

4321 Life Runner LR 22i - návod na obsluhu počítače

KONZOLE



Tlačítka

START-STOP

Tlačítko pro zahájení a ukončení cvičení

CUSTOM

Tlačítko pro nastavení osobních údajů a profilů jednotlivých uživatelů

USER SET

Tlačítko pro aktivování přednastaveného programu

BODYFAT

Tlačítko pro měření tělesného tuku

P (PROGRAM)

Tlačítko pro výběr jednotlivých programů

ENTER

Stisknutím tohoto tlačítka potvrdíte nastavené údaje

INCLINE

Šipkami si zvýšíte nebo snížíte sklon pásu

SPEED

Šipkami si zrychlíte nebo zpomalíte rychlost pásu

QUICK INCLINE

Tlačítka pro okamžitou změnu sklonu (1,3,5,7,9,11,13,15)

QUICK SPEED

Tlačítka pro okamžitou změnu rychlosti (6,8,10,12,14,16,18,20)

Funkce

Rychlý start

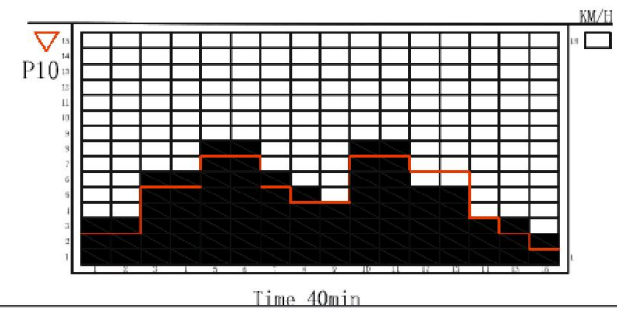
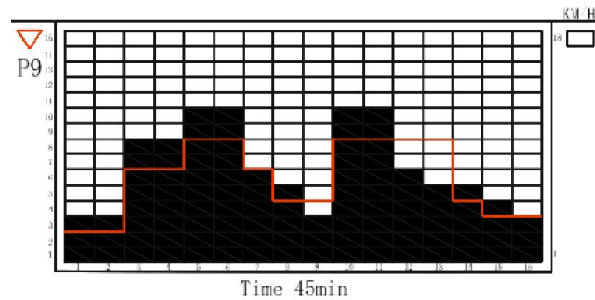
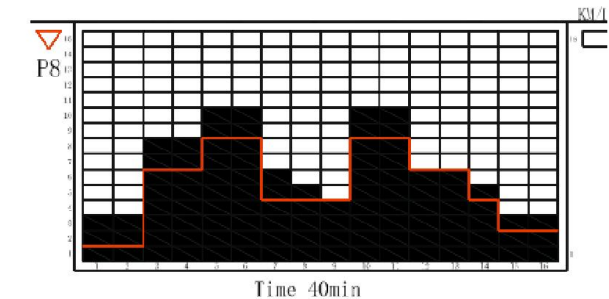
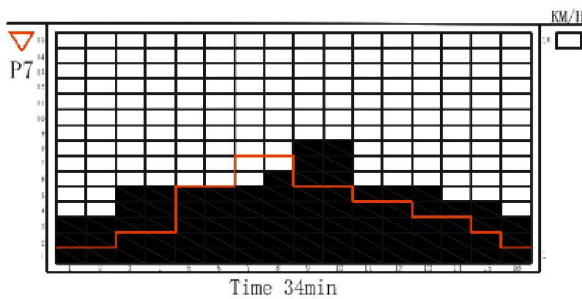
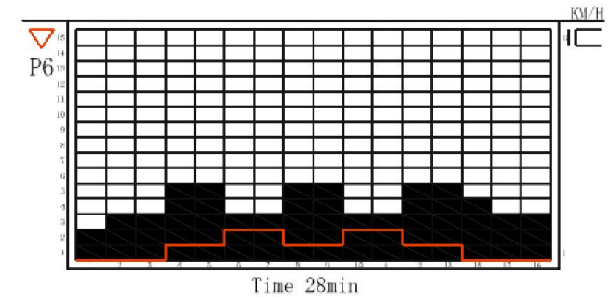
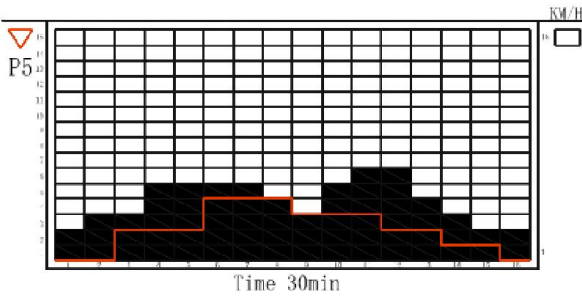
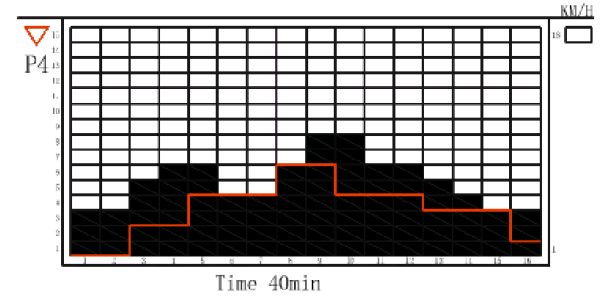
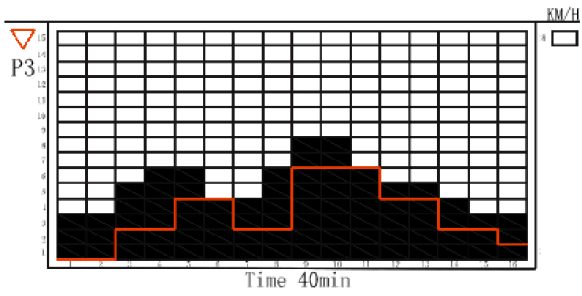
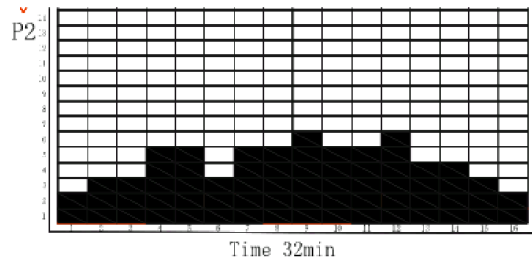
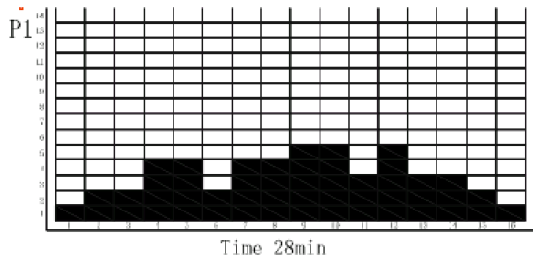
- Zapněte stroj.
- Zapojte bezpečnostní klíč do konzole. Ozve se zvukový signál a v kolonkách PULSE/CAL a SPEED/DISTANCE se objeví 0. Na velké obrazovce se objeví symbol blikajícího srdce.
- Stiskněte tlačítka START a pás se rozjede rychlostí 1.0 km/h (SPEED) a sklon bude 0% (INCLINE).
- Během cvičení můžete libovolně měnit rychlost a sklon pomocí tlačítek se šipkami.
- Stisknete-li během cvičení tlačítka STOP, stroj se zastaví a cvičení se přeruší. Chcete-li opět v cvičení pokračovat, stiskněte tlačítka START. Veškeré údaje zůstanou po dobu pauzy uloženy, maximálně však 5 minut. Po 5 minutách se údaje vymažou a computer se vrátí zpět do výchozího nastavení.

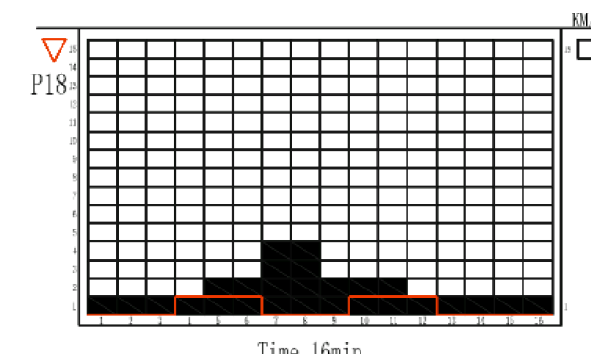
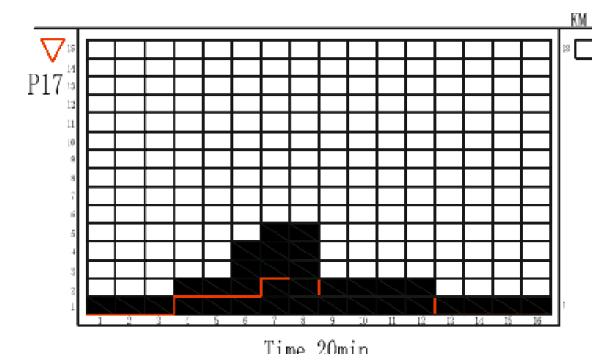
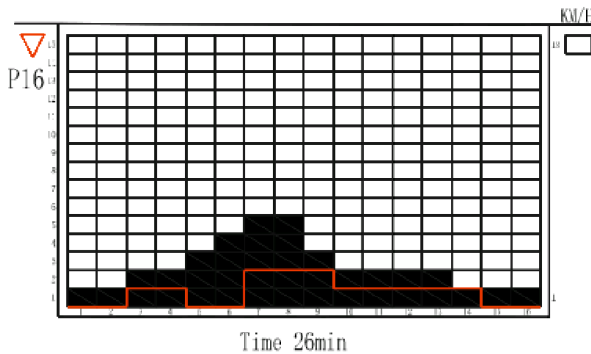
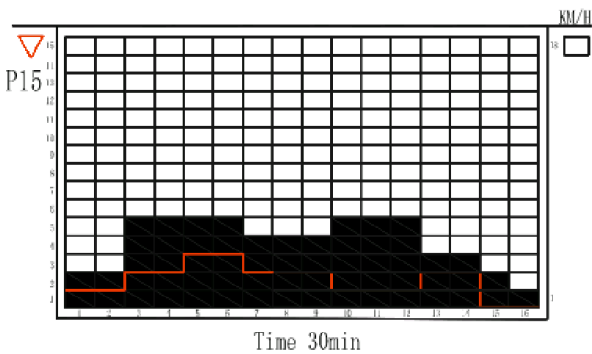
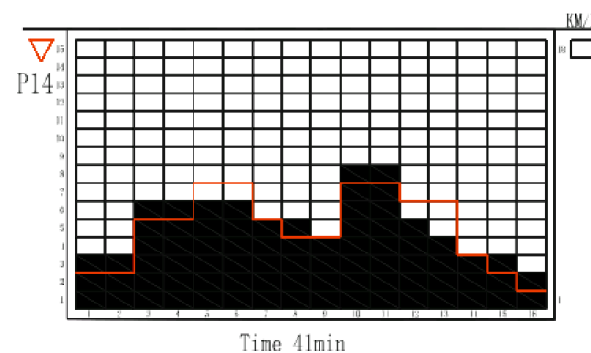
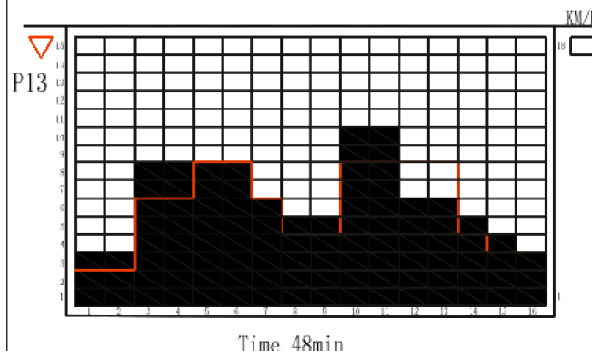
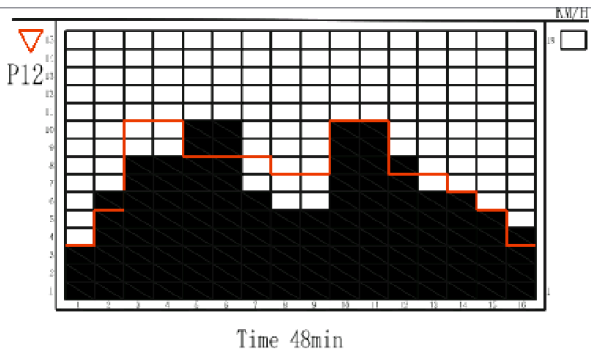
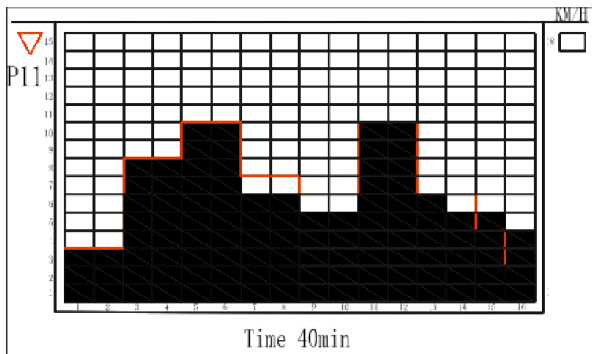
Programy

- Zapněte stroj
- Stiskněte tlačítka PROGRAM a pomocí šipek si zvolte jeden z programů P1-P19.
- Potvrďte výběr programu tlačítkem ENTER.
- Na displeji se zobrazí přednastavený čas programu, který můžete změnit pomocí šipek INCLINE nebo SPEED.
- Pokud jste již vše nastavili, stiskněte tlačítka ENTER a nakonec tlačítka START, čímž zahájíte cvičení.

- P1: standardní program 5000m. Cvičení se zastaví po dosažení vzdálenosti 5000m. Tento program je určen především pro jogging.

VAROVÁNÍ: Měření srdeční tepové frekvence může být nepřesné. Příliš mnoho cvičení Vám může nenávratně poškodit zdraví nebo vést až ke smrti. Pokud se necítíte dobře, jste slabí a malátní, okamžitě přerušete cvičení.





HRC programy (kontrola srdeční frekvence)

K výběru máte 4 HRC programy:

HRC1: 65% z maxima srdeční frekvence

HRC2: 75% z maxima srdeční frekvence

HRC3: 90% z maxima srdeční frekvence

HRC4: v tomto programu si můžete nastavit libovolnou hodnotu

- Mezi jednotlivými programy vyberte P19 (postup uveden výše viz odstavec *Programy*) a na displeji se zobrazí HRC.
- HRC program potvrdíte stisknutím tlačítka ENTER. Nyní můžete nastavit svůj věk (AGE) pomocí šipek INCLINE nebo SPEED. Opět potvrdíte tlačítkem ENTER.
- Pomocí šipek SPEED a INCLINE můžete nastavit čas cvičení (10-99min) a potvrdíte tlačítkem ENTER, pokud jej nastavit nechcete, stiskněte pouze ENTER a čas se začne načítat od 0.
- Pomocí šipek SPEED nebo INCLINE si vyberte jeden z programů HRC1-HRC4 a potvrdíte tlačítkem ENTER. Zvolíte-li si jeden z programů HRC1-HRC3, můžete si některé údaje upravit pomocí tlačítka ENTER, pokud nechcete, stiskněte tlačítko START a zahájíte cvičení.
- Pokud jste si zvolili HRC4 budete si muset nastavit vlastní hodnotu srdeční frekvence (50-220) pomocí šipek SPEED nebo INCLINE. Potvrdíte tlačítkem ENTER a poté spustíte cvičení tlačítkem START.
- Během první minuty cvičení si můžete nastavit rychlost. Po uplynutí jedné minuty bude pro HRC program nastavena taková rychlost, kterou jste si zvolili. Nechcete-li rychlost měnit, bude rychlost 3 km/h (již přednastaveno).
- Během cvičení se bude rychlost a sklon pásu měnit v závislosti na míře Vaší srdeční frekvence.

UPOZORNĚNÍ: V případě že bude signál srdeční frekvence ztracen, začne se pás zpomalovat.

Nastavení programů

- Zapněte stroj.
- Stiskněte tlačítko USER-SET.
- Pomocí šipek si vyberte jeden z programů, ve kterém chcete změnit nastavené údaje a volbu potvrdíte tlačítkem ENTER.
- Přednastavený čas u všech programů je 16 minut. Chcete-li tuto položku změnit, použijte šipky SPEED nebo INCLINE. Potvrdíte tlačítkem ENTER.

- Kolonka na LCD displeji bude blikat.
- Tlačítka INCLINE a SPEED si nastavte sklon a rychlost pro jednotlivé sekce (každý program je tvořen 16 sekcemi) a stiskněte ENTER. Po nastavení všech 16 sekcí se ozvou dvě pípnutí.
- Pro uložení Vámi nastavených hodnot opět stiskněte tlačítko USER-SET a všechna uložená data se zobrazí na displeji.
- Tlačítkem START se vrátíte zpět do hlavního menu.

Aktivování nastaveného programu

- Stiskněte tlačítko CUSTOM a na displeji se zobrazí Program 1. Opakovaně tiskněte tlačítko CUSTOM a na displeji se postupně zobrazí 2-5.
- Jsou-li programy upraveny (viz odstavec *Nastavení programů*), na LCD displeji se zobrazí jednotlivá data programu.
- Stisknutím tlačítka START program spustíte.

Měření tělesného tuku

Při prvním měření je nutné nastavit jednotlivá data. Při dalším měření budou použita již uložená data.

- Zapněte stroj.
- Stiskněte tlačítko BODYFAT.
- Tlačítka PROGRAM nastavte své pohlaví a potvrďte stisknutím ENTER.
- Tlačítka PROGRAM nastavte svou váhu a potvrďte stisknutím ENTER.
- Tlačítka PROGRAM nastavte svou výšku a potvrďte stisknutím ENTER.
- Tlačítka PROGRAM nastavte svůj věk a potvrďte stisknutím ENTER.
- Jakmile bude měření hotovo, zobrazí se na displeji výsledek měření. Pokud se na displeji zobrazí „-----“ znamená to, že měření selhalo.

PRO SPRÁVNÉ MĚŘENÍ JE NUTNÉMÍT DLANĚ NA SENZORECH SNÍMAJÍCÍ PULS RUKOU!