



# UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

## Konzole

EXCITE, ENGAGING CARDIO

# ADVANCED LED DISPLAY

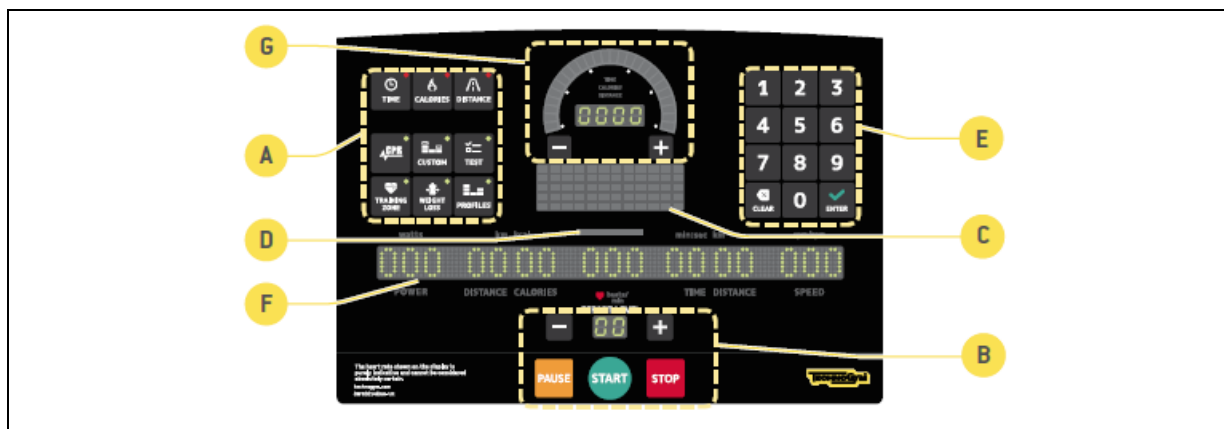


Crossover  
Synchro  
Vario  
Bike  
Recline  
Step  
Climb  
Top

# OBSAH

POPIS PANELU .....	3
RYCHLÝ START .....	7
FÁZE ZKLIDNĚNÍ.....	7
CÍLOVÁ CVIČENÍ.....	7
CVIČENÍ S MĚŘENÍM SRDEČNÍHO TEPU (CPR) .....	9
UŽIVATELSKÁ CVIČENÍ (CUSTOM EXERCISE) .....	9
TESTY .....	10
Fitness test.....	11
Custom maximal test (uživatelský test) .....	12
Wingate test .....	12
Air Force PRT test .....	13
Navy PRT test.....	14
CVIČENÍ DLE TRÉNINKOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE).....	14
CVIČENÍ ZA ÚČELEM HUBNUTÍ (WEGHT LOSS EXERCISE) .....	15
PROFILOVÁ CVIČENÍ (PROFILE WORKOUT).....	16
PŘEDDEFINOVANÉ PROFILY .....	17
OSOBNÍ PROFILY .....	18
PROGRAMOVÁNÍ OSOBNÍHO PROFILU.....	19
VÝKONNOSTNÍ INDEX .....	20
CVIČENÍ S TGS KLÍČEM.....	21
INTEGRACE S NFC A QR KÓDEM.....	22
KONFIGURAČNÍ NABÍDKA .....	22
JINÁ UPOZORNĚNÍ OVLÁDACÍHO PANELU.....	23

## POPIS PANELU



A) Tlačítka funkcí (Dají se použít pro volbu cvičení nebo pro testování. Funkčnost tlačítka anebo probíhající činnost je signalizována LED kontrolkou.)

B) Tlačítka ručního ovládní zařízení

C) Profilový ukazatel

D) Monitoring srdečního tepu








E) Numerická klávesnice



F) Alfnumerický displej

G) Obloukový ukazatel cílových hodnot







**POZNÁMKA:** S ohledem na zemi prodeje bude ukazatel zobrazovat: CHR™ (konstantní hodnotu tepové frekvence), Smartkey™, míle a ml/h; CPR (konstantní puls), TGS klíč™, kilometry a km/h

### Tlačítka funkcí:

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

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

#### Tlačítka manuálního ovládání:

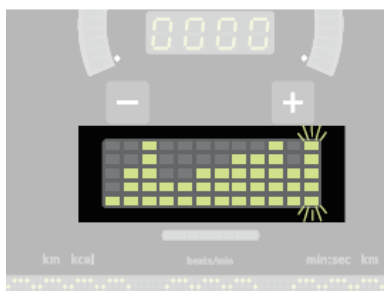
	GRADIENT - Slouží pro navýšení náklonu, každým zmáčknutím se náklon navýší o 0.5 %. Během CPR programu se stiskem navýší náklon o 1 pokud je tak nastaveno. SPEED - Slouží pro zvýšení rychlosti, každým zmáčknutím se rychlost navýší o 0.1 km/h. Během CPR programu se stiskem navýší rychlost o 1 pokud je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

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

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

#### LED displejový ukazatel:

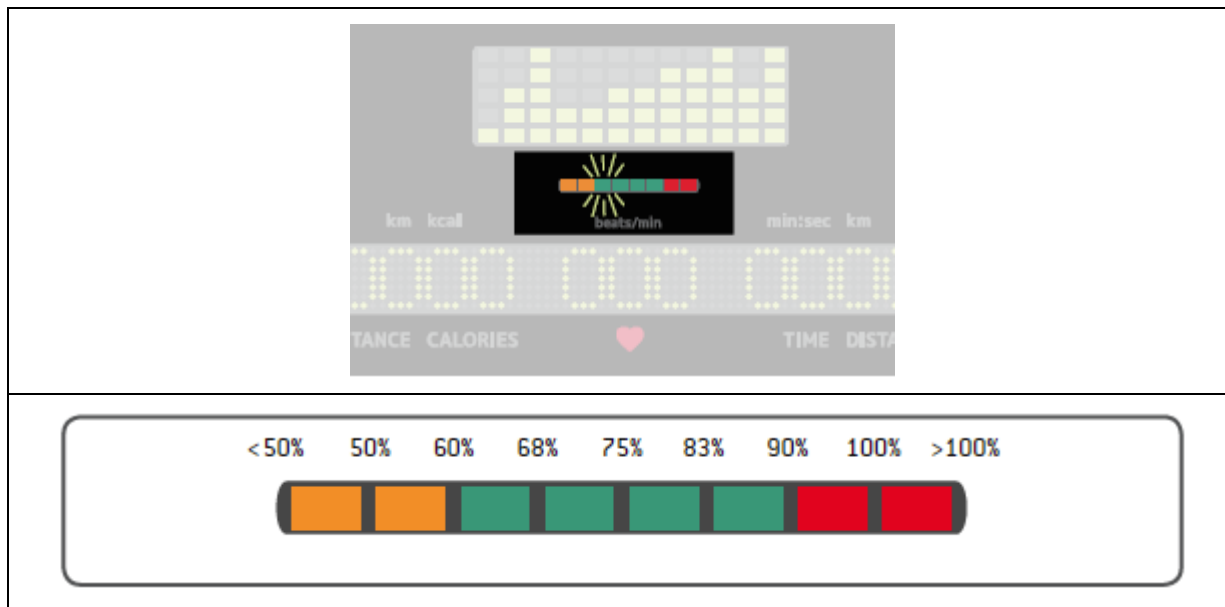
Výška všech 12 sloupců odpovídá cvičebnímu výkonu. Každý sloupec se ještě dělí do pěti sekcí. Sloupečky se rozsvěčují postupně s plným svícením na konci cvičení. Probíhající kroky jsou charakterizovány blikajícími segmenty. U cvičení, při kterých není znám celkový čas a není tudíž známa vzdálenost ani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



### Ukazatel tepové frekvence:

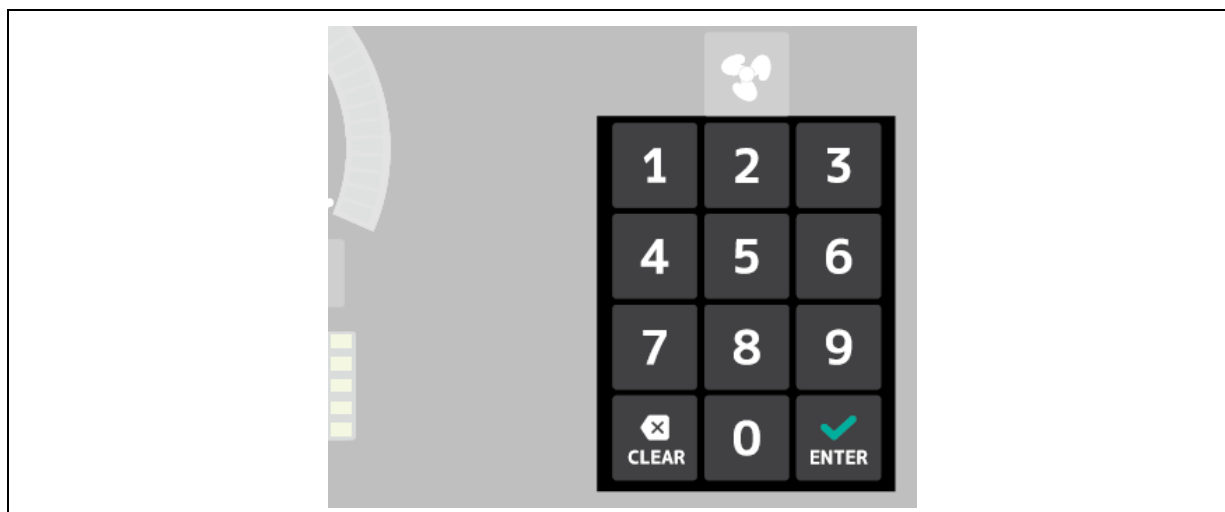
Displej zobrazující srdeční tep nebude svítit, pokud není zaznamenán signál srdečního tepu. Po jeho zaznamenání se ukazatel rozzáří. Pokud je zadán věk nebo pokud se jedná o cvičení s pomocí TGS klíče, rozsvítí se konkrétní diody s ohledem na teoretické maximum srdečního tepu uživatele.



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



### Numerická klávesnice:

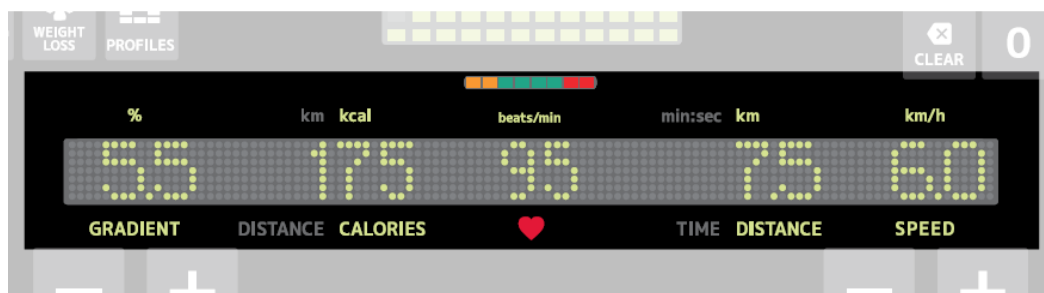
Numerická klávesnice slouží k zadávání číselných hodnot během nastavení. Zadávají se pouze čísla. V praxi to znamená, že stlačením čísla 7 a 5 získáte hodnotu 7,5 km. Kromě číselných tlačítek klávesnice obsahuje i tlačítka CLEAR a ENTER.



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

### Alfanumerický displej:

Na tomto displeji se střídají číselné hodnoty a jinými zprávami.



Během cvičení se zobrazují tyto hodnoty:

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

### POZNÁMKA:

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

### Obloukový ukazatel cílových hodnot:

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



## RYCHLÝ START



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

Pro Bike, Reclone, Synchro a Crossover, cvičení jsou prováděny s konstantními otáčkami a zátěží na 1 úrovni.

Pro Top, cvičení jsou prováděna s konstantními otáčkami a zátěží na 5 úrovni.

Pro Step a Climb, cvičení jsou prováděna konstantní rychlostí a začne na 1 úrovni.

Během cvičení budou vysvíceny všechny sloupce podle času, jeden pro každou minutu. 13 min se budou sloupce rozsvěcovat zleva doprava. Čas bude zobrazen pod sloupcem. Sloupec aktuálního času bude přitom blikat. Cvičení jsou založena na čase, věk a hmotnost jsou již přednastaveny.

**POZNÁMKA:** Tlačítka pro změnu zátěže a tlačítka STOP a PAUSE jsou funkční.

## FÁZE ZKLIDNĚNÍ

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

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

average H.R. = 120 bpm

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

P.I. = 10

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

average speed = 115 spm

- Průměrná rychlost

average power = 350 watt

- Průměrný výkon

insert the TGS key to save data

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

Oddechovou fázi ukončíte tlačítkem STOP.

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

## CÍLOVÁ CVIČENÍ

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

Stlačením některého z uvedených tlačítek zvolíte typ cíle:



time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

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

press START to start

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

for the max H.R. enter age: 30

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

for the exact calories enter weight: kg 70

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

Funkční jsou tato tlačítka:

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

## CVIČENÍ S MĚŘENÍM SRDEČNÍHO TEPU (CPR)

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



V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:

```
select goal: TIME CALORIES DISTANCE
```

- Stlačte tlačítko pro volbu cíle.

```
time = min. 30
```

```
calories = 320
```

```
distance = km 20.5
```

- Tlačítka zadejte hodnotu a potvrďte klávesou ENTER.

```
age = 30
```

- Zadejte věk a potvrďte klávesou ENTER.

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

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

```
for the exact calories enter weight: kg 70
```

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

Funkční jsou tato tlačítka:

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

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

## UŽIVATELSKÁ CVIČENÍ (CUSTOM EXERCISE)

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

V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:



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

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

step 1: time = min. 5

step 1: distance = km 2.0

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

power = watts 50

speed = spm 150

- Zadejte výkon nebo rychlost v otáčkách za minutu. Tlačítkem ENTER potvrďte a jděte dále.

insert a value or press ENTER to end

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

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

step 2: floors = 80

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

for the exact calories enter weight: kg 70

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

Funkční jsou tato tlačítka:

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

## TESTY

V závislosti na zařízeních jsou dostupné tyto testy:

- Fitness test – všechny produkty
- Wingate test – Top produkty
- Custom maximal test (uživatelský test) – Top produkty
- Navy PRT test – Synchro, Bike, Recline produkty
- Air Force PRT test – Bike, Recline produkty

V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:



- Věk, hmotnost a pohlaví může být požadováno v závislosti na testu.

age = 30

- Pomocí numerické klávesnice vložte věk a potvrďte klávesou ENTER.

weight = kg 70

- Pomocí numerické klávesnice zadejte hmotnost a potvrďte tlačítkem ENTER.

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

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

Každý test je prováděn specifickým způsobem, který je popsán níže.

Testy, které nebyly prováděny s TGS klíčem nemohou být uloženy.

Testy nemohou být pozastaveny.

## Fitness test

Test vhodný pro méně zdatné až středně zdatné jedince.

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

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

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

next H.R. = 160

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

STEP 1: H.R. = 160

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

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

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

TEST CANCELLED

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

max. H.R. = 180

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

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

mets = 15.0

effort level for training = 10

max power = 90 watts

Pro Bike, Recline, Synchro, Vario, Crossover a Top.

maximum speed = 120 spm

Pro Step a Climb.

### Custom maximal test (uživatelský test)

Test je dostupný na Top Excite produktech. Tento test je pro fyzicky zdatné jedince v dobrém zdravotním stavu.

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

starting speed = km/h 10.5

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

Minimální hodnota je 7 km/h.

speed increase = km/h 0.3

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

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

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

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

Test končí jakmile je uživatel vyčerpán a zmáčkne tlačítko STOP.

Během oddechové fáze se zobrazí na displeji.

max. H.R. = 180

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

relative max  $\dot{V}O_2$  = 38.1

max power = 180 watts

### Wingate test

Wingate test je dostupný na Top produktech. Test je vhodný pro všechny uživatele.

Je doporučeno používat hrudní pás. Bez hrudního pásu není možné měřit srdeční činnost.

Test je prováděn s konstantním odporem a je nutné odpor nastavit uživatelem, stejně tak jako věk, hmotnost a pohlaví.

resistance = Nm 32.9

Doporučená hodnota je vypočítána podle hmotnosti uživatele, hodnota může být upravena. Potvrďte tlačítkem ENTER.

Test je vhodné zahájit 10minutovou rozcvičkou a 10minutovou oddechovou fází.

GO!

Po zobrazení této zprávy, musíte vyvinout maximální rychlost po dobu 30 sekund.

Na konci testu se zobrazí tyto hodnoty:

max power = 175 watts

relative max power = 4.0 watts/kg

average power = 150 watts

relative average power = 3.3 watts/kg

fatigue ratio = 58%

Během testu je aktivní pouze STOP tlačítko pro zrušení testu.

## Air Force PRT test

Pro test musíte mít hrudní pás pro měření srdeční činnosti, bez měření srdeční činnosti nebude test zapnut.

Na začátku testu musíte zadat věk, hmotnost, pohlaví a počet cvičení za týden.

Test má rozcvičku po dobu 2 min při odporu 50 wattů, poté se zátěž bude navyšovat, dokud nebude zátěž srdce 125 úderů za minutu. Navýšení záleží na věku, pohlaví a úrovni cvičení.

Cíl testu je udržet srdeční činnost při 125 úderech za minutu po dobu 6 min při stálé zátěži.

Pokud nedosáhnete srdeční činnosti, zátěž se zvýší každé dvě minuty, 6 min potřebných pro výsledek testu se začne počítat od posledního navýšení zátěže.

Úroveň	Čas	Zátěž
Rozcvička	2 min	50 wattů
1	2 min	dle parametrů
2	2 min	+50 wattů, pokud je srdeční činnost méně jak 110 úderů za minutu +25 wattů, pokud je srdeční činnost mezi 111 a 120 úderů za minutu +0 wattů, pokud je srdeční činnost vyšší jak 120 úderů za minutu
n	2 min	dle 2 úrovně

Pokud je před testem srdeční činnost vyšší jak 110 úderů za minutu, test se nespustí.

Během testu je nutné udržet rychlost 50–80 otáček za minutu.

Test se ukončí bez výsledku, pokud se nenaplní jeden z bodů:

- Po 6 minutách, klesne srdeční činnosti pod 125 úderů za minutu
- Pokud je srdeční činnost nad 85 % teoretické srdeční činnosti

- Rychlost padne pod 50 otáček za minutu nebo vyšší jak 80 otáček za minutu po dobu delší jak 10 sekund
- Pokud zmáčknete klávesu STOP
- Není signál srdeční činnosti po dobu 100 sekund

Během oddechové fáze se zobrazí tyto výsledky:

absolute max UO2 = 3.04

relative max UO2 = 43.2

power = 150 watts

## Navy PRT test

Na začátku testu musíte zadat hmotnost.

Měření srdeční činnosti není nutné.

Cíl testu je dosaženo maximální spotřeby kalorií ve 12 minutách. K navýšení spotřeby kalorií se zvýší odpor nebo rychlost cvičení.

Pokud zmáčknete tlačítko STOP test se vypne bez zobrazení výsledků.

Test nemůže být pozastaven. Pokud je pozastaven pohyb, test bude vypočítán i s prodlevou.

Během testu, se hmotnost zobrazí ve středu obrazovky.

Na konci testu se zobrazí:

- Okamžitou sílu a rychlost
- Hmotnost
- Spálené kalorie

## CVIČENÍ DLE TRÉNINKOVÝCH ZÓN (TRAINING ZONE EXERCISE)

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

V pohotovostním režimu stlačte toto tlačítko:



age = 30

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

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

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

time = min. 30

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

for the exact calories enter weight: kg 70

- Zadejte hmotnost a zmáčknete ENTER pro pokračování.

- Pokud hmotnost neuvedete, bude se vycházet z výrobně přednastavené hodnoty 70 kg.

Sloupečky LED ukazatele se budou rozsvěcovat v závislosti na průběhu cvičení až do jeho konce.

Dosažení cíle bude indikováno i na obloukovém ukazateli, který bude průběžně narůstat zleva doprava až do završení cvičení.

Funkční jsou tato tlačítka:

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

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

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise goal in time

## CVIČENÍ ZA ÚČELEM HUBNUTÍ (WEGHT LOSS EXERCISE)

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

Stlačte toto tlačítko:



age = 30

- Numerickými tlačítky zadejte věk a potvrďte klávesou ENTER.

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

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

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

- Zmáčkněte 1 pro chůzi, 2 pro běh.

time = min. 30

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

for the exact calories enter weight: kg 70

- Zadejte tělesnou hmotnost a potvrďte tlačítkem ENTER.
- Pokud údaj nezadáte, bude se vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti 70 kg.

Sloupečky LED ukazatele se budou rozsvěcovat v závislosti na průběhu cvičení až do jeho konce.

Čas bude zobrazen na cílovém ukazateli. Dosažení cíle bude indikováno i na obloukovém ukazateli, který bude průběžně narůstat zleva doprava až do završení cvičení.

Funkční jsou tato tlačítka:

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

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

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED EXERCISE CANCELLED

Není dostupné na Top produktech.

## ROZCVIČKA



Tlačítko  je dostupné na Top produktech, zapne rozcvičku pro vrchní část těla.

Cvičení je prováděno v konstantním točivém cvičení.

level (1-12) = 10

Zadejte hodnoty a klávesou ENTER potvrďte. Cvičení začne.

Rozcvička trvá 4 minuty, 3 min s pohybem dopředu a 1 min pohybem dozadu.

Délka rozcvičky může být upravena v konfiguračním menu, rozvržení cvičení zůstane stejné ¾ dopředu, ¼ dozadu.

Na konci není žádná oddechová fáze.

## CRUISE CONTROL cvičení



Tlačítko  je dostupné na Top produktech, rychle zapne cvičení s konstantní rychlostí.

speed = rpm 80

Zadejte rychlost a potvrďte klávesou ENTER a cvičení začne.

- Během cvičení budou vysvíceny všechny sloupce podle času, jeden pro každou minutu. 13 min se budou sloupce rozsvěcovat zleva doprava. Čas bude zobrazen pod sloupcem. Sloupec aktuálního času bude přitom blikat. Cvičení jsou založená na čase, věku a hmotnosti jsou již přednastaveny.
- Cílová hodnota bude vykázána v ukazateli cílových hodnot. Průběžně bude narůstat obloukový ukazatel až k ukončení cvičení.

Funkční jsou následující tlačítka:

- Úroveň zátěže
- Tlačítko STOP a PAUSE

## PROFILOVÁ CVIČENÍ (PROFILE WORKOUT)



Pomocí tohoto tlačítka  se dá volit mezi:

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

Po stlačení výše uvedeného tlačítka:

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

```
select profile (1-6)
```

Stlačte číselné tlačítko dle voleného profilu.

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

```
1=predefined 2=custom
```

Stlačte číselné tlačítko dle požadovaného druhu profilu.

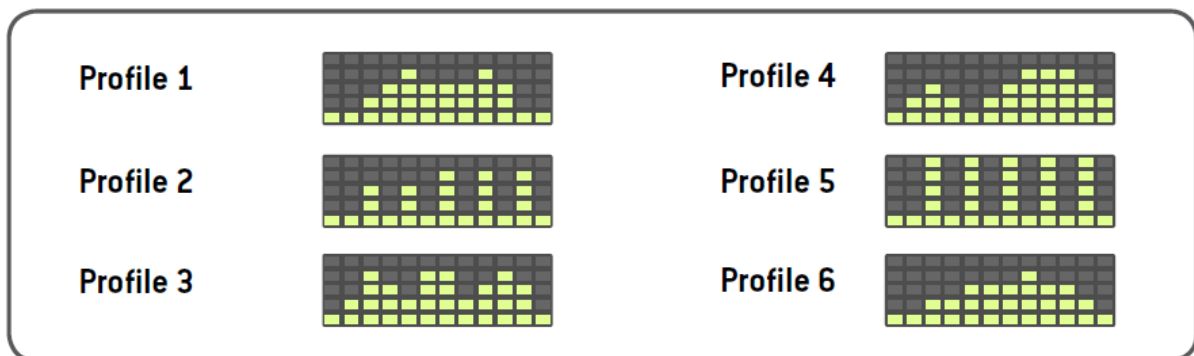
## PŘEDDEFINOVANÉ PROFILY

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

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

```
select profile (1-6)
```

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



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

```
select goal: TIME CALORIES DISTANCE
```

- Stlačte tlačítko pro požadovaný cíl.

```
time = min. 30
```

```
calories = 320
```

```
distance = km 20.5
```

- Numerickými tlačítky zadejte hodnotu a potvrdte tlačítkem ENTER.

```
level (1-12) = 10
```

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



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

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

for the max H.R. enter age: 30

- Numerickou klávesnicí zadejte věk a potvrďte tlačítkem ENTER. Na základě věku bude vypočtena maximální hodnota tepové frekvence, specifikovaná uživatelem. Max. tepová hodnota bude procentuálně zastoupena svítícími LED ukazateli na tepovém displeji. Pokud nebudou vloženy žádné údaje, cvičení bude pokračovat bez světelného zobrazení na tepovém displeji.

for the exact calories enter weight: kg 70

- Pokud byl zadán věk, bude požadováno zadání tělesné hmotnosti pro výpočet spálených kalorií.
- Zadejte věk číselnými tlačítky a potvrďte klávesou ENTER.
- Pokud nebude vložena žádná hodnota, bude se vycházet z výrobně přednastavené hmotnosti 70 kg.

Během cvičení se zvolený profil bude zobrazovat pomocí svítících sloupců dle programu. Výška všech 12 sloupců bude úměrná výkonu. Sloupec aktuálního kroku bude blikat.

Navyšující se cílová hodnota bude zobrazena v ukazateli cílových hodnot. Postupně se budou rozsvěcovat segmenty obloukového ukazatele zleva doprava až k ukončení cvičení.

Jsou funkční tato tlačítka:

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

## OSOBNÍ PROFILY

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

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

select profile (1-9)

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

age = 30

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

for the exact calories enter weight: kg 70

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

Funkční jsou následující tlačítka:

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

## PROGRAMOVÁNÍ OSOBNÍHO PROFILU

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

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

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

U zařízení s konstantním výkonem:

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

- Zmáčknete klávesu 1 pro výkon nebo 2 pro srdeční činnost.

U zařízení s konstantní rychlostí:

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

- Zmáčknete klávesu 1 pro rychlost nebo 2 pro srdeční činnost.

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

- Zvolte cíl, čas nebo vzdálenost.

Můžete nastavit individuální kroky, každý krok požaduje jiné parametry v souvislosti na zařízení a profilu:

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

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

- Zadejte hodnoty času a vzdálenosti, potvrďte klávesou ENTER.

```
power = watts 85
```

- Zadejte hodnotu prvního kroku a potvrďte klávesou ENTER.

Pro konstantní výkon musíte zadat cílovou hodnotu a rychlost:

```
step 1: time = min. 5
```

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

- Zadejte cílové hodnoty času a vzdálenosti a potvrďte klávesou ENTER.

```
speed = spm 110
```

- Zadejte rychlost v km/h a potvrďte klávesou ENTER.

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

```
step 1: time = min. 3
```

```
step 1: distance = km 2.5
```

- Zadejte hodnoty a potvrďte klávesou ENTER.

```
% max H.R. = 70
```

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

```
insert a value or press ENTER to end
```

Na konci každého kroku můžete:

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

```
profile 1 saved
```

- Osobní profil je nyní dostupný po stlačení tlačítka PROFILES.

## VÝKONNOSTNÍ INDEX

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

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

```
P.I. = 10
```

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

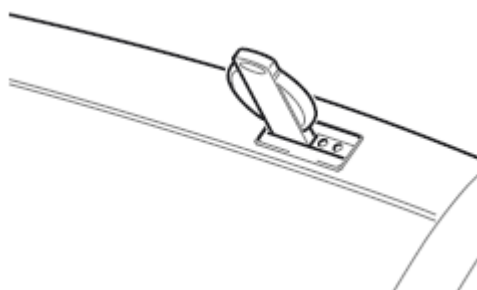
Pokud dochází k nárůstu ukazatele, znamená to, že jste cvičili intenzivněji aniž došlo k navýšení tepové frekvence.

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

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

## CVIČENÍ S TGS KLÍČEM

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



EXERCISE GOAL: 30.00 KM

level 10

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

CPR EXERCISE IN CALORIES

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

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

end of workout

next equipment: VARIO

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

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

## INTEGRACE S NFC A QR KÓDEM

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

### NFC ČIDLO

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

### QR KÓD

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







## KONFIGURAČNÍ NABÍDKA

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

PASSWORD INCORRECT

Zprávy ohledně softwarové konfigurace se dělí do dvou oddílů:

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

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

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

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

V daném pořadí se dají editovat tyto údaje:

LANGUAGE: UK ENGL.

- Zadejte jazyk, ve kterém bude zařízení komunikovat.

#### DISTANCE: KM

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

#### MAX TIME: 0

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

#### PAUSE TIME: 120

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

#### COOLDOWN TIME: 60

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

#### HR: MODIFIABLE

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

#### TGS: ENABLED

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

#### KEYS: ENABLED

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

#### LANGUAGE: FIXED

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

#### DEFAULT CONFIG.

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

#### LUBRICATED: YES

- Pro Step produkty, indikuje správné promazání řetěze.

#### WARM UP: MIN 4

- Pro Top produkty, upravuje délku WARM UP (rozcvičky) až po maximálních 10 min.

## JINÁ UPOZORNĚNÍ OVLÁDACÍHO PANELU

#### the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

- V případě komplikací je nutno kontaktovat servis společnosti Technogym.

#### lubricate chain then press any key to continue

- Pro produkty Step, upozorňuje na nedostatečné promazání řetěze.
- Po promazání potvrďte že jste provedli požadovanou operaci, jinak se zpráva bude zobrazovat po každém zapnutí přístroje.

### select language and press ENTER

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

### calorie consumption = 184 kcal per exercise 15.0 mets

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

### calorie consumption = 254 kcal per hour 15.0 mets

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

### time per km = 2'44"

- Zobrazuje za jak dlouho uběhne uživatel 1 km.

### 15 minutes to end

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

### the maximum time is 60 min.

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

### MAXIMUM TIME EXPIRED

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

### wear the chest band

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

### ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

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

### HIGH HEART RATE

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

### keep to 100-130 spm

- Záleží na typu produktu. Indikuje vhodnou rychlost s ohledem na srdeční činnost.

### TGS key empty

- Upozornění, že na TGS nejsou žádné cvičební programy.

### equipment not included on the TGS key

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

### keep on moving to end exercise

- Pro samo napájené produkty. Musíte zařízení udržet v pohybu pro správný chod přístroje. Pokud s pohybem během cvičení, zobrazí se tato zpráva. Displej zobrazí odpočet pro vypnutí zařízení.

### keep on moving to choose exercise

- Pro samo napájené produkty. Musíte zařízení udržet v pohybu pro správný chod přístroje. Pokud s pohybem během cvičení, zobrazí se tato zpráva. Displej zobrazí odpočet pro vypnutí zařízení.

### User not detected: the exercise is interrupted

- Pokud není během cvičení zaznamenána přítomnost uživatele po dobu pár sekund, zařízení se zastaví a cvičení se pozastaví. Pokud to rychlost umožní zařízení se v původní pozici. Pokud je vložen TGS klíč a uživatel je připojen, cvičení se uloží.
- Pro Step produkty.

### exercise interrupted: clear the product access area

- Produkt má bezpečnostní senzory. Pokud je detekována přítomnost, senzor zamkne schody. Pro začátek zmáčknete tlačítko START. START funguje pouze pokud jsou bezpečnostní senzory uvolněny.
- Pro Step produkty.