

Informace k vaší bezpečnosti:

- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostní technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opořebení.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponování. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**
- Běžecký trenažér smí být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
- Dodržujte max. povolenou hmotnost uživatele.
- Trénujte vždy pouze s připevněným bezpečnostním klíčem.
- Při prvních tréninkových jednotkách se seznamte s průběhem pohybů při nízké rychlosti.
- V případě nejistoty se pevně držte madla a opusťte trenažér směrem na boční stupátko a zastavte jej.

Důležité: Dbejte také bezpečnostních pokynů v návodu k montáži a instalaci.

Bezpečnostní vypínač

Upevněte vždy před každým tréninkem bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a připněte si šňůru bezpečnostního klíče pevně na oblečení. Přizpůsobte délku šňůry: Bezpečnostní vypínač má být aktivován při klopýtnutí.

Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohony pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Při vysoké rychlosti může být nepřijemné a do jisté míry i nebezpečné, pokud se běžecký trenažér okamžitě zastaví. Proto používejte bezpečnostní klíč pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžeckého trenažéru během tréninku za normálních podmínek používejte tlačítko STOP.

• Kontrola bezpečnostního klíče před začátkem tréninku

Postavte se na boční stupátko a spusťte trenažér s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Trenažér se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném trenažéru se pohybujte směrem dozadu. Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače. Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.

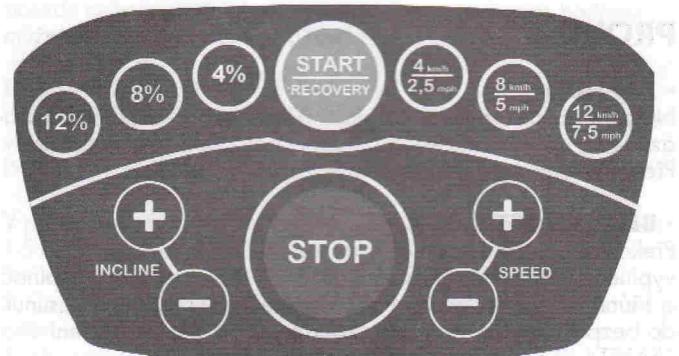
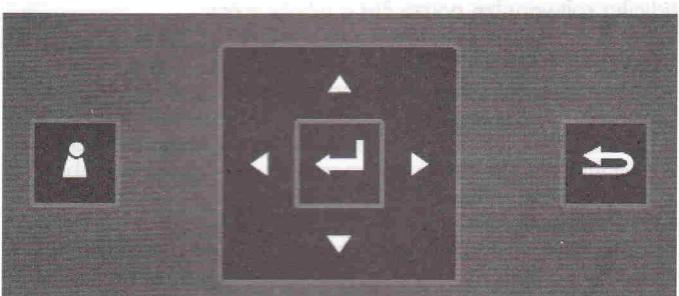
• Zajištění běžeckého trenažéru

Nekontrolovanému použití běžeckého trenažéru třetí osobou lze zabránit vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovujte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!



ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

Zobrazení	Rozšíření	Rozsah
DISTANCE (km)	X.XX	0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9
DISTANCE (mile)	X.XX	0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9
TIME (min:sec) / (h:min)	XX:XX	00:00–99:59 / 01:40–18:00
CALS (kcal)	XXXX	0-9999 / 0-2388 v režimu PC
INCLINE (%)	XX.X	0-12.0
SPEED (km/h)	XX.X	0.8 – 20.0
SPEED (mph)	XX.X	0.5 – 12.0
HR (bpm)	XXX	40-240
% max. HR (%)	XXX	10-250



INCLINE – "sklon v %"



TARGET – "cíle tréninku"



SPEED – "rychlosť v km/h nebo mph"



DISTANCE – "tréninková vzdáenosť v km nebo milích"



TIME – "doba tréninku"



CALORIES – "spotřeba energie v kilokaloriích"



HEART RATE – "puls v bpm nebo % maximálního pulsu"



SYMBOLE USER 1-5 – "osoby 1 až 5"



SYMBOL SERVICE – "upozornění na údržbu běžeckého trenera"



SYMBOL USB – "upozornění na režim PC"



SYMBOL ME, FEMALE, MALE – "já, žena, muž"



COOL DOWN – "vyklusávání"



WARM UP – "zahřívací režim"



FINISH – "konec programu"



ENTER – potvrzování programů a hodnot



CURSOR – výběr programů a hodnot



USER – výběr osob



HOME – zpět na výběr programu



DIRECT INCLINE – přímá volba sklonu (4%, 8%, 12%)



INCLINE (+) (-) - nastavení sklonu



DIRECT SPEED – přímá volba rychlosti (4/2.5; 8/5; 12/7.5)



SPEED (+) (-) - nastavení rychlosti



START / RECOVERY – spouští trener / spouší výpočet kondiční známky



STOP – zastaví trener

NASTAVENÍ SKLONU

Tlačítkem INCLINE (+) se úhel sklonu zvýší o 0,5 %.

Tlačítkem INCLINE (-) se úhel sklonu sníží o 0,5 %.

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

Tlačítky DIRECT INCLINE pro sklon 4 %, 8 %, 12 % lze přímo nastaví sklon.

Z bezpečnostních důvodů lze úhel sklonu nastavovat pouze ručně. Výjimku tvoří programy s profily sklonu a programy HRC (kontrolní programy srdeční frekvence) a také režim PC. Zde je automaticky nastavován úhel sklonu. Během režimu PC lze úhel sklonu zvyšovat nebo snižovat pouze v krocích po 1 %.

NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Tlačítkem SPEED (+) se zvýší rychlosť během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Tlačítkem SPEED (-) se sníží rychlosť během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

Tlačítky DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) a (12 km/h / 7,5 mph) pro rychlosť lze provést přímé nastavení rychlosti.

VÝBĚR PROGRAMU

Pro zapnutí nebo po ukončení programu lze pomocí navigačních tlačítek "◀", "▲", "▶", "▼" a tlačítka ENTER vybrat program. K dispozici jsou programy "ALLROUND" a "PROFESSIONAL". Za účelem podpory jsou v horním LCD rádku zobrazovány texty pokynů pro uživatele. Blížející LED diody vedle tlačítek ukazují tlačítka, která jsou právě k dispozici.

SEKCE PROFILŮ

Při volbě programů (před započetím tréninku) se prostorově zobrazí profily pro sklon, puls a rychlosť. Profily sklonu a pulsu se zobrazí v levé polovině displeje a profil rychlosťi v pravé polovině displeje. Při tréninku se vlevo hodnoty sklonu a vpravo hodnoty rychlosťi převádějí na existující segmenty. Tím může dojít ve zobrazení ke zkreslení profilu. Aktuální pozice uživatele bliká. Aktivací tlačítka ENTER během tréninku se průběh profilu zobrazí nanovo.

RECOVERY

Pokud je během tréninku k dispozici signál pulsu, spusťte tlačítkem RECOVERY funkci měření zotavovacího pulsu. Běžecký trenér se uvede do klidu. Je změren zátežový a o minutu později zotavovací puls a je zjištěna kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Ve zobrazení pro DISTANCE se objeví zátežový puls P1 a ve zobrazení pro CALORIES zotavovací puls P2. Po cca 16 vteřinách se zobrazení přepne do režimu přestávky.

Výpočet kondiční známky:

$$\text{Známka} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = zátežový puls
F1,0 = velmi dobrá

P2 = zotavovací puls
F6,0 = nedostatečná

PAUSE

Pokud je během tréninku stisknuto tlačítko STOP, program se přeruší a je aktivován režim přestávky. Během režimu přestávky fungují jen tlačítka START a STOP.

Pokud je během režimu přestávky během tří minut stisknuto tlačítko START, spustí se opět běžecký trenér a naběhne na rychlosť, která byla aktivovaná před funkcí přestávky. Tréninkové hodnoty jsou opět načítány a pokračují od bodu přerušení. Pokud nebude v režimu přestávky po dobu tří minut stisknuto žádné tlačítko nebo bude stisknuto tlačítko STOP, program se ukončí a zobrazí se statistika tréninku.

FINISH – STATISTIKA TRÉNINKU

Pokud je v režimu přestávky aktivováno tlačítko STOP nebo je automaticky opuštěn režim přestávky, zobrazí se na displeji po dobu 16 sekund statistika tréninku. Displej zobrazuje celkový čas, celkovou vzdálenost a celkovou spotřebu energie. Nakonec

displej přejde na volbu programu a je připraven na další trénink. Pokud si přejete statistiku tréninku přeskočit, jednoduše stiskněte tlačítko STOP.

VÝPOČET KALORIÍ

Výpočet kalorií je orientační hodnota. Vypočtená hodnota neklade žádné léčebné požadavky.

MĚŘENÍ PULSU

Běžecký trenér je vybaven ručním snímačem pulsu. Pro zajištění dobrého snímání ručního pulsu je nutno oba snímače ručního pulsu lehce a zcela obemknout rukama, aniž byste přitom rukama pohybovali. Pohyby rukou mohou vyvolat poruchy. Ukazatel PULSE potřebuje pro zobrazení vašeho aktuálního pulsu přibližně 5 až 15 sekund.

Běžecký trenér disponuje také zabudovaným kompatibilním přijímačem srdeční frekvence POLAR. Aby bylo možno používat bezdrátový systém měření pulsu, musíte si oblíbit prsní páš pro přenos srdeční frekvence. Prsní páš pro přenos srdeční frekvence není zahrnut do rozsahu dodávky tohoto běžeckého trenéra. Doporučujeme prsní páš POLAR T34. Ten je k dispozici jako příslušenství ve specializovaných obchodech.

Dbejte prosím na to, že některé materiály, které jsou použity ve vašem oděvu (např. polyester, polyamid), vytváří statický náboj a mohou zabránit spolehlivému měření srdeční frekvence. Dále prosím dbejte na to, že mobilní telefony, televizory a jiné elektrické přístroje, které okolo sebe tvoří elektromagnetické pole, rovněž mohou způsobit problémy s měřením srdeční frekvence.

NASTAVENÍ

Dlouhým stisknutím tlačítka SPEED (-) během volby programu se přepnete do nastavení. Aktivací tlačítka SPEED (-) lze vybrat možnosti nastavení jazyka (němčina/angličtina), jednotek (metrické/anglosaské), zvuku (ZAP/VYP), vynulování servisního zobrazení, celkového počtu kilometrů, displeje a verze řídícího softwaru. Režim nastavení lze bez jakýchkoliv změn opět opustit prostřednictvím tlačítka STOP. Aktivací tlačítka START se příslušné nastavení přepne nebo se aktivuje příslušné nastavení ZAP/VYP a opustí se režim nastavení. Počet celkových kilometrů a verze displeje a řídícího softwaru lze pouze čist a nikoliv měnit.

SERVISNÍ ZOBRAZENÍ

Pokud se zobrazí symbol pro servis, je třeba provést údržbu běžeckého trenéra. Prosím zkontrolujte nastavení a namazání pásu. Pokyny k této činnosti naleznete v návodu na montáž. Pro vynulování servisního zobrazení viz „Nastavení“.

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Během provozu se při výskytu chyb řízení objeví v textovém rádku různá hlášení. Chybová hlášení lze vymazat pomocí vypnutí a opětovného zapnutí síťového vypínače. Pokud se i poté opět objeví chybové hlášení, je třeba kontaktovat servis.

USB

USB port se nachází na zadní straně ovládacího panelu. Přes toto rozhraní je možná výměna dat s PC prostřednictvím softwaru KETTLER.

PROVOZ**- ZAPNUTÍ**

Nejprve zapněte přístroj. Vypínač běžeckého trenéra se nachází vedle síťového kabelu na přední straně pod krytem motoru. Přepněte tento vypínač do polohy zapnuto („AN“).

- BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Překontrolujte před každým tréninkem funkci bezpečnostního vypínače. Připevněte bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a šnúru na vaše oblečení. Pokud bezpečnostní klíč není zasunut do bezpečnostního vypínače, zobrazí se na displeji hlášení „SAFETY KEY“.

- NASTUPOVÁNÍ NA BĚŽECKÝ TRENAŘ A SESTUPOVÁNÍ Z NĚJ

Při nastupování na běžecký trenér nebo při sestupování z něj

buďte opatrní. Pokud nastupujete nebo sestupujete, zkuste používat madla. Nevstupujte na běžecký trenažér, pokud připravujete použití běžeckého trenažéru. Roztáhněte nohy a postavte se na obě boční stupátky vedle pásu. Nohu na pás postavte až tehdyn, když se začne pohybovat konstantní rychlosť. Pro vlastní bezpečnost vstupujte na pás pouze tehdyn, pokud rychlosť není vyšší než 2 km/h. Hlavu a trup mějte během tréninku vždy obrácenou směrem vpřed. Nikdy se nepokoušejte na běžeckém trenažéru otočit, zatímco se pás ještě pohybuje. Po ukončení tréninku zastavte běžecký trenažér stisknutím tlačítka STOP. Před sestoupením z pásu počkejte, až se běžecký trenažér úplně zastaví.

Pokud se necítíte jistě vzhledem k rychlosti pásu a nejste si jisti, jak máte přístroj zastavit, přidržte se madel, zvedněte nohy z pásu a postavte je na boční plošiny vedle pásu. Boční stupátky jsou vhodným místem pro odpočinek před zahájením dalšího tréninku. Vždy myslte na to, abyste pro vlastní bezpečnost a pohodlí začínali s pomalejší rychlosťí.

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

PROGRAM MANUAL

Poté, co se přístroj zapne a je zasunutý bezpečnostní klíč, stiskněte jednoduše tlačítko START. Běžecký trenažér se spustí po 3 sekundách rychlosťí 0,8 km/h (0,5 mph). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlosť nebo sklon. Pro ukončení tréninku a zastavení běžeckého trenažéru jednoduše stiskněte tlačítko STOP. Při ručním spuštění tréninku začíná běžet načítání tréninkové vzdálenosti/DISTANCE a doby tréninku/TIME. Program Manual je trénink bez časového limitu. Tréninkový program nelze na konci tréninku uložit.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděv uživatele.
3. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.

VÝBĚR PROGRAMU

Uživatel má možnost si vybrat mezi programy ALLROUND nebo PROFESSIONAL.

Program ALLROUND obsahuje následující podprogramy:

1. User Program : 5 uživatelských programů
2. Fat Burner : 4 přednastavení (2 ke sklonu. 2 k rychlosti)
3. Distance Program : 4 přednastavení (4 ke sklonu)
4. HRC Incline : 4 přednastavení HRC (4 profily pulsu)
5. Kondiční test 1

Program PROFESSIONAL obsahuje následující podprogramy:

1. RACE Program : poměrování s 5 uloženými programy (uživatelský program ve výběru ALLROUND)
2. Interval Program : 4 přednastavení (2 ke sklonu. 2 k rychlosti)
3. Hill Program : 4 přednastavení (2 ke sklonu. 2 k rychlosti)
4. HRC Speed/Incline : 4 přednastavení HRC (4 profily pulsu)
5. Kondiční test 2

Po výběru některého z programů může uživatel učinit zadání. Přednastavená hodnota bliká a ukazuje, že lze blikající hodnotu potvrdit nebo změnit. Jakmile jste zadali a potvrdili tyto hodnoty, můžete začít s tréninkem na běžeckém trenažéru.

USER PROGRAM

Uživatel má možnost podle svého uloženého programu opět trénovat a opět jej uložit.

Pro uložení musí tréninkový program kompletně proběhnout.

V položce ALLROUND v programu User Program lze zvolit mezi 1-5 osobami.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděv uživatele.
3. Uživatelský program lze vybrat v položce ALLROUND.
4. Lze vybrat osoba PERSON (1-5) ($\blacktriangle/\triangleright$). Pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER.
5. Potvrdte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)

6. Potvrdte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)
7. Potvrdte ZADÁNÍ DOBY TRÉNINKU (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$) popř. POTVRDTE ZADÁNÍ VZDÁLENOSTI (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)
8. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
9. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.
10. Vyberte osobu PERSON 1-5 (NAME)
11. Uložení potvrdíte stisknutím tlačítka USER.

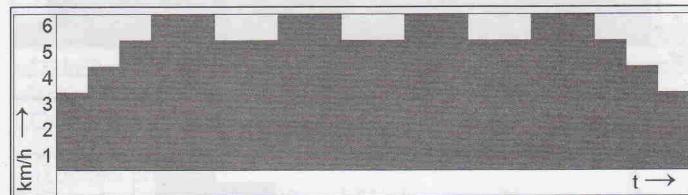
FAT BURNER

Běžecký trénink s hlavní orientací na snížení tělesné váhy (spalování tuků). U tohoto programu se zadání ohledně doby tréninku, sklonu nebo rychlosti regulují automaticky.

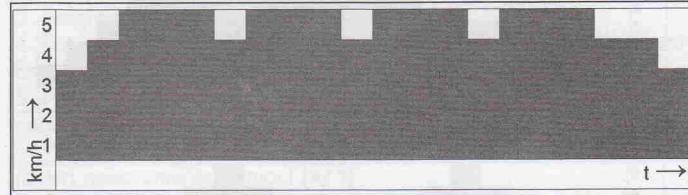
V položce ALLROUND v programu Fat Burner lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily (dva profily sklonu a dva profily rychlosti). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlosť nebo sklon. Zadání doby tréninku se odečítá ve zobrazení TARGET.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděv uživatele.
3. Program FAT BURNER lze vybrat v položce ALLROUND.
4. Potvrdte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)
5. Potvrdte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)
6. Potvrdte zadání doby tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)
7. Zvolte profil ($\blacktriangle/\triangledown$) a potvrdte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrdte pomocí tlačítka Enter max. rychlosť Max Speed nebo max. sklon Max Steigung nebo změňte pomocí ($\blacktriangle/\triangledown$)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

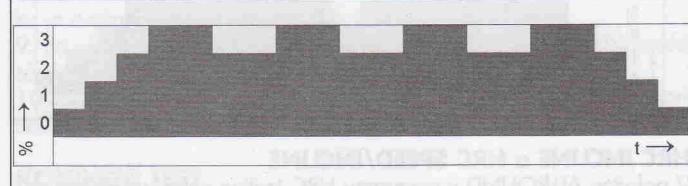
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



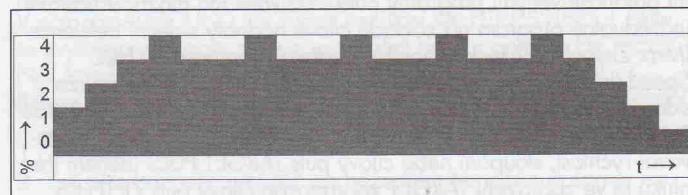
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



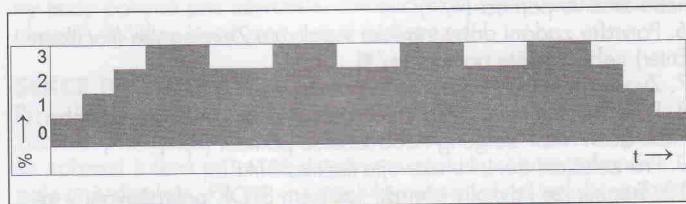
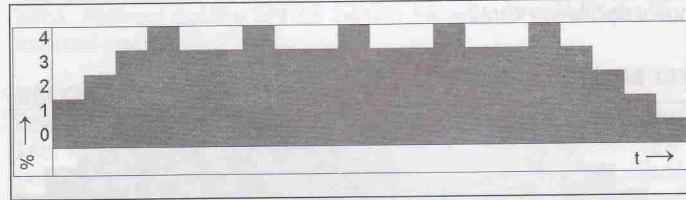
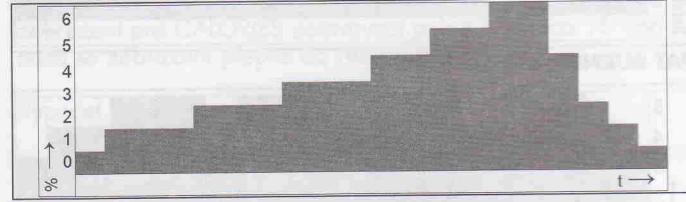
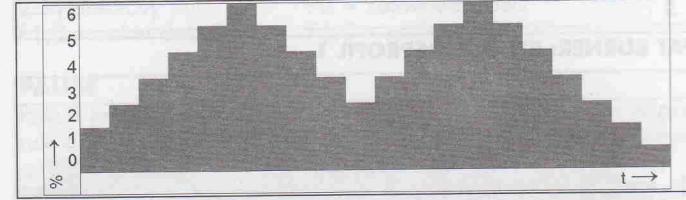
FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



PROGRAM DISTANCE

Dle vaší volby lze trénovat na nastavitelnou vzdálenost s rozdílným sklonem. Tím je umožněn cílený a realistický běžecký trénink. V položce ALLROUND v programu Distance lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily sklonu. Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlosť nebo sklon. Zadání vzdálenosti se odečítá ve zobrazení TARGET.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděv uživatele.
3. Program Distance lze vybrat v položce ALLROUND.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
5. Potvrďte zadání věku v položce Altereingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
6. Potvrďte zadání vzdálenosti (10 km až 50 km) v položce Streckeneingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
7. Zvolte profil (Δ/∇) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte max. sklon Max Steigung (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

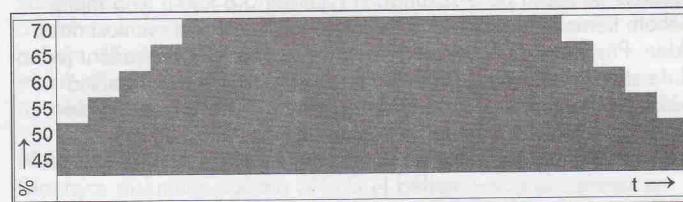
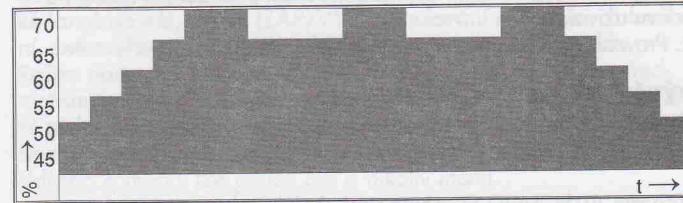
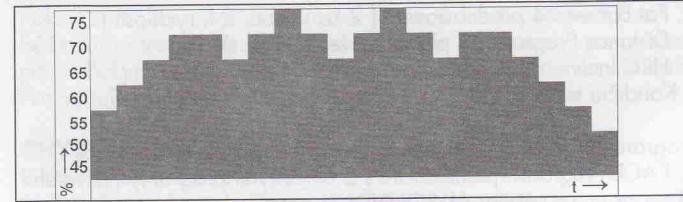
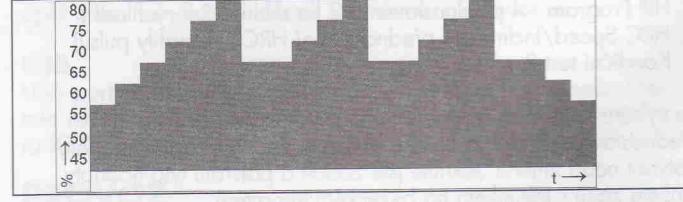
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1**DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2****DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3****DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4****HRC INCLINE a HRC SPEED/INCLINE**

V položce ALLROUND v programu HRC Incline nebo v položce PROFESSIONAL v programu PROFESSIONAL lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými programy pulsu. Uživatel má možnost nastavít individuálně program na základě cílové hodnoty srdeční frekvence (Max Zielpuls). Běžecký trenažér nastavuje v programu HRC Speed/Incline sklon a rychlosť a v programu HRC Incline pouze sklon automaticky tak, aby byla dosažena a udržována cílová srdeční frekvence uživatele. Během tréninku může uživatel ručně nastavovat rychlosť, stoupání nebo cílový puls TARGET PULS. Během tréninku je ve zobrazení TARGET zobrazován cílový puls ZIELPULS,

který má být dosažen.

Aby uživatel mohl používat programy kontroly srdce, musí nosit prsní páš.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděv uživatele.
3. Vyberte program HRC Incline nebo program HRC Speed Incline.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
5. Potvrďte zadání věku v položce Altereingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
6. Potvrďte dobu tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
7. Zvolte profil (Δ/∇) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte max. cílový puls Max Zielpuls (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1**HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2****HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3****HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4****PROGRAM INTERVAL**

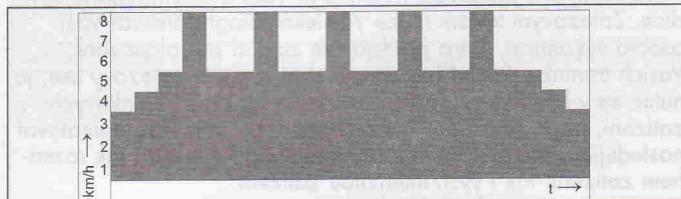
Cílem intervalového programu je střídavě trénovat s nízkou a vysokou intenzitou. Podle profilu se mění sklon a rychlosť. Tak je umožněn cílený a vysoce účinný běžecký trénink se střídáním tempa / sklonu.

V položce PROFESSIONAL v programu Interval lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily (dva profily sklonu a dva profily rychlosti). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlosť nebo sklon. Zadání doby tréninku se odečítá ve zobrazení TARGET.

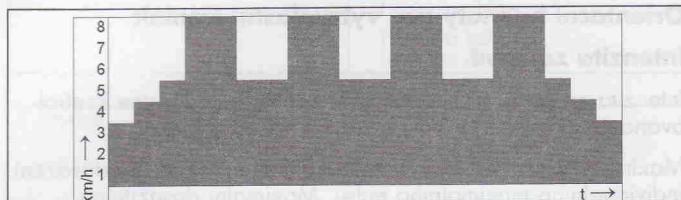
1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděv uživatele.
3. Program Interval lze vybrat v položce PROFESSIONAL.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)

5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
6. Potvrďte zadání doby tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
7. Zvolte profil (Δ/∇) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte pomocí tlačítka Enter max. rychlosť Max Speed nebo max. sklon Max Steigung nebo změňte pomocí (Δ/∇)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

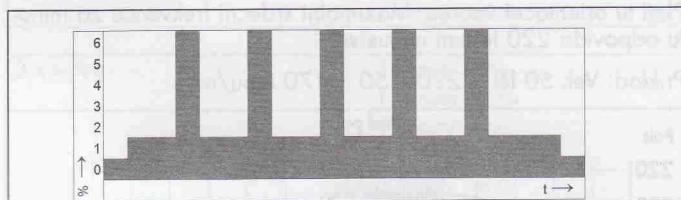
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



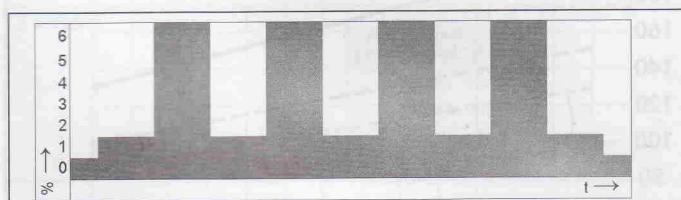
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



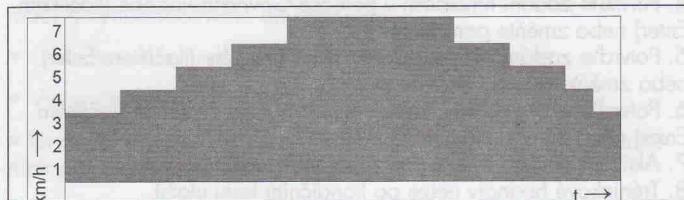
PROGRAM HILL

Zde mění běžecký trenážér sklon a rychlosť automaticky dle vaší volby a simuluje tak běh do kopce.
V položce PROFESSIONAL v programu Hill lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily (dva profily sklonu a dva profily rychlosť). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlosť nebo sklon. Zadání doby tréninku se odečítá ve zobrazení TARGET.

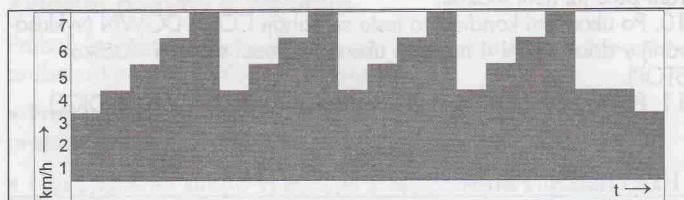
1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážéru a sponu na oděv uživatele.
3. Program Hill lze vybrat v položce PROFESSIONAL.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
6. Potvrďte zadání doby tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
7. Zvolte profil (Δ/∇) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte pomocí tlačítka Enter max. rychlosť Max Speed nebo max. sklon Max Steigung nebo změňte pomocí (Δ/∇)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

novat tlačítkem HOME.

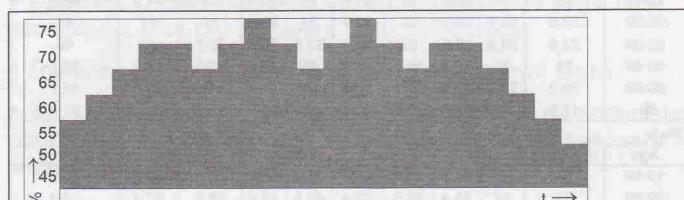
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



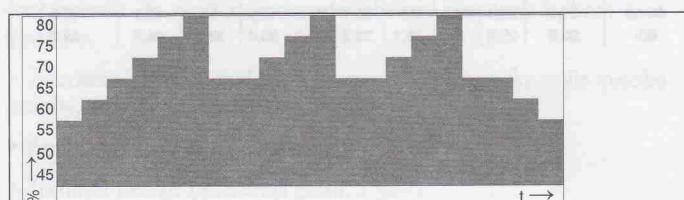
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

V položce PROFESSIONAL v programu Race lze změřit síly s jedním z 5 uložených programů (program User). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlosť. Ve zobrazení TARGET se odečítají zadání doby tréninku nebo vzdálenosti v závislosti na předtím uloženém tréninku. Trénink se ukončí vyklusáváním tzv. COOL DOWN.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážéru a sponu na oděv uživatele.
3. Program Race lze vybrat v položce PROFESSIONAL.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
6. Potvrďte protivníka GEGNER (výběr z programu User) tlačítkem (Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
7. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
9. Po ukončení programu (vítězství) se zahají COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min.
10. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

KONDIČNÍ TEST

Prostřednictvím kondičního testu obdržíte spolehlivý základ pro systematické a efektivní sestavení tréninku.

V položce ALLROUND lze vybrat kondiční test FITNESSTEST 1 (sklon se zvyšuje, rychlosť se zvyšuje minimálně) nebo v položce PROFESSIONAL kondiční test FITNESSTEST 2 (zvyšuje se sklon i rychlosť). Během testu nemůže uživatel ručně nastavovat rychlosť nebo stoupání.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážéru a sponu na

oděvu uživatele.

3. Vyberte kondiční test FITNESSTEST 1 nebo FITNESSTEST 2
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
6. Potvrďte výběr pohlaví Geschlecht (M=muž, F=žena) (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (Δ/∇)
7. Aktivujte tlačítko START pro zahájení kondičního testu.
8. Tréninkové hodnoty nelze po kondičním testu uložit.
9. Kondiční test lze kdykoliv přerušit pomocí tlačítka STOP, pokračování poté již není možné.
10. Po ukončení kondičního testu se zahájí COOL DOWN (vyklusání) v době trvání 4 min (lze ukončit pomocí stisknutí tlačítka STOP).
11. Po ukončení se vypočítá kondiční známka (STAV KONDICE).

FITNESS Table

Female						
Age	very poor	poor	fair	good	excellent	superior
13-19	25	25	30,9	31	34,9	35
20-29	23,6	23,6	28,9	29	32,9	33
30-39	22,8	22,8	26,9	27	31,4	31,5
40-49	21	21	24,4	24,5	26,9	29
50-59	20,2	20,2	22,7	22,8	26,9	27
60-	17,5	17,5	20,1	20,2	24,4	24,5

Male						
Age	very poor	poor	fair	good	excellent	superior
13-19	35	35	38,3	38,4	45,1	45,2
20-29	33	33	36,4	36,5	42,4	42,5
30-39	31,5	31,5	35,4	35,5	40,9	41
40-49	30,2	30,2	33,5	33,6	38,9	39
50-59	26,1	26,1	30,9	31	35,7	35,8
60-	20,5	20,5	26	26,1	32,2	32,3

Navod na trenink

Beh je velmi efektivní formou kondičního treninku. S bezeckým trenážerem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný bezecký trenink. Bezecký trenážer je vhodný nejen pro jogging, ale i pro trenink chůze. Drive nezazacňte s treninkem, přectěte si následující pokyny!

Plánování a řízení Vašeho bezeckého treninku

Podkladem pro plánování treninku je Váš aktuální telesná kondice. Zatezovým testem může Váš lekar diagnostikovat Váš osobní výkon, který představuje základ pro plánování Vašich treninků. Pokud jste si nenechali provést zatezový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých treninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásady: Vytrvalostní trenink je regulovaný jak rozsahem zatížení, tak i výsledkem zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trenink

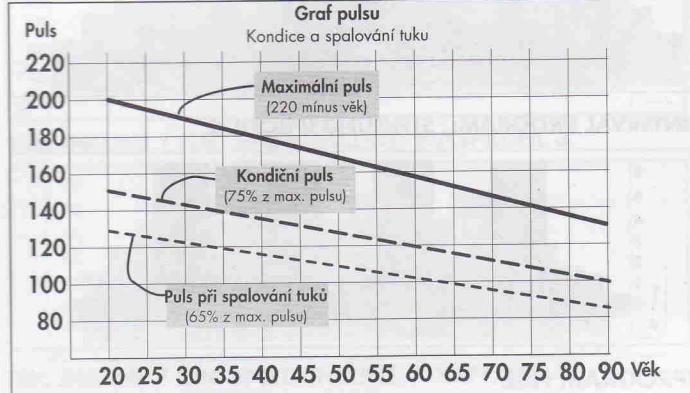
Intenzita zatížení

Intenzita zatížení je při bezeckém treninku přednostně kontrolována prostřednictvím Váš srdcni frekvence.

Maximalní puls: Pod maximalním zatížením rozumíme dosazení individuálního maximalního pulsu. Maximalní dosazitelná srdcni frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximalní srdcni frekvence za minutu odpovídá $220 - \text{vek}$.

Příklad: Vek 50 let $> 220 - 50 = 170$ tepů/min.



Puls po zatezí:

Optimalní intenzita pulsu po zatezí je dosazena při 65-75% individuálního srdcniho/obehového výkonu (srov. diagram).

65% = treninkový cíl spalování tuku

75% = treninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mení.

Intenzita je při treninku s bezeckým trenážerem na jedné straně regulována rychlosťí behu a na druhé straně úhlem sklonu pasu.

Se stoupající rychlosťí behu se zvyšuje telesná zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako základník se vyvarujte příliš vysokého tempa behu nebo treninku s vysokým úhlem sklonu pasu, protože by přitom mohlo být rychle prekročeno doporučená tepová frekvence. Při treninku byste měli stanovit svou individuální rychlosť behu a úhel sklonu tak, aby byly dosaženy optimální tepové frekvence podle uvedených údajů. V průběhu treninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trenujete ve svém rozsahu intenzity.

Rozsah zatizení

Trvání jedne treninkove jednotky a jejich ctnost v tydnu:
Optimalni rozsah zatizeni je zajisten, pokud je po delsi cas dosazeno 65 – 75% individualniho srdeciho/obehového výkonu.

Priblizne pravidlo:

Bud treninkova jednotka 10 min pri kazdodennim treninku nebo treninkova jednotka 20 – 30 min pri treninku 2-3x tydne, nebo treninkova jednotka 30 – 60 min pri treninku 1-2x tydne

Zacatecnici by nemeli zacinat treninkovymi jednotkami 30-60 minut. Trenink zacatecniku muze byt v prvnich 4 tydnech koncipovan v intervalach:

Ctnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
	1. týden
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
	2. týden
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
	3. týden
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
	4. týden
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze

Zahrivani

Na pocatku kazde treninkove jednotky byste se meli 3-5 minut s pomalu rostucim zatizenim zahrivat, abyste uvedli sve srdece/krevni obeh a svalstvo „do pohybu“.

Ochlazovani

Stejne dulezite je takzvane "ochlazovani". Po kazdem treninku byste meli jeste delsi 2 - 3 minuty pomalu dobihat.

Zatizeni pro Vas delsi vytrvalostni trenink by melo byt zasadne nejprve zvysovano prostrednictvem rozsahu zatizeni, napr. trenovat denne 20 minut mesto 10 minut nebo tydne 3x mesto 2x.

Vedle individualniho planu sveho vytrvalostniho treninku muzete na treninkovem pocitaci bezeckeho trenazeru vyvolat integrované treninkove programy.

Nasledujicim zpusobem muzete zjistit, zda Vas trenink po nekola tydnech dosahl pozadovaneho ucinku:

1. Urcity vytrvalostni vykon zvladnete s mensim srdecnim / obehovym vykonom.
2. Vydrzite urcity vytrvalostni vykon se stejnym srdecnim / obehovym vykonom delsi dobu.
3. Po urcitem srdecnim / obehovem vykonom se zotavite rychleji nez predtim.

Pokyny k mereni tepu rucnim snimacem

Nizke napeti vyvolane kontrakci srdce je snimano rucnim snimacem a vyhodnocovano elektronikou.

- Obemknete kontaktni plochy vzdy obema rukama
- Vyvarujte se trhaveho sviran
- Drzte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakci a treni na kontaktich plochach.

Zvlastni pokyny k treninku

Prubeh pohybu pri behu je asi vsem znam. Presto je nutno pri prubehu treninku zohlednit nektere body:

- Pred treninkem vzdy dbejte na spravne postaveni a stabilitu pristroje.
- Nastupujte na stroj a vystupujte z nej pouze pri uplnem klidu pasu a drzte se pritom pevne madel.
- Upevnite si pred spustenim bezeckeho trenazeru snuru bezpecnostniho klice pro zastaveni pasu na obleceni.
- Trenujte s odpovidajici bezeckou, popr. sportovni obuv.
- Beh na bezeckem trenazeru se odlisuje od behu na normalnim podkladu. Proto byste se meli na bezecky trenink na trenazeru pripravit pomalou chuzi.
- Behem prvnich treninkovych jednotek se pevne drzte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovanych pohyb, ktere by mohly vest k padu. To plati zejmema pri obsluze pocitace behem treninku.
- Zacatecnici by nemeli sklon pasu nastavovat do prilis vysoke polohy, aby se vyvarovali pretizeni.
- Behejte pokud mozno rovnomenym rytmem.
- Trenujte pouze uprostred pasu.