



Užívateľský manuál SK

IN 6423 Bežecký pás Intenza 550 Ti

IN 6424 Bežecký pás Intenza 550 Te



Obsah

Obsah.....	2
1. Dôležité bezpečnostné pokyny	5
1.1 Bezpečnostné prevádzkové pokyny.....	5
1.2 Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:	7
1.3 Ako zariadenie používať.....	7
2. Ilustrovaný prehľad	8
2.1 model INTENZA 500TI	8
2.2 model INTENZA 500TE	9
3. Zoznam dielcov	10
3.1 model INTENZA 500 TI.....	10
3.2 model INTENZA 500 TE	11
4. Montáž zariadenia	13
Poznámka	13
4.1 montáž modelu INTENZA 500TI.....	13
4.1.1 Krok 1 Montáž ľavého predného stĺpu - káble	13
4.1.2 Krok 2 Montáž ľavého predného stĺpu - zaistenie.....	13
4.1.3 Krok 3 Montáž pravého predného stĺpu - zaistenie	14
4.1.4 Krok 4 Montáž držiaka konzoly - káble	14
4.1.5 Krok 5 Montáž držiaka konzoly – umiestnenie do stĺpov	14
4.1.6 Krok 6 Montáž držiaka konzoly – zaistenie	15
4.1.7 Krok 7 Montáž konzoly – káble	15
4.1.8 Krok 8 Montáž konzoly – zaistenie.....	15
4.2 montáž modelu INTENZA 500TE.....	16
4.2.1 Krok 1 Montáž ľavého predného stĺpu - káble	16
4.2.2 Krok 2 Montáž ľavého predného stĺpu - zaistenie.....	16
4.2.3 Krok 3 Montáž pravého predného stĺpu – kábel TV.....	17
.....	17
4.2.4 Krok 4 Montáž pravého predného stĺpu - zaistenie	17
4.2.5 Krok 5 Montáž držiaka konzoly - káble	17
4.2.6 Krok 6 Montáž držiaka konzoly – kábel TV	17
.....	18

4.2.7 Krok 7 Montáž držiaka konzoly – umiestnenie do stĺpov	18
4.2.8 Krok 8 Montáž držiaka konzoly – zaistenie	18
4.2.9 Krok 9 Montáž konzoly – káble	18
4.2.10 Krok 10 Montáž konzoly – zaistenie	19
5. Obsluha počítača	19
5.1 Konzola	19
5.1.1 model 500TI	19
5.1.2 Funkcie tlačítok na hlavnom paneli 500TI	20
5.2.1 model 500TE	21
5.2.2 Funkcie tlačítok na hlavnom paneli 500TE	21
5.3 Ako obsluhovať multimédia	23
5.4 Funkcie tlačítok na stredovej konzole	23
5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni	24
5.6 Ako si personalizovať Vaše cvičenie	25
5.7 Ako si uložiť profil cvičenia	25
5.8 Ako sa orientovať v uložených záznamoch	25
5.8.1 Custom - vlastný	25
5.8.2 Fitness - fitness	26
5.8.3 Workout data – údaje o cvičení	26
5.9 Nastavenie konzoly 550TI	27
5.10 Nastavenie konzoly 550TE	27
6. Možnosti cvičenia	28
6.1 Quick start – rýchly štart	28
6.2 Preset program – prednastavený program	28
6.3 Target program – cieľový program	29
6.4 HRC program – program kontroly srdiečného pulzu	30
6.5 Custom program – vlastný program	32
6.6 Race program – program dráha	33
6.7 Fitness test	34
7. Ako cvičiť	35
7.1 Začínáme	36
7.2 Aerobic a fitness	37

7.3 Intenzita cvičenia.....	37
7.4 Zahrievacie cvičenia	39
Preťahovanie vnútorného svalstva.....	39
Cvičenie hlavou.....	40
Naťahovanie achilovky	40
Bočné preťahovanie	40
Dotýkanie prstov	40
7.5 Samotné cvičenie.....	41
7.6 Vychladnutie/uvoľnenie	41
7.7 Bezpečnostná funkcia.....	42
8. Údržba.....	42
8.1 Preventívne čistenie.....	42
8.2 Preventívna kontrola zariadenia pred cvičením.....	42
8.3 Mazanie pásu	42
8.4 Vycentrovanie pásu.....	44
8.5 Nastavenie napnutia pásu	44
9. Problémy a ich riešenie	45
9.1 Kedy volať pomoc.....	45
9.2 Samodiagnostika	45
9.3 Chybové hlásenia	45
10. Objednávka náhradných dielcov	46
11. Technické vlastnosti zariadenia	46
11.1 Technické nastavenie zariadenia.....	46
11.1.1 Požiadavky na elektrickú sieť.....	46
11.1.2 Ustavenie/stabilizácia zariadenia.....	46
11.1.3 Kontrola pásu.....	47
11.1.4 Hlavný vypínač.....	47
11.2 Technická špecifikácia zariadenia.....	47
11.2.1 Zariadenie INTENZA 550TI	47
11.2.2 Zariadenie INTENZA 550TE	48
12. Záručné podmienky, reklamácie.....	48
12.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov	48

12.2 Záručné podmienky a záručná doba	49
12.3 Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru	50

Vážený zákazník,

ďakujeme Vám za zakúpenie produkty rady INTENZA. Pred samotnou inštaláciou alebo používaním zariadenia si prosím pozorne prečítajte tento návod na používanie a montáž, aby ste sa dostatočne oboznámili s bezpečnostnými výstrahami pre montáž ako aj samotné bezpečné a správne používanie zariadenia. Tento návod Vás prevedie postupmi pre rýchle nastavenie a správne používanie zariadenia. Pevne veríme, že s týmto výrobkom dosiahnete ciele, ktoré od neho požadujete a očakávate.

Séria bežeckých pásov rady INTENZA 500 bola navrhnutá a testovaná, aby spĺňala nariadenia pre triedu A pre digitálne zariadenia a triedu S pre používanie v štúdiách. Zariadenia rady INTENZA 500TI a 500TE sú navrhnuté, aby ste ich mohli bezpečne používať, intuitívne ovládať, aby boli komfortné a ľahko obsluhovateľné pre zdravý životný štýl.



1. Dôležité bezpečnostné pokyny

Prosím uskladnite si tento návod na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

Pred samotnou montážou vyberte všetky dielce z krabice a skontrolujte, či máte všetky dielce podľa zoznamu nižšie.

Poznámka: ručne dotiahnite všetky skrutky pokým nie je zariadenie ešte kompletne zmontované, potom skrutky a matica dotiahnite dostatočne, aby neboli voľné.

1.1 Bezpečnostné prevádzkové pokyny

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou a používaním zariadenia. Len správne používanie, správna montáž a správna starostlivosť o zariadenie sú predpokladom pre bezpečné a efektívne používanie zariadenia. Je na Vašej zodpovednosti, aby boli všetci používatelia zariadenia dostatočne informovaní o výstrahách a možných nebezpečenstvách pri používaní tohto zariadenia.

2. Zariadenia rady INTENZA 500TI a 500TE boli navrhnuté pre kardio-vaskulárne cvičenia na komerčné účely.

3. Pred samotným používaním zariadenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby preveril či nemáte žiadny fyzický alebo zdravotný problém, ktorý by mohol spôsobiť riziko poškodenia Vášho zdravia alebo Vašu bezpečnosť alebo ak by ste nemohli zariadenie správne používať. Odporúčania Vášho lekára sú dôležité najmä ak beriete lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, tlak srdca alebo úroveň cholesterolu. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže mať vážny vplyv na prípadné zranenia spôsobené cvičením.

4. Sledujte signály svojho tela. Meranie srdcového tepu na zariadení môže byť nesprávne. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie alebo spôsobiť až smrť. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete akýkoľvek z nasledujúcich symptómov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémne skrátenie dýchania, mierne zakolísania rovnováhy, závrat alebo nevoľnosť. Ak spozorujete akýkoľvek z týchto príznakov, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným pokračovaním cvičenia na zariadení.

5. Dbajte o to, aby boli deti a domáce zvieratá mimo dosah zariadenia. Zariadenie je určené na používanie len dospelými osobami.

6. Montáž ako používanie zariadenia vykonávajte len na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre podlahu alebo koberec. Kvôli bezpečnosti by ste mali mať okolo zariadenia v okruhu aspoň 2 x 1 m voľný priestor.
7. Pred samotným používaním zariadenia, skontrolujte prosím, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté a či nie sú dielce opotrebené alebo poškodené.
8. Bezpečnosť zariadenia dosiahnete len ak je zariadenie pravidelne kontrolované či nie je poškodené alebo opotrebené a ak je správne udržiavané.
9. Zariadenie používajte vždy len spôsobom na to určeným. Ak nájdete akýkoľvek dielec že je poškodený počas montáže alebo počas kontroly, alebo ak počujete nezvyčajný zvuk vychádzajúci pri cvičení zo zariadenia, okamžite prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, pokiaľ ste problém neodstránili.
10. Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyvarujte sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo počas cvičenia zachytiť do zariadenia, alebo ktoré by Vám zabraňovalo alebo obmedzovalo pohyb. Prosím berte na vedomie, že nesprávne alebo prílišné cvičenie môže spôsobiť zdravotné problémy.
11. Zariadenie je určené pre komerčné používanie.
12. Zariadenie je vhodné na terapeutické účely.
13. Necvičte na zariadení 30-60 minút pred konzumovaním jedla alebo tesne po konzumácii jedla.
14. Dbajte o to, aby ste sa pred samotným cvičením na zariadení dostatočne rozcvičili a zahriali.
14. Ak bežecký pás zrazu nepredvídane zvýši rýchlosť z dôvodu nejakej elektrickej závady alebo sa rýchlosť nepredvídane zvýši, bežecký pás sa okamžite zastaví ak vytiahnete bezpečnostný kľúč z konzoly.
15. Nezapájajte prípojky do stredu kábla, nepredlžujte káble, alebo nemeňte prípojky na kábloch, nepokladajte žiadne ťažké predmety na káble alebo tieto nepokladajte pri zdroj tepla, je zakázané používať zdroj s niekoľkými zásuvkami, môže to spôsobiť požiar alebo zranenie elektrickým prúdom.
16. Odpojte zariadenie od zdroja elektrickej energie pokiaľ zariadenie nepoužívate. Po vypnutí, net'ahajte kábel aby ste ho nepoškodili.
17. Majte zariadenie umiestnené mimo tepla, tepelný zdroj. Zabráňte extrémnym výkyvom v prostredí, kde sa zariadenie nachádza a používa.
18. Nepoužívajte zariadenie vonku alebo v blízkosti bazénov.
19. Držte zariadenie mimo vlhké prostredie. Zabráňte, aby sa akákoľvek tekutina dostala do styku so zariadením, aby sa predišlo elektrickému skratu a možnému zraneniu spôsobené elektrickým prúdom.
20. Nikdy nenechávajte zariadenie bez dozoru pripojené do elektrickej siete. Odpojte zariadenie z elektrickej siete ak sa dlhší čas nepoužíva.
21. Nikdy nevkladajte akékoľvek objekty, ruky alebo nohy do otvorov alebo pohyblivých častí.
22. Nikdy nedemontujte kryt, alebo nemodifikujte zariadenie. Servisná práca na zariadení smie byť vykonávaná len autorizovaným servisom.
23. Zariadenie nepoužívajte bosými nohami. Majte vhodnú bežeckú obuv. Uistite sa, že obuv je čistá a na podrážke nie sú zachytené žiadne kamienky.
24. Nepoužívajte zariadenie, ak vykazuje chybu, pokiaľ táto chyba nie je odstránená.
25. Pre pripojenie TV kábla je potreba prepojiť cez set top box pre prevod digitálneho signálu na analógový
26. Kategórie bežeckého pásu - SA (podľa normy STN EN ISO 20957) určené pre profesionálne a komerčné použitie

Dobré rady:

Pri používaní tohto bežiaceho pásu, uchovajte bezpečnostnú sponu na šnúrke pripnutú na vaše oblečenie.

Pri behu, nechajte vaše ruky v prirodzenom pohybe, pozerajte sa vpred, nikdy sa nepozerajte na Vaše nohy.

Pridávajte rýchlosť postupne krok za krokom počas behu, a počkajte kým naskočí jedna rýchlosť, až potom nastavujte ďalšiu.

Ak sa stane nehoda, okamžite zariadenie zastavte vytiahnutím bezpečnostného kľúča z konzoly.

Opustite bežiaci pás po behu až keď bežiaci pás zastaví úplne.

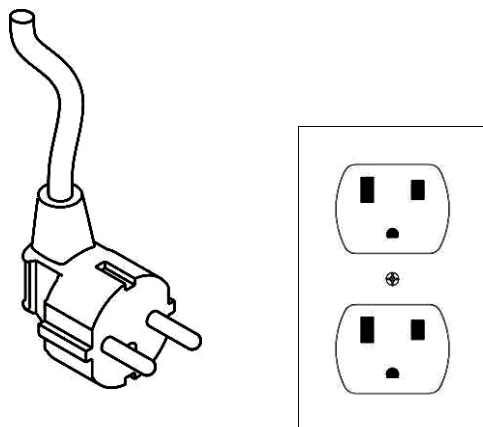
Dbajte zvýšenú opatrnosť ak zariadenie zdvíhate alebo presúvate, aby ste si nespôsobili zranenie chrbta. Vždy dvíhajte zariadenie vhodným spôsobom, prípadne požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc pri dvíhaní alebo presúvaní zariadenia.

1.2 Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:

Tento výrobok musí byť uzemnený. Keby zlyhal alebo mal poruchu, uzemnenie poskytne elektrickému prúdu cestu najmenšieho odporu, aby sa znížilo riziko elektrického šoku. Tento výrobok je vybavený prírodným elektrickým káblom s uzemňovacím vodičom a konektorom. Tento konektor musí byť zapojený do správne inštalovanej zásuvky, zapojenej podľa miestne príslušných noriem a vyhlásiek.

POZOR – Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok riziko elektrického šoku. Nechajte zapojenie skontrolovať kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným pracovníkom, ak ste na pochybách, či je výrobok správne uzemnený. Neupravujte zástrčku dodávanú k výrobku – ak sa nehodí k zásuvke. Nechajte si nainštalovať správnu zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

Elektrické pripojenie tohto zariadenia je štandardné pre 230 V elektrickú sieť.

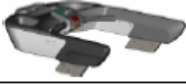


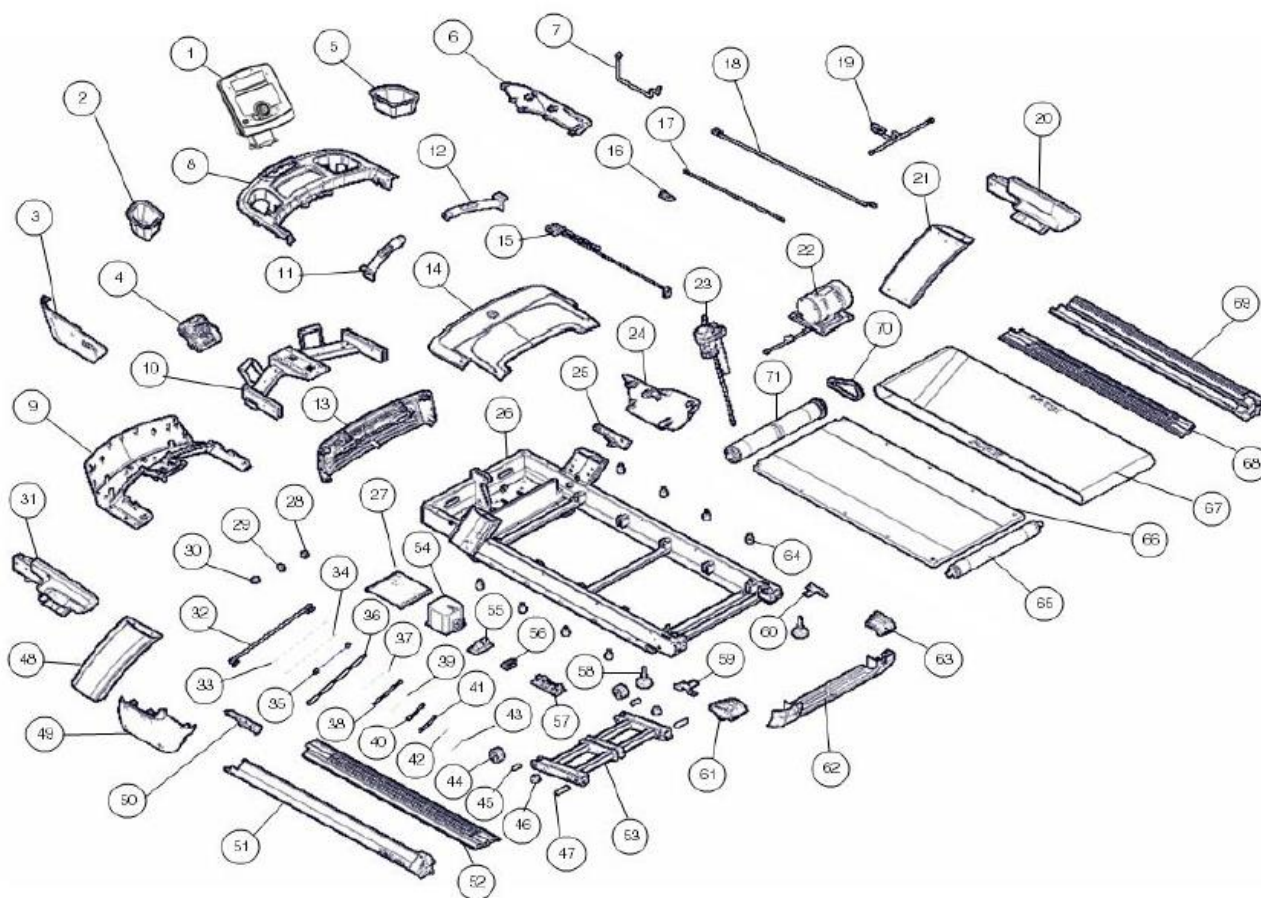
1.3 Ako zariadenie používať

Keď sa chystáte používať bežecký pás, nestojte na bežiacom páse. Pred tým ako spustíte bežecký pás, prosím zapnite ho a uchopte rukoväť zariadenia, nohami sa postavte na bočnice a potom stlačte tlačítko "START" a počkajte pokým začne motor pracovať pri nízkej rýchlosti, následne sa môžete postaviť do stredu bežeckého pásu a začať postupne cvičiť. Nezabudnite si pripnúť bezpečnostnú sponu k pásu, aby ste v prípade pádu mohli bežecký pás jednoducho a rýchlo zastaviť. Prosím nenastavujte si príliš vysokú rýchlosť po spustení, počas ktorej by ste chceli na bežiaci pás naskočiť. Ak je to treba, v prípade núdze, chyťte sa predných alebo bočných rukovätí a odskočte na bočnice.

2. Ilustrovaný prehľad

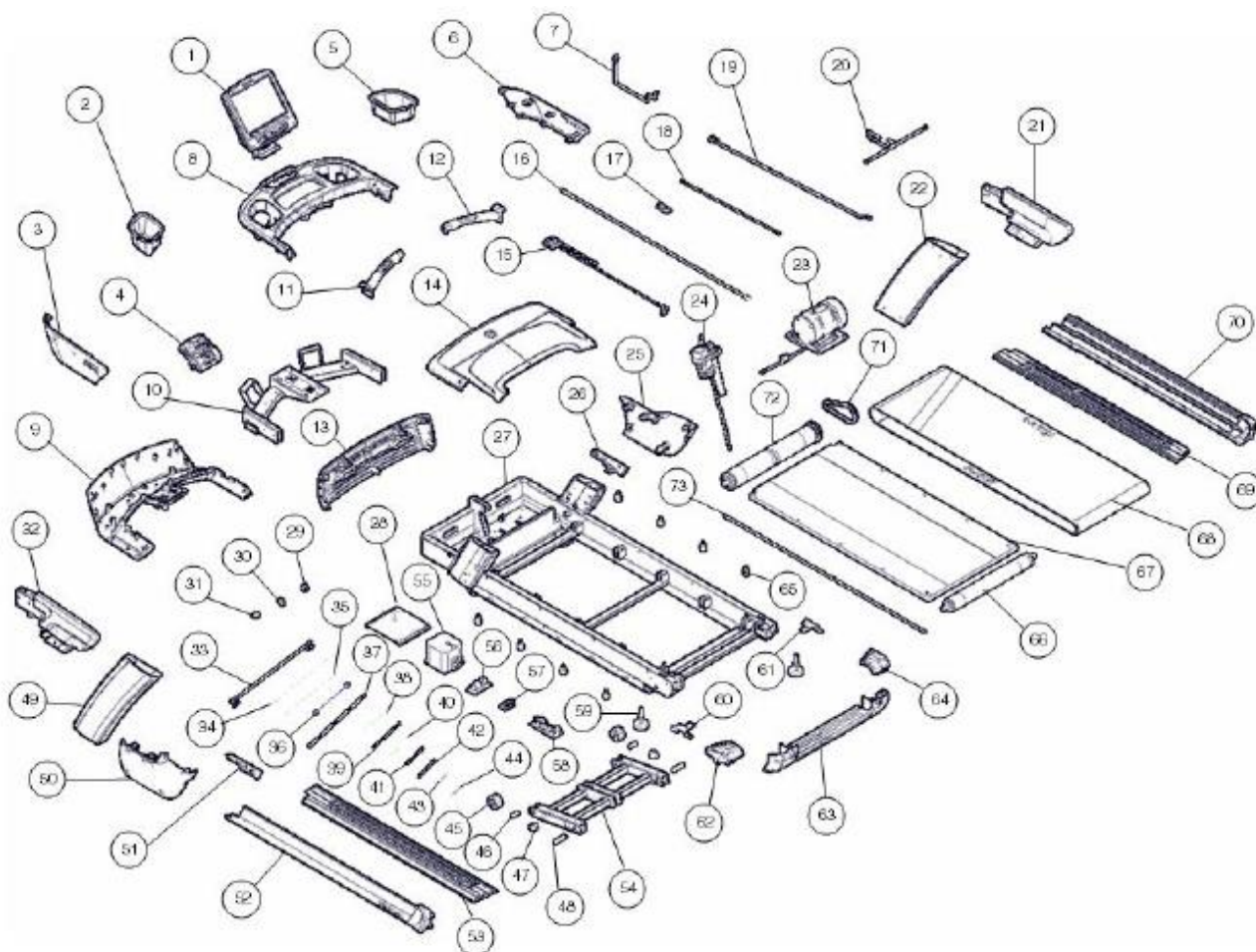
2.1 model INTENZA 500TI

p.č.	popis	obrázok	ks
1	zostava konzoly		1
2	nosník konzoly		1
3	pravý predný stĺp		1
4	ľavý predný stĺp		1
5	plochá podložka		14
6	podložka		14
7	podložka		2
8	skrutka M8x15L		14
9	skrutka M8x95L		2



2.2 model INTENZA 500TE

p.č.	popis	obrázok	ks
1	zostava konzoly so zábavou		1
2	nosník konzoly		1
3	pravý predný stĺp		1
4	ľavý predný stĺp		1
5	plochá podložka		14
6	podložka		14
7	podložka		2
8	skrutka M8x15L		14
9	skrutka M8x95L		2



3. Zoznam dielcov

3.1 model INTENZA 500 TI

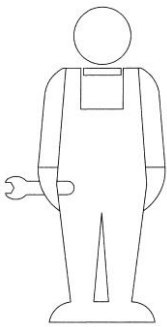
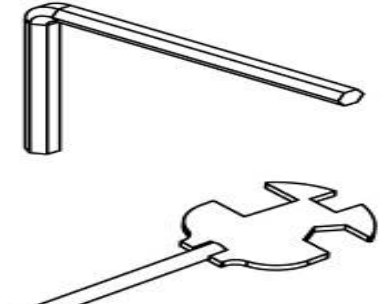
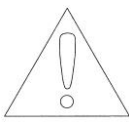
p.č.	popis	p.č.	popis
1	konzola 550TI	38	spojka kábla
2	držiak flaše ľavý	39	spojka kábla
3	kryt konzoly ľavý	40	spojka kábla
4	zostava klávesnice	41	spojka kábla
5	držiak flaše pravý	42	spojka kábla
6	kryt konzoly pravý	43	spojka kábla
7	kábel signálu	44	koleso
8	kryt konzoly vrchný	45	čap kolesa sklonu
9	kryt konzoly spodný	46	PVC nožička
10	držiak konzoly	47	čap sklonu rámu
11	rukoväť predná ľavá	48	predný stĺp ľavý
12	rukoväť predná pravá	49	vonkajší kryt motora ľavý
13	kryt motora predný	50	vnútorný kryt motora ľavý
14	kryt motora vrchný	51	bočný kryt rámu ľavý
15	zostava bezpečnostného STOPu	52	bočné nasadenie ľavé
16	snímač srdečného pulzu	53	rám sklonu
17	kábel bezdrôtového snímača	54	invertor 230 V
18	kábel klávesnice ku konzole	55	filter
19	kábel snímania pulzu	56	rezistor
20	rukoväť bočná pravá	57	elektronika PSB
21	predný stĺp pravý	58	nastaviteľná nožička
22	Motor	59	kryt valca ľavý
23	motor sklonu	60	kryt valca pravý
24	vonkajší kryt motora pravý	61	čiapka konca rámu ľavá
25	vnútorný kryt motora pravý	62	kryt zadného rámu základne
26	hlavný rám	63	čiapka konca rámu pravá
27	držiak podpery	64	vložka
28	hlavný vypínač	65	valec zadný
29	Istič	66	bežecká platňa
30	prípojka AC adaptéra	67	bežecský pás
31	rukoväť bočná ľavá	68	bočné nasadenie pravé
32	kábel snímania hlavného rámu	69	kryt bočného rámu pravý
33	spojka kábla	70	pohon pásu
34	spojka kábla	71	valec predný
35	prípojný elektrický kábel		
36	kábel odporu		
37	spojka kábla		

3.2 model INTENZA 500 TE

p.č.	popis	p.č.	popis
1	konzola 550TE	38	spojka kábla
2	držiak flaše ľavý	39	spojka kábla
3	kryt konzoly ľavý	40	spojka kábla
4	zostava klávesnice	41	spojka kábla
5	držiak flaše pravý	42	spojka kábla
6	kryt konzoly pravý	43	spojka kábla
7	kábel signálu	44	spojka kábla
8	kryt konzoly vrchný	45	koleso
9	kryt konzoly spodný	46	čap kolesa sklonu
10	držiak konzoly	47	PVC nožička
11	rukoväť predná ľavá	48	čap sklonu rámu
12	rukoväť predná pravá	49	predný stĺp ľavý
13	kryt motora predný	50	vonkajší kryt motora ľavý
14	kryt motora vrchný	51	vnútorný kryt motora ľavý
15	zostava bezpečnostného STOPu	52	bočný kryt rámu ľavý
16	kábel TV konzoly	53	bočné nasadenie ľavé
17	snímač srdečného pulzu	54	rám sklonu
18	kábel bezdrôtového snímača	55	invertor 230 V
19	kábel klávesnice ku konzole	56	filter
20	kábel snímania pulzu	57	rezistor
21	rukoväť bočná pravá	58	elektronika PSB
22	predný stĺp pravý	59	nastaviteľná nožička
23	motor	60	kryt valca ľavý
24	motor sklonu	61	kryt valca pravý
25	vonkajší kryt motora pravý	62	čiapočka konca rámu ľavá
26	vnútorný kryt motora pravý	63	kryt zadného rámu základne
27	hlavný rám	64	čiapočka konca rámu pravá
28	držiak podpery	65	vložka
29	hlavný vypínač	66	valec zadný
30	Istič	67	bežecká platňa
31	prípojka AC adaptéra	68	bežecký pás
32	rukoväť bočná ľavá	69	bočné nasadenie pravé
33	kábel snímania hlavného rámu	70	kryt bočného rámu pravý
34	spojka kábla	71	pohon pásu
35	spojka kábla	72	valec predný
36	prípojný elektrický kábel	73	kábel TV
37	kábel odporu		

4. Montáž zariadenia

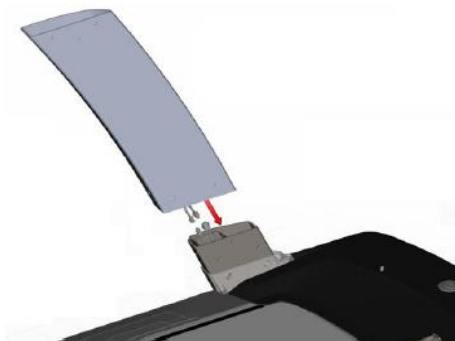
Pred samotnou montážou vyberte všetky dielce z krabice a skontrolujte, či máte všetky dielce podľa zoznamu nižšie.

		
 Poznámka • Prečítajte si tento návod pred samotnou montážou. • Najprv sa oboznámte s jednotlivými dielcami. • Skontrolujte si montážne náradie. • Uistite sa, že máte správne náradie. • Pripravte si vhodný priestor pre montáž. • Postupujte podľa pokynov k montáži. • Nikdy neprepínajte silou spoje. • Pravidelne dotahujte skrutky a matice. • Majte tento návod vždy k dispozícii.		

4.1 montáž modelu INTENZA 500TI

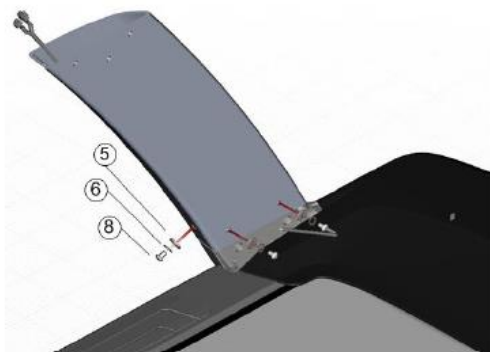
4.1.1 Krok 1 Montáž ľavého predného stĺpu - káble

Pri montáži ľavého predného stĺpu spojte dva elektrické konektory, ktoré sa tam nachádzajú. Uistite sa, že tieto káble sú správne a dobre pripojené, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže.



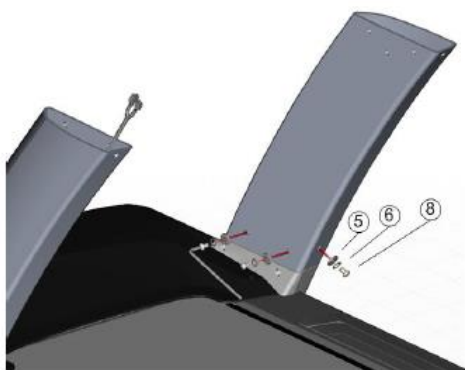
4.1.2 Krok 2 Montáž ľavého predného stĺpu - zaistenie

Zaistite predný stĺp k hlavnému rámu pomocou podložky (5), podložky (6) a skrutky (8) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm.



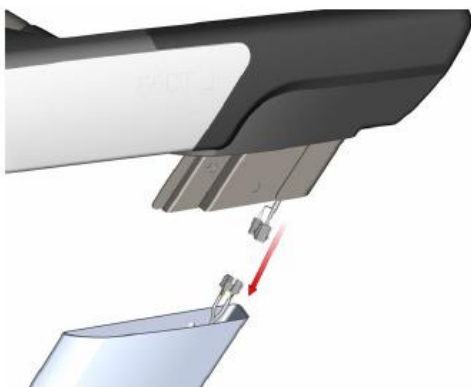
4.1.3 Krok 3 Montáž pravého predného stĺpu - zaistenie

Zaistite predný stĺp k hlavnému rámu pomocou podložky (5), podložky (6) a skrutky (8) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm.



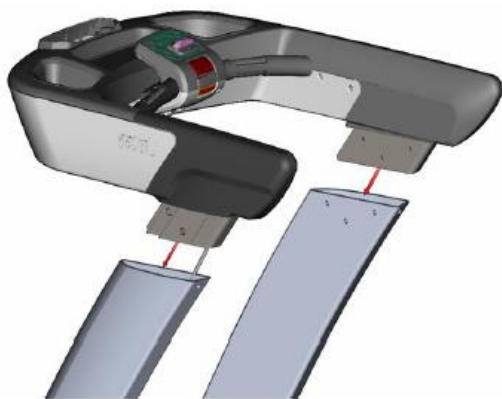
4.1.4 Krok 4 Montáž držiaka konzoly - káble

Pri montáži držiaka konzoly spojte dva elektrické konektory, ktoré sa nachádzajú na vrchu ľavého predného stĺpu. Uistite sa, že tieto káble sú správne a dobre pripojené, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže.



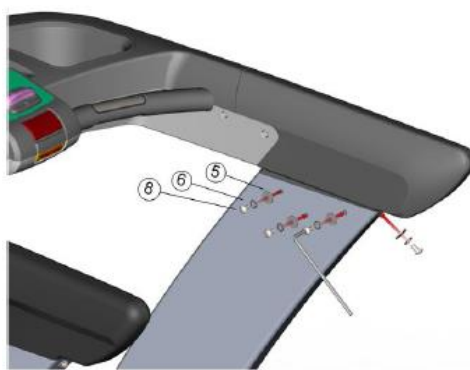
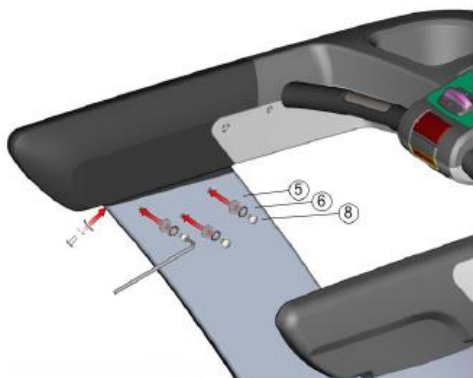
4.1.5 Krok 5 Montáž držiaka konzoly - umiestnenie do stĺpov

Pomaly vložte držiak konzoly do predných stĺpov a dajte pri tom pozor, aby ste nepoškodili káble. Káble zľahka vsuňte do ľavého predného stĺpu.



4.1.6 Krok 6 Montáž držiaka konzoly – zaistenie

Zaistite držiak konzoly v ľavo k ľavému prednému stĺpu pomocou podložky (5), podložky (6) a skrutky (8) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm. Rovnaký postup opakujte aj na opačnej strane v pravo.



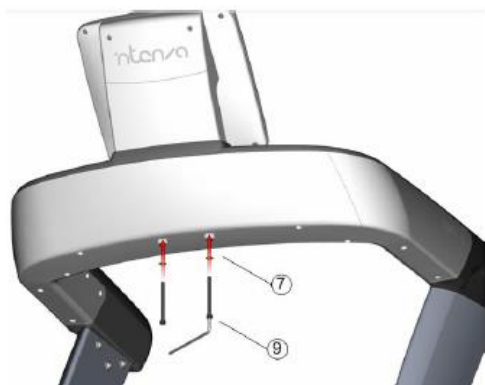
4.1.7 Krok 7 Montáž konzoly – káble

Pri montáži konzoly spojte dva elektrické konektory, ktoré sa nachádzajú na držiaku konzoly. Uistite sa, že tieto káble sú správne a dobre pripojené, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže. Pomaly vložte konzolu do držiaka konzoly a dajte pri tom pozor, aby ste nepoškodili káble. Káble zľahka vsuňte do držiaka konzoly.



4.1.8 Krok 8 Montáž konzoly – zaistenie

Zaistite konzolu ku držiaku konzoly pomocou podložky (7) a skrutky (9) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm.

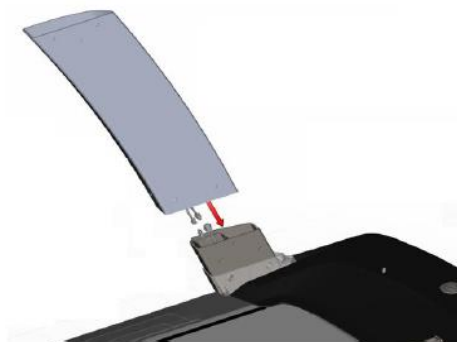


UPOZORNENIE : musíte sa uistiť, že montáž je kompletná tak ako je to popísané hore-vyššie a že sú utiahnuté všetky skrutky a matice. Nezačínajte s používaním pred tým, ako si skontrolujete a overíte, že všetko je v poriadku. Pred použitím bežiaceho pásu si prosím pozorne prečítajte návod.

4.2 montáž modelu INTENZA 500TE

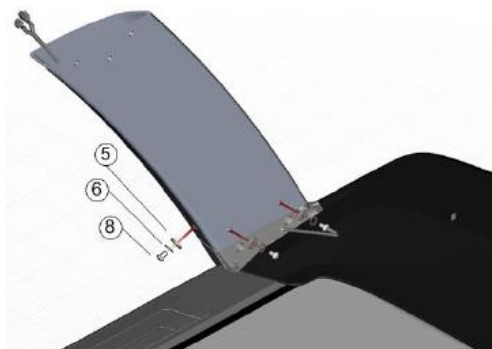
4.2.1 Krok 1 Montáž ľavého predného stĺpu - káble

Pri montáži ľavého predného stĺpu spojte dva elektrické konektory, ktoré sa tam nachádzajú. Uistite sa, že tieto káble sú správne a dobre pripojené, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže.



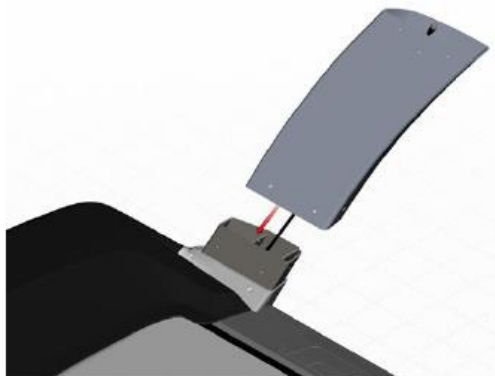
4.2.2 Krok 2 Montáž ľavého predného stĺpu - zaistenie

Zaistite predný stĺp k hlavnému rámu pomocou podložky (5), podložky (6) a skrutky (8) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm.



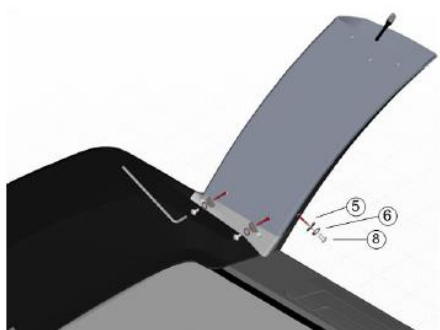
4.2.3 Krok 3 Montáž pravého predného stĺpu – kábel TV

Pri montáži pravého predného stĺpu vložte TV kábel do pravého predného stĺpu a zaistite, aby nespadol späť nadol. Uistite sa, že tento kábel je správne a dobre prevlečený, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže.



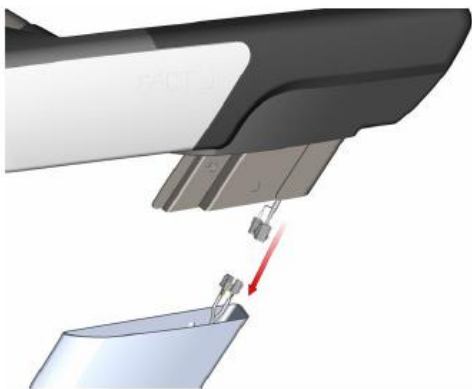
4.2.4 Krok 4 Montáž pravého predného stĺpu - zaistenie

Zaistite predný stĺp k hlavnému rámu pomocou podložky (5), podložky (6) a skrutky (8) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm. TV kábel musí trčať von.



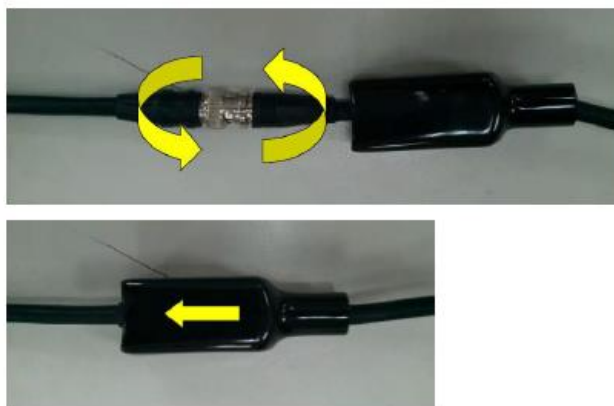
4.2.5 Krok 5 Montáž držiaka konzoly - káble

Pri montáži držiaka konzoly spojte dva elektrické konektory, ktoré sa nachádzajú na vrchu ľavého predného stĺpu. Uistite sa, že tieto káble sú správne a dobre pripojené, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže.



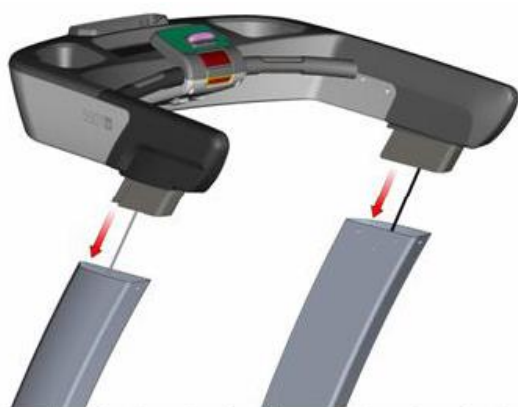
4.2.6 Krok 6 Montáž držiaka konzoly – kábel TV

Pri montáži držiaka konzoly spojte TV kábel, ktorý sa nachádzajú na vrchu pravého predného stĺpu. Uistite sa, že tento kábel je správne a dobre pripojený, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže. Po spojení kábla TV ho skrúťte ako je to ukázané na obrázku nižšie a pretiahnite cez konektor krytku TV kábla, viď obrázok nižšie.



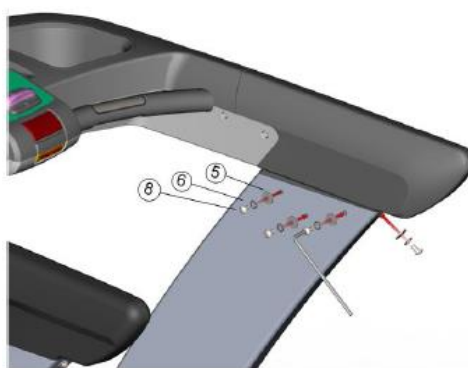
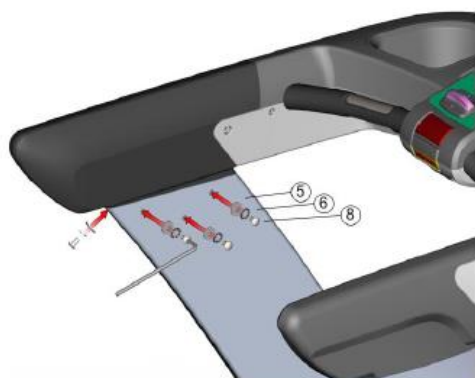
4.2.7 Krok 7 Montáž držiaka konzoly – umiestnenie do stĺpov

Pomaly vložte držiak konzoly do predných stĺpov a dajte pri tom pozor, aby ste nepoškodili káble. Káble zľahka vsuňte do ľavého a pravého predného stĺpu.



4.2.8 Krok 8 Montáž držiaka konzoly – zaistenie

Zaistite držiak konzoly v ľavo k ľavému prednému stĺpu pomocou podložky (5), podložky (6) a skrutky (8) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm. Rovnaký postup opakujte aj na opačnej strane v pravo.



4.2.9 Krok 9 Montáž konzoly – káble

Pri montáži konzoly spojte dva elektrické konektory a TV kábel, ktoré sa nachádzajú na držiaku konzoly. TV kábel spojte, skrúťte a prevlečte krytkou, ako to bolo popísané v bode 4.2.6 . Uistite sa, že tieto káble sú správne a dobre pripojené, kým prejdete k ďalšiemu kroku montáže. Pomaly vložte konzolu do držiaka konzoly a dajte pri tom pozor, aby ste nepoškodili káble. Káble zľahka vsuňte do držiaka konzoly.



4.2.10 Krok 10 Montáž konzoly – zaistenie

Zaistite konzolu ku držiaku konzoly pomocou podložky (7) a skrutky (9) a dotiahnite ich pomocou imbusového kľúča 6 mm.



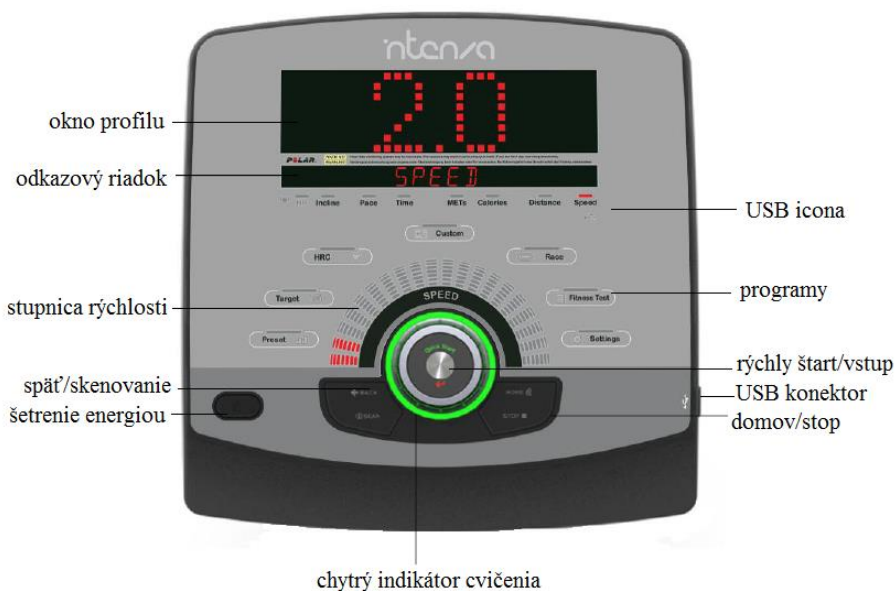
UPOZORNENIE : musíte sa uistiť, že montáž je kompletná tak ako je to popísané hore-vyššie a že sú utiahnuté všetky skrutky a matice. Nezačínajte s používaním pred tým, ako si skontrolujete a overíte, že všetko je v poriadku. Pred použitím bežiaceho pásu si prosím pozorne prečítajte návod.

5. Obsluha počítača

Obsluha konzoly INTENZA 550TI aj 550TE je veľmi jednoduchá. V tejto kapitole sa naučíte jednotlivé vlastnosti zariadenia a ľahko zvládnete úpravu svojho programu cvičenia. Oboznámte sa s funkciami na displayi a ako dosiahnuť maximum z tohto zariadenia pre spokojnosť Vášho cvičenia.

5.1 Konzola

5.1.1 model 500TI



5.1.2 Funkcie tlačítok na hlavnom paneli 500TI

Okno profilu: toto okno je tvorené stĺpcami svetiel, ktoré zobrazujú informácie týkajúce sa nastavenia cvičenia

Odkazový riadok: počas nastavovania jednotlivého cvičiaceho programu bude zobrazovať pokyny pre nastavenie, počas cvičenia bude zobrazovať údaje o cvičení pre Vašu informovanosť

HR-srdečný pulz: odsnímanie srdečného pulzu prebehne, ak má osoba, ktorá cvičí nasadený hrudníkový pás snímajúci pulz alebo uchopí rukami snímače pulzu

INCLINE-sklon: sklon v % sa zobrazí na obrazovke

PACE-tempo: zobrazuje ako rýchlo dosiahnete špecifickú vzdialenosť

TIME-čas: zobrazuje uplynutý čas od začiatku cvičenia

METS-metabolizmus: zobrazuje hodnotu metabolizmu voči zostávajúcej hodnote metabolizmu

CALORIES-kalórie: zobrazuje počet spaľených kalórií od začiatku cvičenia

DISTANCE-vzdialenosť: zobrazuje ubehnutú vzdialenosť od začiatku cvičenia

SPEED-rýchlosť: zobrazuje rýchlosť akou momentálne bežíte

SPEED SCALE-stupnica rýchlosti: táto stupnica zobrazuje rýchlosť, zníženie/zvýšenie rýchlosti od 0.8 km/h až do 20 km/hod pre model 500TI a od 0.8 km/hod až do 25 km/hod pre model 500TE. Zmena hodnoty rýchlosti je o 0.1 km/hod. Rýchlosť sa nastavuje pomocou ovládača rýchlosti na stredovej konzole.

Tlačítka späť a sken:



počas nastavovania programu sa pomocou tohto tlačítka dostanete o menu späť pre jeho úpravu

počas nastavovania mena, stlačte toto tlačítko pre opravu zle zadanej hodnoty



počas cvičenia zobrazuje jednotlivé informácie o cvičení a automaticky prepína medzi jednotlivými funkciami. Stlačte tlačítka SCAN pre zobrazenie kontinuálneho štatistického zobrazovania počas cvičenia.

USB ikona: táto ikona sa rozsvieti, keď konzola rozpozná USB zariadenie

Programy: pre bližšie informácie si pozrite kapitolu nižšie – Cvičiacie programy

Rýchly štart a tlačítka ENTER-vstup:

QUICK START

toto tlačítka stlačte pre rýchle spustenie cvičenia bez nutnosti výberu programu cvičenia. Prednastavená rýchlosť je 0.8 km/hod a sklon je na úrovni 0.



počas nastavovania programu, toto tlačítka slúži pre potvrdenie nastavenej hodnoty

Tlačítka domov a stop:



toto tlačítka stlačte ak sa chcete dostať na prvotnú úroveň, počas nastavovania hodnôt pre ukladanie, toto tlačítka slúži na dvojité potvrdenie (prosím pozrite si bližšie kapitolu Možnosti cvičenia)



STOP

toto tlačítko je funkčné len v prípade ak cvičíte vo vybranom programe. Stlačením tlačítka stop ukončíte cvičenie a na displayi sa zobrazí informácia o cvičení. Opätovným stlačením tohto tlačítka úplne vyskočíte z programu.

Chytrý indikátor cvičenia: farebné podsvietenie určuje intenzitu cvičenia – pre viac informácií si pozrite kapitolu Ako efektívne cvičiť na Vašej požadovanej úrovni

Šetrič energie: režim šetrenia energie slúži pre minimalizovať spotreby elektrickej energie, keď sa zariadenie nepoužíva. Stlačte toto tlačítko, aby sa zariadenie preplo do úsporného režimu po ukončení cvičenia. Pre „oživenie“ zariadenia stlačte toto tlačítko opäť.

5.2.1 model 500TE



5.2.2 Funkcie tlačítok na hlavnom paneli 500TE

Šetrič energie: režim šetrenia energie slúži pre minimalizovať spotreby elektrickej energie, keď sa zariadenie nepoužíva. Stlačte toto tlačítko, aby sa zariadenie preplo do úsporného režimu po ukončení cvičenia. Pre „oživenie“ zariadenia stlačte toto tlačítko opäť.

Prípojka na iPod: umožňuje pripojenie iPodu a jeho ovládanie prostredníctvom konzoly, zároveň sa iPod dobíja

Prípojka na slúchatká: umožňuje pripojenie sluchátok

USB konektor: umožňuje sťahovanie dát, prehrávanie MP3

Hlavná obrazovka:



language-jazyk: možnosť výberu jazyka



eco: minimalizovanie spotreby elektrickej energie keď sa zariadenie nepoužíva



USB setting-nastavenie USB: umožňuje nastavenie osobných údajov ako je name-meno, age-vek, weight-hmotnosť (viac info v kapitole ďalej)



scene change-zmena obrazovky: umožňuje prepínanie medzi hlavnou obrazovkou a obrazovkou pre ovládanie multimédií



QUICK START: stlačením tohto tlačítka môžete okamžite začať cvičiť bez nutnosti výberu programu alebo nastavovania iných cieľov



programs-programy: umožňuje užívateľovi vybrať si z jednotlivých programov a nastavenie cieľa alebo úpravu programu. Programy: PRESET-prednastavený/TARGET-cieľ/CUSTOM-vlastný/RACE-dráha/FITNESS TEST-test fitness. Pre viac informácií si pozrite kapitolu nižšie.

Obrazovka ovládania multimédií:



previous – predchádzajúci: na teraz práve prehrávajúcej obrazovke, stlačte toto tlačítko, aby ste sa dostali na predchádzajúcu skladbu/video v zozname



play – prehrávanie: pomocou tohto tlačítka spustíte prehrávanie vybratej pesničky alebo videa, počas prehrávania stlačením tohto tlačítka pozastavíte prehrávanie



next – nasledujúci: na teraz práve prehrávajúcej obrazovke, stlačte toto tlačítko, aby ste sa dostali na nasledujúcu skladbu/video v zozname



audio/video iPod: umožňuje Vám ovládať audio/video z Vášho pripojeného iPod pomocou tejto konzoly



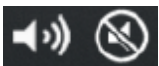
audio/video USB: umožňuje Vám ovládať audio/video z Vášho pripojeného USB pomocou tejto konzoly



playlist-zoznam skladieb: umožňuje upraviť zoznam skladieb/videí z iPodu, USB alebo TV



scene change-zmena obrazovky: umožňuje prepínanie medzi hlavnou obrazovkou a obrazovkou pre ovládanie multimédií



volume – hlasitosť: kliknite na ikonu hlasitosti a nastavte si požadovanú hlasitosť znížením alebo zvýšením na ovládacej obrazovke, prípadne kliknite na ikonu stlmenia, pre okamžité stlmenie zvuku



zoom – priblíženie: stlačte toto tlačítko na priblíženie/oddialenie scény videa alebo filmu

5.3 Ako obsluhovať multimédia

USB zariadenie:

- vložte USB disk do USB konektora
- stlačte ikonu USB pre nastavenie na multimediálnej obrazovke
- postupujte podľa pokynov na obrazovke

iPOD:

- pripojte iPOD do iPOD konektora
- stlačte ikonu iPOD pre nastavenie na multimediálnej obrazovke
- postupujte podľa pokynov na obrazovke

5.4 Funkcie tlačítok na stredovej konzole



Quick START - rýchly štart: spustí okamžite motor pri rýchlosti 0.8 km/hod a sklone 0%

Incline – tlačítko sklonu: pomocou tohto tlačítka si nastavíte úroveň sklonu bežeckého pásu. Každým stlačením sa vykoná zmena sklonu o 0.5%. Sklon môžete zvyšovať alebo znižovať.

Ovládanie rýchlosti: pre nastavenie rýchlosti na zariadení INTENZA 550TI a 550TE, pohnite páčkou rýchlosti nahor pre zvýšenie rýchlosti alebo smerom nadol pre zníženie rýchlosti. Každým stlačením páčky sa vykoná zmena rýchlosti o 0.1 km/hod.

STOP/PAUZA: stlačením tohto tlačítka pozastavíte prebiehajúce cvičenie. Opätovným stlačením tohto tlačítka vypnete program, zobrazia sa výsledky a program opustíte. Pozastavenie cvičenia je maximálne na 3 minúty. Po stlačení tohto tlačítka sa začnú odpočítavať 3 minúty. Ak sa stlačí tlačítko STOP, zariadenie sa prepne do režimu pauzy. Ak sa zariadenie INTENZA 550TI a 550TE neoživí z režimu pauzy, tak sa potom prepne na základnú obrazovku.

Tlačítko „chôdza“ 3 km/hod: prednastavená rýchlosť tohto tlačítka je 3 km/hod pre chôdzu. Počas cvičenia môžete stlačiť toto tlačítko a rýchlosť sa okamžite zmení na hodnotu 3 km/hod.

Tlačítko „jogging“ 6 km/hod: prednastavená rýchlosť tohto tlačítka je 6 km/hod pre jogging. Počas cvičenia môžete stlačiť toto tlačítko a rýchlosť sa okamžite zmení na hodnotu 6 km/hod.

Tlačítko „beh“ 9 km/hod: prednastavená rýchlosť tohto tlačítka je 9 km/hod pre beh. Počas cvičenia môžete stlačiť toto tlačítko a rýchlosť sa okamžite zmení na hodnotu 9 km/hod.

5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni

Chytrý indikátor cvičenia Vás prevádza vizuálnou farebnou spätnou väzbou od cvičenia – farebné podsvietenie. Farebné podsvietenie umožňuje užívateľovi optimálne cvičiť pre dosiahnutie maximálnych výsledkov z prihliadnutím na úroveň srdečného pulzu a napomáha užívateľovi zostať v požadovanej cieľovej úrovni srdečného pulzu. Chytrý indikátor rozpozná Váš srdečný pulz akonáhle uchopíte snímače pulzu alebo rozpozná Váš srdečný pulz z hrudníkového snímača pulzu. Pre túto funkciu Vám doporučujeme skôr používať hrudníkový snímač pulzu. Počas cvičenia zariadenie môže byť podsvietené štyrmi rôznymi farbami, ktoré predstavujú Vašu intenzitu cvičenia.

ZELENÁ – energetická efektivita alebo zóna obnovy = 55% až 65%:

Cvičením v tejto zóne dosiahnete rozvoj základnej kondície. Obnovu srdečného pulzu dosiahnete veľmi ľahko a mali by ste sa pohybovať do 65% maximálne srdečnej frekvencie.

ŽLTÁ – zóna aerobiku = 65% až 75%:

Cvičením v tejto zóne si zlepšíte Váš kardiovaskulárny systém. Schopnosť tela transportovať kyslík a kyslíčnik uhličitý do svalov a zo svalov počas cvičenia, čím si svaly rozviniete a zlepšíte. Akonáhle sa zlepšíte a zosilníte v tejto cvičiacej zóne, môžete počas víkendových cvičení skúsiť cvičiť v zóne až do 75%, čím získate benefity ako sú spaľovanie tukov a celkové zlepšenie kondície.

ORANŽOVÁ – zóna anaerobiku = 75% až 85%:

Cvičením v tejto zóne si podporíte zlepšenie systému kyseliny mliečnej. V tejto zóne je nájdený Váš hraničný individuálny anaerobik (AT)- niekedy tiež nazývaný ako bod ohybu/zlomu (POD). V tejto zóne srdečného pulzu sa množstvo tuku, ktoré je zhromažďované ako hlavný zdroj energie, veľmi zníži a glykogén, ktorý je uložený vo svaloch sa prednostne používa. Jedným z produktov, ktorý sa tvorí spálením tohto glykogénu je kyselina mliečna. To je bod, keď telo už nie je schopné rýchlo odbúravať kyselinu mliečnu zo svalov, ktoré cvičia. To je Váš bod ohybu/zlomu (AT). Pomocou správneho cvičenia, je možné oddialiť bod AT pomocou predĺženia oddialenia kyseliny mliečnej na dlhšiu dobu alebo zlepšením Vašej AT úrovne.

ČERVENÁ – extrémna zóna = 85% až 100%:

Cvičenie v tejto zóne je možné len na krátku dobu. Veľmi efektívne pri tom precvičíte sťahovanie vlákien svalov a pomôžete rozvinúť rýchlosť. Táto zóna je určená len na intervalové cvičenie a je určená len pre osoby s veľmi dobrou kondíciou, aby mohli skutočne efektívne cvičiť v tejto zóne.

Pozn.: nameraný srdečný pulz na zariadení INTENZA 550TI a 550TE má len orientačný význam pre cvičenie. Rôzne faktory môžu vplývať na skutočný srdečný pulz. Funkcia merania srdečného pulzu pomocou zariadenia INTENZA 550TI a 550TE nesmie byť brané ako smerodajné pre medicínske účely.

5.6 Ako si personalizovať Vaše cvičenie

Môžete si personalizovať cvičenie prostredníctvom USB. USB funkcia taktiež dáva prístup pre servisného technika pre stiahnutie uložených záznamov zo zariadenia INTENZA 550TI ako aj 550TE, môžu prezerat' históriu cvičenia a taktiež aktualizovať verziu softvéru.

Údaje o cvičení: keď cvičíte, tak zariadenie uchováva nasledovné hodnoty o Vašom cvičení:

HR- srdcový pulz, INCLINE-sklon, INCLINE-sklon, PACE-tempo, TIME-čas, METS-matabolizmus, CALORIES-
kalórie, DISTANCE-vzdialenosť, SPEED-rýchlosť

Tieto hodnoty sa ukladajú každých 5 sekúnd počas cvičenia, ak máte nainštalované USB ešte pred samotným začatím cvičenia. Vami stiahnuté údaje budú uložené v adresári TREAD na USB ako súbor formátu .csv (kompatibilný s Microsoft EXCEL). Môžete si otvoriť súbor a prezrieť priebeh cvičenia.



USB port je na pravej dolnej strane ovládacej jednotky. Keď je USB vložené a rozpoznané, na konzole sa rozsvieti ikona USB.

Pozn.: keď odpájate USB disk z USB portu, prosím neodstraňujte kryt USB portu.

5.7 Ako si uložiť profil cvičenia

Vložte USB disk do USB portu, ak chcete, aby sa Vám priebeh cvičenia ukladal

1. stlačte tlačítko STOP alebo ENTER znovu pre opustenie zobrazenia výsledkov cvičenia a uloženie profilu cvičenia
2. vyberte si YES-áno pre uloženie alebo NO-nie pre opustenie možnosti uloženia, výber uskutočnite pomocou pootočenia ovládacie gombíka konzoly a potvrdte to dva krát tlačítkom ENTER
3. vyberte si FILE – súbor (SUNDAY/nedeľa-SATURDAY/sobota), výber uskutočnite pomocou pootočenia ovládacie gombíka konzoly a potvrdte to tlačítkom ENTER
4. keď sa na displayi zobrazí hlásenie SAVING COMPLETED – uloženie kompletné, proces ukladania je skončený

5.8 Ako sa orientovať v uložených záznamoch

Môžete veľmi jednoducho personalizovať rutinu cvičenia a prehliadať údaje o cvičení pre manažovanie uložených údajov o cvičení. Pre ľahké vyhľadávanie uložených údajov, sú tam vytvorené 3 základné adresáre: Custom-vlastný, Fitness-fitness a Workout data-údaje o cvičení. Každý adresár obsahuje uložené záznamy o cvičení.

5.8.1 Custom - vlastný

Tento adresár obsahuje sedem súborov s profilmi cvičenia a ukladajú sa ako DNI.

Informácie znamenajú:

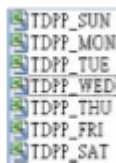
1. hodnota A je čas cvičenia

2. hodnota B až AE je dosiahnutá rýchlosť cvičenia za minútu

3. ostatné hodnoty od AF je sklon v % za minútu

	A	B	C	...	AE	AF	AG	...	BI
1	30	0	8	...	9	0	0	...	0

Route: TREAD\CUSTOM\TDPP_SUN



Route: TREAD\CUSTOM

5.8.2 Fitness - fitness

Tento adresár obsahuje údaje o programe Fitness Test score – výsledok testu fitness. Hodnota je výsledok, ktorý ste obdržali pre fitness teste. Maximálne je možné uložiť 30 záznamov do tohto súboru. (pre viac informácií si pozrite tabuľku ďalej VO2 MAX)

Informácie znamenajú:

1. do súboru je možné uložiť maximálne 30 záznamov, najnovšie záznamy budú uložené najnižšie
2. uložené hodnoty súboru na USB je nutná vynásobiť x 0.1, aby sa hodnoty rovnali hodnotám zobrazovaným na obrazovke konzoly (viď. príklad nižšie)

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

A data x 0.1 = Score
213 x 0.1 = 21.3

Route: TREAD\FITNESS\TDFIT.CSV

5.8.3 Workout data – údaje o cvičení

Tento adresár obsahuje súbory o cvičení zo všetkých programov zariadenia INTENZA 550TI ako aj 550TE. Údaje o cvičení sa ukladajú automaticky každých 5 sekúnd.

Informácie znamenajú:

1. time – čas: jednotka je 5 sekúnd
2. calories – kalórie: napočítané kalórie spálené počas celého cvičenia
3. distance – vzdialenosť: napočítaná vzdialenosť ubehnutá počas celého cvičenia

Údaje o cvičení uložené na USB je nutné násobiť príslušnou hodnotou, aby sa hodnoty rovnali hodnotám zobrazovaným na obrazovke konzoly. Hodnoty funkcií INCLINE, MET a SPEED je nutné vynásobiť x 0.1, pričom hodnotu funkcie DISTANCE je nutné vynásobiť x 0.01 (viď. príklad nižšie).



Route: TREAD\WKO_DATA

	INCLINE	PACE	MET	SPEED	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
1	100	0	44	27	0	5	0	0
2	100	0	44	27	0	10	0	0
3	100	1333	44	27	0	15	0	1
4	50	1333	21	13	0	20	0	1

inc.data x 0.1 = Inc. %
50 x 0.1 = 5 %

Speed data x 0.1
13 x 0.1 = 1.3 (kph/mpH)

Dist.data x 0.01 = Distance
1 x 0.01 = 0.01 (Km/Mile)

MET data x 0.1
21 x 0.1 = 2.1

5.9 Nastavenie konzoly 550TI

Užívateľ si môže personalizovať osobné nastavenie pomocou USB. Táto užívateľsky priateľská a konvenčná funkcia je kompatibilná so sériou produktov INTENZA ak je cyklotrenažér, recumbent, bežecký pás, eliptický trenažér....atď. . Môžete si užívať svoje cvičenie a používať okamžité programy bez nutnosti zadávania akýchkoľvek osobných údajov (ako je name-meno, age-vek, weight-hmotnosť). Po dlhšom používaní zariadení INTENZA550TI, budete možno chcieť zmeniť nejaké základné nastavenia, ako je napr. jednotku vzdialenosti alebo zvuk. V nastavovacom režime je možné taktiež zistiť ako verziu ovládača INTEZNA 550TI používate.

Personalizovanie nastavenie pomocou USB zariadenia:

1. vložte USB zariadenie do USB portu
2. vyberte si jednotku UNIT (km/mile), pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
3. zadajte AGE-vek, pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
4. zadajte WEIGHT-hmotnosť, pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
5. vyberte si SOUND-hudbu (ON/zapnutú-OFF/vypnutú), pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
6. zadajte NAME-meno, pre výber abecedy slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
, potom si vyberte END na začiatku pre potvrdenie editovania mena
7. počas editovania môžete stlačiť tlačítko BACK pre opravenie zlého zadania údajov
8. ak počkáte 5 sekúnd bez činnosti alebo stlačíte tlačítko STOP, zobrazí sa END-koniec. Pre ukončenie nastavenie môžete stlačiť ENTER a opustíte režim nastavovania.

Zmena nastavenia 550TI:

1. vyberte si funkciu SETTING-nastavovanie, pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
2. vyberte si jednotku UNIT (km/mile), pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
3. vyberte si SOUND-hudbu(ON/zapnutú-OFF/vypnutú), pre výber slúži otočný gombík konzoly, výber potvrdíte tlačítkom ENTER
4. nakoniec uvidíte na displayi verziu software a stlačte tlačítko ENTER pre návrat na úvodnú stranu

5.10 Nastavenie konzoly 550TE

Užívateľ si môže personalizovať osobné nastavenie pomocou USB. Táto užívateľsky priateľská a konvenčná funkcia je kompatibilná so sériou produktov INTENZA ak je cyklotrenažér, recumbent, bežecký pás, eliptický trenažér....atď. . Môžete si užívať svoje cvičenie a používať okamžité programy bez nutnosti zadávania akýchkoľvek osobných údajov (ako je name-meno, age-vek, weight-hmotnosť). Po dlhšom používaní zariadení INTENZA550TE, budete možno chcieť zmeniť nejaké základné nastavenia, ako je napr. jednotku vzdialenosti alebo zvuk.

Personalizovanie nastavenie pomocou USB zariadenia:

1. vložte USB zariadenie do USB portu
2. stlačte na obrazovke USER SETTING – užívateľské nastavenie
3. pokračujte podľa pokynov uvedených na obrazovke

6. Možnosti cvičenia

Táto kapitola Vás oboznámi s prednastavenými programami zariadenia INTENZA 500TI a 500TE. Nasledovné programy pre cvičenia sú ľahko dostupné pomocou pootočeného ovládacieho gombíka na konzole a potvrdenie výberu programu tlačítkom ENTER. Ak pripojíte USB zariadenie ku konzole pred samotným cvičením, systéme zariadenia INTENZA umožní automatické ukladanie údajov o cvičení každých päť sekúnd na USB.

6.1 Quick start – rýchly štart

Výber tohto programu Vám umožní rýchly štart a začatie Vášho cvičenia. Prednastavená rýchlosť pre rýchly štart je 0.8 km/hod so sklonom 0%. Počas cvičenia si môžete upraviť rýchlosť ako aj sklon v % bežeckého pásu. Priebeh cvičenia môže byť automaticky ukladaný každých päť sekúnd. Ak pripojíte USB zariadenie ku konzole pred samotným cvičením, systéme zariadenia INTENZA umožní automatické ukladanie údajov o cvičení každých päť sekúnd na USB. Systém uloží priebeh cvičenia do adresára podľa mena dňa kedy ste cvičili a môžete si potom tento záznam prezerat'.

Pokyny pre ovládanie programu Quick start – rýchly štart:

1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. ak si chcete ukladať priebeh cvičenia, vložte USB zariadenie do USB konektora a stlačte následne tlačítko Quick start pre začatie cvičenia
3. časovač začne odpočítavať od 3 sekúnd nadol a potom začne samotné cvičenie, ktoré je prednastavené a bude trvať 30 minút
4. počas cvičenia si môžete upraviť rýchlosť pomocou ovládača pre nastavenie rýchlosti, rýchlosť si môžete zvýšiť alebo znížiť
5. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)
6. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení
7. ak si želáte prestávku počas cvičenia, stlačte tlačítko STOP. V režime pauzy sa začne odpočítavať čas 3 minút a ak nezačnete opäť cvičiť, zariadenie sa vypne po 3 minútach. Pre znovu spustenie a oživenie konzoly stlačte tlačítko START.
8. Stlačte tlačítko STOP ak si želáte skončiť a opustiť program cvičenia ešte pred tým ako dosiahnete nastavené ciele, stlačte tlačítko znovu alebo nechajte vypršať čas časovača prestávky
9. uložte si profil cvičenia (viac si pozrite v kapitole 5.7 Ako si uložiť profil cvičenia)

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

6.2 Preset program – prednastavený program

Zariadenie INTENZA 550TI má prednastavených 25 programov, aby bolo cvičenie variabilné a dosahovali ste výsledky z Vášho cvičiaceho plánu. Každý program Vám prináša iné benefity a napomôže Vám dosiahnuť Vaše osobné ciele, ktoré od cvičenia očakávate.

Priebeh výberu programu cvičenia:

Krok 1	Krok 2		Krok 3	START
Hlavný program	Výber profilu	Nastavenie času	Nastavenie rýchlosti	
walking hill - chôdza po hore	5 profilov	10 - 99 minút	walking speed – chôdza	
speed interval - interval rýchlosti	5 profilov		max speed - maximálna rýchlosť	
high intensity - vysoká intenzita	5 profilov		running speed – beh	
10 weeks running - 10 týždňov behu	10 profilov: nastavte rýchlosť behu		running speed – beh	

Pokyny pre ovládanie programu Preset program – prednastavený program na zariadení INTENZA 550TI:

1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. ak si chcete ukladať priebeh cvičenia, vložte USB zariadenie do USB konektora a vyberte si PRESET pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
3. vyberte si požadovaný režim (walking hill-chôdze po hore, speed interval-interval rýchlosti, high intensity-vysoká intenzita, 10 weeks running-10 týždňov behu) pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
4. vyberte si profil, do ktorého chcete vstúpiť a zadajte čas cvičenia pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia
5. vyberte si rýchlosť MAX-maximálnu, WALKING-chôdzu alebo RUNNING-beh pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie (pozrite si poznámku ohľadom MAX-maximálnej úrovne nižšie)
6. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)
7. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení
8. ak si želáte prestávku počas cvičenia, stlačte tlačítko STOP. V režime pauzy sa začne odpočítavať čas 3 minút a ak nezačnete opäť cvičiť, zariadenie sa vypne po 3 minútach. Pre znovu spustenie a oživenie konzoly stlačte tlačítko START.
9. Stlačte tlačítko STOP ak si želáte skončiť a opustiť program cvičenia ešte pred tým ako dosiahnete nastavené ciele, stlačte tlačítko znovu alebo nechajte vypršať čas časovača prestávky

Pozn.: MAX SPEED – maximálna rýchlosť = špička každého stĺpca profilu cvičenia. V tomto prípade je potrebné aby set zadali maximálnu rýchlosť pre cvičenie s prihliadnutím na Vaše fyzické schopnosti. Počas cvičenie môžete upravovať rýchlosť ako aj sklon zariadenia.

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

6.3 Target program – cieľový program

Zariadenie INTENZA 550TI ponúka 3 cieľové programy, aby ste mohli dosiahnuť svoje ciele. Nastavením time-času, distance-vzdialenosti alebo calories-kalórií si môžete vybrať program pomocou otočného ovládacieho gombíku konzoly. Ak si chcete ukladať priebeh cvičenia, vložte USB zariadenie do USB konektora pred samotným cvičením.

Priebeh výberu programu cvičenia:

Krok 1	Krok 2	START
Program	Cieľ	
distance – vzdialenosť	nastavenie vzdialenosti 1-99 km	
time – čas	nastavenie času 10-99 minút	
calories – kalórie	nastavenie kalórií 10-2500 cal	

Pokyny pre ovládanie programu Targe program – cieľový program na zariadení INTENZA 550TI:

1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. ak si chcete ukladať priebeh cvičenia, vložte USB zariadenie do USB konektora a vyberte si PRESET pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
3. vyberte si požadovaný režim (distance-vzdialenosť, time-čas, calories-kalórie) pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
4. nastavte si požadovanú hodnotu pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER, rozsah pre distance-vzdialenosť je 1-99 km, rozsah pre čas je 10-99 minút, rozsah pre kalórie je 10-2500 cal.
5. časovač začne odpočítavať od 3 sekúnd nadol a potom začne samotné cvičenie, ktoré ste si vybrali a nastavili
6. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)
7. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení
8. ak si želáte prestávku počas cvičenia, stlačte tlačítko STOP. V režime pauzy sa začne odpočítavať čas 3 minút a ak nezačnete opäť cvičiť, zariadenie sa vypne po 3 minútach. Pre znovu spustenie a oživenie konzoly stlačte tlačítko START.
9. Stlačte tlačítko STOP ak si želáte skončiť a opustiť program cvičenia ešte pred tým ako dosiahnete nastavené ciele, stlačte tlačítko znovu alebo nechajte vypršať čas časovača prestávky

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

6.4 HRC program – program kontroly srdečného pulzu

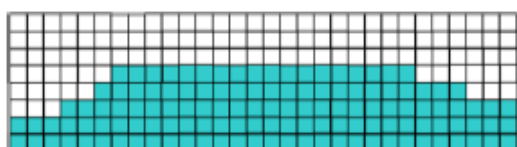
Zariadenie INTENZA 550TI ponúka štyri programy kontroly srdečného pulzu. Program kontroly srdečného pulzu umožňuje užívateľovi určiť si zónu cieľového srdečného pulzu. Počas tohto programu, LED podsvietenie bude ukazovať profil, ktorý bude predstavovať zónu cieľového srdečného pulzu. Každý stĺpec predstavuje jednu minútu cvičenia. Stĺpec, ktorý je aktívny počas cvičenia bude blikať, aby užívateľ vedel, kde sa s cvičením nachádza. Jednoducho si len zadajte požadovanú hodnotu srdečného pulzu v % a Váš vek, inteligentný systém zariadenia automaticky vypočíta Váš osobný cieľ. Zóna srdečného pulzu je počítaná podľa nasledovného vzorca: $(220 - \text{VEK}) \times \% = \text{cieľová zóna srdečného pulzu}$. Cieľovú zónu srdečného pulzu si môžete upraviť pomocou otočného gombíka konzoly počas cvičenia. Užívateľ musí mať na sebe nasadený hrudný snímač srdečného pulzu pre použitie tohto programu cvičenia.

zóna srdečného pulzu

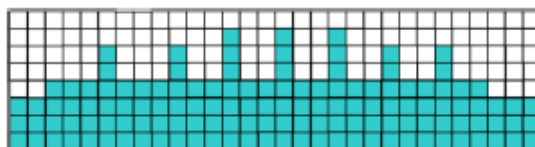
vek	60%	65%	70%	75%	80%	85%
10	126	137	147	158	168	179
20	120	130	140	150	160	170
30	114	124	133	143	152	162
40	108	117	126	135	144	153
50	102	111	119	128	136	145
60	96	104	112	120	128	136
70	90	98	105	113	120	128
80	84	91	98	105	112	119
90	78	85	91	98	104	111
99	73	79	85	91	97	103

Možnosti výberu programu kontroly srdečného pulzu:

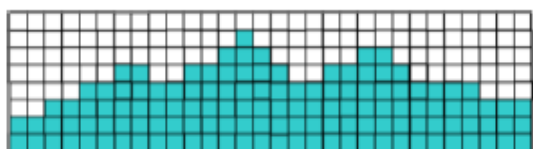
Constant HR konštantný



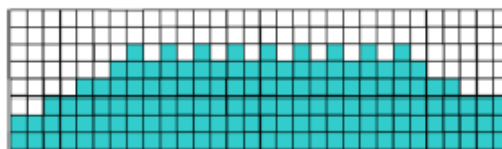
Interval HR interval



Hill HR hora



Cardio HR kardio



Priebeh výberu programu cvičenia:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5	ST A RT
Program	Čas cvičenia	Vek	Cieľový srdečný pulz	Kontrola srdečného pulzu	
constant HR - konštantný	nastavte čas od 10-99 minút	nastavte vek od 10-99 rokov	pozrite si tabuľku ohľadom cieľovej zóny srdečného pulzu	dosiahnutá sklonom a rýchlosťou	
interval HR - interval					
hill HR - hory					
cardio HR - kardio					

Pokyny pre ovládanie programu HRC program – program kontroly srdečného pulzu na zariadení INTENZA 550TI:

1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. ak si chcete ukladať priebeh cvičenia, vložte USB zariadenie do USB konektora a vyberte si PRESET pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
3. vyberte si požadovaný režim (constant HR – konštantný, interval HR – interval, hill HR – hory, cardio HR - kardio) pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
4. nastavte si požadovanú hodnotu pre time-čas pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER, rozsah pre time-čas je do 10-99 minút
5. nastavte si požadovanú hodnotu pre age-vek pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER, rozsah pre age-vek je do 10-99 rokov

6. nastavte si požadovanú hodnotu pre target HR-cieľový srdečný pulz pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER
7. nastavte si HRC-kontrolu srdečného pulzu pomocou incline-sklonu a speed-rýchlosti, pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER
8. časovač začne odpočítavať od 3 sekúnd nadol a potom začne samotné cvičenie, ktoré ste si vybrali a nastavili
9. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení
10. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)
11. ak si želáte prestávku počas cvičenia, stlačte tlačítko STOP. V režime pauzy sa začne odpočítavať čas 3 minút a ak nezačnete opäť cvičiť, zariadenie sa vypne po 3 minútach. Pre znovu spustenie a oživenie konzoly stlačte tlačítko START.
12. Stlačte tlačítko STOP ak si želáte skončiť a opustiť program cvičenia ešte pred tým ako dosiahnete nastavené ciele, stlačte tlačítko znovu alebo nechajte vypršať čas časovača prestávky

Pozn.:

Kalkulácia teoretického maximálneho srdečného pulzu pomocou veku je len hrubý odhad. Pre viac informácií, prosím kontaktujte profesionálneho fitness trénera alebo lekára.

Užívateľ musí mať na sebe nasadený hrudný snímač srdečného pulzu pre použitie tohto programu cvičenia. Kontaktný ručný snímač nefunguje pre tento program.

Prednastavený TARGET HR – cieľový srdečný pulz (% maximálneho srdečného pulzu) pre každý mód kontroly srdečného pulzu je nastavený pre rôzne ciele cvičenia.

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

6.5 Custom program – vlastný program

Vlastný program umožňuje užívateľovi uložiť si osobné údaje o cvičení na USB. Vlastný program ponúka maximálne 7 osobných profilov uložených samostatne pod dňami týždňa: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday a Sunday. Môžete si upraviť program cvičenia, aby ste dosiahli svoje vlastné ciele. Použitím režimu Custom program – vlastný program môžete si potom ľahko pozrieť aké pokroky robíte a môžete si vybrať program z požadovaného adresára.

Pokyny pre ovládanie programu Custom program-vlastný program na zariadení INTENZA 550TI:

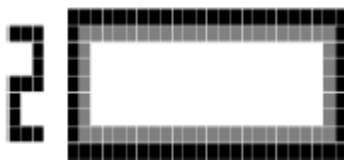
1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. ak si chcete ukladať priebeh cvičenia, vložte USB zariadenie do USB konektora a vyberte si PRESET pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
3. vyberte si Custom program-vlastný program pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
4. vyberte si FILE NAME – názov súboru (Sunday-Saturday) pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER
5. výsledky behu sa zobrazia v okne profilu, ak dosiahnete cieľ cvičenia a chcete uložiť profil na USB
6. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)
7. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení

8. ak si želáte prestávku počas cvičenia, stlačte tlačítko STOP. V režime pauzy sa začne odpočítavať čas 1 minúta a ak nezačnete opäť cvičiť, zariadenie sa vypne po jednej minúte. Pre znovu spustenie a oživenie konzoly stlačte tlačítko START.
9. Stlačte tlačítko STOP ak si želáte skončiť a opustiť program cvičenia ešte pred tým ako dosiahnete nastavené ciele, stlačte tlačítko znovu alebo nechajte vypršať čas časovača prestávky
10. Uloženie profilu cvičenia (pozrite si kapitolu 5.7 Ako si uložiť profil cvičenia)

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

6.6 Race program – program dráha

Race program – program dráha ponúka zábavu a možnosť pretekania so súperom. Môžete pretekať s predchádzajúcim šampiónom, ktorý je uložený v systéme alebo s Vaším predchádzajúcim rekordom nahratého z USB. Ak porazíte súpera, ktorý je prednastavený v systéme, Váš rekord sa uloží a môžete si ho uložiť pod svojim menom pre ďalšiu osobu, ktorá bude na zariadení cvičiť a bude Vás chcieť poraziť. Taktiež si môžete dosiahnutý výsledok uložiť na USB. Akonáhle si vyberiete vzdialenosť behu dráhy, na obrazovke sa dráha zobrazí. Vonkajší okruh je Váš priebeh behu a vnútorný okruh predstavuje dráhu Vášho súpera. Priebeh behu predstavuje blikajúci beh na obrazovke. Okruh predstavuje 400 m a číslo vedľa dráhy ukazuje počet zostávajúcich kôl.



Priebeh výberu programu cvičenia:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5	Krok 6	Krok 7
Race type - typ dráhy	protivník	zahriatie	štart	dráha	vychladnutie	uloženie rekordu
3 km	USB užívateľ	bežanie	stlačte START	priebeh	4 minúty	automatické ukladanie na USB
5 km						vloženie Vášho mena do pamäte konzoly
10 km	konzola					

Pokyny pre ovládanie programu Race program- program dráhy na zariadení INTENZA 550TI:

1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. vyberte si Race program- program dráha pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
3. vyberte si MODE-režim (3 km, 5 km, 10 km) pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER
4. vyberte si competitor-protivníka pomocou otočného gombíka konzoly

Protivník z konzoly systému INTENZA

Vyberte si súpera zo systému konzoly ako protivníka proti ktorému budete bežať, pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER

Váš predchádzajúci rekord z USB

- 1.) vložte USB do USB portu

2.) vyberte si súpera z USB ako protivníka proti ktorému budete bežať, pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER

5. stlačte tlačítko ENTER pre začatie cvičenia, po ukončení zahrievania

6. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)

7. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení

8. ak stlačíte tlačítko STOP tak ste prehrali, ak zvíťazíte zariadenie INTENZA 550TI sa prepne do režimu vychladnutia na dobu 4 minút

9. Stlačte tlačítko STOP ak si želáte skončiť a opustiť program cvičenia ešte pred tým ako dosiahnete nastavené ciele, stlačte tlačítko znovu alebo nechajte vypršať čas časovača prestávky

10. výsledky pretekov sa zobrazia na obrazovke profilu. Ak ste dosiahli lepšie výsledky ako Váš protivník, tak môžete uložiť Vaše meno do zariadenia konzoly INTENZA 550TI. Taktiež si môžete tento výsledok uložiť na USB zariadenie bez ohľadu na to, či ste vyhrali alebo nie.

Ukladanie víťazstva do systému INTENZA

1. vložte Vaše meno pomocou abecedy ktorú ovládate otočným gombíkom konzoly a stlačte ENTER

2. počas editovania Vášho mena, môžete stlačiť tlačítko BACK pre chybné zadanie písmena

3. keď dokončíte s písaním Vášho mena, počkajte 5 sekúnd alebo stlačte tlačítko STOP a týmto to ukončíte. Pre potvrdenie stlačte tlačítko ENTER

Ukladanie výsledkov do systému INTENZA

1. stlačte tlačítko STOP alebo ENTER pre opustenie obrazovky s výsledkom

2. vyberte si YES-áno alebo NO-nie pre potvrdenie uloženia pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte tlačítko ENTER pre dvojité potvrdenie

3. keď sa na displayi zobrazí nápis „SAVING COMPLETED“- ukladanie kompletne a tým je proces ukladania ukončený.

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

6.7 Fitness test

VO2MAX technológia je užitočná pri meraní schopnosti individuálneho prenosu a použitia kyslíka počas stupňovania cvičenia. Je to prínos pre ľudí pre medicínsku diagnózu, maximalizovanie atletických výkonov a vymedzenie telesných výkonov na požadovanej pozícii, ako napr. v U.S. Air Force, kde špecifické štandardy musia byť splnené, aby si osoba udržala zamestnanie. Je to čiastočne použiteľné aj v kardiológii, športovej medicíne a rehabilitačnej medicíne.

Test začína na nízkej rýchlosti a postupne sa rýchlosť zvyšuje. Test sa ukončí keď užívateľ stlačí tlačítko STOP. Použitie hrudníkového snímača pulzu je možné, ale nie je nutné, avšak môže odoslať viac údajov do systému. Akonáhle skončíte s testom a ukončíte aj proces vychladnutia, výsledky cvičenia sa zobrazia v okne profilu. Pozrite si tabuľku VO2MAX tabuľku, aby ste si porovnali, ako dopadol Váš test.

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5
test type - typ testu	age - vek	gender - pohlavie	cvičenie	vychladnutie
walk - chôdza	prednastavená hodnota: 30 rozsah: 10-99	male-muž female-žena	priebeh	4 minúty
run - beh				

Pokyny pre ovládanie programu Fitnes test na zariadení INTENZA 550TI:

1. vkročte na zariadenie INTENZA 550TI
2. vyberte si program Fitnes test pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER pre potvrdenie
3. vyberte si režim WALKING-chôdza alebo RUN-beh pomocou otočného gombíka a stlačte ENTER
4. zadajte Váš age-vek pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER
5. zadajte Vaše gender-pohlavie pomocou otočného gombíka konzoly a stlačte ENTER
6. fitnes test opustíte, ak stlačíte tlačítko STOP, keď dosiahnete cieľ zariadenie INTENZA 550TI spustí vychladzovacie cvičenie po dobu 4 minút
7. počas programu Fitnes test, ak máte režim WALKING-chôdza a nastavené pohlavie MALE-muž, musíte dodržiavať rýchlosť od 5,3 km/hod do 9,8 km/hod, pokým požadovaný sklon bežeckého pásu je v rozsahu od 0% do 15%. Ak máte režim WALKING-chôdza a nastavené pohlavie FEMALE-žena, musíte dodržiavať rýchlosť od 4,8 km/hod do 7,2 km/hod, pokým požadovaný sklon bežeckého pásu je v rozsahu od 0% do 15%. Celkový čas cvičenia pre režim WALKING-chôdza je 30 minút pre obe pohlavia – muža i ženu. Ak máte režim RUN-beh, musíte dodržiavať rýchlosť od 2,7 km/hod do 8,6 km/hod, pokým požadovaný sklon bežeckého pásu je v rozsahu od 10% do 15%. Požadovaný sklon ako aj rýchlosť sú rovnaké pre obe pohlavia – muža i ženu a celkový čas cvičenia je 15 minút. V programe Fitnes test nie je možné nastavovať rýchlosť ani sklon.
8. počas cvičenia sa meria Váš srdečný pulz pomocou chytrého systému merania srdečného pulzu – a náležito bude sfarbené podsvietenie (viac si pozrite v kapitole 5.5 Ako efektívne cvičiť vo Vami požadovanej vlastnej úrovni)
9. počas cvičenia budú zobrazované údaje o cvičení v riadku pre odkazy, stlačte tlačítko SCAN pre uzamknutie údajov o cvičení
10. bežte a držte sa v požadovanej zóne rýchlosti, ak klesne pod požadovanú zónu rýchlosti, automaticky sa spustí režim vychladnutia, ktorý trvá 4 minúty
11. ak je Váš HR-srdečný pulz na hodnote viac ako 100% maximálnej doporučenej hodnoty, program Fitnes test sa automaticky zastaví pre Vašu osobnú bezpečnosť
12. stlačte tlačítko STOP, ak nie ste schopný pokračovať v cvičení

Pre vstup do tohto programu cvičenia v konzole 550TE, postupujte podľa pokynov uvedených na obrazovke!

7. Ako cvičiť

VÝSTRAHA:

1. Doporučujeme Vám, aby ste začali cvičiť pri nižšej rýchlosti a pridržovali sa rukoväte až pokým nezískate dostatočnú skúsenosť a zručnosť a budete dostatočne oboznámený so zariadením.
2. Vložte magnet bezpečnostného kľúča do konzoly a druhý koniec si pripnite o odev. V prípade nutnosti a potreby pre okamžité zastavenie vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly.
3. Pre bezpečné ukončenie cvičenia, stlačte tlačítko STOP alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly, zariadenie okamžite zastaví.

Ako počítať kalórie:

$$20 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

Spálite 20 kalórií za kilometer pri úrovni sklonu 0.

7.1 Začíname

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvoľňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň tri až päť do týždňa, 15-60 minút/cvičenie.

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

Pre cvičenie si zostavte plán s cieľom, nie len pre cvičenie pre zábavu. Intenzitu behu môžete ovplyvniť pomocou nastavenie rýchlosti a sklonu zariadenia. Nedoporučujeme zo začiatku nastavovať najprv sklon, zmena sklonu má za následok zosilnenie intenzity cvičenia.

Prekonzultujte si svoj zdravotný stav s lekárom alebo trénerom ešte pred samotným cvičením na zariadení. Profesionálni ľudia Vám môžu pomôcť pre zostavenie vhodného cvičebného plánu podľa Vášho veku a zdravotného stavu. Navrhnu Vám rýchlosť, sklon a intenzitu cvičenia. Prosím okamžite prestaňte cvičiť, ak začnete pociťovať bolesť na hrudi, spozorujete nepravidelný srdečný pulz, máte ťažkosti s dýchaním, cítite nevoľnosť alebo sa necítite dobre počas cvičenia. Pred pokračovaním cvičenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom.

Počas cvičenia na zariadení si môžete vybrať rýchlosť normálnej chôdze alebo joggingovej chôdze.

Ak ešte nemáte dostatočné skúsenosti alebo skúšate ešte len na zariadení cvičiť, pridržajte sa nasledovných pokynov:

Rýchlosť 1-3.0KM/H zlý zdravotný stav

Rýchlosť 3.0-4.5KM/H menej pohybu a cvičenia

Rýchlosť 4.5-6.0KM/H normálna chôdza

Rýchlosť 6.0-7.5KM/H rýchla chôdza

Rýchlosť 7.5-9.0KM/H jogging

Rýchlosť 9.0-12.0KM/H mierne pokročilá rýchla chôdza

Rýchlosť 12.0-14.5M/H veľmi skúsený bežec

Rýchlosť 14.5-16.0KM/H excelentý bežec

Pozor: rýchlosť pohybu **≤6KM/H, normálna chôdza**

rýchlosť pohybu **≥8.0KM/H, bežec**

Úroveň cvičenia

Naučte sa ako nastaviť úroveň rýchlosti a sklonu ešte pred samotným cvičením na zariadení. Kráčajte približne 1 km pri stabilnej rýchlosti a zapíšte si čas, malo by Vám to trvať približne 15-25 minút. Ak kráčate pri rýchlosti 4.8 km/h, malo by Vám to trvať približne 12 minút prejsť 1 km. Ak sa cítite pohodlne pri stabilnej rýchlosti, môžete si pridať rýchlosť a zmeniť sklon a po 30 minútach ste vykonali výborné cvičenie. V tejto úrovni nedoporučujeme pridávať príliš rýchlosť a meniť príliš sklon naraz, mali by ste cvičiť tak, aby ste sa cítili pohodlne.

7.2 Aerobic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebud'te znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

Rady:

- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali vykonávať
- začnite s cvičebným programom pomaly s vytýčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli odporúčené lekárom
- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový srdečný tep s prihliadnutým na Váš vek a kondíciu.
- umiestnite si cvičebné zariadenie na rovný pevný povrch, vo vzdialenosti minimálne 3 stopy od steny a nábytku

7.3 Intenzita cvičenia

Intenzita cvičenia

Zahrievajte sa pri rýchlosti 4.8 km/h počas 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na to 5.3 km/h a kráčajte ďalšie 2 minúty, potom zvýšte rýchlosť na 5.8km/h a kráčajte ďalšie 2 minúty. Potom zvyšujte každé dve minúty rýchlosť o 0.3 km/h až sa Vám zrýchli dýchanie, no len pokým sa budete cítiť pohodlne pri cvičení.

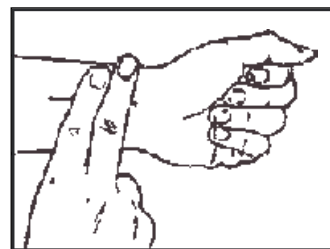
Spaľovanie kalórií --- najefektívnejší spôsob

Zahrievajte sa počas 5 minút pri rýchlosti: 4-4.8KM/H, potom pomaly zvyšujte rýchlosť každé dve minúty o 0.3KM/H až pokým sa budete pri zvýšení rýchlosti cítiť pri cvičení pohodlne a cvičte tak 45 minút. Pre zlepšenie intenzity pohybu, môžete cvičiť po dobu 1 hodiny pri sledovaní TV programu, potom zvýšte rýchlosť o 0.3KM/H počas každej reklamy a potom sa vráťte späť k pôvodnej rýchlosti. Môžete dosiahnuť najlepšie cvičenie pre spaľovanie kalórií počas zvýšenie rýchlosti počas reklamy a zároveň sa Vám zvýši aj činnosť srdca a tým hodnota srdečného pulzu. Nakoniec môžete postupne znižovať rýchlosť počas posledných 4 minút cvičenia.

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Pre maximalizáciu prínosov z cvičenia, je dôležité cvičiť správnou intenzitou. Vhodnú úroveň cvičenia nájdete pomocou použitia srdečného tepu ako vodítka. Pre efektívne cvičenie by mal byť Váš srdečný tep v úrovni 70% až

85% Vášho maximálneho srdečného tepu keď cvičíte. Cieľové zóny sú vyobrazené v tabuľke nižšie – tak pre osoby s dobrou kondíciou ako aj pre osoby bez kondície s prihliadnutím na vek.



Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz

Vek	Cieľová zóna srdečného tepu (55% ~ 90% max. srdečného tepu)	Priemerný maximálny srdečný tep 100%
20	110-180 úderov za minútu	200 úderov za minútu
25	107-175 úderov za minútu	195 úderov za minútu
30	105-171 úderov za minútu	190 úderov za minútu
35	102-166 úderov za minútu	185 úderov za minútu
40	99-162 úderov za minútu	180 úderov za minútu
45	97-157 úderov za minútu	175 úderov za minútu
50	94-153 úderov za minútu	170 úderov za minútu
55	91-148 úderov za minútu	165 úderov za minútu
60	88-144 úderov za minútu	160 úderov za minútu
65	85-139 úderov za minútu	155 úderov za minútu
70	83-135 úderov za minútu	150 úderov za minútu

na krčnej tepne alebo na zápästí. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukazovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 6 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte desiatimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

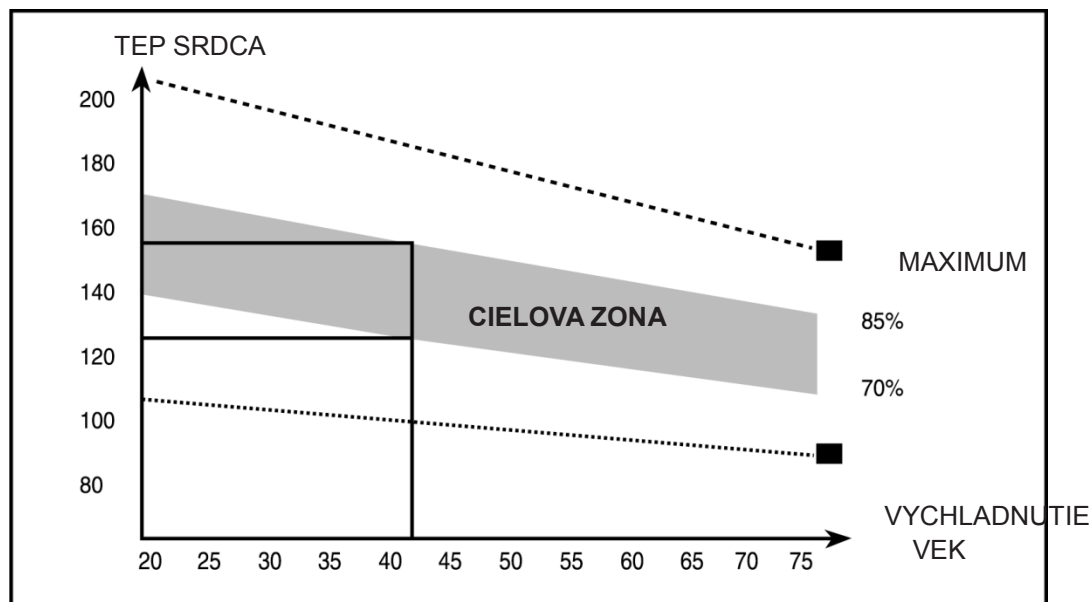
Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Počas prvých mesiacov cvičenia by ste mali držať svoj srdečný tep v spodných hodnotách odporúčaného srdečného tepu pri cvičení. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia, postupne zvyšujte srdečný tep pri cvičení tak, aby bol postupne v strede cieľovej zóny srdečného tepu pri cvičení.

Pre zmeranie Vášho srdečného tepu manuálne, prestaňte cvičiť, ale neprestávajú hýbať nohami alebo prechádzajte sa a položte dva prsty na zápästie alebo krk. Počítajte úderov za 6 sekúnd a vynásobte hodnotu desiatimi. Dostane srdečný tep za minútu. Napríklad, ak za šesť sekúnd napočítate 14 úderov, Váš srdečný tep je 140 úderov za minútu (šesť sekundový interval sa berie z dôvodu, že po cvičení srdečný tep klesá veľmi rýchlo keď prestanete cvičiť.)

Upravte si intenzitu cvičenia, aby bol Váš srdečný tep v správnej cieľovej zóne.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.



Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

7.4 Zahrievacie cvičenia

Ak máte viac ako 35 rokov, alebo nemáte príliš dobrý zdravotný stav, alebo ak na zariadení cvičíte prvý krát, prosím konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom alebo trénerom.

Pred tým ako začnete používať motorizovaný bežecký pás, naučte sa prosím, ako sa zariadenie ovláda, t.j. musíte dobre vedieť ako sa spúšťa, zastavuje, zvyšuje rýchlosť a pod.. Počas skúšania a učenia sa ovládania zariadenia NESTOJTE NA NÔM! Po oboznámení sa so zariadením, môžete pristúpiť k používaniu zariadenia. Postavte sa na protiklznú plochu na oboch stranách zariadenia, rukami sa držte za rukoväte. Spustite zariadenie pri nízkej rýchlosti cca 1.6~3.2 km/h, potom vyskúšajte bežecký pás jednou nohou, a potom aj druhou a začnite pomaly v tempe na páse behať. Postupne môžete zvýšiť rýchlosť na 3 až 5 km/h. Udržujte túto rýchlosť po dobu cca 10 minút, potom zariadenie vypnite. Ak sa so zariadením dostatočne oboznámite, môžete pristúpiť k štandardnému používaniu zariadenia.

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

Zahrievacie cviky

Pretáhovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



Pretáhovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Natáhnajte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné naťahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a naťahujte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné naťahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Zdvíhanie ramena

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.



Naťahovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



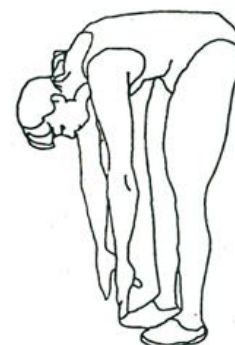
Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



7.5 Samotné cvičenie

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvolňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia niekoľko minút za cvičenie.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kľudne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte. Cvičenia pre Váš osobný výkon.

Používaním tohto zariadenia získate viacero výhod.

- (1) Zlepšíte si svoju fyzickú kondíciu, zosilníte srdce a zlepšíte krvný obeh nakoľko na tomto zariadení budete precvičovať väčšinu hlavných svalov, chrbát, brucho, ramená, ruky, boky aj nohy.
- (2) Vyformujete svalstvo v spojení kontrolovanou kalorickou diétou, čo Vám napomôže schudnúť.

Formovanie svalov

Ak si chcete formovať svaly pokiaľ cvičíte, je nutné aby ste si zvýšili záťaž pri cvičení. Tým zaťažíte viac svalstvo a nebudete môcť cvičiť tak dlho ako si predstavujete. Ak sa pokúšate zlepšiť si svoju kondíciu, je nutné aby ste si upravili aj cvičebný program. Mali by ste cvičiť normálne počas fázy zahrievania a vychladzovania, avšak mali by ste si zvýšiť záťaž pri konci cvičenia, aby Vaše svaly dostali väčšiu záťaž pri cvičení. Mali by ste zároveň znížiť rýchlosť pri cvičení, aby ste sa udržali v cieľovej zóne srdečného tepu.

Strata hmotnosti

Veľmi dôležitým faktorom pri tomto je aké veľké množstvo úsilia vložíte do cvičenia. Čím ťažšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to rovnako ako pri zlepšovaní kondície, no je tu odlišný cieľ.

7.6 Vychladnutie/uvolnenie

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovce, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

7.7 Bezpečnostná funkcia

Ak potrebujete kedykoľvek zariadenie zastaviť, vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly a zariadenie sa okamžite zastaví. Na obrazovke sa objaví nápis „CHECK SAFETY KEY“ – skontrolujte bezpečnostný kľúč. Pre znovu spustenie zariadenia, dajte späť bezpečnostný kľúč do konzoly.

8. Údržba

8.1 Preventívne čistenie

Zariadenie INTENZA 550TI má veľmi odolné časti a bolo navrhnuté na veľkú záťaž s minimálnymi požiadavkami na údržbu. Pre zaistenie zariadenia INTENZA550TI v najlepšom stave, veľmi silno doporučujeme pravidelnú dennú a pravidelnú preventívnu údržbu zariadenia.

POZOR! Odpojte zariadenie z elektrickej siete keď sa ho chystáte čistiť alebo opravovať!

ČISTENIE: Pravidelným čistením si zabezpečíte dlhšiu životnosť a bezporuchovosť zariadenia!

Utierajte zariadenie pravidelne od prachu, aby sa zbytočne jednotlivé diely nezanášali prachom. Čistite pás od prachu, aby ste predišli tomu, že sa prach a nečistoty dostanú pod pás. Pri cvičení používajte riadne očistenú obuv, čím zabránite predčasnému opotrebeniu bežiaceho pásu, predĺžite mu jeho životnosť. Vrch bežiaceho pásu môže byť čistený vlhkou namydlenou handrou. Dávajte pozor, aby sa saponát nedostal do vnútorných častí, ktoré sú poháňané, do elektrických komponentov alebo pod bežiaci pás. Správnym spôsobom utierajte aj konzolu, aby na nej nezostávali odtlačky prstov. Na čistenie nikdy nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky s obsahom amoniaku, kyselín alebo olejov, nakoľko by to mohlo poškodiť vonkajšiu úpravu povrchu zariadenia

Upozornenie : Vždy vypnite bežiaci pás z elektrického zdroja pred tým, ako dáte dole kryt motora. Aspoň raz za rok odokryte kryt motora a povysávajte pod ním.

8.2 Preventívna kontrola zariadenia pred cvičením

Pred samotným používaním zariadenia, skontrolujte prosím, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté a či nie sú dielce opotrebené alebo poškodené. Ak sú povolené, dotiahnite ich, ak sú poškodené dajte si ich vymeniť. Skontrolujte ovládaciu konzolu či nemá opotrebené tlačítka. Skontrolujte napnutie pásu. Skontrolujte či zariadenia INTENZA 550TI je stabilné a nekolíše sa. Všetky 4 nožičky by sa mali dotýkať podlahy, ak tomu tak nie je a zariadenie sa kníše, prosím dostavte nastavovacie nožičky.

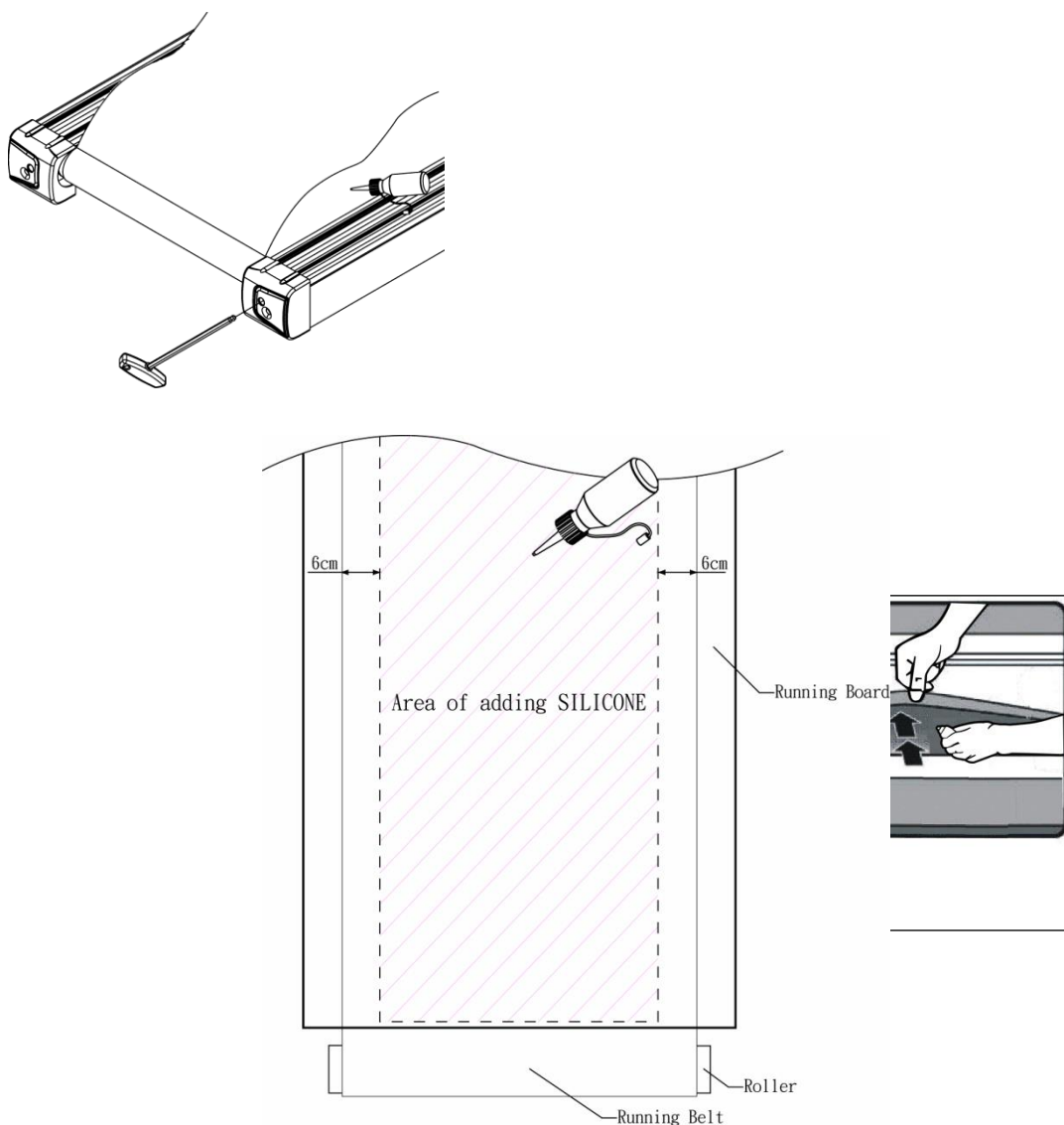
8.3 Mazanie pásu

Tento bežiaci pás s plochou je predmazaný. Ničmenej doporučujeme mazanie pravidelne kontrolovať pre optimálny chod pásu. Obvykle však není nutné počas prvého roku alebo po 500 hodinách prevádzky mazať. Trenie bežiaceho pásu so samotnou plochou môže mať hlavný vplyv v samotnej funkcii a životnosti bežiaceho pásu, preto je dôležité pravidelné mazanie. Odporúčame Vám pravidelnú kontrolu bežiacej plochy. Ak je to možné, po každých troch mesiacoch používania nadvihnite strany a ohmatajte povrch pásu. Pokiaľ objavíte stopy silikonu, není treba mazať. Pokiaľ je však povrch suchý, aplikujte mazadlo podľa nasledujúcich inštrukcií:

POUŽÍVAJTE LEN SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE !

- Umiestnite pás tak, aby bol spoj v strede dosky
- Vložte ventil spreju do vršku nádoby
- Demontujte zadné kryty zadného valca

- Skontrolujte, či sa na páse nachádza ešte nejaká silikónová vrstva oleja, ak áno, naneste cca 15 cc oleja ak nie tak naneste cca 30 cc oleja
- Nadvihnite pás na jednu stranu a pridržte ventil spreju vo vzdialenosti asi 15cm od predného konca pásu. Začnite u prednej strany a pokračujte so sprejovaním smerom k zadnému koncu stroja. Opakujte tento postup pre každú stranu pásu a sprejujte po dobu asi 4 sekúnd. Olej nanášajte 6 cm od kraja pásu z každej strany smerom do stredu pásu
- Dajte späť kryty zadného valca a ustavte pás do stredu a dostatočne ho napnite
- Pred zahájením cvičenia nechajte silikonový sprej vstrebať po dobu aspoň 1 minúty.



Odporúčame Vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

- | | |
|--|-------------------|
| ➤ Ľahké používanie (menej ako 3 hodiny/ týždeň) alebo rýchlosť do 6 km/h | raz za rok |
| ➤ Stredné používanie (3-5 hodín/ týždeň) alebo rýchlosť od 6-12 km/h | každý pol rok |
| ➤ Silné používanie (viac ako 5 hodín/ týždeň) alebo rýchlosť nad 12 km/h | každé tri mesiace |

Odporúčame:

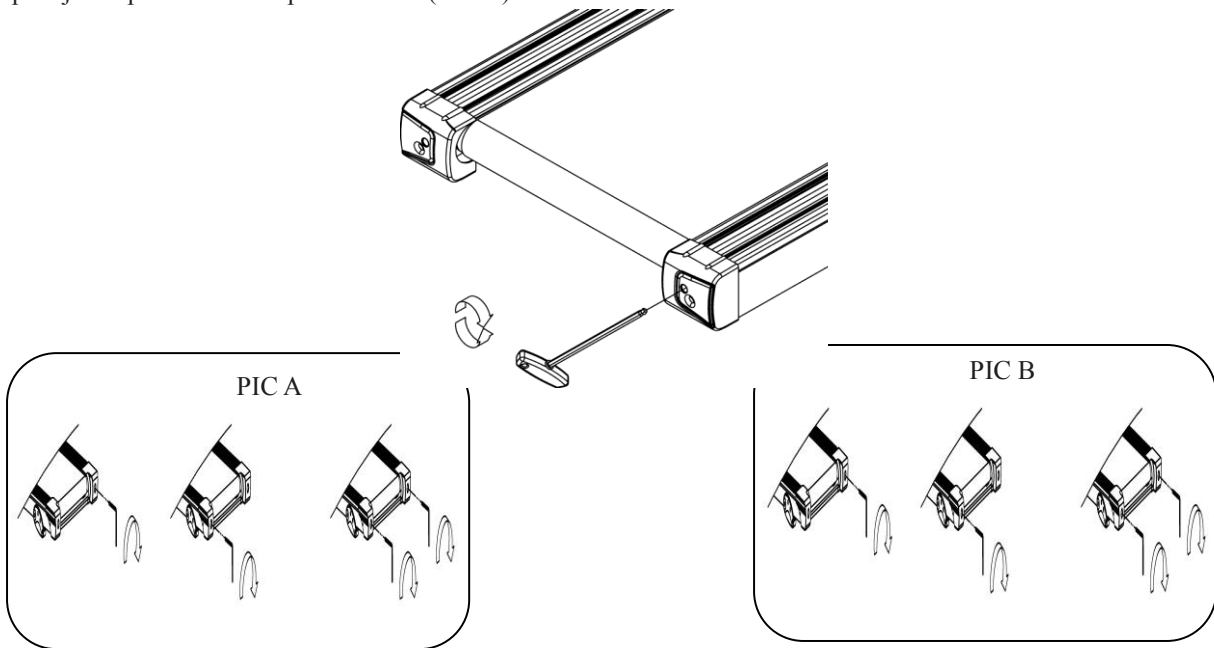
1. Pre predĺženie životnosti zariadenia Vám odporúčame zariadenie vypnúť na cca 10 minút po 2 hodinách prevádzky.
2. Príliš navoľnený alebo príliš napnutý pás môže mať vplyv na životnosť pásu a výkon a životnosť motora. Napnutie pásu by malo byť ideálne vtedy, keď podvihnutím pásu od bežiacej plochy je v rozmedzí 50 – 75 mm.

8.4 Vycentrovanie pásu

NEPREPÍNAJTE BEŽIACI PÁS. Toto môže spôsobiť zníženie výkonnosti motora a nadmerné opotrebenie valca.

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU:

- Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch
- Spustite bežiaci pás na zhruba 6-8 km/h
- Ak sa pás odchýli do prava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte pravú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. A)
- Ak sa pás odchýli do ľava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. B)



Obrázok A ak sa pás vykloní do prava

Obrázok B Ak sa pás vykloní do ľava

8.5 Nastavenie napnutia pásu

NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU:

- Zastavte bežiaci pás, vypnite ho
- Použitím kľúča, otočte obe pravú aj ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek
- Ak klzanie pokračuje počas užívania, zopakujte hore uvedené kroky



9. Problémy a ich riešenie

9.1 Kedy volať pomoc

V prvom rade najskôr verifikujte príznaky poruchy a prezrite si pozorne návod na používanie. Problém môže byť, že nie ste dostatočne oboznámený o tom, ako zariadenie používať a ako na ňom cvičiť.

Skontrolujte chybové hlásenie a pozrite sa, čo je doporučené v návode, ako postupovať.

Ak sa na obrazovke zobrazí nápis „NEED MAINTENANCE“ – je nutná údržba, je nutné, aby ste kontaktovali svojho predajcu, ktorý Vám zabezpečí odborného servisného technika pre odstránenie závady.

Ak problém, ktorý sa vyskytol, sa Vám nepodarilo odstrániť horeuvedenými pokynmi, tak zariadenie INTENZA 500 TI nie je prevádzky schopné. Vyhládajte a opíšte si výrobné číslo zariadenia a typové značenie stroja a kontaktujte Vášho predajcu.

Zašlite report z autodiagnostiky (pozrite si kapitolu o samodiagnostike) spolu s výrobným číslom a typom stroja vášmu miestnemu predajcovi, ktorý sa postará o odstránenie závady.

Pozn.: Kde sa nachádza výrobné číslo na zariadení? Výrobné číslo pozostáva zo šiestich číslic a sú dve miesta, kde môže výrobné číslo nájsť. Jedno značenie výrobného čísla sa nachádza v prednej časti v blízkosti hlavného vypínača INTENZA 500TI a druhé sa nachádza pod krytom motora na hlavnom ráme.

9.2 Samodiagnostika

Váš servisný technik potrebuje poznať čo sa robilo naposledy na zariadení a preto potrebuje posledné uložené dáta zo zariadenia INTENZA 550TI a 550TE, testovanie funkcií a chybové hlásenia. Z tohto dôvodu je zariadenie INTENZA 550TI a 550TE vybavené servisným režimom a môže ponúknuť report diagnostiky pre jednoduchšie odstránenie chybových hlásení a porúch. Zariadenie INTENZA 550TI a 550TE má zabudovanú WIFI čo umožňuje funkciu on-line servisu. On-line servis je servis, ktorý poskytuje diagnostický proces pomocou ktorého môže byť priamo odoslané chybové hlásenie do servisného strediska pre výrobky INTENZA. Z tohto dôvodu sa prosím uistite, že WIFI pripojenie je správne zmontované a že je plne funkčné. Pre viac informácií ohľadom samodiagnostiky, prosím kontaktujte Vášho miestneho predajcu alebo postupujte podľa návodu na používanie.

9.3 Chybové hlásenia

Keď sa na obrazovke zobrazí chybové hlásenie, ktoré je uvedené nižšie, postupujte podľa pokynov uvedených v tabuľke.

Chybové hlásenie	Riešenie	550TI	550TE
NEED MAINTENANCE - treba údržbu	spustíte samodiagnostický program pre detekovanie kódu poruchy, potom sa pozrite do návodu na používanie ako postupovať ďalej	x	x
CHECK MEMORY - skontrolujte pamäť	vymeňte hlavnú dosku konzoly	x	
CHECK CONSOLE PCB - skontrolujte dosku konzoly	vymeňte hlavnú dosku konzoly	x	x
CHECK USB COMM - skontrolujte USB COMM	vymeňte hlavnú dosku konzoly	x	
USB STICK FAIL - zlyhalo USB pripojenie	skontrolujte pripojenie USB k USB portu alebo USB kábel ku konzole	x	x
CHECK IVT OR CABLE - skontrolujte IVT alebo kábel	skontrolujte kábel od displayu k invertoru, potom vymeníte PSB a nakoniec vymeníte inverter	x	x
CHECK SAFETY KEY - skontrolujte bezpečnostný kľúč	skontrolujte či je bezpečnostný kľúč správne pripojený, potom skontrolujte kábel	x	x
OVERLOAD – preťaženie	skontrolujte bežecový pás, dosku a mazanie, potom vymeníte inverter		x
PFC	code 90 - skontrolujte bežecový pás, dosku a mazanie		x
PFC	code 91 - skontrolujte bežecový pás, dosku a mazanie		x

10. Objednávka náhradných dielcov

Pre objednávanie náhradných dielcov, prosím kontaktujte nás na kontaktných číslach uvedených na prvej strane tohto návodu. Aby sme Vám mohli byť lepšie nápomocní, vykonajte nasledovné ešte pred tým ako nás budete kontaktovať:

- poznačte si číslo modelu a výrobné číslo výrobku
- názov výrobku
- poradové číslo dielca a popis dielca(dielcov), ktorý(é) požadujete (pozrite si zoznam dielcov a výkres v tomto návode na používanie)

11. Technické vlastnosti zariadenia

11.1 Technické nastavenie zariadenia

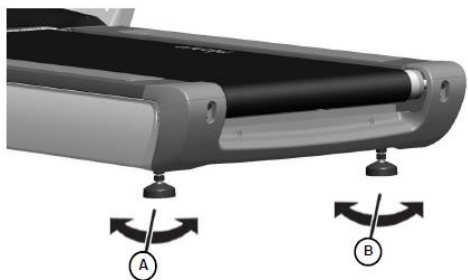
11.1.1 Požiadavky na elektrickú sieť

Nižšie je uvedená požiadavky na elektrickú sieť pre zariadenie INTENZA 550TI a 550TE. Uistite sa, že máte k dispozícii vhodnú elektrickú sieť s danými parametrami ešte pred tým, ako pripojíte zariadenie INTENZA 550TI alebo 550TE do elektrickej siete.

Voltáž 220-240, Frekvencia 50/60 Hz, maximálny prúd 8.7 Amp, spotreba elektrickej energie 2 kW

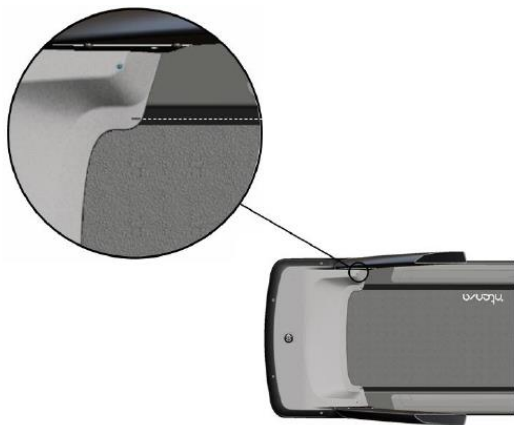
11.1.2 Ustavenie/stabilizácia zariadenia

Po umiestnení zariadenia na miesto, kde ho chcete používať, skontrolujte, či je stabilné a nekníže sa. Ak s kníže, alebo pôsobí nestabilne, skontrolujte a určite, ktorá nožička nie je v kontakte s povrchom. Pre nastavenie zariadenia, aby sa neknísalo, použite nožičku A alebo nožičku B pre jeho stabilizáciu. Uistite sa, že ste zariadenie správne ustavili. Je veľmi dôležité, aby bolo zariadenie správne ustavené, aby sa mohlo zariadenie správne používať. Ustavenie nožičiek A alebo B – vid' obrázok nižšie.



11.1.3 Kontrola pásu

Po tom čo bolo zariadenie INTENZA 500TI alebo 500TE správne nainštalované a zastabilizované, je nutné skontrolovať, či pás chodí správne. Najprv skontrolujte, či je elektrický kábel správne pripojený k zariadeniu. Potom zapnite zariadenie. Postavte sa na bočnicu zariadenie rozkročmo nad bežecký pás. Potom spustíte bežecký pás rýchlosťou 6 km/hod. Ak pás začne utekať na jednu zo strán, postupujte pokynmi v kapitole uvedenej vyššie pre správne nastavenie bežeckého pásu.



11.1.4 Hlavný vypínač

Hlavný vypínač je umiestnený na hlavnom paneli základne INTENZA 550TI a 550TE. Hlavný vypínač má dve polohy ON-zapnutý/OFF-vypnutý. Poloha „I“ pre zapnutý, poloha „0“ pre vypnutý.

11.2 Technická špecifikácia zariadenia

11.2.1 Zariadenie INTENZA 550TI

Použitie: komerčné

Maximálna hmotnosť osoby: 181 kg

Rozsah rýchlosti: 0.8 km/hod až 20 km/hod, zmena po 0.1 km/hod

Rozsah sklonu: 0% až 15%, zmena po 0.5%

Konzola:

Typ: LED display

Zobrazuje: heart rate-srdečný pulz, incline-sklon, pace-tempo, time-čas, mets, calories-kalórie, distance-vzdialenosť, speed-rýchlosť

Sumarizuje: celkový ubehnutý čas počas cvičenia, celkové spálené kalórie počas cvičenia, celkovú ubehnutú vzdialenosť, celkové METS, záznamy profilu srdečného pulzu.

Cvičenie: quick start-rýchly štart, preset programs-prednastavené programy, hear rate program-program srdečného pulzu, custom program-vlastný program, race program-program dráha, fitness test

Snímanie srdečného pulzu: polárny telemetrický monitorovací systém srdečného pulzu

Motor: 4.0HP AC

Pás: 2.5 mm pás predmazaný voskom

Platňa: predmazaná otočná platňa

Rozmery:	zmontované	prepravné
Dĺžka	2 145 mm	2 245 mm
Šírka	960 mm	1 085 mm
Výška	1 535 mm	733 mm
Hmotnosť	260 kg	280 kg

11.2.2 Zariadenie INTENZA 550TE

Použitie: komerčné

Maximálna hmotnosť osoby: 181 kg

Rozsah rýchlosti: 0.8 km/hod až 25 km/hod, zmena po 0.1 km/hod

Rozsah sklonu: 0% až 15%, zmena po 0.5%

Konzola:

Typ: 15" TFT LCD dotykový display

Zobrazuje: heart rate-srdečný pulz, incline-sklon, pace-tempo, time-čas, mets, calories-kalórie, distance-vzdialenosť, speed-rýchlosť

Sumarizuje: celkový ubehnutý čas počas cvičenia, celkové spálené kalórie počas cvičenia, celkovú ubehnutú vzdialenosť, celkové METS, záznamy profilu srdečného pulzu.

Cvičenie: quick start-rýchly štart, preset programs-prednastavené programy, hear rate program-program srdečného pulzu, custom program-vlastný program, race program-program dráha, fitness test

Snímanie srdečného pulzu: polárny telemetrický monitorovací systém srdečného pulzu

Motor: 4.0HP AC

Pás: 2.5 mm pás predmazaný voskom

Platňa: predmazaná otočná platňa

Rozmery:	zmontované	prepravné
Dĺžka	2 145 mm	2 245 mm
Šírka	960 mm	1 085 mm
Výška	1 535 mm	733 mm
Hmotnosť	262 kg	282 kg

12. Záručné podmienky, reklamácie

12.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

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

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Šoltésovej 1995, 911 05 Trenčín (Sihot'), +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je. „Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti. „Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

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

12.2 Záručné podmienky a záručná doba

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

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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1) cvičenie sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vízganím nie je závädza brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2) upozornenie - u základných modelov (kategória HC a HA) sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

12.3 Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

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

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

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

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

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

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

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

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

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

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu: