



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN M310 Multifunkčná posilňovacia veža TechnoGym Unica
Evolution



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	4
TECHNICKÉ DÁTA PRODUKTU	5
IDENTIFIKÁCIA PRODUKTU	5
POPIS ZARIADENIA	5
HLAVNÉ ČASTI PRÍSTROJA	6
OVLÁDACÍ PANEL (WELLNESS MATE)	7
DOPLNKY	7
BEZPEČNOSTNÉ ŠTÍTKY A VAROVANIA	8
INŠTALAČNÁ PLOCHA	9
BALENIE PRODUKTU	9
MONTÁŽNE POKYNY	10
PREMIESTNENIE ZARIADENIA	20
KÁBLE OVLÁDACIEHO PANELA	21
BEŽNÁ ÚDRŽBA	21
MIMORIADNA ÚDRŽBA	23
USKLADNENIE	23
LIKVIDÁCIA	24
ZÁSADY SPRÁVNEHO CVIČENIA	24
CVIČENIE	25
STREČINGOVÉ CVIKY	33
OVLÁDACÍ PANEL	37
ZAPNUTIE/VYPNUTIE	38
POPIS OVLÁDACIEHO PANELA	39
ZOBRAZENIE ÚDAJOV A SPRÁV	39
POHYBOVÝ ROZSAH	40
TEMPOMAT A POHYBOVÁ RÝCHLOSŤ	41
OVLÁDANIE SOFTVÉRU – TLAČIDLÁ	41
POMOCNÉ SPRÁVY (?)	43
POHOTOVOSTNÝ REŽIM – SPUSTENIE	44
CVIČENIE S TGS KLÚČOM	45
CVIČENIE BEZ TGS KLÚČA	48
VOLNÝ TRÉNING	51
MAXIMÁLNY SILOVÝ TEST (1RM)	52
TEST BEZ TGS	54
ULOŽENIE POHYBOVÉHO ROZSAHU NA TGS KLÚČI	55
KONTROLA TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU	57
ÚPRAVY KONFIGURÁCIE	58

ROM KONFIGURÁCIA	61
OPĀTOVNÉ NASTAVENIE ZĀŤAŽE	61
JAS ZOBRAZENIA	61
VYSVETLIVKY	62
ZĀRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	62

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým cvičením a uschovajte si ho pre budúcu potrebu. Nevýkonávajte neschválené modifikácie výrobku a cvičte rozumne.
- Pred cvičením sa poraďte s odborníkom a vec konzultujte s lekárom.
- Buďte mimoriadne opatrní pri manipulácii so zariadením alebo pri jeho zapájaní a vypájaní z elektrického zdroja. Mohlo by dôjsť k úrazu elektrickým prúdom.
- Zariadenie musí byť vypojené z elektriny po ukončení používania, pred čistením, transportom a údržbou.
- Dbajte všetkých nariadení, pretože hrozí riziko popálenín.
- Chráňte pred deťmi a domácimi zvieratami. Nevypojené zariadenie nikdy nenechávajte bez dozoru. Deti musia byť pod dozorom dospeléj osoby aj keď sa nachádzajú iba v blízkosti zariadenia.
- Osoby s mentálnym alebo fyzickým postihnutím smú cvičiť len pod dozorom dospeléj a zodpovednej osoby.
- Výrobok umiestnite iba na rovný, pevný, čistý a suchý povrch. Zachovajte dostatočný bezpečnostný odstup od iných objektov min. 0,6 m.
- Používajte len v súlade s manuálom a na určený účel. Nesprávne cvičenie môže ohroziť zdravie užívateľa.
- Používajte len originálne diely a doplnky.
- Ak je zariadenie poškodené alebo opotrebované, popr., ak je poškodená kabeláž a napájanie, výrobok nepoužívajte. Poškodené diely musia byť ihneď vymenené. Kontaktujte odborný servis.
- Pravidelne kontrolujte poškodenie alebo opotrebovanie všetkých dielov vrátane dotiahnutia skrutiek a matíc. Všetko musí pevne držať.
- Neťahajte za napájací kábel a ani ho nevytrhávajte zo zásuvky. Počas manipulácie musíte mať suché ruky.
- Vezmite si vhodné športové oblečenie vrátane obuvi. Oblečenie nesmie byť príliš voľné. Dávajte pozor, aby sa nič nezachytilo o pohybujúce sa časti prístroja.
- Ruky držte ďalej od pohyblivých častí a dielov.
- Do otvorov a zdierok nekladajte nepatričné predmety.
- Nepoužívajte vonku. Chráňte pred nepriazňou počasia, vodou, vetrom a priamym slnkom. Výrobok nie je vodoodolný.
- Nepoužívajte v zle vetraných miestnostiach alebo v prostredí s nebezpečnými emisiami v ovzduší.
- Pred odpojením zo zdroja zariadenie vypnite zodpovedajúcimi tlačidlami.
- Zariadenie sa smie zapájať iba do predpísavo uzemnenej elektrickej zásuvky.
- Pokiaľ počas cvičenia pocítite nevoľnosť alebo komplikácie, ukončite tréning. Ohľadom ďalšieho postupu sa poraďte s lekárom. Ľudia so zdravotnými komplikáciami musia vec najprv odborne medicínsky konzultovať.
- Zaujmite správnu cvičebnú pozíciu a zvolte si ten správny program. Vždy cvičte rozumne.
- Počas cvičenia musia prizerajúce osoby zachovať dostatočný odstup. Zvlášť dôležité je to u detí a zvierat.
- Zariadenie sa smie montovať iba podľa manuálu a smie ho montovať iba dospelá osoba. Správnosť montáže a nepoškodenosť prístroja kontrolujte pred každým použitím.

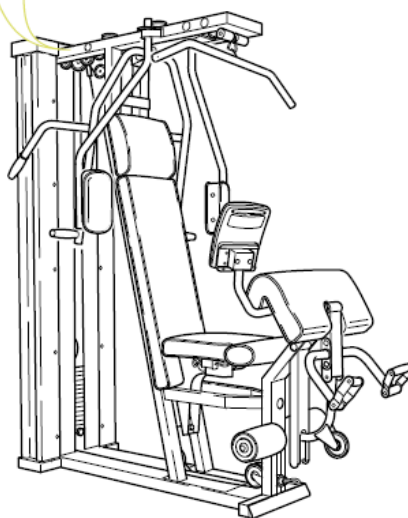
- Všetky elektronické súčiastky a ovládacie prvky nesmú prísť do kontaktu s vodou alebo tekutinami.
- Na zariadenie a na ovládací panel nič nekladte.
- Chráňte pred ohňom, tepelnými zdrojmi a tiež pred rušivými elektromagnetickými vlnami. Zachovajte dostatočný odstup od iných spotrebičov.
- Zariadenie môže byť zdrojom rušenia. Zachovajte dostatočný odstup od iných zariadení.
- Nosnosť: 130 kg. Vhodné pre domáce použitie.
- **VAROVANIE:** Nesprávne cvičenie môže zapríčiniť vážne zranenia vrátane smrteľného. Dodržujte bezpečnostné pravidlá a cvičte rozumne. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody vzniknuté nesprávnym používaním. Prístroj na meranie srdcového tepu nemusí byť presný. Jeho výsledky sú iba orientačné.

TECHNICKÉ DÁTA PRODUKTU

IDENTIFIKÁCIA PRODUKTU

Pre identifikáciu výrobku použite sériové číslo a čiarový kód, ktorý je umiestnený na nosníku závažia na hornej zadnej strane.

- A) Meno a adresa výrobcu
- B) Označenie CE
- C) Sériové číslo produktu
- D) Varovanie



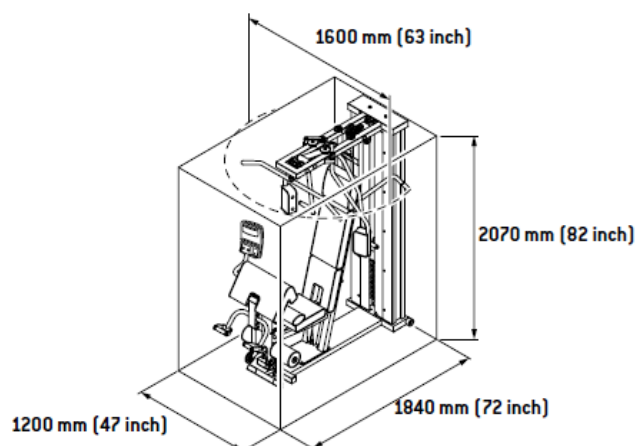
POPIS ZARIADENIA

POZNÁMKA: Hmotnosť výrobku je 150 kg. Hmotnosť závažia je 90 kg.

VAROVANIE: Pre cvičenie a pre plné využitie všetkých doplnkov si vymedzte dostatočný operačný priestor.

OVLÁDACÍ PANEL:

Napájanie	100-230 VAC
Prúdová frekvencia	50-60 Hz
Menovitý výkon	40 W
Poistky	2x2A (Typ „Fast“)



HLAVNÉ ČASTI PRÍSTROJA



1) Sada závažia o celkovej hmotnosti 90 kg
2) Čalúnenie chrbtovej opory
3) Tyč na priťahovanie
4) Čalúnenie opier paží
5) Držadlá s vertikálne a horizontálne smerovanými úchopmi
6) Spodný závesný hák (slúži na uchytenie doplnkov pre precvičenie nôh vrátane rozťažných kladiek atď.)
7) Čalúnená opora pre paže alebo hrud'
8) Čalúnené valcové opory
9) Uhlový úchop pre precvičenie bicepsov
10) Regulátor výšky posedu
11) Nožná opora
12) Ovládací panel (iba pri niektorých typoch)

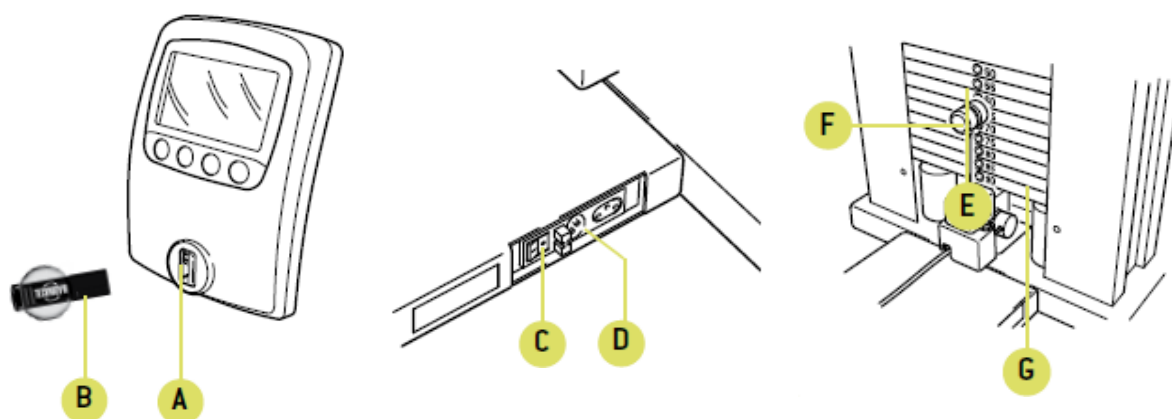
OVLÁDACÍ PANEL (WELLNESS MATE)

Ovládací panel umožňuje uživateli vlastní ovládanie vrátane zadávania požadovaných hodnôt. Na displeji sa tiež zobrazujú aj dôležité pokyny.

TGS čítačka (A) - je umiestnená na spodnej časti ovládacieho panela. Pomocou tohto zariadenia je možné čítať alebo ukladať cvičebné dáta na TGS kľúč (B).

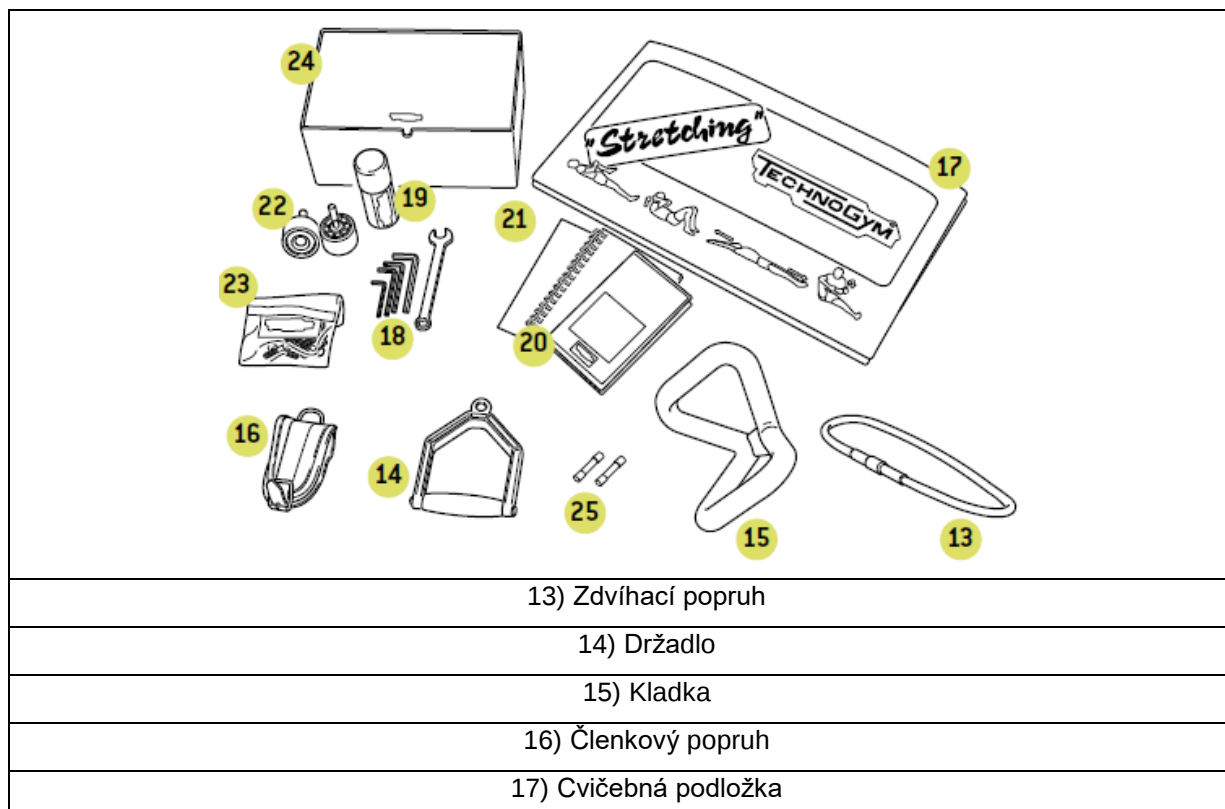
Napájacia jednotka - obsahuje vlastnú pohonnú jednotku a elektronickú dosku, ktorá umožňuje získavanie údajov z kódovacieho zariadenia a z ovládacieho panela. Hlavný vypínač (C) a priehradka na poistky (D) sú umiestnené na vonkajšej strane.

Kódovacie zariadenie (E) umožňuje prevod pozície regulátora závažia (kolíka) vzhľadom na jeho umiestnenie v otvoroch (G). Zakódované údaje sú potom využité pri regulácii rýchlosti a tempa požadovaného cvičenia.



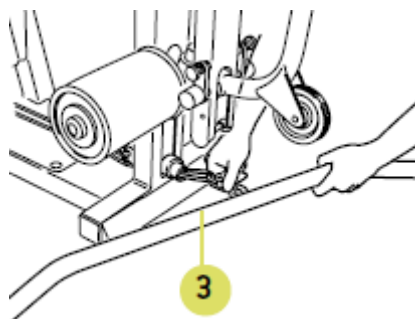
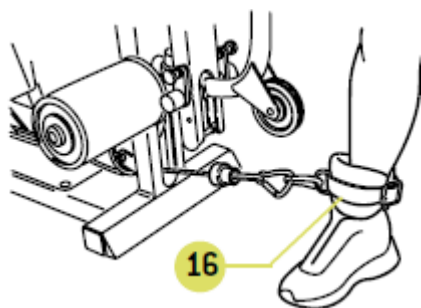
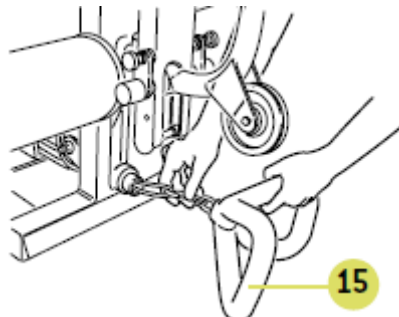
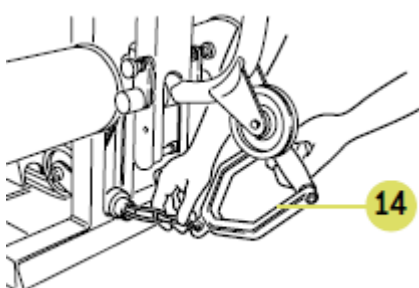
DOPLNKY

Dodaný set obsahuje nasledujúce doplnky:



18) Sada montážnych kľúčov
19) Olej
20) Užívateľský návod
21) Záručný certifikát
22) Transportné kolieska
23) Montážne skrutky
24) Servisná skrinka
25) Náhradné poistky

- Pripevnenie držiadla (14) ku spodnému háku.
- Pripevnenie kladky (15) ku spodnému háku.
- Pripevnenie členkového popruhu (16) k spodnému háku.
- Pripevnenie tyče na priťahovanie (3) k spodnému háku.

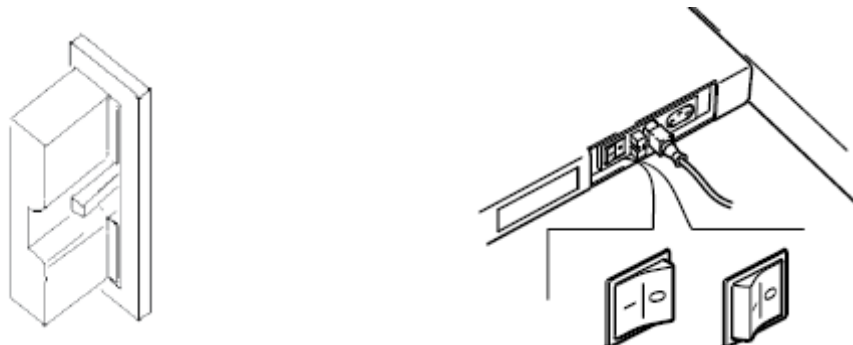


BEZPEČNOSTNÉ ŠTÍTKY A VAROVANIA

- Pre zachovanie bezpečnosti nemá prístroj žiadne ostré rohy.
- Všetky diely, ktoré sú v priamom kontakte s telom používateľa, majú požadovanú ochranu.
- Držiaky sú vybavené varovnými štítkami, ktoré varujú pred možným pomliaždením telesných častí. Tieto štítky sú umiestnené na všetkých častiach zariadenia, ktorých sa možné nebezpečenstvo bezprostredne týka.



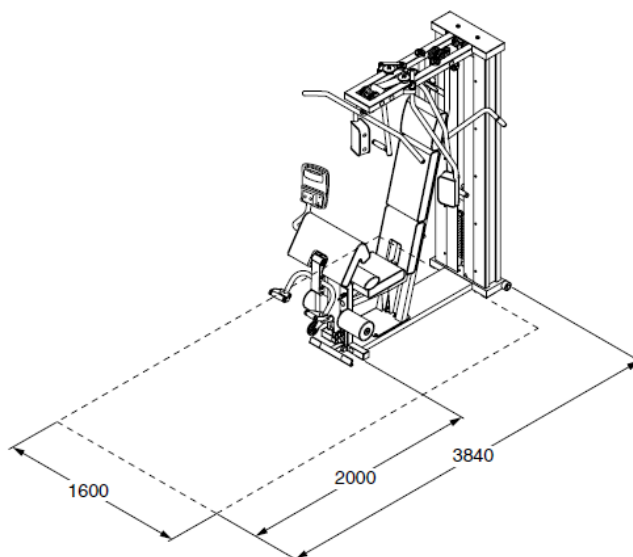
- Elektrické časti prístroja sú chránené poistkami pred prípadným nebezpečenstvom. Pri prekročení určitej prúdovej hodnoty zaisťujú bezpečné používanie prístroja a ochranu elektronických častí.
- Ovládací panel je možné zapnúť a vypnúť pomocou hlavného spínača. Ak je spínač v polohe „0“, je panel vypnutý. Jeho pootočením do polohy „I“ panel zapnete.
- Štítok na pohonnej jednotke Vám poskytne dôležité informácie ohľadom elektrickej špecifikácie zariadenia. Plne sa zoznámte so všetkými varovnými štítkami na zariadení ešte pred začatím používania výrobku.



INŠTALAČNÁ PLOCHA

Pre správne umiestnenie výrobku dbajte nižšie uvedených požiadaviek:

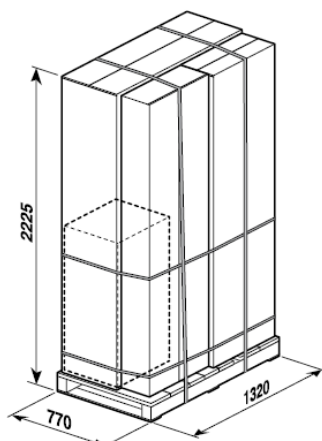
- Odporúčaná teplota prostredia medzi +10 °C a +25 °C.
- Vlhkosť vzduchu medzi 20% až 90%.
- Čo sa týka ostatných priestorových požiadaviek, pozrite na obrázok nižšie.
- Zvlášť pri umiestnení výrobku na verejne prístupných miestach je nutné dbať všetkých bezpečnostných požiadaviek.



BALENIE PRODUKTU

Zariadenie je dodávané v čiastočne rozloženom stave. Je balené na paletách s ohľadom na čo najlepšiu voľbu obalových materiálov. Vo veľkom balení je možné nájsť tieto čiastkové časti: čiastkový obal s nosníkom pre závažia, čiastkový obal s istiacimi časťami, držadlami, kladkami, tyčí na

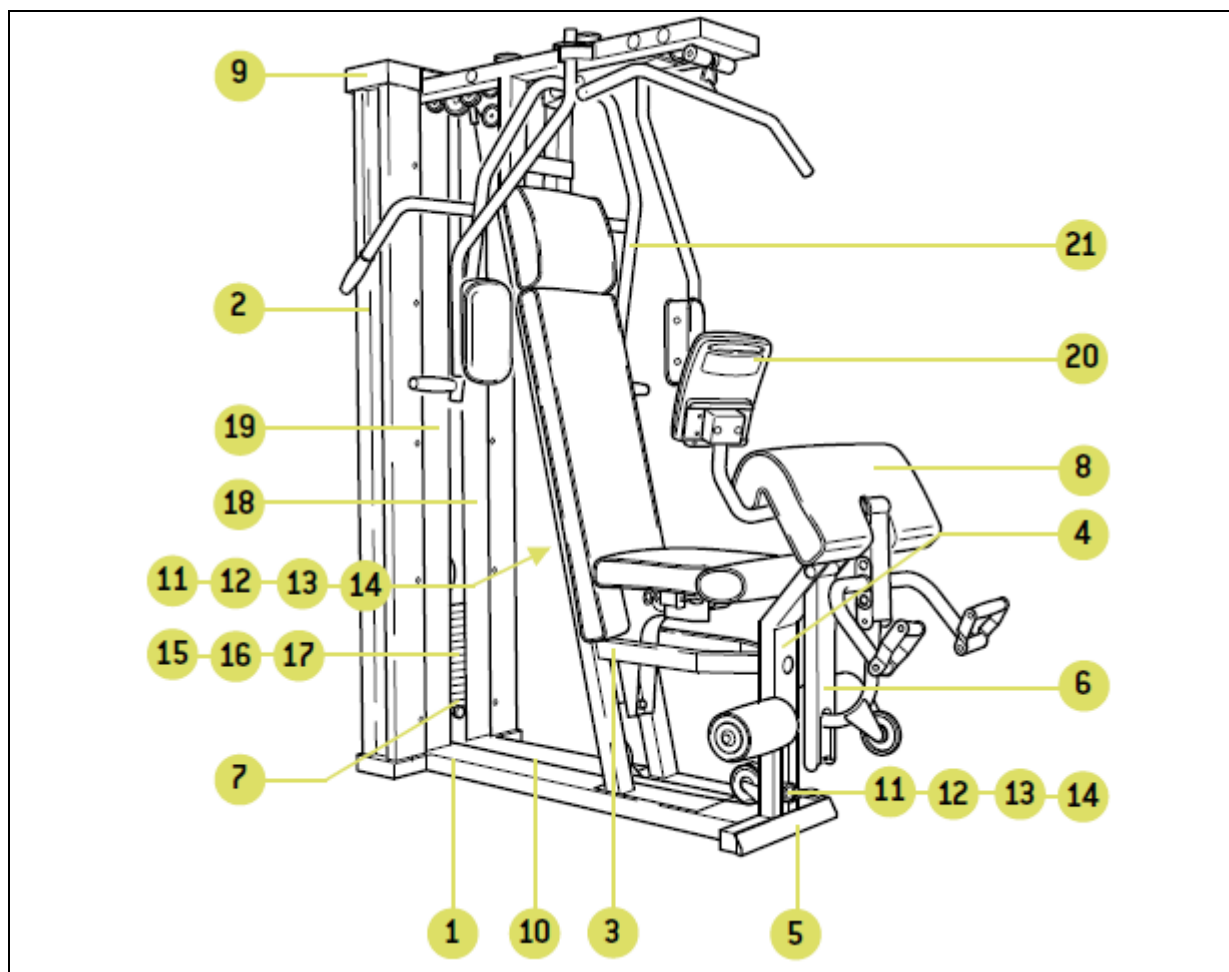
príťahovanie atď. Ďalej servisnú skrinku, zabalený hlavný rám produktu, a zvlášť zabalený predný rám výrobku. Po dodaní si aspoň zrakom preverte kompletnosť a neporušenosť všetkých častí.



- Zabalený výrobok je možné zdvíhať a premiestňovať za využitia klasického náčinia.
- Pri zdvíhaní a manipulácii dbajte opatrnosti a ponechajte si dostatočný operačný priestor.
- Ďalšie údaje čo do správnej manipulácie nájdete aj na obalovom materiáli.
- Obale sa zbavte v súlade s predpismi a šetrne k životnému prostrediu.

MONTÁŽNE POKYNY

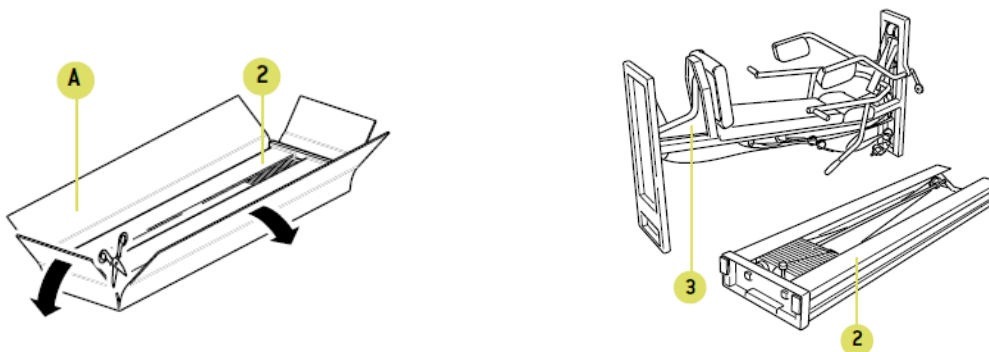
Jednotlivé čiastkové časti musia byť zmontované podľa nižšie uvedenej schémy.



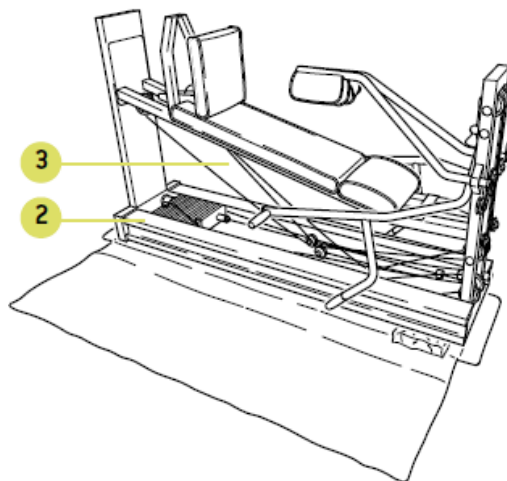
1) Základňa
2) Stĺp so závažím
3) Centrálny rám
4) Čelný rám
5) Nožná opora
6) Držiak penových valcov
7) Segmenty závažia
8) Čalúnená opora
9) Krytka
10) Kábel
11) Kábel spodného háku
12) Káblová koncovka
13) Upínací diel
14) Skrutky
15) Kladka
16) Nastaviteľná skrutka
17) Poistná matica
18) Napínací panel
19) Cvičebný panel
20) Ovládací panel (podľa druhu zariadenia)
21) Rameno

VAROVANIE:

- Jednotlivé časti majú pomerne značnú hmotnosť. Preto je nutné, aby bola montáž vykonávaná minimálne dvoma osobami, ktoré musia mať istú montážnu zručnosť.
- Vyberte obal s doplnkami a servisné časť von a uložte na bezpečné miesto.
- Krabicu (A) so stĺpom na závažie (2) položte bezpečne na zem a pozdĺžne rozrežte. Potom úplne otvorte. Obalový materiál pod stĺpikom poskytne ochranu podlahovej krytiny pred prípadným poškodením.
- Nadvihnite a pretočte centrálny rám (3). Potom rám ponechajte ležať na podlahe neďaleko stĺpika (2) podľa obrázku asi 50 cm od seba.

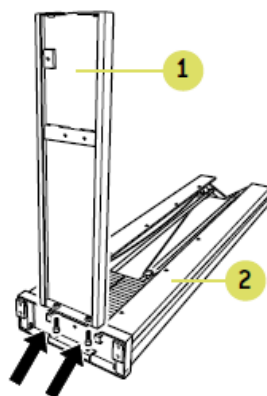


- Zdvihnite centrálnu časť rámu (3) a položte na stĺp so závažím (2). Aby nedošlo k poškodeniu podlahy, odporúčame ponechať časť obalu pod montovaným celkom. Umiestnite pod vrchol stĺpika buď paletu alebo klin s hrúbkou aspoň 100 mm.

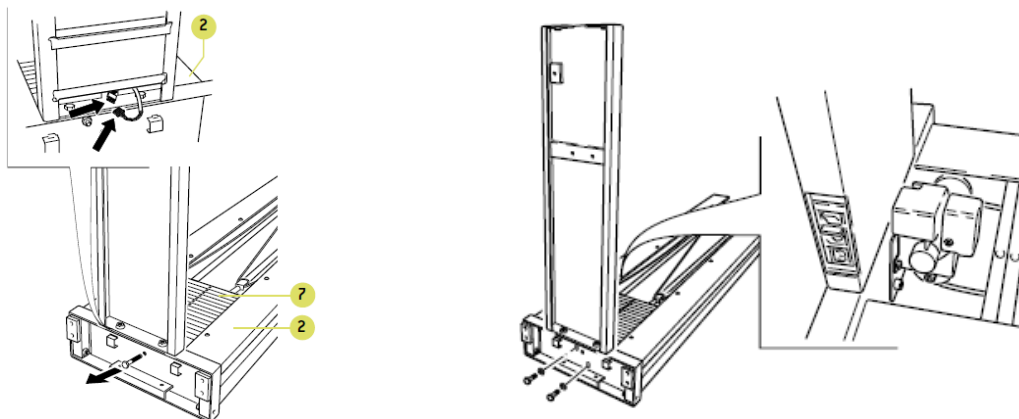


KROK 1

- Základňu (1) pevne spojte so stĺpikom (2) tak, že plne utiahnete dve skrutky so šesťhrannou hlavou.

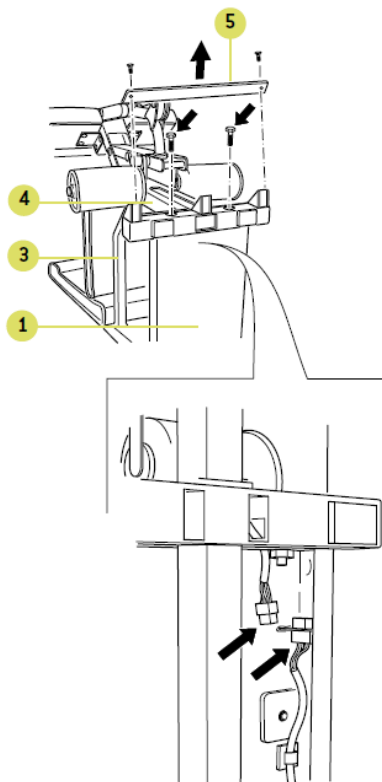


- Konektory káblov sa musia navzájom prepojiť. Odstráňte skrutku, ktorá drží jednotlivé závažia (7) na základni stĺpika (2). POZOR: Prebytočná kabeláž musí byť zasunutá do tela stĺpika (2).
- Pomocou dvoch skrutiek so šesťhrannou hlavou pripevnite kódovaciu jednotku. Viac informácií nájdete v kroku 17.



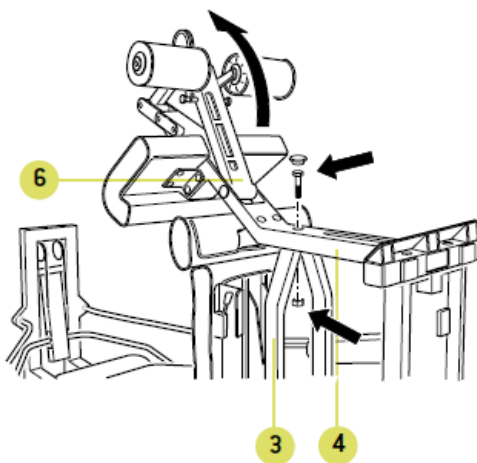
KROK 2

- Umiestnite čelný rám (4) na centrálny rám (3) a tiež na základňu (1).
- Odmontujte nožnú podperu (5) a zaistite čelný rám (4) tak, že utiahnete dve šesťhranné skrutky. Potom znovu primontujte nožnú oporu (5).
- Konektory káblov vzájomne prepojte.



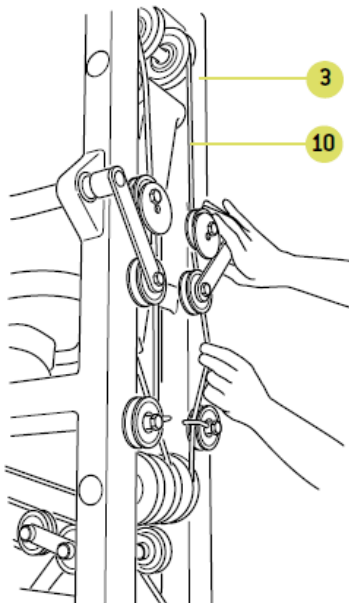
KROK 3

- Nadvihnite držiak čalúnených valcov (6) a spojte čelný rám (4) s centrálnym rámom (3). Nezabudnite všetko zabezpečiť pomocou skrutiek a matíc. Na skrutku nasadte krytku.
- POZOR! Čelný rám sa musí najprv pripevniť k základni a potom k centrálnemu rámu. Nikdy nie naopak.



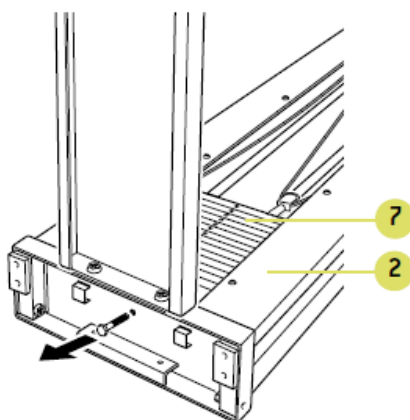
KROK 4

- Preverte správny prechod káblov (10) skrze kladky centrálného rámu (3).



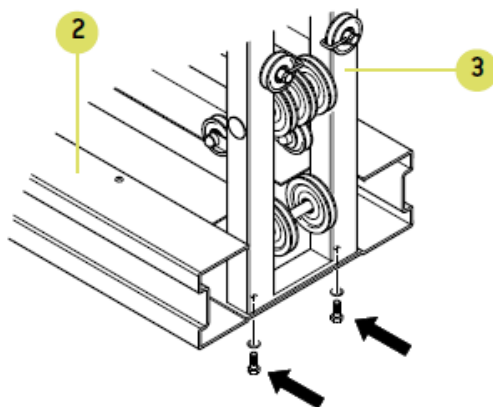
KROK 5

- Odstráňte skrutku zaistujúcu závažia (7) na základni stĺpika (2).



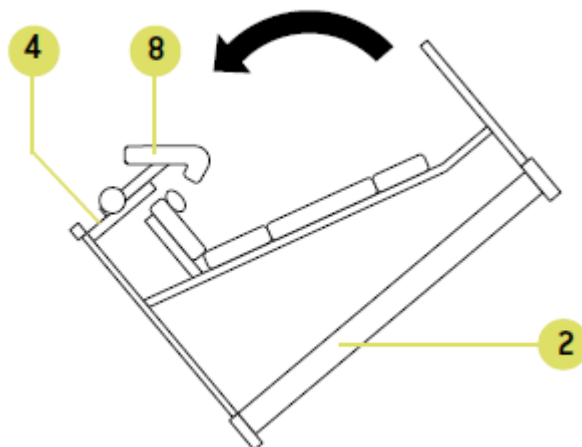
KROK 6

- Zaistíte centrálny rám (3) na vrchole stĺpika so závažím (2) za pomoci dvoch šesťhranných skrutiek a podložiek. Všetko riadne utiahnite.



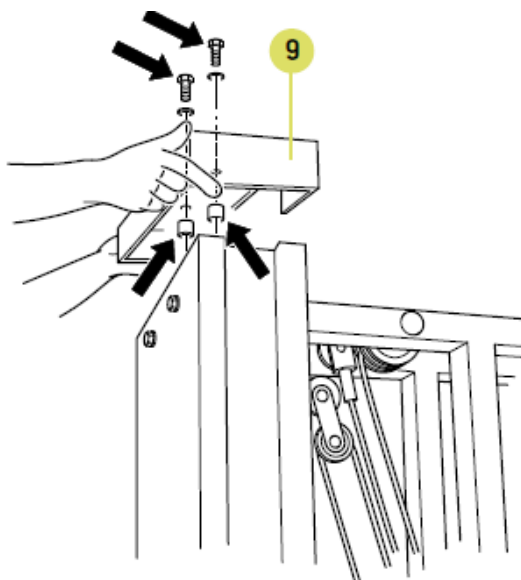
KROK 7

- Zariadenie postavte.
- Zariadenie je pomerne ťažké, dbajte preto mimoriadnej opatrnosti.
- Pred postavením zariadenia sa uistite, že závažia spočívajú na gumových podložkách.
- Ak pracujete na kĺzavom podklade, použite adekvátnu gumovú podložku ako ochranu.
- Jeden človek musí zariadenie uchopiť na vrchnej časti stĺpika (2) a druhý ho musí vyvažovať uchopením čalúnenej opory (8) na prednej časti rámu (4).
- Dbajte mimoriadnej opatrnosti a nerobte žiadne prudké pohyby. Postupujte pomaly a plynulo.



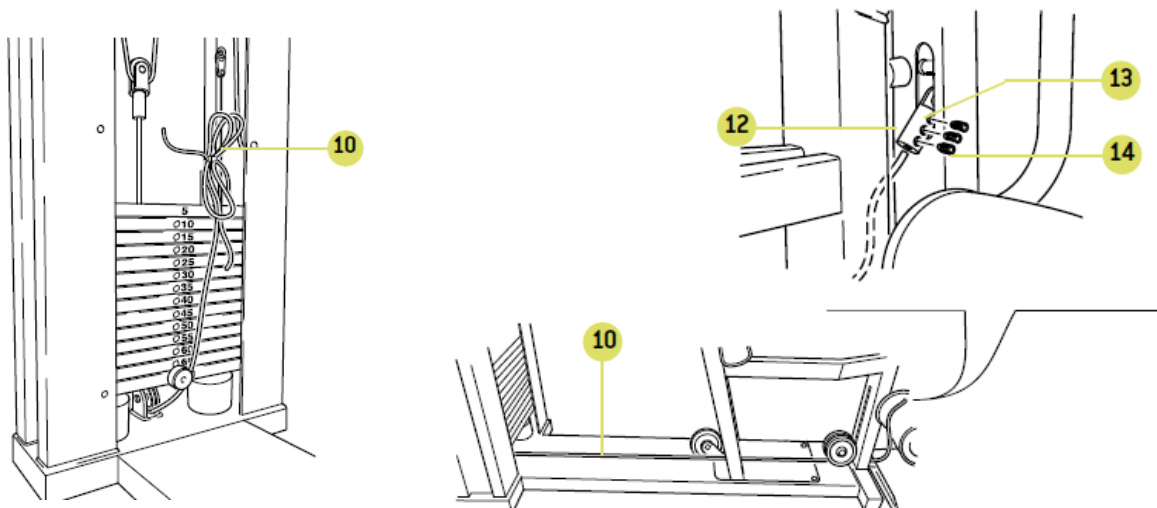
KROK 8

- Pripevnite krytku (9) pomocou dištančných valčiek a podložiek. Všetko zaistite dvoma skrutkami so šesťhrannou hlavou.



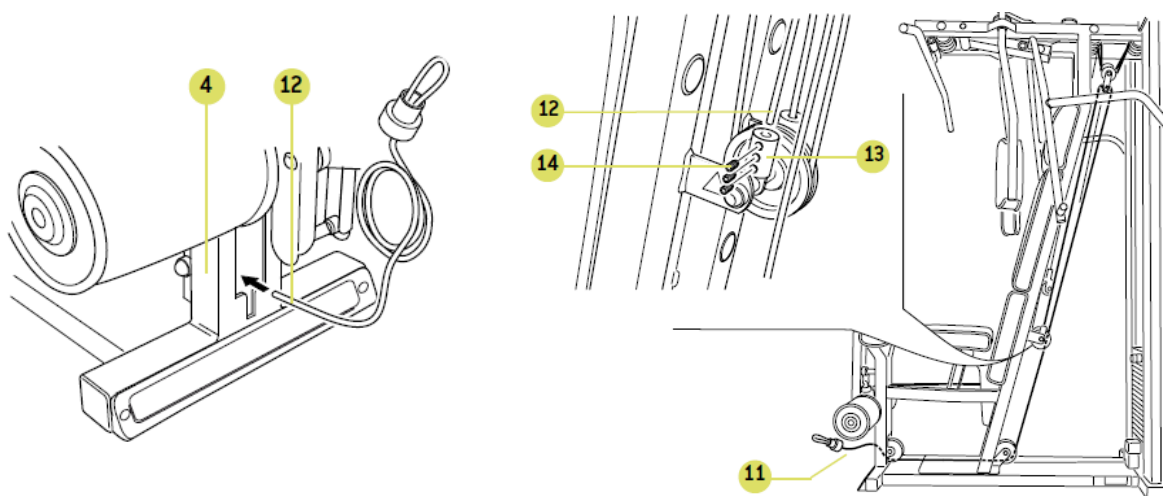
KROK 9

- Rozmotajte kábel (10) podľa obrázka.
- Nakoniec pripevnite koncový diel (12) k úchytku (13) tak, že utiahnete tri skrutky (14) silou 16 Nm.



KROK 10

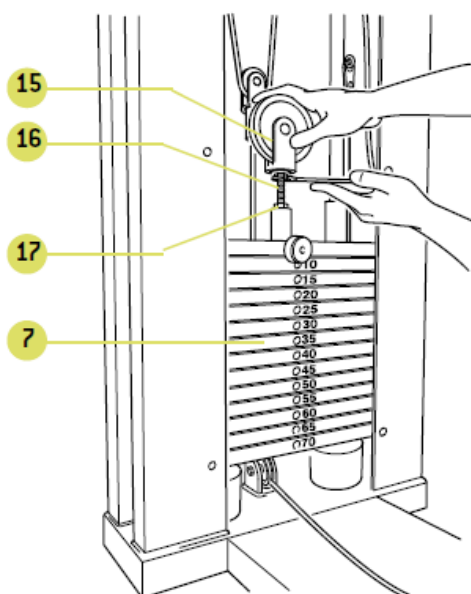
- Odmotajte kábel spodného háku (11) a vložte ho do čelného rámu (4) smerom od koncového dielu (12).
- Kábel spodného háku (11) potom viňte tak, ako je zobrazené.
- Nakoniec pripojte koncový diel (12) k upevňovaciemu dielu (13). Uťahnite tri skrutky (14) silou 16 Nm.



KROK 11

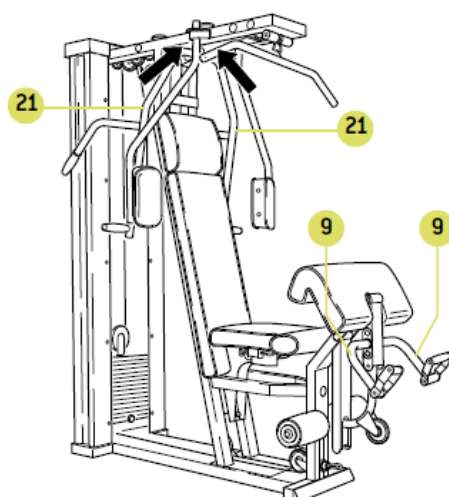
- Pripevnite kladku (15) na závažie (7) pomocou skrutky (16).
- Preverte správnosť umiestnenia všetkých káblov v zodpovedajúcich kladkách.
- Vytiahnite kolík regulácie závažia a na závažie položte krížový diel.
- Uťahnite skrutku (16), kým sa kábel úplne nenapne. Potom vložte kolík do závažia s hmotnosťou 10 kg a dotiahnite maticu (17).

VAROVANIE: Pre úpravu napnutia kábla musí byť kolík zasunutý do prvého segmentu s hmotnosťou 5 kg. Pretože sa poloha kábla stabilizuje až s používaním, utiahnite skrutku (16) tak, aby prvý segment závažia bol mierne nadvihnutí (1 až 2 mm).



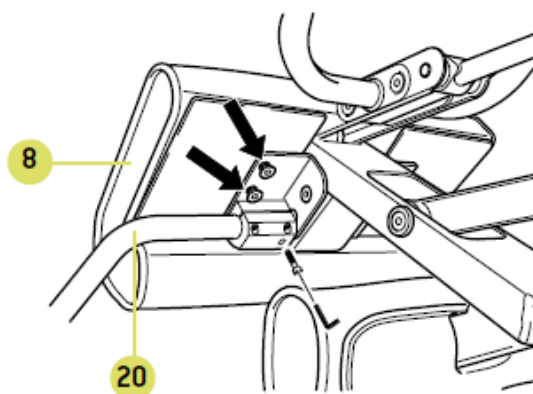
KROK 12

- Pripevnite ramená (21) a dva uhlové úchopy (9) tak, že dotiahnete zúžené skrutky.



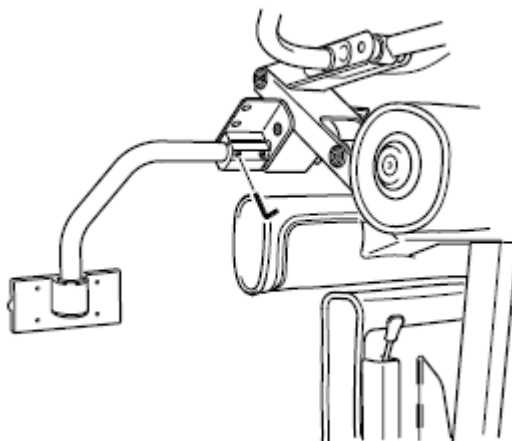
KROK 13

- Uvoľnite štyri skrutky (2 na každej strane) pre uvoľnenie čalúnenej opory (8). Vložte držiak ovládacieho panela (20) do zodpovedajúcej svorky. Zaisťte pomocou skrutky.



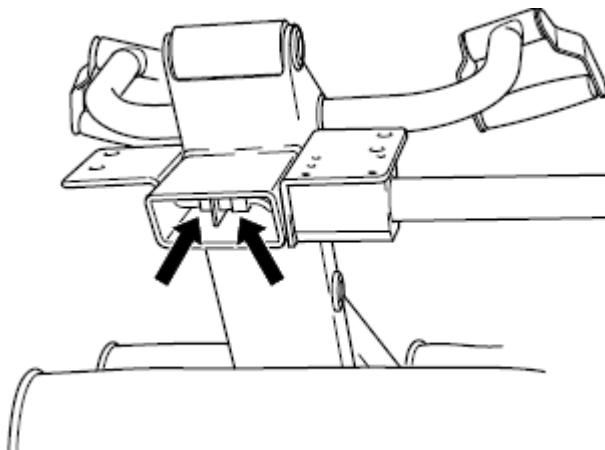
KROK 14

- Zaistite obidve skrutky svorky tak, aby sa držiakom dalo otáčať.



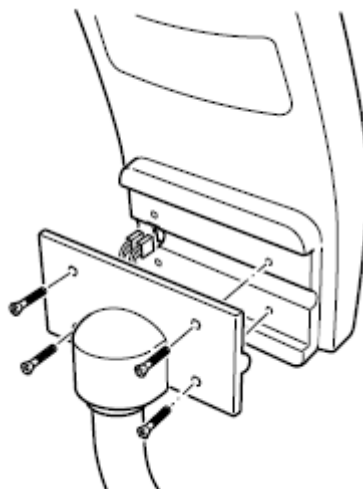
KROK 15

- Vzájomne prepojte konektory a znovu pripevnite čalúnenú opierku.



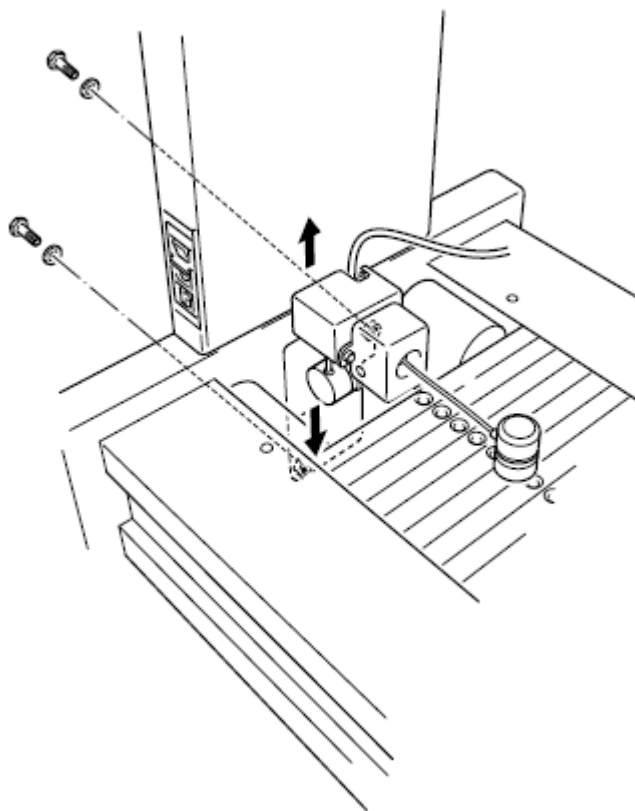
KROK 16

- Po prepojení konektorov zodpovedajúcim kľúčom utiahnite všetky štyri skrutky.



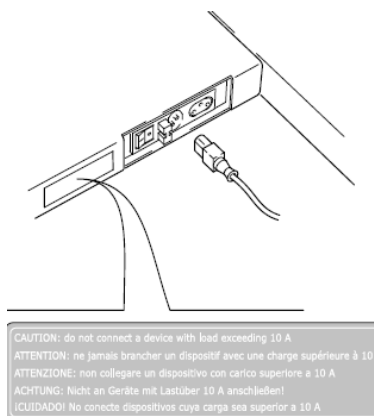
KROK 17

- Upevnite kódovaciu jednotku v oblasti pod závaží pomocou otáčania dvoch dodaných skrutiek v daných otvoroch, bez toho aby ste ich úplne utiahli.
- Preverte správnosť umiestnenia kódovacej jednotky. Pri správnom umiestnení by ste mali počuť kliknutie, akonáhle vytiahnete regulačný kolík závažia.
- Potom plne utiahnite uvedené skrutky.



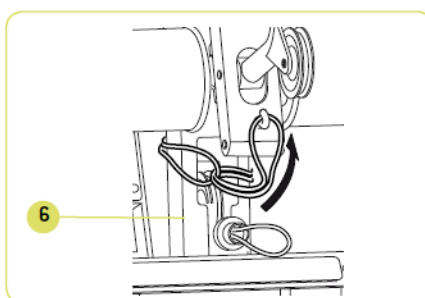
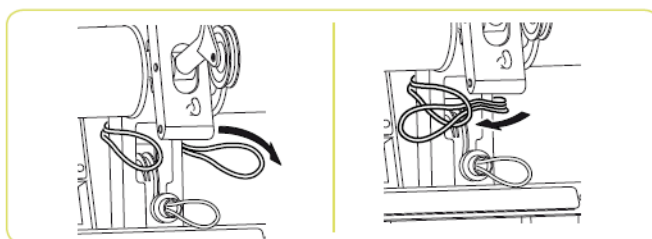
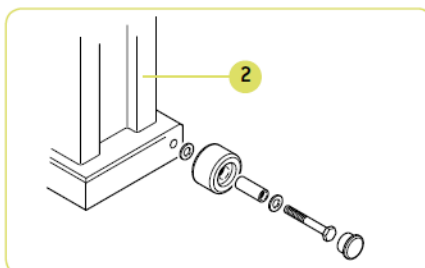
KROK 18

- Vložte napájací kábel do správneho konektora.
- Štítok blízko hlavného spínača poskytuje informácie ohľadom limitu elektrického prúdu (10A).
- V prípade demontáže zariadenia postupujte podľa uvedených krokov, ale v opačnom poradí.
- Zariadenie zapnite hlavným spínačom a po výzve vyberte záťaž 5 kg (viac v predchádzajúcom texte).

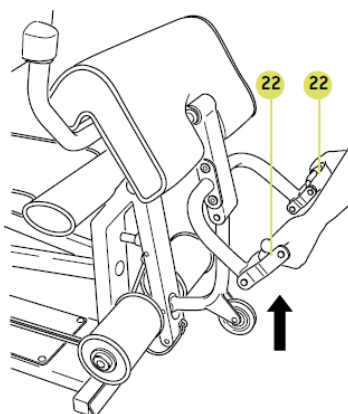


PREMIESTNENIE ZARIADENIA

- Pre jednoduché premiestnenie je nutné primontovať dve kolieska. Tie sa musia dať do bočných otvorov stĺpika (2).
- Zaistíte držiak čalúnených valcov (6) pomocou dodaného okružia, ako je zobrazené na obrázku nižšie.



- Pomocou anatomicky tvarovaných držiadiel (22) nadvihnite predok prístroja a plynule ho presuňte.

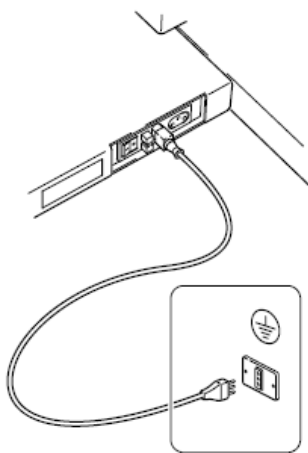


VAROVANIE:

- Ak by podmienky neumožňovali použitie koliesok, zvolte iný vhodný a bezpečný spôsob.
- Počas premiestňovania buďte opatrný, aby nedošlo k prevráteniu prístroja a následnému zraneniu alebo škode.

KÁBLE OVLÁDACIEHO PANELA

- Pred zapnutím ovládacieho panela sa uistite, že požiadavky čo do elektrickej siete a napájania produktu plne zodpovedajú uvedeným parametrom. Štítky Vám poskytnú dané informácie a požiadavky.
- Elektrická zásuvka musí byť voľne prístupná a nesmie byť ničím blokována.
- Pred akoukoľvek úpravou alebo pred zapojením káblov musí byť zariadenie vypnuté hlavným spínačom.
- Napájací kábel vložte najprv do konektora zariadenia a až potom do elektrickej zásuvky.
- Stav napájacieho kábla pravidelne kontrolujte.
- Zariadenie smie byť zapojené iba do predpisovo uzemnenej zásuvky. Ak takú nemáte, nechajte si ju najskôr odborné inštalovať.



UZEMNENIE

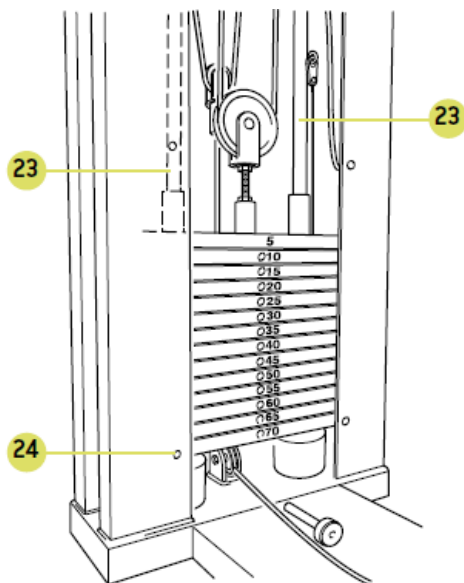
Zariadenie musí byť predpisovo uzemnené. Uzemnenie redukuje mieru rizika zranenia v prípade poruchy alebo výpadku elektrického prúdu. Zariadenie disponuje uzemneným káblom a uzemnenou zástrčkou. Taktiež elektrická zásuvka musí byť predpisovo uzemnená podľa všetkých platných zákonov.

VAROVANIE: Akékoľvek nesprávne zapojenie alebo nedodržanie predpisov môže vyústiť vo vážne zranenia. Ak máte akékoľvek pochybnosti čo do zapojenia alebo uzemnenia produktu, kontaktujte odborného elektrikára. Zapojenie ani uzemnenie nijako nemodifikujte. Všetky zásahy sú vyhradené jedine odbornému servisu.

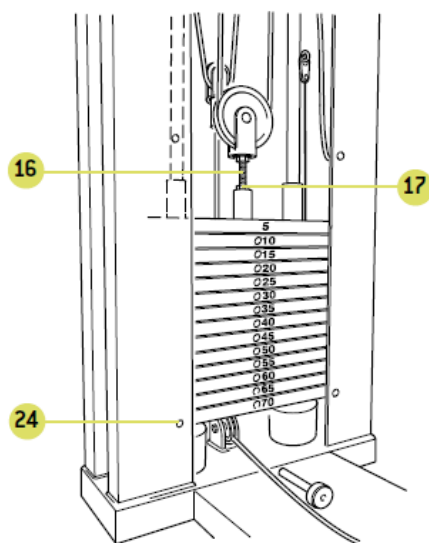
BEŽNÁ ÚDRŽBA

- Bezpečnosť zariadenia je podmienená pravidelnou kontrolou každé dva týždne. Zariadenie nesmie niesť známky poškodenia alebo opotrebenia.
- Poškodené diely musia byť ihneď odborné vymenené.
- Pre opísanú údržbu kontaktujte autorizovaný servis.

Lubrikácia vodiacich lišt - ak je pohyb závažia sprevádzaný negatívnymi zvukmi alebo ak ich pohyb nie je plynulý, je nutné premazať vodiace lišty (23). Dá sa použiť len špeciálny lubrikant dodaný výrobcom. Pred nanosením prípravku miesta utrite papierovou utierkou. Pre prístup k lištám povoľte skrutky (24). Je ich celkom päť na každej strane. Potom vytiahnite panely smerom von.



Regulácia napnutie káblov - v prvej fáze používania zariadenia sa káble mierne predĺžia kvôli prirodzenej rozťažnosti materiálu. Po čase je nutné kábel znovu dopnúť špeciálnou skrutkou (16). Tá sa nachádza blízko kladky nad segmentami závažia. Povoľte maticu (17) a pootočte skrutkou (16). Maticu (17) znovu utiahnite. Dbajte všetkých uvedených varovaní a odporúčaní. Pre ľahký prístup k regulačnej skrutke, povoľte skrutky (24). Je ich päť na každej strane. Potom vyberte panely smerom von.



ČISTENIE

Na čistenie rámu a čalúnenia sa odporúča použiť syntetický prípravok. Pre čistenie chrómových dielov sa musí použiť špeciálna utierka, dodaná výrobcom. Nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.

VAROVANIE: Čistenie nesmie mať za následok poškodenie varovných štítkov.

Pri čistení ovládacieho panela postupujte nasledovne:

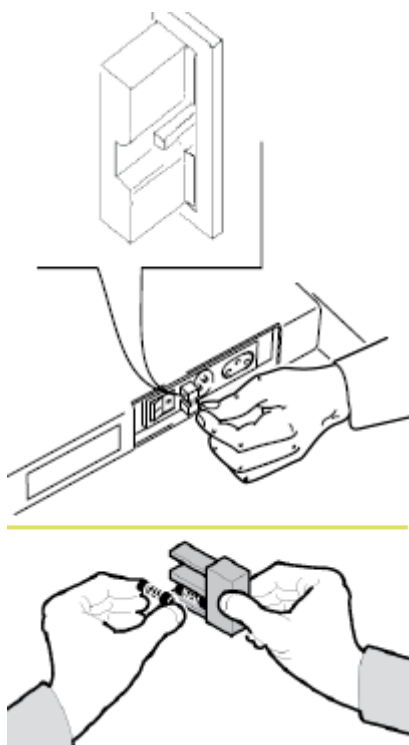
- Zariadenie vypnite hlavným spínačom (poloha 0).
- Vytiahnite z elektrickej zásuvky.
- Pre zotretie nečistôt použite vlhkú, nie mokrá, utierku.
- Nevytvárajte prílišný tlak na panel alebo na štítky, aby ste ich nepoškodili.
- Displej a plastové diely nesmú prísť do kontaktu s abrazívmi. Použite iba vlhkú handričku.

MIMORIADNA ÚDRŽBA

Každá údržba, ktorá nie je označená ako riadna, je považovaná za mimoriadnu a spadá do kompetencií odborného servisu.

Výmena poistiek:

- Ovládací panel sa musí najprv vypnúť a zariadenie sa musí vypojiť z elektrického zdroja.
- Potom sa musí vybrať skrinka s poistkami na spodnej časti pohonnej jednotky blízko zdierok. Vybratie sa vykoná stlačením páčky.
- Vyhorené poistky sa musia nahradiť požadovaným typom, ktorý je dodaný spolu s prístrojom (2A Fast Type).
- Priehradku vložte späť na miesto a skontrolujte pevnosť uchytenia.
- Ak už nemáte dodané poistky, musíte použiť iba poistky zodpovedajúceho typu a špecifikácie.



V prípade problému alebo nejasností kontaktujte servis. Ten Vám môže udeliť cenné rady ohľadne správnosti údržby. Pre uľahčenie komunikácie si dopredu pripravte tieto údaje: model, dátum nákupu, sériové číslo, presný popis problému.

VAROVANIE: Neodborná údržba a neautorizované zásahy môžu mať za následok porušenie podmienok záruky.

USKLADNENIE

Pri dlhšom uskladení dbajte týchto zásad:

- Skladovať na suchom a čistom mieste. Chrániť pred prachom.
- Skladovať pri teplote v rozmedzí +10°C až + 25°C.
- Skladovať pri vlhkosti v rozmedzí 20% až 90%.

LIKVIDÁCIA

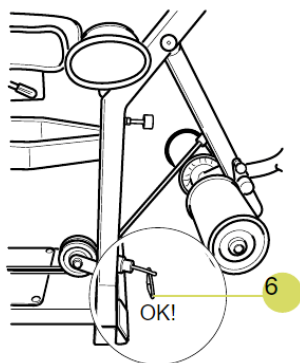
- Zariadenie musí byť vždy umiestnené alebo odložené tak, aby sa nestalo zdrojom ohrozenia pre iné osoby vrátane detí. Nejedná sa o hračku. Deti nesmú byť bez dozoru ani v blízkosti prístroja.
- Pri dlhšom skladovaní musí byť prístroj vypojený z elektrického zdroja.
- Zariadenie nie je možné ľubovoľne odkladať alebo sa ho zbavovať vo verejnom sektore.
- Väčšina dielov je vyrobená z recyklovateľných materiálov. Ich likvidácia a recyklácia sa riadi zákonnými predpismi, ktoré musia byť dodržané. V prípade nutnosti kontaktujte firmy, ktoré sa špecializujú na odbornú recykláciu materiálov.

ZÁSADY SPRÁVNEHO CVIČENIA

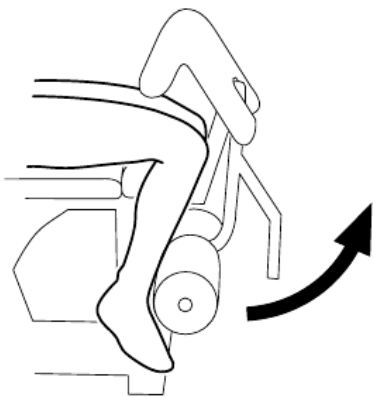
Zariadenie je vybavené systémom ľahkého štartu pre zmiernenie záťaže kĺbov pri neprirodzených postojoch. To je dôležité najmä v počiatočných fázach hrudných cvičení.

Táto funkcia obmedzuje záťaž horných ťahadiel a zároveň umožňuje ich zníženie pri využití nôh ešte pred samotným úchopom. Preto si pred začatím cvikov s hornými ťahadlami nastavte vybavenie pre jednoduchý štart podľa uvedených krokov:

- Uistite sa, že lano nie je pripevnené k spodnému háku (6) pre zapojenie nôh do cvičenia (rozpínanie nôh).
- Sadnite si tak, že nohy umiestnite za čalúnené valce.
- Nohy roztiahnite.



- Týmto nohy poskytnú potrebnú oporu pri zdvíhaní závažia horného ťahadla a umožní požadované uchopenie držiadiel ešte pred začatím cvikov.
- Počas vratnej fázy posledného opakovania, znovu nohy roztiahnite a urobte pomalý pohyb tak, že ucítite záťaž na nohách. Pritom vráťte úchopy do ich pozície.

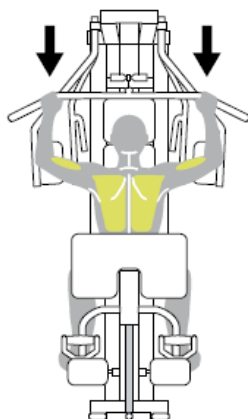


CVIČENIE

VAROVANIE: Venujte pozornosť uvedeným kresbám a dbajte na správnu polohu jednotlivých telesných častí a končatín.

Stredné sťahovanie tyče na priťahovanie

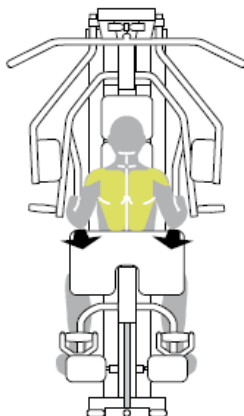
Jedná sa o základný cvik pre posilnenie svalstva vrchnej časti chrbta. Je vhodné pre všetky športy alebo ako možná náprava určitých defektov. Dochádza k zapojeniu svalov: latissimus dorsi a bicepsov. Najprv pripevnite tyč k háku. Sadnite si tvárou k závažiam. A uchopte tyč podľa obrázka. Sťahujte tyč k hrudi. Dá sa cvičiť aj s opačným úchopom.



Veslovanie

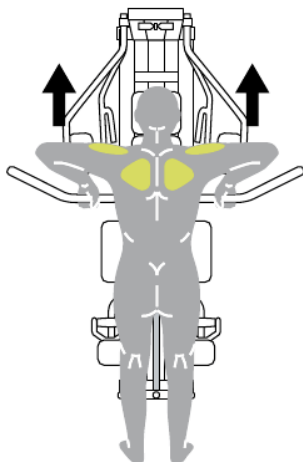
Pre posilnenie latissimus dorsi a svalstva na pažiach. Precvičuje sa tým súhra ramenných kĺbov. Posadte sa čelom k závažiam a uchopte horné drážadlá podľa obrázka. Priťahujte smerom k hrudi tak, že lakťe budú priliehať k úchopom. Lopatky tlačte k sebe a nadol počas záberu.

Drážadlá si nastavte tak, aby boli v počiatočnej fáze v rovine očí.



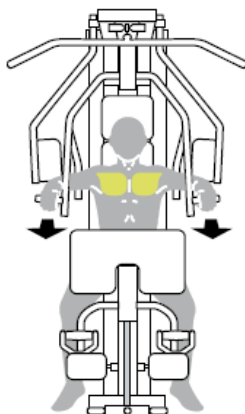
Veslovanie smerom nahor

Jedná sa o zdvihové cvičenie pre posilnenie vrchných chrbtových svalov a ramien. Slúži ako prevencia proti bolesti ramien. Sú zapojené deltové a trapézové svaly. Tyč prichyťte k spodnému háku a uchopte s rukami blízko seba. Pohľad smeruje k zemi. Stojte čelom k závažiám a ťahajte nahor smerom k brade. Udržujte lakte v rovine s tyčou. POZOR: počas cvičenia sa príliš nehrbte.



Hrudné prítlaky

Jedná sa o základné cviky na posilnenie hrude. V kombinácii s posedom (2) ide o základné cvičenie hornej polovice tela. Sú precvičované hrudné svaly, predné deltové svaly a tricepsy. Najprv demontujte spodný kábel pre nožné cvičenie a aktivujte tak funkciu rýchleho štartu. Posadte sa a s podporou nôh posuňte úchopy vpred. Potom ich uchopte podľa obrázka. Tlačte vpred s lakťami široko od seba na úrovni úchopu. Chrbát si oprite o opierku. Necvičte príliš rýchlo a paže udržiavajte v značnom rozstupe.

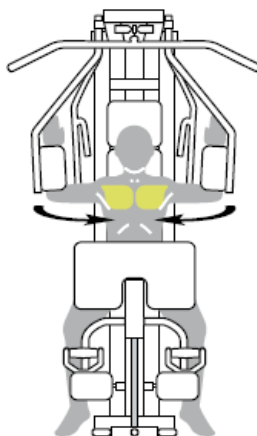


Sedadlo si nastavte tak, nech máte lakte v optimálnej výške. Využite funkciu jednoduchého štartu na začiatku a konci cvičenia, aby ste zmiernili hmotnostný vplyv na svoje kĺby.

Pektorálne cviky

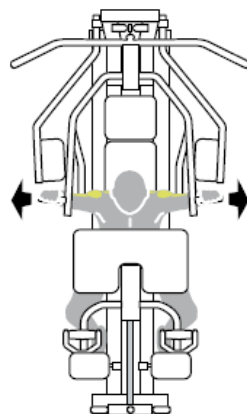
Pre izolované precvičenie hrudného svalstva.

Sú precvičované pektorálne a predné deltové svaly. Opäť odoberte lano pre nožné cvičenie a aktivujte funkciu ľahkého štartu. Posadzte sa tak, že si chrbát opriete o opierku. Umiestnite predlaktia za čalúnené úchopy a úchopov sa pevne chyťte. Udržujte správnu výšku ramien a lakťov. Ruky tlačte oproti sebe, kým sa čalúnenia vzájomne nedotknú. Sedadlo si nastavte tak, nech máte lakte v optimálnej výške.



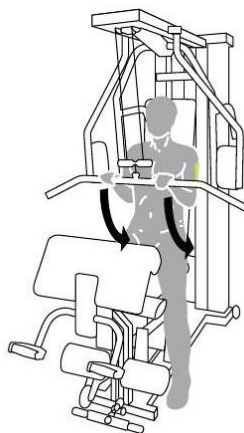
Odtlačovanie ramien

Široké spektrum svalového zapojenia. Spevňuje ramenné kĺby. Precvičujú sa deltové a trapézové svaly vrátane tricepsov. Posadzte sa a uchopte spodné držiadlá podľa obrázka. Predkloňte sa, aby sa hrud' dotýkala prednej opory. Roztiahnite paže a hýbte pozadím.



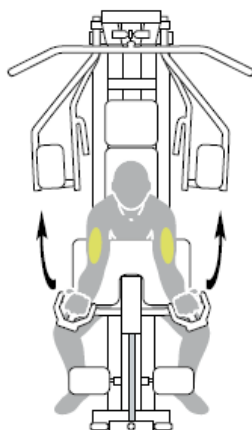
Pret'ahovanie tricepsov

Zvlášť vhodné pre precvičenie sily vrhu u športovcov so značným zapojením ramien. Posilňujú sa tricepsy. Tyč umiestnite do háku a postavte sa chrbtom k závažiam. Tyč si dajte na úroveň hrude. Ruky majú rozstup asi 15 cm. Lakte majte blízko bokov a tyč tlačte dole až k úplnému napnutiu paží.



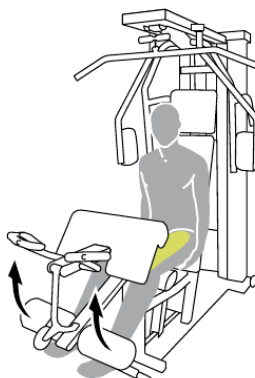
Krútenie pažami

Pre separé precvičenie bicepsov. Spolu s precvičením tricepsov napomáha správne a pevnému držaniu paží. Sú zapojené bicepsy. Usadte sa v miernom predklone s hrudníkom proti opore. Paže sú na prednej strane opory a lakte sú v línii s oporou. Uchopte držadlá a krúťte predlaktím smerom k pažiam, bez pohnutia zadnými partiami.



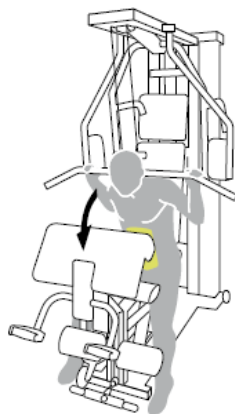
Pretiahnutie nôh

Cvičenie pre štvorhlavé svaly. Dá sa využiť ako pre tréning, tak pre rekonvalescenciu. Sú precvičované štvorhlavé svaly. Najprv sa musí upevniť spodné lano pre nožné cvičenie. Usadte sa v miernom záklone. Chodidlá dajte za valce. Holeňami tlačte na valce a rozťahujte nohy. Spätný pohyb by mal byť pomalší ako odd'alovací pohyb. Pohyby sa nesmú robiť príliš prudko a rýchlo.



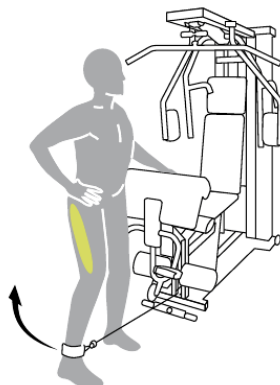
Brušné prehyby

Slúži na precvičenie brušných svalov s cieľom správneho športového držania tela a ako prevencia pred bolesťami chrbta. Sú zapojené abdominálne svaly. Ťahaciu tyč dajte do háku a posadte sa. Tyč držite za šijou. Pohybujte zadkom vpred, a pritom sťahujte brušné svalstvo.



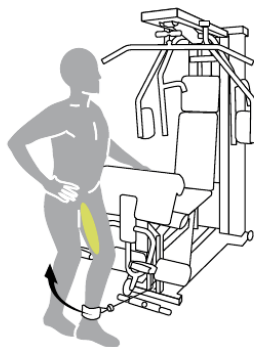
Bočné odťahovanie nôh

Jedná sa o precvičenie vonkajších strán stehien. Ak je zapojené ľahšie závažie, jedná sa o ideálny precvičenie pohyblivosti bedier. Sú zapojené vlečné svaly. K jednej nohe si pripevníte členkový úchyt. Popruh prichyťte k spodnému háku. Jedným bokom sa postavte smerom k zariadeniu tak, aby popruh spočíval na vonkajšom členku. Rukou smerom k zariadeniu sa zaprite o čalúnenú opierku. Vonkajšiu nohu odťahujte smerom von, a pritom sa snažte stáť rovno. Pohyb musí byť plynulý bez zadržievania. Spätňý pohyb vykonávajte pomaly a opatrne.



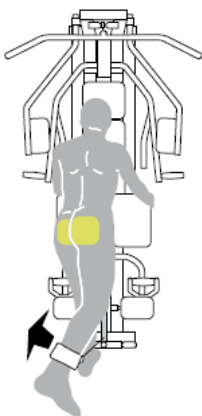
Nožné odťahovanie

Jedná sa o precvičenie vnútorných stehien. Sú zapojené vlečné svaly. Členkový popruh si pripevnite k jednej nohe. Členkový popruh pripevnite k spodnému háku. Postavte sa jedným bokom k prístroju a nohu s popruhom majte smerom k prístroju. Rukou sa zaprite o čalúnenú opierku. Potom vykonajte uchytenou nohou pohyb smerom von do boku. Potom nohou prehupnite smerom dovnútra tak, že prekřížite stabilnú nohu. Pohyb musí byť plynulý a priebežný. Spätňý pohyb vykonajte pomaly a s prehľadom.



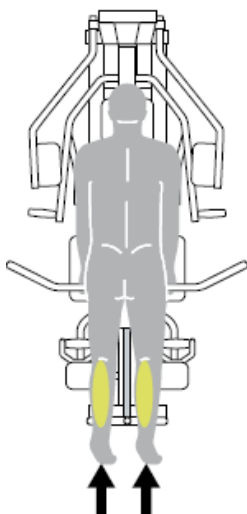
Kopy vzad

Precvičenie zadku. Sú zapojené sedacie a podkolenné svaly. Členkový úchyt si pripevnite k jednej nohe a pripnite k spodnému háku. Stojte čelom k prístroju, ale zároveň v dostatočnom odstupe na vykonanie kopu. Porovnajte si pozadie a oprite sa o opierku. Uchytenou nohou vykonajte kop smerom vzad. Pohyb musí byť plynulý a zároveň pružný. Majte svoj pohyb pod kontrolou. Počas cvičenia sa nesmiete príliš hrbíť v dolnej úrovni chrbta.



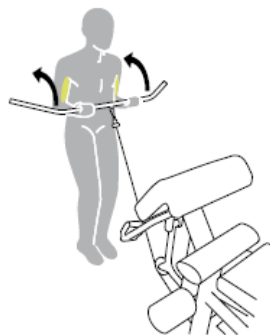
Pretiahnutie lýtok

Pretiahnutie lýtkových svalov. Je ideálne ako príprava na skoky alebo šprint. Ak do cvičenia zapojíte aj menšie závažia a chodidlový klin, môžete zlepšiť pohyblivosť členka. Sú zapojené chodidlové svaly. K háku pripojte ťahaciu tyč. Postavte sa oproti prístroju a tyč uchopte tak, že dlane smerujú nadol. Ruky sú na šírku ramien. Zdvihnite sa na špičkách chodidiel len za pomocou lýtok. Nohy a paže musia byť rovné.



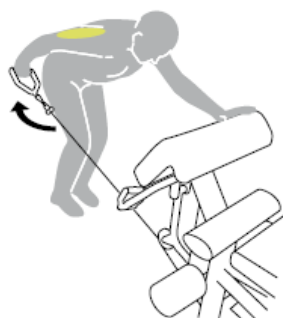
Bicepsové vykrútenia

Oproti vykrúteniam v sede je možné použiť ťažšie závažia. Lepšie sa tak precvičia paže. Sú zapojené bicepsy. Tyč sa musí pripevniť k háku. Stojte čelom k zariadeniu a uchopte tyč oboma rukami. Dlane smerujú k Vám. Ruky sú na šírku ramien, paže úplne napnuté a kolená mierne pokrčené. Predlaktie smerujte k horným partiám paží, bez pohnutia laktov alebo prehnutia chrbta.



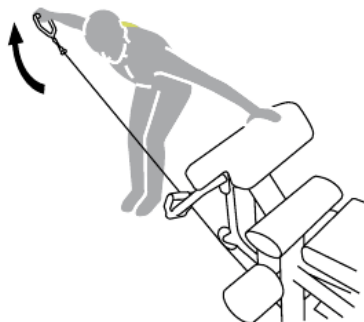
Precvičenie tricepsov zadnými ťahmi (90°)

Pri tomto cvičení sa precvičuje jedna paža miesto oboch súčasne. Je potrebná lepšia stabilita zadných partií. Dochádza k zapojeniu tricepsov. Najprv sa musí držadlo prichytiť k spodnému háku. Potom sa postavte čelom k zariadeniu a predkloňte sa tak, aby chrbtové partie boli zrovnané. A takmer rovnobežne so zemou. Nohy musia byť mierne ohnuté. Uchopte držadlo tak, že dlane smerujú smerom dole a druhou rukou sa oprite o čalúnenú opierku. Vykonávajte ťah tak, aby lakeť bol čo najbližšie k bokom.



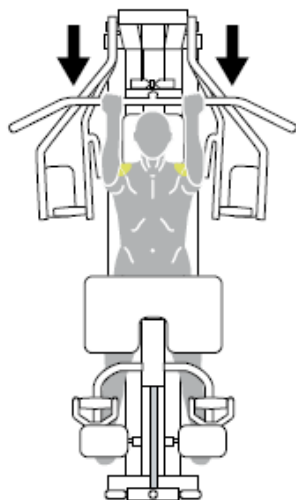
Bočné zdvihy (90°)

Cvičenie napomáha k získaniu dobrej formy a k precvičeniu deltových svalov. Sú zapojené deltové svaly, kosoštvorcový sval a trapézové svaly. Ťahadlo pripnite k spodnému háku. Postavte sa tvárou k prístroju a skrúťte sa v bokoch. Chrbát je takmer rovnobežný s podlahou. Kolená mierne pokrčte. Precvičovaná paža je tá vonkajšia a je pokrčená podľa obrázka. Opačnou rukou sa pridržte opory. Začnite tak, že máte ťahadlo medzi nohami. Potom urobte pohyb rukou v oblúku von až na úroveň. Do pohybu zapojte výhradne ramenný kĺb bez toho, aby ste pohybovali pozadím.



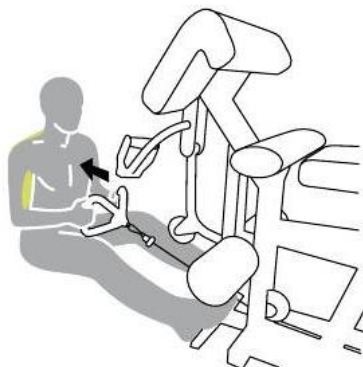
Stredná tyč na sťahovanie

Je hlavným spôsobom pre posilnenie svalov hornej časti chrbta. Dá sa využiť ako príprava na rôzne športy alebo ako možná náprava defektov držania tela. Sú zapojené svaly latissimus dorsi a bicepsy. Cvičenie sa vykonáva uchytaním tyče do háku. Potom sa usadíte chrbtom k chrbtovej opierke. Uchopte tyč tak, že dlane smerujú k Vám a sťahujte tyč na úroveň hrudníka. Cvičenie sa dá taktiež vykonávať so štandardným úchopom.



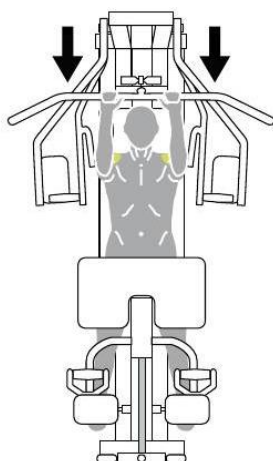
Využitie kladky

Cvičenie postihuje všetko brušné svalstvo. Sú zapojené zadné vrchné chrbtové svaly. Kladku je nutné pripojiť k spodnému háku. Sadnite si na podložku čelom k zariadeniu a prikrčte trochu nohy. Zadné partie majte zrovnané a chopte sa držadla. Priťahujte smerom k hrudi.



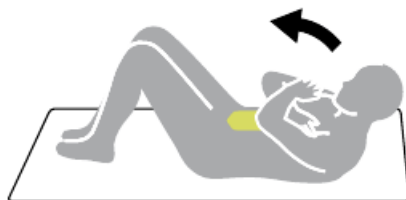
Horné ťahy

Cvičenie je základom pre zväčšenie pľúcnej kapacity a optimalizácie flexibility oblasti hrudného koša. Sú zapojené hlavne chrbtové a brušné svaly. Opäť pripevnite tyč k háku. Posadíte sa a chrbát opriete o opierku. Uchopte tyč s rukami blízko seba a s uhlom lakťov 90°. Ťahajte tyč bez toho, aby ste tento uhol menili.



Sklápanie

Cvičenie so zameraním hlavne na priame brušné svalstvo. Dochádza k primárnemu zapojeniu brušných svalov. Položte sa chrbtom na podložku a ruky dajte na hrud'. Zdvíhajte hrudník hore a súčasne tlačte zadok dole smerom k podložke. Ruky nechajte v kľude a nezapájajte ich do pohybu.



STREČINGOVÉ CVIKY

Telesná kondícia celkovo vychádza zo súhry troch hlavných faktorov, ktorými sú kardiovaskulárny výkon, výdrž a pružnosť. Typ tréningu, ktorý zlepšuje svalstvo je nazývaný strečingovým cvičením. Dochádza pri ňom k redukcii svalového pnutia a mnohých zlepšením, napr.: lepšia pohyblivosť, prevencia pred úrazom, lepší športový výkon a lepšie držanie tela. Sú dva základné postupy jeho vykonania, a to izolácia alebo integrácia. Pri izolácii dochádza ku cvičebnej koncentrácii na určitý sval. Integrácia vyžaduje vedenie skúseného trénera, pretože sa zapájajú skupiny svalov. Pre správne prevádzkovanie izolovaných cvikov musíte mať adekvátnu pozíciu podľa uvedených obrázkov. Malo by dôjsť k dosiahnutiu bodu napätia určitého svalu. Je veľmi dôležité zvoliť správnu intenzitu a náročnosť. Je lepšie vyvíjať menšiu intenzitu po dlhší čas. Majte cviky pod kontrolou a pohyby vykonávajte plynule a zvoľna. Inak by mohlo dôjsť k reflexnému narušeniu svalových vlákien a následnému poraneniu. Tým by sa výrazne znížila pružnosť svalovej hmoty. Počas cvikov sa príliš nenakláňajte a nikdy nechodte za určitú prijateľnú hranicu bolesti alebo pnutia. Počas prvých dvoch týždňov opakujte každú polohu dvakrát vždy po 15 sekundách. Neskôr môžete zvýšiť na 5 sekúnd až k dosiahnutiu 45 sekúnd. Dýchajte priebežne a dych nikdy nezadržavajte.

Latissimus dorsi



Musculus obliquus



Deltové svalstvo



Tricepsy



Pektorály



Štvorhlavé svalstvo



Zvodový chrbát



Zadné svalstvo



Bedrá



Abduktory



Stehenné abduktory



Odťahovacie svaly



Podkolenné šľachy



Bedrová oblasť



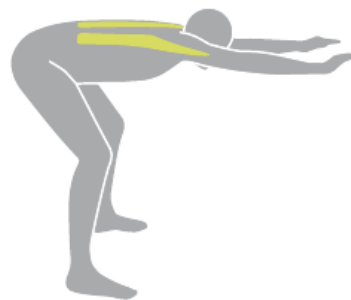
Podkolenné svaly a odťahovacie svaly



Štvorhlavé svaly



Latissimus dorsi



Lýtka



Podkolenné svaly



Krčné stavce



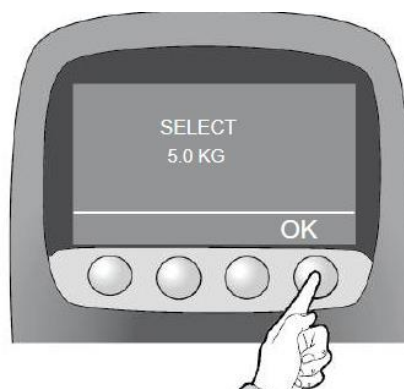
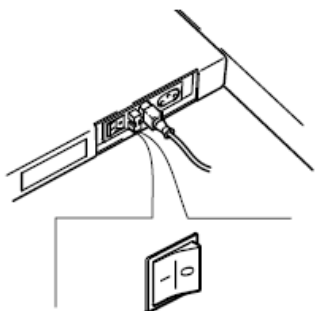
OVLÁDACÍ PANEL

Zariadenie sa ovláda ľahko a rýchlo. Cvičebné dáta sa zaznamenávajú a zobrazujú priebežne vrátane ich obmien: záťaž podľa nastavenia kolíka závažia, počet cvikov a ich opakovanie, požadovaný počet cvikov, rýchlosť a rozsah pohybov.

Dá sa nastaviť cvičebný program, voľné cvičenie a pomocou TGS kľúča uskutočňovať testy alebo porovnania.

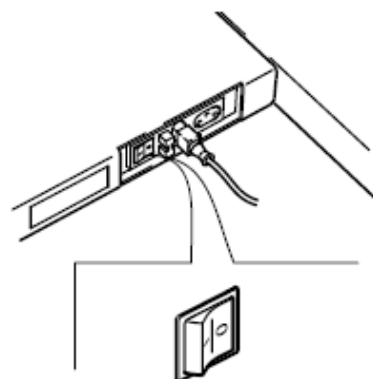
ZAPNUTIE/VYPNUTIE

- Pre zapnutie dajte spínač do polohy „I“. Nachádza sa na pohonnej jednotke.
- Zapnutie je charakterizované štartovacím zvukom.
- Panel začne svietiť a vyzve používateľa, aby chvíľu počkal na aktualizáciu dát.
- Ďalšie informácie sa budú týkať: druhu softvéru, názvu zariadenia, sériového čísla.
- Aby ste umožnili systému sa nakonfigurovať, dajte kolíkom záťaž na 5 kg, ako sa bude zariadenie skrz displej pýtať. Potom stlačte posledné tlačidlo vpravo pre potvrdenie (OK).

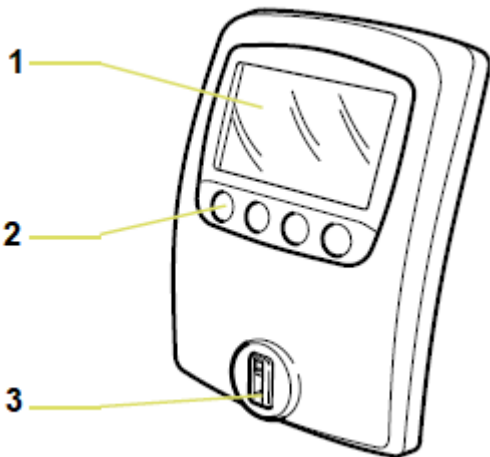


- Panel je teraz pripravený na činnosť a na prijatie príkazov používateľa - pohotovostný režim.
- Počas pohotovostného režimu sa na displeji bude striedať niekoľko odkazov.
- Napríklad ponuka využitia tréningu s pomocou TGS kľúča.
- Panel vypnete presunutím spínača do polohy „0“. Zariadenie vypnete až na konci cvičenia, kedy je softvér v režime spánku.
- Pri dlhšom nepoužívaní prístroj vypnite a tiež ho vypojte z elektriny.

VAROVANIE: Vypnuté zariadenie je stále pod prúdom, hoci je spínač v polohe „0“. Pre jeho úplnú izoláciu ho musíte vytiahnuť z elektrickej zásuvky.



POPIS OVLÁDACIEHO PANELA

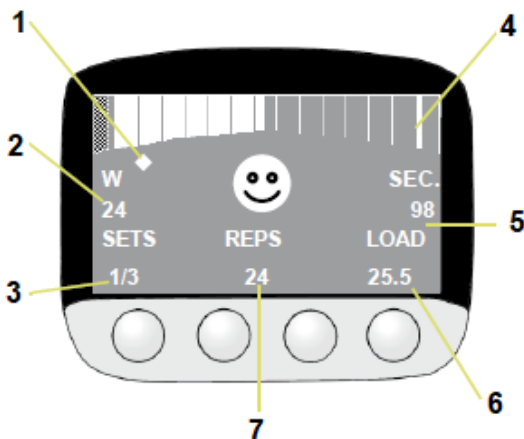
	1) Displej pre zobrazenie dát a správ
	2) 4 tlačidlá pre ovládanie programov
	3) TGS zariadenie pre TGS kľúč

Zobrazované správy poskytnú informácie ohľadom správneho a presného ovládania panela. Stačí sledovať požiadavky a pokyny zobrazovaných správ.

Pomocou 4 tlačidiel zvolíte spôsob cvičenia. Taktiež nimi komunikujete a odpovedáte na otázky z displeja. V súčasnosti všetky štyri tlačidlá vyzerajú rovnako bez špecifickej funkcie. Význam nadobúdajú až podľa konkrétneho prípadu. K voľbe tlačidla budete vyzvaní správou displeja.

ZOBRAZENIE ÚDAJOV A SPRÁV

Počas cvičenia sa budú zobrazovať cvičebné dáta:

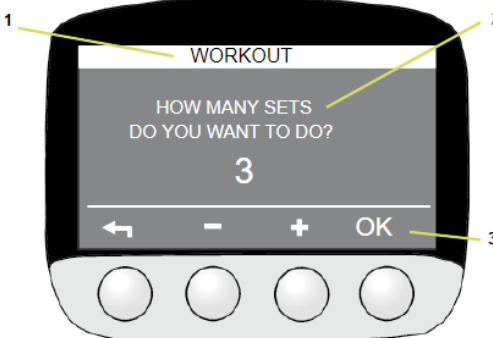
	
1)	Odporučená rýchlosť
2)	Cvičebný výkon vo wattoch
3)	Počet setov a ich opakovanie (až k bodu 3)
4)	Rozsah a rýchlosť jednotlivých opakovaní

5) Doba od začiatku cvičenia (sekundy)
6) Zdvihová záťaž v závislosti od umiestnenia kolíka
7) Počet vykonaných opakovaní

Ak sa na displeji zobrazí určitý obrázok, znamená to, že cvičebný program bol naprogramovaný a softwarové vybavenie nepotrebuje ďalšie inštrukcie. Preto v tomto prípade nedochádza k použitiu tlačidiel.

Horný diel displeja spolu so stredovým zobrazením poskytujú informácie o rozsahu (ROM) a rýchlosti každého opakovania.

Zobrazenie displeja sa v priebehu programovania cvičenia mení:



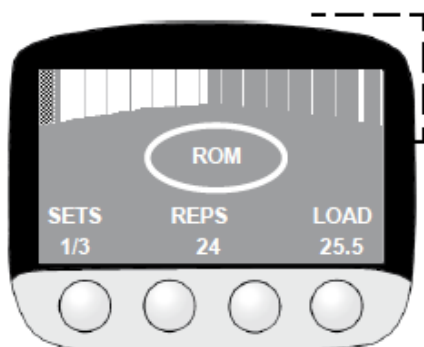
1) Prvý riadok ukazuje, v ktorom režime sa používateľ nachádza.
2) Stredná úroveň požaduje dáta ohľadom počtu opakovaní atď..
3) Spodná línia obsahuje štyri možné spôsoby reakcie na otázku displeja.

POHYBOVÝ ROZSAH

Všeobecne povedané, slúžia prvé dve opakovania k výpočtu špecifického pohybového rozsahu ROM (range of motion). Ten sa týka používateľa a je zobrazovanie počas cvičenia. Používateľ tak získa referenčnú hodnotu, podľa ktorej môže posúdiť účinnosť jednotlivých cvičebných opakovaní a ich prípadný efekt.

Počas prvých dvoch opakovaní je potrebné zachovať opatrnosť. Ak sa cvičenie ukladá do TGS kľúča, uloží sa tiež užívateľský pohybový rozsah.

Počas tréningu sa potom tento rozsah spolu s rýchlosťou zobrazí v hornej časti displeja.

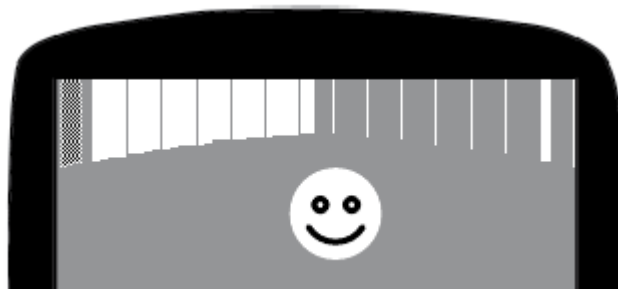


Táto časť svieti a kopíruje úroveň pohybu. Ak sa rozsah pohybu prekrýva s tým, ktorý bol zaznamenaný počas prvých dvoch opakovaní (alebo je uložený na TGS):

- V pokročilej fáze sa línia vysvieti až ku koncu.
- Počas spätnej fázy svietenie ubúda smerom do ľavého rohu.

Ak svietiace pole nepokrýva úplne vymedzenú plochu alebo ju dokonca presahuje, znamená to, že pohyby sú menšie alebo naopak presahujú úroveň prvých dvoch opakovaní alebo rozsahu uloženého

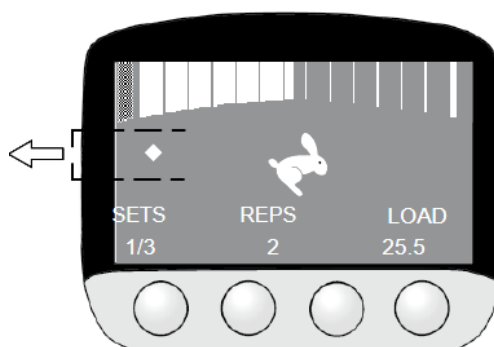
na TGS kľúči. V takom prípade sa v strednej časti displeja zobrazí nápis ROM ako upozornenie ohľadom daného faktu. Ak je naopak úroveň pohybu v poriadku, zobrazí sa symbol podľa obrázka nižšie.



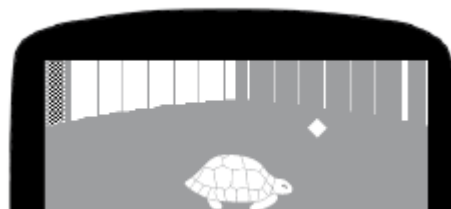
TEMPOMAT A POHYBOVÁ RÝCHLOSŤ

Rýchlosť pohybu používateľa je priamo úmerná zatemnenej úrovni ukazovateľa displeja. Tempomat, oproti tomu zobrazuje požadovanú rýchlosť, na ktorej by cvičenie malo správne prebiehať.

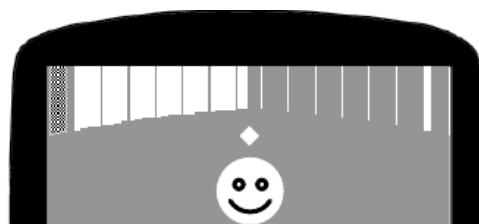
Tempomat sa zobrazuje pod ukazovateľom ROM z jedného konca na druhý. Zobrazuje požadovanú rýchlosť. Ak je rýchlosť vyššia ako daný limit, zobrazí sa symbol zajaca.



Ak je naopak rýchlosť nižšia, zobrazí sa korytnačka.



Ak je rýchlosť identická s požadovanou, zobrazí sa smajlík.

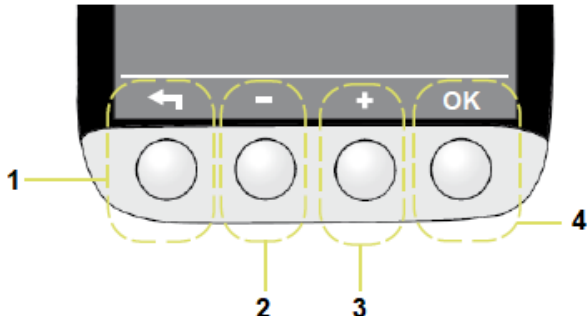


VAROVANIE: Funkcia tempomatu a symbolov sa dá odstrániť pomocou zásahu do konfigurácie. Je nutné zachovať regulačný postup.

OVLÁDANIE SOFTVÉRU – TLAČIDLÁ

Pre naprogramovanie cvičenia bude systém požadovať informácie ohľadom používateľa, na ktoré sa bude pýtať. Pre zodpovedanie daných otázok sú k dispozícii štyri tlačidlá.

Funkcia každého z nich sa zobrazí v tlačidlovom riadku na displeji. Napr. sa systém môže opýtať na to koľko setov si prejsť. Pritom sú reálne 4 odpovede. Každá odpoveď je potom pridelená tlačidlu podľa schémy nižšie:

	1) Pre voľbu odpovede  stlačte prvé tlačidlo.
	2) Pre voľbu odpovede (-) stlačte druhé tlačidlo.
	3) Pre voľbu odpovede (+) stlačte tretie tlačidlo.
	4) Pre potvrdenie (OK) stlačte posledné tlačidlo.

Zo všeobecného hľadiska majú tlačidlá tieto funkcie:

Prvé zľava sa dá použiť:

- Návrat späť k predchádzajúcej správe, ak je zobrazený daný symbol 
- Návrat do pohotovostného stavu, pokiaľ sa zobrazí 

Druhé sa dá použiť:

- Listovanie späť medzi riadkami alebo stránkami, ak sa zobrazí symbol 
- Zníženie uvedenej hodnoty, ak sa zobrazí 
- Návrat do pohotovostného stavu, pokiaľ sa zobrazí 

Tretie sa dá použiť:

- Listovanie vpred medzi riadkami a stránkami, ak sa zobrazí 
- Navýšenie vykázananej číselnej hodnoty, ak sa zobrazí 
- Ak sa zobrazí otáznik, dajú sa vyvolať pomocné správy.

Štvrté vpravo sa dá použiť:

- Potvrdenie požadovanej hodnoty alebo zvýrazneného textu na displeji a ako tlačidlo ďalšieho postupu, ak sa zobrazí „OK“
- Zmrazenie zobrazenia ako prevencia pred automatickým postupom k ďalšej správe. Zobrazí sa „STOP“
- Ak sa zobrazí otáznik, dajú sa vyvolať pomocné správy.

Všetky štyri tlačidlá nikdy nefungujú súčasne. Niekedy sa dajú použiť len tri, dve alebo iba jedno. V takom prípade sa zobrazia iba funkčné tlačidlá pre možnú odpoveď.

Príklad:

Pri programovaní nového cvičebného programu musí používateľ zadať počet setov. Predpokladaný počet je 3. Tretím označeným tlačidlom sa počet navýši (+) a druhým tlačidlom sa počet zníži (-). Akonáhle dosiahnete požadovaného počtu, stlačte posledné tlačidlo (OK) pre potvrdenie. Môžete prejsť k ďalšej požiadavke. Ak sa chcete vrátiť k predchádzajúcemu zadaniu, stlačíte šípku.



POMOCNÉ SPRÁVY (?)

Tieto správy, ktoré sa aktivujú tlačidlom so symbolom otáznika, hovoria používateľovi, čo má robiť.

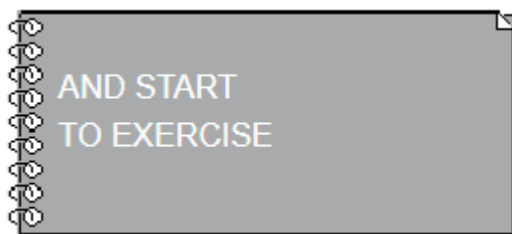
Pokiaľ ho napr. stlačíte v pohotovostnom režime, zobrazí sa pokyn, čo v tomto režime robiť a ako začať cvičenie.

Pre opätovný návrat do pohotovostného režimu za účelom štartu stlačte

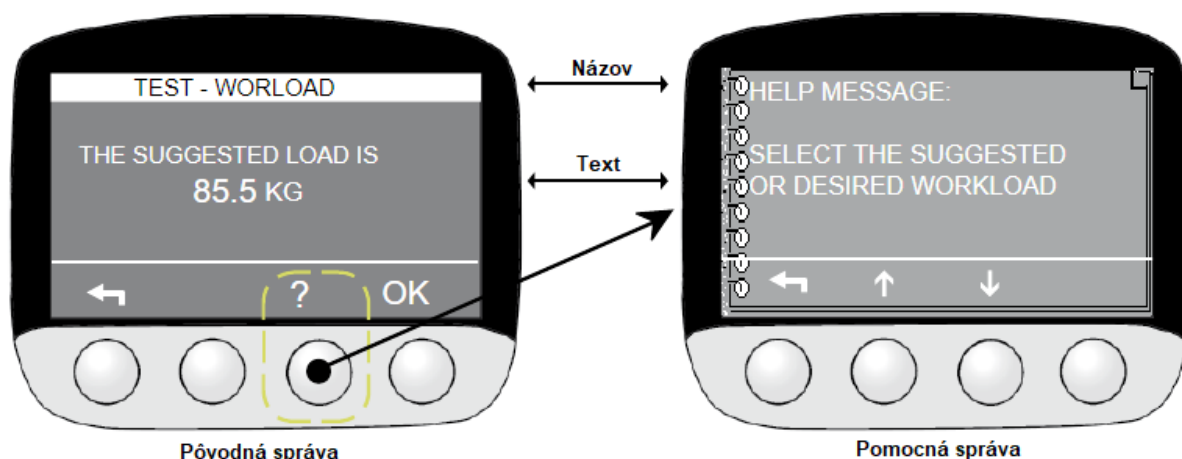


Každá pomocná správa má rovnakú štruktúru a tie isté tlačidlá:

- Horná linka zobrazí oblasť (pomocné správy).
- Stredná plocha poskytne vysvetlenie požiadavky, teda objasnenie, čo sa po Vás žiada a čo chcete objasniť.
- Sú celkom tri funkčné tlačidlá, ktoré umožnia návrat do hlavnej správy alebo prechod medzi stránkami. Pomocná správa môže byť na viacerých stránkach. V uvedenom príklade ide text ďalej na nasledujúcu stránku.



Iný príklad:



Názov pôvodnej správy ukáže postavenie používateľa. Zvolil vykonanie testu a dosiahol momentu voľby záťaže závažia. Text tejto správy ponúka záťaž počítačovo vypočítanú na základe vložených dát (85,5 kg). Sú aktívne tieto tlačidlá: Prvé (návrat k predchádzajúcej správe), Tretie (pre aktiváciu pomocnej správy), Posledné vpravo (pokračovanie činnosti).

Pomocná správa je takto označená v názve. Text vyzve používateľa buď k voľbe danej hodnoty alebo k zmene. Tlačidlá pomocnej správy vykonajú: Prvé (návrat do hlavnej správy), Druhé a tretie (umožní prechod na ďalšiu stránku dlhších správ). To je však možné, len ak je text dlhší ako na jednu stránku.

POHOTOVOSTNÝ REŽIM – SPUSTENIE

Po spustení zariadenia dôjde ku krátkej konfigurácii a k prechodu do pohotovostného režimu. Zariadenie bude čakať na pokyny od používateľa. Budú sa zobrazovať rôzne návrhy. Napr. privítanie a ponuka využiť cvičenie podľa TGS.

Používateľ má tieto voľby:

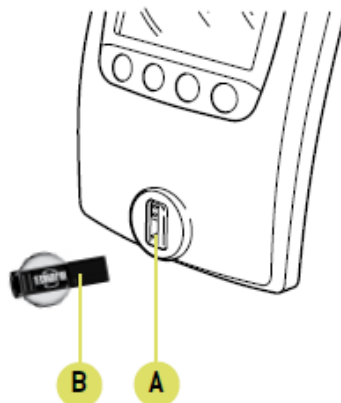


- 1) Pokiaľ bude zariadenie využívať cvičenia prednastavené na TGS kľúči, potom kľúč vložte do čítačky podľa výzvy. Systém potom sám zobrazí všetky potrebné informácie.
- 2) Stlačte posledné tlačidlo vpravo a vstúpte do ponuky. Menu ponúkne 4 možnosti.
 - a. Prevedenie testu.
 - b. Naprogramovanie nového cvičenia.
 - c. Uloženie pohybového rozsahu alebo nové zadanie.
 - d. Nahliadnutie obsahu tréningu, ktorý je uložený na TGS.
- 3) Stlačte tretie tlačidlo sprava pre vyvolanie pomocnej správy (?). Objaví sa pomocná správa ohľadom začatia cvičenia.
- 4) Zdvihnite závažia pre okamžitý štart. Pritom sa zobrazia všetky cvičebné údaje, rýchlosť a rozsah každého opakovania, výkon pohybu, počet opakovaní, zvolenú záťaž, končiaci k uvedenému dátumu čas od začiatku cvičenia.

CVIČENIE S TGS KLÚČOM

Kľúč TGS (G) sa dá použiť pre uloženie výsledkov rôznych cvičebných úsekov a pre prípadné porovnanie výkonu naprieč cvičeniami. Pomocou TGS kľúča a Wellness Linky je používateľ schopný:

- Nahliadnuť cvičebný program z internetu.
- Zvoliť lekciu, uložiť ju a popr. si ju vytlačiť.
- Aktualizovať údaje každej lekcie.
- Zobrazíť výsledky lekcie po aktualizácii posledných údajov za účelom prenosu výkonu.



Navyše, pri použití TGS kľúča nie je nutné zakaždým znova zadávať používateľské informácie, pretože sú na ňom uložené.

Pre zahájenie cvičenia stačí zasunúť TGS kľúč (B) do čítačky (A) a zobrazí sa uvítacia správa. Potom nasleduje používateľovo meno. Displej potom zobrazí:

- Druh uloženého cvičenia na TGS (napr. cvičenie s kladkami).
- Počet plánovaných setov.

Stlačením OK potom pokračujete ďalej.



Dáta prvého setu:

- Počet opakovaní (napr. 12).
- Odpovedajúca záťaž k voľbe (napr. 22.5 kg)

- Stlačením  sa vrátite na predchádzajúce zobrazenie. Tlačidlom OK potvrdíte a idete ďalej.



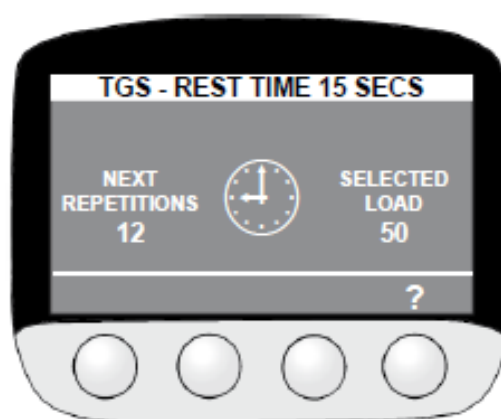
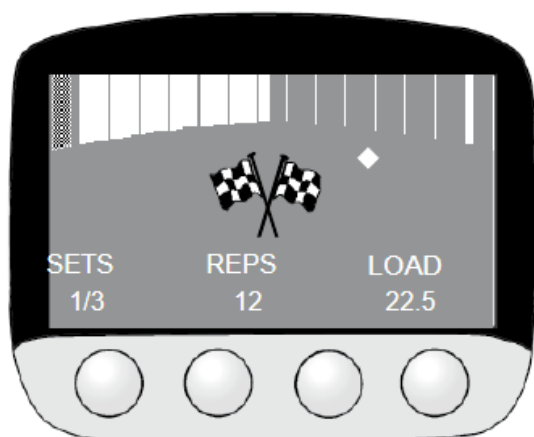
Cvičenie môže začať. Správa bude zobrazená, kým nedôjde k zdvíhu závažia pri prvom opakovaní.

Stlačením prvého tlačidla  cvičenie ukončíte a prejdete do pohotovostného režimu. Stlačte druhé tlačidlo pre návrat do predchádzajúcej správy. Stlačte posledné tlačidlo (?) pre vyvolanie pomocnej správy.



Na konci každého setu:

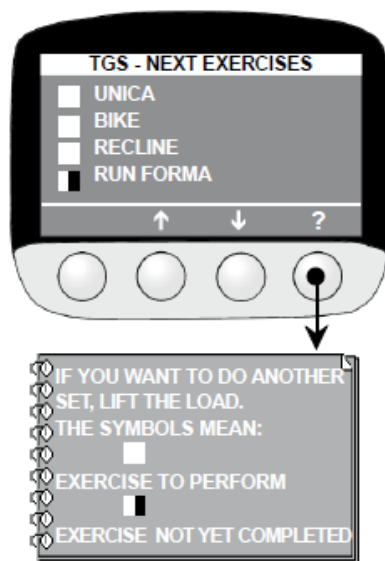
- Sa v strede displeja zobrazí cieľová vlajka a zaznie zvukový signál.
- Ak sa bude pokračovať ďalším opakovaním, zobrazia sa údaje ohľadom rýchlosti a pohybového rozsahu, a započíta sa dané opakovanie.
- Ak používateľ spustí závažia dole a prestane, dôjde najprv k aktualizácii údajov na TGS kľúči a potom sa navrhne odpočinkový čas.
- Počas prestávky systém zobrazí počet opakovaní a zadanie pre nasledujúce sety. Ak sa počas po sebe nasledujúcich setov zmení záťaž, musíte ju zmeniť aj na samotnom závaží, ako nabáda pomocná správa.
- Používateľ by mal pokračovať buď pred koncom doby odpočinku alebo tesne po nej.
- Na konci pauzy (cca 60 sekúnd) sa namiesto hodín na displeji zobrazí uvítacia formula a výzva k ďalšiemu ťahu. Sekundy sa budú ďalej počítat v názvovom riadku.



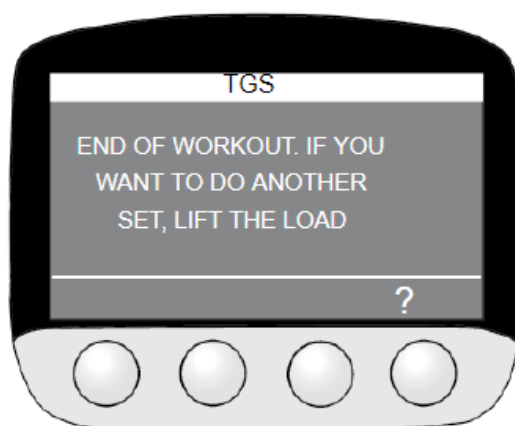
Na úplnom konci cvičenia:

Zobrazia sa kockované vlajky rovnako ako na konci setu. Používateľ môže pokračovať ďalším opakovaním alebo položiť závažia na ukončenie tréningu. Na konci tréningu:

- A. Sa zobrazí zoznam iných cvičení, ak sú uložené na TGS kľúči. Ďalej údaj o predpokladaných cvikoch a skutočne ukončených cvikoch. Dajú sa použiť obe stredné tlačidlá pre listovanie medzi riadkami (zoznam môže presahovať zobrazenie displeja). Posledným tlačidlom vyvoláte pomocnú správu.



- B. Ak bolo práve ukončené cvičenie tým posledným v sete a v programe, zobrazí sa nasledujúce hlásenie:



Pokiaľ hodláte odcvičiť ešte ďalší set než ktorý je určený TGS kľúčom, stačí len opätovne zdvihnúť závažie než sa zobrazia správy o ďalšom cvičení alebo jeho ukončení. Panel sa bude správať rovnako ako pri každom inom cvičení podľa TGS.

Ak sa v prípadoch A alebo B rozhodnete už nepokračovať, budete hláškou vyzvaný k odpojeniu TGS kľúča. **POZOR:** Kľúč v žiadnom prípade nevyťahujte skôr, než sa objaví výzva.



VAROVANIE: Ak konfigurácia zablokovala TGS alebo tlačidlá, nedajú sa na konci pripojiť žiadne ďalšie cvičenia.

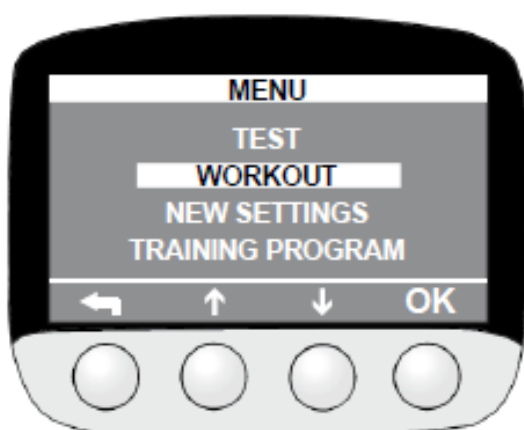
CVIČENIE BEZ TGS KĽÚČA

Funkcia umožňuje zadať cvičenie podľa požiadaviek používateľa. Výsledky môžu, ale nemusia byť uložené na TGS.

Stlačte tlačidlo MENU v pohotovostnom režime. Sú celkom štyri možnosti:

- Použite stredné tlačidlo a prejdite celý text až sa rozsvieti Vaše heslo WORKOUT.
- Stlačte tlačidlo OK pre potvrdenie voľby a k prechodu na ďalšiu správu.
- Prvé tlačidlo (↶) Vám umožní návrat do pohotovostného režimu.
- Panel sa Vás opýta (za účelom programovania cvičenia), koľko setov a koľko opakovaní urobíte.
- Strednými tlačidlami hodnotu upravíte na požadovaný limit (napr. 3).
- Potvrďte a choďte ďalej tlačidlom OK.
- Prvé tlačidlo (↶) Vám umožní návrat do predchádzajúcej správy.

POZNÁMKA: U cvičenia, kde je súčasne aktívna len jedna končatina, ako zadné kopy nôh, je nutné naprogramovať celkom 4 sety, aby sa každá končatina precvičila v dvoch setoch.



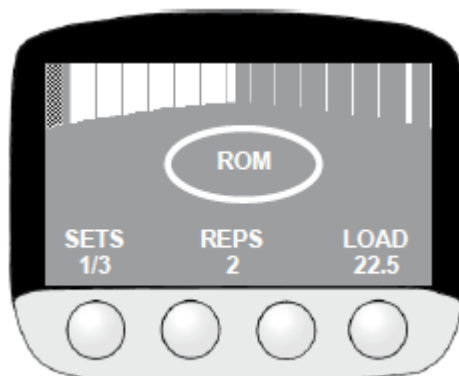
Pre zadanie počtu opakovaní postupujte obdobne. Výzva je podobná. Po zadaní počtu setov a opakovaní vyberte záťaž. Pokračujte tlačidlom OK. Ďalšia hláška Vás uvíta na začiatku cvičenia.



Systém vypočíta konkrétny pohybový rozsah (ROM) na základe prvých dvoch opakovaní a bude ho počas cvičenia zobrazovať. Preto je nutné prvé opakovanie urobiť vsutku dobre, pretože jeho parametre budú potom rozhodujúce.

ROM a rýchlosť sú zobrazované rovnako ako pri cvičení pomocou TGS. Rovnako tak sú zobrazované aj dáta na displeji.

- Ktorý set je práve cvičený a koľko setov tvorí jeden tréning.
- Počet prekonaných opakovaní.
- Zvolená záťaž.
- Zakončenie setu oznámia cieľové vlajky v strede rozhrania.

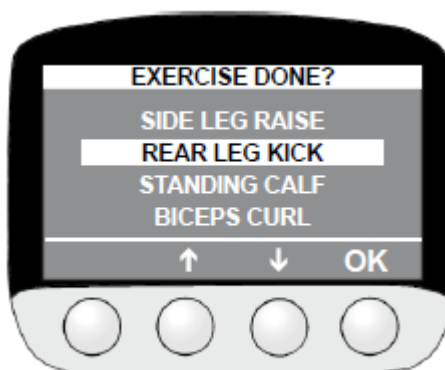


Ak sa záťaž vráti späť na miesto, zobrazí displej symbol TGS kľúča, pokiaľ už kľúč nie je zasunutý v zámku. Vykonané cvičenie môže byť uložené na TGS kľúči alebo môžete prejsť k ďalšiemu setu, bez uloženia predchádzajúceho setu.



VAROVANIE: Ak predchádzajúci tréning nebol uložený na TGS, nebude zariadenie schopné ani uložiť práve ukončené cvičenie. Po výzve ku kontrole TGS kľúča bude systém pokračovať v kondičnej funkcii.

Pokiaľ chcete uchovať údaje práve ukončeného cvičenia, vložte kľúč do čítačky a pomocou uvedenej správy uveďte, aký typ cvikov bol vykonaný. Voľbu vykonajte dvoma strednými tlačidlami a potvrdte tlačidlom OK.



Po aktualizácii TGS kľúča sa začne odpočinkový čas. Ak kľúč ponecháte v čítacom zariadení, bude automaticky aktualizovaný na konci nasledujúceho cvičenia.

Medzi jednotlivými setmi je možné vybrať kľúč a uložiť tak iba niektoré sety, a nie nutne celé cvičenie.

Ak práve ukončený set nechcete uložiť, potom po zobrazení správy (to save) stlačte OK.

Zobrazí sa nasledujúca hláška, zobrazujúca odpočinkový čas. Počas tohto časového úseku displej zobrazí počet opakovaní ďalšieho cvičenia vrátane zvolenej záťaže. Používateľ môže začať ďalšie cvičenia, kedykoľvek to uzná za vhodné. Pred vypršaním tohto času alebo hneď potom.



Na konci požadovaného odpočinkového úseku (cca 60 sekúnd), bude časový ukazovateľ na displeji vystriedaný výzvovou hláškou k začatiu cvičenia prvého opakovania. V názvovom riadku sa potom

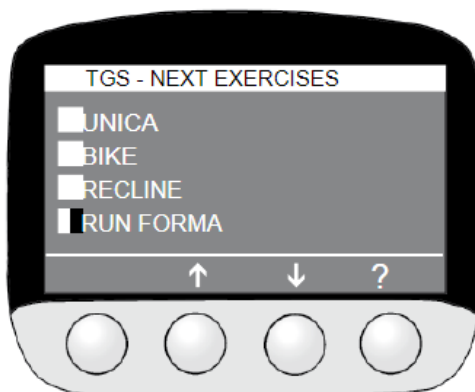
budú ďalej počítat sekundy. Pomocné správy potom objasnia zmysel obrázkov, ktoré sa môžu na displeji zobrazíť v priebehu cvičenia.



Na konci posledného setu (signalizované cieľovou vlajkou) a potom, čo ste závažia spustili dole, zobrazia sa rozličné správy podľa toho, či je TGS kľúč v čítačke (B) alebo nie je (A).

- A) Ak kľúč nie je zasunutý, zopakuje sa predchádzajúca hláška vyzývajúca na vloženie a uloženie.
 - A1) Ak kľúč nebude vložený, prejde zariadenie po pár sekundách do pohotovostného režimu.
 - A2) Ak kľúč bude vložený, zobrazí sa jeho obsah podľa bodu B.
- B) Ak je kľúč už vložený do čítačky, dôjde k aktualizácii dát a potom sa zobrazí obsah.
 - B1) Ak už nie sú ponúkané žiadne ďalšie cviky, oznámi systém koniec tréningu. Potom bude používateľ vyzvaný k vybratiu TGS kľúča.
 - B2) Zobrazí sa zoznam cvičenia, ktoré treba ešte absolvovať.

Pomocou dvoch stredných tlačidiel sa dá prechádzať medzi riadkami pri dlhších oznámeniach. Posledným tlačidlom požiadate o pomoc. Ďalšia výzva sa bude týkať odstránenia kľúča z čítačky.



VAROVANIE: Ak konfigurácia zablokovala niektoré tlačidlá, nebude cvičenie z ponuky dostupné, pretože nie je naprogramované na TGS. Programy uložené na TGS dostupné budú.

VOĽNÝ TRÉNING

Používateľ môže cvičiť bez toho, aby využil program uložený na TGS a bez prednastavia počtu setov a ich opakovaní. V takom prípade stačí začať zdvihy v pohotovostnom režime. Počas prvých dvoch opakovaní systém uloží pohybový rozsah (ROM) a zobrazí ho v priebehu tréningu, aj napriek tomu že nie je z TGS. Rozsah pohybov a rýchlosť sa zobrazia rovnako ako s TGS kľúčom, len s tým rozdielom, že nebudete vyzvaný na vloženie kľúča. Voľné cvičenie nie je možné uložiť.

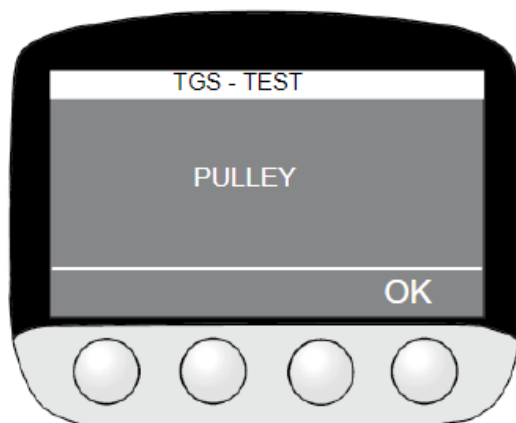
MAXIMÁLNY SILOVÝ TEST (1RM)

Maximálny silový test slúži na stanovenie 1RM, čo je 1 max. opakovanie. Teda max. záťaž, ktorú môžete zdvihnúť jedným ťahom počas jedného opakovania.

Nie je nutné použiť TGS kľúč. Môže byť nahraný v programe na TGS, alebo môže byť vykonaný priamo pomocou ovládacieho panela. V prípade, že nie je na TGS, nebudú sa ukladať cvičebné dáta.

TEST NA TGS KLÚČI:

Pre zahájenie jednoducho vložte kľúč do čítačky. Zobrazí sa uvítacia hláška so zobrazením mena používateľa. Používateľ bude informovaný, že sa nachádza v režime test, nie v bežnom cvičení. Displeji zobrazí druh cvičenia (napr. kladky). Pokračovať budete stlačením klávesy OK.



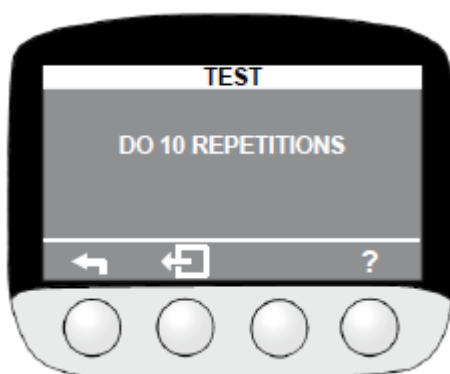
VAROVANIE: Ak sa cvičenie vykonáva iba raz pažou alebo nohou, je nutné vykonať dva testy, aby sa test týkal oboch končatín. Jedno cvičenie v skutočnosti postihuje iba jednu končatinu.

Adekvátne záťaž bude vypočítaná a zvolená s ohľadom na konkrétne zadané používateľské parametre (vek, hmotnosť, pohlavie a kondícia).

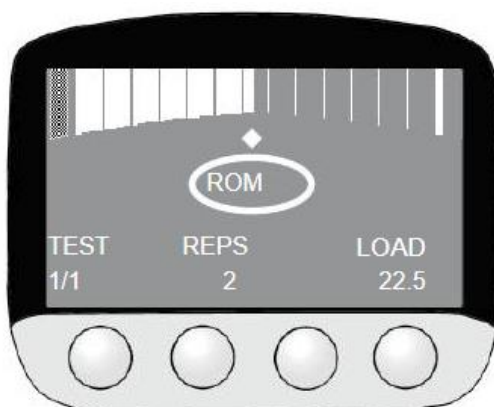


Prvé tlačidlo (šípka) umožní návrat späť na druh cvičenia. Tretie tlačidlo (otáznik) vyvolá pomocnú správu. Tlačidlom OK prejdete na ďalšiu správu.

Test môže potom začať. Bude zobrazených celkom 10 opakovaní, pretože tie obsahujú prvé testovanie. V uvedenom príklade je záťaž vypočítaná tak, že používateľ nie je schopný s ňou absolvovať 10 opakovaní. Pomocné správy objasnia význam zobrazených symbolov. Prvé tlačidlo  umožní návrat na predchádzajúcu hlášku, druhým  sa potom dostanete do pohotovostného režimu.

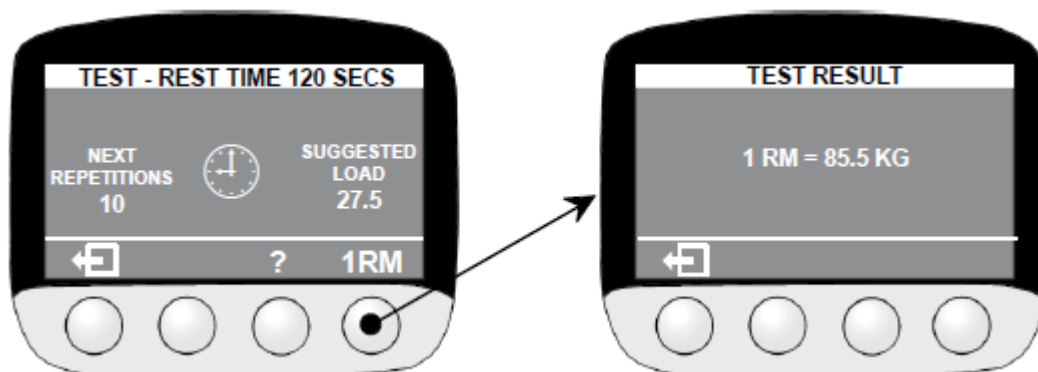


Test sa začne prvým zdvihom závažia. Displej bude zobrazovať stav vykonaného testu, počet opakovaní a zvolenú záťaž. Pohybový rozsah a rýchlosť vrátane ďalších správ sa budú zobrazovať rovnako ako pri tréningu s TGS kľúčom.



Na konci testu:

- Pokiaľ používateľ zavŕši všetkých 10 opakovaní alebo aj viac, bude informovaný vlajkami o dosiahnutí hodnoty testu. Po položení závažia navrhne systém odpočinkový čas pred druhým testom.
- Ak používateľ vykoná menej ako 10 opakovaní, test sa ukončí a aktualizuje údaje na TGS. Zobrazí sa výsledok založený na počte vykonaných opakovaní.



Ak nechcete pokračovať v ďalšom teste, stlačte tlačidlo 1RM pre jeho ukončenie. Výsledok bude zobrazený. Pre druhý test je nutné zvoliť inú záťaž, 20% vyššiu ako bola predchádzajúca. Druhý test môžete začať počas alebo po dobe odpočinku. Akonáhle uplynie odporúčaných 120 sekúnd, zobrazí sa výzva na 10 opakovaní. Zariadenie počká na vykonanie toho prvého. Test bude trvať, kým sa nevykoná aspoň 10 opakovaní.

VAROVANIE: Ak používateľ vykoná 10 a viac opakovaní s najvyššou možnou záťažou, systém už nevyzve k druhému testu. Namiesto toho sa zobrazí testový výsledok priamo.

TEST BEZ TGS

Ak test nie je naprogramovaný na TGS, dá sa nastaviť na hlavnom menu. Stlačte MENU v pohotovostnom režime. Stredným tlačidlom prechádzajte položky až sa dostanete na položku TEST. Stlačte OK pre potvrdenie a ďalší postup. Prvým tlačidlom ↶ sa vrátite do pohotovostného režimu.



Pre výpočet adekvátnej záťaže systém potrebuje niektoré údaje:

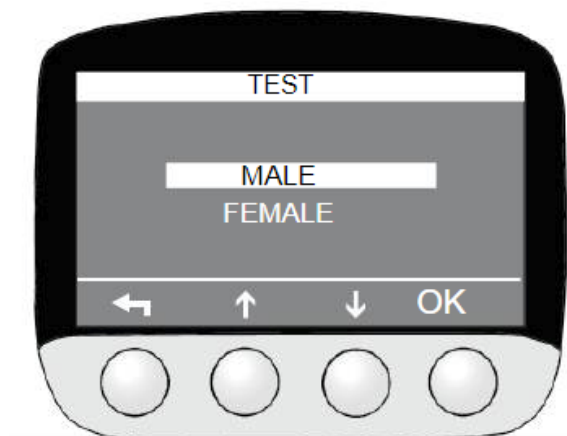
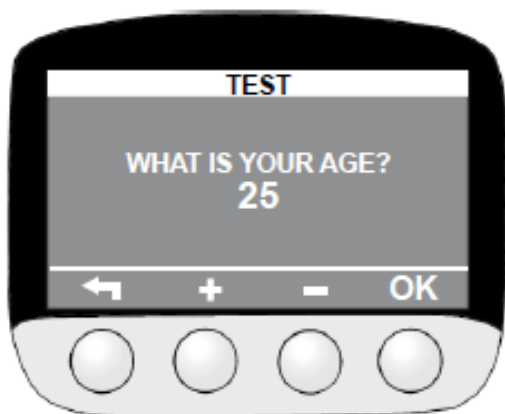
Vek/Age – stlačte prostredné tlačidlá pre úpravu hodnoty až sa dostanete na požadovaný vek. Potvrďte OK.

Hmotnosť/Weight – strednými tlačidlami zadajte hodnotu a potvrďte OK.

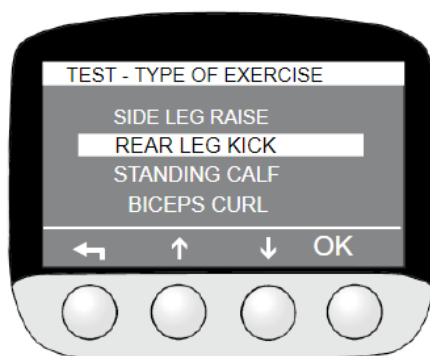
Pohlavie/Sex – strednými tlačidlami zvolte muž alebo žena a potvrďte tlačidlom OK.

Stupeň kondície/Degree of athletic preparation – začiatok, pokročilý, profi. Zvoľte z variantov strednými tlačidlami a potvrďte OK.

Prvým tlačidlom ↶ sa vrátite na predchádzajúcu správu.

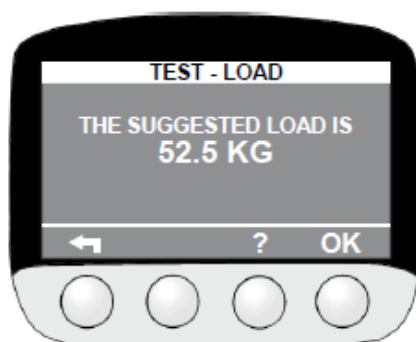


Po uvedení osobných údajov musíte ešte presne špecifikovať druh cvikov. Strednými tlačidlami prechádzajte medzi riadkami a vyberte požadovaný cvik. Akonáhle sa vysvieti, potvrďte klávesom OK.



VAROVANIE: Ak je počas cvičenia zapojená iba jedna končatina, musí sa test opäť vykonať dvakrát, aby boli testované obe párové končatiny.

Systém má potom dostatok údajov na výpočet záťaže.

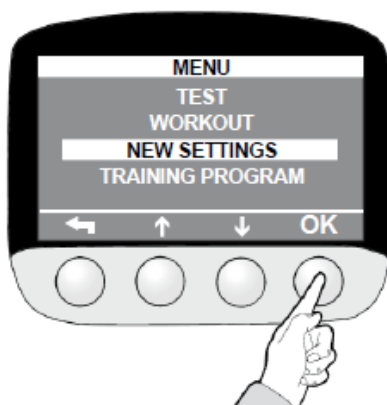


Test môže byť teraz zahájený s rovnakou presnosťou, akú by mal za použitia TGS. Opäť je nutné starostlivo vykonať prvé dve opakovania, pretože na ich základe je stanovený pohybový rozsah, ktorý sa potom použije počas testu.

ULOŽENIE POHYBOVÉHO ROZSAHU NA TGS KLÚČI

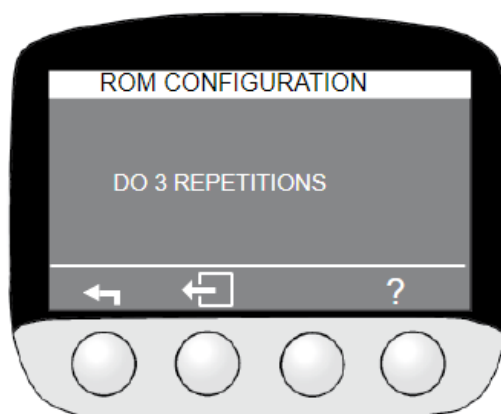
Zo všeobecného uhla pohľadu je pohybový rozsah spočítaný a následne zobrazený na základe prvých dvoch opakovaní. Vďaka novej zadávacej funkcii môže byť tento rozsah (ROM) uložený priamo na TGS kľúči. Počas cvičenia sa potom ukladajú údaje zobraziť rovnako ako pri prvom opakovaní a stane sa referenčným bodom pre každé ďalšie opakovanie.

V pohotovostnom režime stlačte MENU a zvolte položku NEW SETTINGS (nové zadanie). Potvrďte tlačidlom OK.

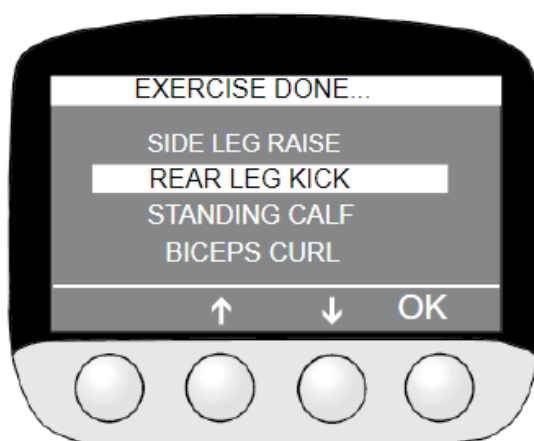


Vložte TGS do čítačky, ako požaduje výzva na displeji. Potom budete vyzvaný na vykonanie troch opakovaní pre potvrdenie rozsahu pohybu. Hodnota sa potom bude zobrazovať ako referenčná v

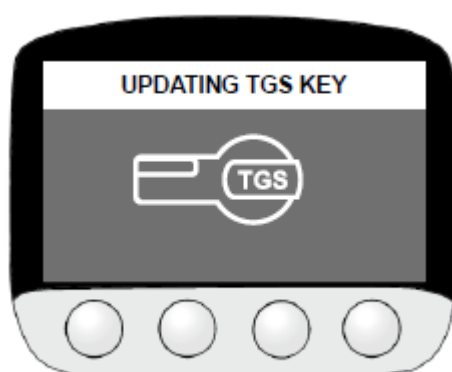
prípade cvičenia alebo testu. Význam obrázkov objasnia pomocné správy. Prvé tlačidlo  umožní návrat na predchádzajúcu hlášku, druhým  sa potom dostanete do pohotovostného režimu.



Nakoniec je používateľ vyzvaný, ako boli cviky vykonané. Strednými tlačidlami vyberte spôsob a potvrdte tlačidlom OK.



Po stlačení OK, systém uloží dáta na kľúč. Akonáhle sa objaví výzva na vytiahnutie kľúča po aktualizácii údajov, vyberte ho von.



VAROVANIE: Na TGS je možné uložiť špecifický rozsah pre každé cvičenie, ktoré je možné na zariadení vykonať.

KONTROLA TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU

Počas cvičenia môžete použiť funkciu TRAINING PROGRAM pre kontrolu obsahu tréningového programu na TGS kľúči. Funkcia umožňuje vzhliadnuť:

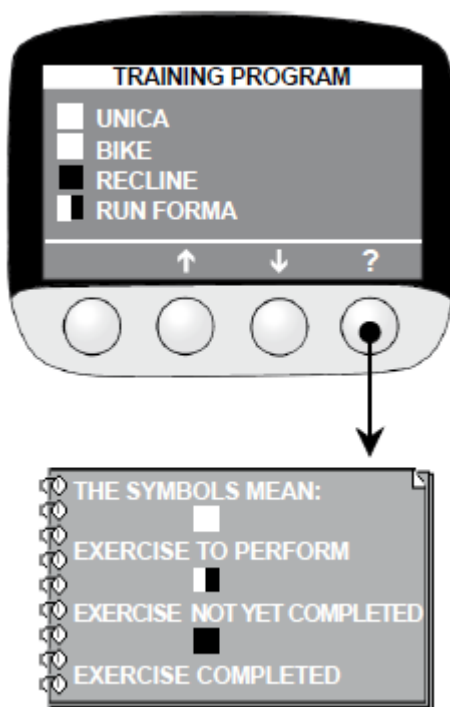
- Počet cvikov a ich druh v rámci programu.
- Koľko a aké cviky boli vykonané.
- Koľko cvikov zostáva a ktoré to sú.

V pohotovostnom režime stlačte MENU a vyberte položku TRAINING PROGRAM. Potvrdte OK.



Na výzvu vložte kľúč do čítačky.

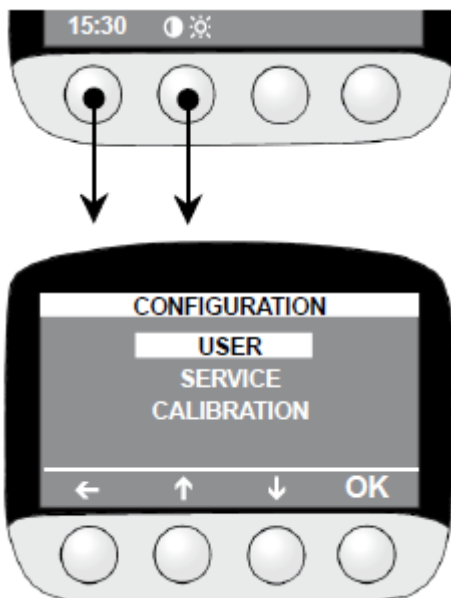
Systém zobrazí zoznam cvikov v rámci programu so symbolom, či už boli vykonané alebo nie. Zoznam bude určite presahovať displejové zobrazenie, preto použite stredné tlačidlá pre ďalšie listovanie. Posledným tlačidlom (?) vyvoláte pomocnú správu. Tá objasní význam použitých symbolov. Zobrazenie bude vľavo od názvu. Zoznam je zakončený celkovým počtom cvikov v rámci programu a počtom aktuálne ukončených cvičení. Kľúč sa dá kedykoľvek vybrať a prejsť tak do pohotovostného režimu.



ÚPRAVY KONFIGURÁCIE

Pre prechod do konfigurácie je nutné v pohotovostnom režime stlačiť prvé dve tlačidlá zľava súčasne. Zobrazí sa konfiguračné menu.

- Tlačidlom USER vstúpite do konfigurácie panela alebo pohybového rozsahu.
- Tlačidlo SERVICE je vyhradené pre popredajný servis.
- Tlačidlo CALIBRATION nastaví softvér podľa záťaže závažia u daného zariadenia.



Strednými tlačidlami sa dá prechádzať medzi riadkami. Tlačidlom OK všetko potvrdíte a idete ďalej. Po stlačení USER budete vyzvaní na zadanie hesla: 2406.

Strednými tlačidlami zobrazíte prvú číslicu a potvrdíte tlačidlom OK. To platí pre všetky číselné pozície. Po potvrdení poslednej číslice sa zobrazí nová ponuka. Môžete zvoliť medzi konfiguráciou systému Wellness panel a ROM.

Použite stredné tlačidlá a prechádzajte ponuku. Zvoľte MACHINE CONFIGURATION a potvrdte voľbu OK.

MACHINE CONFIGURATION
ROM CONFIGURATION

Pre priamy prechod od jednej správy k druhej bez zmeny konfigurácie alebo pre potvrdenie už zadanej modifikácie stlačte tlačidlo OK.

Pre opustenie modifikácie stlačte šípku hore pre vstup do predchádzajúcej správy a potom potvrdte OK. Konfiguráciu je možné kedykoľvek opustiť. Stačí podržať tlačidlo so šípkou vľavo.

Pre opustenie konfigurácie bez uloženia zmien stláčajte toto tlačidlo niekoľkokrát po sebe až dôjdete do pohotovostného režimu.

Po potvrdení konfigurácie displej zobrazí nasledovné:

Jazyk: nastavený jazyk sa nedá zmeniť.	LANGUAGE UK ENGLISH
Jednotky merania: vyberte pomocou tlačidiel 1 pre európske miery a 0 pre americké jednotky. Potvrďte OK.	UNIT OF MEASURE USA=0 EUR=1 1
Zobrazenie tempomatu: ak stlačíte 1, bude sa tempomat zobrazovať počas cvičenia. Tlačidlom OK voľbu potvrdíte.	DISPLAY PACER NO=0 YES=1 1
Rýchlosť tempomatu: zadajte rýchlostnú hodnotu v mm/sekundu. Rozsah musí byť od 10 do 500. Potvrďte OK.	PACER SPEED (10-500) 300
Návratná rýchlosť tempomatu: zadajte ju percentuálne podľa klasickej rýchlosti vpred. Hodnota musí byť od 10% do 100%. Potvrďte OK.	PACER RETURN SPEED (10-100)% OF PACER SPEED 50%
Zobrazenie obrázkov počas cvičenia: možnosť 1 aktivuje zobrazenie obrázkov komentujúcich rýchlosť a pohyby počas tréningu. Možnosť 0 je zrušenie obrázkov. Potvrďte OK.	DISPLAY IMAGES NO=0 YES=1 1
Dodatočná hmotnosť: dodatočná hmotnosť je všeobecne 2,5 kg, niekedy aj 5 kg. Ak žiadna dodatočná hmotnosť nie je, zadajte 0,0. Potvrďte tlačidlom OK.	ADD-ON WEIGHT KG = 2,5
Aktivácia TGS kľúča: voľbou možnosti 0 nebudete môcť ukladať testy a cviky na TGS kľúč. Pokiaľ chcete aj inak deaktivovať klávesnicu, budete môcť vykonávať cvičenia len s TGS. Potvrďte tlačidlom OK.	KEY ENABLE NO=0 YES=1 1
Aktivácia tlačidiel: Voľba 0 deaktivuje funkciu tlačidiel a tým pádom aj funkciu cvikov, testov a tréningov v hlavnom menu. Čítačka TGS zostáva funkčná. Po vložení kľúča tlačidlá začnú opäť fungovať. Po deaktivácii tlačidiel budete opäť môcť cvičiť iba podľa TGS. Vloženie TGS neaktivuje tlačidlá späť. Potvrďte OK.	KEYPAD ENABLE NO=0 YES=1 1
Zobrazenie sekúnd: voľba možnosti 1 znamená zobrazenie sekúnd ubehnutých od začiatku cvičenia. Potvrďte tlačidlom OK.	DISPLAY SECS NO=0 YES=1 0

Zobrazenie wattovej hodnoty počas cvičenia. Možnosť 1 zobrazí výkon. Potvrďte OK.	DISPLAY WATTS NO=0 YES=1 0
Opakovanie ROM: uveďte, po koľkých opakovaniach sa musí zadať ROM hodnota. Potvrďte tlačidlom OK.	SET ROM DURING REP (2-10) 2
Čas do resetovania: uďte po koľkých sekundách musí softvér prejsť do pohotovostného režimu od chvíle uvedenia závažia do pokoja. Potvrďte OK.	TIME OUT SECS 60
Voliteľná hodnota opakovania: uďte číslo opakovania, ktoré má byť zobrazené pri zadávaní cvičenia priamo z ponuky. Potvrďte OK.	DEFAULT REPS 12
Voliteľná hodnota setov: uďte číslo počtu setov, ktoré má byť zobrazené pri zadávaní cvičenia priamo z ponuky. Potvrďte OK.	DEFAULT SETS 3
Voliteľný odpočinkový čas medzi tréningami: zadajte dĺžku medzi jednotlivými tréningami. Potvrďte OK.	WORKOUT: REST TIME SECS 60
Voliteľná hodnota pauzy počas testu: uďte dĺžku pauzy medzi testami. Potvrďte tlačidlom OK.	TEST: REST TIME SECS 120
Hodiny: zadajte presnú hodinu a jej zobrazenie v pohotovostnom režime. Potvrďte OK.	SET CURRENT TIME HOUR 12
Minúty: zadajte presné minúty a ich zobrazenie v pohotovostnom režime. Potvrďte OK.	SET CURRENT TIME MIN. 30
Čas do pokojového uvedenia závažia: zadajte, koľko sekúnd musí ubehnúť do uvedenia závažia do pokoja, aby systém cvik vyhodnotil ako ukončený. Potvrďte OK.	TIME OUT WEIGHT STACK SECS 4

POZNÁMKA: Týmto je konfigurácia zakončená. Po zvukovom signáli systém vstúpi do pohotovostného režimu.

ROM KONFIGURÁCIA

V pohotovostnom režime stlačte súčasne prvé dve tlačidlá zľava. Zobrazí sa konfiguračné menu. Zvoľte USER a potvrdte klávesom OK. Vložte požadované heslo (2406) podľa popisu. Strednými tlačidlami prechádzajte novú ponuku až k položke ROM CONFIGURATION a potvrdte OK. Hláška vyzve na vykonanie troch opakovaní.

DO 3 REPETITIONS

Tieto tri opakovania budú východiskovým zdrojom pre výpočet pohybového rozsahu a opakovacích limitov. Pritom pohyb dlhší alebo kratší oproti ROM fixnému rozsahu nebude považovaný za opakovanie. Preto je nutné dbať osobitnej pozornosti počas konfigurácie, lebo ovplyvní celkové počítanie. Počas opakovania sa odporúča použiť nožného tiahla. Samozrejme sa získané hodnoty budú týkať cvičenia mimo tie, ktoré sú uložené na TGS. Po završení troch opakovaní sa ROM konfigurácia dokončí a prejde do pohotovostného režimu.

OPÄTOVNÉ NASTAVENIE ZÁŤAŽE

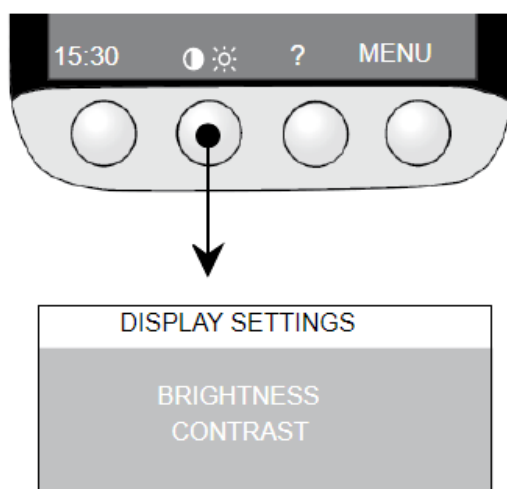
Ak zobrazovaná záťaž nie je identická s navolenou, musíte hodnoty znova nastaviť. V pohotovostnom režime stlačte súčasne prvé dve tlačidlá zľava a zobrazí sa menu konfigurácie. Zvoľte a potvrdte OK. Potom dajte kolík závažia do požadovaného otvoru (správa udá ktorý to je). Potvrdte tlačidlom OK.

SELECT THE LAST
WEIGHT STACK PLATE

Prebehla kalibrácia záťaže a systém je opäť schopný detekcie záťaže.

JAS ZOBRAZENIA

Pre úpravu jasu displeja použite toto tlačidlo: . Zobrazí sa v pohotovostnom režime. Pri zobrazení ďalšej hlášky použite šípky hore a dole pre voľbu úpravy jasu alebo naopak kontrastu. Potvrdte klávesom OK. Strednými tlačidlami (+ alebo -) parametre upravte a potvrdte OK. Vráťte sa späť do pohotovostného režimu.



VAROVANIE: Zobrazenie zadávacích obrázkov v pohotovostnom režime môže byť deaktivované z režimu konfigurácie SERVICE. Obráťte sa na zákaznícku podporu.

VYSVETLIVKY

1RM – max. opakovanie. Max. hmotnosť, ktorá sa dá zdvihnúť s celkovým pohybovým rozsahom na jedno opakovanie. Počíta sa na základe silového testu.

Ovládací panel – komunikačný prostriedok medzi používateľom a zariadením. Zobrazuje správy a dajú sa ním meniť parametre. Vkladá sa do neho TGS kľúč.

Displej – časť panela, ktorá vizualizuje fakty a údaje.

Šifrovacie komponenty – pre prepočty a výpočty požadovaných dát.

Voľné cvičenie – bez použitia TGS, spúšťané priamo z pohotovostného režimu.

Tempomat – zobrazuje cieľovú rýchlosť cvičenia.

Kolík – voľba záťaže nastavením počtu tehličiek závažia.

Opakovanie – jednoduchý pohyb zložený z výstupného a návratového pohybu. Určitý počet opakovaní tvoria jeden súbor – set.

Reset – rýchly celkový reset počiatočných podmienok, ktoré systém automaticky dáva pri spustení.

Odpočinok – časové oneskorenie medzi setmi pre regeneráciu svalstva pred ďalšou záťažou.

ROM – pohybový rozsah, kľbový pohyb počas cvičenia.

Set – určitý počet opakovaní s oddychovou interfázou.

Pohotovostný režim – čakací stav pred voľbou nastavenia alebo vložení kľúča.

Silový tréning – cvičenie s voľným závažím. Záťaž sa môže vyvíjať. Je založená na počte setov. Dá sa vykonávať pomocou TGS kľúča alebo priamo.

TGS kľúč – jedná sa o zariadenie, ktoré je schopné uchovať cvičebný záznamy a výsledky. Vkladá sa do čítačky.

Tréningový program – osobný program používateľa s ohľadom na individuálny súbor cvikov a špecifickú záťaž. Dá sa rozdeliť do niekoľko podskupín. Cvičenie tak trvá dlhší časový úsek.

Tréningová lekcia – súbor cvikov, určených pre jednu návštevu posilňovne. Program môže mať viac lekcí.

Závažie – časť zariadenia, ktoré sa skladá z jednotlivých plátov závažia. Užívateľ je chránený chráničom.

Záťaž – počet kilogramov, zvolených podľa počtu závažia, ktoré sa používa pri cvičení.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín , +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk

3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajna@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. neodbornou repasiou
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškodením
5. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
6. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahmi
8. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
9. nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácií tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo:	Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála:	Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie a servis:	Čermenská 486, 749 01 Vítkov
IČO:	26847264
DIČ:	CZ26847264
Telefon:	+420 556 300 970
Mail:	eshop@insportline.cz reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Web:	www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO:	36311723
DIČ:	SK2020177082
Telefón:	+421(0)326 526 701
Mail:	objednavky@insportline.sk reklamacie@insportline.sk servis@insportline.sk
Web:	www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: