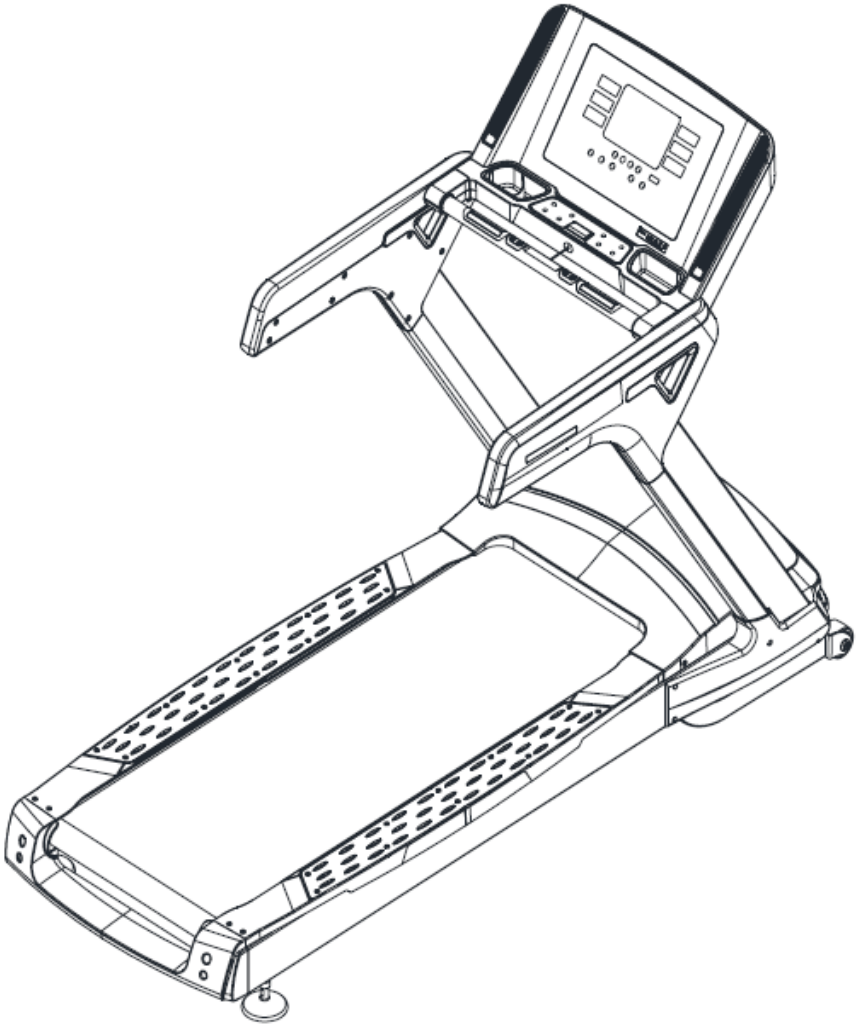
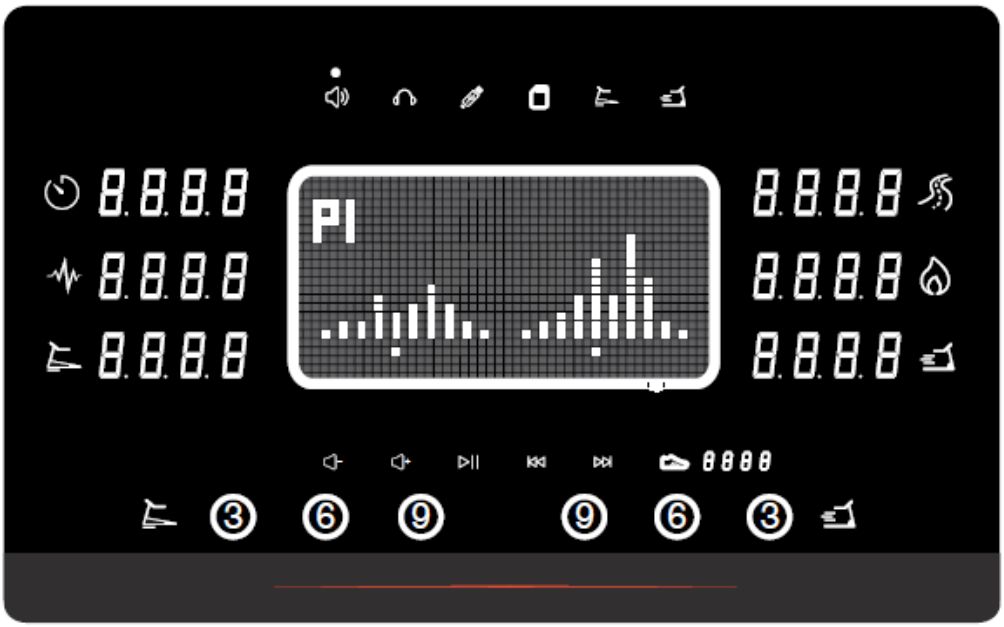
UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 13970 Motorový běžecký pás inSPORTline Gardian G8



POKYNY K OVLÁDÁNÍ

DISPLEJ



1. **Okénko „Time“ (Čas):** Zobrazuje čas cvičení a během klasického odpočtu počítá od 0:00 – 99:59 min. Jakmile odpočet přesáhne uvedenou mez, začne přístroj počítat znovu od nuly. Pokud je nastaveno odpočítávání, přístroj odpočítává od nastaveného času k nule. Jakmile odpočet dojde k nule, přístroj se pozvolna zastaví. Poté se přepne do pohotovostního režimu.
2. **Okénko „Distance“ (Vzdálenost):** Zobrazuje uběhnutou vzdálenost a během klasického odpočtu počítá od 0,00 – 99,90 km. Jakmile odpočet přesáhne uvedenou mez, začne přístroj počítat znovu od nuly. Pokud je nastaven odpočet, přístroj odpočítává od nastavené hodnoty k nule. Jakmile odpočet dojde k nule, přístroj se pozvolna zastaví. Poté se přepne do pohotovostního režimu.
3. **Okénko „Pulse“ (Tepová frekvence):** Zobrazuje tepovou frekvenci uživatele. Jestliže uživatel položí obě ruce na madla, snímač zaregistruje jeho tepovou frekvenci a zobrazí ji na displeji. Tepová frekvence se zobrazuje v rozmezí 22 – 250 tepů za minutu. Uvedená data jsou pouze orientační a nelze se na ně odvolávat k lékařským účelům.
4. **Okénko „Calories“ (Kalorie):** Zobrazuje kalorie spálené během cvičení od 0 – 9999 cal. Jakmile odpočet přesáhne uvedenou mez, začne přístroj počítat znovu od nuly. Pokud je nastaven odpočet, přístroj odpočítává od nastavené hodnoty k nule. Jakmile odpočet dojde k nule, přístroj se pozvolna zastaví. Poté se přepne do pohotovostního režimu.

5. **Okénko „Speed“ (Rychlost):** Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí 1,0 – 20 km/ hod.
6. **Okénko „Incline“ (Sklon):** Zobrazuje aktuální úhel sklonu v rozmezí 0 – 18°.
7. **Okénko „Matrix“:** V manuálním nastavení ukazuje trať s úhlem sklonu a rychlostí ve středu obrazovky. U přednastavených programů znázorňuje změnu rychlosti a úhlu sklonu.

FUNKCE TLAČÍTEK

1. “Start ” – Zmáčknutím tohoto tlačítka stroj zapnete.
2. “Stop” – Zmáčknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte.
3. “Mode” - Tlačítko změny režimu. Pomocí tohoto tlačítka můžete vybírat mezi odpočtem času, vzdálenosti a kalorií.
4. “Program” – Pomocí tohoto tlačítka je možno vybrat jeden z 24 přednastavených 2 dvou uživatelských programů.
5. „Speed +“ – Za běhu tímto tlačítkem zvýšíte rychlost o 0,1 km/h Také jím můžete navyšovat hodnoty při nastavování času, vzdálenosti a kalorií.
6. ”Speed -” – Za běhu tímto tlačítkem snížíte rychlost o 0,1 km/h Také jím můžete snižovat hodnoty při nastavování času, vzdálenosti a kalorií.
7. ”Incline +” - Za běhu tímto tlačítkem navýšíte úhel sklonu.
8. ”Incline -“ - Za běhu tímto tlačítkem snížíte úhel sklonu.
9. ”Volume start and stop’’ - Zmáčknutím spustíte nebo přerušíte poslech hudby.
10. ”Sound +” – Zmáčknutím zvýšíte hlasitost.
11. ”Sound –“ – Zmáčknutím snížíte hlasitost.
12. ”Former music“ - Zmáčknutím přejdete na předchozí skladbu.
13. ”Next music“ - Zmáčknutím přejdete na následující skladbu.

INSTRUKCE K OVLÁDÁNÍ

MANUÁLNÍ REŽIM

Jakmile zařízení zapnete, ovládací panel zapípá. Po dvou vteřinách vstoupí stoj do pohotovostního režimu. Zasuňte bezpečnostní klíč a pomocí tlačítka „START“ spusťte pás. Pás se začne pomalu pohybovat a hodnoty času, vzdálenosti a spálených kalorií se začnou v příslušných okéncích odpočítávat. Rychlost můžete měnit mačkáním tlačítek „SPEED +“ a „SPEED -“ a sklon tlačítky „INCLINE +“ a „INCLINE -“.

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ

ODPOČET ČASU

1. V pohotovostním režimu zmáčkněte jednou tlačítko „MODE“ a okénko „TIME“ (Čas) začne blikat. Předvolený čas je 30 minut. Mačkáním tlačítek „SPEED +“ a „SPEED -“ zvolte požadovanou hodnotu. Opětovným mačkáním těchto tlačítek čas zvýšíte nebo snížíte vždy o 1 minutu po každém zmáčknutí. Volitelný rozsah je 5:00 – 99:00 min.
2. Zmáčkněte tlačítko „START“ a začněte cvičit. Jakmile stroj odpočítá nastavenou hodnotu, sám se zastaví. Za běhu lze upravovat rychlost a úhel sklonu.

ODPOČET VZDÁLENOSTI

1. V pohotovostním režimu zmáčkněte dvakrát tlačítko „MODE“ a okénko „DISTANCE“ (Vzdálenost) začne blikat. Předvolená vzdálenost je 5,00 km. Zmáčkněte tlačítka „SPEED +“ a „SPEED -“ a navolte si libovolnou vzdálenost. Po každém zmáčknutí uvedených tlačítek se vzdálenost zvýší nebo sníží vždy o 0,1 km. Vzdálenost lze navolit v rozmezí je 0,5 – 99,00 km.

2. Zmáčkněte tlačítko „START“ a začněte cvičit. Jakmile stroj odpočítá nastavenou hodnotu, sám se zastaví. Za běhu lze upravovat rychlost a úhel sklonu.

ODPOČET KALORIÍ

1. V pohotovostním režimu zmáčkněte třikrát tlačítko „MODE“ a okénko „CALORIE“ (Kalorie) začne blikat. Přednastavená hodnota je 100 cal. Zmáčkněte tlačítka „SPEED +“ a „SPEED -“ a navolte si hodnotu kalorií, které chcete spálit. Jedním zmáčknutím změníte hodnotu o 10 cal. Rozsah předvolby je 20 – 990 kalorií.
2. Zmáčkněte tlačítko „START“ a začněte cvičit. Jakmile stroj odpočítá nastavenou hodnotu, sám se zastaví. Za běhu lze upravovat rychlost a úhel sklonu.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko „PROGRAM“ a zvolte jeden z 24 přednastavených programů (P1, P2, P3---P24). Výchozí doba trvání přednastavených programů je 30:00 min. Mačkáním tlačítek „SPEED +“ a „SPEED -“ si navolte libovolný čas. Poté zmákněte tlačítko „START“. Jakmile čas doběhne k nule, stroj se zastaví. Tabulka programů je uvedena níže:

Program/Čas		Pevný čas 30 minut/10 sekcí									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Rychlost	1	1	4	3	4	3	5	4	2	5
	Sklon	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2
P2	Rychlost	2	5	4	6	4	6	4	2	5	2
	Sklon	1	2	3	3	2	2	3	5	2	2
P3	Rychlost	2	5	4	5	4	5	4	4	3	2
	Sklon	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Rychlost	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Sklon	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Rychlost	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Sklon	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Rychlost	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Sklon	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Rychlost	2	6	7	4	4	7	4	2	6	2
	Sklon	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P8	Rychlost	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Sklon	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	Rychlost	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Sklon	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Rychlost	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	Sklon	4	4	3	5	6	7	7	5	3	3
P11	Rychlost	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	Sklon	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P12	Rychlost	3	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	Sklon	3	5	6	7	10	10	10	10	6	3
P13	Rychlost	3	5	7	8	9	10	8	5	4	4

	Sklon	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P14	Rychlost	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	Sklon	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P15	Rychlost	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	Sklon	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P16	Rychlost	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	Sklon	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	Rychlost	2	6	8	3	9	4	10	4	3	2
	Sklon	6	6	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	Rychlost	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	Sklon	5	5	8	8	10	10	10	7	1	0
P19	Rychlost	3	4	8	4	3	8	6	4	4	1
	Sklon	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	Rychlost	3	2	3	6	6	6	6	5	2	2
	Sklon	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	Rychlost	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	Sklon	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	Rychlost	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	Sklon	2	3	6	6	3	5	9	3	5	3
P23	Rychlost	2	4	6	8	4	2	7	8	10	1
	Sklon	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	Rychlost	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	Sklon	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2

UŽIVATELSKÝ PROGRAM

V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko „PROGRAM“ a zvolte uživatelský program U1 nebo U2. Předvolený čas je 30:00. Mačkáním tlačítek „SPEED +“ a „SPEED -“ si zvolte dobu trvání cvičení a poté potvrďte tlačítkem „MODE“. Tlačítky „SPEED +“ a „SPEED -“ zvolte rychlost, tlačítky „INCLINE + „INCLINE-“ sklon a opět potvrďte tlačítkem „MODE“. Až vše nastavíte, zmáčkněte „START“ a začněte cvičit. Jakmile dojde odpočet k nule, pás se pomalu zastaví.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE (FUNKCE MĚŘENÍ)

- V pohotovostním režimu zmáčkněte tlačítko „PROGRAM“ a vyberte si jeden z programů: HRC1, HRC2, HRC3. Předvolený čas je 30:00 minut. Pomocí tlačítek „SPEED +“ a „SPEED -“ si zvolíte požadovanou dobu cvičení a potvrdíte ji tlačítkem „MODE“. Poté zadejte svůj věk a opět pomocí tlačítka „MODE“ zadanou hodnotu potvrďte. Zmáčkněte „START“ a začněte cvičit. Jakmile dojde odpočet k nule, pás se zastaví.
- Přístroj snímá tepovou frekvenci každých 15 vteřin. Pokud je naměřená tepová frekvence nižší než cílová hodnota, zvýší se rychlost. Pokud i po dalších 15 vteřinách tepová frekvence nedosáhla cílové hodnoty, zvýší se sklon. Střídá se změna rychlosti a sklonu. Pokud naměřená tepová frekvence přesáhne uvedenou mez, sníží se postupně rychlost i sklon. Rychlost se sníží vždy o 0,2 km/h a sklon o 1 úroveň).

- Výpočet cílové tepové frekvence

  Program tepové frekvence HRC1: cílová hodnota = (220 -zadaný věk)*0.65

  Program tepové frekvence HRC2: cílová hodnota = (220 - zadaný věk)*0.75

  Program tepové frekvence HRC3: cílová hodnota = (220 - zadaný věk)*0.85

K měření tepové frekvence můžete použít hrudní pás. Snímá Váš tep, zatímco cvičíte, což je nejlepší způsob, jak tepovou frekvenci měřit. Pás je voděodolný a poměrně přesný. Studie říkají, že pokud se čas měří ve chvíli, kdy ustanete v činnosti, klesne naměřená hodnota asi o 10 – 20 tepů za minutu. Pás je vyroben tak, aby uživateli poskytl co největší pohodlí během užívání. Je poměrně lehký, takže jeho přítomnost na hrudi ani nepocítíte. Je přesný a odolný vůči vlivům okolí. Jeho životnost asi 2 500 hodin. Pokud byste cvičili 10 hodin týdně, měl by Vám vydržet až 5 let.

ZKOUŠKA MĚŘENÍ TEPU

1. Jemně uchopte snímač tepové frekvence. Po 5 vteřinách se zobrazí hodnota Vaší tepové frekvence. Mějte na paměti, že data jsou pouze referenční a nelze se na ně odvolávat k lékařským účelům.
2. Připněte si hrudní pás. Po 5 vteřinách se zobrazí hodnota Vaší tepové frekvence. Mějte na paměti, že data jsou pouze referenční a nelze se na ně odvolávat k lékařským účelům. Touto funkcí jsou vybaveny pouze některé modely.

REŽIM ÚSPORY ENERGIE

Zařízení má funkci úspory energie. Pokud po dobu 4 minut nezaznamená přístroj žádnou aktivitou, přejde do režimu úspory energie. Displej se vypne. Znovu ho aktivujete stisknutím libovolného tlačítka.

MP3

Pokud je zařízení zapnuto, připojte MP3 nebo jiné audio zařízení. Hudbu můžete přehrávat pomocí ovládacího panelu.

1. Pokud použijete SD kartu nebo USB disk, ovládá se zvuk a výběr písní pomocí ovládacího panelu.
2. Pokud připojíte externí MP3 zařízení, ovládá se zvuk a výběr písní pomocí zvoleného audio-zařízení.

PŘEVOD JEDNOTEK A ZMĚNA SKLONU

A. Zmáčkněte tlačítko „START“. Vyjměte a opětovně zasuňte bezpečnostní klíč. Rozsvítí se okénko „SPEED“ a Vy můžete zvolit svůj preferovaný systém. Mačkáním tlačítek ovlivňujících rychlost (SPEED +/-) volíte mezi metrickým nebo palcovým systémem (SI – metrický systém, Eng – palcový systém). Po volbě zmáčkněte tlačítko „START“ pro potvrzení a opusťte nastavení.

B. V pohotovostním režimu držte po dobu 3 vteřin souběžně tlačítka „SPEED +“, „SPEED -“ a „INCLINE +“ a „INCLINE -“. Tím se dostanete do automatického nastavení sklonu. Po navolení přístroj vstoupí do pohotovostního režimu.

NASTAVENÍ PARAMETRŮ

Nastavení parametrů ovládacího panelu

- Zapněte zařízení a současně zmáčkněte tlačítka „SPEED+“, „SPEED-“ nebo vyndejte a znovu zasuňte bezpečnostní klíč. SPEED+“, „SPEED-“vyčkejte, dokud okénka kalorií (CALORIE) a rychlosti (SPEED) neukáží „0“. Pusťte tlačítka „SPEED+“, „SPEED-“a vstupte do nastavení panelu.

- V režimu volby parametrů ukazuje okénko rychlosti uvedené hodnoty a okénko kalorií vykazuje parametry v rozmezí 0~9. Pomocí tlačítek „SPEED+“ a „SPEED-“ můžete hodnoty upravit. Volbu potvrďte tlačítkem „START“ a přejděte do dalšího nastavení. Pokud zařízení vypnete z elektrického zdroje nebo pokud vytáhnete bezpečnostní klíč, zařízení vydá výstražný zvuk (pípnutí). Po zasunutí bezpečnostního klíče zařízení opět zapípá. Z režimu nastavení se také dostanete tak, že současně zmáčknete tlačítka „SPEED+“ a „SPEED-“.

Č.	Definice parametrů	Jednotka	Rozmezí nastavení
	Konfigurace ovládacího panelu		
1	Nejnižší rychlost	km/h	0.3~3.0
2	Nejvyšší rychlost	km/h	8.0~25.0
3	Největší sklon	stupeň	12.0~20.0
4	Zvýšení rychlosti/míle	s (sekunda)	0.2~20.0
5	Snížení rychlosti/míle	s (sekunda)	0.2~20.0
6	Nejnižší poměr rychlosti a vzdálenosti – míle/otáčky	mm (milimetr)	10.0~200.0
7	Střední poměr rychlosti a vzdálenosti – míle/otáčky	mm (milimetr)	10.0~200.0
8	Nejvyšší poměr rychlosti a vzdálenosti - míle/otáčky	mm (milimetr)	10.0~200.0
9	Automatická kontrola otáček	mm (milimetr)	0.0~

BEZPEČNÉ CVIČENÍ

Před cvičením se poraďte s Vaším lékařem. Může Vám doporučit správnou frekvenci a intenzitu cvičení s ohledem na Váš věk a zdravotní stav. Pokud při běhu pocítíte nevolnost, dušnost, nepravidelný tep, pnutí na hrudi nebo jinou anomálii, okamžitě přestaňte cvičit. Před případným dalším cvičením se poraďte s lékařem. Pokud používáte zařízení častěji, můžete si zvolit mezi chůzí a během. Pokud si nejste jisti nejvhodnější rychlostí, řiďte se následujícími údaji:

Rychlost 1 - 3.0 km/h	lidé se slabší tělesnou konstrukcí
Rychlost 3.0 - 4.5 km/h	méně pohybově zdatní jedinci
Rychlost 4.5 - 6.0 km/h	lidé zvyklí na klasickou chůzi
Rychlost 6.0 -7.5 km/h	lidé s rychlou chůzí
Rychlost 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Rychlost 9.0 - 12.0 km/h	středně rychlí běžci
Rychlost 12.0 - 14.5 km/h	zkušení běžci
Rychlost nad 14.5 km/h	profesionální běžci