



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 6578/ IN 7460 Eliptický trenažér inSPORTline 550ETi/550ETe



insportline

OBSAH

1.	DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	4
2.	MONTÁŽ	5
2.1	Jednotlivé kroky montáže	7
3.	JAK SE ELIPTIKAL POUŽÍVÁ?	13
3.1	Displej ovládacího panelu 550ETi	13
3.2	Jak účinně cvičit vlastním tempem?	15
3.3	Jak si přizpůsobit cvičení program?	16
3.4	Uložení cvičebního profilu	17
3.5	Jak vyhodnocovat své cvičební záznamy?	17
3.6	Nastavení přístroje řady 550ETi	18
3.7	Technika cvičení	18
3.8	Trénink celého těla	19
4.	CVIČEBNÍ PROGRAMY	20
4.1	Quick Start (Rychlý start)	20
4.2	Preset Program (Přednastavené programy)	21
4.3	Target Program (Program s předem stanoveným cílem)	23
4.4	HRC Program (Programy pro kontrolu tepové frekvence)	24
4.5	Custom Program (Uživatelský program)	26
4.6	Race Program (Závod)	27
4.7	Fitness Test (Vyhodnocení tělesné kondice)	28
5.	ÚDRŽBA	30
5.1	Preventivní opatření	30
5.2	Automatická diagnostika	30
5.3	Jak dobíjet baterii (platí pouze pro trenážery řady 550i)	31
5.4	Recyklace baterie (platí pouze pro trenážery řady 550i)	31
6.	ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	32
6.1	Kdy vyhledat odbornou pomoc?	32
6.2	Chybová hlášení	32
7.	MODEL 550ETi: SCHÉMA A SEZNAM DÍLŮ	34
8.	TECHNICKÉ PARAMETRY TRENAŽÉRU ŘADY INTENZA 550ETi	37
9.	ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	38

Děkujeme Vám za zakoupení výrobku Intenza. Před zahájením montáže a prvním použitím přístroje si pozorně přečtěte všechny pokyny, abyste byli schopni bezpečně a správně používat tento přístroj a využívat všech jeho funkcí. Následující informace slouží jako návod k rychlému sestavení a správnému cvičení na trenažéru. Přejeme Vám, abyste dosáhli s tímto přístrojem požadovaných výsledků.

Přístroj řady Intenza 550 prošel testováním a je v souladu s podmínkami pro přidělení certifikátu třídy A (digitální přístroj) a certifikátu třídy S (pro komerční využití). Eliptikal řady Intenza 550 je navržen tak, aby se snadno ovládal, byl pohodlný, bezpečný a motivoval Vás ke zdravému životnímu stylu.

POZOR

Jakékoliv změny nebo úpravy prováděné na přístroji se považují za porušení záručních podmínek.

1. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Varování

- Eliptické trenažéry řady 550 jsou určeny k aerobnímu cvičení v komerčním či domácím prostředí.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem.
- Měření tepové frekvence může být lehce nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému poškození zdraví či smrti.
- Přestaňte okamžitě cvičit a poraďte se s lékařem, pokud se Vám udělá nevolno nebo začnete pociťovat závratě, bolesti v oblasti hrudníku či dýchací potíže.

Bezpečnostní opatření

- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu si musí všichni uživatelé nechat udělat kompletní zdravotní vyšetření.
- Nikdy nenechávejte děti v blízkosti přístroje bez dozoru.
- Asistence dospělé osoby je nezbytná, jestliže budou na přístroji cvičit děti nebo osoby trpící poruchami zraku nebo sluchu či jinými tělesnými nebo mentálními problémy.
- Přístroj skládejte a používejte pouze na pevném a rovném povrchu.
- Umístěte trenažér v dostatečné vzdálenosti od stěn, nábytku a zdrojů tepla (radiátorů, ohřívačů vzduchu, kamen, vařičů atd.). Nevystavujte přístroj extrémním změnám teploty.
- Přístroj není určen k venkovnímu použití. Neumísťujte jej do blízkosti bazénů a vodních ploch.
- Do blízkosti pohyblivých částí nedávejte ruce a dávejte pozor na volné oblečení.
- Přístroj nevystavujte vlhkému prostředí. Na povrch přístroje ani dovnitř se nesmí dostat žádná tekutina, může dojít k zasažení elektrickým proudem nebo poškození přístroje.
- Nikdy nenechávejte přístroj bez dozoru, je-li připojen ke zdroji elektrické energie. Odpojte přístroj od zdroje, není-li zrovna používán.
- U některých modelů je zdrojem elektrické energie napájecí adaptér. Po každém cvičení a před zahájením údržby odpojte přístroj z elektrické sítě.
- Napájecí kabel udržujte v dostatečné vzdálenosti od zdrojů tepla.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů v přístroji ani pod něj.
- Nepokoušejte se sundat hlavní kryt nebo jakkoliv přístroj upravovat. Servis by měl provádět pouze autorizovaný servisní technik.
- Ke cvičení používejte obuv s gumovou či protiskluzovou podrážkou. Nepoužívejte boty s podpatky, koženými podrážkami či kolíky (např. fotbalové kopačky).
- Před zahájením cvičení zkontrolujte, že v podrážkách obuvi nejsou žádné kamínky či štěrky.
- Na trenažéru necvičte naboso.
- Přístroj používejte pouze tehdy, je-li plně funkční a všechny díly zcela v pořádku.
- Kategorie běžeckého pásu - SA (dle normy ČSN EN ISO 20957) určeno pro profesionální a komerční použití

Upozornění

- Pro připojení TV kabelu je potřeba propojit přes set top box pro převod digitálního signálu na analogový

2. MONTÁŽ

PŘEHLED DÍLŮ PRO MODEL 550ETi

Vybalte z krabice a polystyrenových vycpávek všechny díly. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly a potřebný spojovací materiál.

Označení	Název dílu	Obrázek	Počet kusů
1	Krytka pravého madla		1
2	Krytka levého madla		1
3	Přední sloupek		1
4	Krytka předního sloupku		1
5	Ovládací panel		1
6	Krytka pod ovládací panel		1
7	Levá příchytka držáku na pití		1
8	Pravá příchytka držáku na pití		1
9	Držák na pití		2
10	Stojan na i-Pad		1
11	Imbusový šroub s kulatou hlavou, M8x15L		6
12	Šestihranný šroub, M8x10L		3

13	Imbusový šroub s kulatou hlavou, M6x15L		8
14	Imbusový šroub s válcovou hlavou, M4x15L		3
15	Podložka M8		2
16	Hvězdicová podložka M8 (černá)		3
17	Hvězdicová podložka M8 (bílá)		4

Náradí:

Imbusový klíč (3mm, 5mm, 6mm)	
Maticový klíč (13mm)	

2.1 Jednotlivé kroky montáže

KROK1: Montáž pravého madla.

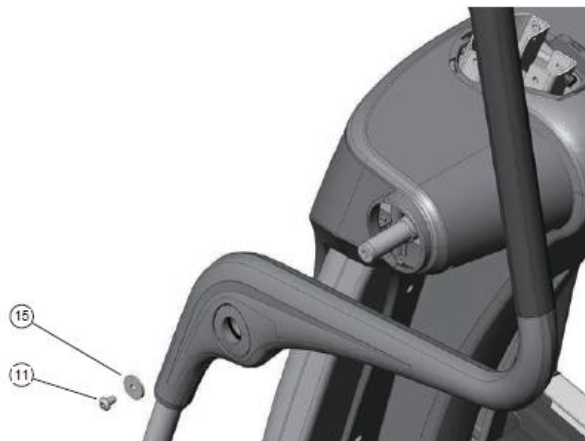


POZNÁMKA: Nasad'te madlo na osu.

Nářadí:

11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
	Imbusový klíč – vel. 6mm

KROK 2: Montáž levého madla

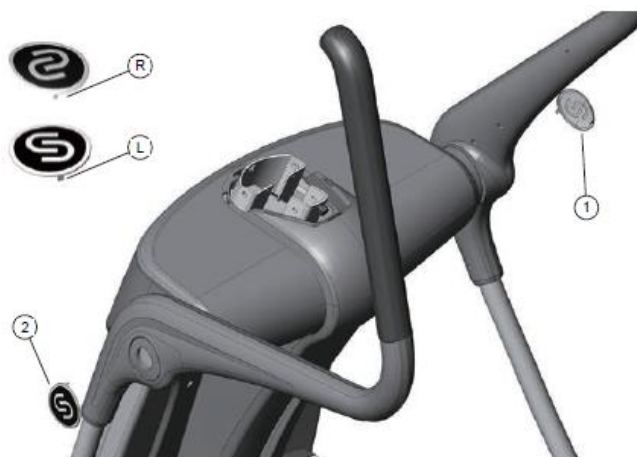


POZNÁMKA: Nasad'te madlo na osu.

Nářadí:

11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
	Imbusový klíč – vel. 6mm

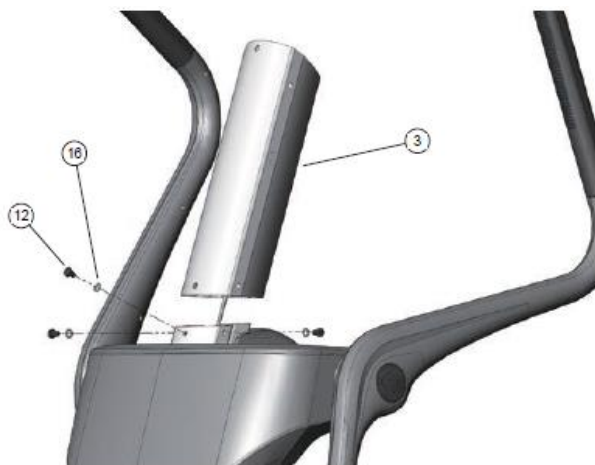
KROK 3: Nasazení krytek



POZNÁMKA:

1. Určete, která krytka je pravá a která levá.
2. Sundejte z krytky ochrannou fólii a umístěte krytku na kloub.

KROK 4.1: Montáž předního sloupku



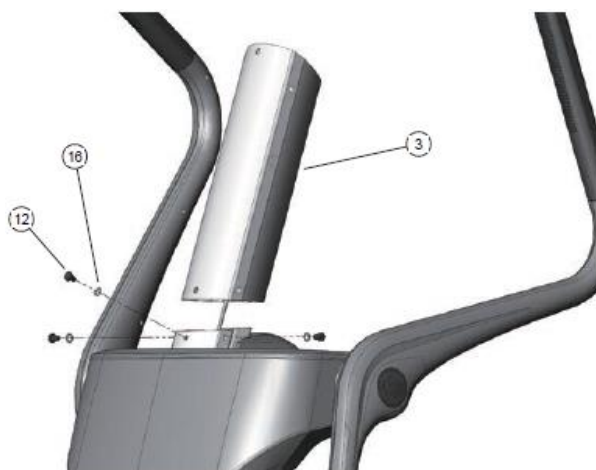
POZNÁMKA:

1. Při nasazování sloupku dávejte pozor, abyste neskřípli kabel.
2. Přitáhněte vnitřní šroub.

Nářadí:

Maticový klíč – vel. 13mm

KROK 4.2: Montáž předního sloupku



POZNÁMKA:

1. Nejdříve utáhněte přední šroub.
2. Utáhněte napevno klíčem zbývající šrouby.

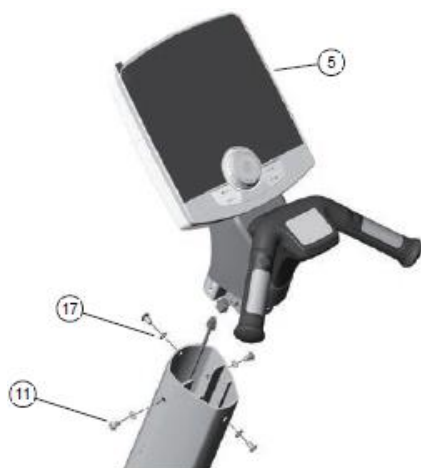
Nářadí:

12	M8 x 10 x 3
16	Hvězdicová podložka (černá), M8 x 3
	Maticový klíč – vel. 13mm

KROK 5: Nasazení krytky na přední sloupek



KROK 6: Montáž ovládacího panelu



POZNÁMKA:

1. Propojte kabely a vložte je opatrně do předního sloupku.
2. Nejdříve utáhněte přední šroub a ujistěte se, že je sloupek ve správné pozici.
3. Utáhněte zbývající tři šrouby.

4. Nářadí:

12	M8 x 15 x 4
16	Hvězdicová podložka (bílá), M8 x 4
	Maticový klíč – vel. 6mm

KROK 7: Připevnění krytky pod ovládací panel



POZNÁMKA:

Utáhněte napevno všechny šrouby.

Nářadí:

14	M4 x 15 x 3
	Imbusový klíč – vel. 3mm

KROK 8: Připevnění držáku pro i-Pad



KROK 9: Montáž příchytok od držáků na pití



POZNÁMKA: Upevněte příchytky na sloupek podle jejich označení (R – pravá, L – levá)

Nářadí:

13	M6 x 15 x 4
	Imbusový klíč – vel. 5mm

KROK 10: Upevnění držáků na pití v příchýtkách



13	M6 x 15 x 4
	Imbusový klíč – vel. 5mm

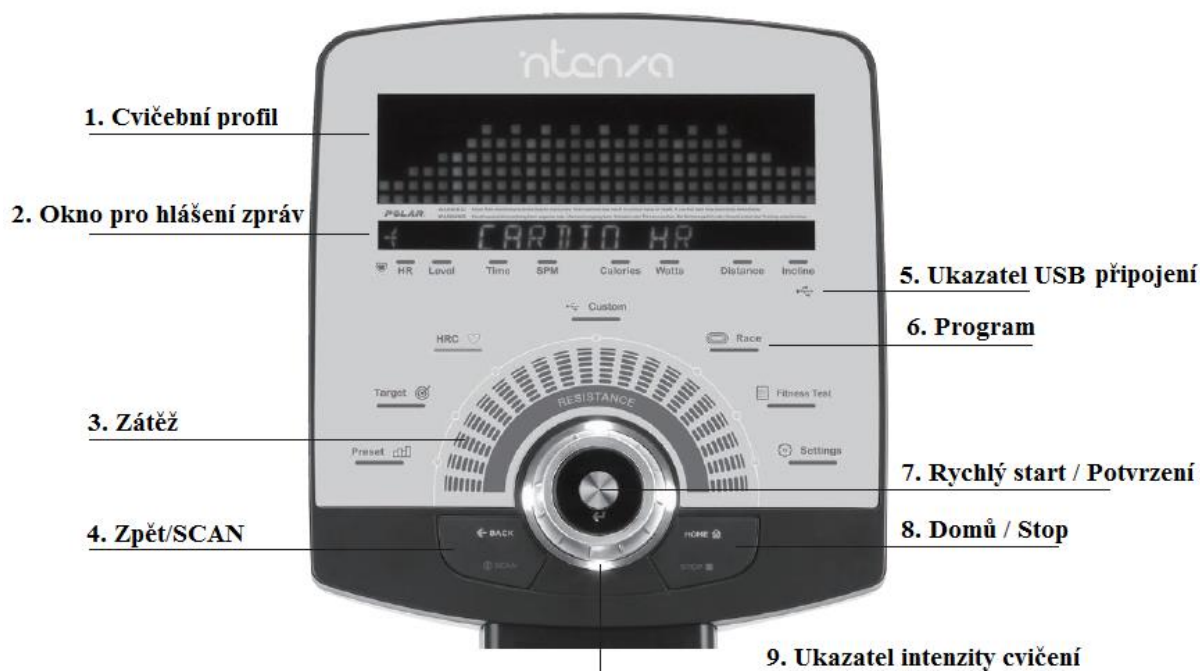
TÍMTO JE MONTÁŽ DOKONČENA

3. JAK SE ELIPTIKAL POUŽÍVÁ?

Ovládání trenážeru série Intenza 550ETi je velice jednoduché. Jednoduše nastupte na eliptikal a začněte šlapat. Stejně jednoduché je celkové ovládání počítače a nastavení vlastního cvičebního programu. V této kapitole jsou popsány všechny funkce počítače a dozvíte se, jak na eliptikalu Intenza cvičit co nejeefektivněji.

3.1 Displej ovládacího panelu 550ETi

Trenažéry Intenza 550ETi jsou navrženy tak, aby poskytly uživatelům celou řadu cvičebních možností. Vyzkoušejte jednotlivé funkce a nastavte si vlastní cvičební program. Ukazatelé na displeji a jejich funkce jsou popsány v následujících odstavcích.



1. Profilové okno: Okno pro zobrazení světelných sloupců, které představují obtížnost cvičení. Dále zobrazuje informace potřebné pro nastavení cvičebního profilu.

2. Okno pro hlášení zpráv:

V režimu pro nastavení programů se v tomto okně zobrazují ovládací pokyny.

Během šlapání se budou zobrazovat níže uvedené cvičební údaje.

- HR (tepová frekvence): puls bude měřen, jestliže si uživatel nasadí hrudní pás Polar® nebo se bude držet snímačů na madlech.
- Level (stupeň zátěže): ukazatel obtížnosti cvičení
- Time (čas): měření času po zahájení cvičení
- SPM (počet šlápnutí za minutu): měření aktuální rychlosti šlapání
- Calories (kalorie): množství kalorií spotřebovaných během cvičení
- Watts (jednotka výkonu): ukazatel obtížnosti cvičení. Watt je jednotkou výkonu či ukazatel vykonané práce.
- Distance (vzdálenost): celkový počet milí či kilometrů dosažených při cvičení.
- Incline (sklon): ukazatel aktuálního nastavení sklonu

3. Stupnice se zátěží: Tato stupnice zobrazuje zátěž. Během cvičení lze zátěž zvýšit/snížit v rozsahu 1 - 40 pomocí regulačního kolečka.
4. Tlačítko ZPĚT a SCAN:

 BACK (ZPĚT)	V režimu pro nastavení programu slouží toto tlačítko pro návrat k předchozí položce. Při zadávání jména uživatele slouží toto tlačítko pro opravu špatného zadání.
 SCAN	Během cvičení se bude automaticky střídát zobrazení jednotlivých cvičebních parametrů. Stiskněte tlačítko SCAN pro zvolení tohoto režimu a automatické přepínání cvičebních údajů.

5. Ikona USB: Tento ukazatel se rozsvítí, když ovládací panel rozpozná zařízení USB.
6. Programy: Viz kapitola 4 Cvičební programy.
7. Tlačítko Quick start a Enter:

 Quick Start (RYCHLÝ START)	Stiskněte toto tlačítko pro zahájení cvičení bez předchozího zvolení programu.
 ENTER	V režimu pro nastavení programu slouží toto tlačítko k potvrzení výběru a nastavené hodnoty.

8. Tlačítko Home a Stop:

HOME  (DOMŮ)	V případě potřeby stiskněte toto tlačítko pro návrat k úvodnímu zobrazení. Během ukládání informací slouží tlačítko k potvrzení. (Viz kapitola 4 Cvičební programy)
STOP 	Toto tlačítko lze použít pouze po zvolení a spuštění některého cvičebního programu. Stiskněte tlačítko STOP po ukončení programu, když se v okně pro zobrazení zpráv zobrazí informace o cvičení. Pro okamžitý odchod z cvičebního programu stiskněte tlačítko STOP dvakrát.

9. Chytrý ukazatel intenzity cvičení (SMART WORKRATE): obvodové osvětlení regulačního kolečka sloužící pro znázornění intenzity cvičení. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)

POZNÁMKA

Sklon lze měnit pouze během šlapání. Stupnice neodpovídá skutečnému sklonu pedálů.

Model	Stupnice	Rozsah
550ETi	1 – 16	13° - 40°

3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?

Díky systému Smart Workrate lze prostřednictvím zabarvení obvodového osvětlení regulačního kolečka sledovat intenzitu cvičení. Obvodové osvětlení na regulačním kolečku pomáhá uživateli optimalizovat podle tepové frekvence intenzitu cvičení tak, aby byly výsledky co nejlepší. Tento systém dále usnadňuje udržet tepovou frekvenci uživatele v cílové zóně. Systém Smart Workrate začne ukazovat tepovou frekvenci při uchopení snímačů na madlech nebo při nasazení bezdrátového hrudního pásu. Doporučujeme používání hrudního pásu. Během cvičení lze sledovat intenzitu cvičení prostřednictvím 4 níže uvedených barev osvětlení.

Zelená – Dostatečná intenzita cvičení a tepová frekvence v rozmezí 55%-65% z maximální tepové frekvence

Trénink v této zóně podporuje vytrvalost a aerobní kapacitu. Toto jednoduché cvičení by mělo být vedeno do hodnoty 65% z maximální tepové frekvence. Výhodou cvičení v této zóně je, že dochází ke spalování tuku a ztrátě hmotnosti, ale zároveň se svaly mají možnost zásobit glykogenem po předchozích intenzivnějších trénincích.

Žlutá – Aerobní zóna – 65% až 75%

Trénink v této zóně povede ke zlepšení Vašeho kardiovaskulárního systému. Zlepší se schopnost Vašeho těla zásobovat a také odvádět z namáhaného svalstva kyslík a oxid uhličitý. Jakmile selepší a posílí Vaše tělesná kondice, můžete začít během víkendů prodlužovat tréninky v aerobní zóně do 75%, abyste dosáhli maximálních výsledků při spalování tuku a zlepšování aerobní kapacity.

Oranžová – Aerobní zóna – 75% až 85%

Trénink v této zóně podporuje tvorbu kyseliny mléčné. V této zóně lze stanovit Váš osobní anaerobní práh (AT) – někdy označovaný jako „bod zlomu“ (POD). Při určité hodnotě tepové frekvence se množství tuků využívaných jako zdroj energie značně sníží a začne se využívat převážně glykogen uložený ve svalech.

Jedním z vedlejších produktů při spalování glykogenu je kyselina mléčná. Existuje hranice, kdy tělo přestane být schopno rychle odvádět kyselinu mléčnou z procvičovaných svalových partií. Tato hranice se označuje jako anaerobní práh (AT). Při správně vedeném tréninku je možno oddálit AT tím, že se prodlouží schopnost těla zpracovávat kyselinu mléčnou nebo tím, že se zvýší Vaše hodnota AT.

Červená – Extrémní zóna – 85% až 100%

Trénink v této zóně by měla trvat jen kratší časový interval. Pomůže Vám efektivně posílit Vaše „rychlá“ fázická svalová vlákna a zvýší se Vaše rychlost. Pro efektivní cvičení v této zóně musí být Vaše tělesná kondice velice dobrá.

POZNÁMKA

Systém řady Intenza 550 pro měření tepové frekvence slouží pouze jako cvičební pomůcka. Přesnost snímání Vaší tepové frekvence může ovlivnit celá řada faktorů. Hodnoty tepu naměřené prostřednictvím trenažérů Intenza by se neměly používat jako prostředek k vyhodnocení zdravotního stavu uživatele.

3.3 Jak si přizpůsobit cvičení program?

Cvičební program si můžete přizpůsobit prostřednictvím USB. Tato funkce rovněž poskytuje servisnímu technikovi přístup k záznamům o používání produktu Intenza, tudíž lze snadno najít případné problémy a aktualizovat verzi softwaru.

Cvičební údaje: Při cvičení na přístroji řady Intenza 550 se budou měřit a zobrazovat následující cvičební parametry:

TIME (ČAS)	SPM (POČET ŠLÁPNUTÍ ZA MINUTU)	INCLINE (SKLON)	CALORIES (KALORIE)
DISTANCE (VZDÁLENOST)	HR (TEPOVÁ FREKVENCE)	LEVEL (ZÁTĚŽ)	WATTS (VÝKON)

Při cvičení se budou tyto hodnoty zaznamenávat každých pět vteřin, jestliže před zahájením tréninku připojíte zařízení USB. Cvičební údaje uložené na USB mají formát .csv (lze otevřít v programu Excel). Po otevření souboru můžete sledovat Vaše cvičební výsledky a pokroky.



Port USB je umístěn na pravé straně ovládacího panelu. Pokud do zdiřky zastrčíte USB zařízení, rozsvítí se na panelu ikona USB.

POZNÁMKA

Po vyjmutí USB nasad'te na port krytku.

3.4 Uložení cvičebního profilu

U programů Preset (Přednastavený) a Custom (Uživatelský) můžete soubory s profily ukládat na jednotku USB pod názvem příslušných dnů, abyste mohli sledovat své pokroky. Jestliže si budete přát uložit cvičební profil, vložte před zahájením cvičení do portu USB zařízení.

1. Stiskněte opět STOP či ENTER pro odchod z režimu pro shrnutí tréninkových údajů a uložení cvičebního profilu.
2. Pomocí regulačního kolečka zvolte YES pro uložení nebo NO pro návrat a výběr potvrďte tlačítkem ENTER.
3. Regulačním kolečkem zvolte název a den (FILE (SUNDAY-SATURDAY)) a stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Ukládání je dokončeno, jakmile se na displeji zobrazí hlášení SAVING COMPLETED.

3.5 Jak vyhodnocovat své cvičební záznamy?

Při prohlížení záznamů si můžete snadno změnit cvičební program či cvičební záznamy. Pro snadné vyhodnocení výsledků jsou k dispozici tři složky: Custom, Fitness a Workout data. Každá složka obsahuje záznamy z daného cvičebního programu.

3.5.1 Custom (Uživatelský)

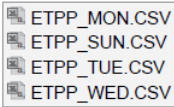
Tato složka obsahuje sedm souborů – cvičební profily s názvem dnů (DAYS).

Význam informací:

1. Hodnota A označuje délku cvičení.
2. Hodnota B je cvičební režim (0=Standardní, 1=Výkonový).
3. Zbývající hodnoty (C ...) představují stupeň zátěže během jednotlivých minut cvičení.

	A	B	C	D	E	F	G	...
1	30	0	8	9	9	10	11	...

ELLIPT_SUN.CSV



Route:ELLIPT\CUSTOM

3.5.2 Fitness (Tělesná kondice)

Tato složka obsahuje soubor s výsledkem testu pro vyhodnocení tělesné kondice (Fitness Test). Zobrazená hodnota představuje výsledek, kterého jste dosáhli při testu kondice.

Maximálně může být v tomto souboru zaznamenáno 30 výsledků. (Viz kapitola 4.7 Fitness Test – Tabulka VO2 MAX)

Význam informací:

1. Soubor může obsahovat maximálně 30 různých výsledků měření, nejaktuálnější záznam se zobrazuje nejnižší.
2. Záznam o výsledku testu v souboru na USB vynásobte číslem 0,1, aby se shodoval s výsledkem zobrazeným na ovládacím panelu. (Viz níže uvedený příklad)

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

ELLIPT.CSV

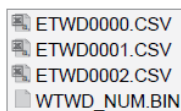
→ (údaje A) x 0,1 = výsledek
213 x 0,1 = 21,3

3.5.3 Workout Data (Všechny cvičební údaje)

Tato složka obsahuje údaje ze všech cvičebních programů. Záznam o cvičení se ukládá každých pět vteřin.

Význam informací:

1. Time (Čas): jednotkou je pět vteřin.
2. Calories (Kalorie): celkové množství kalorií spálených při cvičení.
3. Distance (Vzdálenost): celková vzdálenost překonaná při tréninku.



Route:\ELLIPTWKO_DATA

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	LEVEL	RPM	WATTS	INC	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
2	34	66	242	4	103	5	1	2
3	34	26	95	6	107	10	2	4
4	...	...	...	...	...	...	...	...
5	36	30	200	8	130	1200	56	253

ROUTE:\ELLIPTWKO_DATA\BKWD0000.CSV

vzdálenost z USB x 0,01 = skutečná vzdálenost
 $253 \times 0,01 = 2,53 \text{ (km/mile)}$

3.6 Nastavení přístroje řady 550ETi

Uživatel si může přizpůsobit své osobní nastavení prostřednictvím USB. Tato sympatická a užitečná funkce je k dispozici u všech přístrojů společnosti Intenza: rotoped, recumbent, běžecký pás, eliptický trenažér atd. Vstoupit do programů a cvičit ovšem můžete i bez předchozího nastavení informací (jméno, věk, hmotnost). Po určitém čase používání strojů Intenza 550ETi si třeba budete přát změnit nějaké ze základních vlastností (např. jednotku vzdálenosti či zvuk). V režimu nastavení je rozpoznán model LCD displeje.

Změny v osobním nastavení se provádějí prostřednictvím zařízení USB

1. Vložte jednotku USB do příslušného portu.
2. Zvolte jednotku (UNIT: km/mile) pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.
3. Zadejte svůj věk AGE pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.
4. Zadejte své pohlaví GENDER pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.
5. Zadejte svou hmotnost (WEIGHT) pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.
6. Zapněte/vypněte zvuk (SOUND: ON/OFF) pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.
7. Pomocí regulačního kolečka můžete také nastavit své jméno (NAME). Pro potvrzení použijte opět ENTER.
8. Během nastavení jména se můžete vrátit o krok zpět stisknutím tlačítka BACK.
9. Po pěti vteřinách nečinnosti a po stisknutí STOP se na displeji se zobrazí hlášení END. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte nastavení a opustíte režim nastavení.

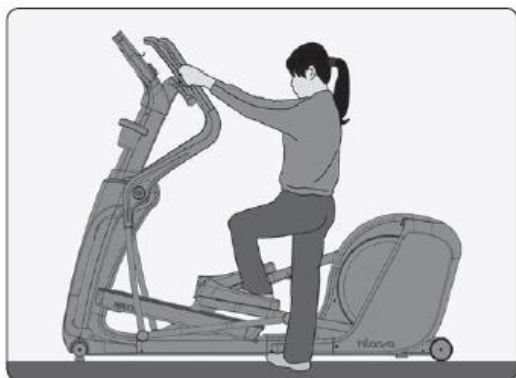
Změna nastavení přístroje

1. Pomocí regulačního kolečka a tlačítka ENTER vstupte do režimu nastavení (SETTING).
2. Zvolte jednotku (UNIT: km/mile) pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.
3. Zapněte/vypněte zvuk (SOUND: ON/OFF) pomocí regulačního kolečka a stiskněte ENTER.

3.7 Technika cvičení

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem. Předcházejte pádu a zranění tím, že se budete při nastupování/sestupování a mačkání tlačítek přidržovat madel.

1. Přidržte se madel a nastupte na pedály.
2. Pokud stojíte stabilně, začněte šlapat.



3.8 Trénink celého těla

Díky pohyblivým madlům lze procvičovat také horní polovina těla a tak účinněji posilovat kardiovaskulární systém. Pro efektivní procvičení spodních končetin je eliptikal vybaven funkcí pro nastavení sklonu – ten lze nastavit v 16 stupních v celkovém rozsahu 13° až 40°. Na tomto eliptikalu lze šlapat také dozadu a tak účinněji posilovat svalstvo dolních končetin. Díky rozmanitosti cvičebních pozic bude každý trénink zajímavý a vzrušující.



4. CVIČEBNÍ PROGRAMY

Tato kapitola popisuje přednastavené cvičební programy strojů řady 550ETi. Výběr programů se provádí otáčením a stisknutím regulačního kolečka. Systém ovládacího panelu Intenza dokáže při cvičení ukládat data automaticky každých pět vteřin, stačí jen připojit jednotku USB před zahájením cvičení.

4.1 Quick Start (Rychlý start)

Pokud si přejete cvičit v tomto programu, stačí stisknout tlačítko Quick Start nebo šlapat alespoň 10 vteřin při rychlosti minimálně 40 SPM a program se spustí automaticky. Výchozí zátěž bude nastavena na stupeň č. 8. Během cvičení lze zátěž měnit. Čas není v tomto programu nastaven, tudíž je na pouze na vás, jak dlouho bude váš trénink trvat.

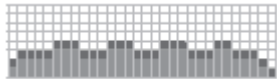
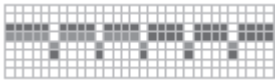
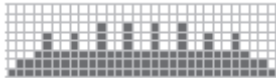
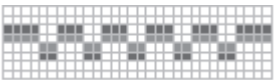
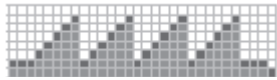
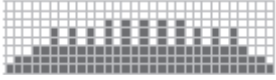
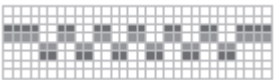
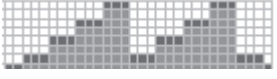
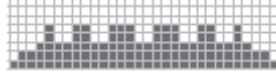
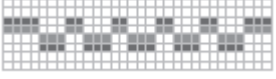
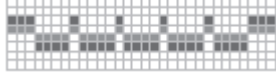
Detailní instrukce

1. Nastupte na eliptický trenažér a začněte šlapat.
2. Pro spuštění programu šlapejte rychlostí minimálně 40 SPM nebo stiskněte tlačítko QUICK START.
3. Během cvičení můžete pomocí regulačního kolečka měnit stupeň zátěže a sklonu.
4. Při tréninku můžete díky ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)
5. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
6. Přejete-li si program pozastavit, přestaňte šlapat. V tomto režimu (PAUSE) se bude odpočívat časový interval 1 minuty, poté se počítač vypne. Pro jeho opětovné zapnutí začněte znovu šlapat.
7. Pokud si přejete program ukončit před dosažením stanoveného cvičebního cíle, stiskněte tlačítko STOP, přestaňte šlapat nebo nechejte časový odpočet dojít do konce.

4.2 Preset Program (Přednastavené programy)

Eliptické trenažéry řady Intenza 550 umožňují nastavení sklonu a zátěže a jsou navíc vybaveny funkcí zpětného chodu, čímž výrazně rozšiřují a obohacují cvičební možnosti. Všechny tyto programy mají své přednosti a usnadňují dosažení stanovených cvičebních cílů. Při cvičení v přednastavených programech se ve velkém okně LED budou zobrazovat profily představující stupnici zátěže a sklonu. Jestliže má cvičení trvat 30 minut, představuje každý sloupek časový interval 1 minuty. Vždy bliká sloupeček, dle kterého uživatel aktuálně cvičí. Po zvolení některého ze zátěžových programů lze pomocí regulačního kolečka snadno měnit hodnotu sloupků dle svých aktuálních fyzických možností. Jestliže před zahájením cvičení připojíte k ovládacímu panelu jednotku USB, budou se záznamy o cvičení automaticky ukládat každých 5 vteřin. Po dokončení tréninku můžete uložit na USB cvičební profil pod názvem daného dne, což Vám umožní snadné sledování Vašich pokroků.

Přednastavené programy

Hill walking (chůze po horách)	Resistance (cvičení podle zátěže)	Reverse training (zpětný chod)
Easy walk (lehká chůze) 	Fat burn (program pro spalování tuku) 	1 
Weight loss (program pro ztrátu hmotnosti) 	Interval (intervalový program) 	2 
Cross train (kondiční trénink) 	Minute interval (minutové intervaly) 	3 
Hiking (pěší turistika) 	Pyramid (pyramidové uspořádání) 	4 
Peak (chůze přes kopec) 	Endurance (vytrvalostní program) 	5 

POSTUP PŘI NASTAVENÍ:

KROK 1	KROK 2	KROK 3	KROK 4	START
PARAMETRPROGRAM		DÉLKA CVIČENÍ (WORKOUT TIME)	MAXIMÁLNÍ ZÁTĚŽ (MAX LEVEL)	
SKLON (INCLINE)	Easy walk	Rozsah: 10-99 minut	Rozsah: stupeň 8-40	
	Weight loss			
	Cross train			
	Hiking			
	Peak			
ZÁTĚŽ (RESISTANCE)	Fat burn			
	Interval			
	Minute interval			
	Pyramid			
	Endurance			
SMĚR ŠLAPÁNÍ (REVERSE TRAINING)	1			
	2			
	3			
	4			
	5			

Detailní instrukce

1. Nastupte na trenažér a začněte šlapat.
2. Jestliže si přejete, aby se cvičební záznamy automaticky ukládaly, připojte jednotku USB.
3. Pomocí regulačního kolečka zvolte přednastavené programy (PRESET) a potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
4. Pomocí regulačního kolečka vyberte PROGRAM a potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
5. Regulačním kolečkem nastavte požadovanou délku cvičení (WORKOUT TIME) a poté tuto hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER. Výchozí hodnota času je 30 minut. Čas lze nastavit v rozsahu 10-99 minut.
6. Regulačním kolečkem zadejte maximální stupeň zátěže (MAX LEVEL) a stiskněte ENTER pro potvrzení. (Viz poznámka „MAXIMÁLNÍ STUPEŇ ZÁTĚŽE“)
7. Pokud budete cvičit v tzv. reverzním režimu (REVERSE TRAINING), bude vás displej informovat o směru šlapání (dopředu/dozadu).
8. Při tréninku můžete díky chytrému ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)
9. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
10. Přejete-li si program pozastavit, přestaňte šlapat. V tomto režimu (PAUSE) se bude odpočítávat časový interval 1 minuty, poté se počítač vypne. Pro jeho opětovné zapnutí začněte znovu šlapat.
11. Pokud si přejete program ukončit před dosažením stanoveného cvičebního cíle, stiskněte tlačítko STOP, přestaňte šlapat nebo nechejte časový odpočet dojít do konce.
12. Uložte cvičební profil. (Viz kapitola 3.4 Uložení cvičebního profilu)

POZNÁMKA

MAXIMÁLNÍ STUPEŇ ZÁTĚŽE: výška každého sloupce v profilu trati. Dle svých tělesných schopností nastavte stupeň zátěže každého intervalu. Zátěž lze měnit také v průběhu cvičení.

4.3 Target Program (Program s předem stanoveným cílem)

Trenažéry řady Intenza 550 nabízí možnost výběru ze 3 různých cvičebních parametrů: time (čas), distance (vzdálenost), calories (kalorie). Volba tohoto programu se provádí jednoduše pomocí regulačního kolečka. Pro uložení cvičebních údajů připojte před zahájením tréninku jednotku USB.

CVIČEBNÍ PARAMETRY:

Distance (Vzdálenost)

Time (Čas)

Calories (Spotřeba kalorií)

POSTUP PŘI NASTAVENÍ:

Krok 1	Krok 2	START
PARAMETR (PROGRAM)	ROZSAH PARAMETRU (TARGET)	
Vzdálenost (Distance)	1-99 km	
Čas (Time)	10-99 minut	
Kalorie (Calories)	10-2,500 cal	

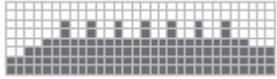
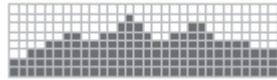
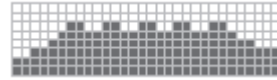
Detailní instrukce

1. Nastupte na trenažér a začněte a začněte šlapat.
2. Jestliže si přejete, aby se cvičební záznamy automaticky ukládaly, připojte jednotku USB.
3. Pomocí regulačního kolečka nastavte parametr (TARGET) a potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
4. Pomocí regulačního kolečka zvolte PROGRAM a potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
5. Pomocí regulačního kolečka nastavte hodnotu parametru a stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení. Vzdálenost lze nastavit v rozsahu 1-99 km, čas lze nastavit v rozsahu 10-99 minut, kalorie lze nastavit v rozsahu 10-2,500 cal.
6. Po dokončení nastavení a potvrzení parametru dojde k časovému odpočtu 3 vteřin a poté se program spustí.
7. Při tréninku můžete díky chytrému ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)
8. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
9. Po dosažení cvičebního cíle se přístroj přepne do režimu COOL DOWN (fáze pro zklidnění organismu). Tento režim trvá 4 minuty.
10. Přejete-li si program pozastavit, přestaňte šlapat. V tomto režimu (PAUSE) se bude odpočívat časový interval 1 minuty, poté se počítač vypne. Pro jeho opětovné zapnutí začněte znovu šlapat.
11. Pokud si přejete program ukončit před dosažením stanoveného cvičebního cíle, stiskněte tlačítko STOP nebo přestaňte šlapat a nechte časový odpočet dojít do konce.

4.4 HRC Program (Programy pro kontrolu tepové frekvence)

Trenažéry řady Intenza 550 nabízí 4 programy pro kontrolu tepové frekvence. Tyto programy umožňují nastavení cílové zóny tepové frekvence. Během programu se na LED obrazovce bude zobrazovat zvolený profil, který představuje cílovou tepovou frekvenci. Pokud je čas nastaven na 30 minut, představuje každý sloupeček časový interval 1 minuty. Vždy bliká sloupeček, dle kterého uživatel aktuálně cvičí. Pro cvičení v tomto programu stačí zadat cílovou tepovou frekvenci v % a Váš věk. Na základě těchto údajů se automaticky vypočítá optimální zóna tepové frekvence. Zóna tepové frekvence se počítá touto rovnicí: $(220 - \text{věk}) \times \% = \text{optimální zóna tepové frekvence}$. Pomocí regulačního kolečka můžete tuto zónu jednoduše změnit. Ke cvičení v tomto programu je nezbytné, aby uživatel používal pro snímání tepové frekvence hrudní pás.

CVIČEBNÍ REŽIMY:

Constant HR (konstantní tep) 	Interval HR (intervalový trénink) 
Hill HR (jízda v terénu) 	Cardio HR (kardio trénink) 

TABULKA TEPOVÉ FREKVENCE:

VĚK	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

POSTUP PŘI NASTAVENÍ:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5	START
REŽIM (MODE)	RYCHLOST (SPEED)	DÉLKA CVIČENÍ (WORKOUT TIME)	VĚK (AGE)	CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (TARGET HR)	
Constant HR	Nízká (SLOW) Střední (MID) Rychlá (FAST)	Rozsah: 20-99 minut	Rozsah: 10-99 let	Viz výše uvedená Tabulka tepové frekvence	
Interval HR					
Hill HR					
Cardio HR					

Detailní instrukce

1. Nastupte na trenažér a začněte šlapat.
2. Jestliže si přejete, aby se cvičební záznamy automaticky ukládaly, připojte jednotku USB.
3. Pomocí regulačního kolečka zvolte program HRC a stiskněte ENTER pro potvrzení.

4. Pomocí regulačního kolečka zvolte režim (CONSTANT / INTERVAL / HILL / CARDIO) a potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
5. Pomocí regulačního kolečka zvolte stupeň rychlosti (ATTAINING SPEED) a potvrďte výběr tlačítkem ENTER. Máte na výběr ze tří možností: MID (střední), SLOW (pomalá), FAST (rychlá).
6. Regulačním kolečkem nastavte požadovanou délku cvičení (WORKOUT TIME) a poté tuto hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER. Výchozí hodnota času je 30 minut. Čas lze nastavit v rozsahu 20-99 minut.
7. Použijte regulační kolečko pro nastavení věku (AGE) a potvrďte tento údaj tlačítkem ENTER. Výchozí hodnota je nastavena na 30 let. Věk lze nastavit v rozsahu 10-99 let.
8. Regulačním kolečkem nastavte hodnotu cílové tepové frekvence (TARGET HEART RATE) a stiskněte ENTER pro potvrzení
9. Po nastavení a potvrzení cílové tepové frekvence dojde k časovému odpočtu 3 vteřin a poté se program spustí.
10. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
11. Při tréninku můžete díky chytrému ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?).
12. Přejete-li si program pozastavit, přestaňte šlapat. V tomto režimu (PAUSE) se bude odpočívat časový interval 1 minuty, poté se počítač vypne. Pro jeho opětovné zapnutí začněte znovu šlapat.
13. Pokud si přejete program ukončit před dosažením stanoveného cvičebního cíle, stiskněte tlačítko STOP nebo přestaňte šlapat a nechte časový odpočet dojít do konce.

POZNÁMKA

- Výpočet maximální tepové frekvence slouží pouze k orientačním účelům. Pro více informací se obraťte na fitness trenéra nebo lékaře.
- Stupeň rychlosti: můžete si zvolit rychlost dle toho, jak rychle chcete dosáhnout stanoveného cíle.
- Při cvičení v programech HRC musíte používat hrudní pás. Snímače tepu v rukojetích v těchto programech nefungují.
- Cílová tepová frekvence (TARGET HR) představuje procentuální hodnotu z maximální tepové frekvence a je určena k různým typům cvičení.

4.5 Custom Program (Uživatelský program)

V tomto programu lze prostřednictvím zařízení USB zadat osobní data uživatele a uložit 7 cvičebních profilů pod jménem dne v týdnu (výchozí název: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, Sunday). Cvičební profil si můžete snadno upravit tak, aby vyhovoval Vaším cvičebním cílům. Intenzitu cvičení lze měnit dvěma způsoby. Pokud není na jednotce USB uložen cvičební profil, změní se nastavení zbývajících minut současně se změnou aktuální intenzity cvičení. Je to jednoduchý způsob, kterým lze přizpůsobit cvičební profil svým potřebám. Při cvičení podle cvičebního profilu uloženého na USB lze měnit pouze aktuální intenzitu cvičení. Při tréninku v programu CUSTOM můžete snadno sledovat své pokroky a výhodou je rovněž snadné nastavení osobního programu.

POSTUP PŘI NASTAVENÍ:

KROK 1	KROK 2	START
NÁZEV SOUBORU (SAVED FILE)	DÉLKA CVIČENÍ (WORKOUT TIME)	
Monday – Sunday (pondělí – pátek)	Rozsah: 20-99 minut	

Detailní instrukce

1. Nastupte na trenažér a začněte šlapat.
2. Připojte jednotku USB.
3. Pomocí regulačního kolečka vyberte program CUSTOM a pro potvrzení stiskněte ENTER.
4. Regulačním kolečkem zvolte název a den (FILE (SUNDAY-SATURDAY)) a stiskněte ENTER pro potvrzení.
5. Regulačním kolečkem nastavte požadovanou délku cvičení (WORKOUT TIME) a poté tuto hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER. Výchozí hodnota času je 30 minut. Čas lze nastavit v rozsahu 20-99 minut.
6. Při tréninku můžete díky chytrému ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)
7. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
8. Přejete-li si program pozastavit, přestaňte šlapat. V tomto režimu (PAUSE) se bude odpočívat časový interval 1 minuty, poté se počítač vypne. Pro jeho opětovné zapnutí začněte znovu šlapat.
9. Pokud si přejete program ukončit před dosažením stanoveného cvičebního cíle, stiskněte tlačítko STOP nebo přestaňte šlapat a nechejte časový odpočet dojít do konce.
10. Uložte cvičební profil. (Viz kapitola 3.4 Uložení cvičebního profilu)

4.6 Race Program (Závod)

Cvičení v tomto programu je zábavné a slouží jako dobrá motivace. Můžete se pokusit překonat nejlepší výsledek předchozího uživatele uložený do systému nebo Váš nejlepší výsledek, který byl uložen na USB. Jestliže překonáte nejlepší výsledek uložený v paměti ovládacího panelu (výchozí rekord), budete moci uložit Váš rekord a jméno do paměti počítače a další uživatelé se jej mohou snažit překonat. Váš výsledek můžete rovněž uložit na jednotku USB. Jakmile nastavíte délku závodu (vzdálenost), zobrazí se jeho průběh na displeji v okně s profilem trati. Během závodu se bude sklon a zátěž měnit podle nastaveného profilu trati. Uživatel se pohybuje po vyšší dráze, soupeř po nižší. Písmeno S na levé straně představuje Start, G na pravé straně znázorňuje Cíl (Goal). Průběh závodu se zobrazuje prostřednictvím blikajícího LED osvětlení.



TYP TRATI:

500M / 1K / 2K

POSTUP PŘI NASTAVENÍ:

KROK 1	KROK 2	KROK 3	KROK 4	KROK 5	KROK 6	KROK 7
Délka	Soupeř	Zahřívací fáze	Start	Závod	Fáze pro zklidnění	Uložení výsledku
500 m	Záznam na USB Nejlepší výsledek v paměti ovládacího panelu	Šlapání	Stiskněte START	Délka	4 minuty	Automatické uložení na USB
1 km						
2 km						Zadejte jméno pro uložení do paměti ovládacího panelu

Detailní instrukce

1. Nastupte na trenážér a začněte šlapat.
2. Pomocí regulačního kolečka zvolte program RACE a stiskněte ENTER pro potvrzení.
3. Regulačním kolečkem zvolte druh závodu (RACE TYPE): 500m, 1km, 2km; a potvrďte nastavení tlačítkem ENTER.
4. Pomocí regulačního kolečka zvolte soupeře: USB USER nebo CHAMPION. Jestliže chcete překonat Váš předchozí rekord, připojte jednotku USB.
5. Po skončení zahřívací fáze (WARM UP) stiskněte pro zahájení závodu tlačítko ENTER.
6. Při tréninku můžete díky chytrému ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)
7. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
8. Pokud bude frekvence šlapání nižší než 40 SPM, začne se odpočítávat 10 vteřinový časový interval. Pokud během odpočtu nezrychlíte alespoň na 40 SPM, závod skončí a vy prohrájete.
9. Po skončení závodu se program přepne do režimu COOL DOWN (fáze pro zklidnění organismu), který trvá 4 minuty.
10. Pokud si přejete program ukončit před dosažením stanoveného cvičebního cíle, stiskněte tlačítko STOP, přestaňte šlapat nebo nechejte časový odpočet dojít do konce.

11. Výsledek závodu se zobrazí v okně s profilem trati. Pokud překonáte předchozí nejlepší výsledek, můžete tento rekord uložit pod svým jménem do paměti ovládacího panelu Intenza. Váš rekord si můžete uložit také na jednotku USB.

Uložení rekordu do paměti ovládacího panelu Intenza

1. Pomocí regulačního kolečka zadejte své jméno a potvrďte jej tlačítkem ENTER.
2. Během psaní jména se používá tlačítko BACK pro opravu špatně zadaného písmena.
3. Po zadání jména počkejte 5 vteřin nebo stiskněte tlačítko STOP – poté se na displeji zobrazí hlášení END. Pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER.

Uložení rekordu na jednotku USB

1. Stiskněte STOP nebo ENTER pro odchod z tabulky výsledků.
2. Pomocí regulačního kolečka zvolte YES pro potvrzení nebo NO pro zrušení a potvrďte výběr tlačítkem ENTER.
3. Ukládání je úspěšně dokončeno, jakmile se na displeji zobrazí SAVING COMPLETED.

4.7 Fitness Test (Vyhodnocení tělesné kondice)

Technologie VO2 max se používá k vyhodnocení kondice uživatele a schopnosti jeho těla přenášet a využívat kyslík při intenzivním tréninku. Toto měření slouží k vyhodnocení zdravotního stavu, maximalizaci sportovního výkonu a určení tělesné kondice jedince v závislosti na povolání – např. u Letectva Spojených států amerických je třeba splnit určité standardy, aby zůstal jedinec zaměstnán. Tato funkce je užitečná především v kardiologii, sportovním lékařství a rehabilitačním lékařství.

Sklon a obtížnost lze během testu měnit podle aktuálních fyzických schopností. Abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně, musí být frekvence šlapání minimálně 70 SPM. V opačném případě dojde k odpočtu 10 vteřin a poté se počítač přepne do režimu COOL DOWN (fáze pro zklidnění organismu). Je na vás, zda budete používat hrudní pás či nikoliv, ale při použití hrudního pásu může systém pracovat s více údaji. Pro správné vyhodnocení testu se však musíte držet snímačů tepové frekvence. Po ukončení fáze pro zklidnění organismu se v okně s profilem trati zobrazí výsledky měření. Při vyhodnocování výsledků se řiďte tabulkou VO2 MAX.

POSTUP PŘI NASTAVENÍ:

KROK 1	KROK 2	KROK 3	KROK 4	KROK 5	KROK 6	KROK 7	KROK 8
Věk (AGE)	Pohlaví (GENDER)	Váha (WEIGHT)	Zátěž (LEVEL)	Zahřívací fáze (WARM UP)	Start	Test	Fáze pro zklidnění organismu (COOL DOWN)
Výchozí hodnota: 30 let Rozsah: 10-99	Muž x Žena (Male x Female)	Výchozí hodnota: 70kg Rozsah: 30-180	Rozsah ve stupních: 1-40	2 minuty	Stiskněte Start	6 minut	4 minuty

Detailní instrukce

1. Nastupte na trenažér a začněte šlapat.
2. Pomocí regulačního kolečka zvolte program FITNESS TEST a stiskněte ENTER pro potvrzení.
3. Regulačním kolečkem zadejte Váš věk (AGE) a pro potvrzení stiskněte ENTER.
4. Regulačním kolečkem zadejte Vaše pohlaví (GENDER) a pro potvrzení stiskněte ENTER.
5. Regulačním kolečkem zadejte Vaši hmotnost (WEIGHT) a pro potvrzení stiskněte ENTER.
6. Regulačním kolečkem nastavte stupeň zátěže (LEVEL) a stiskněte ENTER.

7. Jakmile zadáte zátěž, vstoupíte do zahřívacího režimu (WARM UP MODE), který trvá 2 minuty. Po 2 minutové zahřívací fázi se automaticky spustí cvičební program.
8. Během cvičení v programu Fitness Test musíte šlapat rychlostí minimálně 70 SPM. Test trvá 5 minut a lze během něj měnit zátěž a sklon.
9. Během poslední minuty testu se držte snímačů tepové frekvence.
10. Při tréninku můžete díky chytrému ukazateli intenzity cvičení „SMART WORKRATE“ sledovat změny tepové frekvence. (Viz kapitola 3.2 Jak účinně cvičit vlastním tempem?)
11. Při cvičení v režimu SCAN se budou údaje o cvičení na displeji automaticky přepínat. Tuto funkci vypnete stisknutím tlačítka SCAN (na displeji se bude zobrazovat pouze zvolený parametr).
12. Nepřestávejte šlapat, dokud budete schopni udržet danou rychlost. Jakmile klesne rychlost pod 70 SPM, přejde program do režimu COOL DOWN (fáze pro zklidnění organismu), který trvá 4 minuty.
13. Jestliže Vaše tepová frekvence (HR) překročí maximální 100% hodnotu, tak se z bezpečnostních důvodů program automaticky ukončí.
14. Jestliže nebudete schopni v tréninku pokračovat, stiskněte tlačítko STOP.

TABULKA VO2 MAX

Muži (jednotka ml/kg/min):

Věk	Velice špatná	Špatná	Průměrná	Dobrá	Velice dobrá	Vynikající
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Ženy (jednotka ml/kg/min):

Věk	Velice špatná	Špatná	Průměrná	Dobrá	Velice dobrá	Vynikající
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

5. ÚDRŽBA

5.1 Preventivní opatření

Eliptické trenažéry řady Intenza 550 jsou složeny z vysoce odolných, kvalitních dílů a jsou navrženy k častému používání a vyžadují minimální údržbu. Pro zajištění perfektního stavu trenažeru doporučuje společnost Intenza provádět pravidelné každodenní a preventivní kontroly dle níže uvedených pokynů.

Každodenní údržba

- Před každým použitím se ujistěte, že nejsou v okolí eliptikalu žádné překážky ani předměty, které by mohly bránit pohybu pedálů.
- Nahromaděný prach, špínu a jiné nečistoty setřete pomocí čistého, měkkého hadříku a tekutého neabrazivního čistícího prostředku. Otřete povrch displeje, madla, pedály, krytky a snímače tepové frekvence.
- Chraňte displej ovládacího panelu před nadměrnou vlhkostí. Setřete z displeje ovládacího panelu otisky prstů a pot, prodloužíte tím životnost ovládacího panelu.
- K čištění eliptického trenažeru nepoužívejte amoniak ani rozpouštědla na bázi kyseliny či petroleje. Mohlo by dojít k poškození laku.
- K čištění displeje a snímačů tepové frekvence nepoužívejte rozprašovač.

Pravidelná údržba

- Zkontrolujte, zda jsou řádně dotaženy šrouby ovládacího panelu, v případě potřeby je dotáhněte.
- Zkontrolujte, zda nejsou opotřebena ovládací tlačítka.
- Zkontrolujte stav transportních koleček.
- Zkontrolujte stav pedálů a krytek.

5.2 Automatická diagnostika

Servisní technik většinou musí znát údaje týkající se používání trenažeru, jeho stavu a chybových hlášení. Za tímto účelem jsou trenažéry řady Intenza 550 vybaveny servisním režimem a jsou schopny poskytnout diagnostickou zprávu pro snadnější řešení problémů. Pro více informací týkajících se automatické diagnostiky kontaktujte prodejce nebo si přečtěte servisní manuál.

5.3 Jak dobít baterii (platí pouze pro trenažéry řady 550i)

Trenažéry řady 550ETi jsou vybaveny generátorem a nabíjecí baterií, aby byly schopny poskytovat konstantní výkon. Nová baterie se dodává ve vybitém stavu a doporučuje se ji před použitím nabít. Před prvním použitím baterie (nebo pokud nebyla delší dobu používána) ji doporučujeme dobít, aby dosáhla plné kapacity. Při běžném a častém používání není třeba baterii nabíjet. Pokud bude třeba baterii nabít, zobrazí se na ovládacím panelu hlášení CHARGE THE BATTERY.

Nabíjení prostřednictvím generátoru

Elektrický proud generovaný během cvičení nabíjí prostřednictvím generátoru baterii.

Nabíjení pomocí externího adaptéru

Lze dokoupit nabíjecí adaptér, který zajistí trenažeru konstantní příkon. Pro nabíjení baterie je třeba použít adaptér typu 19V/2.1A. Pro zakoupení nabíjecího adaptéru kontaktujte prodejce.

5.4 Recyklace baterie (platí pouze pro trenažéry řady 550i)

Pokud nebude trenažér (nebo baterie) již dále provozuschopný, vyjměte z něj baterii a předejte ji k recyklaci. Pro vyjmutí baterie nejprve sundejte pomocí křížového šroubováku (4mm) zadní část spodního krytu a odpojte kabely.

6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

6.1 Kdy vyhledat odbornou pomoc?

1. Snažte se nalézt příčinu problému a přečtěte si pokyny k ovládání. Příčinou může být špatná znalost přístroje, jeho funkcí a cvičebních programů.
2. Přečtěte si chybová hlášení a pokyny v servisním manuálu.
3. Jestliže se na displeji zobrazí hlášení NEED MAINTENANCE, měli byste požádat prodejce o provedení servisu.
4. Jestliže nelze problém vyřešit výše uvedenými kroky, není přístroj provozuschopný. Najděte a poznamenejte si sériové číslo přístroje a kontaktujte Vašeho prodejce.
5. Zašlete diagnostickou zprávu (viz kapitola 5.2 Automatická diagnostika) a sériové číslo Vašemu prodejci a požádejte jej o zajištění servisu.

Kde se nachází sériové číslo přístroje?

Sériové číslo se skládá z šesti znaků a je uvedeno na dvou místech. Jedno sériové číslo se nachází na krytce zásuvky pro napájecí kabel. Druhé sériové číslo je umístěno na předním sloupku – pod krytkou předního sloupku.

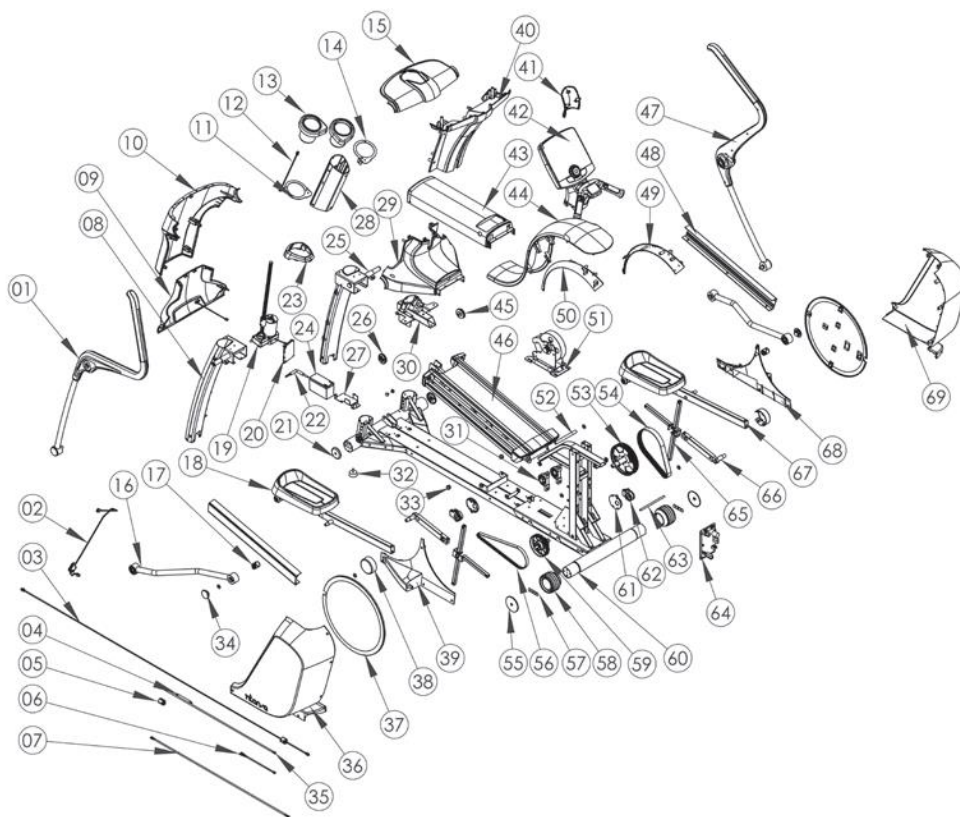
6.2 Chybová hlášení

Jestliže se na displeji zobrazí některá z níže uvedených zpráv, postupujte při řešení problému dle následujících pokynů nebo si pro více informací přečtěte servisní manuál.

Zpráva	Řešení
NEED MAINTENANCE (je třeba provést údržbu)	Spust'te funkci Automatická diagnostika, vyčkejte na chybový kód a podívejte se na řešení problému do servisního manuálu.
CHECK MEMORY (zkontrolujte paměťovou kartu)	Vyměňte základní desku počítače.
CHECK USB COMM (zkontrolujte zařízení USB)	Vyměňte základní desku počítače.
CHECK CONSOLE PCB (zkontrolujte desku plošných spojů DPC)	Vyměňte základní desku počítače.
USB STICK FAIL (chyba zařízení USB)	Zkontrolujte připojení USB jednotky k USB desce a propojení USB desky a ovládacího panelu.
NO BATTERY (baterie chybí)	Zkontrolujte zapojení baterie (kabel a konektor)
CHARGE THE BATTERY (nabijte baterii)	Je třeba nabít baterii.
CHECK INC OR CABLE (zkontrolujte zdvihový mechanismus a zapojení kabelů)	Zjistěte, jaký zvukový signál vydává řídicí deska zdvihového mechanismu. Pokud trvá zvuková signalizace 3 vteřiny, zkontrolujte propojení ovládacího panelu a řídicí desky zdvihového mechanismu. Pokud trvá zvuková signalizace 1 vteřinu, vyměňte řídicí desku zdvihového mechanismu.
CHECK LCB OR CABLE	Zjistěte, jaký zvuk jednotka LCB vydává.

(zkontrolujte jednotku LCB a kabeláž)	Jestliže trvá zvuková signalizace 3 vteřiny, zkontrolujte propojení zdvihového mechanismu a jednotky LCB. Jestliže trvá zvuková signalizace 1 vteřinu, vyměňte jednotku LCB.
CHECK PEDAL SENSOR (zkontrolujte senzor snímající rychlost)	Zkontrolujte zapojení senzoru rychlosti (SPM) nebo senzor vyměňte.

7. MODEL 550ETi: SCHÉMA A SEZNAM DÍLŮ



Označení	Název dílu
1	Levé madlo
2	Kabel LCB + jádro
3	Signální kabel
4	Kabel snímače tepu
5	Feritové jádro (polootevřené)
6	Kabel baterie
7	Přívodní kabel generátoru
8	Přední sloupek – levá část (opatřeno ochranným nátěrem)
9	Spodní kryt předního sloupku – včetně kabelu
10	Přední kryt předního sloupku
11	Příchytka držáku na láhev – levá (L)
12	Signální kabel vedoucí předním sloupkem
13	Držák na láhev
14	Příchytka držáku na láhev – pravá (R)
15	Horní kryt předního sloupku
16	Spojovací rameno
17	Pružina spojovacího ramena

18	Levý pedál (L)
19	Zdvihový motor DC12V (stejnosměrný proud)
20	Deska s plošnými spoji
21	Krytka nosníku
22	Zámek baterie
23	Krytka předního nosníku
24	Baterie
25	Přední sloupek – pravá část (opatřeno ochranným nátěrem)
26	Krytka levého madla (L)
27	Držák baterie
28	Přední sloupek – horní část
29	Kryt předního sloupku – spodní, zadní část
30	Montážní díl – pro upevnění předního sloupku (opatřeno ochranným nátěrem)
31	Ložisko + pouzdro
32	Stavěcí nožka
33	Vložka
34	Krytka pohyblivého ramena
35	Hybridní kabel – pro regulaci točivého momentu
36	Boční kryt – levý (L), horní část
37	Kryt kliky
38	Krytka spojovacího ramena
39	Boční kryt – levý (L), spodní část včetně klipu
40	Kryt předního sloupku – horní, zadní část
41	Krytka pod ovládací panel
42	Ovládací panel s madly a snímači tepu
43	Kryt spodního rámu – horní část
44	Zadní kryt rámu – horní část
45	Krytka pravého madla (R)
46	Deska zdvihového mechanismu
47	Pravé madlo (R)
48	Boční krytka desky zdvihového mechanismu
49	Zadní krytka, vnitřní – pravá (R)
50	Zadní krytka, vnitřní – levá (L)
51	Generátor + držák
52	Osa zdvihového mechanismu
53	Větší řemenice
54	Řemen
55	Boční krytka transportního kolečka

56	Řemen
57	Destička pro upevnění transportního kolečka
58	Transportní kolečko
59	Menší řemenice
60	Hlavní rám konstrukce (opatřeno ochranným nátěrem)
61	Krytka kliky
62	Otočný čep
63	Osa pedálu
64	Jednotka LCB s chlazením
65	Montážní kříž (opatřeno ochranným nátěrem)
66	Klika pedálu
67	Pravý pedál (R)
68	Boční kryt – pravý (R), spodní část včetně klipu
69	Boční kryt – pravý (R), horní část

8. TECHNICKÉ PARAMETRY TRENAŽÉRU ŘADY INTENZA 550ETi

Určení: Komerční použití

Maximální hmotnost uživatele: 181kg/400lbs

Typ displeje: LED

Zobrazované parametry: Tepová frekvence, vzdálenost, čas, počet otáček, kalorie, výkon, stupeň zátěže, cvičební profil

Záznamy: Celková doba tréninku, celkový počet spotřebovaných kalorií, celková vzdálenost, celková intenzita (watts), uložení cvičebního profilu dle zátěže/tepové frekvence

Programy: Rychlý start, přednastavené programy, cílové programy, programy pro kontrolu tepové frekvence, uživatelský program, závodní program, test tělesné kondice

Snímání tepové frekvence: Bezdrátové, hrudní pás Polar®

Počet stupňů zátěže: 40

Nastavení sklonu: 16 stupňů

Velikost pedálů: 168mm x 144mm

Hnací systém: řemen

Součástí je držák na iPad

ROZMĚRY PO SESTAVENÍ:

Rozměry	550 ETi
Délka	2094mm / 82“
Šířka	837mm / 33“
Výška	1716mm / 68“
Hmotnost	188kg / 414lbs

PŘEPRAVNÍ ROZMĚRY:

Rozměry	550 ETi
Délka	2200mm / 87“
Šířka	780mm / 31“
Výška	1000mm / 39“
Hmotnost	250kg / 553lbs

Výrobce: Intenza. 16-3 Zichiang First Road, Zhongli, Taoyuan 320 Taiwan. www.Intenzafitness.com

9. ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamáce za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamáce dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

