

NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE (Pro Rotoped Laubr Motion Bike III)



PŘED PRVNÍM POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ INFORMACE

UŽIVATELSKÉ ÚDAJE: Před zahájením cvičebního programu doporučujeme nastavit své osobní údaje. Pro vstup do režimu nastavení osobních údajů (sex/pohlaví, age/věk, height/výška, weight/váha) stiskněte tlačítko MEASURE. Tyto údaje zůstanou uloženy v paměti počítače, dokud nedojde k vyjmutí baterií.

ON/OFF: Pro aktivaci displeje stiskněte libovolné tlačítko počítače. Displej se vypíná automaticky po 4 minutách nečinnosti.

TLAČÍTKA

Počítač je vybaven 5 ovládacími tlačítky:

RECOVERY: Tlačítko pro vyhodnocení tělesné kondice.

MEASURE: Tlačítko pro nastavení osobních údajů a změření BMR, BMI a tělesného tuku.

MODE: Tlačítko potvrzení hodnoty parametrů a přepínání mezi cvičebními parametry. Přidržením tohoto tlačítka vynulujete všechny tréninkové záznamy.

DOWN: Tlačítko pro zvýšení hodnoty zvoleného parametru.

UP: Tlačítko pro snížení hodnoty zvoleného parametru.

CHARAKTERISTIKA FUNKCÍ

TIME (ČAS): Zobrazení délky cvičení (minuty:vteřiny). Čas se začne měřit automaticky při zahájení cvičení v rozsahu 0:00 až 99:59 (jednotka přičítání: 1 vteřina). Pomocí tlačítek UP a DOWN si uživatel může nastavit časový odpočet v rozsahu 1:00 až 99:00. Po uplynutí nastaveného časového intervalu dojde ke zvukové signalizaci a následně se začne čas měřit od výchozí hodnoty 0:00.

SPEED (RYCHLOST): Měření aktuální rychlosti jízdy.

DIST (VZDÁLENOST): Zobrazení vzdálenosti překonané během tréninku (max. hodnota: 999.9 km/mi). Pomocí tlačítek UP a DOWN si uživatel může nastavit vzdálenostní odpočet v rozsahu 1:00 až 999.0. Po překonání nastavené vzdálenosti dojde ke zvukové signalizaci a následně se začne vzdálenost měřit od výchozí hodnoty 0:00.

CAL (KALORIE): Zobrazení kalorií spotřebovaných během cvičení (orientační hodnota). Pomocí tlačítek UP a DOWN si uživatel může nastavit kalorický odpočet v rozsahu 10:0 až 9990. Po

spotřeba nastaveného množství kalorií dojde ke zvukové signalizaci a následně se začnou kalorie měřit od výchozí hodnoty 0.0.

PULSE (TEP): Zobrazení aktuální tepové frekvence (jednotka: počet tepů za minutu). Pomocí tlačítek UP a DOWN lze nastavit režim T.H.R., ve kterém displej přepíná mezi zobrazením aktuálního tepu a nastavenou hodnotu, abyste získali lepší orientaci o aktuálním průběhu cvičení.

SCAN: Po zahájení cvičení bude počítač automaticky přepínat mezi zobrazením ukazatelů TIME – SPEED – DIST – CAL – PULSE. Pomocí tlačítka MODE můžete režim SCAN ukončit a přepínat mezi jednotlivými ukazateli.

PULSE RECOVERY (VYHODNOCENÍ KONDICE): Po skončení tréninku nechejte dlaně na snímačích tepu a stiskněte tlačítko RECOVERY – na displeji počítače se zobrazí 60 vteřinový odpočet. Po skončení odpočtu se zobrazí výsledek měření, který je vyhodnocen na stupnici F1.0 – F6.0.

1.0 – výjimečně dobrá kondice

1.0 < F < 2.0 – vynikající kondice

2.0 ≤ F ≤ 2.9 – dobrá kondice

3.0 ≤ F ≤ 3.9 – průměrná kondice

4.0 ≤ F ≤ 5.9 – podprůměrná kondice

6.0 – špatná kondice

Poznámka: Jestliže není přijímán signál ze snímačů tepové frekvence, zobrazí se na displeji „- - -“. Jestliže se na displeji zobrazí „Err“, stiskněte tlačítko RECOVERY znovu a ujistěte se, že máte dlaně na snímačích tepu.

MEASURE (BMI, BMR, FAT%): Pro spuštění této funkce stiskněte tlačítko MEASURE. Následně zadejte své osobní údaje: sex/pohlaví (možnosti: muž/žena), age/věk (rozsah: 10-99), height/výška (rozsah: 130-200), weight/váha (rozsah: 20-150). Pro nastavení hodnoty slouží tlačítka UP a DOWN, pro potvrzení tlačítko MODE. Po nastavení všech údajů stiskněte opět tlačítko MODE a uchopte snímače tepu v madlech. Poté se na displeji zobrazí BMR (bazální metabolický výdej), BMI (index tělesné hmotnosti) a FAT% (procentuální množství tuku v těle).

BATERIE

Pokud je zobrazení displeje nečitelné, vyměňte baterie (2 x AAA).