

NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE (Eliptický trenažer Laubr Motion Cross III)



Před cvičením si přečtěte následující informace.

A. Údaje o uživateli

Před zahájením cvičení byste měli nastavit své osobní údaje. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro nastavení pohlaví, věku, výšky a váhy. Nastavené údaje zůstanou uloženy v paměti počítače, dokud nedojde k vyjmutí baterií.

B. Režim hodin

- Počítač se přepne do režimu zobrazení času po 4 minutách nečinnosti. V režimu hodin můžete pomocí tlačítka ENTER přepínat mezi zobrazením aktuálního času/teploty. Pro odchod z režimu hodin stiskněte jakékoliv jiné tlačítko.
- V režimu hodin můžete 2 vteřinovým přidržením tlačítka ENTER nastavit aktuální čas nebo alarm – pro přičítání/odečítání jednotky parametrů TIME a ALARM použijte tlačítka UP / DOWN.

FUNKCE

Hodiny (CLOCK): Zobrazení aktuálního času v hodinách, minutách a vteřinách.

Budík (ALARM): Ve stanovený čas dojde ke zvukové signalizaci.

Teplota (TEMPERATURE): Měření aktuální teploty.

Čas (TIME): Zobrazení délky cvičení v minutách a vteřinách (max. hodnota: 99:59). Můžete si také nastavit odpočet času pomocí tlačítek UP a DOWN (rozsah nastavení: 0:00-99:00). Po uplynutí nastaveného časového intervalu dojde ke zvukové signalizaci. Poté se odpočet nastaví zpět na výchozí hodnotu.

Rychlost (SPEED): Zobrazení rychlosti v kilometrech/míľích za hodinu.

Vzdálenost (DISTANCE): Zobrazení vzdálenosti překonané během tréninku (max. hodnota: 99.9 km/mi).

Kalorie (CALORIES): Zobrazení aktuální spotřeby kalorií.

Věk (AGE): Na počítači lze nastavit věk v rozsahu 10-99 let. Jestliže nenastavíte svůj věk, bude počítač automaticky počítat s výchozí hodnotou 35 let.

Tepová frekvence (PULSE): Zobrazení tepové frekvence během cvičení (jednotka: počet tepů za minutu).

Frekvence šlapání (RPM): Zobrazení aktuální frekvence šlapání.

Automatické přepínání (SCAN): V režimu cvičení mačkejte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí SCAN. V tomto režimu se budou jednotlivé parametry automaticky přepínat v 6 vteřinovém intervalu v pořadí: čas / vzdálenost / kalorie / rpm / puls / rychlost.

Vyhodnocení kondice (PULSE RECOVERY): Tlačítko sloužící k vyhodnocení tělesné kondice na základě tepové frekvence po skončení tréninku. Nechejte ruce na madlech nebo si nechejte připevněný snímač na hrudi a stiskněte tlačítko RECOVERY. Na displeji počítače se zobrazí 60 vteřinový odpočet. Po skončení odpočtu se zobrazí výsledek, který je vyhodnocen na stupnici F1.0 – F6.0.

1.0 – výjimečně dobrá kondice

$1.0 < F < 2.0$ – vynikající kondice

$2.0 \leq F \leq 2.9$ – dobrá kondice

$3.0 \leq F \leq 3.9$ – průměrná kondice

$4.0 \leq F \leq 5.9$ – podprůměrná kondice

6.0 – špatná kondice

Poznámka: Jestliže není přijímán signál ze snímače tepové frekvence, zobrazí se na displeji „P“. Jestliže se na displeji zobrazí „Err“, stiskněte tlačítko PULSE RECOVERY znovu a ujistěte se, že máte dlaně na tepových snímačích, případně že máte řádně připevněný hrudní pás.

TLAČÍTKA

Na počítači je umístěno 6 tlačítek, jejichž funkce jsou následující:

UP: Během režimu nastavení slouží toto tlačítko ke zvýšení hodnoty pro čas, vzdálenost, spotřebu kalorií, věk, váhu, výšku atd. a pro výběr pohlaví. Během režimu času slouží k nastavení hodin a budíku.

DOWN: Během režimu nastavení slouží toto tlačítko ke snížení hodnoty pro čas, vzdálenost, spotřebu kalorií, věk, váhu, výšku atd. a pro výběr pohlaví. Během režimu času slouží k nastavení hodin a budíku.

ENTER (RESET):

- Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavenou hodnotu parametru.
- Pokud v klidovém stavu stisknete toto tlačítko a přidržíte jej po dobu alespoň 3 vteřin, počítač se resetuje.

BODY FAT: Tlačítko sloužící k nastavení osobních údajů pro následné měření tělesného tuku.

MEASURE: Slouží k vyhodnocení tělesného tuku, BMI (index tělesné hmotnosti) a BMR (bazální metabolický výdej).

- FAT je měření množství tělesného tuku v %,
- BMI představuje index tělesné hmotnosti a měří se na základě výšky a váhy uživatele.
- BMR slouží k měření množství kalorií nezbytných pro tělo v klidovém stavu a teplotně neutrálním prostředí. Jedná se o výdej energie, který je potřebný k zachování životně důležitých funkcí.

RECOVERY: Tlačítko pro vyhodnocení tělesné kondice na základě tepu po skončení tréninku.

BATERIE: Při nesprávném zobrazení displeje vyměňte baterie.