



HORIZON
FITNESS

NÁVOD K POUŽITÍ

Comfort 3, 5i, 7i, 8i, Ri



DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Přístroj musí být řádně uzemněn. Dodržujte všechna běžná bezpečnostní opatření platící pro použití elektrických zařízení. Před použitím si pečlivě přečtěte následující informace.

Aby nedošlo k případnému zranění el.proudem či případnému vzniku požáru je nutné dodržovat tyto instrukce:

- nikdy nepokládejte žádné předměty na treňažer,
- nepoužívejte oděv, který by se mohl zamotat, nebo nějak jinak uvíznout v přístroji,
- treňažer by měl být zapojen do el. sítě pouze s 20ti amp. jističem,
- nikdy sami nesnímejte plastové kryty treňažeru, jakékoli opravy musí být přenechány servisnímu technikovi Horizon Fitness nebo technikům autorizovaného dealera,
- nikdy nepoužívejte zařízení, které má poškozenou el. přívodní šňůru, nebo zástrčku, zároveň nepoužívejte treňažer, jestliže nepracuje správně, je-li rozbitý či mokrý,
- el. přívodní kabel udržujte v minimální vzdálenosti 1m od zařízení vyzařujících teplo,
- nikdy treňažer nepoužívejte venku, a v těsné blízkosti topných těles,
- používejte pouze el.šňůru určenou pro přístroje Horizon Fitness,
- nikdy nedávejte el.šňůru pod koberec, ničím ji nepřekrývejte a nic na ni nestavte, aby nemohlo dojít k jejímu poškození,
- před případným přesouváním musí být přístroj vždy vypnut.

VAROVÁNÍ

- Jestliže vás bolí na prsou, zvedá se vám žaludek, máte závratě nebo krátký a zrychlený dech, okamžitě přerušete cvičení a poraďte se svým lékařem o dalším pokračování!!
- Nenoste oděvy, které by se mohly zaplést nebo zamotat do pohyblivých částí stroje
- Ujistěte se, že madla pevně drží na svém místě
- Přečtěte si pečlivě celý tento návod
- Dodržujte rozumnou rychlost, kterou jste schopni zvládnout
- Pro udržení lepší rovnováhy se přidržujte madel
- Nepřekračujte rychlost otáček vyšší než 125 rpm (tempo-počet otáček za minutu)
- Neroztáčejte pedály rukama, pro udržení rovnováhy se přidržujte postraních madel
- Není vhodné pro gravidní ženy!
- Nikdy nepoužívejte tento přístroj venku. Nový přístroj nechte chvíli v pokojové teplotě, než začnete cvičit

ÚDRŽBA

- Přístroj čistěte hadříkem navlhčeným v mýdlovém roztoku, vyvarujte se použití všech typů rozpouštědel
- vždy po dokončení cvičení přístroj otřete od potu,
- obzvlášť důležité je, udržovat pás čistý, zabráníte tím případnému poškrábání nebo dokonce poškození

KAŽDÝ TÝDEN

Při úklidu pod Vaším přístrojem dodržte tyto kroky:

- vypněte treňažer ON/OFF vypínačem a poté vypněte ze zásuvky,
- zvedněte kolejnice do svislé polohy a přesvědčte se, že jsou řádně zajištěny,
- pak jej posuňte kousek dál,
- utřete, či vysajte případné nečistoty nahromaděné pod přístrojem,
- vraťte jej na původní místo

KAŽDÝ MĚSÍC

- zkontrolujte veškeré šrouby na přístroji, zda nedošlo během používání k jejich případnému povolení (normální proces).
- zkontrolujte veškeré kloubové spoje na přístroji, zda nedošlo během používání k jejich případnému poškození a zkontrolujte kluzkost těchto spojů (normální proces).

DĚTI

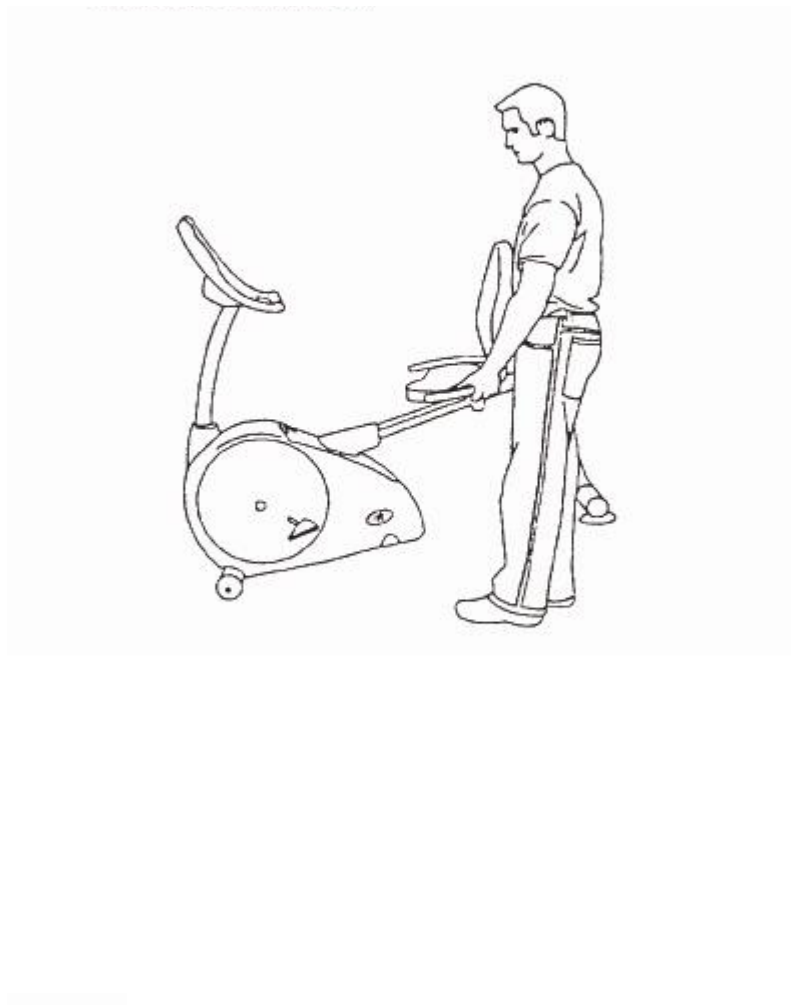
- Nedovolte dětem přístup k tomuto přístroji.
- Pokud cvičíte zabraňte dětem a domácím zvířatům pohyb v blízkosti tohoto přístroje.

UPOZORNĚNÍ

Veškeré odborné zásahy přenechejte odbornému servisu!

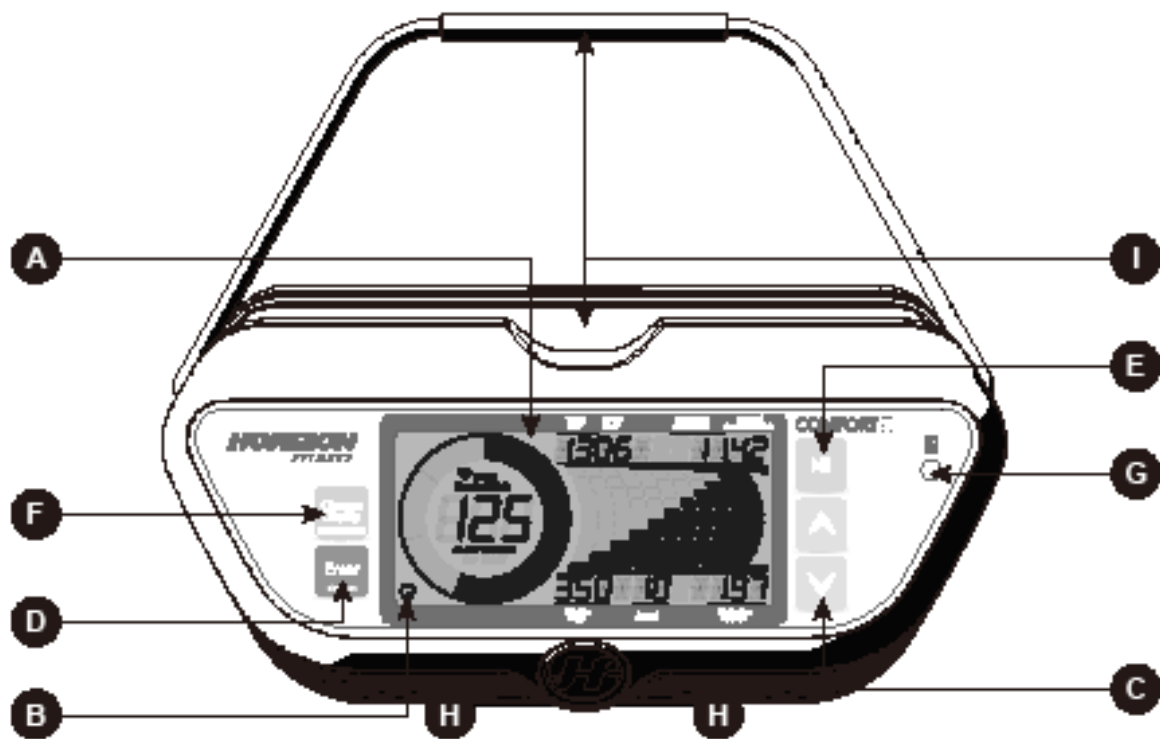
PŘEPRAVA

Váš přístroj je vybaven přepravními kolečky. Která jsou zabudována v přední části rámu. Pro přepravu je nutné se přesvědčit, že je přístroj řádně zajištěn a vypnut ze zásuvky. Pak pevně uchopte madla a opatrně překlňte. Po té jej můžete přesunout. POZOR! Váš přístroj je těžký pro přepravu raději využijte pomoc druhé osoby.

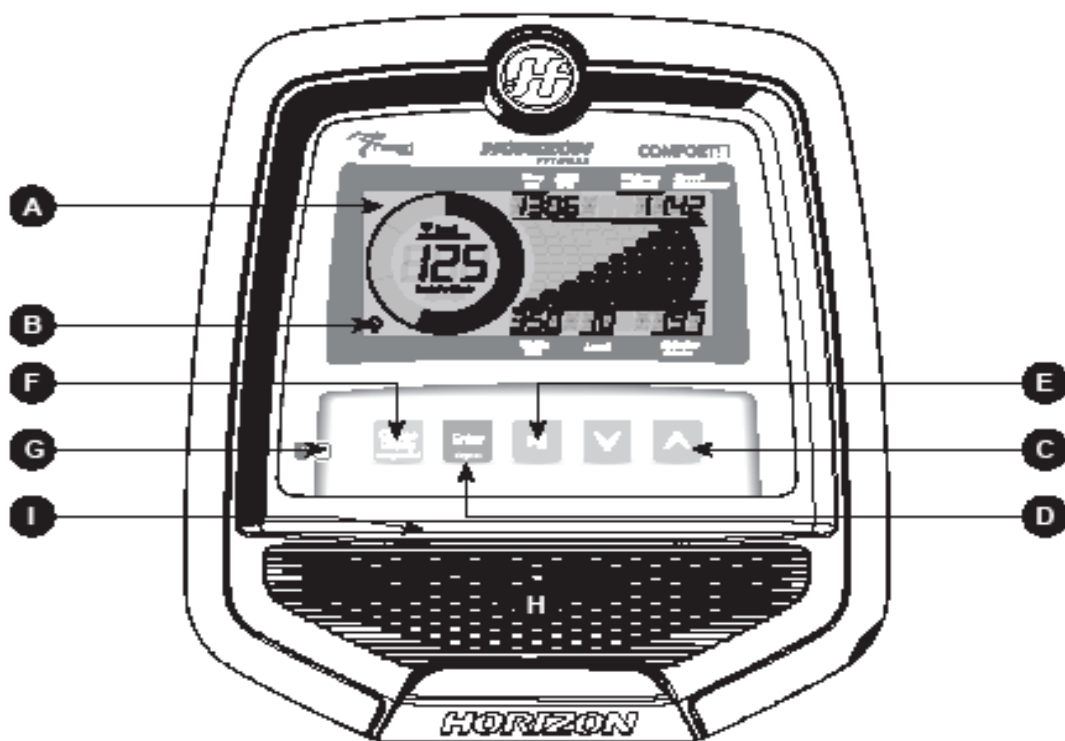


Provoz přístroje:

Comfort 3

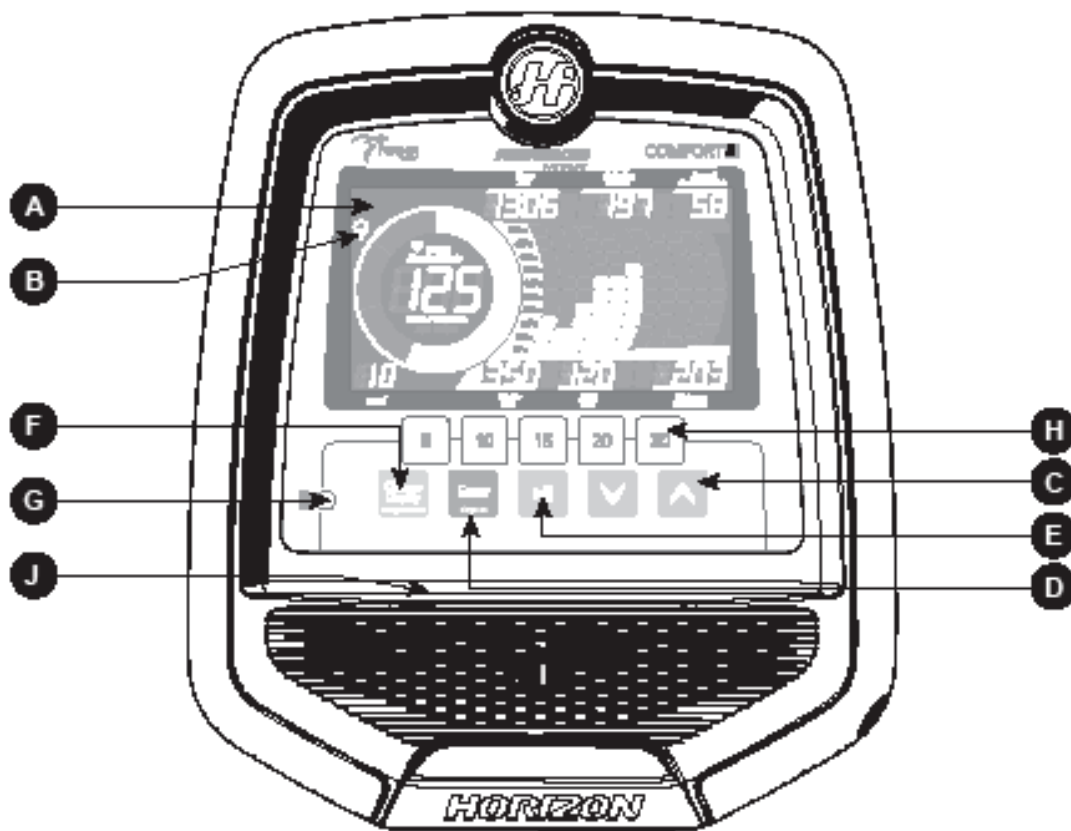


Comfort 5i



- A. **LCD Display:** čas, vzdálenost, kalorie, rychlost, RPM (otáčky/min.), úroveň odporu, srdeční tep, Watt, cvičební mód.
- B. **Energy Saver:** Spořič baterie, minimalizuje spotřebu energie, přechází automaticky po 15min. do úsporného režimu, po zmáčknutí se opět zapne.
- C. **Šipky ^v:** Užíváme pro přepínání mezi programy nebo ke změně zátěže během cvičení.
- D. **Enter:** Užíváme k potvrzení nastavení cvičebního programu nebo ke změně uživatele.
- E. **Start, stop ►||:** Zmáčknutím potvrzujete výběr cvičebního programu nebo pozastavujete cvičební proces. Pro restartování přístroje držte toto tlačítko 3sec.
- F. **Change display:** Tlačítko se používá k přepínání mezi obrazovkami cvičení a výsledky.
- G. **Audio in jack:** Používá se k připojení mobilního telefonu nebo mp3 přehrávače k poslouchání muziky během cvičení integrovanými reproduktory.
- H. **Reproduktory:** Hrají jen, když je připojen Váš přehrávač.
- I. **Držák:** Je pro Váš telefon, tablet a další přístroje.

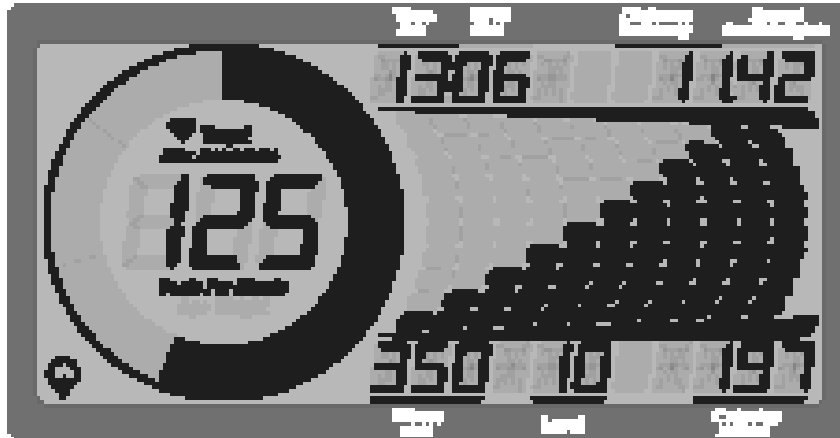
Comfort 7i/8i/Ri



To samé v popisu jako u C3 a C5i + tlačítko (H) s volením odporu (viz obr.)

Display:

Comfort 3, 5i



- **Time (čas):** Slouží k měření délky cvičení. Měří v minutách a vteřinách.
- **Distance:** Vzdálenost, kterou jste ujeli.
- **Rpm:** Počet otáček za minutu.
- **Speed (rychlost):** Ukazuje aktuální rychlost Vašeho kola.
- **Watts:** Ukazuje aktuální sílu.
- **Levels:** Úroveň zátěže
- **Calories:** Konečný stav spálených kalorií během cvičení.
- **Heart rate (tepová frekvence):** měří a ukazuje aktuální stav Vaší tepové frekvence za minutu.
- **Maximum heart rate (maximální tepová frekvence/min.):** Po zmáčknutí tlačítka **CHANGE DISPLAY**, se zobrazí Vaše maximální tepová frekvence.
- **Energy saver:** Zobrazuje, kdy je Váš přístroj v úsporném režimu

Rozdělení tepových zón:

Display Vám během cvičení zobrazuje Vaši Aktivní zónu. Díky tepové frekvenci rozlišujeme během cvičení několik zón:

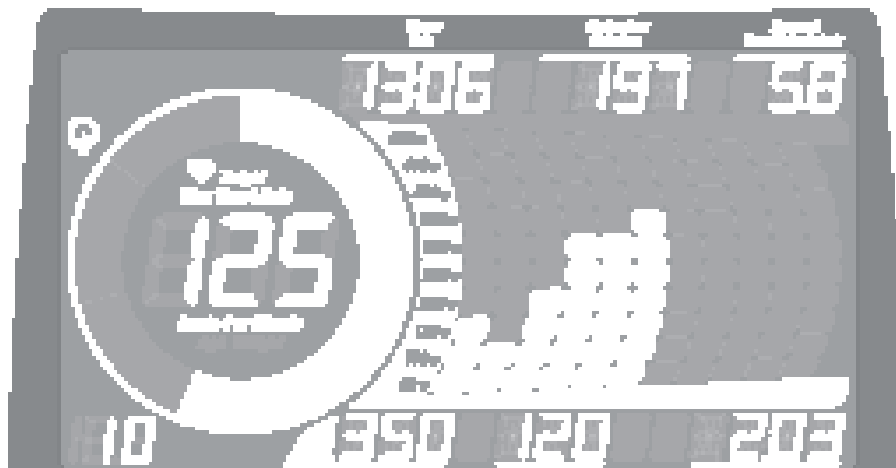
- Warm up: (zahřátí se) 0-60% z Vaší maximální tepové frekvence.
- Weight lose: (hubnutí) 60-70% z Vaší maximální tepové frekvence.
- Improve fitness: (fitness zóna) 70-80% z Vaší maximální tepové frekvence
- Improve performance: (zlepšení fyziky) 80-90% z Vaší maximální tepové frekvence.
- Maximum performance: (zvýšení maximální fyzické zdatnosti) 90-100% z Vaší maximální tepové frekvence.

Výpočet maximální tepové frekvence:

Vypočítá se za pomoci vzorečku:

220 - věk (uživatele) x 0,85

Comfort 7i/8i/Ri



- **Time (čas):** Slouží k měření délky cvičení. Měří v minutách a vteřinách.
- **Distance:** Vzdálenost, kterou jste ujeli.
- **Rpm:** Počet otáček za minutu.
- **Speed (rychlost):** Ukazuje aktuální rychlost Vašeho kola.
- **Watts:** Ukazuje aktuální sílu.
- **Levels:** Úroveň zátěže
- **Calories:** Konečný stav spálených kalorií během cvičení.
- **Heart rate (tepová frekvence):** měří a ukazuje aktuální stav Vaší tepové frekvence za minutu.
- **Maximum heart rate (maximální tepová frekvence/min.):** Po zmáčknutí tlačítka **CHANGE DISPLAY**, se zobrazí Vaše maximální tepová frekvence.
- **Watt scale and profile display:** zobrazuje sílu a aktuální profil, přepíná se tlačítkem **CHANGE DISPLAY**
- **Energy saver:** Zobrazuje, kdy je Váš přístroj v úsporném režimu

Rozdělení tepových zón:

Display Vám během cvičení zobrazuje Vaši Aktivní zónu. Díky tepové frekvenci rozlišujeme během cvičení několik zón:

- Warm up: (zahřátí se) 0-60% z Vaší maximální tepové frekvence.
- Weight lose: (hubnutí) 60-70% z Vaší maximální tepové frekvence.
- Improve fitness: (fitness zóna) 70-80% z Vaší maximální tepové frekvence
- Improve performance: (zlepšení fyziky) 80-90% z Vaší maximální tepové frekvence.
- Maximum performance: (zvýšení maximální fyzické zdatnosti) 90-100% z Vaší maximální tepové frekvence.

Výpočet maximální tepové frekvence:

Vypočítá se za pomoci vzorečku:

220 - věk (uživatele) x 0,85

Zapnutí:

Rychlý start:

1. Začněte šlapat, přístroj se zapne.
2. Zmáčkněte **START/STOP ► ||**, zobrazí profil pro ruční ovládání cvičení.
3. Šípkami **^v** měníte během cvičení zátěž (odpor)

Start s volbou programu:

1. Zvolte uživatele 1/2/host
2. Zvolte svůj věk
3. Zvolte svoji váhu
4. Zvolte svoje pohlaví (pouze u FIT TESTU)
5. Zvolte požadovaný program
6. Zvolte nastavení programu čas, úroveň a další
7. Zmáčkněte **START/STOP ► ||** zvolený program se spustí

Reset přístroje:

Držte tlačítko **START/STOP ► ||** po dobu 3sec.

Programy:

- **Comfort 3: 10 programů:** manuální, intervalový, závodní, hubnoucí, střídavý, náhodný, spádový, konstantní, THR zóna, vlastní program
- **Comfort 5i: 12 programů:** stejné jako C3 + vlastní program 1,2 a THR %
- **Comfort 7i: 14 programů:** stejné jako C3 + vlastní program 1,2 , hubnoucí plus, FIT TEST
- **Comfort 8i: 16 programů:** stejné jako C3 + vlastní program 1,2 , zvýšení síly, THR %, silový interval, FIT TEST
- **Comfort Ri: 16 programů:** stejné jako C3 + C8

Popis programů:

1. Manuální:

Ruční ovládání cvičení, sami si upravujete zatížení a čas cvičení.

2. Intervalové:

Rozvíjí sílu, rychlost a vytrvalost zvyšováním a snižováním odporu zatížení při cvičení.

Obr. 1

INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

(comfort 3)

INTERVALS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
Level 2	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
Level 3	1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
Level 4	1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
Level 5	3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	9	7	4	3
Level 6	3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
Level 7	3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
Level 8	3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
Level 9	4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
Level 10	4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
Level 11	4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
Level 12	4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
Level 13	7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
Level 14	7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
Level 15	7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
Level 16	7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7

(comfort 5i,7i,8i,Ri)

3. Závodní:

Je to zábavná forma cvičení, rychlost upravujete za pomoci šipek \wedge .

4. Fit-test:

Testuje Vaši aktuální fyzickou kondici. Při testu udržujte 60-80otáček za minutu, program bude automaticky měnit odpor zatížení během testu. Snažte se držet otáčky mezi 60-80 o./min. dokud budete moct. Přístroj Vám po skončení testu zobrazí stav Vaší aktuální fyzické kondice.

7. Střídavý:

Během programu dochází ke zvyšování a snižování odporu. Tím se zvyšuje a snižuje tepová frekvence.

ROLLING																			
	Warm Up						Program segments										Cool down		
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Level 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
Level 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	
Level 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	
Level 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	
Level 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	
Level 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	
Level 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	
Level 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	
Level 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	
Level 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	
Level 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	
Level 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	
Level 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	
Level 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	

(Comfort 3)

ROLLING																			
	Warm Up						Program segments										Cool down		
Seconds	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	
Segment	1	3	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	
Level 1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1	
Level 2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	
Level 3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1	
Level 4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1	
Level 5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1	
Level 6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1	
Level 7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1	
Level 8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1	
Level 9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1	
Level 10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1	
Level 11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1	
Level 12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1	
Level 13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1	
Level 14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1	

(Comfort 5i,7i,8i,Ri)

8. Spádový:

Speciální cyklistický program, který Vám pomůže zvýšit vytrvalost a odolnost. Program Vám bude postupně zvyšovat úroveň odporu a bude Vás nutit šlapat při nízké rychlosti (L) při střední rychlosti (M) a při vysoké rychlosti (H). Díky tomu dosáhnete zvýšení vytrvalosti.

CAdENCE																				
	Warm up				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Cool down			
Seconds	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Level 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Level 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Level 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Level 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Level 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

(Comfort 3)

CAdENCE																				
	Warm up				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Cool down			
Seconds	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	3	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1
Level 2	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1
Level 3	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1
Level 4	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1
Level 5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1
Level 6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1
Level 7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1
Level 8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1
Level 9	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1
Level 10	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1
Level 11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1
Level 12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1
Level 13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1
Level 14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1
Level 15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1
Level 16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1

(comfort 5i,7i,8i,Ri)

9. Náhodný:

Program náhodně mění úroveň zatížení během Vašeho cvičení.

RANdOM																		
Warm Up				Program segments										Cool down				
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Level 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Level 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Level 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Level 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Level 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Level 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Level 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Level 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1

(Comfort 3)

RANdOM																		
Warm Up				Program segments										Cool down				
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	1	1	3	3	1	4	7	3	6	10	3	4	9	1	1	1	1	1
Level 2	1	3	3	4	3	6	9	4	7	12	4	6	10	3	3	1	1	1
Level 3	3	3	4	4	4	7	10	6	9	13	6	7	12	4	3	1	1	1
Level 4	3	4	4	6	6	9	12	7	10	15	7	9	13	6	4	1	1	1
Level 5	4	6	6	6	7	10	13	9	12	16	9	10	15	7	4	4	3	1
Level 6	4	7	6	7	9	12	15	10	13	18	10	12	16	9	6	4	3	1
Level 7	6	7	7	7	10	13	16	12	15	19	12	13	18	10	6	4	3	1
Level 8	6	7	7	7	12	15	18	13	16	21	13	15	19	12	6	4	3	1
Level 9	6	7	7	7	13	16	19	15	18	22	15	16	21	13	7	6	4	1
Level 10	6	7	9	9	15	18	21	16	19	24	16	18	22	15	7	6	4	1
Level 11	6	7	10	10	16	19	22	18	21	25	18	19	24	16	9	7	6	1
Level 12	6	7	12	12	18	21	24	19	22	27	19	21	25	18	9	7	6	1
Level 13	6	7	13	13	19	22	25	21	24	28	21	22	27	19	10	9	7	1
Level 14	6	7	13	13	21	24	27	22	25	30	22	24	28	21	10	9	7	1

(Comfort 5i,7i,8i,Ri)

10. Konstantní:

Program automaticky přizpůsobuje úroveň odporu, aby Vás udržel v nastaveném rozsahu síly a zachoval Vaši požadovanou intenzitu cvičení.

- I. Zvolte stálou sílu za pomoci šipek **^v** a potvrďte **ENTER**
- II. Zvolte čas za pomoci šipek **^v** a potvrďte **ENTER**
- III. Zvolte požadovanou sílu za pomoci šipek **^v** a potvrďte **ENTER**
- IV. Zmáčkněte **STAR/STOP ► ||** a cvičení začne

11. Intervalový:

Program umožňuje vybrat vysokou a nízkou hodnotu síly. Program sám bude přepínat mezi Vámi zvolenou vysokou a nízkou zátěží, díky tomu budete mít efektivní a intenzivní trénink.

- I. Zvolte stálou sílu, kterou chcete užívat a zmáčkněte **ENTER**
- II. Nastavte čas cvičení a potvrďte **ENTER**
- III. Zvolte požadovanou vysokou sílu a **ENTER**
- IV. Zvolte požadovanou nízkou sílu a **ENTER**
- V. Zmáčkněte **STAR/STOP ► ||** a cvičení začne

12. THR-Zone:

Program simuluje intenzitu zatížení, jako při Vašem oblíbeném sportu. Program si automaticky upraví intenzitu odporu podle nastaveného rozsahu tepové frekvence. (Doporučujeme použít hrudní pás s tímto programem. Tento pás si můžete zakoupit odděleně u svého prodejce.

- I. Vyber THR ZONE a vyberte za pomoci \wedge program, který chcete užívat.
- II. Vyberte čas užívání za pomoci šipek \wedge a ENTER
- III. Okno heart rate bude blikat. Cílová frekvence 80tep./min. Vyberte si cílovou frekvenci za minutu za pomoci šipek \wedge a ENTER.
- IV. Zmákněte \blacktriangleright || a program začne.

13. %THR:

Program je výhodný pro ty co chtějí hubnout. Program udržuje optimální úroveň odporu pro udržení Vaší tepové frekvence, a proto dochází ke lepšímu spalování tuků. Nastavte si Vaše osobní údaje (přístroj automaticky vypočítá maximální tepovou frekvenci při cvičení). A vy vyberete v % maximum zatížení.

14. Strenght-builder:

(zvýšení síly) Program pomáhá postupně zvyšovat svalovou sílu s nastavenou cvičební jednotkou. V programu si vyberete z 20 úrovní. Nastavte čas úroveň za pomoci \wedge a ENTER.

STRENGTH																					
Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down					
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Level 1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1	
Level 2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	1	1	
Level 3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	
Level 4	1	2	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	1	
Level 5	2	3	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	2	
Level 6	2	3	4	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	4	3	2	
Level 7	3	4	5	6	6	8	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	5	4	3	
Level 8	3	4	5	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	6	5	4	3
Level 9	4	6	7	7	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	7	7	6	4	
Level 10	4	6	7	7	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	7	7	6	4	
Level 11	4	7	8	9	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	9	8	7	4	
Level 12	4	7	8	9	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	9	8	7	4	
Level 13	5	8	9	10	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	10	9	8	5	
Level 14	5	8	9	10	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	10	9	8	5	
Level 15	6	9	11	12	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	12	11	9	6	
Level 16	6	9	11	12	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	12	11	9	6	
Level 17	6	10	11	12	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	12	11	10	6	
Level 18	7	10	12	13	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	13	12	10	7	
Level 19	7	11	13	14	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	14	13	11	7	
Level 20	8	12	14	15	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	15	14	12	8	

(comfort 3)

STRENGTH																				
Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down				
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
Level 2	1	1	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1	1
Level 3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
Level 4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
Level 5	3	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	4	3
Level 6	3	4	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	6	4	3
Level 7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4
Level 8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4
Level 9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6
Level 10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6
Level 11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6
Level 12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6
Level 13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7
Level 14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7
Level 15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9
Level 16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9
Level 17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9
Level 18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10
Level 19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10
Level 20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12

(comfort 5i,7i,8i,Ri)

15. Custom-1,2:

Upravené cvičení, výchozí doba cvičení je 15min.

- I. **Zadejte nastavení programu, zobrazí se Vám sloupek se cvičením.**
- II. **Použijte \wedge pro změnu odporu a potvrďte ENTER.**
- III. **Po ukončení všech nastavení, zmáčkněte ENTER ► ||**

Trénink tepové frekvence

Prvním krokem pro Vás trénink je zjistit Vaší maximální tepovou frekvenci (220-věk). Tento způsob zjištění Vaší maximální tepové frekvence je dobrý zejména pro lidi co začínají cvičit. Nejpresnější způsob je zjištění své max. tepové frekvence je podstoupení zátěžových testů u kardiologa nebo fyziologa. Pokud jste ve věku nad 40let s nadváhou a měl jste nebo máte problémy se srdcem nebo máte, ve Vaší rodinné anamnéze nemoci srdce doporučujeme zajít si na již zmiňovaný zátěžový test k odborníkovi.

Připojení přehrávače

1. Připojte dodaný Audio adapter do konektoru (audio in) na přístroji a do konektoru sluchátek na Vašem přehrávači.
2. Začněte přehrávat písničky.
3. Při nepoužívání nebo k odebrání přehrávače odpojte kabel.

Synchronizace s bike passport

(comfort 3 nezahrnuje synchronizaci)

1. Pomocí šipek \wedge na dálkovém ovladači najděte ikonu **SETUP** a stiskněte **vybrat (select)**
2. Nyní současně podržte **RESISTANCE UP** a **CHANGE DISPLAY** 3-5 sec.
3. Jakmile je synchronizace úspěšná zobrazí se Vám na display zpráva s potvrzením úspěšné synchronizace.
4. V případě chyby či neúspěšného synchronizování se Vám na display zobrazí zpráva s neúspěšnou synchronizací.