



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
Konzola

EXCITE, ENGAGING CARDIO

ADVANCED LED DISPLAY



Crossover
Synchro
Vario
Bike
Recline
Step
Climb
Top

OBSAH

POPIS PANELA	3
RÝCHLY ŠTART	7
FÁZA SKLUDNENIA	7
CIEĽOVÉ CVIČENIA	7
CVIČENIE S MERANÍM SRDCOVÉHO TEPU (CPR)	9
POUŽÍVATEĽSKÉ CVIČENIE (CUSTOM EXERCISE).....	9
TESTY	10
Fitness test.....	11
Custom maximal test (používateľský test)	12
Wingate test	12
Air Force PRT test	13
Navy PRT test.....	14
CVIČENIE PODĽA TRÉNINGOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE)	14
CVIČENIE ZA ÚČELOM CHUDNUTIA (WEGHT LOSS EXERCISE)	15
ROZCVIČKA.....	16
CRUISE CONTROL cvičenie	16
PROFILOVÉ CVIČENIA (PROFILE WORKOUT)	16
PREDDEFINOVANÉ PROFILY	17
OSOBNÉ PROFILY	18
PROGRAMOVANIE OSOBNÉHO PROFILU	18
VÝKONNOSTNÝ INDEX	20
CVIČENIE S TGS KLÚČOM	20
INTEGRÁCIA S NFC A QR KÓDOM	21
KONFIGURAČNÁ PONUKA	22
INÉ UPOZORNENIA OVLÁDACIEHO PANELA.....	23

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) Alfnumerický displej
G) Oblúkový ukazovateľ cieľových hodnôt

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

Tlačidlá funkcií:



Začatie cvičenia s prednastaveným cieľovým časom. Čas sa dá nastaviť podľa pokynov v zodpovedajúcej kapitole.



Začatie cvičenia s prednastavenou cieľovou hodnotou spálených kalórií. Hodnota kalórií sa dá nastaviť podľa pokynov v zodpovedajúcej kapitole.



Začatie cvičenia s prednastavenou cieľovou vzdialenosťou. Vzdialenosť sa dá nastaviť podľa pokynov v zodpovedajúcej kapitole.



Začatie cvičenia s konštantným srdcovým tepom. Závaž je tu automaticky upravovaná tak, aby bol tep držaný v konštantnej rovine. Cvičenie sa odvíja od týchto cieľových faktorov: času, vzdialenosti alebo kalórií.



Začatie krokového cvičenia, u ktorého používateľ volí výkon a cieľovú hodnotu (čas alebo vzdialenosť) pre každý krok zvlášť. Cvičenie sa potom začne profilovým tlačidlom.



Začatie kondičného testu alebo hodnotiaceho testu. Záleží na type zariadenia.



Začatie konštantného tepového tréningu, kedy je tepová úroveň odvodená od používateľovej kondície a čas je zadaný samotným používateľom.



Začatie cvičenia, ktorého cieľom je spáliť čo najväčšie množstvo kalórií v čo najkratšom čase.



Začatie cvičenia so šiestimi rôznymi trasami, ktoré výrobca ponúka. Alebo je tu možnosť nastavenia deviatich používateľských trás. Náročnosť profilu je založená na cieľovej hodnote: čase, vzdialenosti alebo kalórií v prípade preddefinovaného profilu, alebo na základe času a vzdialenosti pri osobných (používateľských) profiloch.

Tlačidlá manuálneho ovládania:



GRADIENT - Slúži pre navýšenie náklonu, každým stlačením sa náклон navýši o 0.5%. Počas CPR programu sa stlačením navýši náклон 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 náклон zníži o 0.5%. Počas CPR programu sa stlačením zníži náклон 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.



Krátke prerušenie. Počas prerušenia sú všetky nastavenia ovládacieho panela blokované. Fungujú len tlačidlá START a STOP.



Začatie cvičenia alebo jeho obnovenie po prerušení.



Slúži na ukončenie cvičenia alebo k zrušeniu cvičebného programovania.



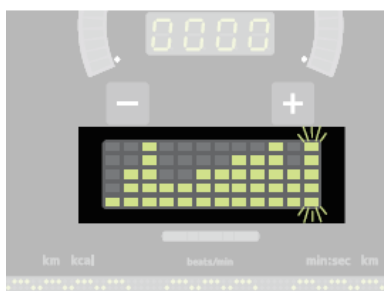
Slúži na ukončenie cvičenia a oddychové fázy.

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

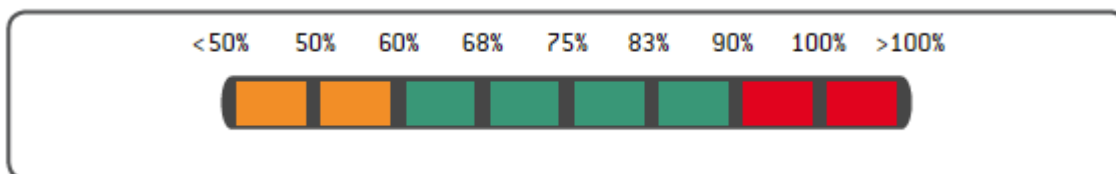
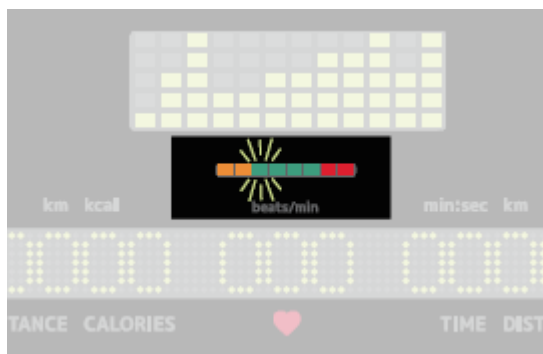
Výška všetkých 12 stĺpcov zodpovedá cvičebnému výkonu. Každý stĺpec sa ešte delí do piatich sekcií. Stĺpčeky sa rozsvetujú postupne splným svietením na konci cvičenia. Prebiehajúce kroky sú charakterizované blikajúcimi segmentmi. Pri cvičeniach, pri ktorých nie je známy celkový čas a nie je teda známa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



Ukazovateľ tepovej frekvencie:

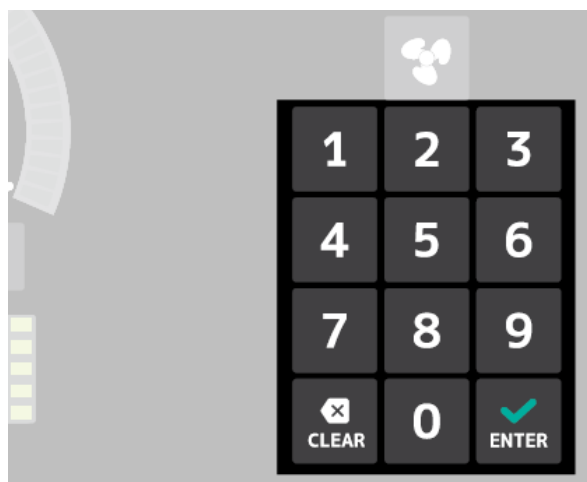
Displej zobrazujúci srdcový tep nebude svietiť, pokiaľ nie je zaznamenaný signál srdcového tepu. Po jeho zaznamenaní sa ukazovateľ rozžiari. Ak je zadán vek alebo ak sa jedná o cvičenie s pomocou TGS kľúča, rozsvietia sa konkrétne diódy s ohľadom na teoretické maximum srdcového tepu používateľa.

Prvé dve oranžové kontrolky značia tep pod 60% teoretického maxima, štyri zelené stredné potom značia hodnotu v rozsahu 60% až 90%. Dve červené potom oznamujú tepovú hodnotu nad 90%. Pre voľbu správnej tepovej úrovne sa riadte 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 klávesnica obsahuje aj tlačidlá CLEAR a ENTER.



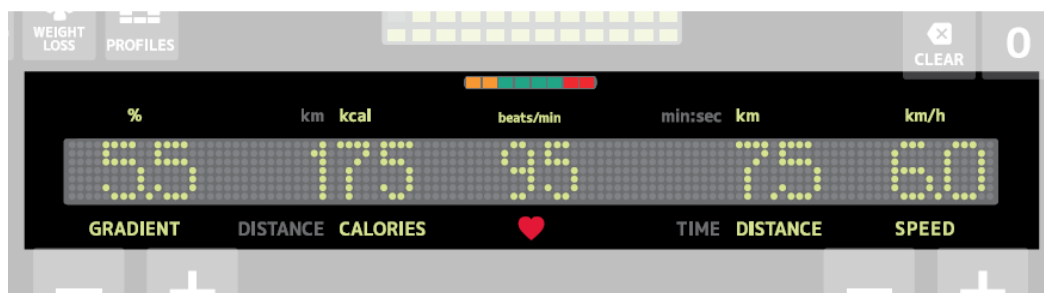
Tlačidlo pre potvrdenie zadanej hodnoty a pre postup k ďalšiemu kroku.



Jedným stlačením tohto tlačidla zadanú hodnotu zmažete. Dvojitým stlačením sa vrátite na predchádzajúci krok.

Alfanumerický displej:

Na tomto displeji sa striedajú číselné hodnoty s inými správami.



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 počtoch tepov za minútu (bpm).
Ubehnutý čas (Elapsed time)	Vyказuje sa v minútach a sekundách. Ak čas presiahne uvedený limit (99:59), bude sa vyказovať 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 ciele. Hodnota, ktorá nebude zobrazená na alfanumerickom displeji bude zobrazená na cieľovom ukazovateli.

Oblúčkový ukazovateľ cieľových hodnôt:

Oblúčkový 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 slúžia 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



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).

Pre Bike, Reclone, Synchro a Crossover, cvičenia sú vykonávané s konštantnými otáčkami a záťažou na 1 úrovni.

Pre Top, cvičenia sú vykonávané s konštantnými otáčkami a záťažou na 5 úrovni.

Pre Step a Climb, cvičenia sú vykonávané konštantnou rýchlosťou a začínú na 1 úrovni.

Počas cvičenia budú vysvietené všetky stĺpce podľa času, jeden pre každú minútu. 13 min sa budú stĺpce rozsvetovať zľava doprava. Čas bude zobrazený pod stĺpcom. Stĺpec aktuálneho času bude pritom blikat'. Cvičenia založené na čase, veku a hmotnosti sú už prednastavené.

POZNÁMKA: Tlačítka pro změnu zátěže a tlačítka STOP a PAUSE jsou funkční.

FÁZA SKL'UDNENIA

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 tomu je v priebehu cvičenia.

Stĺpcový ukazovateľ je v tej chvíli zablokovaný. To znamená, že zobrazuje konečnú hodnotu zavŕšeným 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 = 115 spm

- Priemerná rýchlosť.

average power = 350 watt

- Priemerný výkon.

insert the TGS key to save data

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

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 potvrdte 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 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 hmotnosti zadajte pomocou číselnej klávesnice a potom potvrdte 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 zadaná nebude, bude sa pri výpočte vychádzať z výrobné 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 a 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 úrovni 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 potvrdte klávesom ENTER.

```
age = 30
```

- Zadajte vek a potvrdte klávesom ENTER.

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

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

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

- Zadajte telesnú hmotnosť a potvrdte tlačidlom ENTER.
- Ak hodnotu nezadáte, bude sa vychádzať z výroby 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 a PAUSE tlačidlá.
- Tlačidlo editácie cieľových hodnôt.

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

POUŽÍVATEĽSKÉ CVIČENIE (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 zvolíte 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 potvrdíte a choďte ďalej.

power = watts 50

speed = spm 150

- Zadajte výkon alebo rýchlosť v otáčkach za minútu. Tlačidlom ENTER potvrdíte 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 (čas, vzdialenosť, počet schodov).

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

step 2: floors = 80

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

for the exact calories enter weight: kg 70

- Hodnotu zadajte pomocou číselnej klávesnice a potom potvrdíte 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 rozsviečovať 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 a PAUSE tlačidlá.
- Tlačidlo editácie cieľových hodnôt (ovplyvní celé cvičenie, nie iba individuálne krok).

TESTY

V závislosti na zariadení sú dostupné tieto testy:

- Fitness test – všetky produkty
- Wingate test – Top produkty
- Custom maximal test (používateľský test) – Top produkty
- Navy PRT test – Synchro, Bike, Recline produkty
- Air Force PRT test – Bike, Recline produkty

V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo:



- Vek, hmotnosť a pohlavie môže byť požadované v závislosti na teste.

age = 30

- Pomocou numerickej klávesnice vložte vek a potvrdte klávesom ENTER.

weight = kg 70

- Pomocou numerickej klávesnice zadajte hmotnosť a potvrdte tlačidlom ENTER.

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

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

Každý test je vykonávaný špecifickým spôsobom, ktorý je popísaný nižšie.

Testy, ktoré nebol vykonávané s TGS kľúčom nemôžu byť uložené.

Testy nemôžu byť pozastavené.

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	Vyťaženie
Zahrievacia fáza	90 sekúnd	Rýchlosť 3.5 km, náklon 0 %
1	3 minúty po dosiahnutí vyťaženia.	60% tepovej frekvencie pokiaľ je po rozcvičke ≤ 100
		65% tepovej frekvencie pokiaľ je po rozcvičke > 100
2	4 minúty po dosiahnutí vyťaženia	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 zostane LED ukazovateľ vypnutý.

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 a 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 $\dot{V}O_2$ = 3.04

relative max $\dot{V}O_2$ = 43.2

mets = 15.0

effort level for training = 10

max power = 90 watts

Pre Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover a Top.

maximum speed = 120 spm

Pre Step a Climb.

Custom maximal test (používateľský test)

Test je dostupný na Top Excite produktoch. Tento test je pre fyzicky zdatných jedincov v dobrom zdravotnom stave.

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

starting speed = km/h 10.5

Zadajte testovaciu 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 $\dot{V}O_2$ = 3.04

relative max $\dot{V}O_2$ = 38.1

max power = 180 watts

Wingate test

Wingate test je dostupný na Top produktoch. Test je vhodný pre všetkých používateľov.

Je odporúčané používať hrudný pás. Bez hrudného pásu nie je možné merať srdcovú činnosť.

Test je vykonávaný s konštantným odporom a je nutné odpor nastaviť používateľom, rovnako tak ako vek, hmotnosť a pohlavie.

resistance = Nm 32.9

Odporúčaná hodnota je vypočítaná podľa hmotnosti používateľa, hodnota môže byť upravená. Potvrďte tlačidlom ENTER.

Test je vhodné začať 10 minútovou rozcvičkou a 10 minútovou oddychovou fázou.

GO!

Po zobrazení tejto správy, musíte vyvinúť maximálnu rýchlosť po dobu 30 sekúnd.

Na konci testu sa zobrazia tieto hodnoty:

max power = 175 watts

relative max power = 4.0 watts/kg

average power = 150 watts

relative average power = 3.3 watts/kg

fatigue ratio = 58%

Počas testu je aktívne len STOP tlačidlo pre zrušenie testu.

Air Force PRT test

Pre test musíte mať hrudný pás pre meranie srdcovej činnosti, bez merania srdcovej činnosti nebude test zapnutý.

Na začiatku testu musíte zadať vek, hmotnosť, pohlavie a počet cvičení za týždeň.

Test má rozcvičku po dobu 2 min pri odpore 50 wattov, potom sa záťaž bude navyšovať, pokiaľ nebude záťaž srdca 125 úderov za minútu. Navýšenie záleží na veku, pohlaví a úrovni cvičenia.

Cieľ testu je udržať srdcovú činnosť pri 125 úderoch za minútu po dobu 6 min pri stálej záťaži.

Ak nedosiahnete srdcovej činnosti, záťaž sa zvýši každé dve minúty, 6 min potrebných pre výsledok testu sa začne počítať od posledného navýšenia záťaže.

Úroveň	Čas	Záťaž
Rozcvička	2 min	50 wattov
1.	2 min	podľa parametrov
2.	2 min	+50 wattov, ak je srdcová činnosť menej ako 110 úderov za minútu. +25 wattov, ak je srdcová činnosť medzi 111 a 120 úderov za minútu. +0 wattov, ak je srdcová činnosť vyššia ako 120 úderov za minútu
n	2 min	podľa 2. úrovne

Ak je pred testom srdcová činnosť vyššia ako 110 úderov za minútu, test sa nespustí.

Počas testu je nutné udržať rýchlosť 50 – 80 otáčok za minútu.

Test sa ukončí bez výsledku, ak sa nenaplní jeden z bodov:

- Po 6 minútach, klesne srdcová činnosť pod 125 úderov za minútu.
- Pokiaľ je srdcová činnosť nad 85% teoretickej srdcovej činnosti.
- Rýchlosť padne pod 50 otáčok za minútu alebo vyššou ako 80 otáčok za minútu po dobu dlhšiu ako 10 sekúnd.
- Ak stlačíte kláves STOP.
- Nie je signál srdcovej činnosti počas 100 sekúnd.

Počas oddychovej fázy sa zobrazia tieto výsledky:

absolute max $\dot{V}O_2$ = 3.04

relative max $\dot{V}O_2$ = 43.2

power = 150 watts

Navy PRT test

Na začiatku testu musíte zadať hmotnosť.

Meranie srdcovej činnosti nie je nutné.

Cieľ testu je dosiahnuť maximálnej spotreby kalórií v 12 minútach. K navýšeniu spotreby kalórií sa zvýši odpor alebo rýchlosť cvičenia.

Ak stlačíte tlačidlo STOP test sa vypne bez zobrazenia výsledkov.

Test nemôže byť pozastavený. Ak je pozastavený pohyb, test bude vypočítaný aj s oneskorením.

Počas testu, sa hmotnosť zobrazí v strede obrazovky.

Na konci testu sa zobrazí:

- Okamžitá sila a rýchlosť.
- Hmotnosť
- Spálené kalórie.

CVIČENIE PODĽA TRÉNINGOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE)

Cvičenie (TRAINING ZONE) je založené na konštantnej pulzovej hodnote, pričom 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 potvrdte klávesom ENTER. Potvrdte klávesom ENTER.

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). Potvrdte klávesom ENTER.

time = min. 30

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

for the exact calories enter weight: kg 70

- Zadajte hmotnosť a stlačte ENTER pre pokračovanie.
- Ak hmotnosť neuvediete, bude sa vychádzať od výroby prednastavenej hodnoty 70 kg.

Stípanky LED ukazovateľa sa budú rozsviečovať 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 završenia cvičenia.

Funkčné sú tieto tlačidlá:

- Tlačidlo STOP 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 potvrdte klávesom ENTER.

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

- Zadajte pohlavie. Číslo 1 zodpovedá mužskému pohlaviu a číslo 2 ženskému. Opäť potvrdte 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 slúži na výpočet srdcového tepu a pre optimalizáciu parametrov. Z tohto dôvodu nesmie byť cvičebný čas kratší ako 10 minút.
- Numerickými tlačidlami zadajte čas a potvrdte tlačidlom ENTER.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Zadajte telesnú hmotnosť a potvrdte tlačidlom ENTER.
- Ak údaj nezadáte, bude sa vychádzať z výroby prednastavenej hmotnosti 70 kg.

Stípanky LED ukazovateľa sa budú rozsvievať 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 tlačidlá:

- Tlačidlo STOP 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

Nie je dostupné na Top produktoch.

ROZCVIČKA



Tlačidlo  je dostupné na Top produktoch, zapne rozcvičku pre vrchnú časť tela.

Cvičenie je vykonávané v konštantnom točivom cvičení.

level (1-12) = 10

Zadajte hodnoty a klávesom ENTER potvrdíte. Cvičenie začne.

Rozcvička trvá 4 minúty, 3 min s pohybom dopredu a 1 min pohybom dozadu.

Dĺžka rozcvičky môže byť upravená v konfiguračnom menu, rozvrhnutie cvičenia zostane rovnaké ¾ dopredu, ¼ dozadu.

Na konci nie je žiadna oddychová fáza.

CRUISE CONTROL cvičenie



Tlačidlo  je dostupné na Top produktoch, rýchlo zapne cvičenie s konštantnou rýchlosťou.

speed = rpm 80

Zadajte rýchlosť a potvrdíte klávesom ENTER a cvičenie začne.

- Počas cvičenia budú zatemnené všetky stĺpce podľa času, jeden pre každú minútu. 13 min sa budú stĺpce rozsviečovať zľava doprava. Čas bude zobrazený pod stĺpcom. Stĺpec aktuálneho času bude pritom blikať. Cvičenia sú založené na čase, vek a hmotnosť sú už prednastavené.
- Cieľová hodnota bude vykázaná v ukazovateli cieľových hodnôt. Priebežne bude narastať oblúkový ukazovateľ až k ukončeniu cvičenia.

Funkčné tlačidlá sú nasledovné:

- Úroveň záťaže.
- Tlačidlo STOP a PAUSE.

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.

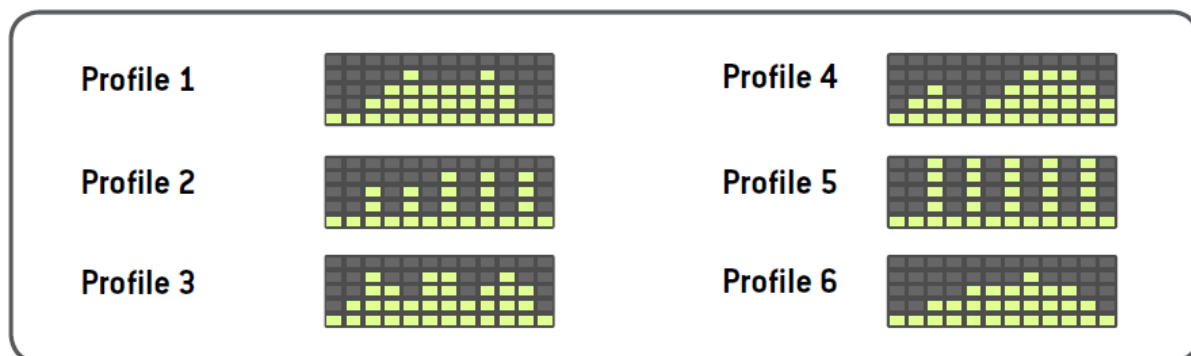
PREDDEFINOVANÉ PROFILY

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 cvičenia 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`

`calories = 320`

`distance = km 20.5`

- Číselnými tlačidlami zadajte hodnotu a potvrdte tlačidlom ENTER.

`level (1-12) = 10`

- Zadajte tlačidlami hodnotu záťaže podľa výsledku testu. Potvrdte tlačidlom ENTER a zahajte cvičenie.



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

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 potvrdte 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 exact calories enter weight: kg 70`

- Ak bol zadáný vek, bude požadované zadanie telesnej hmotnosti pre výpočet spálených kalórií.
- Zadajte vek číselnými tlačidlami a potvrdte klávesom ENTER.
- Pokiaľ nebude vložená žiadna hodnota, bude sa vychádzať z výroby 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 rozsvetcovať segmenty oblúkového ukazovateľa zľava doprava až k ukončeniu cvičenia.

Sú funkčné tieto tlačidlá:

- Tlačidlo STOP a PAUSE.
- Tlačidlo zmeny rýchlosti a 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. Potvrdte tlačidlom ENTER.

```
age = 30
```

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

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

- Zadajte telesnú hmotnosť a potvrdte tlačidlom ENTER.
- Ak hodnotu nezadáte, bude sa vychádzať z výroby 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 a PAUSE.
- Tlačidlo zmeny rýchlosti a 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 potvrdte tlačidlom ENTER.

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

- Pomocou klávesnice zadajte číslo, pod ktorým sa profil má uložiť a potvrdte tlačidlom ENTER. Ak by číslo už bolo priradené inému skoršiemu profilu, potom sa tento skorší 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
```

- Stlačte klávesu 1 pre výkon alebo 2 pre srdcovú činnosť.

Pri zariadeniach s konštantnou rýchlosťou:

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

- Stlačte klávesu 1 pre rýchlosť alebo 2 pre srdcovú činnosť.

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

- Zvoľte cieľ, čas alebo vzdialenosť.

Môžete nastaviť individuálne kroky, každý krok požaduje iné parametre v súvislosti na zariadení a profile:

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

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

- Zadajte hodnoty času a vzdialenosti, potvrdte klávesom ENTER.

```
power = watts 85
```

- Zadajte hodnotu prvého kroku a potvrdte klávesom ENTER.

Pre konštantný výkon musíte zadať cieľovú hodnotu a rýchlosť:

```
step 1: time = min. 5
```

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

- Zadajte cieľové hodnoty času a vzdialenosti a potvrdte klávesom ENTER.

```
speed = spm 110
```

- Zadajte rýchlosť v km/h a potvrdte klávesom ENTER.

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 potvrdte klávesom ENTER.

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

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

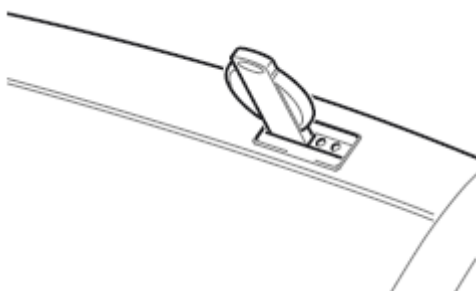
Pokiaľ dochádza k nárastu ukazovateľa, znamená to, že ste cvičili intenzívnejšie bez toho aby došlo k navýšeniu tepovej frekvencie.

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	Slušný
Od 21 do 30	Veľmi dobrý
Od 31 do 40	Vynikajúci
Nad 40	Skvelý

CVIČENIE S TGS KLÚČOM

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

level 10

- Napr. Ak je zadáný 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 budú nasledovať ďalšie cvičenia.

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 zvolte 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 si 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 nastavenia softvéru v pohotovostnom režime súčasne stlačiť tlačidlá: 3, 6, 9. Potom vložte heslo 2406 pomocou numerickej klávesnice a potvrdte 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:

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

Stlačte tlačidlo výkonu  pre 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 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 výrobnjej konfigurácie.

V danom poradí sa dajú editovať tieto údaje:

LANGUAGE: UK ENGL.

- Zadať 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 numericou klávesnicou. Ak urobíte chybu, číslicu vymažete klávesom CLEAR.

PAUSE TIME: 120

- Zadať 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 numericou 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.

LANGUAGE: FIXED

- Ak je jazyk zadáný 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.

LUBRICATED: YES

- Pre Step produkty, indikuje správne premazanie reťaze.

WARM UP: MIN 4

- Pre Top produkty, upravuje dĺžku WARM UP (rozcvičky) až do maximálnych 10 min.

INÉ UPOZORNENIA OVLÁDACIEHO PANELA

the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

- V prípade komplikácií je nutné kontaktovať servis spoločnosti Technogym.

lubricate chain then press any key to continue

- Pre produkty Step, upozorňuje na nedostatočné premazanie reťaze.
- Po premazaní potvrdte že ste vykonali požadovanú operáciu, inak sa správa bude zobrazovať po každom zapnutí prístroja.

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 pri cvičeniach, 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, pri 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 cvičení, pri ktorých je cieľová hodnota počet spálených kalórií alebo vzdialenosť, alebo aj u iných cvičení bez prednastavenej časovej hodnoty, ak sa dosiahne max. času, dôjde k zastaveniu cvičenia a začatie oddychovej fázy. Správa sa môže zobraziť v kalorických a vzdialenostných profiloch alebo pri cvičeniach 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.

keep to 100-130 spm

- Záleží na type produktu. Indikuje vhodnú rýchlosť vzhľadom na srdcovú činnosť.

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.

keep on moving to end exercise

- Pre samo napájané produkty. Musíte zariadenie udržať v pohybe pre správny chod prístroja. Pokiaľ prestanete s pohybom počas cvičenia, zobrazí sa táto správa. Displej zobrazí odpočet pre vypnutie zariadenia.

keep on moving to choose exercise

- Pre samo napájané produkty. Musíte zariadenie udržať v pohybe pre správny chod prístroja. Pokiaľ prestanete s pohybom počas cvičenia, zobrazí sa táto správa. Displej zobrazí odpočet pre vypnutie zariadenia.

User not detected: the exercise is interrupted

- Pokiaľ nie je počas cvičenia zaznamenaná prítomnosť používateľa po dobu pár sekúnd, zariadenie sa zastaví a cvičenie sa pozastaví. Ak to rýchlosť umožní, zariadenie sa zastaví v pôvodnej pozícii. Ak je vložený TGS kľúč a používateľ je pripojený, cvičenie sa uloží.
- Pre Step produkty.

exercise interrupted: clear the product access area

- Produkt má bezpečnostné senzory. Ak je detegovaná prítomnosť, senzor zamkne schody. Pre začatie stlačte tlačidlo START. START funguje len ak sú bezpečnostné senzory uvoľnené.
- Pre Step produkty.