



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

**IN DEK6ELB Běžecský pás TechnoGym Excite Run 600
Advanced LED - Konzole**



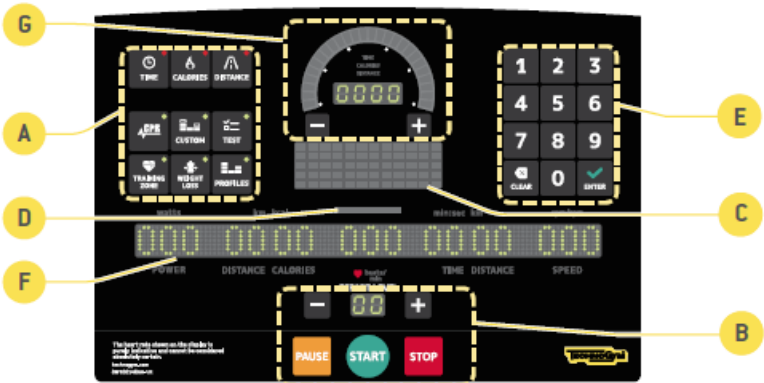
**IN DEK8ELB Běžecský pás TechnoGym Excite Run 1000
Advanced LED - Konzole**



OBSAH

POPIS PANELU	3
RYCHLÝ START	7
FÁZE ZKLIDNĚNÍ.....	7
CÍLOVÁ CVIČENÍ.....	7
CVIČENÍ S MĚŘENÍM SRDEČNÍHO TEPU (CPR)	9
UŽIVATELSKÁ CVIČENÍ (CUSTOM EXERCISE)	10
TESTY	11
MAXIMAL TEST	12
Technogym maximal test	12
Bruce test	14
Bruce modified test (upravený Bruce test).....	14
Naughton test.....	15
Balke & Ware test	15
Astrand modified test (Astrand upravený test).....	17
SUBMAXIMALNÍ TESTY	18
Fitness test.....	18
Signle stage model	19
Multistage model	19
MILITARY TESTS (VOJENSKÉ TESTY)	20
Gerkin Protocol	20
Air Force RPT test	21
Navy RPT test.....	21
Army PFT test	21
Marite Corps PFT test.....	22
PEB (Federal Law Enforcement) test	22
CVIČENÍ DLE TRÉNINKOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE).....	22
CVIČENÍ ZA ÚČELEM HUBNUTÍ (WEGHT LOSS EXERCISE)	23
PROFILOVÁ CVIČENÍ (PROFILE WORKOUT).....	24
PŘEDDEFINOVANÉ PROFILY	25
OSOBNÍ PROFILY	26
PROGRAMOVÁNÍ OSOBNÍHO PROFILU	27
VÝKONNOSTNÍ INDEX	28
CVIČENÍ S TGS KLÍČEM.....	29
INTEGRACE S NFC A QR KÓDEM.....	30
KONFIGURAČNÍ NABÍDKA	30
JINÁ UPOZORNĚNÍ OVLÁDACÍHO PANELU.....	31

POPIS PANELU

	
A)	Tlačítka funkcí (Dají se použít pro volbu cvičení nebo pro testování. Funkčnost tlačítka anebo probíhající činnost je signalizována LED kontrolkou.)
B)	Tlačítka ručního ovládání zařízení
C)	Profilový ukazatel
D)	Monitoring srdečního tepu
E)	Numerická klávesnice
F)	Alfanumerický displej
G)	Obloukový ukazatel cílových hodnot

POZNÁMKA: S ohledem na zemi prodeje bude ukazatel zobrazovat: CHRTM (konstantní hodnotu tepové frekvence), SmartkeyTM, míle a ml/h; CPR (konstantní puls), TGS klíčTM, kilometry a km/h

Tlačítka funkcí:

	Zahájení cvičení s přednastaveným cílovým časem. Čas se dá nastavit dle pokynů v odpovídající kapitole.
	Zahájení cvičení s přednastavenou cílovou hodnotou spálených kalorií. Hodnota kalorií se dá nastavit dle pokynů v odpovídající kapitole.
	Zahájení cvičení s přednastavenou cílovou vzdáleností. Vzdálenost se dá nastavit dle pokynů v odpovídající kapitole.
	Zahájení cvičení s konstantním srdečním tepem. Zátěž je zde automaticky upravována tak, aby byl tep držen v konstantní rovině. Cvičení se odvíjí od těchto cílových faktorů: času, vzdálenosti nebo kalorií.
	Zahájení krokového cvičení, u kterého uživatel volí výkon a cílovou hodnotu (čas nebo vzdálenost) pro každý krok zvlášť. Cvičení se poté zahájí profilovým tlačítkem.
	Zahájení kondičního testu nebo hodnotícího testu. Záleží na typu zařízení.
	Zahájení konstantního tepové tréninku, kdy je tepová úroveň odvozena od uživatelské kondice a čas je zadán samotným uživatelem.

	Zahájení cvičení, jehož cílem je spálit co největší množství kalorií v co nejkratší době.
	Zahájení cvičení s šesti různými trasami, které výrobce nabízí. Nebo je zde možnost nastavení devíti uživatelských tras. Náročnost profilu je založena na cílové hodnotě: času, vzdálenosti nebo kalorií v případě předdefinovaného profilu, nebo na základě času a vzdálenosti u osobních (uživatelských) profilů.

Tlačítka manuálního ovládání:

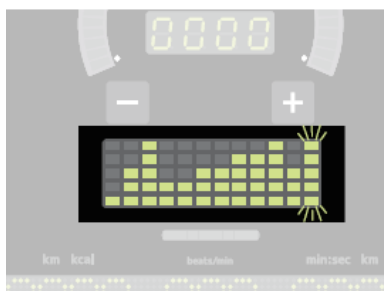
	GRADIENT - Slouží pro navýšení náklonu, každým zmáčknutím se náklon navýší o 0.5 %. Během CPR programu se stiskem navýší náklon o 1 pokud je tak nastaveno. SPEED - Slouží pro zvýšení rychlosti, každým zmáčknutím se rychlost navýší o 0.1 km/h. Během CPR programu se stiskem navýší rychlost o 1 pokud je tak nastaveno.
	GRADIENT - Slouží pro snížení náklonu, každým zmáčknutím se náklon sníží o 0.5 %. Během CPR programu se stiskem sníží náklon o 1 pokud je tak nastaveno. SPEED - Slouží pro snížení rychlosti, každým zmáčknutím se rychlost sníží o 0.1 km/h. Během CPR programu se stiskem sníží rychlost o 1 pokud je tak nastaveno.
	Krátké přerušení. Během přerušení je veškeré nastavení ovládacího panelu blokováno. Fungují pouze tlačítka START a STOP.
	Zahájení cvičení nebo jeho obnovení po přerušení.
	Slouží k ukončení cvičení nebo ke zrušení cvičebního programování.
	Slouží k ukončení cvičení a oddechové fázi

Pro nastavení náklonu můžete použít i páčky pro rychlou kontrolu na levé straně. Stiskem dopředu se náklon navýší, stiskem dozadu se náklon sníží.

Pro nastavení rychlosti můžete použít i páčky pro rychlou kontrolu na pravé straně. Stiskem dopředu se rychlost navýší, stiskem dozadu se rychlost sníží.

LED displejový ukazatel:

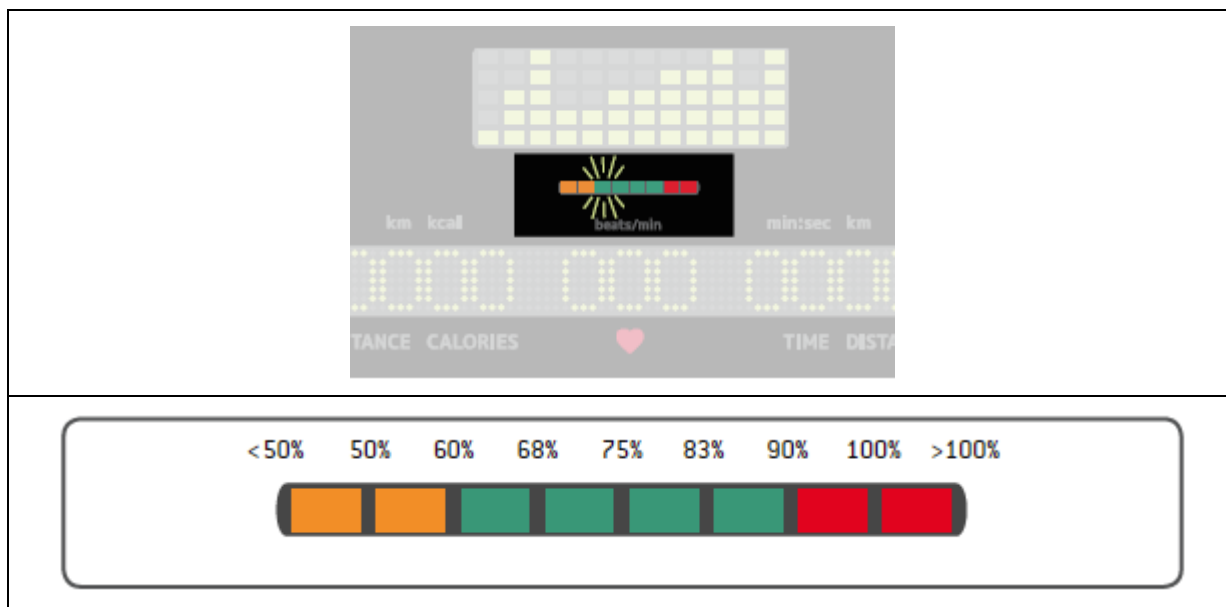
Výška všech 12 sloupců odpovídá cvičebnímu výkonu. Každý sloupec se ještě dělí do pěti sekcí. Sloupečky se rozsvěcují postupně s plným svícením na konci cvičení. Probíhající kroky jsou charakterizovány blikajícími segmenty. U cvičení, při kterých není znám celkový čas a není tudíž známa vzdálenost ani počet spálených kalorií, tam se sloupečky rozsvěcují každou minutu s ohledem na právě probíhající úsek cvičebního programu.



Ukazatel tepové frekvence:

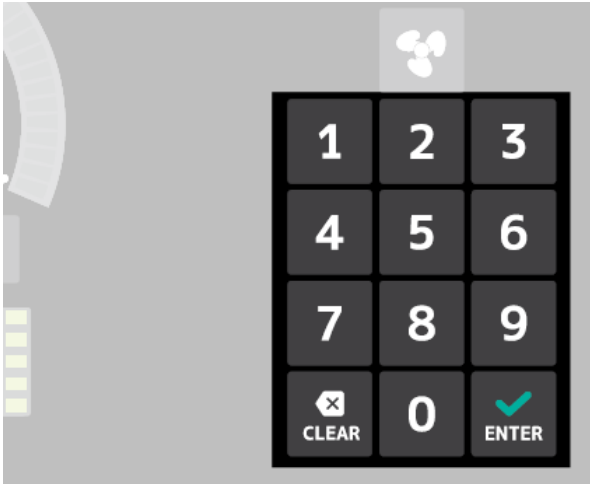
Displej zobrazující srdeční tep nebude svítit, pokud není zaznamenán signál srdečního tepu. Po jeho zaznamenání se ukazatel rozzáří. Pokud je zadán věk nebo pokud se jedná o cvičení s pomocí TGS klíče, rozsvítí se konkrétní diody s ohledem na teoretické maximum srdečního tepu uživatele.

První dvě oranžové kontrolky značí tep pod 60% teoretického maxima, čtyři zelené střední pak značí hodnotu v rozsahu 60% až 90%. Dvě červené pak oznamují tepovou hodnotu nad 90%. pro volbu správné tepové úrovně se řiďte grafem, který naleznete v manuálu zařízení.



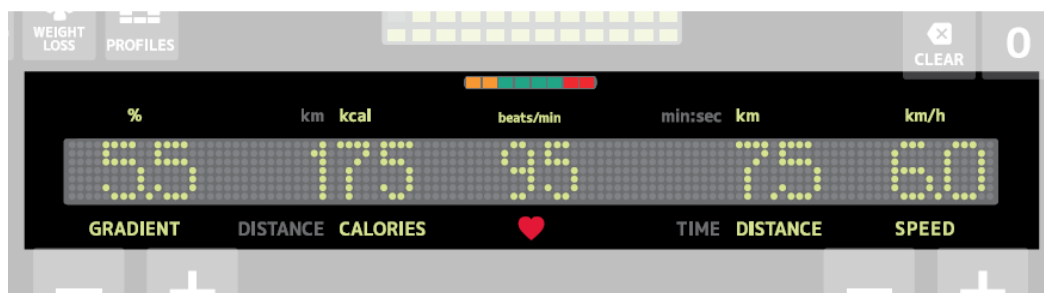
Numerická klávesnice:

Numerická klávesnice slouží k zadávání číselných hodnot během nastavení. Zadávají se pouze čísla. V praxi to znamená, že stlačením čísla 7 a 5 získáte hodnotu 7,5 km. Kromě číselných tlačítek klávesnice obsahuje i tlačítka CLEAR a ENTER.

	
	Tlačítko pro potvrzení zadané hodnoty a pro postup k dalšímu kroku.
	Jedním stlačením tohoto tlačítka zadanou hodnotu smažete. Dvojitým stačením se navrátíte na předchozí krok.

Alfanumerický displej:

Na tomto displeji se střídají číselné hodnoty a jinými zprávami.



Během cvičení se zobrazují tyto hodnoty:

Náklon (Gradient)	Vyjádřeno v procentech.
Vzdálenost (Distance)	Udáno v km. Pokud hodnota přesáhne zobrazovací limit (99,99), počítá se znova od nuly.
Spálené kalorie (Burned calories)	Počet spálených kalorií v kcal. Pokud hodnota přesáhne mez (9999), budou se dále zobrazovat pouze poslední čtyři číslice dané hodnoty (např. 1234 místo 11234).
Srdeční tep (Heart rate)	Vyjadřuje se v počtech tepů za minutu (bpm).
Uběhlý čas (Elapsed time)	Vyazuje se v minutách a vteřinách. Pokud čas přesáhne uvedený limit (99:59), bude se vykazovat v hodinách a minutách (např. 1 hod. a 30 min. bude uvedeno jako 1H:30).
Rychlost (Speed)	Vyjádřeno v km/h.

POZNÁMKA:

- Druhá číselná hodnota může znamenat buď vzdálenost nebo kalorie. Čtvrtá numerická hodnota pak ukazuje buď čas nebo vzdálenost. Opět záleží na typu cvičebního programu nebo na zvoleném cíli. Hodnota, která nebude zobrazena na alfanumerickém displeji bude zobrazena a na cílovém ukazateli.

Obloukový ukazatel cílových hodnot:

Obloukový LED ukazatel zobrazuje zleva doprava v průběhu cvičení až do dosažení požadovaného cíle. Jednotlivé svítící segmenty přitom reagují na aktuální čas, vzdálenost a počet spálených kalorií. Uprostřed displeje je pak vysvícen název cílové hodnoty. Rovněž stoupá číselná hodnota u zvoleného cíle. Zbývá dvě tlačítka k navýšení nebo ke snížení zvolené cílové hodnoty přímo během cvičení. S ohledem na zvolený cíl se pak hodnota mění buď v počtech tepů za 1 minutu nebo 0,1 km nebo 10 kalorií, vždy na jeden stisk tlačítka.



RYCHLÝ START

	Cvičení, které se zahajuje tímto tlačítkem, je založeno na klasickém časovém navýšení. Jsou při něm předdefinovány hodnoty věku a hmotnosti (tj. 30 let, 70 kg).
---	--

Sloupce na LED ukazatel se budou rozsvěcovat po jednom za každou minutu. Nakonec se rozsvítí poslední sloupec. Tedy svítí segment aktuální cvičební minuty. Po překonané třinácté minutě se zobrazení sloupců posune vlevo tak, aby zobrazení aktuální minuty bylo stále zřetelné. Nárůst časové hodnoty pak bude zřetelný i na cílovém ukazateli a na obloukovém displeji.

POZNÁMKA: Tlačítka pro změnu rychlosti a náklonu a tlačítka STOP, COOL DOWN a PAUSE jsou funkční.

FÁZE ZKLIDNĚNÍ

Na konci každého cvičení nebo testu je tzv. oddechová (zklidňující) fáze na poloviční zátěži než právě zakončené cvičení. Zátěž se dá měnit týmiž tlačítky, jako tomu je v průběhu cvičení.

Sloupcový ukazatel je v tu chvíli zablokován. To znamená, že zobrazuje konečnou hodnotu završeného tréninku. Na obloukovém ukazateli se vše vypne. Cílový displej zobrazí celkový čas dokončeného cvičení, celkovou překonanou vzdálenost nebo celkový počet spálených kalorií. Hodnoty se budou střídát na alfanumerickém displeji:

average H.R. = 120 bpm

- Pokud byl monitor srdečního tepu použit alespoň po dobu 3 minut během cvičení.

P.I. = 10

- Pokud byl monitor srdečního tepu použit alespoň po dobu 3 minut během cvičení.

average speed = 11.5 km/h

average gradient = 10.5%

- Průměrná rychlost
- Průměrný náklon

insert the TGS key to save data

- V této fázi můžete vložit TGS klíč a výsledky cvičení si uložit.

Tato fáze může být kdykoliv zapnuta pomocí tlačítka COOL DOWN.

Oddechovou fázi ukončíte tlačítkem STOP.

POZNÁMKA: Zařízení se samo-pohonem musí být udržováno v chodu, aby bylo zůstalo zapnuto. Pokud cvičení u těchto typů produktů přerušíte na určitý čas, cvičení se ukončí bez oddechové (zklidňující) fáze. Pokud po zakončení aktivity vložíte TGS klíč, uloží se na něj výsledky cvičení.

CÍLOVÁ CVIČENÍ

Pro volbu cílového cvičení stlačte tlačítko GOAL v pohotovostním režimu. Bude nutno zadat údaje ohledně cvičební doby, časových úseků, požadovaného počtu spálených kalorií nebo vzdálenosti, kterou bude třeba překonat.

Stlačením některého z uvedených tlačítek zvolíte typ cíle:



time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

- Hodnotu zadejte pomocí číselné klávesnice a poté potvrďte tlačítkem ENTER. Cvičení může začít.

press START to start

- Zmáčknete START, pás začne v 0% náklonu při rychlosti 0.4 km/h.
- Údaje ohledně věku a tělesné hmotnosti jsou zadány předem. Valorizace věkové hodnoty bude požadována po registraci srdečního tepu uživatele.

for the max H.R. enter age: 30

- Věk opět zadáte numerickými tlačítky a potvrdíte klávesou ENTER. Na základě zadaného věku pak bude vypočítána mezní tepová hodnota. Její procentuální vyjádření se pak promítne do ukazatele tepové frekvence. Pokud hodnota nebude upřesněna, bude cvičení pokračovat bez specifického počtu stupňů tepového ukazatele.
- Pokud je zadána věková hodnota, bude požadováno potvrzení hmotnostní hodnoty, která bude potřeba k výpočtu množství spálených kalorií.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Hodnotu hmotnosti zadejte pomocí číselné klávesnice a poté potvrďte tlačítkem ENTER.
- V případě cvičení dle počtu spálených kalorií bude vyžadováno zadání tělesné hmotnosti uživatele i přesto, že předtím nebyl zadán věk.
- Pokud hmotnost ani tak zadána nebude, bude se při výpočtu vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti (70 kg).
- Cíl se bude vykazovat pomocí svítících sloupků na daném displeji.
- Hodnota bude narůstat na cílovém displeji a na obloukovém ukazateli zleva doprava až do dosažení zadaného cíle.

Funkční jsou tato tlačítka:

- Tlačítka pro kontrolu rychlosti a náklonu
- STOP, COOL DOWN, PAUSE tlačítka
- Tlačítko editace cílových hodnot
- Tlačítko změny cíle (čas, kalorie, vzdálenost)

CVIČENÍ S MĚŘENÍM SRDEČNÍHO TEPU (CPR)

Cvičení s konstantní tepovou hladinou slouží pro zachování a udržení specifické tepové hodnoty během cvičení. Během tohoto tréninku se zátěž automaticky upravuje tak, aby byl tep udržován v požadované úrovni po celou cvičební dobu. Pokud není detekován srdeční tep, cvičení nemůže být zahájeno.

V pohotovostním režimu stlače toto tlačítko:



`select goal: TIME CALORIES DISTANCE`

- Stlače tlačítko pro volbu cíle.

`time = min. 30`

`calories = 320`

`distance = km 20.5`

- Tlačítky zadejte hodnotu a potvrďte klávesou ENTER.

`age = 30`

- Zadejte věk a potvrďte klávesou ENTER.

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

- Stiskněte 1 na numerické klávesnici pro pomalou rychlost nebo chůzi. Stiskněte 2 pro běh. Zmáčkněte ENTER pro potvrzení.

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

- Hodnoty, které odpovídají mezní tepové hodnotě 60%-90% jsou uvedeny v závorce pro porovnání.

`press START to start`

- Stiskem tlačítka START zahájíte cvičení, pás se spustí.
- Po 30 vteřinách cvičení se zobrazí požadavek na vložení hodnoty tělesné hmotnosti uživatele. Dle této hodnoty se budou počítat spálené kalorie.

`for the exact calories enter weight: kg 70`

- Zadejte tělesnou hmotnost a potvrďte tlačítkem ENTER.
- Pokud hodnotu nezádáte, bude se vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti (70 kg).
- Cíl se bude vykazovat pomocí svítících sloupků na daném displeji.
- Hodnota bude narůstat na cílovém displeji a na obloukovém ukazateli zleva doprava až do dosažení zadaného cíle.

Funkční jsou tato tlačítka:

- Tlačítka pro kontrolu rychlosti a náklonu
- STOP, COOL DOWN, PAUSE tlačítka
- Tlačítko editace cílových hodnot

POZNÁMKA: Pokud během tohoto cvičení nebude zaznamenán srdeční tep po dobu 60 po sobě následujících vteřin, změní se tepové cvičení na cílové dle týchž cílových hodnot (čas, kalorie nebo vzdálenost).

UŽIVATELSKÁ CVIČENÍ (CUSTOM EXERCISE)

Tento typ cvičení umožňuje uživateli tvorbu vlastního cvičebního profilu, který se skládá z počtu kroků (nejvýše 12). U každého kroku je pak nastavena délka a zátěž.

V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:



`select goal: TIME or DISTANCE`

- Tlačítkem zvolte cíl.
- Přejděte k naprogramování jednotlivých cvičebních kroků. Cílová hodnota musí být zadána pro každý krok zvlášť (rychlost nebo náklon), jak je detailně uvedeno níže.

`step 1: time = min. 5`

`step 1: distance = km 2.0`

- Zadejte cílové hodnoty pomocí numerické klávesnice. Tlačítkem ENTER potvrďte a jděte dále.

`speed = km/h 15.5`

- Zadejte rychlost pásu v km/h u prvního kroku. Tlačítkem ENTER potvrďte a jděte dále.

`gradient = % 12.5`

- Zadejte náklon pásu v % u prvního kroku. Tlačítkem ENTER potvrďte a jděte dále.

`insert a value or press ENTER to end`

- Na konci každého kroku můžete buď zadat cílovou hodnotu dalšího kroku (rychlost a náklon) a přejít k nastavení dalšího kroku v řadě

`step 2: time = min. 3`

`step 2: distance = km 3.5`

- nebo stlačit tlačítko ENTER, tím nastavování ukončit a okamžitě zahájit cvičení.

`press START to start`

- Údaje ohledně věku a tělesné hmotnosti jsou zadány předem. Valorizace věkové hodnoty bude požadována po registraci srdečního tepu uživatele.

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

- Věk opět zadáte numerickými tlačítky a potvrdíte klávesou ENTER. Na základě zadaného věku pak bude vypočítána mezní tepová hodnota. Její procentuální vyjádření se pak promítne do ukazatele tepové frekvence. Pokud hodnota nebude upřesněna, bude cvičení pokračovat bez specifického počtu stupňů tepového ukazatele.
- Pokud je zadána věková hodnota, bude požadováno potvrzení hmotnostní hodnoty, která bude potřeba k výpočtu množství spálených kalorií.

`for the exact calories enter weight: kg 70`

- Hodnotu zadejte pomocí číselné klávesnice a poté potvrdíte tlačítkem ENTER.

- Pokud hmotnost ani tak zadána nebude, bude se při výpočtu vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti (70 kg).
- Během programování se rozsvítí určitý LED sloupec pro každý krok.
- Naproti tomu během cvičení se sloupce budou rozsvěcovat proporcionálně s ohledem na celkový cvičební čas daného tréninku. Míra jejich svícení bude závislé na dosažení celkových cílových hodnot.
- Během cvičení se navyšování celkové cílové hodnoty zobrazí na cílovém displeji. Taktéž obloukový ukazatel bude narůstat zleva doprava až k dosažení cílového maxima.

Funkční jsou tato tlačítka:

- Tlačítka pro kontrolu rychlosti a náklonu
- STOP, COOL DOWN, PAUSE tlačítka
- Tlačítko editace cílových hodnot (ovlivní celé cvičení, ne pouze individuální krok)

TESTY

V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:



1=submaximal 2=maximal 3=military

- Test vyberte pomocí numerické klávesy.
- Seznam testů se objeví níže. Test vyberte pomocí tlačítek na numerické klávesnici.

Maximální testy (Maximal tests):

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

Je doporučeno používat sledování tepové frekvence. Testy se ukončí stiskem tlačítka STOP. V testu s maximálním počtem kroků, pokud nezmáčknete tlačítko STOP tak se s posledním krokem objeví zpráva:

you get the max VO2 for the test

Nastane 3minutová oddechová fáze s nižší zátěží, než byl test.

Pokud je dostupných více testů, zvolte ten požadovaný pomocí tlačítka. S ohledem na druh testu zařízení může vyžadovat věk uživatele, hmotnost nebo pohlaví.

Sub-maximální testy (Submaximal test):

- Fitness test
- Single stage model
- Multistage model

Pro tyto testy musíte používat sledování tepové frekvence. Pokud není signál zaznamenán po dobu 100 sekund, test se zruší a nezobrazí žádné výsledky. Na konci testu je 1minutová oddechová fáze.

Vojenské testy (Military test):

- Gerkin protocol Army PFT test
- Air Force PRT test Marine Corps PFT test
- Navy PRT test PEB (Federal Law Enforcement) test
- Všechny testy až na Gerkin protocol test, který trvá 11 minut, mají všechny vojenské testy za cíl dosáhnout cíle v co nejkratší dobu. Během testů nejsou aktivní tlačítka pro změnu cílů (Goal) nebo změnu náklonů. Tlačítka pro změnu rychlosti jsou funkční během zahřívací fáze. Během Gerkin protokolu bude obloukový ukazatel vyplněn při každé fázi. U ostatních testů se naplňují zleva doprava dokud není splněna hodnota uražené vzdálenosti. Na konci je 3minutová oddechová fáze s poloviční rychlostí a 0% náklonem.

age = 30

- Pomocí numerické klávesnice vložte věk a potvrďte klávesou ENTER.

weight = kg 70

- Pomocí numerické klávesnice zadejte hmotnost a potvrďte tlačítkem ENTER.

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

- Zadejte pohlaví. Stlačením jedničky zadáte mužské pohlaví a stlačením dvojky ženské pohlaví. Opět potvrďte tlačítkem ENTER.

POZNÁMKA:

- Každý test se řídí svými specifiky.
- Pokud není použit TGS klíč, nedají se výsledky testu uložit.
- Test se nedá přerušit.

MAXIMAL TEST

Technogym maximal test

Maximální testy do vyčerpání jsou vhodné pouze pro lidi s dobrým zdravotním stavem.

K testu je potřeba zadat tepovou frekvenci, věk, hmotnost a pohlaví.

max. H.R. = 130

Maximální test je vhodný pro uživatele v dobrém zdravotním stavu. K těmto testům je nutné zadat vaši maximální tepovou frekvenci, věk, hmotnost a pohlaví.

max. H.R. = 130

Zadejte maximální hodnotu tepové frekvence na numerické klávesnici a poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení. Pokud nevíte hodnotu maximální tepové frekvence, může pokračovat bez zadání hodnoty, teoretická tepová frekvence se vypočítá na základě věku.

press START to start

Pomocí tlačítka START začnete program.

Test má dvě fáze:

1. Zahřívací fáze: je v pravidelné tepové frekvenci, trvá 15 min, které jsou rozděleny do tří 5minutových fází, které zatíží tepovou frekvenci do 75 % maximální tepové frekvence.

Fáze	Čas	Vytížení
warm up_1	5 min	65 % max. tepové frekvence
warm up_2	5 min	70 % max. tepové frekvence
warm up_3	5 min	75 % max. tepové frekvence

2. Testovací fáze: nepravidelná tepová frekvence, zvyšování rychlosti každou minutu s 0 % náklonem.

Test končí jakmile je uživatel vyčerpán a zmáčkne tlačítko STOP.

Pokud přístroj nezaznamená tepovou frekvenci po dobu delší jak 100 po sobě jdoucích sekund test se zruší a nezobrazí žádné výsledky.

Pokud je STOP klávesa zmáčkněte předtím, než tepová frekvence dosáhne 85 % nebo pokud neuplyne 60 sekund, test se zruší a nezobrazí žádné výsledky.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

maximum speed = 15 km/h

anaerobic H.R. = 120

anaerobic speed = 13.0 km/h

Custom maximal test (uživatelský test)

Tento test je pro fyzicky zdatné jedince v dobrém zdravotním stavu.

K testu je potřeba zadat věk, hmotnost, pohlaví a vytížení.

starting speed = km/h 10.5

Zadejte testovací rychlost. Poté zmáčknete ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Minimální hodnota je 7 km/h.

speed increase = km/h 0.3

Zadejte o kolik se navýší rychlost každým navýšením. Poté zmáčknete ENTER pro potvrzení a pokračujte.

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

Zadejte čas v minutách a sekundách pro každou část. Poté zmáčknete ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Před testem je vhodné se rozcvičit, rozcvička není součástí tohoto programu.

Test končí jakmile je uživatel vyčerpán a zmáčkne tlačítko STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

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

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

maximum speed = 15 km/h

anaerobic H.R. = 120

anaerobic speed = 13.0 km/h

Bruce test

Tento test je vhodný pro všechny uživatele.

Před testem je vhodné se rozcvičit, rozcvička není součástí tohoto programu.

Část	Čas	Rychlost	Náklon
1	3 minuty	2.7 km/h	10.0 %
2	3 minuty	4.0 km/h	12.0 %
3	3 minuty	5.5 km/h	14.0 %
4	3 minuty	6.8 km/h	16.0 %
5	3 minuty	8.0 km/h	18.0 %

Během testu se každý krok ukazuje na LED ukazateli.

Test končí po 15 minutách nebo stlačením STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

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

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

mets = 15.0

Bruce modified test (upravený Bruce test)

Tento test je vhodný pro všechny uživatele, včetně rizikových skupin.

Před testem je vhodné se rozcvičit, rozcvička není součástí tohoto programu.

Část	Čas	Rychlost	Náklon
1	3 minuty	2.7 km/h	0 %
2	3 minuty	3.7 km/h	5.0 %
3	3 minuty	3.7 km/h	10.0 %
4	3 minuty	4.0 km/h	12.0 %
5	3 minuty	5.5 km/h	14.0 %
6	3 minuty	6.8 km/h	16.0 %
7	3 minuty	8.0 km/h	18.0 %

Během testu se každý krok ukazuje na LED ukazateli.

Test končí po 21 minutách nebo stlačením STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

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

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

mets = 15.0

Naughton test

Tento test je vhodný pro jedince se srdeční chorobou nebo pro velmi rizikové skupiny.

Před testem je vhodné se rozcvičit, rozcvička není součástí tohoto programu.

Část	Čas	Rychlost	Náklon
1	2 minuty	1.6 km/h	0 %
2	2 minuty	3.2 km/h	0 %
3	2 minuty	3.2 km/h	3.5 %
4	2 minuty	3.2 km/h	7.0 %
5	2 minuty	3.2 km/h	10.5 %
6	2 minuty	3.2 km/h	14.0 %
7	2 minuty	3.2 km/h	17.5 %

Během testu se každý krok ukazuje na LED ukazateli.

Test končí po 14 minutách nebo stlačením STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

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

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

mets = 15.0

Balke & Ware test

Tento test je vhodný pro každou skupinu lidí.

Před testem je vhodné se rozcvičit, rozcvička není součástí tohoto programu.

Zátěž testu je rozdílný pro muže a ženy a jsou znázorněny v tabulce níže.

Muži			
Část	Čas	Rychlost	Náklon
1	1 minuta	5.3 km/h	0 %
2	1 minuta	5.3 km/h	2.0 %
3	1 minuta	5.3 km/h	3.0 %
4	1 minuta	5.3 km/h	4.0 %
5	1 minuta	5.3 km/h	5.0 %

6	1 minuta	5.3 km/h	6.0 %
7	1 minuta	5.3 km/h	7.0 %
8	1 minuta	5.3 km/h	8.0 %
9	1 minuta	5.3 km/h	9.0 %
10	1 minuta	5.3 km/h	10.0 %
11	1 minuta	5.3 km/h	11.0 %
12	1 minuta	5.3 km/h	12.0 %
13	1 minuta	5.3 km/h	13.0 %
14	1 minuta	5.3 km/h	14.0 %
15	1 minuta	5.3 km/h	15.0 %
16	1 minuta	5.3 km/h	16.0 %
17	1 minuta	5.3 km/h	17.0 %
18	1 minuta	5.3 km/h	18.0 %

Ženy			
Část	Čas	Rychlost	Náklon
1	3 minuty	4.8 km/h	0 %
2	3 minuty	4.8 km/h	2.5 %
3	3 minuty	4.8 km/h	5.0 %
4	3 minuty	4.8 km/h	7.5 %
5	3 minuty	4.8 km/h	10.0 %
6	3 minuty	4.8 km/h	12.5 %
7	3 minuty	4.8 km/h	15.0 %
8	3 minuty	4.8 km/h	17.5 %

Během testu se každý krok ukazuje na LED ukazateli.

Test končí po poslední části minutách nebo stlačením STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

Astrand modified test (Astrand upravený test)

Tento test je vhodný pro fyzicky zdatné jedince s dobrým zdravotním stavem.

K tomuto testu musíte doplnit údaje o věku, hmotnosti, pohlaví a rychlost.

speed = km/h 10.5

Část	Čas	Rychlost	Náklon
1	3 minuty	Nastaveno uživatelem	0 %
2	2 minuty	Nastaveno uživatelem	2.5 %
3	2 minuty	Nastaveno uživatelem	5.0 %
4	2 minuty	Nastaveno uživatelem	7.5 %
5	2 minuty	Nastaveno uživatelem	10.0 %
6	2 minuty	Nastaveno uživatelem	12.5 %
7	2 minuty	Nastaveno uživatelem	15.5 %
8	2 minuty	Nastaveno uživatelem	17.5 %

Během testu se každý krok ukazuje na LED ukazateli.

Test končí po 17 minutách nebo stlačením STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

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

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

mets = 15.0

Costill & Fox test

Tento test je pro fyzicky zdatné jedince s dobrým zdravotním stavem.

Před testem se doporučuje provést 10minutovou rozvíčku chůzí nebo pomalým během.

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

Během testu se každý krok ukazuje na LED ukazateli.

Test končí po 20 minutách nebo stlačením STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

SUBMAXIMALNÍ TESTY

Fitness test

Test vhodný pro méně zdatné až středně zdatné jedince.

Test obsahuje tři fáze: zahřívací fázi která je neměnná a dvou fázích kde je zátěž vypočítána podle tepové frekvence.

Část	Čas	Vytížení
Zahřívací fáze	90 sekund	Rychlost 3.5 km, náklon 0 %
1	3 minuty po dosažení vytížení	60% tepové frekvence pokud je po rozcvičce ≤100
		65% tepové frekvence pokud je po rozcvičce >100
2	4 minuty po dosažení vytížení	75 % tepové frekvence

Během testu se čas zobrazí v cílovém okně a poté se mění s následující informacemi:

next H.R. = 160

Jakmile dosahujete požadované tepové frekvence pro další část testu, tak zůstane se LED ukazatel vypne.

STEP 1: H.R. = 160

Jakmile dosáhnete požadované tepové frekvence, tak se LED ukazatel rozsvítí a začne značit postup z leva to prava.

Funguje pouze tlačítko STOP pro zrušení testu. Test nemůže být pozastaven and přerušen.

Pokud je zmáčknutá klávesa STOP, nebo není zaznamenána tepová frekvence po 100 po sobě jdoucích sekundách, test se zruší bez zobrazení jakýchkoliv výsledků.

TEST CANCELLED

Na konci testu se rychlost a náklon sníží pro oddechovou fázi, během které jsou zobrazeny výsledky:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

effort level for training = 10

Signle stage model

Test, kde je zátěž testu vybrána uživatelem.

speed = km/h 8.5

Udejte rychlost v km/h pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

gradient = % 5.5

Udejte náklon v procentech pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Test obsahuje 90 sekundovou rozcvičku, s poloviční zadanou rychlostí a 0 % náklonem, následující 5 min testu.

Během oddechové fáze se zobrazí výsledky:

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 3.04

relative max VO2 = 43.2

mets = 15.0

effort level for training = 15

Pokud je zmáčknutá klávesa STOP, nebo není zaznamenána tepová frekvence po 100 po sobě jdoucích sekundách, test se zruší bez zobrazení jakýchkoliv výsledků.

Multistage model

Test, kdy jsou údaje zadány uživatelem.

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

Pomocí numerické klávesnice vyberte 1 pro chůzi, 2 pro běh.

step 1: speed = km/h 5.5

Zadejte rychlost pro každou část testu v km/h. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Pro běh je minimální rychlost 7.0 km/h, pro chůzi je maximální rychlost 6.9 km/h.

gradient = % 12.5

Zadejte náklon v % pro každou část testu. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Minimální zátěž pro druhou část testu je udána podle hodnoty prvního testu.

Tento test obsahuje 90 sekundovou rozcvičku s 0 % náklonem a poloviční rychlostí která je vypočítána z rychlostí zadanou v první části testu. Poté následují 2 části testu po 4 minutách.

Část	Čas	Vytížení
Zahřívací část	90 sekund	50 % rychlosti zadané v 1 části, 0 % náklon
1	4 minuty	rychlost a náklon zadány uživatelem
2	4 minuty	rychlost a náklon zadány uživatelem

Během oddechové fáze se zobrazí 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 = 20

Pokud je zmáčknutá klávesa STOP, nebo není zaznamenána tepová frekvence po 100 po sobě jdoucích sekundách, test se zruší bez zobrazení jakýchkoliv výsledků.

MILITARY TESTS (VOJENSKÉ TESTY)

Gerkin Protocol

Test obsahuje 3minutovou rozcvičku.

Část	Čas	Rychlost	Náklon
Zahřívací část	3 minuty	4.8 km/h	0 %
1	1 minuta	7.2 km/h	0 %
2	1 minuta	7.2 km/h	2.0 %
3	1 minuta	8.0 km/h	2.0 %
4	1 minuta	8.0 km/h	4.0 %
5	1 minuta	8.8 km/h	4.0 %
6	1 minuta	8.8 km/h	6.0 %
7	1 minuta	9.6 km/h	6.0 %
8	1 minuta	9.6 km/h	8.0 %
9	1 minuta	10.4 km/h	8.6 %
10	1 minuta	10.4 km/h	10.0 %
11	2 minuty	11.2 km/h	10.0 %

Test skončí poté co tepová frekvence přesáhne 85 % teoretické maximální hranice. Pokud je uživatel nad 85 % tepové frekvence po dobu 15 sekund, zátěž se nezmění a test se ukončí.

Pokud tepová frekvence uživatele nepřesáhne 85 % teoretické maximální hranice, nebo není zmáčknuta klávesa STOP před ukončením poslední části testu, test se vypne a nezobrazí žádné výsledky.

Během oddechové fáze se zobrazí 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 = 15

Air Force RPT test

Pro splnění testu je požadováno uběhnout vzdálenost 2.4 km s náklonem 1 % v nejkratším čase.

Počáteční rychlost je zadána uživatelem:

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

Zadejte počáteční rychlost pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Během testu fungují klávesy pro úpravu rychlosti.

Během oddechové fáze se zobrazí výsledky:

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

```
points = 45
```

Po stisknutí klávesy STOP se test zruší a nezobrazí žádné výsledky.

Navy RPT test

Pro splnění testu je požadováno uběhnout vzdálenost 2.4 km s náklonem 1 % v nejkratším čase.

Počáteční rychlost je zadána uživatelem:

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

Zadejte počáteční rychlost pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Během testu fungují klávesy pro úpravu rychlosti.

```
elevation = m 1525
```

Zadejte nadmořskou výšku, je nutné zadat přesnou nadmořskou výšku.

Během oddechové fáze se zobrazí výsledky:

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

```
points = 45
```

```
category=good
```

```
level=high
```

Po stisknutí klávesy STOP se test zruší a nezobrazí žádné výsledky.

Army PFT test

Pro splnění testu je požadováno uběhnout vzdálenost 3.2 km s náklonem 0 % v nejkratším čase.

Počáteční rychlost je zadána uživatelem:

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

Zadejte počáteční rychlost pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Během testu fungují klávesy pro úpravu rychlosti.

Během oddechové fáze se zobrazí výsledky:

time = 10'13"

points = 45

Po stisknutí klávesy STOP se test zruší a nezobrazí žádné výsledky.

Marite Corps PFT test

Pro splnění testu je požadováno uběhnout vzdálenost 4.8 km s náklonem 0 % v nejkratším času.

Počáteční rychlost je zadána uživatelem:

starting speed = km/h 10.5

Zadejte počáteční rychlost pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Během testu fungují klávesy pro úpravu rychlosti.

elevation = m 1370

Zadejte nadmořskou výšku, je nutné zadat přesnou nadmořskou výšku.

Během oddechové fáze se zobrazí výsledky:

time = 10'13"

points = 45

Po stisknutí klávesy STOP se test zruší a nezobrazí žádné výsledky.

PEB (Federal Law Enforcement) test

Pro splnění testu je požadováno uběhnout vzdálenost 2.4 km s náklonem 0 % v nejkratším času.

Počáteční rychlost je zadána uživatelem:

starting speed = km/h 10.5

Zadejte počáteční rychlost pomocí numerické klávesnice. Poté zmáčkněte ENTER pro potvrzení a pokračujte.

Během testu fungují klávesy pro úpravu rychlosti.

Během oddechové fáze se zobrazí výsledky:

time = 10'13"

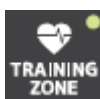
points = 45

Po stisknutí klávesy STOP se test zruší a nezobrazí žádné výsledky.

CVIČENÍ DLE TRÉNINKOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE)

Cvičení (TRAINING ZONE) je založena na konstantní tepové hodnotě, přičemž tepová hodnota je určena kondiční úrovní uživatele, který musí zároveň zvolit míru náročnosti: snadnou (light), střední (moderate) nebo náročnou (hard). Pro cvičení je nutný snímač srdečního tepu. Jinak cvičení nelze realizovat.

V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:



age = 30

- Tlačítky zadejte věk a potvrďte klávesou ENTER. Potvrďte klávesou ENTER.

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

- Zmáčknete 1 pro chůzi, 2 pro běh.

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

- Pomocí čísel navolte obtížnost (1 pro snadnou, 2 pro střední, 3 pro náročnou). Potvrďte klávesou ENTER.

time = min. 30

- Zadejte čas pomocí numerické klávesnice a potvrďte klávesou ENTER. Cvičení bude zahájeno.

press START to start

- Pomocí klávesy START začnete, pás se spustí.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Třicet vteřin po zahájení cvičení bude požadováno zadání tělesné hmotnosti pro výpočet množství spálených kalorií. Zadejte hmotnost a potvrďte klávesou ENTER.
- Pokud hmotnost neuvedete, bude se vycházet z výrobně přednastavené hodnoty 70 kg.
- Sloupečky LED ukazatele se budou rozsvěcovat v závislosti na průběhu cvičení až do jeho konce.
- Dosažení cíle bude indikováno i na obloukovém ukazateli, který bude průběžně narůstat zleva doprava až do završení cvičení.

Funkční jsou tato tlačítka:

- Tlačítko STOP, COOL DOWN a PAUSE
- Tlačítko změny rychlosti, náklonu a tepová frekvence
- Tlačítka editace cílových hodnot

POZNÁMKA: Pokud během 100 vteřin cvičení není detekován srdeční tep, přeorientuje se cvičení na časový cíl.

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise goal in time

CVIČENÍ ZA ÚČELEM HUBNUTÍ (WEGHT LOSS EXERCISE)

Účelem tohoto cvičení je spálit co největší počet kalorií za daný cvičební čas. Cvičení je rozloženo do dvou fází. První fáze je založena na konstantním srdečním tepu, druhá pak na aktuálním cvičení. Snímač srdečního tepu je zde nutný, zvláště při první fázi. Pokud není zaznamenán srdeční puls, cvičení nelze realizovat.

Stlačte toto tlačítko:



age = 30

- Numerickými tlačítky zadejte věk a potvrďte klávesou ENTER.

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

- Zadejte pohlaví. Číslo 1 odpovídá mužskému pohlaví a číslo 2 ženskému. Opět potvrďte stlačením ENTER.

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

- Zmáčknete 1 pro chůzi, 2 pro běh.

time = min. 30

- První minuty cvičení slouží pro výpočet srdečního tepu a pro optimalizace parametrů. Z tohoto důvodu nesmí být cvičební čas kratší než 10 minut.
- Numerickými tlačítky zadejte čas a potvrďte tlačítkem ENTER.

press START to start

- Pomocí klávesy START začnete, pás se spustí.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Třicet vteřin po zahájení tréninku bude systém požadovat zadání tělesné hmotnosti.
- Zadejte tělesnou hmotnost a potvrďte tlačítkem ENTER.
- Pokud údaj ne zadáte, bude se vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti 70 kg.
- Sloupečky LED ukazatele se budou rozsvěcovat v závislosti na průběhu cvičení až do jeho konce.
- Čas bude zobrazen na cílovém ukazateli. Dosažení cíle bude indikováno i na obloukovém ukazateli, který bude průběžně narůstat zleva doprava až do završení cvičení.

Funkční jsou tato tlačítka:

- Tlačítko STOP, COOL DOWN a PAUSE
- Tlačítko změny rychlosti, náklonu ale pouze pro aktuální cvičení
- Tlačítka editace cílových hodnot

POZNÁMKA: Pokud během první fáze (důležité pro formování cvičení) není detekován puls během 100 vteřin, cvičení se samo ukončí.

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED EXERCISE CANCELLED

PROFILOVÁ CVIČENÍ (PROFILE WORKOUT)



Pomocí tohoto tlačítka se dá volit mezi:

- Šesti předdefinovanými profily (nedají se měnit)
- Devíti uloženými osobními profily

Po stlačení výše uvedeného tlačítka:

1. Pokud jsou dostupné pouze předdefinované profily, budete vyzváni k volbě profilu:

select profile (1-6)

Stlačte číselné tlačítko dle voleného profilu.

2. Pokud jsou dostupné i osobní profily, budete vyzváni zvolit mezi dvěma druhy:

1=predefined 2=custom

Stlačte číselné tlačítko dle požadovaného druhu profilu.

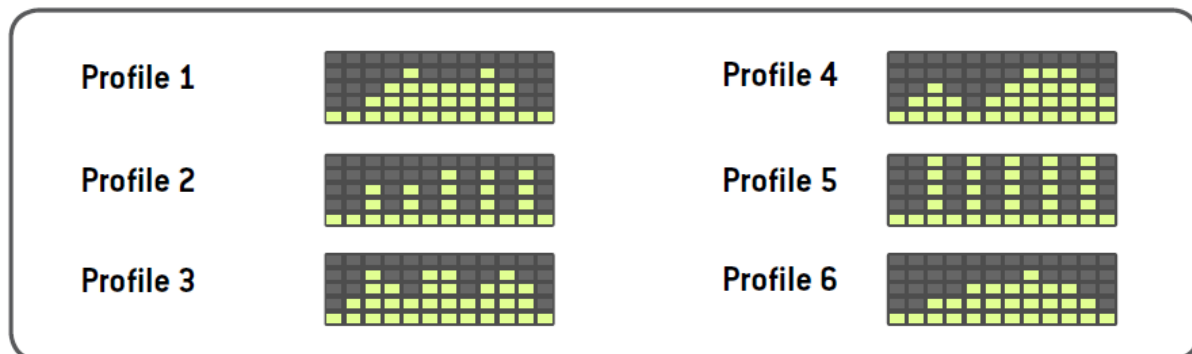
PŘEDDEFINOVANÉ PROFILY

Jedná se o různá cvičení, která jsou definována na základě tří cílů: času, vzdálenosti a kalorické spotřeby. Cílová hodnota je zadána v programovací fázi a dá se během cvičení měnit pomocí odpovídajících tlačítek.

Profilová cvičení jsou zadány na základě výkonu, specifikovaného uživatelem a vypočteného na základě fitness testu. Proto se nejprve doporučuje vykonat fitness test. Pro profilová cvičení není nutný snímač srdečního tepu.

`select profile (1-6)`

- Stlačte odpovídající tlačítko pro volu profilu od 1 do 6.



- Každou sloupec na displeji odpovídá jednomu kroku s trváním 1/12 cílové hodnoty.
- Volbu profilu potvrdíte tlačítkem ENTER.
- Po volbě konkrétního profilu zvolte cílovou hodnotu a zadejte ji.

`select goal: TIME CALORIES DISTANCE`

- Stlačte tlačítko pro požadovaný cíl.

`time = min. 30`

- Čas nesmí být méně jak 10 min pro 2 profily a 5 min pro ostatní profily.

`calories = 320`

`distance = km 20.5`

- Numerickými tlačítky zadejte hodnotu a potvrďte tlačítkem ENTER.

`level (1-12) = 10`

- Zadejte tlačítky hodnotu zátěže dle výsledku testu. Potvrďte tlačítkem ENTER a zahajte cvičení.

VAROVÁNÍ: Nikdy necvičte s vyšší zátěží, než která Vám byla stanovena testem.

`press START to start`

- Pomocí klávesy START začnete, pás se spustí.

Údaje ohledně věku a hmotnosti jsou již v počátečním zadání. Po zaznamenání srdečního tepu přijde požadavek na upřesnění věku.

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

- Numerickou klávesnicí zadejte věk a potvrďte tlačítkem ENTER. Na základě věku bude vypočtena maximální hodnota tepové frekvence, specifikovaná uživatelem. Max. tepová hodnota bude procentuálně zastoupena svítícími LED ukazateli na tepovém displeji. Pokud

nebudou vloženy žádné údaje, cvičení bude pokračovat bez světelného zobrazení na tepovém displeji.

for the max H.R. enter age: 30

- Pokud byl zadán věk, bude požadováno zadání tělesné hmotnosti pro výpočet spálených kalorií.
- Zadejte věk číselnými tlačítky a potvrďte klávesou ENTER.
- Pokud nebude vložena žádná hodnota, bude se vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti 70 kg.
- Během cvičení se zvolený profil bude zobrazovat pomocí svítících sloupců dle programu. Výška všech 12 sloupců bude úměrná výkonu. Sloupec aktuálního kroku bude blikat.
- Navyšující se cílová hodnota bude zobrazena v ukazateli cílových hodnot. Postupně se budou rozsvěcovat segmenty obloukového ukazatele zleva doprava až k ukončení cvičení.

Jsou funkční tato tlačítka:

- Tlačítko STOP, COOL DOWN a PAUSE
- Tlačítko změny rychlosti, náklonu ale pro celý profil
- Tlačítka editace cílových hodnot ale pro celý profil

OSOBNÍ PROFILY

Jedná se o cvičení, složené z několika kroků, ve dvou různých režimech:

- Buď při stálé hladině srdečního tepu (CPR), kdy je nutný snímač srdečního tepu
- Nebo při konstantním výkonu

select profile (1-9)

- Zvolte osobní profil v rozsahu od 1 do 9. LED displej zobrazí výškové parametry zvoleného profilu. Každý sloupec přitom odpovídá jednomu kroku v trvání 1/12 celkové cílové hodnoty. Potvrďte tlačítkem ENTER.

age = 30

- Zadejte věk pomocí číselné klávesnice a potvrďte klávesou ENTER. Zahajte cvičení.
- Třicet vteřin po zahájení cvičení budete vyzváni k zadání hmotnosti za účelem výpočtu spálených kalorií.

press START to start

- Pomocí klávesy START začnete, pás se spustí.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Zadejte tělesnou hmotnost a potvrďte tlačítkem ENTER.
- Pokud hodnotu ne zadáte, bude se vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti 70 kg.
- Během cvičení budou vysvíceny všechny sloupce dle programované trasy. V režimech se stálým výkonem nebo rychlostí je výška sloupců úměrná výkonu. U cvičení s konstantním srdečním tepem je pak výška sloupců úměrná celkové hodnotě pulsu. Sloupec aktuálního kroku bude přitom blikat.
- Cílová hodnota bude vykázána v ukazateli cílových hodnot. Průběžně bude narůstat obloukový ukazatel až k ukončení cvičení.

Funkční jsou následující tlačítka:

- Tlačítko STOP, COOL DOWN a PAUSE

- Tlačítko změny rychlosti, náklonu ale pro celý profil
- Tlačítka editace cílových hodnot ale pro celý profil

PROGRAMOVÁNÍ OSOBNÍHO PROFILU

Abyste mohli naprogramovat profil, je nutné stlačit v pohotovostním režimu současně tato tlačítka: 3, 6, 9. Poté vložte kód (2412) pomocí numerické klávesnice a potvrďte tlačítkem ENTER.

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

- Pomocí klávesnice zadejte číslo, pod kterým se profil má uložit a potvrďte tlačítkem ENTER. Pokud by číslo již bylo přiřazeno jinému dřívějšímu profilu, pak se tento dřívější zobrazí. Budete-li i poté pokračovat, předchozí profil se přepíše.

U zařízení s konstantním výkonem:

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

U zařízení s konstantní rychlostí:

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

- Zmáčknutím jedničky budete programovat konstantní výkon nebo rychlost a zmáčknutím dvojky konstantní tepovou frekvenci.

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

- Stlačte tlačítko dle cílové hodnoty.
- Nyní následuje programování jednotlivých kroků. Pro každý krok musíte zadat odlišné parametry s ohledem na typ profilu a možnosti přístroje.
- Pro CRP profily musíte vybrat mód

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

- 1 je vhodné pro chůzi, 2 pro běh

Pro konstantní výkon musíte zadat cílovou hodnotu, rychlost a náklon:

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

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

- Zadejte cílové hodnoty a potvrďte klávesou ENTER.

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

- Prvně zadejte rychlost v km/h a potvrďte klávesou ENTER.

```
gradient = % 12.5
```

- Zadejte náklon v %, potvrďte klávesou ENTER a pokračujte.

Pro CPR cvičení musíte zvolit cílovou hodnotu a procento teoretického maxima tepové frekvence, které se má v průběhu cvičení držet.

step 1: time = min. 3

step 1: distance = km 2.5

- Zadejte hodnoty a potvrďte klávesou ENTER.

% max H.R. = 70

- Zadejte procentuální hodnotu tepového maxima, které chcete dosáhnout a držet po celou dobu kroku. Poté potvrďte tlačítkem ENTER.

insert a value or press ENTER to end

Na konci každého kroku můžete:

- Buď zadat hodnotu navazujícího kroku (výkon nebo rychlost nebo tepovou hodnotu) a pokračovat v dalším kroku.
- Nebo stlačit ENTER pro ukončení programování a uložení profilu.

profile 1 saved

- Osobní profil je nyní dostupný po stlačení tlačítka PROFILES.

VÝKONNOSTNÍ INDEX

Výkonnostní index (PI) byl zaveden firmou Technogym za účelem poskytnutí stručného a jednoduchého srovnávacího ukazatele cvičební výkonnosti.

Aby došlo k jeho zobrazení na displeji spolu s jinými ukazateli na konci kteréhokoliv cvičení musíte použít snímač tepové frekvence minimálně po dobu 3 minut.

P.I. = 10

Ukazatel je založen na poměrové škále od 0 do 99. Čím větší je ukazatel, tím vyšší je Vaše cvičební kapacita.

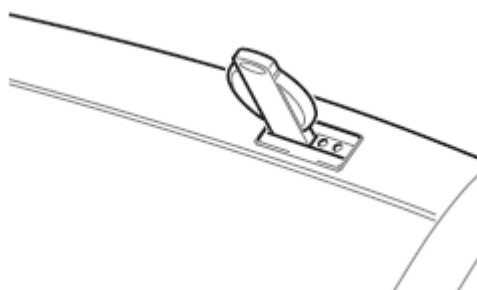
Pokud dochází k nárůstu ukazatele, znamená to, že jste cvičili intenzivněji aniž došlo k navýšení tepové frekvence.

Kritéria, která jsou používána k výpočtu ukazatele, umožňují výkonnostní srovnání i u osob různého věku. Doporučuje se při jakékoliv aktivitě srovnávat výsledky různých testů téže osoby, např. různých osob, které cvičí stejně intenzivně za stejný časový úsek.

Hodnota PI	Výsledek
Pod 10	Nutno zlepšit
Od 11 do 20	Ucházející
Od 21 do 30	Velmi dobrý
Od 31 do 40	Vynikající
Nad 40	Skvělý

CVIČENÍ S TGS KLÍČEM

TGS klíč slouží k uložení osobních a cvičebních údajů, tak, aby byly k dispozici v případě potřeby. Pro jeho použití při cvičení ho stačí pouze zasunout do portu a displej zobrazí jméno uživatele a typ cvičení dle specifikace programu.



EXERCISE GOAL: 30.00 KM

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

- Např. Pokud je zadán jednoduchý krokový cíl, je zobrazena cílová hodnota (vzdálenost: 30 km) a výkonnostní úroveň.

CPR EXERCISE IN CALORIES

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

- Pokud je specifikováno více kroků, je zadán druh cílové hodnoty (spálené kalorie), pak se na začátku každého kroku zobrazí cílová hodnota (60 kalorií) a cílová tepová hodnota (135 tepů/min.).
- Po první zprávě můžete zahájit cvičení. Program bude probíhat přesně dle předchozího zadání a displejového zobrazení.
- Na konci cvičení se zobrazí buď informace, že se jednalo o poslední cvičební soubor uložený na TGS, nebo bude následovat další cvičení.

end of workout

next equipment: VARIO

Kdykoliv je možno vykonat cvičení a uložit jeho výsledky na TGS klíči, i když toto cvičení nebylo zahrnuto do cvičebního programu (ledaže by jeho použití bylo znemožněno – více v odpovídající kapitole).

- Po vložení TGS klíče do čtecího zařízení, zvolte cvičení pomocí tlačítek ovládacího panelu.
- Buď jedno nebo zvolte cvičení pomocí ovládacího panelu a teprve poté vložte TGS klíč do čtečky během cvičení nebo během oddechové fáze.

INTEGRACE S NFC A QR KÓDEM

- Pro další informace ohledně použití produktu se připojte k uložišti Technogym.
- Použijte QR kód nebo čidlo NFC pro připojení.

NFC ČIDLO

- Aktivujte si internetové připojení na svém zařízení (např. na smartphonu).
- Identifikujte pozici NFC čidla na svém zařízení.
- Přiložte osobní zařízení k vybavení senzorem přes NFC logo. Tímto způsobem, osobní zařízení bude napojeno na uložiště Technogym.
- Pro připojení pomocí NFC, musíte mít nainstalovanou aplikaci Technogym na svém zařízení.

QR KÓD

- Aktivujte internetové napojení na svém zařízení (např. na smartphonu).
- Otevřete čtečku QR kódů na svém přístroji a přiložte fotící část na kód produktu.
- Tímto způsobem se Vaše zařízení napojí na uložiště Technogym.
- Pro připojení pomocí QR kódu musíte mít nejprve staženu aplikaci Technogym na svém osobním zařízení.



KONFIGURAČNÍ NABÍDKA

Pro úpravu nastavení software je v pohotovostním režimu současně stlačit tlačítka: 3, 6, 9. Poté vložte heslo 2406 pomocí numerické klávesnice a potvrďte tlačítkem ENTER. Pokud vložené heslo není správné, vrátí se software zpět do pohotovostního stavu.

PASSWORD INCORRECT

Zprávy ohledně softwarové konfigurace se dělí do dvou oddílů:

- První je pevný a udává jméno parametru
- Druhý zobrazuje individuální požadavky po jednom stlačení odpovídajícího tlačítka

Stlaďte tlačítko výkonu  pro posuv na další zprávu. Pro návrat na tu předchozí použijte tlačítko . Pro rolování možností individuálních parametrů použijte cílová tlačítka  .

Pro volbu jedné z možností a pro další postup stlaďte tlačítko ENTER, pokud je zobrazena požadovaná možnost.

Tlačítkem CLEAR se pak vrátíte zpět do pohotovostního režimu. Stlačením tohoto tlačítka v kterékoliv správě, uloží se veškeré změny, provedené až do toho okamžiku. Není možné nastavení opustit bez jeho uložení. Pokud se dopustíte chyby, můžete smazat původní hodnoty pomocí výrobní konfigurace.

V daném pořadí se dají editovat tyto údaje:

LANGUAGE: UK ENGL.

- Zadejte jazyk, ve kterém bude zařízení komunikovat.

DISTANCE: KM

- Vyberte měrnou jednotku. Buď kilometry a kilogramy (km) nebo míle a libry (miles).

MAX TIME: 0

- Zvolte maximum cvičební času tak, že zadáte počet minut numerickou klávesnicí. Pokud uděláte chybu, číslici smažete klávesou CLEAR.

PAUSE TIME: 120

- Zadejte čas přestávky, to je čas, po kterém se přístroj vrátí do pohotovostního režimu. Vložte počet minut. Pokud dojde k chybě, můžete číslici smazat tlačítkem CLEAR.

COOLDOWN TIME: 60

- Pro zadání oddechové fáze (od 5 do 180 vteřin) opět vložte počet vteřin numerickou klávesnicí. Tlačítkem CLEAR můžete smazat případnou chybu. Při zadání jakéhokoliv trvání se budou projíždět výsledky cvičení.

HR: MODIFIABLE

- Pro zprovoznění tlačítek výkonu za účelem změny srdeční tepu, který by se měl udržovat na konstantní úrovni. Pokud zvolíte možnost, která se nedá modifikovat, nebude se dát ani měnit nastavení úrovně srdečního tepu.

TGS: ENABLED

- Pro umožnění použití TGS klíče na zařízení. Pokud tato funkce není zprovozněna, dá se přístroj ovládat pouze ovládacím panelem.

KEYS: ENABLED

- Zprovoznění vybavení pomocí funkčních tlačítek. Pokud tlačítka nejsou funkční, dá se zařízení použít pouze pomocí TGS klíče.

UP/DOWN: ENABLED

- K zapnutí nebo vypnutí náklonu.

LANGUAGE: FIXED

- Pokud je jazyk zadán napevno, bude veškerá komunikace probíhat v zadaném jazyce. Pokud je jazyk volitelný, dá se měnit v pohotovostním režimu.

DEFAULT CONFIG.

- Resetujte výchozí nastavení, které bylo na zařízení od jeho zakoupení.

USER PRESENT: 5

- Pro udání hodnoty, kdy se zapne ochrana „přítomnosti uživatele“. K deaktivaci zadejte hodnotu od 0 do 3. Jakmile je funkce aktivní je zkontrolována přítomnost uživatele v nastavené rychlosti. Pokud není uživatel detekována po 1 minutě pás se vypne. Funkce ale nefunguje, pokud je hmotnost uživatele nižší jak 50 kg.

JINÁ UPOZORNĚNÍ OVLÁDACÍHO PANELU

the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

- V případě komplikací je nutno kontaktovat servis společnosti Technogym.

EMERGENCY ERROR

- Nefunguje EMERGENCY tlačítko. Kontaktujte podporu.

select language and press ENTER

- Pokud je jazyk v menu nastaven jako volitelný, budou jednotlivé možnosti v pohotovostním režimu rolovat. Po volbě jazyka (adekvátním tlačítkem), zařízení komunikuje ve zvoleném jazyce. Pokud uděláte při volbě chybu, vrátíte se tlačítkem CLEAR k předchozí zprávě a můžete zvolit jiný jazyk. Pokud po volbě jazyka nezačnete cvičit do 60 vteřin, začnou na displeji opět rolovat jednotlivé jazykové možnosti. Pokud zvolíte druh cvičení během zobrazení zprávy, bude za výchozí jazyk považován právě ten zvolený pomocí menu konfigurace.

calorie consumption = 184 kcal per exercise 15.0 mets

- Zobrazuje se během cvičení a zobrazuje předpokládanou spotřebu kalorií za celý trénink. Toto se nezobrazuje u cvičení, jejichž cílem je právě počet spálených kalorií. Taktéž se nezobrazuje u cvičení, u kterých není znám nebo nelze vypočítat celkový cvičební čas (tzv. rychlý start).

calorie consumption = 254 kcal per hour 15.0 mets

- Zobrazuje se průběžně během cvičení, u kterých není předem známa celková hodnota spálených kalorií. Zobrazuje tedy aktuální hodnotu.

time per km = 2'44"

- Zobrazuje za jak dlouho uběhne uživatel 1 km.

15 minutes to end

- Ukazuje čas do konce cvičení. Nefunguje při cvičení, kde je nutné splnit jiné cíle, nebo kde není možné čas vypočítat.

the maximum time is 60 min.

- Zobrazí se při nastavování programů, jakmile se uživatel snaží zadat hodnotu vyšší, než je povolená hranice. Může se zobrazit při nastavování u některých profilů kde je časový cíl.

MAXIMUM TIME EXPIRED

- U cvičení, u nichž je cílová hodnota počet spálených kalorií nebo vzdálenost, nebo i u jiných cvičení bez přednastavené časové hodnoty, je-li dosaženo max. času, dojde k zastavení cvičení a zahájení oddechové fáze. Zpráva se může zobrazit v kalorických a vzdálenostních profilech nebo u cvičení s obdobným cílem.

wear the chest band

- Zobrazuje se během cvičení v režimu stálého srdečního tepu, pokud není srdeční puls detekován.

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

- Zobrazuje se během cvičení v režimu stálého srdečního tepu, pokud není srdeční puls detekován.

HIGH HEART RATE

- Zobrazuje se u tepových cvičení, pokud hodnota srdečního tepu přesáhne 90 % teoretického maxima.

press a key

- Upozornění, že na TGS nejsou žádné cvičební programy.

user not detected: the exercise is interrupted

- Pokud během cvičení není zaznamenána přítomnost cvičence po dobu několika vteřin, zařízení se zastaví a cvičení přeruší. Pokud rychlost dovolí, proběhne zastavení hladce. Pokud je zasunut TGS klíč nebo je připojen uživatel, cvičení se na koci přerušení uloží

TGS key empty

- Upozornění, že na TGS nejsou žádné cvičební programy.

equipment not included on the TGS key

- Zobrazí se, pokud cvičební program neodpovídá tomu uloženému na TGS klíči. Cvičení se dá stále realizovat a výsledky uložit s tím, že se volba provádí pomocí ovládacího panelu.