POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

IN DEK6ELB Bežecký pás TechnoGym Excite Run 600 Advanced LED - Konzola

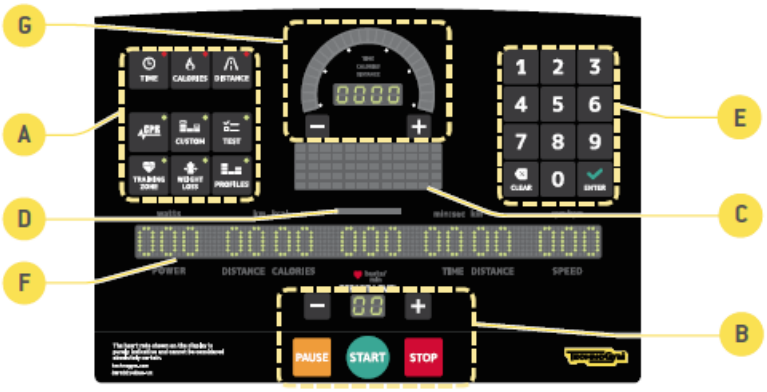
IN DEK8ELB Bežecký pás TechnoGym Excite Run 1000 Advanced LED - Konzola

OBSAH

POPIS PANELA 4
RÝCHLY ŠTART 8
FÁZA SKĽUDNENIA 8
CIEĽOVÉ CVIČENIA 8
CVIČENIE S MERANÍM SRDCOVÉHO TEPU (CPR) 10
POUŽÍVATEĽSKÉ CVIČENIA (CUSTOM EXERCISE) 11
TESTY 12
MAXIMAL TEST 13
Technogym maximal test 13
Custom maximal test (používateľský test) 14
Bruce test 15
Bruce modified test (upravený Bruce test) 15
Naughton test 16
Balke & Ware test 16
Astrand modified test (Astrand upravený test) 18
Costill & Fox test 18
SUBMAXIMÁLNE TESTY 19
Fitness test 19
Signle stage model 20
Multistage model 20
MILITARY TESTS (VOJENSKÉ TESTY) 21
Gerkin Protocol 21
Air Force RPT test 22
Navy RPT test 22
Army PFT test 22
Marite Corps PFT test 23
PEB (Federal Law Enforcement) test 23
CVIČENIE PODĽA TRÉNINGOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE) 23
CVIČENIE ZA ÚČELOM CHUDNUTIA (WEGHT LOSS EXERCISE) 24
PROFILOVÉ CVIČENIA (PROFILE WORKOUT) 25
PREDDEFINOVANÉ PROFILY 26
OSOBNÉ PROFILY 27
PROGRAMOVANIE OSOBNÉHO PROFILU 28
VÝKONNOSTNÝ INDEX 29
CVIČENIE S TGS KĽÚČOM 30
INTEGRÁCIA S NFC A QR KÓDOM 31
KONFIGURAČNÁ PONUKA 31

INÉ UPOZORNENIA OVLÁDACIEHO PANELA 33

POPIS PANELA



A) Tlačidlá funkcií (Dajú sa použiť pre voľbu cvičenia alebo pre testovanie. Funkčnosť tlačidla alebo prebiehajúca činnosť je signalizovaná LED kontrolkou.)
B) Tlačidlá ručného ovládania zariadenia
C) Profilový ukazovateľ
D) Monitoring srdcového tepu
E) Numerická klávesnica
F) Alfanumerický displej
G) Oblúkový ukazovateľ cieľových hodnôt

POZNÁMKA: S ohľadom na krajinu predaja bude ukazovateľ zobrazovať: CHR™ (konštantnú hodnotu tepovej frekvencie), Smartkey™, míle a ml/h; CPR (konštantný pulz), TGS kľúč™, kilometre a km/h.

Funkcie tlačidiel:

TIME	Začatie cvičenia s prednastaveným cieľovým časom. Čas sa dá nastaviť podľa pokynov v zodpovedajúcej kapitole.
CALORIES	Začatie cvičenia s prednastavenou cieľovou hodnotou spálených kalórií. Hodnota kalórií sa dá nastaviť podľa pokynov v zodpovedajúcej kapitole.
DISTANCE	Začatie cvičenie s prednastavenou cieľovou vzdialenosťou. Vzdialenosť sa dá nastaviť podľa pokynov v zodpovedajúcej kapitole.
CPR	Začatie cvičenia s konštantným srdcovým tepom. Záťaž je tu automaticky upravovaná tak, aby bol tep držaný v konštantnej rovine. Cvičenie sa odvíja od týchto cieľových faktorov: času, vzdialenosti alebo kalórií.
CUSTOM	Začatie krokového cvičenia, u ktorého používateľ volí výkon a cieľovú hodnotu (čas alebo vzdialenosť) pre každý krok zvlášť. Cvičenie sa potom začne profilovým tlačidlom.
TEST	Začatie kondičného testu alebo hodnotiaceho testu. Záleží na type zariadenia.
TRAINING ZONE	Začatie konštantného tepového tréningu, kedy je tepová úroveň odvodená od používateľovej kondície a čas je zadaný samotným používateľom.

WEIGHT LOSS	Začatie cvičenia, ktorého cieľom je spáliť čo najväčšie množstvo kalórií v čo najkratšom čase.
PROFILES	Začatie cvičenie so šiestimi rôznymi trasami, ktoré výrobca ponúka. Alebo je tu možnosť nastavenia deviatich používateľských trás. Náročnosť profilu je založená na cieľovej hodnote: času, vzdialenosti alebo kalórií v prípade preddefinovaného profilu, alebo na základe času a vzdialenosti pri osobných (používateľských) profilov.

Tlačidlá manuálneho ovládania:

+	GRADIENT - Slúži pre navýšenie náklonu, každým stlačením sa náklon navýši o 0.5%. Počas CPR programu sa stlačením navýši náklon o 1 ak je tak nastavené. SPEED - Slúži na zvýšenie rýchlosti, každým stlačením sa rýchlosť zvýši o 0.1 km/h. Počas CPR programu sa stlačením navýši rýchlosť o 1 ak je tak nastavené.
−	GRADIENT - Slúži pre zníženie náklonu, každým stlačením sa náklon zníži o 0.5%. Počas CPR programu sa stlačením zníži náklon o 1 ak je tak nastavené. SPEED - Slúži pre zníženie rýchlosti, každým stlačením sa rýchlosť zníži o 0.1 km/h. Počas CPR programu sa stlačením zníži rýchlosť o 1 ak je tak nastavené.
PAUSE	Krátke prerušenie. Počas prerušenia sú všetky nastavenia ovládacieho panela blokované. Fungujú len tlačidlá START a STOP.
START	Začatie cvičenia alebo jeho obnovenie po prerušení.
STOP	Slúži na ukončenie cvičenia alebo k zrušeniu cvičebného programovania.
COOL DOWN	Slúži na ukončenie cvičenia a oddychové fázy.

Pre nastavenie náklonu môžete použiť aj páčky pre rýchlu kontrolu na ľavej strane. Stlačením dopredu sa náklon navýši, stlačením dozadu sa náklon zníži.

Pre nastavenie rýchlosti môžete použiť aj páčky pre rýchlu kontrolu na pravej strane. Stlačením dopredu sa rýchlosť navýši, stlačením dozadu sa rýchlosť zníži.

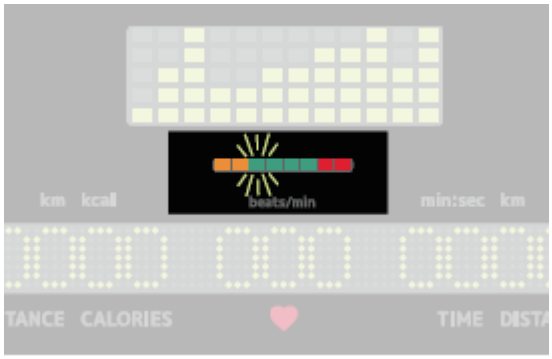
LED displejový ukazovateľ:

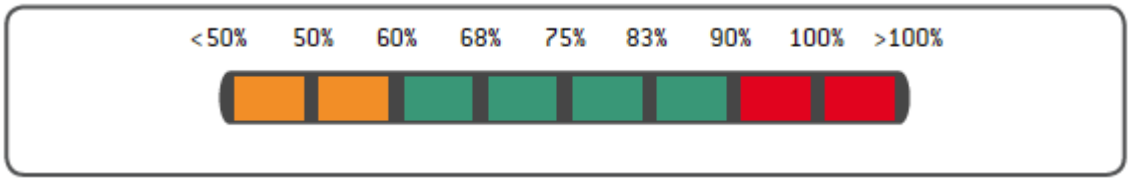
Výška všetkých 12 stĺpcov zodpovedá cvičebnému výkonu. Každý stĺpec sa ešte delí do piatich sekcií. Stĺpčeky sa rozsvecujú postupne s plným svietením na konci cvičenia. Prebiehajúce kroky sú charakterizované blikajúcimi segmentmi. Pri cvičeniach, pri ktorých nie je známy celkový čas a nie je teda známa vzdialenosť ani počet spálených kalórií, tam sa stĺpčeky rozsvecujú každú minútu s ohľadom na práve prebiehajúci úsek cvičebného programu.

Ukazovateľ tepovej frekvencie:

Displej zobrazujúci srdcový tep nebude svietiť, pokiaľ nie je zaznamenaný signál srdcového tepu. Po jeho zaznamenaní sa ukazovateľ rozžiari. Ak je zadaný vek alebo ak sa jedná o cvičenie s pomocou TGS kľúča, rozsvietia sa konkrétne diódy s ohľadom na teoretické maximum srdcového tepu používateľa.

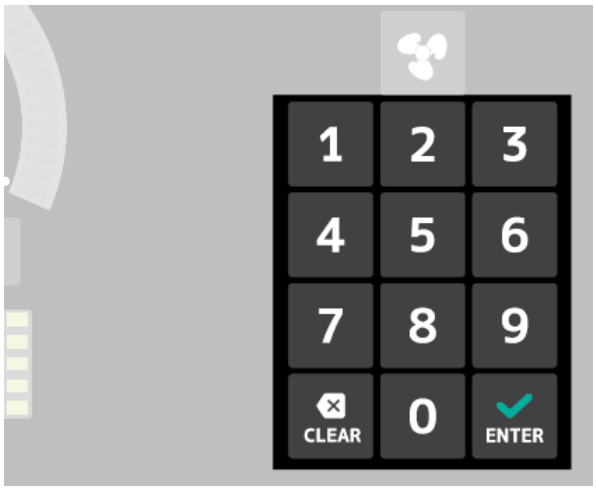
Prvé dve oranžové kontrolky značia tep pod 60% teoretického maxima, štyri zelené v strede potom značia hodnotu v rozsahu 60% až 90%. Dve červené potom oznamujú tepovú hodnotu nad 90%. Pre voľbu správnej tepovej úrovne sa riaďte grafom, ktorý nájdete v manuáli zariadenia.





Numerická klávesnica:

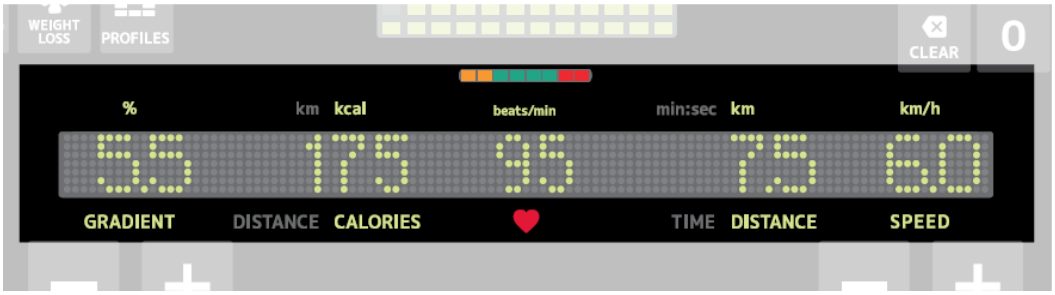
Numerická klávesnica slúži na zadávanie číselných hodnôt počas nastavenia. Zadávajú sa iba čísla. V praxi to znamená, že stlačením čísla 7 a 5 získate hodnotu 7,5 km. Okrem číselných tlačidiel klávesnice obsahuje aj tlačidlá CLEAR a ENTER.



ENTER	Tlačidlo pre potvrdenie zadanej hodnoty a pre postup k ďalšiemu kroku.
CLEAR	Jedným stlačením tohto tlačidla zadanú hodnotu zmažete. Dvojitým stlačením sa vrátite na predchádzajúci krok.

Alfanumerický displej:

Na tomto displeji se střídají číselné hodnoty a jinými zprávami.



Počas cvičenia sa zobrazujú tieto hodnoty:

Náklon (Gradient)	Vyjadrený v percentách.
Vzdialenosť (Distance)	Udané v km. Ak hodnota presiahne zobrazovací limit (99,99), počíta sa znova od nuly.
Spálené kalórie (Burned calories)	Počet spálených kalórií v kcal. Ak hodnota presiahne hranicu (9999), budú sa ďalej zobrazovať iba posledné štyri číslice danej hodnoty (napr. 1234 miesto 11234).
Srdcový tep (Heart rate)	Vyjadruje sa v počte tepov za minútu (bpm).
Uplynulý čas (Elapsed time)	Vykazuje sa v minútach a sekundách. Ak čas presiahne uvedený limit (99:59), bude sa vykazovať v hodinách a minútach (napr. 1 hod. a 30 min. bude uvedené ako 1H:30).
Rýchlosť (Speed)	Vyjadrená v km/h.

POZNÁMKA:

- Druhá číselná hodnota môže znamenať buď vzdialenosť alebo kalórie. Štvrtá numerická hodnota potom ukazuje buď čas alebo vzdialenosť. Opäť záleží na type cvičebného programu alebo na zvolenom cieli. Hodnota, ktorá nebude zobrazená na alfanumerickom displeji bude zobrazená na cieľovom ukazovateli.

Oblúkový ukazovateľ cieľových hodnôt:

Oblúkový LED ukazovateľ zobrazuje zľava doprava v priebehu cvičenia až do dosiahnutia požadovaného cieľa. Jednotlivé svietiace segmenty pritom reagujú na aktuálny čas, vzdialenosť a počet spálených kalórií. Uprostred displeja je potom vysvietený názov cieľovej hodnoty. Rovnako stúpa číselná hodnota u zvoleného cieľa. Zvyšné dve tlačidlá k navýšeniu alebo na zníženie zvolenej cieľovej hodnoty priamo počas cvičenia. S ohľadom na zvolený cieľ sa potom hodnota mení buď v počtoch tepov za 1 minútu alebo 0,1 km alebo 10 kalórií, vždy na jedno stlačenie tlačidla.

RÝCHLY ŠTART

START	Cvičenie, ktoré sa začína týmto tlačidlom, je založené na klasickom časovom navýšení. Sú pri ňom preddefinované hodnoty veku a hmotnosti (tj. 30 rokov, 70 kg).

Stĺpce na LED ukazovateli sa budú rozsvecovať po jednom za každú minútu. Nakoniec sa rozsvieti posledný stĺpec. Teda svieti segment aktuálnej cvičebnej minúty. Po prekonanej trinástej minúte sa zobrazenie stĺpcov posunie vľavo tak, aby zobrazenie aktuálnej minúty bolo stále zreteľné. Nárast časovej hodnoty potom bude zreteľný aj na cieľovom ukazovateli a na oblúkovom displeji.

POZNÁMKA: Tlačidlá pre zmenu rýchlosti a náklonu a tlačidlá STOP, COOL DOWN a PAUSE sú funkčné.

FÁZA SKĽUDNENIA

Na konci každého cvičenia alebo testu je tzv. oddychová (upokojujúca) fáza na polovičnej záťaži než práve zakončené cvičenie. Záťaž sa dá meniť tými istými tlačidlami, ako v priebehu cvičenia.

Stĺpcový ukazovateľ je v tej chvíli zablokovaný. To znamená, že zobrazuje konečnú hodnotu zavŕšeného tréningu. Na oblúkovom ukazovateli sa všetko vypne. Cieľový displej zobrazí celkový čas dokončeného cvičenia, celkovú prekonanú vzdialenosť alebo celkový počet spálených kalórií. Hodnoty sa budú striedať na alfanumerickom displeji:

average H.R. = 120 bpm

- Ak bol monitor srdcového tepu použitý aspoň po dobu 3 minút počas cvičenia.

P.I. = 10

- Ak bol monitor srdcového tepu použitý aspoň po dobu 3 minút počas cvičenia.

average speed = 11.5 km/h

average gradient = 10.5%

- Priemerná rýchlosť
- Priemerný náklon

insert the TGS key to save data

- V tejto fáze môžete vložiť TGS kľúč a výsledky cvičenia si uložiť.

Táto fáza môže byť kedykoľvek zapnutá pomocou tlačidla COOL DOWN.

Oddychovú fázu ukončíte tlačidlom STOP.

POZNÁMKA: Zariadenie so samo-pohonom musí byť udržiavané v chode, aby zostalo zapnuté. Ak cvičenie u týchto typov produktov prerušíte na určitý čas, cvičenie sa ukončí bez oddychovej (upokojujúcej) fázy. Pokiaľ po zakončení aktivity vložíte TGS kľúč, uložia sa naň výsledky cvičenia.

CIEĽOVÉ CVIČENIA

Pre voľbu cieľového cvičenia stlačte tlačidlo GOAL v pohotovostnom režime. Bude nutné zadať údaje ohľadom cvičebnej doby, časových úsekov, požadovaného počtu spálených kalórií alebo vzdialenosti, ktorú bude treba prekonať.

Stlačením niektorého z uvedených tlačidiel zvolíte typ cieľa:

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

- Hodnotu zadajte pomocou číselnej klávesnice a potom potvrďte tlačidlom ENTER. Cvičenie môže začať.

press START to start

- Stlačte START, pás začne v 0% náklonu pri rýchlosti 0.4 km/h.
- Údaje ohľadom veku a telesnej hmotnosti sú zadané vopred. Valorizácia vekovej hodnoty bude požadovaná po registrácii srdcového tepu používateľa.

for the max H.R. enter age: 30

- Vek opäť zadáte numerickými tlačidlami a potvrdíte tlačidlom ENTER. Na základe zadaného veku potom bude vypočítaná medzná tepová hodnota. Jej percentuálne vyjadrenie sa potom premietne do ukazovateľa tepovej frekvencie. Ak hodnota nebude upresnená, bude cvičenie pokračovať bez špecifického počtu stupňov tepového ukazovateľa.
- Ak je zadaná veková hodnota, bude požadované potvrdenie hmotnostnej hodnoty, ktorá bude potrebná na výpočet množstvo spálených kalórií.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Hodnotu hmotnosti zadajte pomocou číselnej klávesnice a potom potvrďte tlačidlom ENTER.
- V prípade cvičenia podľa počtu spálených kalórií bude vyžadované zadanie telesnej hmotnosti používateľa i napriek tomu, že predtým nebol zadaný vek.
- Ak hmotnosť ani tak nebude zadaná, bude sa pri výpočte vychádzať z výrobne prednastavenej hmotnosti (70 kg).
- Cieľ sa bude vykazovať pomocou svietiacich stĺpikov na danom displeji.
- Hodnota bude narastať na cieľovom displeji a na oblúkovom ukazovateli zľava doprava až do dosiahnutia zadaného cieľa.

Funkčné sú tieto tlačidlá:

- Tlačidlá pre kontrolu rýchlosti a náklonu.
- STOP, COOL DOWN, PAUSE tlačidlá.
- Tlačidlo editácie cieľových hodnôt.
- Tlačidlo zmeny cieľa (čas, kalórie, vzdialenosť).

CVIČENIE S MERANÍM SRDCOVÉHO TEPU (CPR)

Cvičenie s konštantnou tepovou hladinou slúži pre zachovanie a udržanie špecifickej tepovej hodnoty počas cvičenia. Počas tohto tréningu sa záťaž automaticky upravuje tak, aby bol tep udržovaný v požadovanej úrovne po celú cvičebnú dobu. Ak sa nezistí srdcový tep, cvičenie nemôže začať.

V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo:

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

- Stlačte tlačidlo pre voľbu cieľa.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

- Tlačidlami zadajte hodnotu a potvrďte klávesom ENTER.

age = 30

- Zadajte vek a potvrďte tlačidlom ENTER.

press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2

- Stlačte 1 na numerickej klávesnici pre pomalú rýchlosť alebo chôdzu. Stlačte 2 pre beh. Stlačte ENTER pre potvrdenie.

constant H.R. (125-155) = 130

- Hodnoty, ktoré zodpovedajú medznej tepovej hodnote 60% - 90% sú uvedené v zátvorke pre porovnanie.

press START to start

- Stlačením tlačidla START zahájite cvičenie, pás sa spustí.
- Po 30 sekundách cvičenia sa zobrazí požiadavka na vloženie hodnoty telesnej hmotnosti používateľa. Podľa tejto hodnoty sa budú počítať spálené kalórie.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Zadajte telesnú hmotnosť a potvrďte tlačidlom ENTER.
- Ak hodnotu nezadáte, bude sa vychádzať z výrobne prednastavenej hmotnosti (70 kg).
- Cieľ sa bude vykazovať pomocou svietiacich stĺpikov na danom displeji.
- Hodnota bude narastať na cieľovom displeji a na oblúkovom ukazovateli zľava doprava až do dosiahnutia zadaného cieľa.

Funkčné sú tieto tlačidlá:

- Tlačidlá pre kontrolu rýchlosti a náklonu.
- STOP, COOL DOWN, PAUSE tlačidlá.
- Tlačidlo editácia cieľových hodnôt.

POZNÁMKA: Ak počas tohto cvičenia nebude zaznamenaný srdcový tep počas 60 po sebe nasledujúcich sekúnd, zmení sa tepové cvičenie na cieľové podľa tých istých cieľových hodnôt (čas, kalórie alebo vzdialenosť).

POUŽÍVATEĽSKÉ CVIČENIA (CUSTOM EXERCISE)

Tento typ cvičenia umožňuje používateľovi tvorbu vlastného cvičebného profilu, ktorý sa skladá z počtu krokov (najviac 12). Pri každom kroku je potom nastavená dĺžka a záťaž.

V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo:

select goal: TIME or DISTANCE

- Tlačidlom zvoľte cieľ.
- Prejdite na naprogramovanie jednotlivých cvičebných krokov. Cieľová hodnota musí byť zadaná pre každý krok zvlášť (rýchlosť alebo náklon), ako je detailne uvedené nižšie.

step 1: time = min. 5

step 1: distance = km 2.0

- Zadajte cieľové hodnoty pomocou numerickej klávesnice. Tlačidlom ENTER potvrďte a choďte ďalej.

speed = km/h 15.5

- Zadajte rýchlosť pásu v km/h pri prvom kroku. Tlačidlom ENTER potvrďte a choďte ďalej.

gradient = % 12.5

- Zadajte náklon pásu v % u prvého kroku. Tlačidlom ENTER potvrďte a choďte ďalej.

insert a value or press ENTER to end

- Na konci každého kroku môžete buď zadať cieľovú hodnotu ďalšieho kroku (rýchlosť a náklon) a prejsť na nastavenie ďalšieho kroku v rade.

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

- Alebo stlačiť tlačidlo ENTER, tým nastavovanie ukončiť a okamžite zahájiť cvičenie.

press START to start

- Údaje ohľadom veku a telesnej hmotnosti sú zadané vopred. Valorizácia vekovej hodnoty bude požadovaná po registrácii srdcového tepu používateľa.

for the max H.R. enter age: 30

- Vek opäť zadáte numerickými tlačidlami a potvrdíte klávesom ENTER. Na základe zadaného veku potom bude vypočítaná medzná tepová hodnota. Jej percentuálne vyjadrenie sa potom premietne do ukazovateľa tepovej frekvencie. Ak hodnota nebude upresnená, bude cvičenie pokračovať bez špecifického počtu stupňov tepového ukazovateľa.
- Ak je zadaná veková hodnota, bude požadované potvrdenie hmotnostnej hodnoty, ktorá bude potrebná na výpočet množstva spálených kalórií.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Hodnotu zadajte pomocou číselnej klávesnice a potom potvrďte tlačidlom ENTER.
- Ak hmotnosť ani tak zadaná nebude, bude sa pri výpočte vychádzať z výrobne prednastavenej hmotnosti (70 kg).
- Počas programovania sa rozsvieti určitý LED stĺpec pre každý krok.

- Naproti tomu počas cvičenia sa stĺpce budú rozsvecovať proporcionálne vzhľadom na celkový cvičebný čas daného tréningu. Miera ich svietenia bude závislá na dosiahnutí celkových cieľových hodnôt.
- Počas cvičenia sa navyšovanie celkovej cieľovej hodnoty zobrazí na cieľovom displeji. Taktiež oblúkový ukazovateľ bude narastať zľava doprava až k dosiahnutiu cieľového maxima.

Funkčné sú tieto tlačidlá:

- Tlačidlá pre kontrolu rýchlosti a náklonu.
- STOP, COOL DOWN, PAUSE tlačidlá.
- Tlačidlo editácie cieľových hodnôt (ovplyvní celé cvičenie, nie iba individuálny krok).

TESTY

V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo:

1=submaximal 2=maximal 3=military

- Test vyberte pomocou numerickej klávesy.
- Zoznam testov sa objaví nižšie. Test vyberte pomocou tlačidiel na numerickej klávesnici.

Maximálne testy (Maximal tests):

- Technogym maximal test
- Custom maximal test
- Bruce test
- Bruce modified test
- Balke&Ware test
- Astrand modified test
- Costill&Fox test

Je odporúčané používať sledovanie tepovej frekvencie. Testy sa ukončia stlačením tlačidla STOP. V teste s maximálnym počtom krokov, pokiaľ nestlačíte tlačidlo STOP, sa s posledným krokom objaví správa:

you get the max VO2 for the test

Nastane 3 minútová oddychová fáza s nižšou záťažou, než bol test.

Ak je dostupných viac testov, vyberte ten požadovaný pomocou tlačidla. S ohľadom na druh testu, zariadenie môže vyžadovať vek používateľa, hmotnosť alebo pohlavie.

Sub-maximálne testy (Submaximal test):

- Fitness test
- Single stage model
- Multistage model

Pre tieto testy musíte používať sledovanie tepovej frekvencie. Ak nie je signál zaznamenaný počas 100 sekúnd, test sa zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky. Na konci testu je 1-minútová oddychová fáza.

Vojenské testy (Military test):

- Gerkin protocol Army PFT test

- Air Force PRT test Marine Corps PFT test
- Navy PRT test PEB (Federal Law Enforcement) test
- Všetky vojenské testy až na Gerkin protocol test, ktorý trvá 11 minút, majú za cieľ dosiahnuť cieľ v čo najkratšom čase. Počas testov nie sú aktívne tlačidlá pre zmenu cieľov (Goal) alebo zmenu náklonov. Tlačidlá pre zmenu rýchlosti sú funkčné počas zahrievacej fázy. Počas Gerkin protokolu bude oblúkový ukazovateľ vyplnený pri každej fáze. Pri ostatných testov sa napĺňajú zľava doprava dokiaľ nie je splnená hodnota prejdenej vzdialenosti. Na konci je 3 minútová oddychová fáza s polovičnou rýchlosťou a 0% náklonom.

```
age = 30
```

- Pomocou numerickej klávesnice vložte vek a potvrďte klávesom ENTER.

```
weight = kg 70
```

- Pomocou numerickej klávesnice zadajte hmotnosť a potvrďte tlačidlom ENTER.

```
gender (M=1 / F=2) = 1
```

- Zadajte pohlavie. Stlačením jednotky zadáte mužské pohlavie a stlačením dvojky ženské pohlavie. Opäť potvrďte tlačidlom ENTER.

POZNÁMKA:

- Každý test sa riadi svojimi špecifikami.
- Ak nie je použitý TGS kľúč, nedajú sa výsledky testu uložiť.
- Test sa nedá prerušiť.

MAXIMAL TEST

Technogym maximal test

Maximálne testy do vyčerpania sú vhodné len pre ľudí s dobrým zdravotným stavom.

K testu je potrebné zadať tepovú frekvenciu, vek, hmotnosť a pohlavie.

```
max. H.R. = 130
```

Maximálny test je vhodný pre používateľov v dobrom zdravotnom stave. K týmto testom je nutné zadať Vašu maximálnu tepovú frekvenciu, vek, hmotnosť a pohlavie.

```
max. H.R. = 130
```

Zadajte maximálnu hodnotu tepovej frekvencie na numerickej klávesnici a potom stlačte ENTER pre potvrdenie. Ak neviete hodnotu maximálnej tepovej frekvencie, môžete pokračovať bez zadania hodnoty, teoretická tepová frekvencia sa vypočíta na základe veku.

```
press START to start
```

Pomocou tlačidla START začnete program.

Test má dve fázy:

1. Zahrievacia fáza: je v pravidelnej tepovej frekvencii, trvá 15 min, ktoré sú rozdelené do troch 5-minútových fáz, ktoré zaťažia tepovú frekvenciu do 75% maximálnej tepovej frekvencie.

Fáza	Čas	Zaťaženie
warm up_1	5 min	65 % max. tepovej frekvencie
warm up_2	5 min	70 % max. tepovej frekvencie
warm up_3	5 min	75 % max. tepovej frekvencie

2. Testovacia fáza: nepravidelná tepová frekvencia, zvyšovanie rýchlosti každú minútu s 0% náklonom.

Test končí akonáhle je používateľ vyčerpaný a stlačí tlačidlo STOP.

Pokiaľ prístroj nezaznamená tepovú frekvenciu po dobu dlhšiu ako 100 po sebe idúcich sekúnd, test sa zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

Ak je STOP klávesa stlačená predtým, než tepová frekvencia dosiahne 85% alebo ak neuplynie 60 sekúnd, test sa zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

```
max. H.R. = 180
```

```
absolute max VO2 = 3.04
```

```
relative max VO2 = 43.2
```

```
maximum speed = 15 km/h
```

```
anaerobic H.R. = 120
```

```
anaerobic speed = 13.0 km/h
```

Custom maximal test (používateľský test)

Tento test je pre fyzicky zdatných jedincov v dobrom zdravotnom stave.

K testu je potrebné zadať vek, hmotnosť, pohlavie a zaťaženie.

```
starting speed = km/h 10.5
```

Zadajte testovacú rýchlosť. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Minimálna hodnota je 7 km/h.

```
speed increase = km/h 0.3
```

Zadajte o koľko sa navýši rýchlosť každým navýšením. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

```
single step time (mm:ss) = 00:50
```

Zadajte čas v minútach a sekundách pre každú časť. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Pred testom je vhodné sa rozcvičiť, rozcvička nie je súčasťou tohto programu.

Test končí akonáhle je používateľ vyčerpaný a stlačí tlačidlo STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

```
max. H.R. = 180
absolute max VO2 = 3.04
relative max VO2 = 43.2
maximum speed = 15 km/h
anaerobic H.R. = 120
anaerobic speed = 13.0 km/h
```

Bruce test

Tento test je vhodný pre všetkých používateľov.

Pred testom je vhodné sa rozcvičiť, rozcvička nie je súčasťou tohto programu.

Časť	Čas	Rýchlosť	Náklon
1	3 minúty	2.7 km/h	10.0 %
2	3 minúty	4.0 km/h	12.0 %
3	3 minúty	5.5 km/h	14.0 %
4	3 minúty	6.8 km/h	16.0 %
5	3 minúty	8.0 km/h	18.0 %

Počas testu sa každý krok ukazuje na LED ukazovateli.

Test končí po 15 minútach alebo stlačením STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

```
max. H.R. = 180
absolute max VO2 = 3.04
relative max VO2 = 43.2
mets = 15.0
```

Bruce modified test (upravený Bruce test)

Tento test je vhodný pre všetkých používateľov, vrátane rizikových skupín.

Pred testom je vhodné sa rozcvičiť, rozcvička nie je súčasťou tohto programu.

Časť	Čas	Rýchlosť	Náklon
1	3 minúty	2.7 km/h	0 %
2	3 minúty	3.7 km/h	5.0 %
3	3 minúty	3.7 km/h	10.0 %
4	3 minúty	4.0 km/h	12.0 %
5	3 minúty	5.5 km/h	14.0 %
6	3 minúty	6.8 km/h	16.0 %

7	3 minúty	8.0 km/h	18.0 %

Počas testu sa každý krok ukazuje na LED ukazovateli.

Test končí po 21 minútach alebo stlačením STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

```
max. H.R. = 180
absolute max VO2 = 3.04
relative max VO2 = 43.2
mets = 15.0
```

Naughton test

Tento test je vhodný pre jedincov so srdcovou chorobou alebo pre veľmi rizikové skupiny.

Pred testom je vhodné sa rozcvičiť, rozcvička nie je súčasťou tohto programu.

Časť	Čas	Rýchlosť	Náklon
1	2 minúty	1.6 km/h	0 %
2	2 minúty	3.2 km/h	0 %
3	2 minúty	3.2 km/h	3.5 %
4	2 minúty	3.2 km/h	7.0 %
5	2 minúty	3.2 km/h	10.5 %
6	2 minúty	3.2 km/h	14.0 %
7	2 minúty	3.2 km/h	17.5 %

Počas testu sa každý krok ukazuje na LED ukazovateli.

Test končí po 14 minútach alebo stlačením STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

```
max. H.R. = 180
absolute max VO2 = 3.04
relative max VO2 = 43.2
mets = 15.0
```

Balke & Ware test

Tento test je vhodný pre každú skupinu ľudí.

Pred testom je vhodné sa rozcvičiť, rozcvička nie je súčasťou tohto programu.

Záťaž testu je rozdielna pre mužov a ženy a je znázornená v tabuľke nižšie.

Muži			
Časť	**Čas**	**Rýchlosť**	**Náklon**
1	1 minúta	5.3 km/h	0 %

2	1 minúta	5.3 km/h	2.0 %
3	1 minúta	5.3 km/h	3.0 %
4	1 minúta	5.3 km/h	4.0 %
5	1 minúta	5.3 km/h	5.0 %
6	1 minúta	5.3 km/h	6.0 %
7	1 minúta	5.3 km/h	7.0 %
8	1 minúta	5.3 km/h	8.0 %
9	1 minúta	5.3 km/h	9.0 %
10	1 minúta	5.3 km/h	10.0 %
11	1 minúta	5.3 km/h	11.0 %
12	1 minúta	5.3 km/h	12.0 %
13	1 minúta	5.3 km/h	13.0 %
14	1 minúta	5.3 km/h	14.0 %
15	1 minúta	5.3 km/h	15.0 %
16	1 minúta	5.3 km/h	16.0 %
17	1 minúta	5.3 km/h	17.0 %
18	1 minúta	5.3 km/h	18.0 %

Ženy			
Časť	**Čas**	**Rýchlosť**	**Náklon**
1	3 minúty	4.8 km/h	0 %
2	3 minúty	4.8 km/h	2.5 %
3	3 minúty	4.8 km/h	5.0 %
4	3 minúty	4.8 km/h	7.5 %
5	3 minúty	4.8 km/h	10.0 %
6	3 minúty	4.8 km/h	12.5 %
7	3 minúty	4.8 km/h	15.0 %
8	3 minúty	4.8 km/h	17.5 %

Počas testu sa každý krok ukazuje na LED ukazovateli.

Test končí po poslednej časti alebo stlačením STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

Astrand modified test (Astrand upravený test)

Tento test je vhodný pre fyzicky zdatných jedincov s dobrým zdravotným stavom.

K tomuto testu musíte doplniť údaje o veku, hmotnosti, pohlavia a rýchlosť.

speed = km/h 10.5

Časť	Čas	Rýchlosť	Náklon
1	3 minúty	Nastavená používateľom	0 %
2	2 minúty	Nastavená používateľom	2,5 %
3	2 minúty	Nastavená používateľom	5.0 %
4	2 minúty	Nastavená používateľom	7.5 %
5	2 minúty	Nastavená používateľom	10.0 %
6	2 minúty	Nastavená používateľom	12.5 %
7	2 minúty	Nastavená používateľom	15.5 %
8	2 minúty	Nastavená používateľom	17.5 %

Počas testu sa každý krok ukazuje na LED ukazovateli.

Test končí po 17 minútach alebo stlačením STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

Costill & Fox test

Tento test je pre fyzicky zdatných jedincov s dobrým zdravotným stavom.

Pred testom sa odporúča vykonať 10 minútovú rozcvičku chôdzou alebo pomalým behom.

Časť	Čas	Rýchlosť	Náklon
1	2 minúty	14.3 km/h	0 %
2	2 minúty	14.3 km/h	2.0 %
3	2 minúty	14.3 km/h	4.0 %
4	2 minúty	14.3 km/h	6.0 %
5	2 minúty	14.3 km/h	8.0 %
6	2 minúty	14.3 km/h	10.0 %
7	2 minúty	14.3 km/h	12.0 %
8	2 minúty	14.3 km/h	14.0 %
9	2 minúty	14.3 km/h	16.0 %
10	2 minúty	14.3 km/h	18.0 %

Počas testu sa každý krok ukazuje na LED ukazovateli.

Test končí po 20 minútach alebo stlačením STOP.

Počas oddychovej fázy sa zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

SUBMAXIMÁLNE TESTY

Fitness test

Test vhodný pre menej zdatných až stredne zdatných jedincov.

Test obsahuje tri fázy: zahrievacia fáza ktorá je nemenná a dvoch fázach kde je záťaž vypočítaná podľa tepovej frekvencie.

Časť	Čas	Zaťaženie
Zahrievacia fáza	90 sekúnd	Rýchlosť 3.5 km, náklon 0 %
1	3 minúty po dosiahnutí zaťaženia	60% tepovej frekvencie pokiaľ je po rozcvičke ≤100
		65% tepovej frekvencie pokiaľ je po rozcvičke >100
2	4 minúty po dosiahnutí zaťaženia	75 % tepovej frekvencie

Počas testu sa čas zobrazí v cieľovom okne a potom sa mení s nasledujúcimi informáciami:

next H.R. = 160

Akonáhle dosahujete požadovanej tepovej frekvencie pre ďalšiu časť testu, tak sa LED ukazovateľ vypne.

STEP 1: H.R. = 160

Akonáhle dosiahnete požadovanej tepovej frekvencie, tak sa LED ukazovateľ rozsvieti a začne značiť postup zľava doprava.

Funguje iba tlačidlo STOP pre zrušenie testu. Test nemôže byť pozastavený and prerušený.

Ak je stlačená klávesa STOP, alebo nebola zaznamenaná tepová frekvencia po 100 po sebe idúcich sekundách, test sa zruší bez zobrazenia akýchkoľvek výsledkov.

TEST CANCELLED

Na konci testu sa rýchlosť a náklon zníži pre oddychovú fázu, počas ktorej sú zobrazené výsledky:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

effort level for training = 10

Signle stage model

Test, kde je záťaž testu vybraná používateľom.

```
speed = km/h 8.5
```

Udajte rýchlosť v km/h pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

```
gradient = % 5.5
```

Udajte náklon v percentách pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Test obsahuje 90 sekundovú rozcvičku, s polovičnou zadanou rýchlosťou a 0% náklonom, následným 5 min testom.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
max. H.R. = 180
```

```
absolute max VO2 = 3.04
```

```
relative max VO2 = 43.2
```

```
mets = 15.0
```

```
effort level for training = 15
```

Ak je stlačená klávesa STOP, alebo nebola zaznamenaná tepová frekvencia po 100 po sebe idúcich sekundách, test sa zruší bez zobrazenia akýchkoľvek výsledkov.

Multistage model

Test, keď sú údaje zadané používateľom.

```
press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2
```

Pomocou numerickej klávesnice vyberte 1 pre chôdzu, 2 pre beh.

```
step 1: speed = km/h 5.5
```

Zadajte rýchlosť pre každú časť testu v km/h. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Pre beh je minimálna rýchlosť 7.0 km/h, pre chôdzu je maximálna rýchlosť 6.9 km/h.

```
gradient = % 12.5
```

Zadajte náklon v % pre každú časť testu. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Minimálna záťaž pre druhú časť testu je udaná podľa hodnoty prvého testu.

Tento test obsahuje 90 sekundovú rozcvičku s 0% náklonom a polovičnou rýchlosťou ktorá je vypočítaná z rýchlosti zadanej v prvej časti testu. Potom nasledujú 2 časti testu po 4 minútach.

Časť	Čas	Zaťaženie
Zahrievacia časť	90 sekúnd	50 % rýchlosti zadanej v 1 časti, 0 % náklon
1	4 minúty	rýchlosť a náklon zadané používateľom
2	4 minúty	rýchlosť a náklon zadané používateľom

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
max. H.R. = 180
absolute max VO2 = 3.04
relative max VO2 = 43.2
mets = 15.0
effort level for training = 20
```

Ak je stlačená klávesa STOP, alebo nebola zaznamenaná tepová frekvencia po 100 po sebe idúcich sekundách, test sa zruší bez zobrazenia akýchkoľvek výsledkov.

MILITARY TESTS (VOJENSKÉ TESTY)

Gerkin Protocol

Test obsahuje 3 minútovú rozcvičku.

Časť	Čas	Rýchlosť	Náklon
Zahrievacia časť	3 minúty	4.8 km/h	0 %
1	1 minúta	7.2 km/h	0 %
2	1 minúta	7.2 km/h	2.0 %
3	1 minúta	8.0 km/h	2.0 %
4	1 minúta	8.0 km/h	4.0 %
5	1 minúta	8.8 km/h	4.0 %
6	1 minúta	8.8 km/h	6.0 %
7	1 minúta	9.6 km/h	6.0 %
8	1 minúta	9.6 km/h	8.0 %
9	1 minúta	10.4 km/h	8.6 %
10	1 minúta	10.4 km/h	10.0 %
11	2 minúty	11.2 km/h	10.0 %

Test skončí potom čo tepová frekvencia presiahne 85% teoretickej maximálnej hranice. Pokiaľ je používateľ nad 85% tepovej frekvencie po dobu 15 sekúnd, záťaž sa nezmení a test sa ukončí.

Ak tepová frekvencia používateľa nepresiahne 85% teoretickej maximálnej hranice, alebo nie je stlačená klávesa STOP pred ukončením poslednej časti testu, test sa vypne a nezobrazia sa žiadne výsledky.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
max. H.R. = 180
absolute max VO2 = 3.04
relative max VO2 = 43.2
mets = 15.0
effort level for training = 15
```

Air Force RPT test

Pre splnenie testu je požadované ubehnúť vzdialenosť 2.4 km s náklonom 1% v najkratšom čase.

Počiatočná rýchlosť je zadaná používateľom:

```
starting speed = km/h 10.5
```

Zadajte počiatočnú rýchlosť pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Počas testu fungujú klávesy pre úpravu rýchlosti.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
time = 10'13"
```

```
points = 45
```

Po stlačení klávesy STOP sa test zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

Navy RPT test

Pre splnenie testu je požadované ubehnúť vzdialenosť 2.4 km s náklonom 1% v najkratšom čase.

Počiatočná rýchlosť je zadaná používateľom:

```
starting speed = km/h 10.5
```

Zadajte počiatočnú rýchlosť pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Počas testu fungujú klávesy pre úpravu rýchlosti.

```
elevation = m 1525
```

Zadajte nadmorskú výšku, je nutné zadať presnú nadmorskú výšku.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
time = 10'13"
```

```
points = 45
```

```
category=good
```

```
level=high
```

Po stlačení klávesy STOP sa test zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

Army PFT test

Pre splnenie testu je požadované ubehnúť vzdialenosť 3.2 km s náklonom 0% v najkratšom čase.

Počiatočná rýchlosť je zadaná používateľom:

```
starting speed = km/h 10.5
```

Zadajte počiatočnú rýchlosť pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Počas testu fungujú klávesy pre úpravu rýchlosti.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
time = 10'13"
```

```
points = 45
```

Po stlačení klávesy STOP sa test zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

Marite Corps PFT test

Pre splnenie testu je požadované ubehnúť vzdialenosť 4.8 km s náklonom 0% v najkratšom čase.

Počiatočná rýchlosť je zadaná používateľom:

```
starting speed = km/h 10.5
```

Zadajte počiatočnú rýchlosť pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Počas testu fungujú klávesy pre úpravu rýchlosti.

```
elevation = m 1370
```

Zadajte nadmorskú výšku, je nutné zadať presnú nadmorskú výšku.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
time = 10'13"
```

```
points = 45
```

Po stlačení klávesy STOP sa test zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

PEB (Federal Law Enforcement) test

Pre splnenie testu je požadované ubehnúť vzdialenosť 2.4 km s náklonom 0% v najkratšom čase.

Počiatočná rýchlosť je zadaná používateľom:

```
starting speed = km/h 10.5
```

Zadajte počiatočnú rýchlosť pomocou numerickej klávesnice. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie a pokračujte.

Počas testu fungujú klávesy pre úpravu rýchlosti.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia výsledky:

```
time = 10'13"
```

```
points = 45
```

Po stlačení klávesy STOP sa test zruší a nezobrazia sa žiadne výsledky.

CVIČENIE PODĽA TRÉNINGOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE)

Cvičenie (TRAINING ZONE) je založené na konštantnej pulzovej hodnote, pričom je tepová hodnota určená kondičnou úrovňou používateľa, ktorý musí zároveň zvoliť mieru náročnosti: ľahkú (light), strednú (moderate) alebo náročnú (hard). Pre cvičenie je nutný snímač srdcového tepu. Inak cvičenie nemožno realizovať.

V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo:

age = 30

- Tlačidlami zadajte vek a potvrďte klávesom ENTER. Potvrďte klávesom ENTER.

press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2

- Stlačte 1 pre chôdzu, 2 pre beh.

press 1 for light intensity, 2 for moderate, 3 for hard (1-2-3) = 2

- Pomocou čísel navoľte obťažnosť (1 pre ľahkú, 2 pre strednú, 3 pre náročnú). Potvrďte klávesom ENTER.

time = min. 30

- Zadajte čas pomocou numerickej klávesnice a potvrďte klávesom ENTER. Cvičenie sa začne.

press START to start

- Pomocou tlačidla START začnete, pás sa spustí.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Tridsať sekúnd po začatí cvičenia bude požadované zadanie telesnej hmotnosti pre výpočet množstva spálených kalórií. Zadajte hmotnosť a potvrďte klávesom ENTER.
- Ak hmotnosť neuvediete, bude sa vychádzať z výrobne prednastavenej hodnoty 70 kg.
- Stĺpčeky LED ukazovateľa sa budú rozsvecovať v závislosti od priebehu cvičenia až do jeho konca.
- Dosiahnutie cieľa bude indikované aj na oblúkovom ukazovateli, ktorý bude priebežne narastať zľava doprava až do zavŕšenia cvičenia.

Funkčné sú tieto tlačidlá:

- Tlačidlo STOP, COOL DOWN a PAUSE.
- Tlačidlo zmeny rýchlosti, náklonu a tepovej frekvencie.
- Tlačidlá editácie cieľových hodnôt.

POZNÁMKA: Ak počas 100 sekúnd cvičenia nie je detegovaný srdcový tep, preorientuje sa cvičenie na časový cieľ.

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise goal in time

CVIČENIE ZA ÚČELOM CHUDNUTIA (WEGHT LOSS EXERCISE)

Účelom tohto cvičenia je spáliť čo najväčší počet kalórií za daný cvičebný čas. Cvičenie je rozložené do dvoch fáz. Prvá fáza je založená na konštantnom srdcovom tepe, druhá potom na aktuálnom cvičení. Snímač srdcového tepu je tu potrebný, obzvlášť pri prvej fáze. Pokiaľ nie je zaznamenaný srdcový pulz, cvičenie nemožno realizovať.

Stlačte toto tlačidlo:

age = 30

- Numerickými tlačidlami zadajte vek a potvrďte klávesom ENTER.

```
gender (M=1 / F=2) = 1
```

- Zadajte pohlavie. Číslo 1 zodpovedá mužskému pohlaviu a číslo 2 ženskému. Opäť potvrďte stlačením ENTER.

```
press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2
```

- Stlačte 1 pre chôdzu, 2 pre beh.

```
time = min. 30
```

- Prvé minúty cvičenia slúžia na výpočet srdcového tepu a pre optimalizáciu parametrov. Z tohto dôvodu nesmie byť cvičebný čas kratší ako 10 minút.
- Numerickými tlačidlami zadajte čas a potvrďte tlačidlom ENTER.

```
press START to start
```

- Pomocou tlačidla START začnete, pás sa spustí.

```
for the exact calories enter weight: kg 70
```

- Tridsať sekúnd po začatí tréningu bude systém požadovať zadanie telesnej hmotnosti.
- Zadajte telesnú hmotnosť a potvrďte tlačidlom ENTER.
- Ak údaj nezadáte, bude sa vychádzať z výrobne prednastavenej hmotnosti 70 kg.
- Stĺpčeky LED ukazovateľa sa budú rozsvecovať v závislosti od priebehu cvičenia až do jeho konca.
- Čas bude zobrazený na cieľovom ukazovateli. Dosiahnutie cieľa bude indikované aj na oblúkovom ukazovateli, ktorý bude priebežne narastať zľava doprava až do zavŕšenia cvičenia.

Funkčné sú tieto tlačidla:

- Tlačidlo STOP, COOL DOWN a PAUSE.
- Tlačidlo zmeny rýchlosti, náklonu ale iba pre aktuálne cvičenie.
- Tlačidlá editácie cieľových hodnôt.

POZNÁMKA: Ak počas prvej fázy (dôležité pre formovanie cvičenia) nie je detegovaný pulz počas 100 sekúnd, cvičenie sa samo ukončí.

```
ATTENTION: H.R. NOT DETECTED    EXERCISE CANCELLED
```

PROFILOVÉ CVIČENIA (PROFILE WORKOUT)

Pomocou tohto tlačidla

sa dá voliť medzi:

- Šiestimi preddefinovanými profilmi (nedajú sa meniť).
- Deviatimi uloženými osobnými profilmi.

Po stlačení vyššie uvedeného tlačidla:

1. Ak sú dostupné iba preddefinované profily, budete vyzvaní k voľbe profilu:

```
select profile (1-6)
```

Stlačte číselné tlačidlo podľa voleného profilu.

2. Ak sú dostupné aj osobné profily, budete vyzvaní zvoliť medzi dvoma druhmi:

1=predefined 2=custom

Stlačte číselné tlačidlo podľa požadovaného druhu profilu.

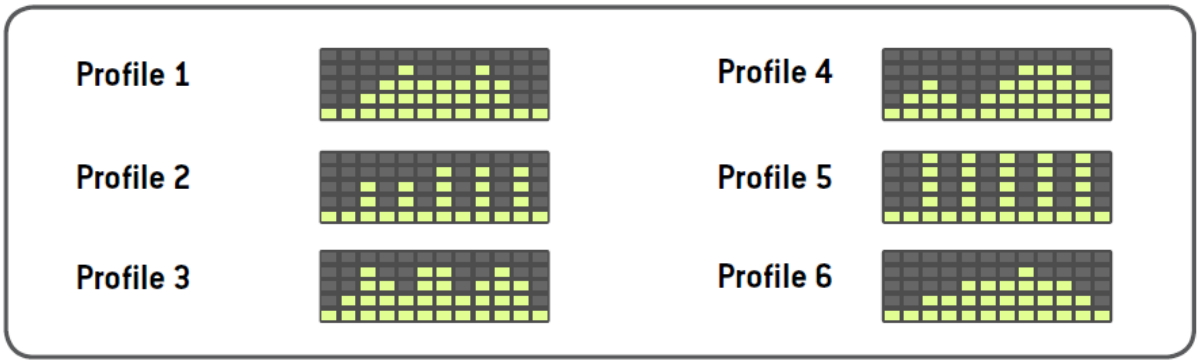
PREDDEFINOVANÉ PROFILY

Ide o rôzne cvičenia, ktoré sú definované na základe troch cieľov: času, vzdialenosti a kalorickej spotreby. Cieľová hodnota je zadaná v programovacej fáze a dá sa počas cvičenia meniť pomocou odpovedajúcich tlačidiel.

Profilové cvičenia sú zadané na základe výkonu, špecifikovaného používateľom a vypočítaného na základe fitness testu. Preto sa najprv odporúča vykonať fitness test. Pre profilové cvičenie nie je nutný snímač srdcového tepu.

select profile (1-6)

- Stlačte príslušné tlačidlo pre voľbu profilu od 1 do 6.



- Každý stĺpec na displeji zodpovedá jednému kroku s trvaním 1/12 cieľovej hodnoty.
- Voľbu profilu potvrdíte tlačidlom ENTER.
- Po voľbe konkrétneho profilu vyberte cieľovú hodnotu a zadajte ju.

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

- Stlačte tlačidlo pre požadovaný cieľ.

time = min. 30

- Čas nesmie byť menší ako 10 min pre 2 profily a 5 min pre ostatné profily.

calories = 320

distance = km 20.5

- Numerickými tlačidlami zadajte hodnotu a potvrďte tlačidlom ENTER.

level (1-12) = 10

- Zadajte tlačidlami hodnotu záťaže podľa výsledku testu. Potvrďte tlačidlom ENTER a zahájte cvičenie.

VAROVANIE: Nikdy necvičte s vyššou záťažou, než ktorá Vám bola stanovená testom.

press START to start

- Pomocou klávesy START začnete, pás sa spustí.

Údaje ohľadom veku a hmotnosti sú už v počiatočnom zadaní. Po zaznamenaní srdcového tepu príde požiadavka na upresnenie veku.

for the max H.R. enter age: 30

- Numerickou klávesnicou zadajte vek a potvrďte tlačidlom ENTER. Na základe veku bude vypočítaná maximálna hodnota tepovej frekvencie, špecifikovaná používateľom. Max. tepová hodnota bude percentuálne zastúpená svietiacimi LED ukazovateľmi na tepovom displeji. Pokiaľ nebudú vložené žiadne údaje, cvičenie bude pokračovať bez svetelného zobrazenia na tepovom displeji.

```
for the max H.R. enter age: 30
```

- Ak bol zadaný vek, bude požadované zadanie telesnej hmotnosti pre výpočet spálených kalórií.
- Zadajte vek číselnými tlačidlami a potvrďte klávesom ENTER.
- Pokiaľ nebude vložená žiadna hodnota, bude sa vychádzať z výrobne prednastavenej hmotnosti 70 kg.
- Počas cvičenia sa zvolený profil bude zobrazovať pomocou svietiacich stĺpcov podľa programu. Výška všetkých 12 stĺpcov bude úmerná výkonu. Stĺpec aktuálneho kroku bude blikať.
- Zvyšujúca sa cieľová hodnota bude zobrazená v ukazovateli cieľových hodnôt. Postupne sa budú rozsvecovať segmenty oblúkového ukazovateľa zľava doprava až k ukončeniu cvičenia.

Sú funkčné tieto tlačidlá:

- Tlačidlo STOP, COOL DOWN a PAUSE
- Tlačidlo zmeny rýchlosti, náklonu ale pre celý profil.
- Tlačidlá editácie cieľových hodnôt ale pre celý profil.

OSOBNÉ PROFILY

Jedná sa o cvičenie, zložené z niekoľkých krokov, v dvoch rôznych režimoch:

- Buď pri stálej hladine srdcového tepu (CPR), kedy je nutný snímač srdcového tepu.
- Alebo pri konštantnom výkone.

```
select profile (1-9)
```

- Zvoľte osobný profil v rozsahu od 1 do 9. LED displej zobrazí výškové parametre zvoleného profilu. Každý stĺpec pritom zodpovedá jednému kroku v trvaní 1/12 celkovej cieľovej hodnoty. Potvrďte tlačidlom ENTER.

```
age = 30
```

- Zadajte vek pomocou číselnej klávesnice a potvrďte klávesom ENTER. Zahájte cvičenie.
- Tridsať sekúnd po začatí cvičenia budete vyzvaní na zadanie hmotnosti na účely výpočtu spálených kalórií.

```
press START to start
```

- Pomocí tlačidla START začnete, pás sa spustí.

```
for the exact calories enter weight: kg 70
```

- Zadajte telesnú hmotnosť a potvrďte tlačidlom ENTER.
- Ak hodnotu nezadáte, bude sa vychádzať z výrobne prednastavenej hmotnosti 70 kg.
- Počas cvičenia budú zatemnené všetky stĺpce podľa programovanej trasy. V režimoch so stálym výkonom alebo rýchlosťou je výška stĺpcov úmerná výkonu. Pri cvičení s konštantným srdcovým tepom je potom výška stĺpcov úmerná celkovej hodnote pulzu. Stĺpec aktuálneho kroku bude pritom blikať.
- Cieľová hodnota bude vykázaná v ukazovateli cieľových hodnôt. Priebežne bude narastať oblúkový ukazovateľ až k ukončeniu cvičenia.

Funkčné tlačidlá sú nasledovné:

- Tlačidlo STOP, COOL DOWN a PAUSE.
- Tlačidlo zmeny rýchlosti, náklonu ale pre celý profil.
- Tlačidlá editácie cieľových hodnôt ale pre celý profil.

PROGRAMOVANIE OSOBNÉHO PROFILU

Aby ste mohli naprogramovať profil, je nutné stlačiť v pohotovostnom režime súčasne tieto tlačidlá: 3, 6, 9. Potom vložte kód (2412) pomocou numerickej klávesnice a potvrďte tlačidlom ENTER.

```
profile (1-9) = 3
```

- Pomocou klávesnice zadajte číslo, pod ktorým sa profil má uložiť a potvrďte tlačidlom ENTER. Ak by číslo už bolo priradené inému skoršiemu profilu, potom sa tento skorší profil zobrazí. Ak budete aj potom pokračovať, predchádzajúci profil sa prepíše.

Pri zariadeniach s konštantným výkonom:

```
press 1 for power, 2 for CPR (1-2) = 2
```

Pri zariadeniach s konštantnou rýchlosťou:

```
select goal: TIME or DISTANCE
```

- Stlačením jednotky budete programovať konštantný výkon alebo rýchlosť a stlačením dvojky konštantnú tepovú frekvenciu.

```
select goal: TIME or DISTANCE
```

- Stlačte tlačidlo podľa cieľovej hodnoty.
- Teraz nasleduje programovanie jednotlivých krokov. Pre každý krok musíte zadať odlišné parametre s ohľadom na typ profilu a možnosti prístroja.
- Pre CRP profily musíte vybrať mód.

```
press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2
```

- 1 je vhodná pre chôdzu, 2 pre beh.

Pre konštantný výkon musíte zadať cieľovú hodnotu, rýchlosť a náklon:

```
step 1: time = min. 30
```

```
step 1: distance = km 2.0
```

- Zadajte cieľové hodnoty a potvrďte klávesom ENTER.

```
speed = km/h 5.5
```

- Najprv zadajte rýchlosť v km/h a potvrďte klávesom ENTER.

```
gradient = % 12.5
```

- Zadajte náklon v %, potvrďte klávesom ENTER a pokračujte.

Pre CPR cvičenie musíte zvoliť cieľovú hodnotu a percento teoretického maxima tepovej frekvencie, ktoré sa má v priebehu cvičenia držať.

```
step 1: time = min. 3
```

```
step 1: distance = km 2.5
```

- Zadajte hodnoty a potvrďte klávesom ENTER.

```
% max H.R. = 70
```

- Zadajte percentuálnu hodnotu tepového maxima, ktoré chcete dosiahnuť a držať po celý čas kroku. Potom potvrďte tlačidlom ENTER.

```
insert a value or press ENTER to end
```

Na konci každého kroku môžete:

- Buď zadať hodnotu nadväzujúceho kroku (výkon alebo rýchlosť alebo tepovú hodnotu) a pokračovať v ďalšom kroku.
- Alebo stlačiť ENTER pre ukončenie programovania a uloženie profilu.

```
profile 1 saved
```

- Osobný profil je teraz dostupný po stlačení tlačidla PROFILES.

VÝKONNOSTNÝ INDEX

Výkonnostný index (PI) bol zavedený firmou Technogym za účelom poskytnutia stručného a jednoduchého porovnávacieho ukazovateľa cvičebnej výkonnosti.

Aby došlo k jeho zobrazeniu na displeji spolu s inými ukazovateľmi, na konci ktoréhokoľvek cvičenia musíte použiť snímač tepovej frekvencie minimálne po dobu 3 minút.

```
P.I. = 10
```

Ukazovateľ je založený na pomerovej škále od 0 do 99. Čím väčší je ukazovateľ, tým vyššia je Vaša cvičebná kapacita.

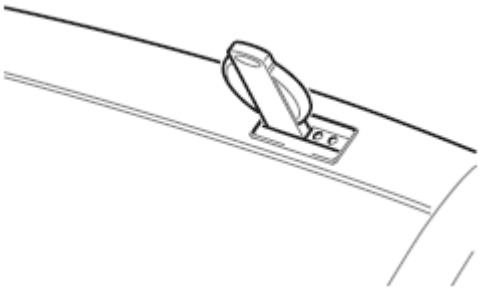
Pokiaľ dochádza k nárastu ukazovateľa, znamená to, že ste cvičili intenzívnejšie bez toho aby došlo k navýšeniu tepovej frekvencie.

Kritériá, ktoré sa používajú na výpočet ukazovateľa, umožňujú výkonnostné porovnanie aj u osôb rôzneho veku. Odporúča sa pri akejkoľvek aktivite porovnávať výsledky rôznych testov tej istej osoby, napr. rôznych osôb, ktoré cvičia rovnako intenzívne za rovnaký časový úsek.

Hodnota PI	Výsledok
Pod 10	Nutné zlepšiť
Od 11 do 20	Dostatočný
Od 21 do 30	Veľmi dobrý
Od 31 do 40	Vynikajúci
Nad 40	Skvelý

CVIČENIE S TGS KĽÚČOM

TGS kľúč slúži na uloženie osobných a cvičebných údajov tak, aby boli k dispozícii v prípade potreby. Pre jeho použitie pri cvičení ho stačí len zasunúť do portu a displej zobrazí meno používateľa a typ cvičenia podľa špecifikácie programu.



EXERCISE GOAL: 30.00 KM

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

- Napr. ak je zadaný jednoduchý krokový cieľ, je zobrazená cieľová hodnota (vzdialenosť: 30 km) a výkonnostná úroveň.

CPR EXERCISE IN CALORIES

STEP 1: 60 calories, H.R. = 135

- Ak je špecifikovaných viac krokov, je zadaný druh cieľovej hodnoty (spálené kalórie), potom sa na začiatku každého kroku zobrazí cieľová hodnota (60 kalórií) a cieľová tepová hodnota (135 tepov/min.).
- Po prvej správe môžete zahájiť cvičenie. Program bude prebiehať presne podľa predchádzajúceho zadania a displejového zobrazenia.
- Na konci cvičenia sa zobrazí buď informácia, že išlo o posledný cvičebný súbor uložený na TGS, alebo bude nasledovať ďalšie cvičenie.

end of workout

next equipment: VARIO

Kedykoľvek je možné vykonať cvičenie a uložiť jeho výsledky na TGS kľúči, aj keď toto cvičenie nebolo zahrnuté do cvičebného programu (iba ak by jeho použitie bolo znemožnené - viac v zodpovedajúcej kapitole).

- Po vložení TGS kľúča do čítacieho zariadenia, vyberte cvičenie pomocou tlačidiel ovládacieho panela.

- Alebo zvoľte cvičenie pomocou ovládacieho panela a až potom vložte TGS kľúč do čítačky počas cvičenia alebo počas oddychovej fázy.

INTEGRÁCIA S NFC A QR KÓDOM

- Pre ďalšie informácie ohľadom použitia produktu sa pripojte k úložisku Technogym.
- Použite QR kód alebo snímač NFC pre pripojenie.

NFC SNÍMAČ

- Aktivujte si internetové pripojenie na svojom zariadení (napr. na smartphone).
- Identifikujte pozíciu NFC snímača na svojom zariadení.
- Priložte osobné zariadenie k vybaveniu senzorom cez NFC logo. Týmto spôsobom sa osobné zariadenie napojí na úložisko Technogym.
- Pre pripojenie pomocou NFC, musíte mať nainštalovanú aplikáciu Technogym na svojom zariadení.

QR KÓD

- Aktivujte internetové pripojenie na svojom zariadení (napr. na smartphone).
- Otvorte čítačku QR kódov na svojom prístroji a priložte fotiacu časť na kód produktu.
- Týmto spôsobom sa Vaše zariadenie napojí na úložisko Technogym.
- Pre pripojenie pomocou QR kódu musíte mať najprv stiahnutú aplikáciu Technogym na svojom osobnom zariadení.

KONFIGURAČNÁ PONUKA

Pre úpravu nastavení softvéru v pohotovostnom režime súčasne stlačte tlačidlá: 3, 6, 9. Potom vložte heslo 2406 pomocou numerickej klávesnice a potvrďte tlačidlom ENTER. Ak vložené heslo nie je správne, vráti sa softvér späť do pohotovostného stavu.

PASSWORD INCORRECT

Správy ohľadom softvérovej konfigurácie sa delia do dvoch oddielov:

- Prvý je pevný a udáva meno parametra.
- Druhý zobrazuje individuálne požiadavky po jednom stlačení príslušného tlačidla.

Stlačte tlačidlo výkonu pro posuv na ďalšiu správu. Pre návrat na tú predchádzajúcu použite tlačidlo . Pre rolovanie možnosťou individuálnych parametrov použite cieľové tlačidlá .

Pre voľbu jednej z možností a pre ďalší postup stlačte tlačidlo ENTER, ak je zobrazená požadovaná možnosť.

Tlačidlom CLEAR sa potom vrátite späť do pohotovostného režimu. Stlačením tohto tlačidla v ktorejkoľvek správe, uložia sa všetky zmeny, vykonané až do toho okamihu. Nie je možné nastavenie

opustiť bez jeho uloženia. Ak sa dopustíte chyby, môžete zmazať pôvodné hodnoty pomocou výrobnej konfigurácie.

V danom poradí sa dajú editovať tieto údaje:

LANGUAGE: UK ENGL.

- Zadajte jazyk, v ktorom bude zariadenie komunikovať.

DISTANCE: KM

- Vyberte mernú jednotku. Buď kilometre a kilogramy (km) alebo míle a libry (miles).

MAX TIME: 0

- Zvoľte maximum cvičebného času tak, že zadáte počet minút numerickou klávesnicou. Ak urobíte chybu, číslicu vymažete klávesom CLEAR.

PAUSE TIME: 120

- Zadajte čas prestávky, to je čas, po ktorom sa prístroj vráti do pohotovostného režimu. Vložte počet minút. Ak sa vyskytne chyba, môžete číslicu zmazať tlačidlom CLEAR.

COOLDOWN TIME: 60

- Pre zadanie oddychovej fázy (od 5 do 180 sekúnd) opäť vložte počet sekúnd numerickou klávesnicou. Tlačidlom CLEAR môžete zmazať prípadnú chybu. Pri zadaní akéhokoľvek trvania sa budú prechádzať výsledky cvičenia.

HR: MODIFIABLE

- Pre sprevádzkovanie tlačidiel výkonu za účelom zmeny srdcového tepu, ktorý by sa mal udržiavať na konštantnej úrovni. Ak vyberiete možnosť, ktorá sa nedá modifikovať, nebude sa dať ani meniť nastavenie úrovne srdcového tepu.

TGS: ENABLED

- Pre umožnenie použitia TGS kľúča na zariadení. Ak táto funkcia nie je sprevádzkovaná, dá sa prístroj ovládať iba ovládacím panelom.

KEYS: ENABLED

- Sprevádzkovanie vybavenia pomocou funkčných tlačidiel. Ak tlačidlá nie sú funkčné, dá sa zariadenie použiť iba pomocou TGS kľúča.

UP/DOWN: ENABLED

- K zapnutiu alebo vypnutiu náklonu.

LANGUAGE: FIXED

- Ak je jazyk zadaný napevno, bude všetka komunikácia prebiehať v zadanom jazyku. Ak je jazyk voliteľný, dá sa meniť v pohotovostnom režime.

DEFAULT CONFIG.

- Resetujte východiskové nastavenie, ktoré bolo na zariadení od jeho zakúpenia.

USER PRESENT: 5

- Pre udanie hodnoty, kedy sa zapne ochrana „prítomnosti používateľa". K deaktivácii zadajte hodnotu od 0 do 3. Akonáhle je funkcia aktívna, je skontrolovaná prítomnosť používateľa v nastavenej rýchlosti. Pokiaľ nie je používateľ detegovaný po 1 minúte, pás sa vypne. Funkcia ale nefunguje, ak je hmotnosť používateľa nižšia ako 50 kg.

INÉ UPOZORNENIA OVLÁDACIEHO PANELA

the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

- V prípade komplikácií je nutné kontaktovať servis spoločnosti Technogym.

EMERGENCY ERROR

- Nefunguje EMERGANCY tlačidlo. Kontaktujte podporu.

select language and press ENTER

- Ak je jazyk v menu nastavený ako voliteľný, budú jednotlivé možnosti v pohotovostnom režime rolovať. Po voľbe jazyka (adekvátnym tlačidlom), zariadenie komunikuje vo zvolenom jazyku. Ak urobíte pri voľbe chybu, vrátite sa tlačidlom CLEAR k predchádzajúcej správe a môžete zvoliť iný jazyk. Pokiaľ po voľbe jazyka nezačnete cvičiť do 60 sekúnd, začnú na displeji opäť rolovať jednotlivé jazykové možnosti. Ak zvolíte druh cvičenia počas zobrazenia správy, bude za predvolený jazyk považovaný práve ten zvolený pomocou menu konfigurácie.

calorie consumption = 184 kcal per exercise 15.0 mets

- Zobrazuje sa počas cvičenia a zobrazuje predpokladanú spotrebu kalórií za celý tréning. Toto sa nezobrazuje u cvičení, ktorých cieľom je práve počet spálených kalórií. Taktiež sa nezobrazuje pri cvičeniach, pri ktorých nie je známy alebo sa nedá vypočítať celkový cvičebný čas (tzv. rýchly štart).

calorie consumption = 254 kcal per hour 15.0 mets

- Zobrazuje sa priebežne počas cvičení, u ktorých nie je vopred známa celková hodnota spálených kalórií. Zobrazuje teda aktuálnu hodnotu.

time per km = 2'44"

- Zobrazuje za ako dlho ubehne používateľ 1 km.

15 minutes to end

- Ukazuje čas do konca cvičenia. Nefunguje pri cvičení, kde je nutné splniť iné ciele, alebo kde nie je možné čas vypočítať.

the maximum time is 60 min.

- Zobrazí sa pri nastavovaní programov, akonáhle sa používateľ snaží zadať hodnotu vyššiu, než je povolená hranica. Môže sa zobraziť pri nastavovaní u niektorých profilov kde je časový cieľ.

MAXIMUM TIME EXPIRED

- Pri cvičeniach, pri ktorých je cieľová hodnota počet spálených kalórií alebo vzdialenosť, alebo aj pri inom cvičení bez prednastavenej časovej hodnoty, ak sa dosiahne max. času, dôjde k zastaveniu cvičenia a začatiu oddychovej fázy. Správa sa môže zobraziť v kalorických a vzdialenostných profiloch alebo pri cvičení s podobným cieľom.

wear the chest band

- Zobrazuje sa počas cvičenia v režime stáleho srdcového tepu, pokiaľ nie je srdcový pulz detegovaný.

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

- Zobrazuje sa počas cvičenia v režime stáleho srdcového tepu, pokiaľ nie je srdcový pulz detegovaný.

HIGH HEART RATE

- Zobrazuje sa pri tepových cvičeniach, ak hodnota srdcového tepu presiahne 90% teoretického maxima.

press a key

- Upozornenie, že na TGS nie sú žiadne cvičebné programy.

user not detected: the exercise is interrupted

- Ak počas cvičenia nie je zaznamenaná prítomnosť cvičenca po dobu niekoľkých sekúnd, zariadenie sa zastaví a cvičenie preruší. Ak rýchlosť dovolí, prebehne zastavenie hladko. Pokiaľ je zasunutý TGS kľúč alebo je pripojený používateľ, cvičenie sa na konci prerušenia uloží.

TGS key empty

- Upozornenie, že na TGS nie sú žiadne cvičebné programy.

equipment not included on the TGS key

- Zobrazí sa, ak cvičebný program neodpovedá tomu uloženému na TGS kľúči. Cvičenie sa dá stále realizovať a výsledky uložiť s tým, že sa voľba vykonáva pomocou ovládacieho panela.