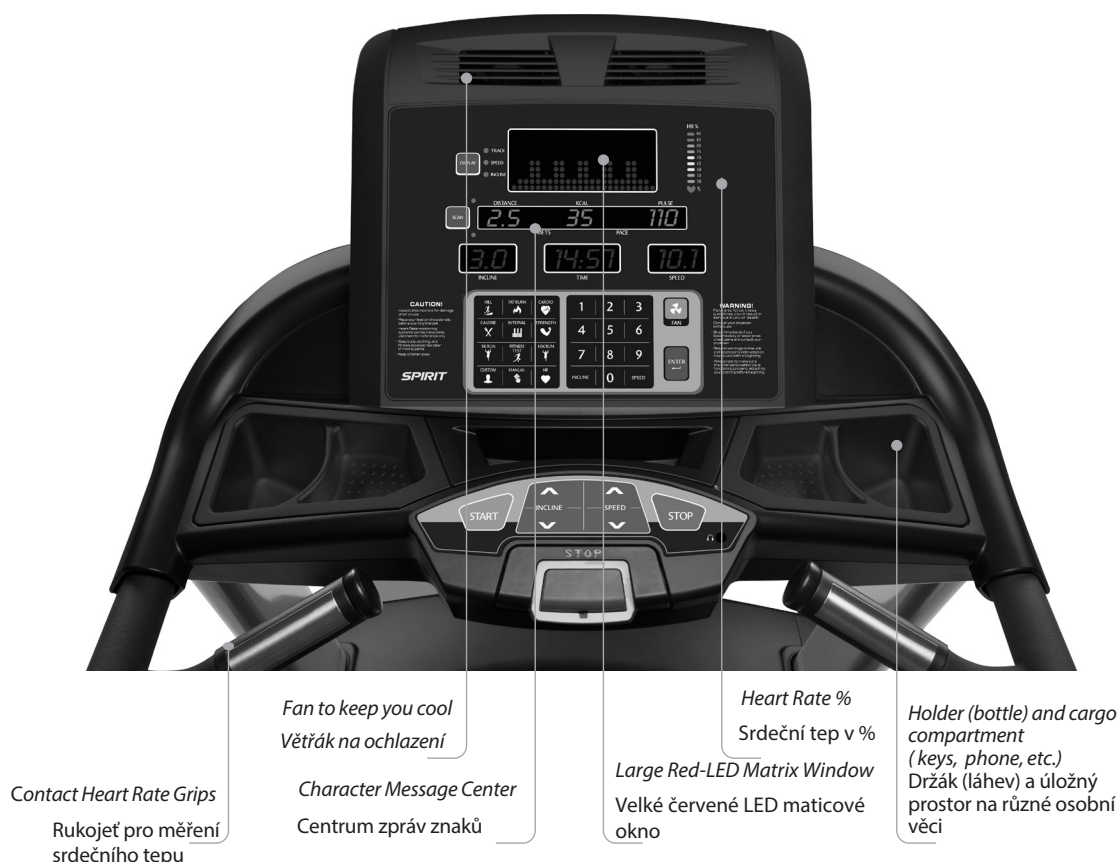


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

USER MANUAL





RYCHLÝ START

- Stisknutím a uvolněním libovolné klávesy aktivujete displej, pokud ještě není zapnutý.
- Stisknutím a uvolněním tlačítka **START** zahájíte pohyb pásu rychlostí 0,5 mph, poté pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** upravte požadovanou rychlost. Můžete také použít tlačítka rychlostí 2 až 6 pro přímé nastavení konkrétní rychlosti.
- Pro zpomalení pásu stiskněte a podržte tlačítko **DOWN** (na konzole nebo na madle) na požadovanou rychlost. Můžete také stisknout tlačítka pro rychlé nastavení rychlosti, 2 až 6.
- Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte a uvolněte červené tlačítko **STOP**.

QUICK START

- Press any key to wake display up if not already on.
- Press the Start key to begin belt movement at 0.5 mph, then adjust to the desired speed using the Fast/Slow keys, or by pressing the Speed button and typing the desired speed on the numeric keypad. Once setting desired is selected, press Enter.
- To slow tread-belt press and hold the Slow key to the desired speed. You may also use the numeric keypad to input your desired speed. Once setting desired is selected, press Enter.
- To stop the tread-belt press and release Stop key.

PAUZA / ZASTAVENÍ / PŘEDVOLBA

- Při běhu na trenažéru lze funkci pozastavení využít jedním stisknutím červeného tlačítka **STOP**. To pomalu zpomalí běžecký pás až na doraz. Sklon půjde na nula procent. Hodnoty **TIME**/ času, **DISTANCE**/ vzdálenosti a **CALORIES**/ kalorií zůstanou zachovány, když je jednotka v režimu pozastavení. Po 5 minutách se displej resetuje a vrátí se na úvodní obrazovku.
- Chcete-li pokračovat v cvičení v režimu **PAUSE**/ pauza, stiskněte tlačítko **START**. Rychlost a sklon se vrátí na předchozí nastavení.
- Dvojitým stisknutím tlačítka **STOP** program ukončíte a zobrazí se souhrn tréninku. Pokud stisknete tlačítko **STOP** potřetí, konzola se vrátí na obrazovku klidového režimu (spuštění).
- Pokud tlačítko **STOP** podržíte stisknuté déle než 3 sekundy, konzola se resetuje.
- Když nastavujete data, jako je věk a čas, stisknutím tlačítka **STOP** se můžete po každém stisknutí tlačítka vrátit o jeden krok zpět.

PAUSE / STOP / PRESET

- *When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red Stop key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The incline will go to zero percent. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.*
- *To resume your exercise when in Pause mode, press the Start key. The speed and incline will return to their previous settings.*
- *Pressing the Stop key twice will end the program and a workout summary will be displayed. If the Stop button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen.*
- *If the Stop button is held down for more than three seconds the console will reset.*
- *When you are setting data, such as age and time, for a program pressing the Stop key will allow you to go back one step for each key press.*

NÁKLON

- Náklon lze nastavit kdykoli poté, co se pás začne pohybovat.
- Stiskněte a podržte nastavovací klávesy **^** / **v**, abyste dosáhli požadované úrovně úsilí. Můžete také zvolit rychlejší zvýšení / snížení výběrem rychlé klávesy, 2 až 6, na levé straně konzoly (sklon).
- Displej bude ukazovat čísla náklonu jako procenta náklonu (stejně jako sklon stoupání) při provádění úprav.

INCLINE

- *Incline may be adjusted anytime after the belt starts moving.*
- *Press and hold the adjust Up / Down keys to achieve desired level of effort, or by pressing the Incline button and typing the desired incline on the numeric keypad. Once setting desired is select-ed, press Enter.*
- *The display will indicate incline numbers as percent of grade (the same as grade of a road) as adjustments are made.*

HLAVNÍ OBRAZOVKA

Deset řádků teček označuje každou úroveň tréninku v manuálním režimu. Tečky ukazují pouze přibližnou úroveň (rychlost / sklon) úsilí. Nemusí nutně znamenat konkrétní hodnotu - pouze přibližné procento k porovnání úrovní intenzity. V ručním provozu vytvoří obrazovka **SPEED / INCLINE** profilový „obrázek“, protože se během tréninku mění hodnoty. K dispozici je dvacet čtyři sloupců označujících čas. 24 sloupců je rozděleno na 1/24 celkové doby programu. Když se čas počítá od nuly (jako v rychlém startu), každý sloupec představuje 1 minutu.

Vedle hlavní obrazovky jsou označena tři LED světla: **TRACK**/ trasa, **SPEED**/rychlost a **INCLINE**/náklon, spolu s tlačítkem displeje. Když svítí LED Track, bodová obrazovka zobrazuje profil **TRACK**, když svítí LED **SPEED** hlavní obrazovka zobrazuje profil **SPEED** a když svítí LED **INCLINE**, zobrazuje se tedy profil **INCLINE**. Zobrazení profilu můžete změnit stisknutím tlačítka **DISPLAY**. Po procházení všemi třemi profily bude prováděno automaticky a každý z nich se zobrazí po dobu čtyř sekund. Během zobrazení bude LED přidružená ke každému profilu blikat. Dalším stisknutím tlačítka **DISPLAY** se vrátíte do profilu **TRACK**.

DOT MATRIX CENTER DISPLAY

Ten rows of dots indicate each level of a workout in manual mode. The dots are only to show an approximate level (speed/incline) of effort. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate percent to compare levels of intensity. In Manual Operation the Speed / Incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout. There are twenty-four columns, indicating time. The 24 columns are divided into 1/24th of the total time of the program. When the time is counting up from zero (as in quick start) each column represents 1 minute.

Next to the Dot Matrix window are three LED lights labeled: Track, Speed and Incline, along with a display button. When the Track LED is lit the dot matrix displays the Track profile, when the Speed LED is lit the Dot matrix displays the Speed profile and when the Incline LED is lit the Dot Matrix displays the Incline profile. You may change the Dot Matrix profile view by pressing the Display button. After scrolling through the three profiles the Dot matrix will automatically scroll through the three displays showing each one for four seconds. The LED associated with each profile will blink while that view is displayed. One more press of the Display button will return you to the Track profile.

TRAŤ 0,4 km

Kolem hlavní obrazovky se zobrazí vzdálenost 1/4 míle (0,4 km). Blikající tečka vám označuje váš postup tratí. Ve středu trati je počítač uběhnutých kol pro vaši informaci.

1/4 MILE TRACK

The 1/4-mile track (0.4 km) will be displayed around the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. In the center of the track there is a lap counter for reference.

TEPOVÁ FREKVENCE

PULSE/ úder tepová frekvence zobrazí během cvičení vaši aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu. K zachycení pulzu musíte použít levý i pravý senzor z nerezové oceli. Hodnoty pulsu se zobrazují kdykoli počítač přijímá signál Grip Pulse. Funkci Grip Pulse můžete používat při ovládání srdeční frekvence. CT800 také zachytí bezdrátové vysílače tepové frekvence, které jsou kompatibilní se značkou Polar, včetně kódovaných přenosů.

HEART RATE FEATURE

The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. Pulse values are displayed anytime the computer is receiving a Grip Pulse signal. You may use the Grip Pulse feature while in Heart Rate Control. The CT850 will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar compatible, including coded transmissions.

SLOUPCOVÝ GRAF TEPOVÉ FREKVENCE

Ukazatele zobrazují grafické znázornění vaší tepové frekvence jako procento vaší odhadované maximální srdeční frekvence. Když během programování zadáte svůj věk, konzola vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci a poté rozsvítí graf, aby zobrazila procento odhadované maximální srdeční frekvence, které aktuálně dosahujete.

HEART RATE BAR GRAPH

Displays a graphical representation of your heart rate as a percentage of your estimated maximum heart rate. When you enter your age during programming, the console will calculate your maximum heart rate then light up the graph to show the percent of estimated maximum heart rate you are currently achieving.

MESSAGE WINDOW OBRAZOVKA

Zobrazuje zprávy, které vás provedou procesem programování. Během programu se na obrazovce zprávou, zobrazí údaje o Vašem tréninku.

MESSAGE WINDOW DISPLAY

Displays messages that help guide you through the programming process. During a program the message window displays your workout data.

VYPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Po 30 minutách nečinnosti se displej automaticky vypne (přejde do režimu spánku). Tato funkce se nazývá režim spánku. V režimu spánku běžecký trenažér vypne téměř všechno, kromě minima obvodů pro detekci stisknutí kláves a bezpečnostního klíče, takže se znovu spustí, pokud jsou aktivovány. V režimu spánku se používá jen malé množství proudu (přibližně stejné jako televize, když je vypnutá) a je naprosto v pořádku nechat hlavní vypínač v režimu spánku. Pro vypnutí běžeckého trenažéru můžete samozřejmě také vyjmout bezpečnostní klíč nebo vypnout hlavní vypínač.

TO TURN IT OFF

The display will automatically turn off (go to sleep) after 30 minutes of inactivity. This function is called sleep mode. In sleep mode, the treadmill will power down most everything except for a minimum of circuitry for detecting key presses and the safety key so it will start up again if these are activated. There is only a tiny amount of current used in sleep mode (about the same as your TV when it is turned off) and it is perfectly fine to leave the main power switch on in sleep mode. Of course you may also remove the safety key or turn off the main power switch to power down the treadmill.

VÝBĚR A ZAČÁTEK PŘEDNASTAVENÝCH PROGRAMŮ

Tento běžecký pás nabízí **12 přednastavených programů** a **1 program definovaný uživatelem**:

1. **Hill**
2. **Fat Burn**
3. **Cardio**
4. **Calorie**
5. **Interval**
6. **Strength**
7. **5K Run**
8. **10K Run**
9. **HR 1**
10. **HR 2**
11. **Fitness Test založený na protokolu Gerkin**
12. **manuální program**

POSTUP:

1. vyberte program (viz. výběr výše)
2. stiskněte klávesu ENTER - začnete přizpůsobovat program svým osobním údajům nebo jednoduše stiskněte klávesu START a spusťte program s výchozím nastavením
3. Po výběru programu a stisknutí klávesy ENTER pro nastavení osobních údajů bude blikat TIME s výchozí hodnotou 20 minut. K nastavení času můžete použít kterékoli z tlačítek UP a DOWN. Po úpravě času stiskněte klávesu ENTER.
(Poznámka: Můžete kdykoli během programování stisknout START a začít pouze s nastavením, které jste v daném okamžiku změnili). INCLINE bude nyní blikat jako hodnota označující váš věk. Zadání správného věku/ AGE ovlivní přesnost sloupcového grafu srdeční frekvence ale je také důležité pro HR programy. Pomocí kláves UP a DOWN proveďte úpravy a potvrďte ENTER.
4. DISTANCE/vzdálenost bude blikat hodnotu udávající vaši tělesnou hmotnost/ WEIGHT. Zadání správné tělesné hmotnosti má vliv na přesnost odečtu Kcal. Pomocí kláves UP a DOWN proveďte úpravy a potvrďte ENTER.
5. SPEED/ rychlost bude nyní blikat a zobrazovat přednastavenou nejvyšší rychlost vámi vybraného programu. Pomocí kláves UP a DOWN proveďte úpravy a potvrďte ENTER. Každý program má různé změny rychlosti; to vám umožní omezit nejvyšší rychlost, kterou program během tréninku dosáhne.
6. Nyní stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.
7. Začne 3 minutová rozcvička. Stisknutím tlačítka START tento krok přeskočíte a přejdete přímo na trénink. Během zahřívání se hodiny odpočítávají od 3 minut (programy 5K, 10K, HR 1 a HR 2, individuální a manuální jsou bez rozcvičky).

TO SELECT AND START PRESENT PROGRAM

This treadmill offers 12 preset programs and 1 Customer user defined program

1. Hill
2. Fat Burn
3. Cardio
4. Calorie
5. Interval
6. Strength
7. 5K Run
8. 10K Run
9. HR 1
10. HR 2
11. Gerkin Protocol based Fitness Test
12. one Manual program

THE PROCEDURE:

1. Select a program then press the Enter key to begin customizing the program with your personal data, or just press the Start key to begin the program with the default settings.
2. After selecting a program and pressing enter to set your personal data, the Time window will blink with the default value of 20 minutes. You may use any of the Up/Down keys to adjust the time. After adjusting the time, press Enter.
(Note: Except for the Calorie Program, you may press Start at any time during the programming to begin with only settings you have modified at that point).
3. The Incline window will now be blinking a value indicating your Age. Entering the correct age will affect the Heart Rate Bar Graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
4. The Distance window will now be blinking a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Calorie readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press Enter.
5. The Speed window will now be blinking, showing the preset top speed of the selected program. Use the Up/Down keys to adjust, and then press Enter. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will attain during your workout.
6. Now press the Start key to begin your workout, or the Stop button to return to the previous screen.
7. There will be a three minute warm-up to begin. You can press the Start button to bypass this and go straight to the workout. During the warm-up the clock will count down from three minutes. (5K Run, 10K Run, HR 1, HR 2, Custom, and Manual do not have warm-up)

PŘEDNASTAVENÍ RYCHLOSTI PROGRAMU A NÁKLON

Přednastavené rychlosti programu/ **SPEED** a náklonu/ **INCLINE** jsou uvedeny v tabulce níže. Čísla rychlostí uvedena v tabulce označují procento nejvyšší rychlosti programu. Například první nastavení rychlosti pro P1 (program 1, HILL) ukazuje číslo 20. To znamená, že tento segment programu bude mít rychlost, která je 20% nejvyšší rychlosti pro program (Uživatel nastaví nejvyšší rychlost v návodu výše). Pokud uživatel nastaví nejvyšší rychlost na 10 mph, bude první segment 2 mph. Všimnete si, že segment 12 ukazuje 100, což znamená, že rychlost bude nastavena na 100% 10 mph nebo jednoduše 10 mph.

P1= Hill; P2= Fatburn; P3= Cardio; P4= Interval; P5= Calorie; P6= Strength

PRESENT PROGRAMS SPEED

The preset program Speed and Incline levels are shown in the chart below. The Speed numbers shown in the chart indicate a percentage of the top speed of the program. For instance, the first Speed setting for P1 (Program 1, HILL) shows the number 20. This means that this segment of the program will have a speed that is 20% of the top speed for the program (The user sets the top speed in the procedure above). If the user sets the top speed to 10 mph, then the first segment will be 2 mph. You will notice that segment 12 shows 100 which means, the speed will be set to 100% of 10 mph or simply 10 mph.

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down		
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0
P5	Speed	20	30	40	50	50	60	80	90	100	70	100	70	100	70	100	70	100	70	100	70	100	90	80	70	60	50	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P6	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	80	80	90	90	90	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90	80	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	1	1	0	0

PROGRAM SPALOVÁNÍ KALORIÍ

1. Stiskněte tlačítko **CALORIE** pro začátek programu. Pro úpravu pokračujte/“**PRESS ENTER TO MODIFY**”
2. Zmáčkněte **ENTER**. Nyní vložíme věk a potvrdíme **ENTER/“ADJUST AGE THEN PRESS ENTER”**
3. Následný vzkaz na displeji je pro úpravu váhy/ “**ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER**. Po vložení údaje zmáčkněte **ENTER**
4. Nyní si nastavte cílené nastavení spálených kalorií a potvrdíte **ENTER/ “ADJUST TARGET CALORIE BURN THEN PRESS ENTER”**
5. Nastavte si maximální rychlost a potvrdíte **ENTER/ “ADJUST MAX. SPEED THEN PRESS ENTER”**
6. Nastavte si maximální hodnotu náklonu a potvrdíte **ENTER/ “ADJUST MAX. INCLINE THEN PRESS ENTER”**. Po potvrzení ovládací panel automaticky vypočítá čas potřebný ke splnění našeho cíle a ukáže jej na displeji.
7. Na obrazovce uvidíte “**PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY**”. Nyní máte možnost změnit program a nebo začít cvičit ve vámi nastaveném programu. Pro zpětný krok v nastavení zmáčkněte tlačítko **STOP**.

CALORIE PROGRAM

1. Press the **Calorie** button to initiate the program. The Message Window shows “**PRESS ENTER TO MODIFY**.”
2. Press **Enter** button, the Message Window shows “**ADJUST AGE THEN PRESS ENTER**” and the Incline Window is blinking. After the age is set, press **Enter** to continue.
3. Message Window is showing “**ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER**” and INCLINE window is blinking. After the weight is set, press **Enter** button to continue.
4. Message Window is showing “**ADJUST TARGET CALORIE BURN THEN PRESS ENTER**” and the Incline Window is blinking. After setting CALORIE target, press **Enter** button to continue.
5. Message Window is now showing “**ADJUST MAX. SPEED THEN PRESS ENTER**” and the Speed Window is blinking. After maximum speed is set, press **Enter** button to continue.
6. Message Window is now showing “**ADJUST MAX. INCLINE THEN PRESS ENTER**” and the Incline Window is blinking. After maximum incline is set, press the **Enter** button. The Message Window shows “**PROGRAM TIME**”. The console then automatically calculates the time needed to burn the desired Calories and shows it in Time Window.
7. Now Message Window is showing “**PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY**”. Press **Start** button to begin the workout or the **Stop** button to return to the previous screen.

INDIVIDUÁLNÍ PROGRAM

1. Jakmile se rozhodnete pro osobní program/ **PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT**". Zmáčknutím tlačítka **START** začnete cvičit, zmáčknutím tlačítka **ENTER** pokračujete v nastavení osobního programu. Nejprve se displej bude blikat "**PRESS 1 OR 2 TO SELECT THEN PRESS ENTER**". Volíte U1 zmáčknutím 1 nebo U2 zmáčknutím 2 a potvrdíte **ENTER**. Na spodní části displeje bude svítit jednoduchý řádek (pokud nebyl v paměti uložen předešlý program).
2. Zmáčknutím tlačítka **ENTER**, nastavíte **TIME/ ČAS / "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER"**. Použitím **UP/DOWN/FAST/SLOW** nebo číselné klávesnice naprogramujeme požadovaný čas. Potvrdíme klávesou **ENTER**. Je nezbytné pokračovat, i když čas není upraven.
3. Nyní nastavujeme **AGE /VĚK /ADJUST AGE THEN /PRESS ENTER"**. Zadání správného věku ovlivní přesnost sloupcového grafu tepové frekvence. Pomocí kláves **UP/DOWN/FAST/SLOW** nebo číselné klávesnice provedte úpravy a poté stiskněte **ENTER**.
4. Dále nastavujeme informace o **HMOTNOSTI/ WEIGHT "ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER"**. Zadání správné tělesné hmotnosti má vliv na přesnost odečtu kalorií. Pomocí kláves **UP/DOWN/FAST/SLOW** nebo číselné klávesnice provedte úpravy a poté stiskněte **ENTER**.
5. V dalším kroku upravíme **RYCHLOST/ SPEED / "ADJUST SPEED THEN PRESS ENTER"**. Na Speed displeji bude blikat první sloupec. Pomocí kláves **UP/DOWN/FAST/SLOW** nebo číselné klávesnice provedte úpravy a poté stiskněte **ENTER**. Upravte rychlost na požadovanou úroveň úsilí pro první segment a poté stiskněte **ENTER**. Druhý sloupec bude nyní blikat. Všimněte si, že předchozí hodnota segmentu byla přenesena do nového segmentu. Výše uvedený postup opakujte, dokud nebudou naprogramovány všechny segmenty.
6. Konzola je nyní připravena na **NASTAVENÍ SKLONU/ INCLINE/ "ADJUST INCLINE THEN PRESS ENTER"**. Opakujte stejný postup, jaký se používá k nastavení hodnot rychlosti pro programování úhlů sklonu.
7. Po dokončení nastavení/ **"PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY"**. Stisknutím tlačítka **START** zahájíte trénink a program také uložíte do paměti. Stisknutím tlačítka **STOP** se vrátíte na předešlý krok v programování.

CUSTOMER PROGRAM

1. When you select the Custom program, the Message Window shows "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". You can either press the **Enter** button or the **Start** button to begin the workout. When you press **Enter**, the **Dot Matrix Window** will show U1 and is flashing. In the mean time, the Message Window will show "PRESS 1 OR 2 TO SELECT THEN PRESS ENTER". You can choose U1 or U2 for setting by pressing **1** or **2** button then the **Enter** button. Note that the Dot Matrix Display portion will light a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously saved program).
2. After pressing the **Enter** button, the Message Window displays "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER" with Time Window blinking. Use the **Up/Down/Fast/Slow** or numeric keypads to adjust and set the program for the desired time. Press the **Enter** key. This is a must to continue even if the time is not adjusted.
3. Now the Message Window is showing "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER". The Incline Window will now be blinking a value indicating your age. Entering the correct age will affect the Heart Rate Bar Graph accuracy. Use **Up/Down/Fast/Slow** keys or numeric keys to adjust and then press **Enter** key.
4. Now the Message Window is showing "ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER". The Incline window will now be blinking a value indicating your bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the calorie readout accuracy. Use **Up/Down/Fast/Slow** keys or numeric keys to adjust, and then press **Enter** key.
5. Now the Message Window is showing "ADJUST SPEED THEN PRESS ENTER". The first speed column (segment) will be blinking along with the Speed Window. To set the speed value you want, use the **Up/Down/Fast/Slow** keys to adjust the speed to your desired effort level for the first segment, then press **Enter**. The second column will now be blinking. Note that the previous segment value has been carried over to the new segment. Repeat the above process until all segments have been programmed.
6. Now the Message Window is showing "ADJUST INCLINE THEN PRESS ENTER". The first column will be blinking again and so will the Incline Window. The console is now ready for the incline settings. To set the incline value you want, use **Up/Down/Fast/Slow** keys to adjust the incline to your desired effort level for the first segment, then press **Enter**. Repeat the same process used to set the speed values for programming the segments for incline.
7. When the setting is completed, the Message Window will show "PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY". Press the **Start** button to begin the workout and also save the program to memory or press the **Stop** button to return to the previous screen.

5K RUN

Tento program automaticky nastaví cílovou vzdálenost 5K nebo 10K (5 nebo 10 kilometrů). Na displeji se zobrazí jedna smyčka, která odpovídá 5 nebo 10 kilometrům, a na obrazovce vzdálenosti se také zobrazí 5K nebo 10K pro spuštění. Když program začne, vzdálenost se odpočítává; jakmile dosáhne nuly, program končí.

**vezměte prosím na vědomí, že odečet rychlosti je v MPH (m/hod.) pokud konzole není nastavena jinak.*

5K RUN

This program automatically sets a 5K or 10K (5 or 10 kilometer) distance as your goal. The track display will show one loop that is the equivalent of 5 or 10 kilometers and the Distance window will also show 5K or 10K to start. When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends.

**Please note that the Speed readout is in MPH if the console is not set to Metric.*

FITNESS TEST

Test kondice je založen na protokolu Gerkin, také známém jako hasičský protokol, a je testem submax Vo2 (objem kyslíku). Test bude střídavě zvyšovat rychlost a elevaci, dokud nedosáhnete 85% své maximální srdeční frekvence. Čas potřebný k dosažení 85% určuje skóre testu (Vo2 max), jak je znázorněno v tabulce níže.

FITNESS TEST

When the Fit-Test key is pressed the DM displays the 5 different tests available: Army (PFT), Navy (PRT), Air Force (PRT), Marines (PFT), and Gerkin. To select your desired fitness test use the arrow key and press enter.

ARMY

Nastavený běh na 2 míle. Rychlost si kontrolujte manuálně. Max. čas na zvládnutí testu:
A timed 2 mile run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

AIR FORCE

Nastavený běh na 1,5 míle. Rychlost si kontrolujte manuálně. Maximální čas na zvládnutí testu:
A timed 1.5 mile run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
<20	12:36	16:22
20-30	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:42
60+	18:14	22:28

NAVY

Nastavený běh na 1,5 míle. Rychlost si kontrolujte manuálně. Maximální čas na zvládnutí testu:
A timed 1.5 mile run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

MARINES

Nastavený běh na 3 míle. Rychlost si kontrolujte manuálně. Maximální čas na zvládnutí testu:
A timed 3 mile run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

GERKIN

Gerkin protokol, rovněž známý jako protokol pro požárníky je max. Vo2 (hladila kyslíku) testem. Test zvýší rychlost a navýšení alternativně dokud nedosáhnete 85% Max heart rate/ maximální tepové frekvence. Délka času, kterou dosáhnete na 85% je stanovená výsledkem testu (Vo2 max), jak vidíte v tabulce níže.

The Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score (Vo2 max) as shown in the chart below.

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:00	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	5.0mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	4%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.5mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	6%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56

6.4	6:00	6.0mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	8%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.5mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	10%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	7.0mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

SPUŠTĚNÍ FITNESS TESTU

1. Displej vás navede v prvním kroku na vložení **WEIGHT/ HMOTNOSTI**. Nyní můžete upravit hodnotu, která se ukazuje na displeji použitím tlačítek **UP AND DOWN** a pro potvrzení volby stiskněte **ENTER**.
2. Nyní vložte **AGE/VĚK**. Nyní můžete upravit hodnotu, která se ukazuje na displeji použitím tlačítek **UP AND DOWN** a pro potvrzení volby stiskněte **ENTER**.
3. Nyní vložte **GENDER/POHLAVÍ**. Nyní můžete upravit hodnotu, která se ukazuje na displeji použitím tlačítek **UP AND DOWN** a pro potvrzení volby stiskněte **ENTER**.
4. A nyní stiskněte tlačítko **START** a začnete Test.

Před testem:

1. Ujistěte se, že jste v dobré zdravotní kondici poraďte se se svým obvodním lékařem, pokud máte 35 let a více nebo jste osoba se zdravotním omezením.
2. Ujistěte se, že jste se rozcvičili/rozešli - warm-up a protáhli před testováním.
3. Před testem si nedávejte kofein.
4. Přidržte se držadel jemně, nesvírejte je příliš pevně.

Nastavení Fitness Testu

1. Zapněte **FIT TEST** tlačítko a potvrďte **ENTER**.
2. Message Window požádá o zadání vašeho věku/ **AGE**
3. Případná úprava se ukazuje na Incline obrazovce a případný použitím tlačítka **UP** a **DOWN**. Potvrdíme **ENTER** a tím potvrdíme nové nastavení a pokračujeme.
4. Nyní vložíme hodnotu **WEIGHT/ hmotnosti**. Změna hodnoty je možná přes obrazovku Distance tlačítky **UP** a **DOWN** a potvrzením **ENTER**.
5. A nyní začnete Test zmáčknutím tlačítka Start.

Během testu:

1. Konzole musí přijímat stabilní tepovou frekvenci, aby mohla spustit test. Můžete používat senzor tepu na ruce nebo mít nasazený tepový hrudní pás.
2. Test začne 3 minutovou rozvíčkou a 3 MPH před vlastním začátkem testu.
3. Údaje, které se během testu zobrazují:
 - a. Uplynulý čas
 - b. Náklon v procentech
 - c. Vzdálenost/ určená v nastavených jednotkách
 - d. Rychlost/ určená v nastavených jednotkách
 - e. Nastavená a dosažená tepová frekvence se zobrazí na displeji.

Po testu:

1. Zklidnění na 1 - 3 minuty.
2. Zaznamenejte si vaše výsledky, protože konzola se automaticky po pár minutách vrátí na původní obrazovku.

STARTING A FITNESS PROGRAM

1. Displej vás navede v prvním kroku na vložení **WEIGHT/ HMOTNOSTI**. Nyní můžete upravit hodnotu, která se ukazuje na displeji použitím tlačítek **UP AND DOWN** a pro potvrzení volby stiskněte **ENTER**.
2. Nyní vložte **AGE/VĚK**. Nyní můžete upravit hodnotu, která se ukazuje na displeji použitím tlačítek **UP AND DOWN** a pro potvrzení volby stiskněte **ENTER**.
3. Nyní vložte **GENDER/POHLAVÍ**. Nyní můžete upravit hodnotu, která se ukazuje na displeji použitím tlačítek **UP AND DOWN** a pro potvrzení volby stiskněte **ENTER**.
4. A nyní stiskněte tlačítko **START** a začnete Test.

Before the test:

1. Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
2. Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
3. Do not take in caffeine before the test.
4. Hold the hand grips gently, do not tense up.

Fitness test programming:

1. Press the Fit-Test button and press Enter.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, shown in the Incline window, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight setting, shown in the Distance window, using the Up and Down keys then press Enter to continue.
4. Now press Start to begin the test.

During the test:

1. The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
2. The test will start with a 3 minute warm-up at 3 MPH before the actual test begins.
3. The data shown during the test is:
 - a. Time indicates total elapsed time
 - b. Incline in percent grade
 - c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
 - d. Speed in MPH or KPH depending on preset parameter.
 - e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the Message Window.

After the test:

1. Cool down for about one to three minutes.
2. Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

VÝSLEDKY SCORE

VO² max. stupnice pro muže
a ženy ve velmi dobré kondici
VO² max. Chart
for males and very fit females

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO² max. stupnice pro
ženy a muže ve velmi
špatné kondici
VO² max
Chart for females
and de-conditioned males

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

PROGRAMY PRO TEPOVOU FREKVENCÍ

Zažité rčení: "Co nebolí, to neroste." je mýtus, který už je překonán přínosy z pohodlného cvičení. Velkou část úspěchu pomohlo zajistit monitorování tepové frekvence. Při sledování monitoringu tepové frekvence si mnoho lidí uvědomuje, že jejich míra intenzity tréninku byla příliš vysoká nebo příliš nízká a současné tréninky se sledováním svého srdečního rytmu je naplňuje uspokojením a vedou k lepším výsledkům.

Pro určení správného rozsahu cvičení je potřeba nejprve určit osobní maximální tepovou frekvenci. Tohoto můžeme dosáhnout použitím následujícího vzorce: $220 - \text{váš věk}$.

Toto číslo vám udává **maximální srdeční tepovou frekvenci (Maximum Heart Rate - MHR)** s přihlédnutím k vašemu věku. Pro určení efektivní tepové frekvence k vašemu cíli, si stačí jednoduše spočítat procenty své MHR. Vaše srdeční frekvence při tréninku je 50 - 90 % vaší maximální tepové frekvence. 60% vaší MHR je doporučeno pro trénink spalování tuků zatímco 80% je doporučeno pro posílení kardiovaskulárního systému. Dosažení těchto 60 - 80% je ideální tréninková míra pro optimální tepovou frekvenci.

HEART RATE PROGRAM

The old motto, "no pain, no gain", is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

*To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your **Maximum Heart Rate**. This can be accomplished by using the following formula: $220 - \text{your age}$.*

*This will give you **the Maximum Heart Rate (MHR)** for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage of your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the recommended for burning fat while 80% is recommended for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.*

Příklad:

Osoba, která má 40 let si propočítá ideální tepovou frekvenci takto:

$220 - 40 = 180 \text{ tep/min.}$ (maximální tepová frekvence)

$180 \times 6 = 108 \text{ tep/min.}$ (60% z maxima)

$180 \times 8 = 144 \text{ tep/min.}$ (80% z maxima)

Správně tedy pro 40letou osobu je ideální rozmezí tepové frekvence 108 - 144 tep/min.

Example:

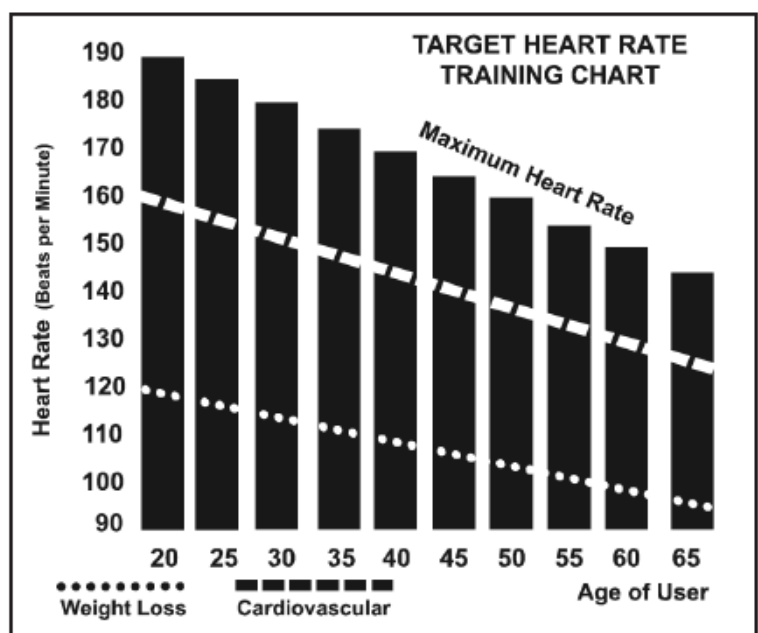
For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$220 - 40 = 180 \text{ beat/min.}$ (maximum heart rate)

$180 \times 6 = 108 \text{ beat/min.}$ (60% of maximum)

$180 \times 8 = 144 \text{ beat/min.}$ (80% of maximum)

So for a 40 year-old the training zone would be 108 - 144 beat/min.



Ovládací panel automaticky spočítá parametry, pokud si zadáte svůj věk během nastavení. Zadáním vašeho věku je využito pro program srdeční tepové frekvence. Po vypočítání vašeho MHR se můžete rozhodnout jaký cíl si nastavíte. Dva nejoblíbenější důvody tréninku nebo cíle jsou tzv. kardio cvičení (trénink pro srdce a plíce) a trénink pro spalování tuků. Černé sloupce v tabulce u příkladu znázorňují MHR, na vodorovné lince je věk osoby a na svislé je tepová frekvence. Ať už je váš cíl tréninku jeden nebo druhý program, obojí lze dosáhnout při cvičení mezi 60 - 80% MHR podle doporučení vašeho lékaře. Poradte se se svým lékařem před začátkem jakéhokoli tréninkového cvičení. Používáním jakéhokoli programu Spirit Fitness HR, můžete využít všechny nástroje bez návaznosti a monitorování dat dle vašich zadaných údajů. Tato funkce může být použita nejen při ručním nastavení, ale i při dalších 9 rozdílných cvičebních programech. HR program automaticky kontroluje odpor při zátěži.

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue. The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the MHR for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your MHR on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program. With all Spirit Fitness Heart Rate programs you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate program. This function can be used during manual mode or during any of the nine different programs. The Heart Rate program automatically controls resistance at the pedals.

INTEZITA CVIČENÍ

Srdeční frekvence je velice důležitá při vnímání našeho těla a přináší mnoho výhod, ale taky více možností, které zohledňujeme při volbě správného tréninku, než jen sledování tepové frekvence. Míra stresové zátěže, fyzické a emocionální zdraví, teplota, vlhkost, denní doba, kdy jste jedli a co jste jedli, to vše se podílí na rozhodování, jaký typ cvičení zvolit. Jestliže posloucháte své tělo, tělo vám napoví. Tzv. **Borgův systém vnímaného úsilí** (rate of perceived exertion (RPE) je převzat od švédského psychologa G. A. V. Borgem a je závislá na momentálním rozpoložení.

RATE OF PERCEIVED EXERTION

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things. The rate of perceived exertion (RPE), also know as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg.

Borgův systém vnímaného úsilí / Rating Perception of Effort:

6 minimum	6 minimum
7 velmi, velmi lehká	7 very, very light
8 velmi, velmi lehká +	8 very, very light +
9 velmi lehká	9 very light
10 velmi lehká +	10 very light +
11 docela lehká	11 Fairly light
12 pohodlná	12 Comfortable
13 středně těžká	13 Somewhat hard
14 středně těžká +	14 Somewhat hard +
15 těžká	15 Hard
16 těžká +	16 Hard +
17 velmi těžká	17 Very hard
18 velmi těžká +	18 Very hard +
19 velmi, velmi těžká	19 Very,very hard
20 maximum	20 Maximal

POUŽITÍ HRUDNÍHO PÁSU

1. Přiložte snímač k hrudnímu pásu a zadejte párovací klíč.
2. Zvolte si délku popruhu před nasazením tak, ať jej na těle máte pohodlně, ať vás netáhne ani neškrtí.
3. Připněte si jej k pasu a umístěte snímač tak, aby logo bylo uprostřed hrudníku a směřovalo od vás. (Někteří lidé si musí upravit pozici snímače mírně doleva od centra hrudního koše.)
4. Posuňte snímač pod prsní svaly a utáhněte nebo povolte pro své pohodlné nastavení.
5. Nejlepší přenašeč elektrických signálů pro vaše měření každé minuty vašeho srdečního rytmu je pot. I obyčejná voda může být použita pro navlhčení elektrod (to jsou dvě místa na obrácené straně pásu a obou stranách snímače). Doporučujeme mít pás na sobě pár minut před rozcvičením. Některým uživatelům se nemusí hned začít snímat pravidelné tepové signály v návaznosti na chemické reakce jejich těla. Po rozcvičení tato možnost vymizí.
6. Během cvičení dodržujeme takovou vzdálenost, aby jsme dosáhli silného signálu mezi snímačem a přijímačem. Vždy je důležité mít na mysli blízkost k ovládacímu panelu, pro zajištění přesného měření. Nošením snímače přímo na kůži je zajištěna jeho správná funkce. Snímač si však můžete připnout i přes tričko. Mějte na paměti, aby dotyková část trička se snímačem byla navlhčená.

WEARING THE CHEST STRAP

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the interlocking key.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

Poznámka:

Snímač se automaticky aktivuje, jakmile zachytí srdeční aktivitu uživatele. Navíc se automaticky deaktivuje, když aktivitu nezachytí. Snímač je voděodolný, přílišná vlhkost však může způsobit falešný signál, proto mějte na paměti, že je potřeba jej po použití kompletně vysušit, pro zvýšení životnosti baterie (přibližná životnost baterie snímače je 2 500 hodin). Náhradní baterie je Panasonic CR2032.

Note:

The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). The replacement battery is Panasonic CR2032.

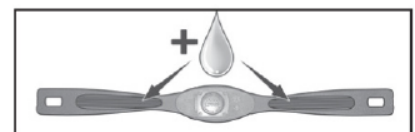
CHYBNÉ HLÁŠENÍ

Varování! Nepoužívejte přístroj pro programy tepové frekvence pokud se na displeji zobrazují neodpovídající data. Vysoká nebo jinak náhodná čísla na displeji ukazují technickou chybu.

Možné vlivy způsobující nesprávné zobrazení tepové frekvence:

1. Mikrovlnka, TV, malé elektrické přístroje, atd.
2. Fluorescenční světla
3. Vnitřní bezpečnostní zařízení - alarm
4. Elektrická ohrádka pro domácího mazlíčka
5. Někteří lidé mohou mít problém s tím, že si nepřejí mít viditelně značku/logo výrobce. Pás si mohou otočit. Funkce přístroje se tím nezmění.
6. Senzor, který snímá tvé srdce je velice citlivý. Pokud je kolem hlučnější prostředí, otočením přístroje o 90° přerušíme rušení.
7. Další možností rušení funkčnosti je možnost blízkosti dalšího snímače.

Pokud problémy přetrvávají, kontaktujte vašeho prodejce/distributora.



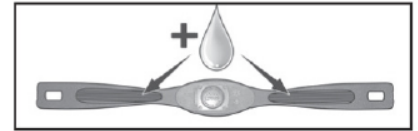
ERRATIC OPERATION

Caution! Do not use this Treadmill for Heart Rate programs unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look for interference which may cause erratic heart rate:

1. Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
2. Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the Spirit Fitness logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. Another Individual wearing a transmitter within 3' of your machine's console.

If you continue to experience problems contact your dealer.



KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE

Jak program HR Control funguje:

Funkce Heart Rate Control (HRC) využívá k ovládání vaší srdeční frekvence systém sklonu vašeho běžeckého trenažéru. Zvýšení a snížení nadmořské výšky ovlivňuje srdeční frekvenci mnohem efektivněji než samotné změny rychlosti. Program HRC automaticky mění nadmořskou výšku postupně, aby dosáhl naprogramované cílové srdeční frekvence.

Nastavení HRC programu:

Během režimu nastavení máte možnost zvolit si buď program Weight Control (HR-1) nebo kardiovaskulární program (HR-2). Program Weight Control se pokusí udržovat váš srdeční rytmus na 60% vaší maximální srdeční frekvence. Kardiovaskulární program se pokusí udržet vaší srdeční frekvenci na 85% na vašem maximu. Vaše maximální srdeční frekvence je založena na vzorci, který odečte váš věk od konstanty 220. Vaše nastavení tepové frekvence se automaticky vypočítá během režimu nastavení, když zadáte svůj věk.

HEART RATE CONTROL

How the Heart Rate Control Programs Work:

Heart Rate Control (HRC) uses your treadmill's incline system to control your heart rate. Increases and decreases in elevation affect heart rate much more efficiently than changes in speed alone. The HRC program automatically changes elevation gradually to achieve the programmed target heart rate.

Selecting a Heart Rate Control Program:

You have the option, during the setup mode, to choose either the Weight Control (HR-1) program or the Cardiovascular (HR-2) program. The Weight Control program will attempt to maintain your heart rate at 60% of your Maximum Heart Rate. The Cardiovascular program will attempt to maintain your heart rate at 85% of your Maximum Heart Rate. Your Maximum Heart Rate is based upon a formula that subtracts your age from a constant of 220. Your HR setting is automatically calculated during the setup mode when you enter your age.

Nastavení tepové frekvence

1. Zmáčknete HR pro vstup do programu.
2. Na displeji se zobrazí "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". Můžete se rozhodnout pokračovat v programování a pak zmáčknete tlačítko ENTER nebo zmáčknete tlačítko START a program ukončíte. Případné úpravy lze provést přes klávesnici ENTER nebo zmáčknutím ENTER akceptujeme nastavené hodnoty.
3. Jakmile zmáčknete tlačítko ENTER, na displeji se ukáže "PRESS 1 OR 2 TO SELECT THEN PRESS ENTER". Ve stejnou dobu se na displeji ukazuje 1 a přes číselnou klávesnici zvolíte 1 nebo 2 a potvrdíte tlačítkem ENTER.
4. V dalším kroku upravujeme čas cvičení "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER". Případné úpravy lze provést pomocí tlačítek UP/DOWN/FAST/SLOW nebo numerické klávesnice upravujeme hodnoty. Po nastavení hodnoty potvrdíme zmáčknutím ENTER.
5. V dalším kroku upravujeme věk "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER". Případné úpravy lze provést pomocí tlačítek UP/DOWN/FAST/SLOW nebo numerické klávesnice upravujeme hodnoty. Nastavení věku změní hodnotu THR. Po nastavení, potvrdíme zmáčknutím ENTER.

6. Nastavíme "ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER". Případné úpravy lze provést pomocí tlačítek UP/DOWN/FAST/SLOW nebo numerické klávesnice upravujeme hodnoty. Po nastavení hodnoty potvrdíme zmáčknutím ENTER.
7. Nastavíme "ADJUST HEART RATE THEN PRESS ENTER". Případné úpravy lze provést pomocí tlačítek UP/DOWN/FAST/SLOW nebo numerické klávesnice upravujeme hodnoty. Po nastavení hodnoty potvrdíme zmáčknutím ENTER.
8. Displej nás navádí na poslední krok "PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY". Zmáčkne START nebo ENTER pro návrat na předchozí krok.

Poznámka: Jakmile se na displeji ukáže "CHECK PULSE" váš puls není sledován a tím program nemůže být spuštěn. Překontrolujte si spojení a nastavení hrudního pásu.

Heart Rate Control Programming

1. Press HR button to enter heart rate program.
2. Now the window will show "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". You can either press the Enter button for settings or press the Start button to execute the program.
3. When the Enter button is pressed, the Message Window shows "PRESS 1 OR 2 TO SELECT THEN PRESS ENTER". At the same time, the dot matrix window is showing "1" and you can press numeric keypad 1 or 2 and then the Enter button..
4. Now Message Window is showing "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER" with Time Window blinking. Use Up/Down/Fast/Slow keys or numeric keys to adjust. After setting time, press the Enter button again.
5. Now Message Window is showing "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER" with Incline Window blinking. Use Up/Down/Fast/Slow keys or numeric keys to adjust. Adjusting age will change THR value (as the THR formula described above). After age is set, press the Enter button again.
6. Now Message Window is showing "ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER" with Incline Window blinking. Use Up/Down/Fast/Slow keys or numeric keys to adjust. After the weight is set, press Enter button again.
7. Now Message Window is showing "ADJUST HEART RATE THEN PRESS ENTER" with Speed Window blinking. Use Up/Down/Fast/Slow keys or numeric keys to adjust. After the target heart rate value is set, Press the Enter button again.
8. The Message Window is then showing "PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY". Press Start button to begin the workout or Stop button to return to the previous screen.

Note: When the Message Window is showing "CHECK PULSE", there is no pulse signal received and the program can not be performed. Please check and make sure that heart rate strap functions normally.

BEZPEČNOSTNÍ POJISTKA

Bezpečnostní pojistka je součástí vybavení. Pro vaši bezpečnost je nutné, aby byla vždy používána. Při delší vzdálenosti od konzoly nebo při přerušení spojení, pojistka automaticky vypne chod pásu. Jak se používá:

1. Umístěte magnetickou část pojistky na určené místo pod displejem ve spodní části konzoly. Běžecský pás se bez pojistky nezapne a nebude funkční. Jeho nespojení také brání neoprávněnému používání.
2. Připevněte pevně a bezpečně plastový kolík k vašemu oblečení, aby neodskočil. Magnet sám je dost silný na to, aby minimalizoval náhodné nebo nečekané zastavení. Je nutné vědět, že pás se zastaví, v závislosti na rychlosti, v jednom či ve dvou krocích, vždy, když se magnet od konzoly odpojí. Při normálním cvičení použijte STOP/ PAUSE.

SAFETY TETHER CORD

A safety tether cord is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement. To Use:

1. Place the magnet into position on the round metal portion of the console control head. Your treadmill will not start and operate without this. Removing the magnet also secures the treadmill from unauthorized use.
2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power. Note: The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the magnet is pulled off the console. Use the Stop / Pause switch in normal operation.