

**CZ**

## Funkce a obsluha trenažerového počítače

### Návod k použití trenažerového počítače s digitálním displejem

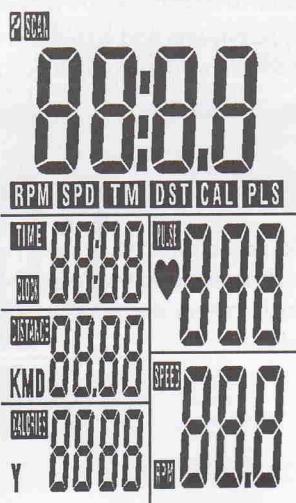
#### SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE

Vložte 2 baterie (1,5 V UM 3/AA). Počítač provede segmentový test a zobrazí všechny zobrazitelné znaky.

#### 1. Start bez

#### předběžných znalostí

S tréninkem můžete začít i bez předběžných znalostí. Na displeji se zobrazují různé potřebné informace. Chcete-li provádět účinné cvičení a nastavit si údaje potřebné pro osobní trénink, přečtěte si tento návod k použití a říďte se jím. Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.



#### Nastavení času

Po zapnutí přístroje nebo po RESETU se v poli DISTANCE krátce objeví jako samostatný údaj celkový počet kilometrů. Potom se objeví úplné zobrazení displeje = sekční test se zvukovým signálem.

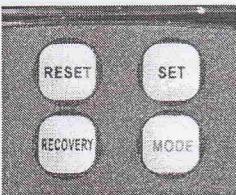
Následně se zobrazí blikající čas. Pokud nechcete měnit čas, přejděte pomocí tlačítka RESET do režimu Start a můžete začít s tréninkem. Pomocí tlačítek UP a DOWN může být změněn čas: Nejprve nastavte hodinu pomocí tlačítka UP / DOWN, poté potvrďte pomocí tlačítka MODE, poté nastavte minuty a opět potvrďte navolený čas pomocí tlačítka MODE.



5:36

#### 2. Funkční klávesy

**Nastavení funkčních tlačítek se smí provést pouze v klidovém stavu přístroje.**



#### MODE

Krátkým stiskem klávesy MODE si navolte jednu z funkcí [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], příslušné zobrazení a svá osobní nastavení. Pokud držíte stisknuté tlačítko MODE, přejdete na nastavení času. Nastavení času můžete změnit pomocí tlačítka SET (viz bod 1) nebo potvrdit pomocí tlačítka MODE. Opětovným stisknutím tlačítka MODE přejdete na funkce.

#### SET

Pomocí klávesy SET se nastavují zadávané hodnoty. K tomu se musí přístroj nacházet v klidové poloze > ukazatel na displeji nahore vlevo: STOP. Krátkým stisknutím klávesy SET zvyšujete nastavované hodnoty různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Pokud klávesu SET podržíte déle, lze nastavovanou hodnotu dosáhnout v rychlejším sledu.

#### RESET

Pomocí tlačítka RESET se funkce nastaví na hodnotu >0<. Při nastavení zadání příslušné funkce se krátkým stisknutím klávesy RESET nastaví hodnota této funkce

na >0<. Pokud držíte klávesu RESET stisknutou déle, než 2 sekundy, nastaví se na >0< všechny hodnoty; to odpovídá restartu a přejdete na nastavení času (viz výše). Při výměně baterií se všechny hodnoty rovněž znova nastaví na >0<.

#### RECOVERY

Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.

#### 3. Funkce – ukazatele na displeji

##### Všeobecné informace:

Na displeji se objeví pokudé velké zobrazení a současně více zobrazení různých sekcí vedle sebe ve spodní oblasti. Po ukončení tréninku zůstávají tréninkové údaje uchovány a mohou být vyvolány při novém začátku tréninku. Nové údaje se pak připočtou.

**Výjimka:** Počítač byl pomocí tlačítka RESET nastaven na >0<, v osobním tréninkovém zadání byla hodnota nastavena na >0< nebo byly vyměněny baterie.

- Při přerušení tréninku na 4 minuty se zobrazuje již jen čas.
- Pokud počítač zobrazuje nedefinovatelná zobrazení, vyjměte baterie, opět je vložte a zkuste to znovu.

#### SCAN

Střídavý ukazatel všech funkcí ve velkém zobrazení. Vlevo na displeji se objeví vždy označení ve zkrácené formě:



RPM = Round Per Minute = otáčka za minutu/frekvence

SPD = SPEED = rychlosť TM = TIME = tréninková doba

DST = DISTANCE = absolvovaná trať

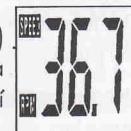
CAL = CALORIES = energie / spotřeba kalorií

PLS = PULSE = srdeční frekvence

Když se velký ukazatel zobrazí s příslušnou jednotkou, bliká v malém okně označení funkce.

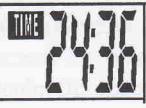
#### RPM / SPEED

Na tomto displeji se střídavě (po 6 sekundách) zobrazuje frekvence šlapání jako RPM (= otáčka za minutu) a rychlosť SPEED v km/hod. Maximální rychlosť je 99,9 km/hod.



#### TIME

na tomto displeji se měří tréninková doba. Maximální hodnota je 99:59 minut.



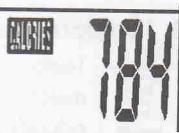
#### DISTANCE

Zdolaná vzdálenost se měří v km. Počítání trasu začíná na >0<, maximálně lze zobrazit 99,99 km. Odstupňování se provádí v krocích po 0,01 km = 10 metrech.



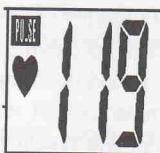
### CALORIES

Na tomto displeji se zobrazuje dosažená spotřeba kalorií. Maximální hodnota je 9999. Data však slouží pouze k hrubé orientaci při porovnávání s různými cviky a nemohou být používána k lékařským účelům.



### PULSE

Když držíte oběma rukama snímače v rukojeti, ukazuje displej aktuální hodnoty srdeční frekvence. Před zahájením tréninku můžete zadat cílovou hodnotu. Když srdeční frekvence tento cíl překročí, zazní poplašný signál, který Vás na tento stav upozorní.



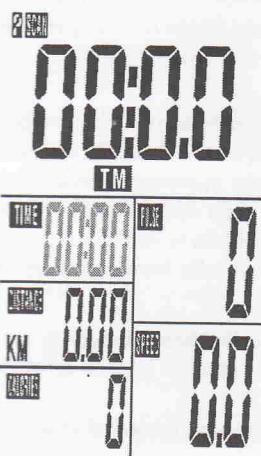
### REŽIM SPÁNKU

Pokud se neměří RPM nebo hodnota PULSE nebo pokud během 4 minut nejsou provedena žádná manuální nastavení, přepne se přístroj do režimu spánku. Zobrazuje se již jen čas.

### 4. Osobní tréninkové údaje

#### Všeobecně:

- Bez zvláštních předběžných nastavení se hodnoty v jednotlivých funkcích [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] počítají od >0< nahoru.
- Aby byl trénink smysluplný, stačí, když si nastavíte cílovou hodnotu jen pro jednu funkci [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].
- Při nastavování osobní cílové hodnoty jako tréninkového údaje počítá počítač od této hodnoty směrem dolů. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signál. Při pokračování tréninku bez nastavení nové cílové hodnoty, počítá počítač v tomto režimu opět od >0< nahoru.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nelze během tréninku měnit, pouze v klidovém stavu.

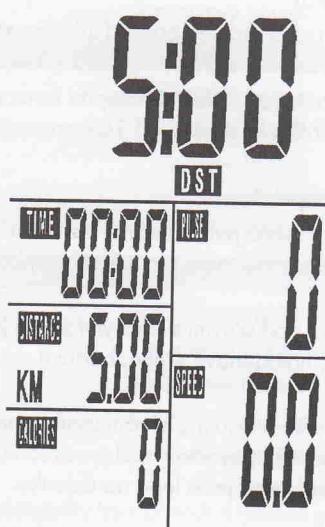


#### Zadání cílové hodnoty

Nastavení cílových hodnot se provádí u všech předběžných nastavení stejně: např. DISTANCE.

1. Stiskněte klávesu MODE, až začne v poli DISTANCE blikat číslo, a velké číslo na displeji stojí (zkratka vlevo > DST).
2. Krátkým stisknutím klávesy SET zvýšte hodnotu, např. DISTANCE v krocích po 0,5 km. Když klávesu SET podržíte stisknutou, zvýšuje se nastavovaná hodnota rychleji.
3. Pokud chcete cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce klávesu RESET. Počítání začne znova od >0<. Znovu stiskněte klávesu SET a nastavte cílovou hodnotu.
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu MODE. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávání hodnot provádějte podle možností pouze pro jednu funkci, protože jinak se tréninkové cíle překrývají. Např. pokud by nastavený časový cíl byl dosažen dříve, než nastavený traťový cíl.
6. Hodnoty jiných funkcí [TIME; CALORIES nebo PULSE] se rovněž zadávají pomocí kláves SET, RESET a ODE, jak je popsáno pod body 1-4. Po ukončení zadávání začněte trénovat. Během tréninku se na displeji střídavě po 6 sekundách zobrazují ukazatele různých funkcí.

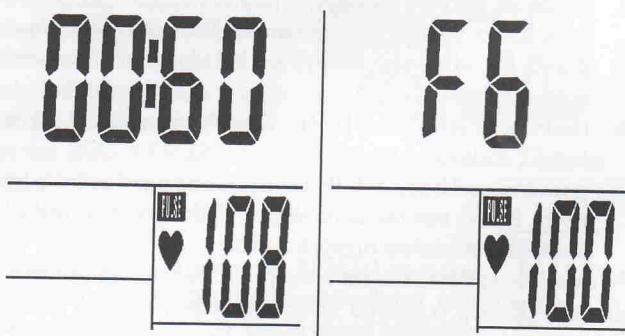
Po ukončení zadání začněte s tréninkem. Během tréninku se na displeji každých 6 sekund změní zobrazení různých funkcí. Pokud během tohoto zobrazení krátce stisknete tlačítko MODE, zůstane zvolená funkce na displeji zobrazena velkými čísly. Na malém displeji bliká název funkce, např. PULSE. Opětovné stisknutí tlačítka MODE vyvolá provoz funkce SCAN > změna zobrazení každých 6 sekund.



## RECOVERY

Klávesou RECOVERY dosáhnete měření pulsu na konci tréninku. Na základě počátečního a koncového pulsu jedné minuty se zjišťují odchylinky a známka pro stav organizmu. Při stejném tréninku znamená zlepšení této známky míru růstu trénovanosti organizmu (fitness).

Po dosažení cílových hodnot ukončete trénink, stiskněte klávesu RECOVERY a nechte ruce ležet na snímačích pulzu. Při přechodovém měření pulzu se na displeji objeví 00:60 pro čas a v segmentovém ukazateli PULSE (vpravo) bliká aktuální hodnota pulzu. Čas začíná odečítat od 00:60. Nechte ruce ležet na snímačích pulzu, dokud počítač nedojde k >0<. Na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 znamená nejlepší a F6 nejhorší stav. Další stisknutí klávesy RECOVERY funkci ukončí.



## 5. Pokyny k měření pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

### S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na vás ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokřivení.

Zabraňte rušivým impulzům.

- Upevněte si ušní měřič pulzu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprostě zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

### Poznámky

- Jestliže po dobu 4 minut není přenesen na počítač žádný signál, vypne se automaticky displej LCD a uloží se veškeré dosavadní tréninkové údaje. Stiskem libovolné klávesy uvedete počítač zpět do provozu.
- Jestliže displej počítače nefunguje správně, odpojte přívod elektrického proudu a potom přístroj znova připojte.

## 6. Likvidace použitých baterií a akumulátorů.



Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s domácím odpadem.

Písmena Hg (rtut) a Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domácí odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii / akumulátoru obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005 % nebo olova než 0,004 %.

Chybána likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví, recyklace materiálu šetrí vzácné suroviny. Při uvedení zařízení mimo provoz vyjměte všechny baterie / akumulátory a odevzdějte je příslušné sběrně pro recyklaci baterií nebo elektrických a elektronických zařízení. Informace o příslušných sběrnách obdržíte na vašem místním obecním úřadě, sběrně zabývající se likvidací odpadu nebo na prodejním místě tohoto zařízení.

## 7. Návod ke cvičení

### Pro vaši bezpečnost

> Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby provedl, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad výtrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu (koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

### Intenzita tréninku

Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupek řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

### Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

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

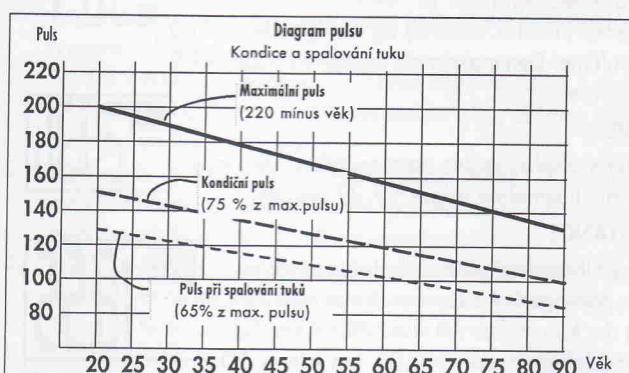
### Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

**65% = tréninkový cíl spalování tuků**

**75% = tréninkový cíl zlepšení kondice**

V závislosti na věku se tato hodnota mění.



### Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlou. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervaleovou strukturu.

Četnost	Trvání tréninku denně
tréninků	10 minut
2-3 x týdně	20-30 minut
1-2 x týdně	30-60 minut

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

### Četnost tréninků Rozsah tréninkové jednotky

#### 1. týden

3 x týdně	2 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
-----------	--

#### 2. týden

3 x týdně	3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
-----------	--

#### 3. týden

3 x týdně	4 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink
-----------	--

#### 4. týden

3 x týdně	5 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 4 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 4 minutový trénink
-----------	--

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně: Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každennímu cvičení.