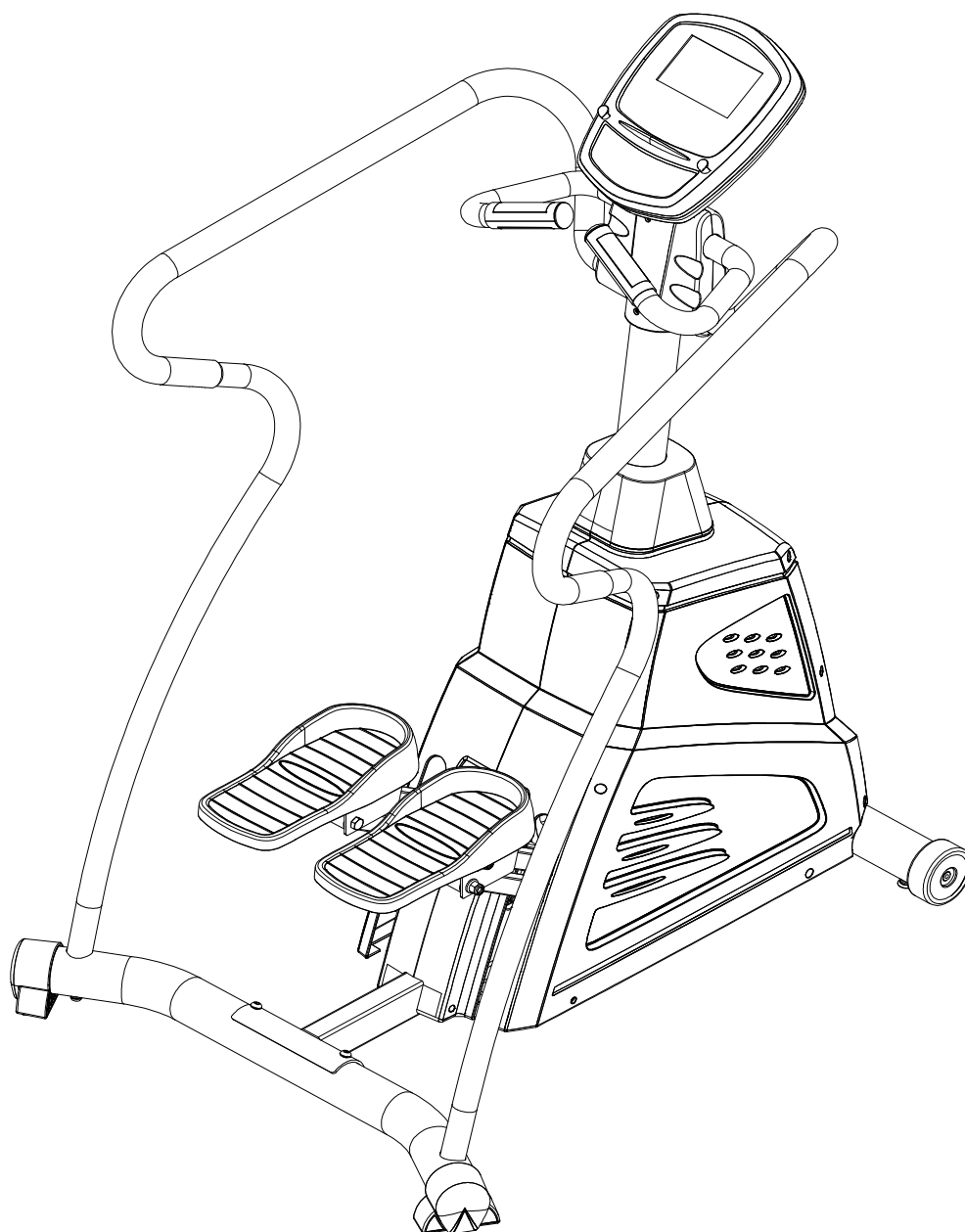





Stepper A-3000G

Uživatelský manuál



Popis a specifikace výrobku

Informace týkající se likvidace výrobku a nakládání s odpadem

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Nevyhazujte elektrické přístroje do netříděného odpadu, použijte pro tento účel určené sběrné boxy.• Na vašem obecním úřadě si zjistěte, jaké možnosti nakládání s odpadem jsou v místě vašeho bydliště.• Pokud se elektrické zařízení odloží na skládku nebo do volné přírody, mohou nebezpečné substance proniknout do spodních vod a následně i do potravinového řetězce a ohrozit tak vaše zdraví.• Jestliže vyměňujete starý přístroj za nový, je prodejce povinen od vás ten starý odebrat a bez dalších poplatků ho ekologicky zlikvidovat |  |
|--|---|

Tento stepper je vyroben ve shodě s normou EN 957-1: 2005 a EN957-8: 1998 a může být používán uživatelem, jehož hmotnost **nepřekročí 150kg**. Je klasifikován jako SC, je vybaven brzdovým systémem a nezávislým akčním módem.

Tento posilovací stroj je pevně umístěn a slouží k simulaci kroků a lezeckého pohybu bez toho, aniž by byl namáhán kloubní systém, čímž se omezuje riziko zranění.

Stepper umožňuje kardiovaskulární cvičení, které lze nastavit v lehké až vysoké intenzitě, podle potřeb uživatele. Stroj posiluje svaly dolních končetin, zvyšuje kapacitu kardiovaskulárního systému a zlepšuje celkovou fyzickou kondici.

Před začátkem cvičení nejdříve konzultujte váš zdravotní stav s vaším lékařem. Toto je zvláště důležité pro osoby starší 35 let a ty, kteří v minulosti měli nějaké zdravotními problémy nebo po léta nesportovali.

Poznámka:

1. Klasifikace SC znamená, že stepper je navržen pro studiové použití bez ohledu na spotřebu elektrické energie.
2. U rychlostně závislého programu se může síla odporu nastavit manuálně a změna síly bude záviset na rychlosti kroků.
3. Pro nezávislé cvičení lze stroj používat „na volnoběh“, kdy pohyb pedálu vychází ze setrvačnosti a nikoli z pohybu pedálu druhého.

Technická data:

Napájení: vestavěný generátor a bezúdržbový olověný akumulátor.

Rozměry: délka 1248 mm x šířka 976 mm x výška 1588 mm

Hmotnost: 91 kg

Minimální prostor pro umístění stroje: 2500 mm délka x 2500 mm šířka x 2500 mm výška

Upozornění a záruka:

UPOZORNĚNÍ:	Před prvním použitím tohoto posilovacího stroje si přečtěte všechny instrukce v tomto uživatelském manuálu. Manuál si uchovejte po celou dobu životnosti výrobku.
UPOZORNĚNÍ:	Tento posilovací stroj je určen pro studiové použití, domácí používání se nepředpokládá.
UPOZORNĚNÍ:	Majitel tohoto posilovacího stroje je zodpovědný za to, že všichni, kteří ho budou používat, jsou nejprve řádně seznámeni se všemi bezpečnostními požadavky. Používejte tento trenažér pouze způsobem, který je uveden v tomto manuálu.
UPOZORNĚNÍ:	Před začátkem cvičení nejprve konzultujte váš zdravotní stav s vaším lékařem.
UPOZORNĚNÍ:	Trenažér nepoužívejte, pokud cítíte závrať, jste nachlazení nebo máte horečku.
UPOZORNĚNÍ:	Před začátkem cvičení odstraňte všechny předměty v okruhu 2,5 metru od posilovacího stroje.
UPOZORNĚNÍ:	Nikdy nevkládejte předměty do otvorů tohoto stroje. Pokud vám nějaký předmět spadne do stroje, opatrně ho zase odstrňte.
UPOZORNĚNÍ:	Důsledný dohled nad strojem je nutný v případě, když ho používají děti nebo postižené osoby.
UPOZORNĚNÍ:	Před začátkem cvičení na trenažéru se nejprve rozcvičte.
UPOZORNĚNÍ:	Nevhodné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud při cvičení cítíte bolest nebo závrať, ihned přestaňte se cvičením, odpočiňte si a poraďte se s lékařem ohledně dalšího tréninku.
UPOZORNĚNÍ:	Měřič tepové frekvence není lékařským zařízením. Různé faktory jako jsou třeba pohyby cvičícího, mohou ovlivnit přesnost naměřené tepové frekvence. Měření pulsu je pouze orientační a slouží k hrubé představě o tepové frekvenci při cvičení.
UPOZORNĚNÍ:	Před cvičením na trenažéru se vhodně oblékněte. Nepoužívejte volné oblečení, které by mohl stroj zachytit.
UPOZORNĚNÍ:	Posilovací stroj sestavte přesně podle uživatelského manuálu za použití uvedeného nářadí.
UPOZORNĚNÍ:	Posilovací stroj umístěte na stabilní a rovnou podložku a nevystavujte ho vlhkému a prašnému prostředí. Ujistěte se, že v okolí stroje je dostatečný prostor k montáži, demontáži a samotnému cvičení. <i>Poznámka: Je doporučeno ponechat jakékoli překážky ve vzdálenosti 1 m od trenažéru.</i>
UPOZORNĚNÍ:	Prohlédněte a řádně utáhněte veškeré spoje. Pokud naleznete nějaké poškození, kontaktujte servis nebo prodejce a stroj nepoužívejte dokud nebude opraven.
UPOZORNĚNÍ:	Vždy sledujte displej počítače.
UPOZORNĚNÍ:	Když přestanete cvičit, nechte pedály pozvolna zastavit.
UPOZORNĚNÍ:	V jeden okamžik může na trenažéru cvičit pouze jedna osoba.
UPOZORNĚNÍ:	<i>Tento stroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou, senzorickou nebo duševní schopností nebo pro osoby s nedostatkem zkušeností a znalostí používat tento trenažér, pokud nad nimi nikdo nevykonává dohled nebo nejsou poučeni o správném a bezpečném používání trenažéru.</i>
UPOZORNĚNÍ:	<i>Děti by měly být pod dohledem, aby si se strojem nehrály.</i>

Záruka:

Tento výrobek má při normálním používání **záruční dobu 2 roky** od data koupě. Přístroj je vyroben ve shodě s normou EN957 a je ve třídě SC pro komerční použití.

Tato záruka se nevztahuje na případy:

- Poškození způsobená přepravou
- Nevhodného a nestandardního používání
- Opravy servisem, který není schválen výrobcem Great Fitness

V případě jakáchkoli dotazů se prosím obraťte na vašeho prodejce

Před montáží

Poznámka:

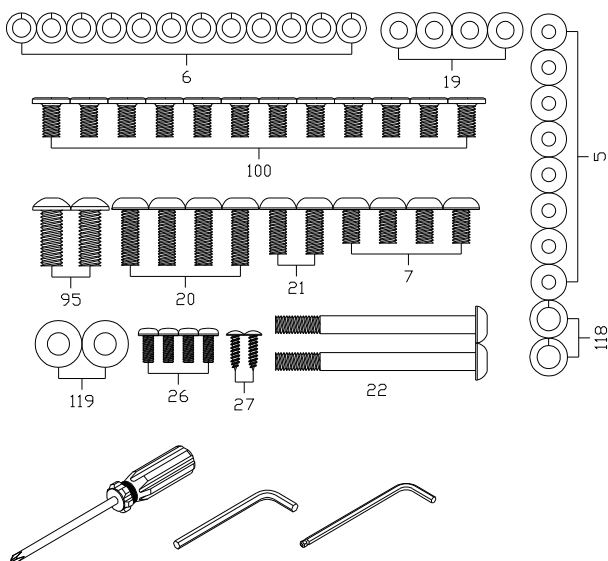
Zkontrolujte všechny díly zobrazené v uživatelském manuálu. Pokud nějaký díl chybí nebo je poškozen, díl nepoužívejte a vraťte ho vašemu prodejci.

Používejte pouze originální díly. Použití neschváleného dílu může být nebezpečné.

Ujistěte se, že místo montáže je bezpečné a nemůže způsobit zranění. Během montáže dohlížejte na děti, domácí zvířata, postižené osoby a seniory.

Pokud máte dotazy nebo pochybnosti během montáže, kontaktujte prosím vašeho prodejce.

Přehled spojovacího materiálu a nářadí



Číslo	Popis	ks
5	PODLOŽKA OD16XID08X1.2MM	8
6	M8 PODLOŽKA PÉROVÁ	12
7	ŠROUB IMBUS M8X15MM	4
19	PODLOŽKA OD16XID08X1.2MM	4
20	ŠROUB IMBUS M8X25MM	4
21	ŠROUB IMBUS M8X20MM	2
22	ŠROUB IMBUS M8X90MM	2
26	ŠROUB M5X12MM	4
27	ŠROUB M4X16MM	2
95	ŠROUB M10X25MM	2
100	ŠROUB M8X15MM	12
118	M10 PODLOŽKA PÉROVÁ	2
119	PODLOŽKA OD21XID10X2.0MM	2
	KŘÍŽOVÝ ŠROUBOVÁK	1
	IMBUS KLÍČ M5	1
	IMBUS KLÍČ M6	1

1 Montáž

SEZNAM DÍLŮ

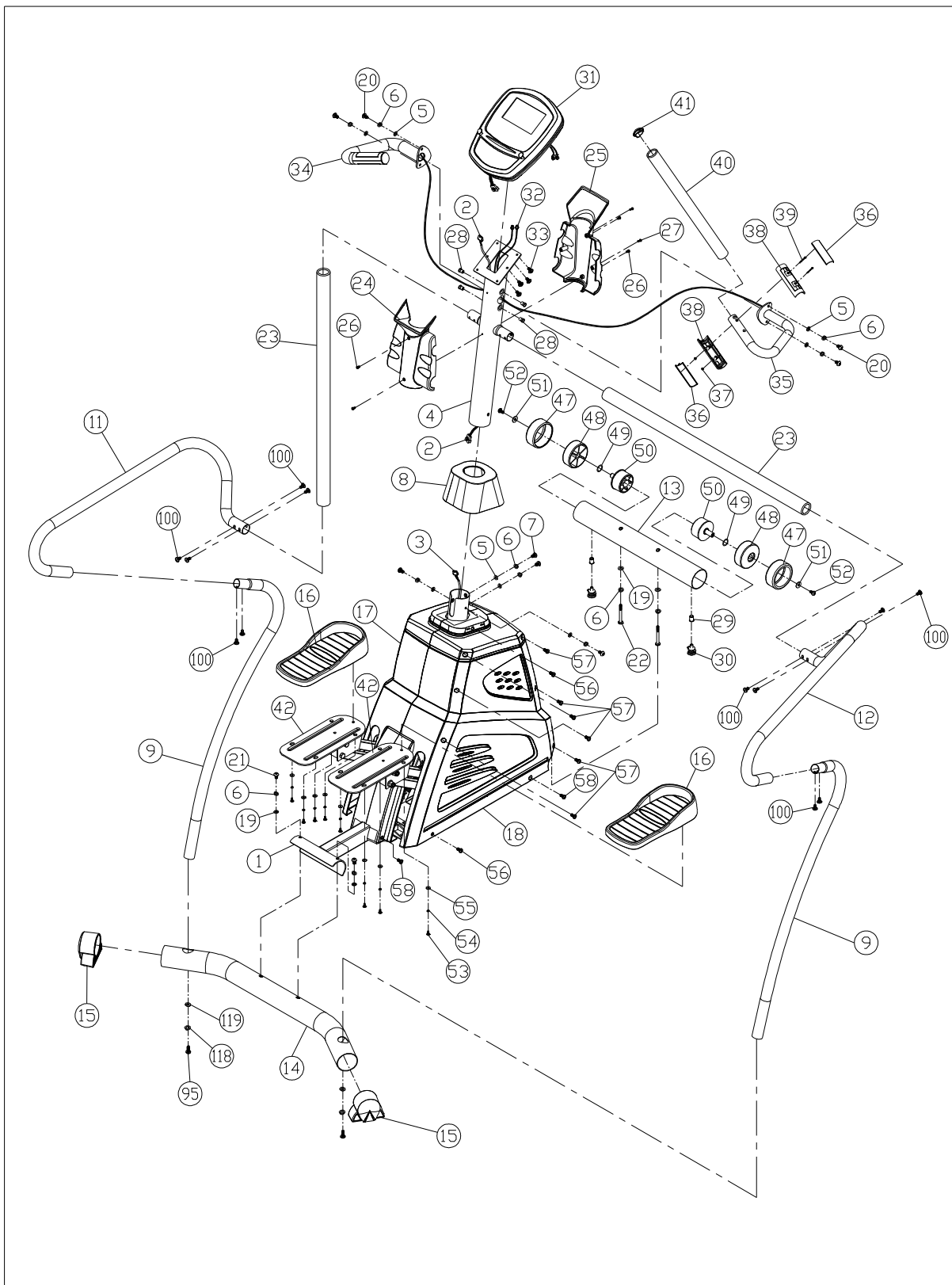
Číslo	POPIS	Ks	Číslo	POPIS	Ks
1	HLAVNÍ RÁM	1	31	POČÍTAČ	1
2	VRCHNÍ KABEL RYCHLOSTNÍHO SENZORU	1	32	KABEL MĚŘENÍ TEPU	2
3	STŘEDNÍ KABEL RYCHLOSTNÍHO SENZORU	1	33	ŠROUB M5X10MM	6
4	DRŽÁK POČÍTAČE	1	34	RUKOJEŤ (L)	1
5	PODLOŽKA OD16XID08X1.2MM	8	35	RUKOJEŤ (P)	1
6	M8 PODLOŽKA PÉROVÁ	12	36	KONTAKT MĚŘENÍ TEPU NEREZ	4
7	ŠROUB IMBUS M8X15MM	4	37	MATKA M3	4
8	PŘEDNÍ KRYT	1	38	KONTAKT MĚŘENÍ TEPU PLAST	4
9	MADLO SPODNÍ	2	39	ŠROUB M3X10.5X35MM	4
10	KLADKA	2	40	RUKOJEŤ PĚNOVÁ PRYŽ	2
11	MADLO VRCHNÍ (L)	1	41	KRYTKA KONTAKTU MĚŘENÍ TEPU	2
12	MADLO VRCHNÍ (P)	1	42	PEDÁLY	2
13	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	43	RAMENO PEDÁLU LEVÉ VRCHÍ	1
14	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	44	RAMENO PEDÁLU PRAVÉ VRCHNÍ	1
15	KRYTKA ZADNÍHO STABILIZÁTORU	2	45	RAMENO PEDÁLU LEVÉ SPODNÍ	1
16	PEDÁL	2	46	RAMENO PEDÁLU LEVÉ SPODNÍ	1
17	KRYT (L)	1	47	KRYTKA TRANSPORTNÍHO KOLEČKA PVC	2
18	KRYT (P)	1	48	TRANSPORTNÍ KOLEČKU	2
19	PODLOŽKA OD16XID08X1.2MM	4	49	PODLOŽKA 16MM	2
20	ŠROUB IMBUS M8X25MM	4	50	KRYTKA ZADNÍHO STABILIZÁTORU	2
21	ŠROUB IMBUS M8X20MM	2	51	PODLOŽKA M8X28X1.5T	2
22	ŠROUB IMBUS M8X90MM	2	52	ŠROUB IMBUS M8X20MM	2
23	RUKOJEŤ	2	53	ŠROUB M5X12MM	8
24	PŘEDNÍ KRYT	1	54	M5 PODLOŽKA PÉROVÁ	8
25	ZADNÍ KRYT	1	55	PODLOŽKA M5X16X1.0T	8
26	ŠROUB M5X12MM	4	56	ŠROUB M5X15MM	4
27	ŠROUB M4X16MM	2	57	ŠROUB M5X20MM	6
28	MATKA ŠESTIHRAN	4	58	ŠROUB #10-32(3/4"L)	4
29	3/8" MATKA	2	59	ZARÁŽKA PEDÁLU GUMOVÁ (VRCHNÍ)	2
30	ŠROUB NASTAVENÍ	2	60	ZARÁŽKA PEDÁLU GUMOVÁ (SPODNÍ)	2

SEZNAM DÍLŮ

Číslo	POPIS	Ks	Číslo	POPIS	Ks
61	KOVOVÁ VÝVODKA Ø26*Ø12*20L	8	91	ŠROUB M8X12MM	2
62	KOVOVÁ VÝVODKA Ø26*Ø20*20L	8	92	SPONKA C20	6
63	SEDLO	2	93	PRŮCHODKA Ø20*Ø14*30.3L	2
64	OBJÍMKA 10*15.88*29.8	2	94	LOŽISKO <6004ZZ>	2
65	VÝVODKA	4	95	ŠROUB M10X25MM	2
66	ŘETĚZ 1/2"*42	2	96	SPONKA C17	3
67	ROLLER CHAIN SLEEVE	2	97	M6 PODLOŽKA PÉROVÁ	6
68	PRUŽINA Ø19.5*2.6*560L	2	98	ŠROUB M6X20MM	4
69	OBOUSTRANÁ LEPÍCÍ PÁSKA	1	99	MATKA 3/8" WH	2
70	BATERIE	1	100	ŠROUB M8X15MM	12
71	DRŽÁK KRYTU	1	101	LOŽISKO <6203ZZ>	4
72	BRZDA (GENERÁTOR)	1	102	LOŽISKO <6905ZZ>	4
73	DESKA	1	103	ŠROUB M8X30MM	1
74	NAPÍNÁK ŘEMENU	1	104	MATKA M8	1
75	PRUŽINA ŘEMENU	1	105	ŠROUB IMBUS M6X15MM	2
76	HŘÍDEL (UNDER) ID17*124.2L	1	106	ŠROUB M12X85.5MM	4
77	ŘEMENICE (DOLNÍ) ID 235*59.5H*J8	1	107	ŠROUB IMBUS M8X15MM	2
78	ŘEMEN 8PJ965	1	108	ŠROUB M10X50MM	2
79	ŘEMEN 8PJ914	1	109	PODLOŽKA OD30XID8.2X2.0MM	2
80	ŘEMENICE (HORNÍ) ID184*48H*J8	1	110	MATKA S POJISTKOU M8	8
81	KLÍNEK 6*6*35L	1	111	PODLOŽKA OD21XID10X2.0MM	8
82	HŘÍDEL SETRVAČNÍKU ID30*280.6L	1	112	MATKA S POJISTKOU M10	2
83	DRŽÁK OSY PEDÁLU	2	113	MATKA S POJISTKOU M12	4
84	KROUŽEK ID3.5*DIA.46	4	114	PODLOŽKA OD24XID12X2.5MM	4
85	LOŽISKO <2520>	2	115	ŠROUB M8X45MM	8
86	OZUBENÉ KOLO	2	116	MATKA M10	4
87	PODLOŽKA ID25.1XOD30.5	2	117	PODLOŽKA OD16XID08X1.2MM	8
88	PODLOŽKA M6X16X1.5T	4	118	PODLOŽKA PÉROVÁ M10	2
89	KABEL BRZDY	1	119	PODLOŽKA OD21XID10X2.0MM	2
90	KABEL	1	120	PODLOŽKA OD30XID14.2X2.0MM	2
			121	LOŽISKO	2

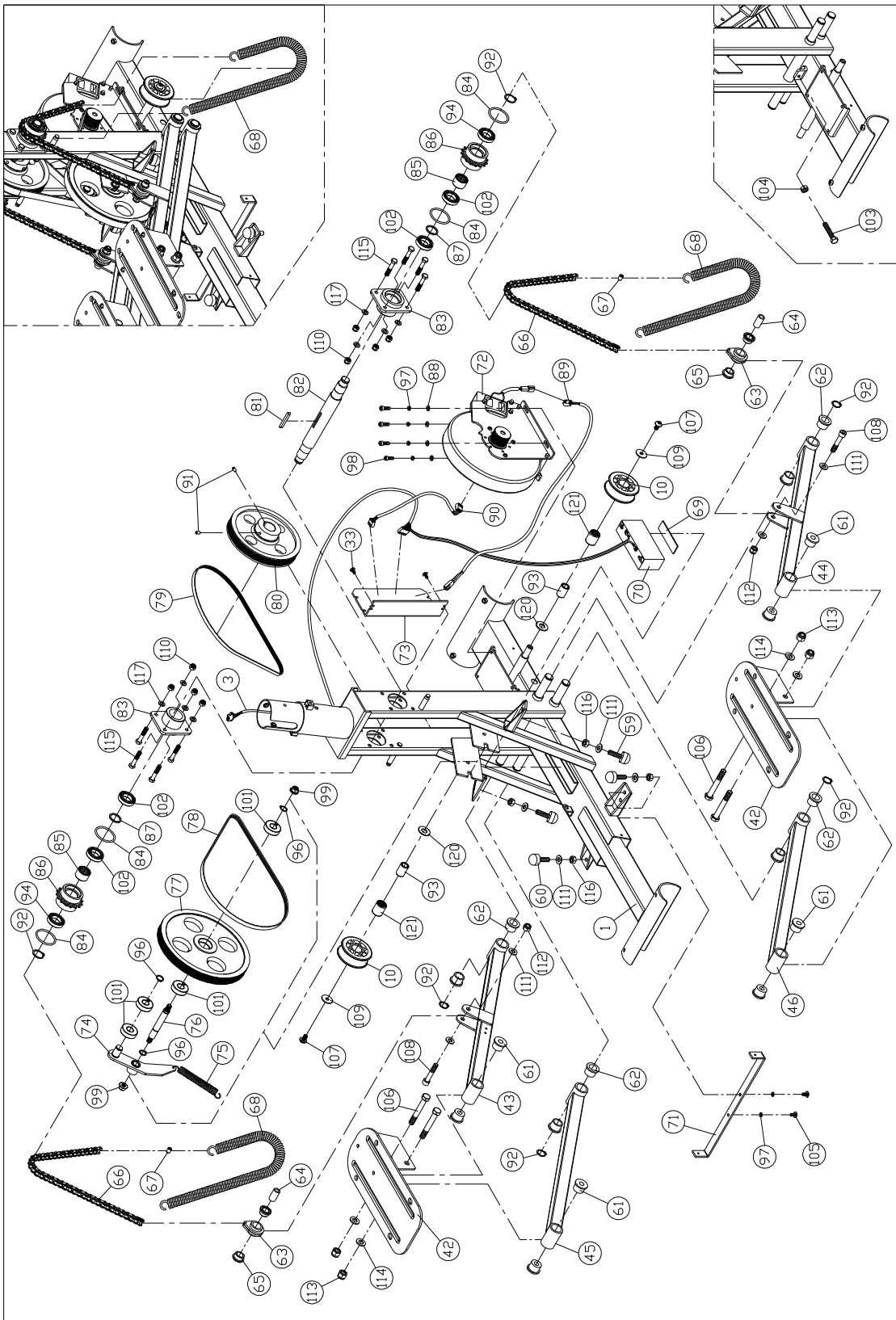
Nákres 1

Nákres dílů (většina zkompletována již výrobcem)



Nákres 2

Nákres dílů (většina zkompletována již výrobcem)



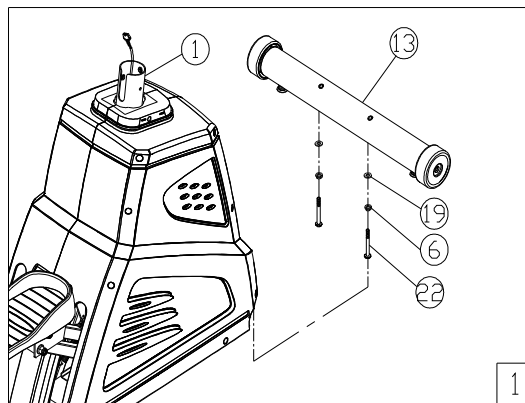
Montáž stepperu

Krok 1: Připevnění předního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (13) k základně.

Použijte:

- 2 - Podložky OD16XID08X1.2MM (19)
- 2 - M8 podložky pérové (6)
- 2 - Šrouby imbus M8X90mm (22)

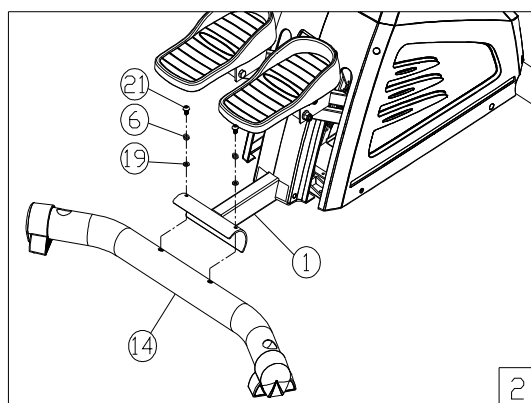


Krok 2: Připevnění zadního stabilizátoru

Připevněte zadní stabilizátor (14) do držáku (1).

Použijte:

- 2 - Podložky OD16XID08X1.2MM (19)
- 2 - M8 podložky pérové (6)
- 2 - Šrouby imbus M8X20mm (21)

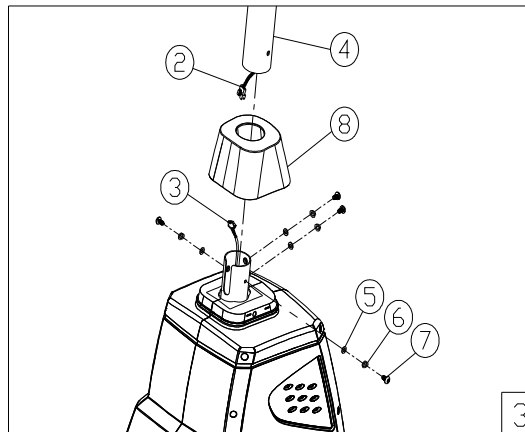


Krok 3: Montáž držáku počítače

Spojte konektory (2) a (3), provlékněte držák počítače (4) skrz přední kryt (8) a připevněte ho k hlavnímu pilíři.

Použijte:

- 4 - Podložky OD16XID08X1.2MM (5)
- 4 - M8 podložky pérové (6)
- 4 - Šrouby imbus M8X15mm (7)

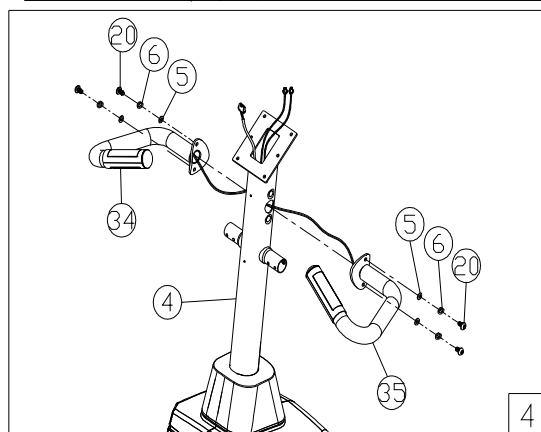


Krok 4: Připevnění rukojetí

Provlékněte vodiče měřiče tepové frekvence držákem počítače. Přišroubujte levou (34) a pravou (35) rukojeť k držáku počítače (4).

Použijte:

- 4 - Podložky OD16XID08X1.2MM (5)
- 4 - M8 Podložky pérové (6)
- 4 - Šrouby imbus M8X25mm (20)

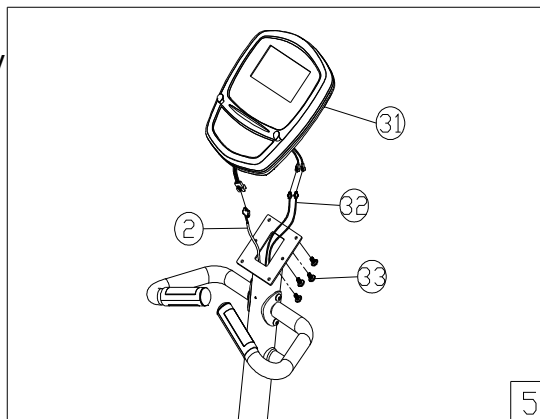


Krok 5: Montáž počítače

Spojte konektor měřiče tepové frekvence (32) a vrchní kabel rychlostního sensoru (2) s konektory počítače (31). Přišroubujte počítač (31) k držáku počítače (4).

Použijte:

4 - Šrouby M5 X 10 mm (33)

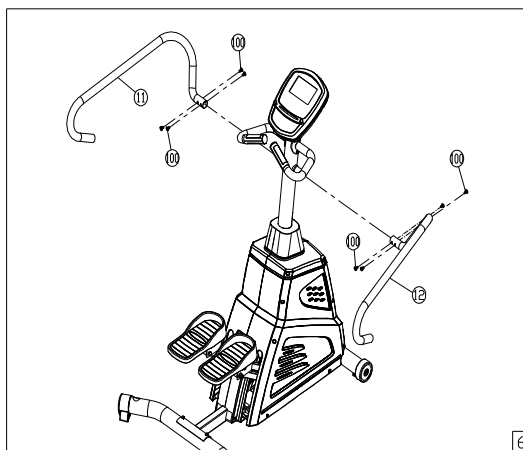


Krok 6: Připevnění vrchních madel

Přišroubujte levé vrchní madlo (11) a pravé vrchní madlo (12) k držáku počítače (4).

Použijte:

8 - Šrouby M8 X 15 mm (100)



Krok 7: Připevnění spodních madel

Spojte spodní madla (9) s vrchními madly (11) a (12) a se zadním stabilizátorem (14).

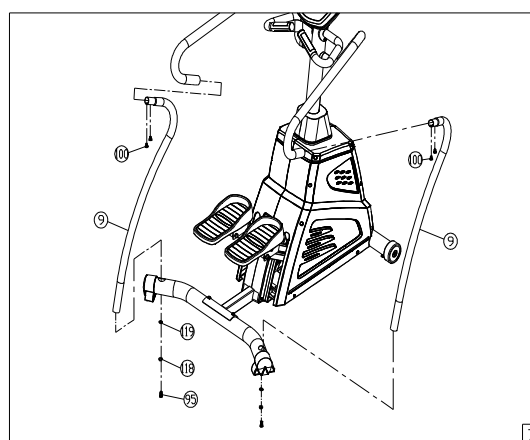
Použijte:

4 - Šrouby M8X15 mm (100)

2 - Podložky OD21XID10X2.0MM (119)

2 - M10 Podložky pérové (118)

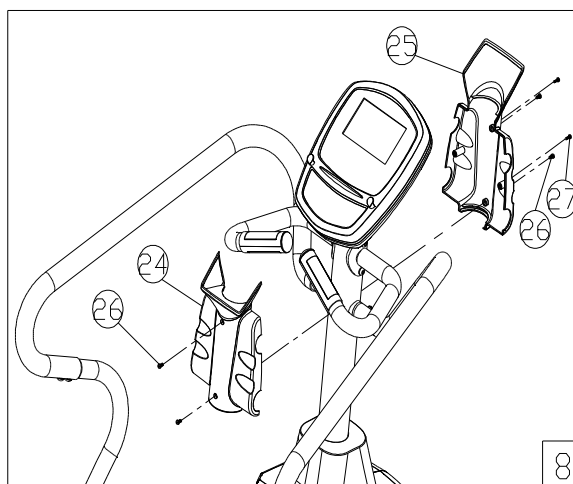
2 - Šrouby M10X25 MM (95)



Krok 8: Připevnění předního krytu
Spojte přední kryt (24) a zadní kryt (25) dohromady.

Použijte :

- 4 - Šrouby M5 X 12 MM (26)
- 2 - Šrouby M4 X 16 MM (27)



Závěrečná kontrola

Váš nový stepper je nyní sestaven. Před použitím zkontrolujte zkompletované části a ujistěte, že všechny šrouby jsou řádně dotaženy.

Hotovo !

TIP:	<i>Stepper je v přední části vybaven dvěma kolečky. Pro snadnější manipulaci stačí zvednout zadní část stroje a přemístit ho na místo, kde bude používán nebo uskladněn.</i>
-------------	--

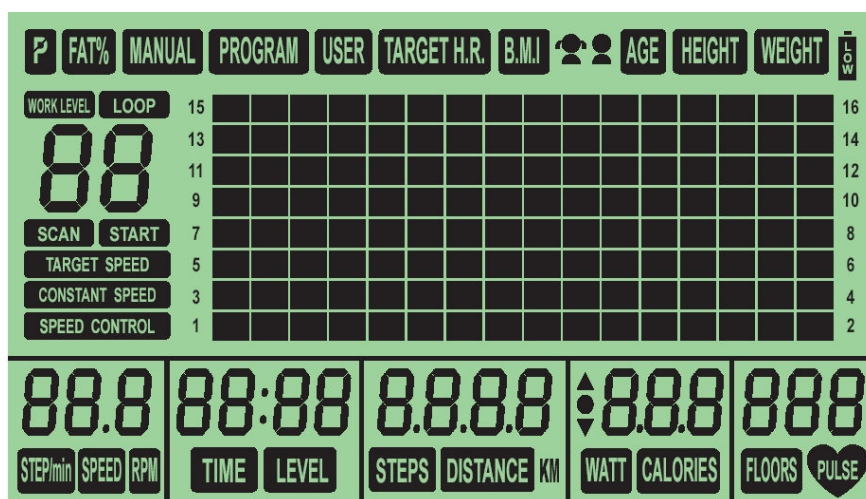
Nyní přejděte k instrukcím, jak ovládat počítač trenažéru. Stepper vyzkoušejte, abyste se ujistili, že počítač a pedály správně fungují.

2 Seznámení se stepperem

Ovládání počítače

1. Součástí počítače je displej, který zobrazuje hodnoty WORK LEVEL (zátěž), STEP/min (kroky/min), TIME (čas), STEPS (kroky), CALORIES (kalorie), FLOORS (podlaží), PULSE (tepová frekvence) a zaznamenává naměřené hodnoty.
2. 2 Režimy :
 - A. Zapnutí: Pohybem pedálů, po dodání dostatečné energie, se během 2 sekund rozsvítí LCD display (viz obr. 1). Start treňažeru je tímto zahájen.
 - B. Vypnutí: Po 2 minutách nečinnosti se počítač automaticky vypne.
3. Tyto situace resetují/vynulují hodnoty LEVEL, STEP/MIN , TIME, STEPS, CALORIES, PULSE.

Pohybem pedálů se během 2 sekund rozsvítí LCD display. (viz obr. 1)



= (Obr. 1) =

Mezitím zazní signál a na displeji se objeví nastavovací režim (viz obr. 2)



= (Obr. 2) =

Stiskněte tlačítko **PROGRAM/RESET** a vyberte režim MANUAL, PROGRAM (P1–P12) nebo TARGET H.R. Po výběru (např. MANUAL viz obr. 2) stiskněte tlačítko **ENTER**, mezitím je funkce “Manual“ zobrazena na displeji, “TIME” začne blikat, stiskem **UP** nebo **DOWN** nastavte požadovanou časovou jednotku. Jeden stisk rovná se 1. Tlačítkem **ENTER** nastavení potvrdíte. Stiskem **START/PAUSE** začínáte. Tlačítka **UP** a **DOWN** slouží k nastavení zátěže (L1-16) a stiskem **SPEED MODE** můžete vybrat ze dvou rychlostních módů “TARGET SPEED” nebo “CONSTANT SPEED”, které nastavíte tímto způsobem:

(a) TARGET SPEED: na displeji začne blikat “STEP/MIN”, opakovanými stisky “**UP**” nebo **DOWN** nastavíte požadovanou rychlost (40-120 kroků za minutu).

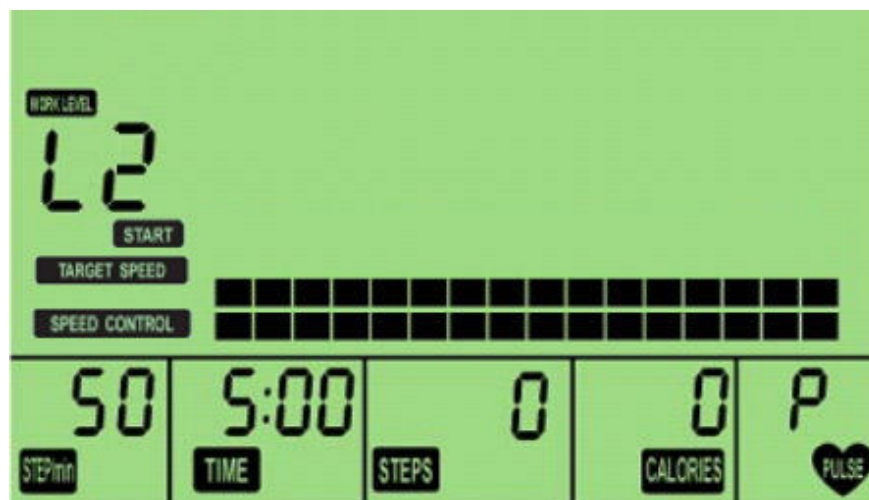
Nastavením target speed (cílové rychlosti) se bude zátěž v závislosti na rychlosti měnit. (Viz obr. 3)

(b) CONSTANT SPEED : stiskem **UP** nebo **DOWN** nastavíte požadovanou zátěž (L1-8), hodnota rychlosti Step/Min se změní v závislosti na zátěži (viz obr. 4).

Tabulka závislosti zátěže a rychlosti :

Level (zátěž)	1	2	3	4	5	6	7	8
Step/ Min (rychlost)	40-49	50-59	60-59	70-79	80-89	90-99	100-109	110-120

(c) Opětovným stiskem **SPEED MODE** se vrátíte do módu, který je právě používán, například “manual”.

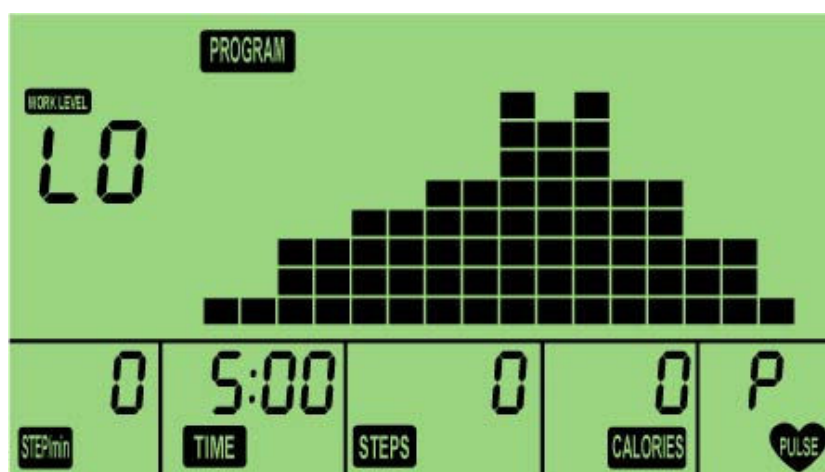


= (Obr. 3) =

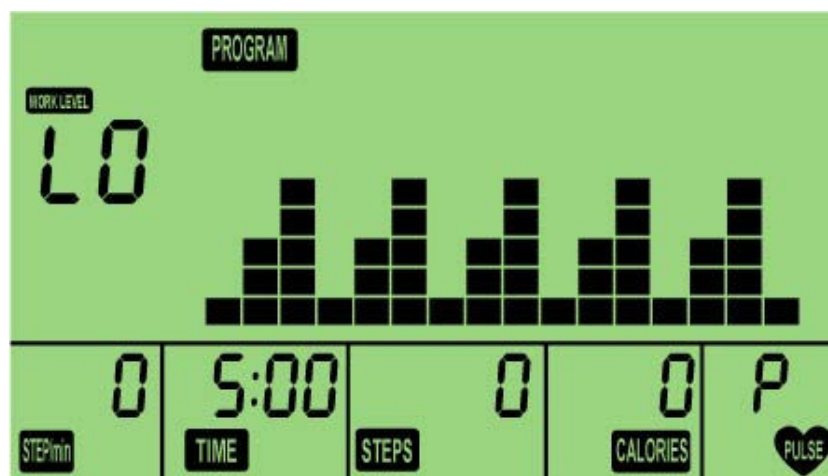


= (Obr. 4) =

4. Použitím tlačítka **PROGRAM/RESET** vstoupíte do programového módu "PROGRAM", kde je na výběr 12 různých úrovní (viz obrázky 5-16), stiskem **ENTER** potvrdíte a nastavíte požadovaný čas. Po stisku **START/ PAUSE** můžete začít cvičit. Během cvičení můžete pomocí **UP** a **DOWN** měnit hodnotu zátěže a tlačítkem **START/ PAUSE** zastavit.



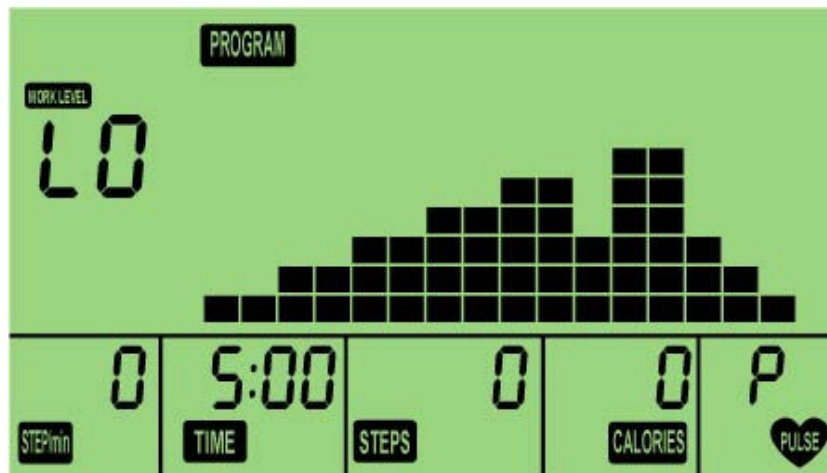
= P1 (Obr. 5) =



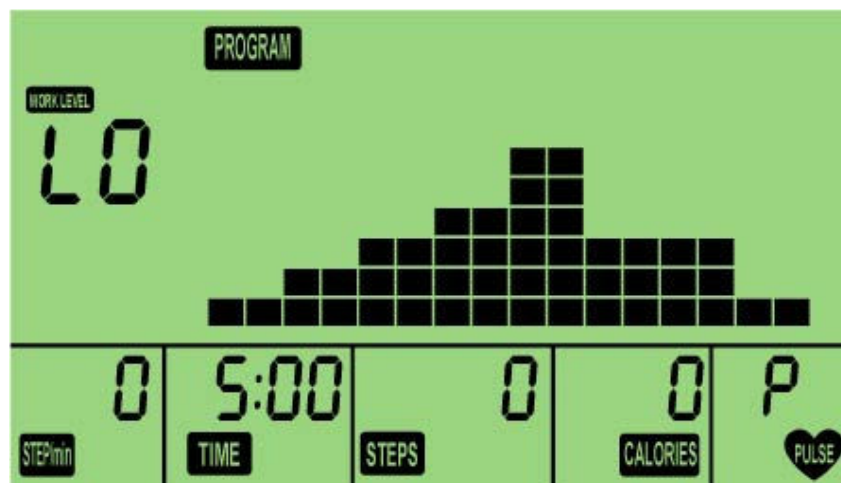
= P2 (Obr. 6) =



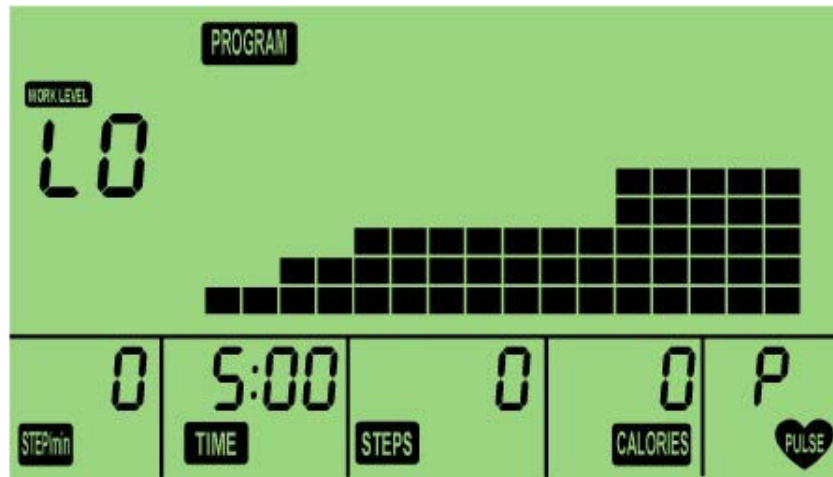
= P3 (Obr. 7) =



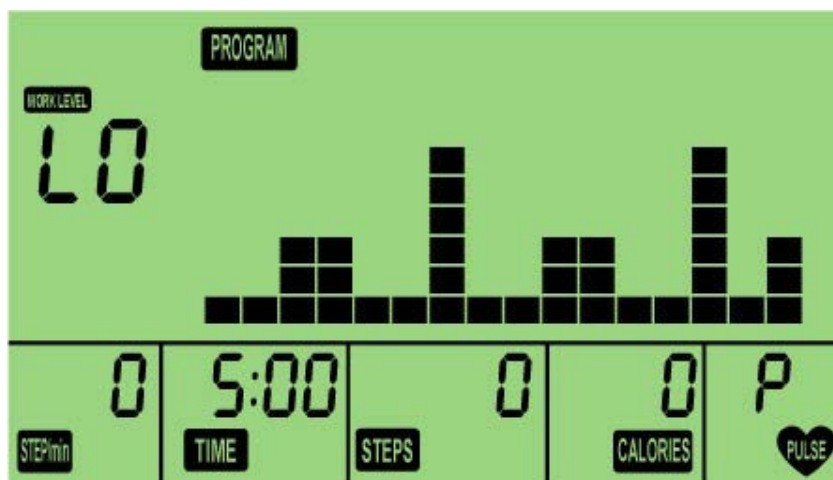
= P4 (Obr. 8) =



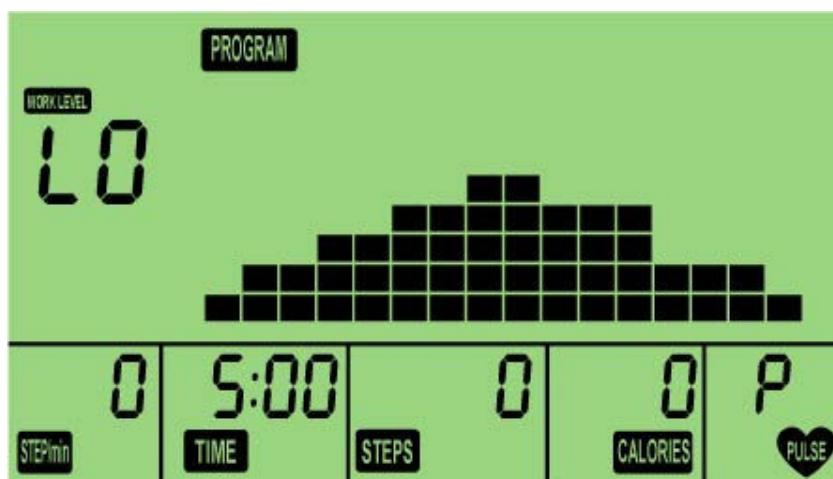
= P5 (Obr. 9) =



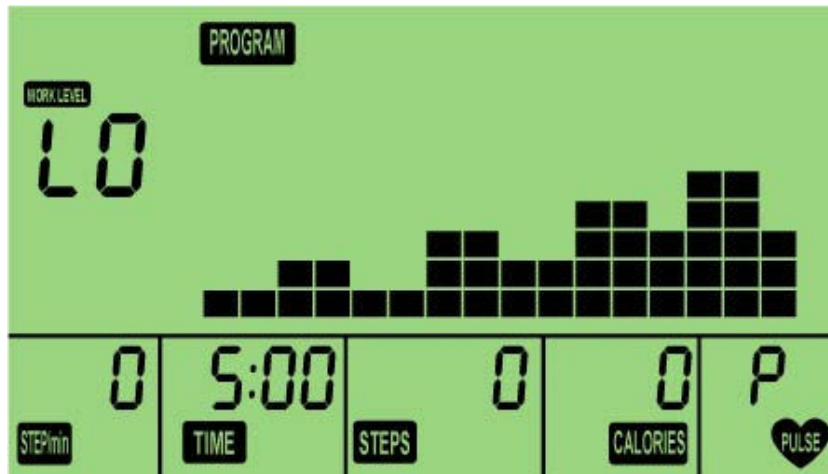
= P6 (Obr. 10) =



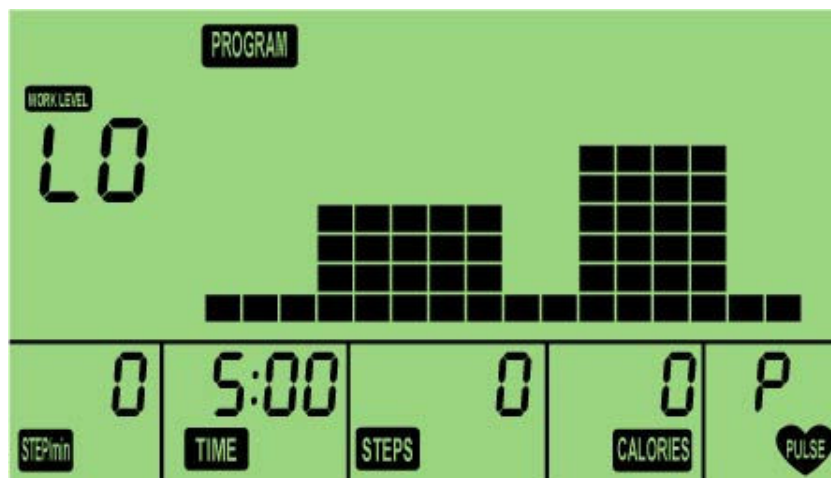
= P7 (Obr. 11) =



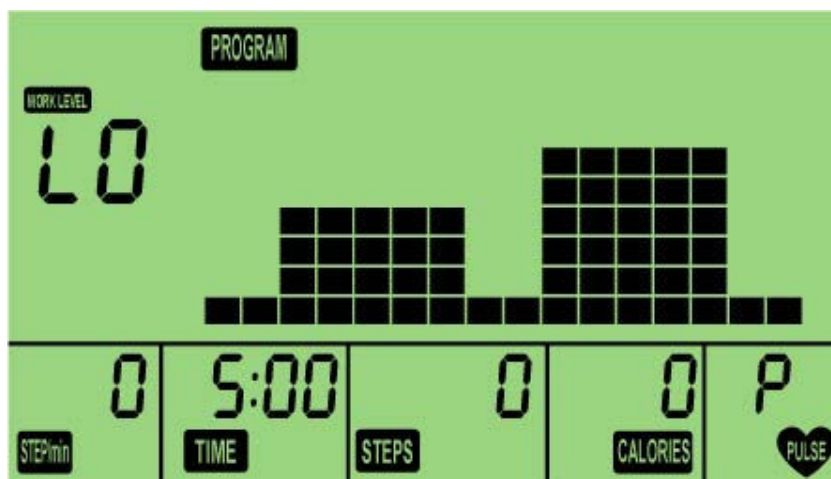
= P8 (Obr. 12) =



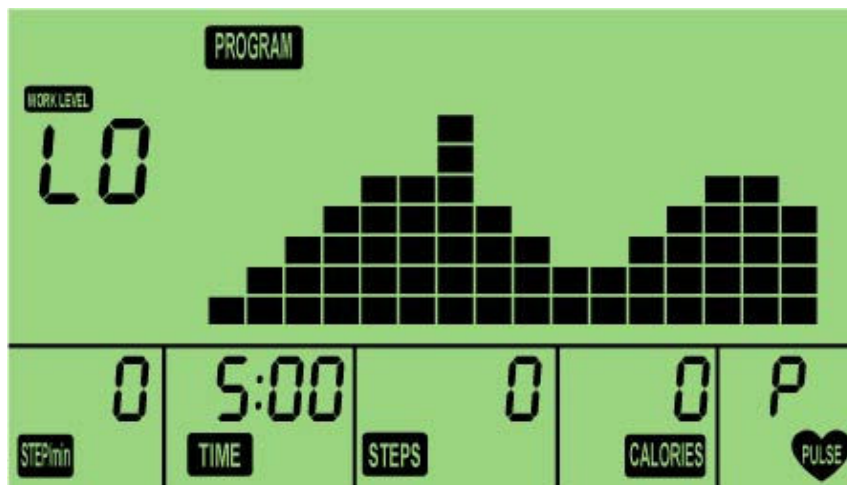
= P9 (Obr. 13) =



= P10 (Obr. 14) =



= P11 (Obr. 15) =



= P12 (Obr. 16) =

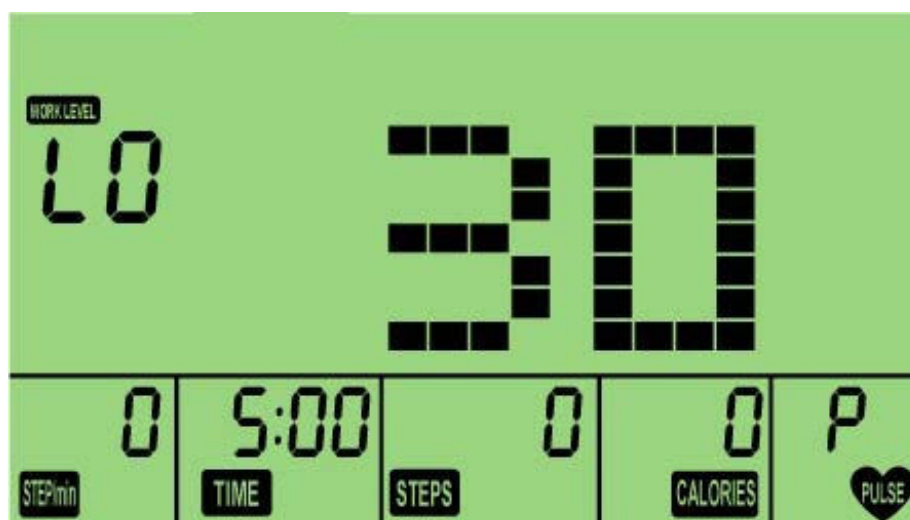
5. Stiskem tlačítka **PROGRAM/RESET** vstoupíte do režimu TARGET H.R. (THR) (cílová tepová frekvence), začne blikat hodnota věku "30" (viz obr. 17). Pomocí **UP** a **DOWN** nastavíte váš věk (05-99), který následně potvrdíte tlačítkem **ENTER**. Stejně tak pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** nastavíte cílovou tepovou frekvenci 55%, 75% nebo 90% THR (viz obr. 18, 19, 20 a 21).

(1) V THR módu začne blikat hodnota tepové frekvence a pomocí **UP** a **DOWN** tlačítek nastavíte rozmezí od 70 do 240.

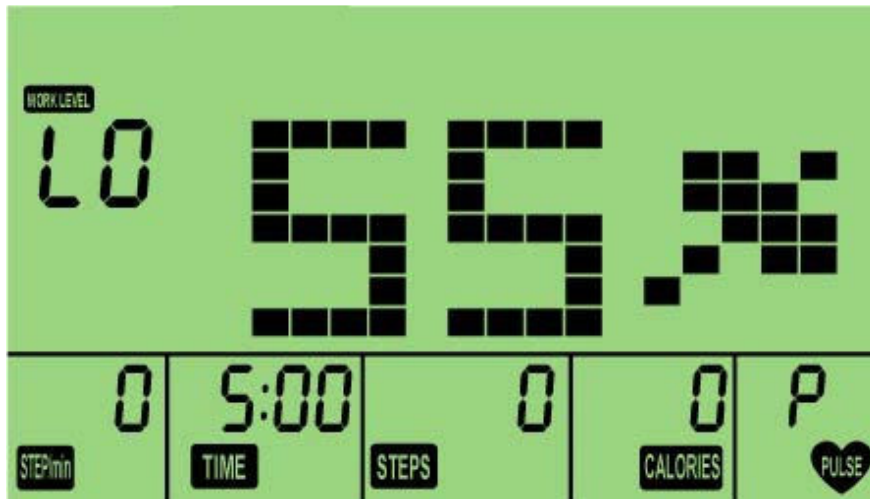
(2) Tlačítkem **ENTER** volbu potvrdíte a stiskem **START/ PAUSE** můžete začít cvičit.

(3) V pracovním režimu můžete opět použitím tlačítek **UP** a **DOWN** nastavit zátěž.

Stiskem **SPEED MODE** vyberete "TARGET SPEED" nebo "CONSTANT SPEED".



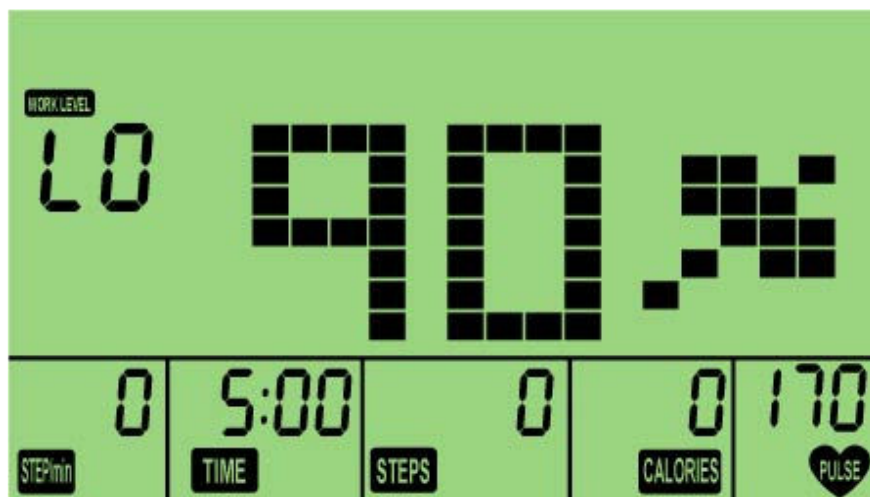
= Věk (Obr. 17) =



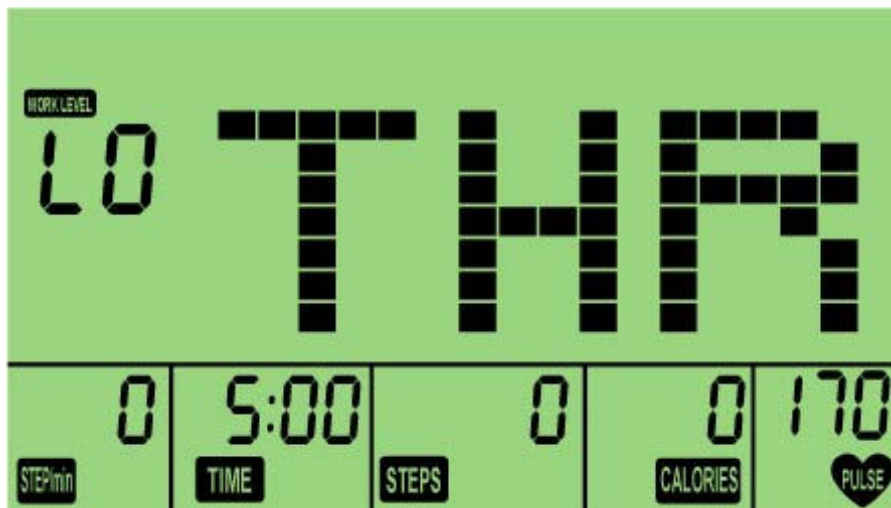
= (Obr. 18) =



= (Obr. 19) =



= (Obr. 20) =



= (Obr. 21) =

6. Tlačítka a jejich funkce:

ENTER

Potvrdí zvolené hodnoty a přechází na další nastavování.

PROGRAM/RESET

Slouží k přechodu ze stávajícího módu do dalšího, např. MANUAL, PROGRAM (P1-P12) nebo TARGET H.R. (cílová tepová frekvence). Pokud je trenážér "v pauze", stiskem tlačítka HOLD po dobu 4 sekund přejdete do počátečního nastavení.

SPEED MODE

Pokud uživatel potřebuje přepnout stávající mód, např. MANUAL, PROGRAM (P1-P12) nebo TARGET H.R do Speed Mode pokud je zrovna v pracujícím režimu, stiskne tlačítko HOLD a vybere si ze dvou rychlostních režimů **TARGET SPEED** a **CONSTANT SPEED**.

START/ PAUSE

- (1). Rychlý start: poté, co je počítač uveden do provozu a nepotřebujeme provádět další nastavení, je možné tímto tlačítkem přejít přímo do manuálního režimu.
- (2). Tlačítko Start: Pokud je stepper v režimu MANUAL, PROGRAM nebo TARGET H.R., stiskem tohoto tlačítka můžete začít se cvičením.
- (3). Tlačítko Stop: Pokud uživatel chce během cvičení zařadit pauzu nebo skončit, stiskne toto tlačítko.

UP /DOWN

Slouží k nastavení hodnot nahoru/dolu, např. TIME, STEP/MIN, AGE, PULSE nebo zátěže.

7. Popis funkcí

Položka	Funkce	Rozsah displeje	Rozsah nastavení	Popis
1	TIME	5:00~99:00 (jeden cyklus)	5:00~99:00	1. Pokud nastaveno na 5 : 00, hodnoty se přičítají. 2. V případě nastavení na 05 : 00-99 : 00 se cílový čas bude odpočítávat až k dosažení 0, kdy zazní signal.
2	CALORIES	0~999 (jeden cyklus)	NIL	Hodnota spálených kalorií je vztažena k rychlosti. Zobrazuje se v rozsahu 0 to 999.
3	PULSE	0~216 BPM	NIL	Hodnoty pulsu (tepové frekvence) se zobrazují až do maximální hodnoty.
4	STEPS	0~9999 (jeden cyklus)	NIL	
5	STEP/ Min	0~120 (jeden cyklus)	40-120	
6	FLOORS	0~999 (jeden cyklus)	NIL	1. 1 floors "poschodí" představuje 17 kroků 2. Hodnota se zobrazuje každých 5 sekund.

Pokyny k cvičení

Při volbě vhodné intenzity s cílem dosáhnout hmatatelných výsledků při cvičení musíte zvážit následující faktory:

1. Intenzita

Intenzita tréninku by měla překročit běžnou fyzickou námahu, aniž bychom se ale zadýchali nebo vyčerpali. Vhodným vodítkem pro efektivní trénink může být tepová frekvence.

V průběhu tréninku se může tepová frekvence pohybovat mezi 70% a 85% vaší maximální tepové frekvence (viz tabulka a vzorec pro výpočet).

Během prvních týdnů cvičení by se tepová frekvence měla pohybovat na spodní hranici vymezeného pásma, tedy okolo 70% maxima.

V dalších týdnech a měsících cvičení se můžete vyšší aktivitou dostat až k hornímu limitu 85% vaší maximální tepové frekvence.

Čím je lepší fyzická kondice cvičící osoby, tím intenzivnější musí být trénink, aby se tepová frekvence udržela v rozmezí 70% až 85% maxima. Dosáhnout toho lze prodloužením času tréninku a/nebo zařazením vyšší zátěže.

Pokud se na displeji počítače nezobrazuje váš puls nebo se z různých důvodů zobrazuje chybně, můžete učinit následující:

- a. Tepovou frekvenci měřit tím nejjednodušším způsobem (nahmatat si tep na zápěstí a počítat tepy za minutu).
- b. Tepovou frekvenci můžete měřit i speciálním zařízením, které je k tomu určeno (např. sporttesterem).

2. Frekvence

Většina odborníků doporučuje přijímat zdravou a vyváženou stravu, která by měla být adekvátní vynaložené tréninkové intenzitě a tréninku 3x týdně.

Zdravý dospělý musí cvičit 2x týdně, aby si zachoval stávající fyzickou kondici. Ke zlepšení fyzické kondice a redukce nadbytečné váhy je nezbytné cvičit minimálně 3x týdně. Ideální frekvence cvičení je ale 5x týdně.

3. Plánování a trénink

Každé cvičení by se mělo skládat ze tří fází: zahřátí, samotný trénink a odpočinková fáze. Tělesná teplota a příjem kyslíku by se měly v zahřívací fázi pomalu zvyšovat. Toho lze dosáhnout protahovacími cviky v délce trvání zhruba 5 minut.

Poté můžete začít se samotným cvičením. Během prvních několika minut cvičení by měla být intenzita cvičení nižší, poté by se měla zvýšit tak, abyste při cvičení trvajícím 15-30 minut dosáhli tepové frekvence 70% až 85% vaší maximální tepové frekvence.

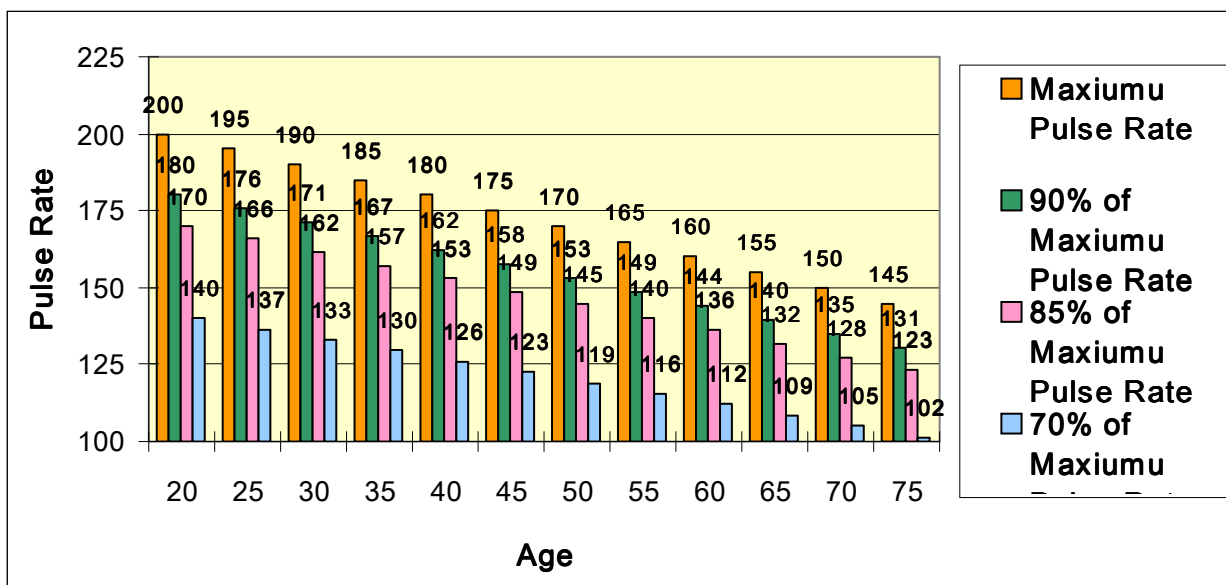
Jako prevence bolesti a napětí svalů je nutné v potréningové/odpočinkové fázi svaly řádně protáhnout strečinkovými nebo lehce gymnastickými cviky. Tomuto cvičení věnujte alespoň 5-10 minut.

4. Motivace

Klíčem k úspěšnému cvičení je pravidelnost. Měli byste si stanovit čas, kdy budete každý den cvičit. Cvičte pouze tehdy, pokud máte na cvičení náladu. S pokračujícím tréninkem uvidíte postupné zlepšování vaší fyzické kondice, krok za krokem se budete blížit vašemu vytyčenému cíli.

Cvičení

Cvičení na tomto trenážeru slouží ke zvýšení kapacity kardiovaskulárního systému. Zlepšíte si fyzickou kondici, vytrvalost a schopnost spalovat kalorie. V neposlední řadě si cvičením vytvarujete svaly na nohou a zadní částí těla.



Vysvětlivky:

Pulse Rate = tepová frekvence

Age = věk

Maximum Pulse Rate = maximální tepová frekvence

Výpočet tepové frekvence:

Maximální tepová frekvence = $220 - \text{věk}$

90% max. tepové frekvence = $(220 - \text{věk}) \times 0.9$

85% max. tepová frekvence = $(220 - \text{věk}) \times 0.85$

70% max. tepová frekvence = $(220 - \text{věk}) \times 0.7$

Odstraňování závad

- Pokud indikátor tepové frekvence nebliká nebo bliká nepravidelně, přesvědčte se, že správně držíte senzory a že senzory nejsou vlhké
- Pokud nezapne počítadlo, zkontrolujte stav a spojení kabelů v zadní části počítače a tam, kde vyúsťují z hlavního rámu stepperu.
- Pokud závada přetrvává, kontaktujte prodejce

Přejeme Vám mnoho příjemných chvil při cvičení na novém stepperu!

Distributor v České republice:

DOMAFIT FITNESS, s. r. o.

Karlovarská 106

skladový areál H.Z.C.J., Hala 7, sektor B

252 61 Jeneč u Prahy

Tel.: +420 220 981 452

Fax: +420 224 283 646

E-mail: domafit@domafit.cz

WWW: <http://www.domafit.cz>

Servisní oddělení:

Tel.: +420 724 500 965

E-mail: servis@domafit.cz