



TT5.0



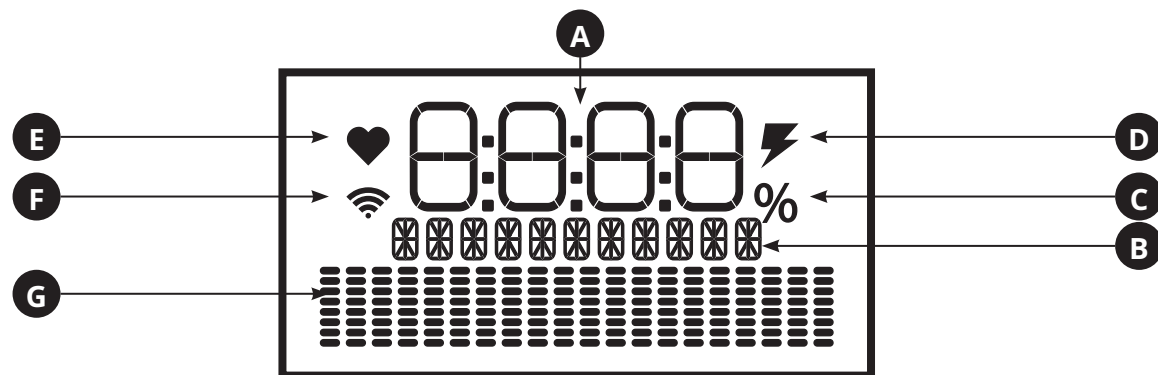
UŽIVATELSKÝ MANUÁL

FUNKCE TRENAŽÉRU

Tento manuál uživateli vysvětluje jak používat trenažér a jeho konzoli.



TT5.0 DISPLEJ



OKÝNKKA DISPLEJE

- A) **INFO O TRÉNINKU:** ZOBRAZUJE ČAS, KROKY, RYCHLOST, KALORIE, URAŽENOU VZDÁLENOST, NÁKLON A TEP. FRE.
- B) **JEDNOTKA ZOBRAZENÉ HODNOTY:** OBJEVUJE SE JAKO: KM, KM/H, CAL, atd.
- C) **PROCENTO NÁKLONU DESKY:** ZOBRAZUJE HODNOTU NÁKLONU.
- D) **NABÍJENÍ:** ZOBRAZUJE JESTLI SE VAŠE ZAŘÍZENÍ NABÍJÍ.
- E) **TEPOVÁ FRE.:** IKONA ZAČNE BLIKAT, POKUD SE OBĚMA RUKAMA DRŽÍTE SENZORŮ PRO SNÍMÁNÍ TF.
- F) **WI-FI:** INDIKUJE JESTLI JE KONZOLE PŘIPOJENA K WIFI A SÍLU PŘIPOJENÍ.
- G) **PROFIL PROGRAMU:** ZOBRAZUJE PROFIL PRÁVĚ POUŽÍVANÉHO PROGRAMU.




NASTAVTE SI XID ÚČET PRO PŘÍPOJENÍ K VIEWFIT.

Založení účtu xID Vám umožní ukládat a sdílet data tréninku online přes viewfit.com. Až čtyři uživatelé mohou ukládat své údaje na jediném trenážeru. Toto je první krok k připojení Vašeho trenážeru. Toto připojení musí být provedeno z počítače, tabletu nebo telefonu, které má možnost připojení k internetu.

- 1) Navštivte webovou stránku: **viewfit.com**
- 2) Jakmile jste na hlavní stránce, klikněte na **CONNECT YOUR EQUIPMENT** v horním menu.
- 3) Vytvořte si svůj xID účet. To bude Váš login k ViewFit.
- 4) Vložte Vaše telefonní číslo nebo jiné jednoduše zapamatovatelné číslo o 10-14 číslech. To bude Vaše číslo účtu.
- 5) Vyplňte vyžadované informace a ukončete nastavení Vašeho xID profilu. Budete požádáni o emailovou adresu. Zkontrolujte Váš email po dokončení nastavení.







PŘIPOJTE SE K WIFI A NASTAVTE VAŠÍ ČASOVOU ZÓNU

Jakmile jste si vytvořili Vaše xID, můžete si aktivovat WIFI na Vašem trenážeru. Budete muset využít zařízení s možností k připojení k internetu (počítač, tablet nebo telefon).

- 6) Stiskněte a podržte  po dobu 3-5s. Vložte Vaší časovou zónu a stiskněte **ENTER**, uvidíte zprávu - **ACTIVATED** na Vašem displeji.
- 7) Na Vašem zařízení jděte do nastavení wifi. Měli byste vybrat síť s jménem Vašeho modelu.
- 8) Nové okno se objeví v okně bezdrátových sítí. Vyberte Vaší domácí WIFI a připojte se k ní.
- 9) Zbývající krok je se odpojit a znovu připojit k síti z vašeho zařízení (počítač, tablet nebo telefon). Jděte do nastavení a znovu se připojte. r

Gratulujeme! Nyní jste připojeni a připravení k zahájení tréninku.






ZAČÍNÁME

- 1) Zkontrolujte, že se na páse nenachází žádné předměty, které by mohli narušit pohyb trenážeru.
- 2) Zasuňte napájecí kabel do zásuvky
- 3) Postavte se na postranní platformy trenážeru
- 4) Připněte bezpečnostní klíč ke kterékoliv části Vašeho oblečení. Ujistěte se, že klíč sám nespadne v průběhu běhu. Klíč vložte do otvoru v konzoli.
- 5) Vyberte si z následujících - Váš xID účet, uživatelské jméno, host,   a stiskněte **ENTER**.
- 6) V případě, že se přihlašujete poprvé jako uživatel 1-4, budete vyžádáni, abyste vložili Vaše xID info.
 - a) Vložte Vaše xID uživatelské číslo pomocí -  , stiskněte **ENTER** pro potvrzení. Po závěrečném vložení, stiskněte **ENTER**
 - b) Vložte Váš kód pomocí -  , stiskněte **ENTER** pro potvrzení. Po závěrečném vložení, stiskněte **ENTER**.
 - c) Pokud vložíte nesprávné číslo během vkládání Vašeho xID nebo kódu, stiskněte **BACK** pro znovu vložení xID nebo kódu.

A) Rychlý start

jednoduše stiskněte **START** pro zahájení tréninku. Čas se začne přičítat od 0:00. Trénink bude zahájen při rychlosti 0,8km/h a náklon začne na 0%.

B) Vyberte program

- 1) Vyberte **PROGRAM** pomocí   nebo  nebo stiskněte **ENTER**.
- 2) Vyberte program pomocí -   a stiskněte **ENTER** po každém výběru.
- 3) Stiskněte **START** pro zahájení tréninku.

poznámka: můžete si nastavit rychlost a náklon až v průběhu tréninku.

C) UKONČENÍ PROGRAMU

Jakmile Váš trénink vyprší, informace zůstanou zobrazeny na displeji po dobu 30s a poté se automaticky uloží do uživatelského xID.

Zrušení aktuálního výběru

Pro zrušení výběru aktuálního programu stiskněte a podržte **STOP** po dobu 3 sekund.



Informace o programech



MANUAL: umožní uživateli si manuálně nastavit rychlost, náklon, čas atd. Všechny hodnoty se začínou načítat od 0.

5000 STEPS: poskytuje uživateli aktivitu, při níž se počítají jeho průměrné kroky.

ROLLING HILLS: simuluje běh do kopce a z kopce a tím zlepšuje výdrž uživatele.

MOUNTAIN CLIMB: Intenzivnější verze předchozího tréninku, která simuluje výstup a sestup z hory. Tento trénink se především zaměřuje na zlepšení práce srdce uživatele.

WEIGHT LOSS: napomáhá k hubnutí díky častým změnám rychlosti a náklonu, tudíž stále budete pracovat v tzv. zóně, ve které se pálejí tuky.

INTERVAL: Zlepšuje sílu, rychlost a výdrž díky změnám rychlosti ve Vašem tréninku.

HR SPED: Program nastavuje rychlost tak, aby Vás stále držel ve zvolené zóně tepové frekvence.

CUSTOM: V tomto programu si můžete vytvořit vlastní program ušitý na míru. Můžete se zvolit vlastní kombinaci rychlosti a náklonu. Váš vlastní program se automaticky uloží.

Tabulky programů

Rolling Hills (10 úrovní) Pouze rychlost													
Rychlost a segment se mění každých 30s													
Segment	Warm Up	1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down			
Time	4:00 Mins	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5	
Level 2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8	
Level 3	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2	
Level 4	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3	
Level 5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5	
Level 6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8	
Level 7	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3	
Level 8	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3	
Level 9	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5	
Level 10	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8	

Mountain Climb (12 úrovní)														
Náklon a segment se mění každých 30s														
Segment	Warm Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down		
Time	4:00 Mins	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins		
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0	0
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0	0
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	0
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5	0
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5	0
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5	0
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2	0
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2	0
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2	0
Level 11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	2	1
Level 12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	2	1



Weight Loss (10 úrovní)													
Rychlost, náklon a segment se mění každých 30s.													
Segment	Warm Up		1		2		3		4		Cool Down		
Time	4:00 Mins		30 sec		30 sec		30 sec		30 sec		4:00 Mins		
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

Intervals 2 (10 úrovní)						
Rychlost a segment se mění po 60 a 30s						
Segment	Warm Up		1	2	Cool Down	
Time	4:00 Mins		60 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	1	1.5	2	4	1.5	1
Level 2	1	1.5	2	4.5	1.5	1
Level 3	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2	3	4	8	3	2
Level 10	2	3	4	8.5	3	2

**MÓD ŠETŘENÍ ENERGIE.**

Tento treňažer má speciální funkci - mód šetření energie. Tento mód se neaktivuje automaticky. Pokud jej aktivujete, displej se dostane do pohotovostního režimu pokaždé, když treňažer nebude používán po dobu 15min. Tato funkce šetří energii a můžete si ji vypnout/zapnout v nastavení. Stisknutím jakékoliv klávesy mód zrušíte a budete moci znovu trénovat.





© 2016 Johnson Health Tech

TT 5.0 Operation Guide Rev. 1 A

TT 5.0 Bedienungsanleitung Ver. 1 A

TT 5.0 Gebruikershandleiding Rev. 1 A

TT 5.0 Guide de fonctionnement Rév. 1 A

Made in China