

SportsArt

UŽIVATELSKÝ MANUÁL
PRO
PINNACLE CROSS TRAINER



S775

Stepper S775

5 - OVLÁDACÍ PANEL

5.1 - Přehled ovládacího panelu

Přístroj je navržen pro pohodlí uživatele. S lepší zpětnou vazbou o vašem cvičení dosáhnete lepších výsledků. Následující text vám popíše a vysvětlí tlačítka a okna na ovládacím panelu. Přečtěte si prosím důkladně tento manuál a porozumějte funkcím ovládacího panelu, abyste dosáhli optimálního potěšení a využili přínos tohoto produktu.



1. LED kontrolka srdeční frekvence
2. LED ukazatel délky kroku
3. Cílová srdeční frekvence 65% pro cvičení na hubnutí
4. Aktuální srdeční frekvence cvičení
5. Cílová srdeční frekvence 80% pro kardio cvičení
6. Displej s bodovou maticí
7. Číselná klávesnice

Stepper S775

8. Tlačítka pro změnu kanálu na bezdrátových televizních a zvukových kanálových zařízeních MYE (volitelné příslušenství)
9. Tlačítka pro nastavení hlasitosti, vstupů a výstupů pro sluchátka
10. Displej zpětné vazby cvičení
11. Tlačítka CHANGE DISPLAY (ZMĚNA DISPLEJE)
12. Tlačítka pro přepínání rychlosti ventilátoru
13. Tlačítka cvičebních programů
14. Tlačítka ENTER (VLOŽIT)
15. Tlačítka cvičebních cílů
16. Tlačítka STOP / RESET (UKONČIT / VYNULOVAT)
17. Tlačítka QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ)
18. Tlačítka WORKOUT LEVEL (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE)

5.2 - Rozsahy hodnot

- STEPS PER MINUTE (KROKY ZA MINUTU): 5 - 120 spm (zobrazená hodnota)
- LEVEL (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE): 1 - 40
- TIME (ČAS): 0:00 - 300:00
- DISTANCE (VZDÁLENOST): 0,00 - 9999 km nebo mil
- CALORIES (KALORIE): 0.0 - 9999 kcal
- METS (METABOLICKÝ EKVIVALENT): 0.0 - 99.0
- TOTAL STEPS (KROKY CELKEM): 0 - 9999
- HUMAN WATTS (VYKONANÁ PRÁCE): 0 - 9999 wattů
- HEART RATE (SRDEČNÍ FREKVENCE): 40 - 250 bpm (tepů za minutu)
- PROGRAMS (PROGRAMY): MANUAL (MANUÁLNÍ), INTERVAL - 1:1, 1:2, 2:2 (INTERVALOVÝ - 1:1, 1:2, 2:2), PLATEAU (VYVÝŠENÁ ROVINA), RANDOM (NÁHODNÝ), FAT BURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ), FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE), CUSTOM HR (POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE), WT LOSS / CARDIO (HUBNUTÍ / KARDIO)

Stepper S775

5.3 - Displeje na ovládacím panelu

Popis displejů na ovládacím panelu směrem odshora dolů:

- **CARDIO ADVISOR (KARDIO PORADCE)** - zobrazuje vlevo hodnotu srdeční frekvence odpovídající uživatelské ZÓNĚ HUBNUTÍ (WEIGHT LOSS ZONE) = 65%, uprostřed aktuální SRDEČNÍ FREKVENCI (HEART RATE) a vpravo hodnotu srdeční frekvence odpovídající uživatelské KARDIO ZÓNĚ (CARDIO ZONE) = 80%
- **ILUSTRACNÍ CVIČEBNÍ DISPLEJ** - zobrazuje znázornění cvičebních programů
- **DISPLEJ ZPĚTNÉ VAZBY CVIČENÍ** - zobrazuje informace a pokyny k aktuálnímu cvičení
- **LED ukazatel STRIDE METER (DĚLKA KROKU)** - zobrazuje aktuální délku kroku

5.4 - Tlačítka ovládacího panelu

Popis funkcí jednotlivých tlačítek nacházejících se na ovládacím panelu:

QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) - stiskněte toto tlačítko pro zahájení cvičení bez jakéhokoliv zadávání věku, hmotnosti nebo jakýchkoliv dalších údajů o uživateli. Během režimu PAUSE (POZASTAVENÍ) stiskněte tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro opětovné zahájení cvičení. Během nastavování cvičebních programů stiskněte tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro zahájení daného programu.

MANUAL (MANUÁLNÍ PROGRAM) - toto tlačítko vám umožňuje přímou kontrolu úrovně zátěže prostřednictvím tlačítek WORKOUT LEVEL (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE).

INTERVAL (INTERVALOVÝ PROGRAM) - stiskem tlačítka přepínáte mezi třemi variantami programu - 1:1, 1:2 a 2:2. Tato čísla představují poměr minut rozdělený mezi segmenty cvičení a odpočinku. Například intervalový program 1:1 se skládá z 1 minuty cvičení následované 1 minutou odpočinku.

PLATEAU (VYVÝŠENÁ ROVINA) - tento cvičební program nejprve soustavně zvyšuje zátěž, poté ji ustálí a nakonec ji snižuje, v procentním rozdělení 20-60-20.

RANDOM (NÁHODNÝ PROGRAM) - stiskněte toto tlačítko pro výběr jednoho z téměř nekonečného počtu náhodně generovaných cvičebních programů. Každé stisknutí tlačítka způsobí vygenerování nového programu.

FAT BURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ) - v tomto programu máte na výběr 20 různých obtížností.

FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE) - tímto tlačítkem spustíte zkoušku kondice.

CUSTOM HR (POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE) - tento program vám umožňuje zvolit si vlastní cílovou srdeční frekvenci.

Stepper S775

WT LOSS (HUBNUTÍ) - cvičební program na srdeční frekvenci navržený tak, aby udržoval srdeční frekvenci uživatele na optimální hodnotě pro hubnutí. Úroveň zátěže se automaticky mění, aby se srdeční frekvence uživatele pohybovala okolo vypočtené hodnoty $(220 - \text{věk}) * 0,65$.

CARDIO (KARDIO) - cvičební program na srdeční frekvenci navržený tak, aby udržoval srdeční frekvenci uživatele na optimální hodnotě pro zlepšování srdeční kondice. Úroveň zátěže se automaticky mění, aby se srdeční frekvence uživatele pohybovala okolo vypočtené hodnoty $(220 - \text{věk}) * 0,80$.

TIME (ČAS) - stiskněte toto tlačítko, pokud chcete jako cíl cvičení zvolit časovou délku programu.

DISTANCE (VZDÁLENOST) - toto tlačítko stiskněte, pokud jako cíl programu chcete zvolit vzdálenost.

CALORIES (KALORIE) - toto tlačítko stiskněte, pokud chcete jako cíl programu zvolit množství kalorií.

ENTER (VLOŽIT) - po každém výběru stiskněte toto tlačítko pro potvrzení vaší volby.

WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) - tato tlačítka použijte pro změnu nastavení úrovně zátěže. Nastavení se mění po jedné úrovni při každém stisku tlačítka.

STOP (UKONČIT) / HOLD TO RESET (PRO VYNULOVÁNÍ PODRŽTE) - během cvičení nebo režimu COOL DOWN (VYCHLADNUTÍ), stiskněte toto tlačítko pro zobrazení informací o cvičení jako je například čas, vzdálenost a kalorie. Na obrazovce se shrnutím cvičení stiskněte toto tlačítko pro ukončení programu a návrat do pohotovostního režimu přístroje, kdy displej zobrazí zprávu SELECT A PROGRAM (ZVOLTE PROGRAM). Kdykoliv během cvičebního programu stiskněte a držte tlačítko alespoň 2 vteřiny pro okamžité ukončení a návrat do pohotovostního režimu přístroje.

Číslo 0 až 9 - slouží k přímému zadávání hodnot, což je rychlejší oproti používání tlačítek ▲ / ▼.

CLEAR (VYMAZAT) - slouží k rychlému vymazání právě zadané hodnoty na nulu.

FAN (VENTILÁTOR) - tlačítko přepíná mezi následujícími režimy ventilátoru - slabě, středně, silně, vypnuto.

CHANGE DISPLAY (ZMĚNA DISPLEJE) - toto tlačítko přepíná mezi dvěma režimy zobrazení displeje zpětné vazby cvičení. Pokud svítí horní kontrolka, jsou zobrazovány hodnoty STEPS PER MINUTE (KROKY ZA MINUTU), LEVEL (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE), TIME (ČAS) a DISTANCE (VZDÁLENOST). Pokud svítí spodní kontrolka, jsou zobrazovány hodnoty CALORIES (KALORIE), METS (METABOLICKÝ EKIVALENT), TOTAL STEPS (KROKY CELKEM) a HUMAN WATTS (VYKONANÁ PRÁCE). Výchozí stav je zobrazení hodnot u spodní kontrolky.

Stepper S775

VOLUME + / - (HLASITOST + / -) - tlačítka sloužící k úpravě hlasitosti iPodu nebo iPhoneu (připojeného přes 30 pinový konektor) nebo bezdrátového televizního a audio modulu MYE (dodatečné příslušenství).

CHANNEL ▲ / ▼ (KANÁL ▲ / ▼) - tato tlačítka použijte pro změnu kanálu bezdrátového televizního a zvukového kanálového modulu MYE (dodatečné příslušenství).

Stepper S775

6 - OVLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE

Jsou dva způsoby, jak přístroj ovládat. Jedna je prostřednictvím režimu QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) a druhá prostřednictvím cvičebních programů nebo cílů.

6.1 - RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (QUICK START)

V tomto režimu se načítá ČAS (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a KALORIE (CALORIE). Pokud je aktivováno časové omezení délky programu, TIME (ČAS) se odpočítává k nule, ale DISTANCE (VZDÁLENOST) a CALORIE (KALORIE) se načítají nahoru. V režimu RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (QUICK START) začne ÚROVEŇ ZÁTĚŽE (WORKOUT LEVEL) na stupni 5. KALORIE (CALORIES) a další hodnoty závislé na osobních údajích uživatele jsou počítány z přednastavených hodnot VĚK (AGE) 35 let a HMOTNOST (WEIGHT) 75 kilogramů. Jako zpětná vazba, že je aktivován režim RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (QUICK START), se rozsvítí kontrolka jak u QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ), tak i u MANUAL (MANUÁLNÍ REŽIM). V režimu RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (QUICK START) si může uživatel libovolně měnit ÚROVEŇ ZÁTĚŽE (WORKOUT LEVEL).

6.2 - Spuštění cvičebního programu

Pro obdržení přesnějších výsledků ohledně počtu kalorií a cílových zón srdeční frekvence upřednostněte použití přístroje přes přednastavené cvičební programy podle následujícího postupu:

1. Stiskněte tlačítko požadovaného cvičebního programu MANUAL (MANUÁLNÍ), INTERVAL - 1:1, 1:2, 2:2 (INTERVALOVÝ - 1:1, 1:2, 2:2), PLATEAU (VYVÝŠENÁ ROVINA), RANDOM (NÁHODNÝ), FAT BURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ), FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE), CUSTOM HR (POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE) nebo WT LOSS / CARDIO (HUBNUTÍ / KARDIO) pro výběr požadovaného programu nebo stiskněte jedno z tlačítek cvičebních cílů TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST) nebo CALORIES (KALORIE) pro výběr cvičebního cíle. Poté stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení výběru.
2. Pokud jste zvolili cvičební program a nikoliv cvičební cíl, na displeji zpětné vazby cvičení se zobrazí nápis SELECT GOAL (ZVOLTE CÍL). Uživatel má na výběr ze tří typů cvičebního cíle: TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST) nebo CALORIES (KALORIE). Stiskněte tlačítko cíle, který chcete zvolit, a LED kontrolka u něj se rozsvítí.

Pokud si zvolíte cvičební program s cílem, LED kontrolka u zvoleného programu se rozsvítí. Postupujte podle následujících pokynů pro nastavené cíle a zahájení programu. Jakmile je program zahájen, uživatel může libovolně měnit ÚROVEŇ ZÁTĚŽE (WORKOUT LEVEL).

- Cíl ČAS (TIME) - je možno zvolit délku programu v rozsahu od 5:00 do 300:00 minut, přičemž výchozí hodnota je 30:00 minut. Pokud je v systémové nabídce upravena hodnota maximální délky cvičení, bude maximální délka cvičení tato hodnota. Použijte číselnou klávesnici nebo tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro zadání

Stepper S775

vámi požadované délky programu. Stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení zadané hodnoty a pokračujte a zadejte váš VĚK (AGE) a HMOTNOST (WEIGHT). Nebo stiskněte tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro okamžité spuštění programu s výchozími hodnotami pro VĚK (AGE) 35 let a HMOTNOST (WEIGHT) 75 kilogramů.

- Cíl VZDÁLENOST (DISTANCE) - je možno zvolit délku programu v rozsahu od 0,1 do 99,9 kilometrů, přičemž výchozí hodnota je 3,0 kilometrů. Pokud jste již aktivovali jako cíl programu ČAS (TIME), cíl VZDÁLENOST (DISTANCE) bude neaktivní. Použijte číselnou klávesnici nebo tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro zadání vámi požadované délky programu. Stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení zadané hodnoty a pokračujte a zadejte váš VĚK (AGE) a HMOTNOST (WEIGHT). Nebo stiskněte tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro okamžité spuštění programu s výchozími hodnotami pro VĚK (AGE) 35 let a HMOTNOST (WEIGHT) 75 kilogramů.
 - Cíl KALORIE (CALORIES) - je možno zvolit délku programu v rozsahu od 100 do 9999 kilokalorií, přičemž výchozí hodnota je 100 kilokalorií. Použijte číselnou klávesnici nebo tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro zadání vámi požadované délky programu. Stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení zadané hodnoty a pokračujte a zadejte váš VĚK (AGE) a HMOTNOST (WEIGHT). Nebo stiskněte tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro okamžité spuštění programu s výchozími hodnotami pro VĚK (AGE) 35 let a HMOTNOST (WEIGHT) 75 kilogramů.
3. Zadání hodnoty VĚK (AGE) - je možno nastavit věk uživatele v rozsahu od 10 do 90 let, přičemž výchozí hodnota je 35 let. Použijte číselnou klávesnici nebo tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro zadání vámi požadovaného věku uživatele. Stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení zadané hodnoty a pokračujte k zadání hodnoty HMOTNOST (WEIGHT). Nebo stiskněte tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro okamžité spuštění programu s výchozí hodnotou pro HMOTNOST (WEIGHT) 75 kilogramů.
 4. Zadání hodnoty HMOTNOST (WEIGHT) - je možno nastavit hmotnost uživatele v rozsahu od 20 do 227 kilogramů, přičemž výchozí hodnota je 75 kilogramů. Použijte číselnou klávesnici nebo tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro zadání vámi požadované hmotnosti uživatele. Stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) nebo QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro potvrzení zadané hodnoty a spuštění programu.

Při zahajování cvičení se řiďte pokyny na displeji. Pro informaci o jednotlivých cvičebních programech se řiďte sekci 6.5 - Cvičební programy.

V průběhu běžícího programu je možné kdykoliv přejít na jiný program jednoduše stisknutím tlačítka daného programu (s výjimkou přepínání z programu nebo na program FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE) viz sekce 6.3). Cvičební cíl zůstane zachován a aktuálně dosažená hodnota k cíli se bude dále načítat / odečítat.

6.3 - Ovládání během cvičení

1. Pro změnu úrovně zátěže stiskněte kdykoliv jedno z tlačítek WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼). Pokud je displej zpětně vazby cvičení v režimu zobrazení

Stepper S775

hodnot spodní kontrolky, což je výchozí stav, displej zpětně vazby se na 4 vteřiny přepne do režimu zobrazení hodnot horní kontrolky, kam spadá WORKOUT LEVEL (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE), pro zobrazení provedené změny zátěže a poté se vrátí ke zobrazení hodnot spodní kontrolky.

2. Displej srdeční frekvence zobrazuje aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu.
3. Během cvičení může uživatel kdykoliv přepnout na jiný cvičební program stiskem tlačítka odpovídajícího programu při zachování nastaveného cíle s následujícími výjimkami:
 - Během programu MANUAL (MANUÁLNÍ), INTERVAL (INTERVALOVÝ), PLATEAU (VYVÝŠENÁ ROVINA), RANDOM (NÁHODNÝ), FAT BURN (SPALOVÁNÍ TUKŮ), CUSTOM HR (POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE), WT LOSS / CARDIO (HUBNUTÍ / KARDIO) nelze přepnout na program FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE).
 - Během programu FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE) nelze přepnout na žádný jiný program.
4. LED ukazatel STRIDE METER (DÉLKA KROKU) - zobrazuje aktuální délku kroku

6.4 - Fáze VYCHLADNUTÍ (COOL DOWN)

Jakmile je dosaženo cíle cvičebního programu (času, vzdálenosti nebo vydaných kalorií), přístroj přejde do dvouminutové fáze VYCHLADNUTÍ (COOL DOWN) a na displeji se začne odečítat čas 2:00 až 0:00.

Jakmile odpočet dosáhne 0:00, fáze VYCHLADNUTÍ (COOL DOWN) je ukončena. Na displeji se zobrazí zpráva REVIEW SUMMARY (PŘEHLED VÝSLEDKŮ) spolu s výslednými informacemi o absolvovaném cvičení jako je ČAS (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a KALORIE (CALORIE).

Stiskněte tlačítko STOP (UKONČIT) pro návrat přístroje do pohotovostního režimu. Na displeji se zobrazí nápis SELECT A PROGRAM (ZVOLTE SI PROGRAM).

6.5 - Cvičební programy

Následující text popisuje funkce jednotlivých programů.

6.5.1 - MANUÁLNÍ PROGRAM (MANUAL)

Tento program umožňuje uživateli manuálně ovládat úroveň zátěže a délku kroku. V programu MANUAL (MANUÁLNÍ PROGRAM) jednoduše stiskněte kdykoliv jedno z tlačítek WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro změnu zátěže.

6.5.2 - INTERVALOVÝ PROGRAM (INTERVAL)

V tomto programu má uživatel na výběr ze tří variant: INTERVAL 1:1, INTERVAL 1:2 a INTERVAL 2:2. Tato čísla představují poměr minut rozdělený mezi segmenty cvičení a

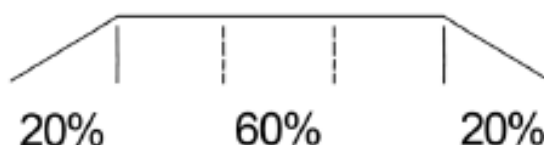
Stepper S775

odpočinku. Například intervalový program 1:1 se skládá z 1 minuty cvičení následované 1 minutou odpočinku.

Každé stisknutí tlačítka INTERVAL (INTERVALOVÝ PROGRAM) přepne na následující variantu tohoto programu. Jakmile se objeví vámi požadovaná varianta programu, stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro její spuštění. Poté následujte pokyny na displeji pro nastavení úrovně zátěže pro jednotlivé segmenty intervalů. Jakmile zahájíte cvičení, úroveň zátěže jednotlivých segmentů může být kdykoliv upravena tlačítky WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼). Nově nastavená úroveň se stane výchozí pro všechny další výskyty tohoto segmentu.

6.5.3 - PROGRAM VYVÝŠENÁ ROVINA (PLATEAU)

V tomto programu je celková délka a nastavení zátěže rozděleno mezi tři úseky v poměru 20:60:20 (počátečních 20% času rovnoměrné stoupání, prostředních 60% času rovina, konečných 20% času rovnoměrné klesání). Pro nastavení tohoto programu se řiďte pokyny na displeji.



6.5.4 - NÁHODNÝ PROGRAM (RANDOM)

Tento program nabízí téměř nekonečný počet náhodně generovaných cvičebních programů. Při každém stisknutí tlačítka RANDOM (NÁHODNÝ PROGRAM) je vygenerován nový cvičební program a jeho skladba je zobrazena na displeji.

6.5.5 - PROGRAM SPALOVÁNÍ TUKŮ (FAT BURN)

V tomto programu máte na výběr 20 různých obtížností. Během nastavování programu musí uživatel nejprve před samotným zahájením cvičení nastavit hodnotu STAGE (STÁDIUM) v rozsahu od 1 do 20, přičemž výchozí hodnota je stádium 5. Na displeji se zobrazí nápis STAGE XX (STÁDIUM XX). Použijte tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro volbu požadovaného stádia. Poté stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení volby a spuštění programu.

Během nastavování programu můžete také stisknout tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro okamžité spuštění programu s výchozí hodnotou pro STAGE (STÁDIUM) 5. Během cvičení pak můžete použít tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro změnu stádia.

Stepper S775

6.5.6 - PROGRAM ZKOUŠKA KONDICE (FIT TEST)

Program ZKOUŠKA KONDICE (FIT TEST) je navržen pro zhodnocení úrovně fyzické kondice uživatele. Program má pevně stanovenou časovou délku, proto není omezen nastavením maximální délky programu v systémovém nastavení přístroje.

Po stisku tlačítka FIT TEST (ZKOUŠKA KONDICE) se na displeji zobrazí nápis STARTING TEST (ZAHÁJENÍ ZKOUŠKY). Zkouška je rozdělena do 4 segmentů po 3 minutách. V každém segmentu přístroj porovnává měřené wattly s hodnotami vloženými výrobcem a podle toho případně upraví zátěž.

Během zkoušky představuje červená tečka na displeji s bodovou maticí požadované cílové kroky za minutu (SPM) a oranžová tečka uživatelsky aktuální kroky za minutu. Cílem uživatele je sledit své kroky za minutu s požadovanou cílovou hodnotou. Ideální rozsah počtu kroků za minutu při testu je mezi 60 až 90 kroky za minutu, přičemž nejlepší je hodnota 70 kroků za minutu. Pokud je měřená hodnota kroků za minutu nižší než 60 po dobu delší než 5 vteřin, na displeji se objeví nápis SPEED UP (ZVYŠTE RYCHLOST). Pokud je měřená hodnota kroků za minutu vyšší než 90 po dobu delší než 5 vteřin, na displeji se objeví nápis SPEED DOWN (SNIŽTE RYCHLOST).

Ke konci programu může dojít následujícími způsoby:

1. Přirozeně uběhnutím času dané délky programu.
2. Předčasně stisknutím tlačítka STOP (UKONČIT).
3. Předčasně překročí-li měřená hodnota srdeční frekvence hodnotu $(220 - \text{věk}) * 0,80$ na déle než 15 vteřin.
4. Předčasně pokud srdeční frekvence není snímána déle než 30 vteřin.
5. Předčasně pokud jsou kroky nižší než 60 nebo vyšší než 90 kroků za minutu po dobu delší než 15 vteřin.

Na displeji se zobrazí nápis END OF FIT TEST (KONEC ZKOUŠKY KONDICE). A dále pak YOUR SCORE - XXX (VÁŠ VÝSLEDEK - XXX), přičemž rozsah výsledku může být 0 (nejnižší) až 100 (nejvyšší).

6.5.7 - PROGRAM POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE, HUBNUTÍ / KARDIO (CUSTOM HR, WT LOSS / CARDIO)

V těchto srdeční frekvenci řízených programech je úroveň zátěže automaticky měněna přístrojem tak, aby byla srdeční frekvence uživatele udržována na optimální úrovni pro dosažení daného cíle. Cílová srdeční frekvence pro jednotlivé programy je počítána podle standardního vzorce na maximální srdeční frekvenci daného uživatele podle věku.

Pro program HUBNUTÍ (WT LOSS) je cílová srdeční frekvence počítána jako 65% z maximální srdeční frekvence $(220 - \text{věk}) * 0,65$.

Stepper S775

Pro program KARDIO (CARDIO) je cílová srdeční frekvence počítána jako 80% z maximální srdeční frekvence **(220 - věk) * 0,80**.

Pro program POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE (CUSTOM HR) si uživatel volí požadovanou cílovou srdeční frekvenci sám.

Pokud je zvolen program POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE (CUSTOM HR), je nejprve nutné zadat požadovanou cílovou srdeční frekvenci v rozsahu od 84 do 199 tepů za minutu, přičemž výchozí hodnota je 120 tepů za minutu. Na displeji se zobrazí nápis TARGET HR - XXX (CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE - XXX). Použijte číselnou klávesnici nebo tlačítka WORKOUT LEVEL ▲ / ▼ (ÚROVEŇ ZÁTĚŽE ▲ / ▼) pro volbu požadované cílové srdeční frekvence. Poté stiskněte tlačítko ENTER (VLOŽIT) pro potvrzení volby a spuštění programu. Můžete také stisknout tlačítko QUICK START (RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ) pro okamžité spuštění programu s výchozí hodnotou 120 tepů za minutu.

Jakmile je program na srdeční frekvenci spuštěn, na displeji s bodovou maticí se zobrazí symbol srdce. Pokud je detekována srdeční frekvence, barva srdce se bude střídá mezi červenou a zelenou. Pokud detekována není, zůstane barva srdce zelená. Oranžová barva znamená vstup do cílové oblasti programu - požadovaná srdeční frekvence pro program POŽADOVANÁ SRDEČNÍ FREKVENCE (CUSTOM HR) nebo 65% maximální srdeční frekvence pro program HUBNUTÍ (WT LOSS) nebo 80% maximální srdeční frekvence pro program KARDIO (CARDIO).

Jakmile uživatel začne cvičit, na spodní části displeje se zobrazí červená tečka a oranžová čára. Červená tečka představuje doporučené kroky za minutu, oranžová čára představuje aktuální kroky za minutu. Snažte se udržet čáru kroků za minutu v úrovni tečky doporučených kroků.

Úroveň zátěže začne na stupni 1. Výchozí počet kroků za minutu je 70. Pokud jsou skutečné kroky o víc než 5 kroků za minutu nižší než doporučené kroky za minutu po dobu více jak 25 vteřin, na displeji zpětné vazby cvičení se zobrazí nápis SPEED UP (ZRYCHLETE).

Během programů sledujících srdeční frekvenci je nutné, aby na sobě měl uživatel snímač tepové frekvence. Pokud přístroj neregistruje signál ze snímače srdeční frekvence, na displeji se zobrazí nápis NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER (ŽÁDNÁ SRDEČNÍ FREKVENCE, PROŠÍM PROVĚŘTE SNÍMAČ) a úroveň zátěže se nebude automaticky měnit.

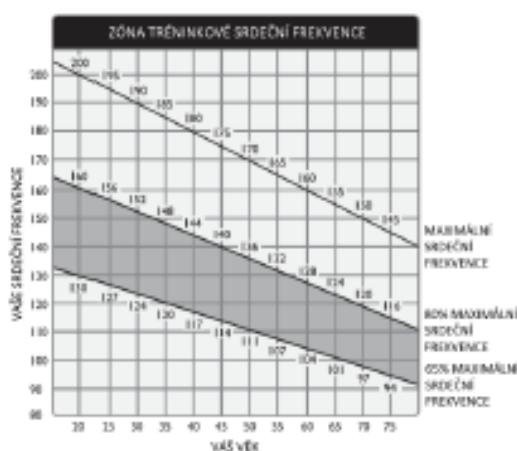
8 - PRAVIDLA PRO CVIČENÍ

8.1 - Jak tvrdě byste měli cvičit?

Studie ukazují, že aby měla aerobní aktivita nějaký přínos, lidé si po dobu cvičení musí udržet určitou srdeční frekvenci. Vaše zóna tréninkové srdeční frekvence závisí na vašem věku a úrovni kondice.

Tmavá oblast na grafu vpravo představuje doporučenou zónu tréninkové srdeční frekvence pro lidi různého věku. Vznikla výpočtem maximálních srdečních frekvencí (220 - věk) a vynásobena 65% a 80%. Oblast mezi těmito hodnotami je zóna tréninkové srdeční frekvence.

POZOR: Tréninkové zóny srdeční frekvence jsou zobecněním a nemusí platit pro každého. Vždy konzultujte se svým lékařem, jaká cílová srdeční frekvence by pro vás měla být nejvhodnější.



8.2 - Jak dlouho byste měli cvičit?

Délka vašeho tréninku se musí odvíjet od vaší úrovně kondice. Obecně se doporučuje udržet srdeční frekvenci ve vaší tréninkové zóně alespoň 15 až 20 minut, aby se začaly projevovat přínosy aerobního cvičení. Začátečníci by vždy měli začínat zvolna a postupně zvyšovat délku i intenzitu tréninku. S tím, jak se bude zlepšovat vaše úroveň kondice, budete schopni udržet vaši srdeční frekvenci uvnitř tréninkové zóny po delší dobu.

Při zahájení cvičení věnujte prvních pár minut zahřátí. Poté pomalu zvyšujte intenzitu cvičení, abyste srdeční frekvenci zvedli do vaší tréninkové zóny. Na konci cvičení postupně snižujte zátěž. Poté se lehce protáhněte, abyste se uklidnili a vychladli.

8.3 - Jak často byste měli cvičit?

Výzkumy ukazují, že pro dosažení největšího přínosu by lidé měli cvičit 3x až 5x týdně. Po každém cvičení je důležité dopřát tělu dostatečný čas, minimálně 24 hodin, na regeneraci.