

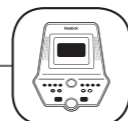
CS

Reebok

TITANIUM

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA TITANIUM
TC2.0/TC3.0/TX2.0/TXF3.0

TC2.0, TC3.0, TX2.0, TXF3.0 COMPUTER



LCD	A	D	QUICK START
RESET	B	E	RECOVERY
START/STOP	C	F	OVLADAČ I-DRIVE

FUNKCE TLAČÍTEK

OVLADAČ DRIVE TLAČÍTEK



- Otáčejte ovladačem **i-Drive** pro úpravu hodnot nastavení nebo úrovně odporu, otáčením po směru hodinových ručiček hodnoty zvýšíte, otáčením proti směru hodinových ručiček je snížíte. Úroveň odporu lze upravit od L1 - L20.
- Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení hodnoty a postup k dalšímu kroku.

QUICK START



Stiskněte pro okamžité zahájení cvičení v manuálním režimu.

START/STOP



- Stiskněte pro spuštění programu.
- V průběhu jakéhokoli cvičení stiskněte pro pozastavení programu, všechny hodnoty zůstanou na displeji. Stiskněte znovu pro pokračování programu.

RESET

- Pokud se nacházíte v režimu nastavení profilu UŽIVATELE, stiskněte pro návrat k volbě kódu UŽIVATELE.
- Pokud se nacházíte v režimu nastavení programu nebo pokud je program pozastaven, stiskněte pro návrat k volbě programu.
- Stiskněte a podržte po dobu 3 vteřin a ovládací panel se vrátí do stavu při zapnutí.

RECOVERY

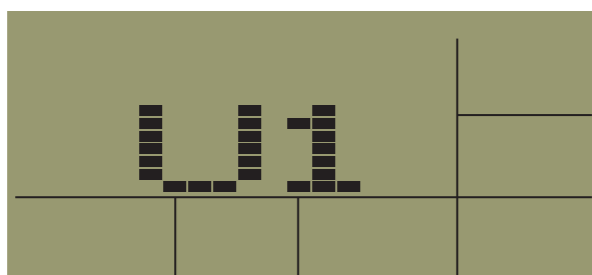
Stiskněte pro zahájení režimu testování návratu tepové frekvence do klidového stavu.

ZAČÍNÁME

- Při zapnutí přístroje počítač zapípá a na 2 vteřiny se zobrazí plná obrazovka displeje (obrázek 1). Poté počítač přejde do režimu nastavení profilu uživatele (obrázek 2).
- Pokud není zjištěna žádná aktivita po dobu 4 minut, pak se počítač vypne. Začněte šlapat pro opětovné zapnutí.



OBRÁZEK 1



OBRÁZEK 2

- Můžete jednoduše stisknout tlačítko **QUICK START** pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení profilu uživatele nebo výběru přednastavených programů. Odpor lze kdykoli upravit otáčením ovladače **i-Drive**.

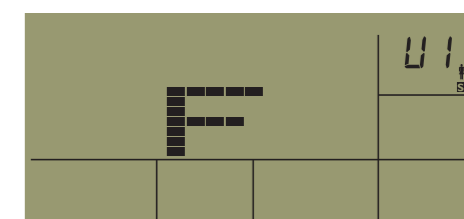
NASTAVENÍ PROFILU UŽIVATELE

Z úvodní obrazovky otočte ovladačem **i-Drive** pro zvolení uživatele (**U1, U2, U3, U4, U5**), stiskněte ovladač pro potvrzení volby.

GENDER (POHLAVÍ)

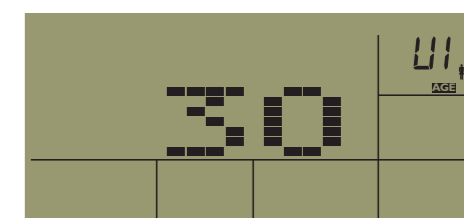


SEX (Pohlaví) bude zobrazeno na pravé straně obrazovky. Zvolte pohlaví otočením ovladače **i-Drive**, „F“ = žena, „M“ = muž. Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení.



AGE (V K)

AGE (Věk) bude zobrazen na pravé straně obrazovky. Zvolte požadovanou hodnotu otáčením ovladače **i-Drive**. Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení.



HEIGHT (VÝŠKA)

H.t (Výška) bude zobrazena na pravé straně obrazovky. Zvolte požadovanou hodnotu otáčením ovladače **i-Drive**. Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení.



WEIGHT (HMOTNOST)

W.t (Hmotnost) bude zobrazena na pravé straně obrazovky. Zvolte požadovanou hodnotu hmotnosti otáčením ovladače **i-Drive**. Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení. Ovládací panel přejde do režimu volby programu.



Pro změnu kódu uživatele stiskněte tlačítko STOP, poté stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu 3 vteřin pro návrat na úvodní obrazovku.

PROGRAMY

Zvolte požadovaný program otáčením ovladače i-Drive, na horní straně obrazovky se zobrazí přednastavené programy,

MANUAL

PROGRAM

FITNESS

PERSONAL

H.R.

RANDOM

Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby.

MANUAL (MANUÁLNÍ NASTAVENÍ)



Nastavte hodnotu WATT:
Otáčejte ovladačem **i-Drive** pro nastavení hodnoty WATT (odporu). V průběhu cvičení počítač automaticky upraví aktuální hodnotu odporu v závislosti na otáčkách šlapání, aby dorovnal cílovou hodnotu WATT. Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení hodnoty watt. Můžete stisknout tlačítko **START** pro zahájení cvičení nebo nastavit cílové informace, viz níže.

TIME (ČAS)



Nastavte cílový čas otáčením ovladače **i-Drive** nebo jej stiskněte na hodnotě 0 pro přeskočení nastavení cílového času. Po nastavení cílového času stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení. Můžete stisknout tlačítko **START** pro zahájení cvičení nebo nastavit cílovou vzdálenost, viz níže.

DISTANCE (VZDÁLENOST)

Nastavte cílovou vzdálenost otáčením ovladače **i-Drive** nebo stiskněte ovladač **i-Drive** pro přeskočení nastavení cílové vzdálenosti. Po nastavení cílové vzdálenosti stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení. Můžete stisknout tlačítko **START** pro zahájení cvičení nebo nastavit cílové kalorie, viz níže.

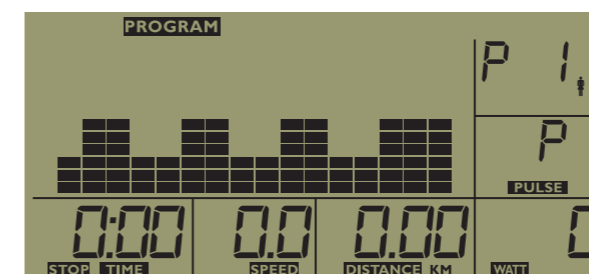
CALORIES (KALORIE)

Nastavte cílové kalorie otáčením ovladače **i-Drive** nebo stiskněte ovladač **i-Drive** pro přeskočení cílových kalorií. Po nastavení hodnoty cílových kalorií stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení. Můžete stisknout tlačítko **START** pro zahájení cvičení.



V programu MANUAL se bude na displeji odečítat přednastavená hodnota cílového času, cílové vzdálenosti a cílových kalorií až do chvíle, kdy první z nich dosáhne hodnoty 0. Jakékoli hodnoty, které nebyly nastaveny, se budou počítat od 0 vzhůru.

PROGRAM



- Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby PROGRAM.
- Otáčejte ovladačem **i-Drive** pro volbu programu P1 - P12. **Stiskněte pro potvrzení volby.**
- Jakmile je potvrzena volba programu, přejdete do režimu volby hodnoty WATT, hodnotu WATT můžete nastavit otáčením ovladače **i-Drive** a potvrdit stisknutím.
- Cílový **ČAS:**
- Cílová **VZDÁLENOST:**
- Cílové **KALORIE:**



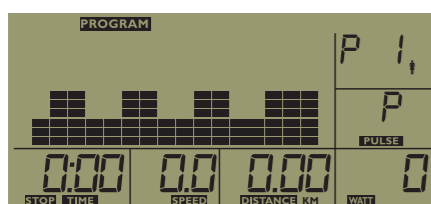
Pokud je to třeba, tyto hodnoty lze nastavit podle předchozích pokynů v manuálním režimu.



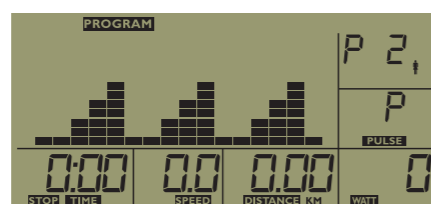
1. V režimu PROGRAM se bude na displeji odečítat přednastavená hodnota cílového času, cílové vzdálenosti a cílových kalorií až do chvíle, kdy první z nich dosáhne hodnoty 0. Jakékoli hodnoty, které nebyly nastaveny, se budou počítat od 0 vzhůru.

2. Pokud uživatel upraví hodnotu odporu v průběhu cvičení, tato úprava se použije pro celý program, všechny zbývající segmenty programu budou zvýšeny o jednu odporovou úroveň. Z toho vyplývá, že uživatel za určitých okolností nebude moci upravit stávající odpor na nejvyšší úroveň, a to z důvodu, že pozdější segmenty (profil programu) již mohly dosáhnout nejvyšší úrovně odporu.

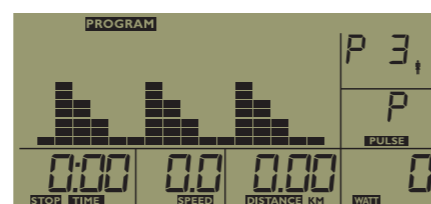
Průvodce programy P1 – P12.



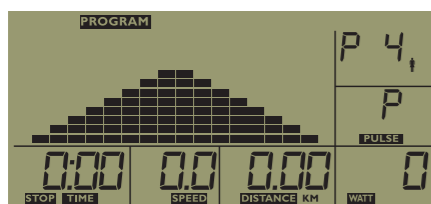
P1



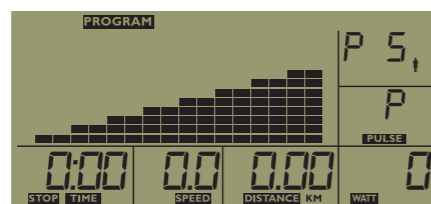
P2



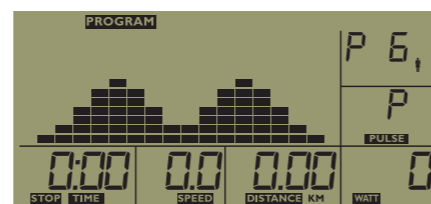
P3



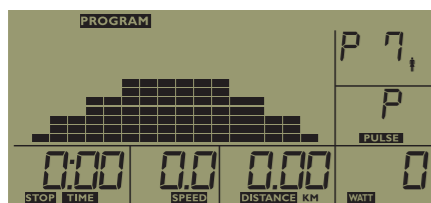
P4



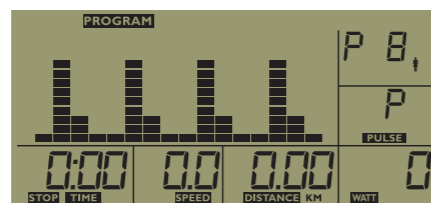
P5



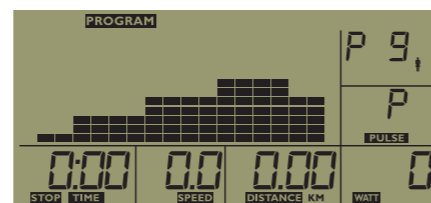
P6



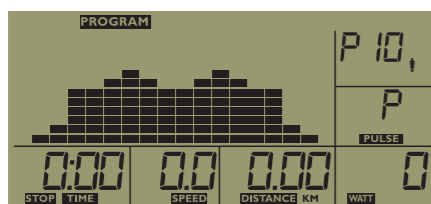
P7



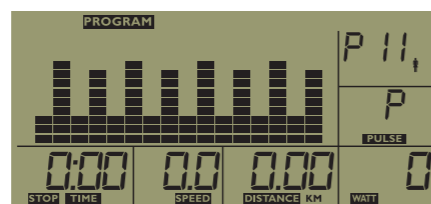
P8



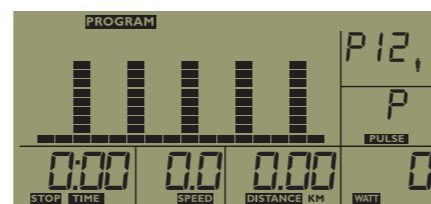
P9



P10



P11



P12

FITNESS

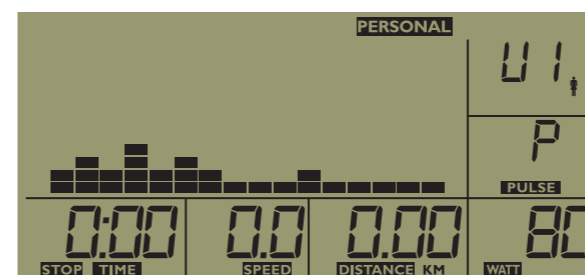


- Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby FITNESS.
- Stiskněte tlačítko **START** pro zahájení procesu testování fyzické kondice.

Program testu fyzické kondice trvá 8 minut. Časový displej bude odpočítávat od 8 minut k 0. Jakmile začne odpočet, umístěte obě ruce na senzory tepu a počítač detekuje Vaši tepovou frekvenci (k dispozici je měření tepu v ruce nebo prostřednictvím volitelného hrudního pásu, bezdrátový hrudní pás bude mít přednost, pokud jsou zjištěny oba tepové senzory). Výsledky testu budou vyhodnoceny podle diagramu níže.

ZOBRAZENÝ VÝSLEDEK	STATUS
F1	VELMI DOBRÝ
F2	DOBŘÝ
F3	NORMÁLNÍ
F4	PODPRŮMĚRNÝ
F5	ŠPATNÝ

PERSONAL (OSOBNÍ NASTAVENÍ)



- Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby. V režimu PERSONAL mohou uživatelé přednastavit úroveň odporu pro každý segment cvičení.
- Otáčejte ovladačem **i-Drive** pro zvolení požadované úrovně odporu (watty) v prvním segmentu, poté stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení a postup k dalšímu segmentu.

Následujte tyto pokyny u všech segmentů, po dokončení stiskněte a podržte ovladač **i-Drive** po dobu 3 vteřin pro uložení. Poté přejdete do režimu nastavení cílového času.

- Cílový **ČAS**:
- Cílová **VZDÁLENOST**:
- Cílové **KALORIE**:

Pokud je to třeba, tyto hodnoty lze nastavit podle předchozích pokynů v manuálním režimu.



V režimu PROGRAM se bude na displeji odečítat přednastavená hodnota cílového času, cílové vzdálenosti a cílových kalorií až do chvíle, kdy první z nich dosáhne hodnoty 0. Jakékoli hodnoty, které nebyly nastaveny, se budou počítat od 0 vzhůru.

H.R.C. (KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE)



Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení výběru režimu H.R.C. Tento program vyžaduje monitorování signálu frekvence srdečního tepu uživatele v průběhu cvičení. Prosím držte v průběhu cvičení ruční senzor tepu nebo použijte bezdrátový hrudní pás (volitelné příslušenství).

Zvolte cílové úrovně tepové frekvence, které jsou založeny procentuálním podílem maximální osobní tepové frekvence, $220 - \text{věk}$ = maximální tepová frekvence.

Otáčejte ovladačem **i-Drive** pro zvolení cílových úrovní tepové frekvence **55%, 75% nebo 90%, Tag (Cílová tepová frekvence BPM - úderů za minutu)**. Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení.



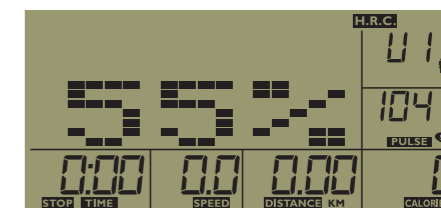
V průběhu programu H.R.C. bude počítač měřit tepovou frekvenci uživatele každých 30 vteřin. Počítač zachová stávající úroveň odporu, pokud je tepová frekvence uživatele na hodnotě 4 jednotky od cílové tepové frekvence. Odpor se automaticky zvýší o 1 úroveň, pokud je tepová frekvence uživatele (BPM) nižší než cílová tepová frekvence v rozsahu do -10. Odpor se automaticky sníží o 1 úroveň, pokud je tepová frekvence uživatele (BPM) vyšší než cílová tepová frekvence uživatele v rozsahu do +10. Odpor se automaticky zvýší o 2 úrovně, pokud je tepová frekvence uživatele (BPM) nižší než cílová tepová

frekvence o -11 nebo nižší. Odpor se automaticky sníží o 2 úrovně, pokud je tepová frekvence uživatele (BPM) vyšší než cílová tepová frekvence o +11 nebo vyšší.

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE 55%

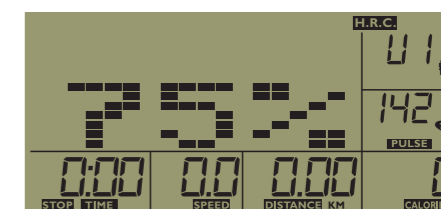
55% osobního maxima tepové frekvence. Cílová tepová frekvence $\text{BPM} = (220 - \text{věk uživatele}) \times 55\%$. Jakmile stisknete ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby, ovládací panel přejde do režimu nastavení cílového času cvičení.

Následujete předchozí pokyny pro nastavení hodnot času, vzdálenosti a kalorií v průběhu těchto cvičení.



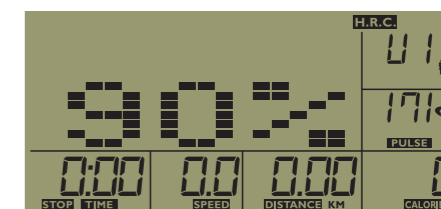
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE 75%

75% osobního maxima tepové frekvence. Cílová tepová frekvence $\text{BPM} = (220 - \text{věk uživatele}) \times 75\%$.



CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE 90%

90% osobního maxima tepové frekvence. Cílová tepová frekvence $\text{BPM} = (220 - \text{věk uživatele}) \times 90\%$.



TH (TAG) CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE BPM

IV tomto režimu můžete nastavit cílovou hodnotu tepové frekvence BPM.

Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby Tag, poté otáčejte ovladačem **i-Drive** pro nastavení hodnoty tepové frekvence BPM a stiskněte pro potvrzení. Ovládací panel přejde do režimu nastavení cílového času cvičení. Následujte předchozí pokyny pro nastavení hodnot času, vzdálenosti a kalorií v průběhu cvičení.

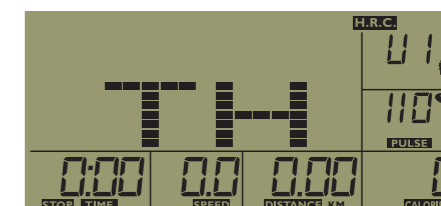
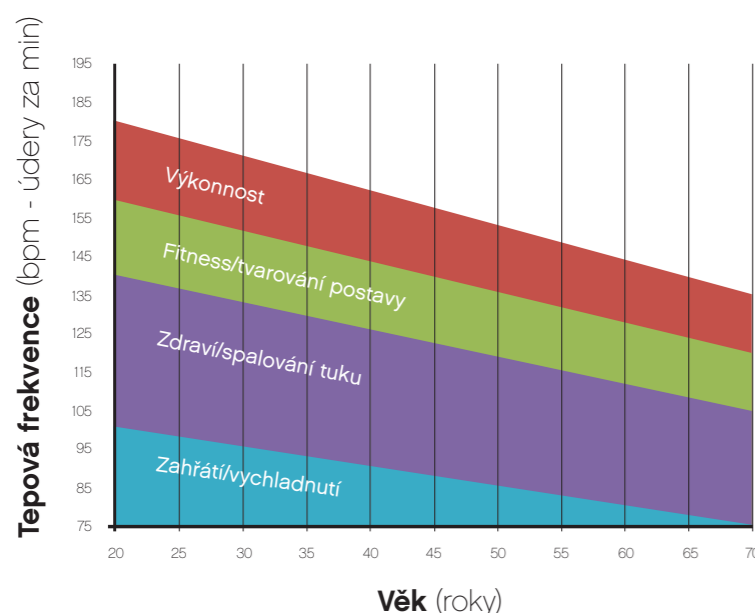


DIAGRAM TEPOVÉ FREKVENCE



Cílovou tepovou frekvenci pro Váš trénink můžete spočítat následujícím způsobem:

Maximální tepová frekvence = 220 minus věk

Pro různé tréninkové cíle byste měli trénovat s následujícími procentuálními poměry Vaší maximální tepové frekvence:

ZDRAVÍ / SPALOVÁNÍ TUKU:	50 – 70% VAŠÍ MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE
FITNESS / TVAROVÁNÍ POSTAVY:	70 – 80% VAŠÍ MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE
VÝKONNOST:	80 – 90% VAŠÍ MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Příklad:

Je Vám 25 let a chcete trénovat pro cíl Fitness:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ z } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ z } 195 = 156$$

Cílová tepová frekvence by měla být mezi 136,5 a 156 úderů za vteřinu.



Tyto informace jsou pouze pro účely srovnání. Pro určení intenzity Vašeho individuálního tréninku, nebo pokud máte zdravotní problémy, se prosím poradte se svým lékařem před zahájením cvičení.

RANDOM (NÁHODNÉ NASTAVENÍ)



Stiskněte ovladač **i-Drive** pro potvrzení volby. V tomto programu počítač náhodně zvolí úroveň odporu pro každý segment cvičení. Po zvolení režimu RANDOM můžete následovat předchozí pokyny pro nastavení času, vzdálenosti nebo kalorií.

RECOVERY TEST

- V jakémkoli režimu cvičení můžete stisknout tlačítko **RECOVERY** pro zahájení testu návratu do klidového stavu. Tento program testuje schopnost tepové frekvence uživatele vrátit se do klidového stavu. Prosím držte senzor tepu nebo použijte bezdrátový hrudní pás (pokud je k dispozici), jakmile stisknete tlačítko **RECOVERY**.
- (1) V prvních 10 vteřinách ovládací panel hledá signál tepové frekvence uživatele. Pokud ovládací panel nezjistí vstupní signál tepové frekvence uživatele v průběhu prvních 10 vteřin, program selže a vrátí se na úvodní obrazovku.
- (2) Pokud ovládací panel v průběhu prvních 10 vteřin zjistí tepovou frekvenci uživatele, zahájí program testování návratu do klidového stavu na 60 vteřin. Časový displej provede odpočet od 60 vteřin. Obrázek 2-1 zobrazuje stav obrazovky v průběhu testu návratu do klidového stavu. Prosím ujistěte se, že držíte ruční senzor tepu nebo že používáte bezdrátový hrudní pás (pokud je k dispozici) v průběhu celých 60 vteřin programu testování návratu do klidového stavu. Poté, co časový displej odpočítá čas k nule, budou zobrazeny výsledky testu, viz obrázek 2-2.



OBRÁZEK 2.1



OBRÁZEK 2.2

ZOBRAZENÝ VÝSLEDEK	STATUS
F1	VELMI DOBRÝ
F2	DOBŘÝ
F3	NORMÁLNÍ
F4	PODPRŮMĚRNÝ
F5	ŠPATNÝ

PREHLED NASTAVENÍ OVLÁDACÍHO PANELU

ČÁST	OKNO DISPLEJE	VOLBY NA DISPLEJI	ULOŽENÍ
1	POHLAVÍ	F / M	ANO
2	VĚK	10 - 100	ANO
3	HMOTNOST	20 - 330(LIBER) 10 - 150(KG)	ANO
4	VÝŠKA	36 - 84(PALCŮ) 90 - 210(CM)	ANO
5	ČAS	0:00 - 99:59	NE
6	VZDÁLENOST	0.0 - 99.99	NE
7	KALORIE	0 - 999	NE
8	RYCHLOST	0.0 - 99.9	NE
9	TEP	60 - 200 ÚDERŮ ZA MINUTU	NE
10	OTÁČKY	0 - 250 OTÁČKY ZA MINUTU	NE
11	UŽIVATEL	U1-U5	ANO
12	WATT	25 - 400	NE



VAROVÁNÍ Systémy monitorování tepové frekvence mohou být nepřesné. Příliš intenzivní cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se cítíte malátně, cvičení okamžitě ukončete.



Berte prosím na vědomí: stroj je z výroby nastaven na měření rychlosti v kilometrech za hodinu.
