

YORK[®] FITNESS C760

PLATINUM
Series

INSTRUKCJA OBŚLUGI

Przed rozpoczęciem korzystania z roweru York C760
zapoznaj się uważnie z niniejszą
instrukcją obsługi.



Urządzenie w rzeczywistości może nieznacznie różnić się od pokazanego na fotografii.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Zapoznaj się z poniższymi wskazówkami i przestrzegaj ich.

Przed rozpoczęciem treningów udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju ćwiczeń.

Zaleca się wykonanie dokładnych badań wysiłkowych.

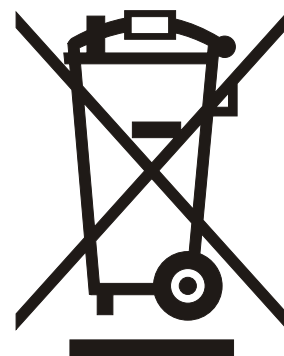
- Podłoże, na którym zamierzasz składać i eksploatować rower York C760 powinno być poziome i równe,
- Utrzymuj czystość wokół urządzenia York C760,
- Zapewnij wolną przestrzeń wokół roweru York C760, minimum 60 cm z każdej strony,
- Dzieci, bez opieki dorosłych, nie mogą przebywać w pobliżu York C760,
- Zawsze sprawdź urządzenie York C760 zanim zaczniesz z niego korzystać, szczególnie ważne jest dobre dokręcenie wszystkich elementów śrubowych,
- Nigdy nie używaj York C760, jeśli jest on niekompletny lub w jakikolwiek sposób nie jest dokładnie skręcony,

OSTRZEŻENIE: Pozostawienie roweru York C760 ze zdjętą lub niewłaściwie założoną obudową grozi zranieniem Użytkownika (szczególnie zagrożone są przebywające w pobliżu dzieci)!

NIE ZALECA SIĘ SAMODZIELNEGO ZDEJMOWANIA OSŁON !

Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń na York C760 sprawdzaj poprawność założenia osłon. Jeśli są luźne dokręć je.

- Trzymaj ręce z dala od poruszających się elementów roweru,
- Maksymalny ciężar Użytkownika to 125 kg,
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju. Strój nie może być zbyt luźny, długie włosy powinny być związane,
- Nie ćwicz w butach na wysokim obcasie, ani na skórzanej podeszwie,
- Nie wywołuj kołysania roweru na boki,
- Szczególną uwagę zwracaj w czasie ewentualnego składania lub rozmontowywania urządzenia,
- Nie stawiaj na rowerze żadnych płynów (wyjątek stanowi uchwyt na bidon),
- Stosuj tylko oryginalne części zamienne. Użycie części nieoryginalnych grozi zranieniem Użytkownika i dodatkowym uszkodzeniem roweru,
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku!
- Ćwicz na określonym przez lekarza specjalistę poziomie trudności, nigdy **NIE ĆWICZ DO WYCZERPANIA!**
- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz się źle: pojawi się ból lub inne niepokojące objawy (m.in. brak tchu, zawroty głowy, mdłości itd.), należy natychmiast przerwać wysiłek i wezwać lekarza!
- Niektóre podzespoły urządzenia są smarowane (możliwe sporadyczne wycieki), w związku z tym należy chronić podłoże (dywan, wykładziny, itp.) przed zabrudzeniem,
- Urządzenie wymaga zasilacza AC, 6V; 500 mA. Użycie innego zasilacza niż wskazany przez producenta może spowodować uszkodzenie urządzenia i utratę gwarancji,



Rower YORK C760 został zaprojektowany celem wykorzystywania go jako stacjonarnego, poziomego, roweru treningowego.

Przestrzeganie powyższych wskazówek oraz kierowanie się zdrowym rozsądkiem pozwoli w sposób przyjemny ćwiczyć na rowerze poziomym YORK C760 oraz cieszyć się z efektów tych treningów.

KONSERWACJA

Do czyszczenia roweru YORK C760 używaj szmatki zwilżonej łagodnym roztworem wody i detergentu. W przypadku pytań i wątpliwości dotyczących roweru YORK C760 należy kontaktować się ze sprzedawcą.

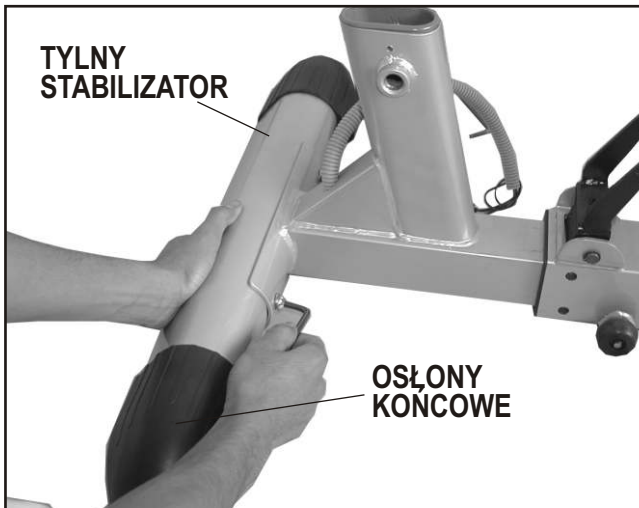
OGÓLNE

WYJMIJ WSZYSTKIE CZĘŚCI ROWERU POZIOMEGO YORK C760 Z KARTONU I POŁÓŻ JE OSTROŻNIE NA PODŁOŻU.

PRZESTRZEGANIE WSKAZÓWEK PODANYCH W NINIEJSZEJ INSTRUKCJI UMOŻLIWI W SPOSÓB ŁATWY, PRAWDŁOWE ZŁOŻENIE ROWERU POZIOMEGO YORK C760.

INSTRUKCJA SKŁADANIA

1.

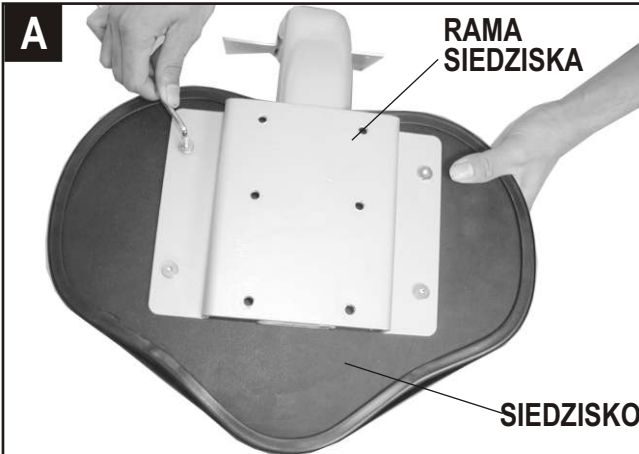


- Przymocuj tylną podstawę ramy (tylny stabilizator) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub (pod klucz sześciokątny), dwóch podkładek sprężynujących oraz dwóch podkładek płaskich.

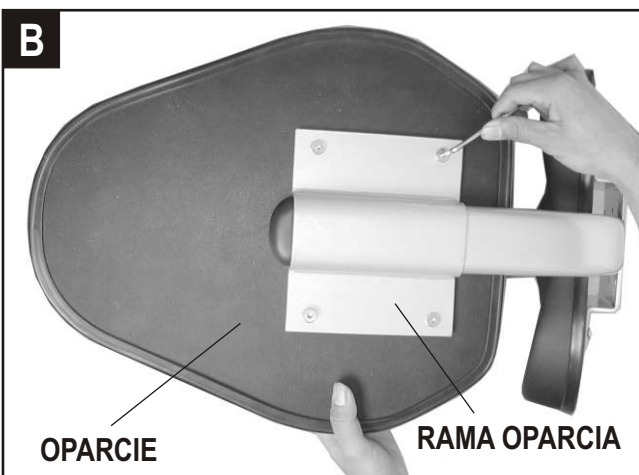
UWAGA: Upewnij się czy śruby zostały dobrze dokręcone!
Zapewni to bezpieczeństwo i komfort treningu.



2.



- Przymocuj siedzisko do ramy siedziska za pomocą 4 śrub (pod klucz sześciokątny) z podkładkami płaskimi.

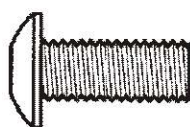


- Przymocuj oparcie do ramy oparcia za pomocą 4 śrub (pod klucz sześciokątny) z podkładkami płaskimi.

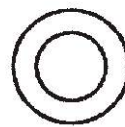




- Zamocuj kolumnę siedziska do ramy siedziska za pomocą dwóch śrub (pod klucz sześciokątny) z podkładkami płaskimi.

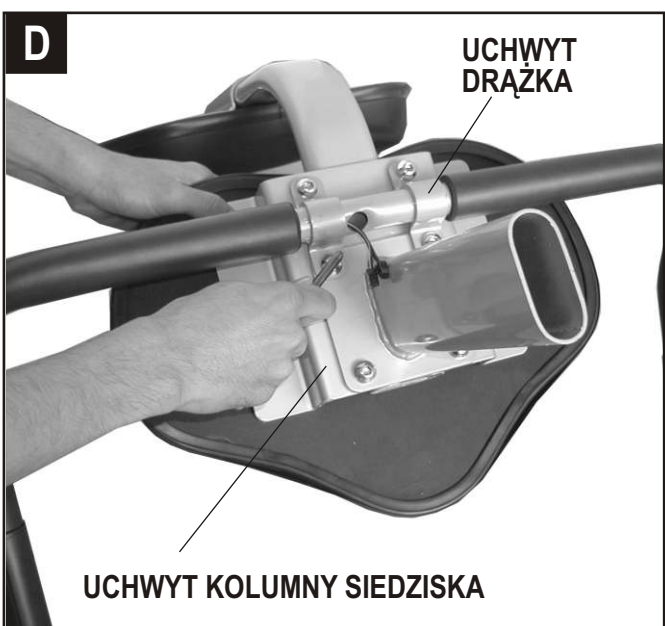


#5572-29



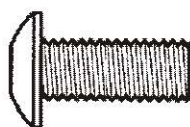
#5572-49

X2



- Zamocuj drążek z uchwytami do podstawy siedziska za pomocą 4 śrub (pod klucz sześciokątny) z podkładkami płaskimi.

UWAGA: Upewnij się czy 6 śrub mocujących siedzisko do jego prowadnicy zostały dobrze dokręcone!
Zapewni to bezpieczeństwo i komfort treningu.

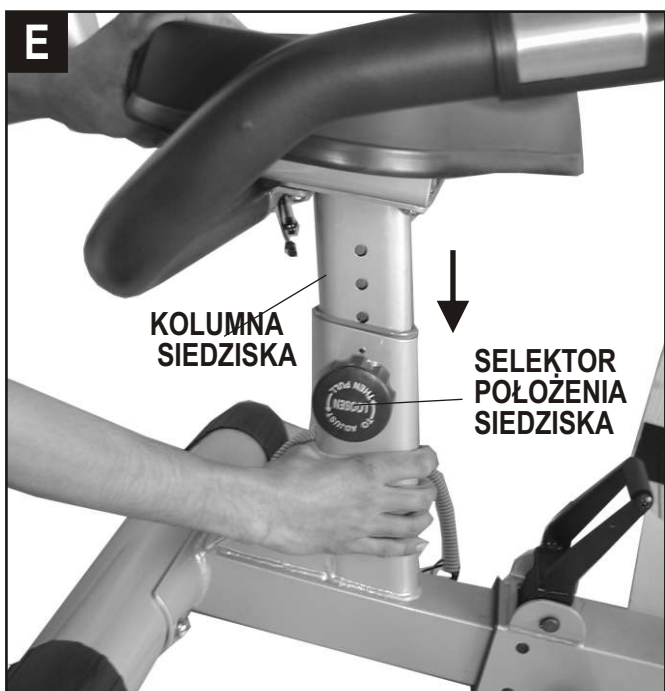


#5572-29

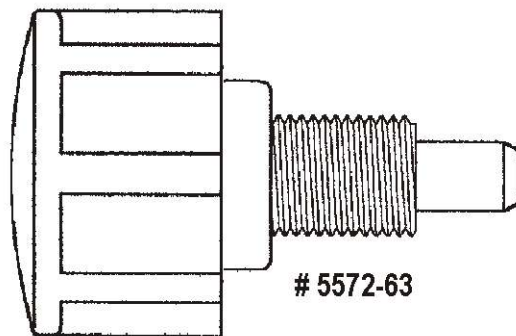


#5572-49

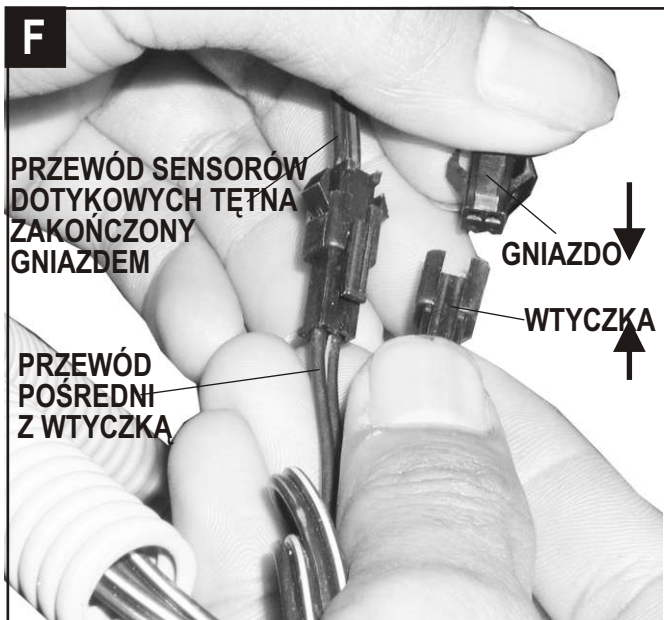
X4



- Wsuń kolumnę siedziska w kolumnę ramy głównej i zabezpiecz pozycję siedziska wkręcając docisk regulacji położenia siedziska.

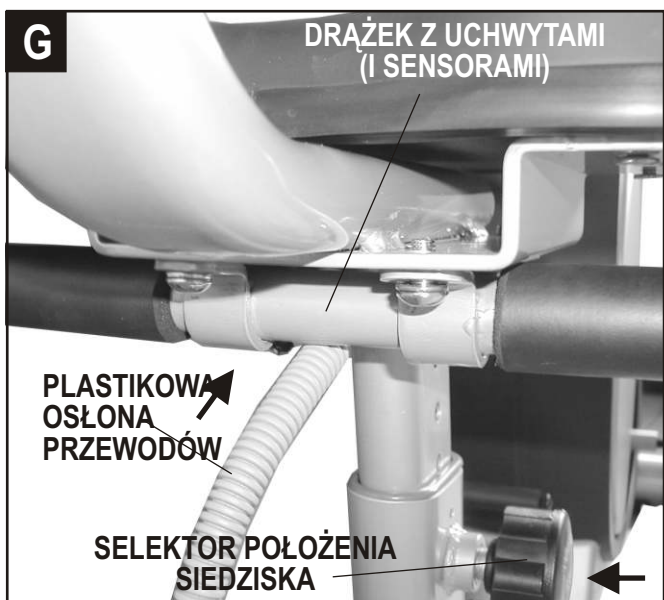


X1



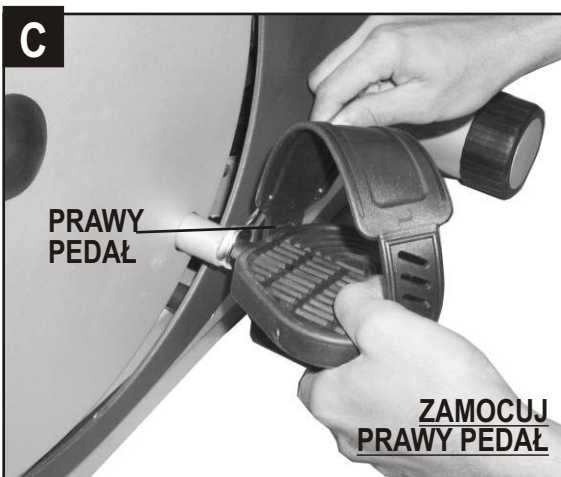
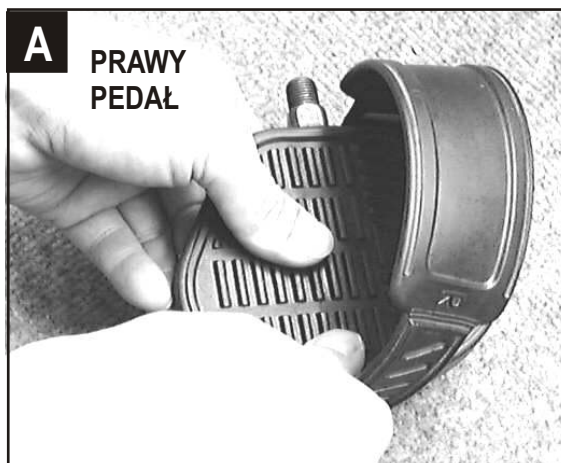
- Połącz wtyczki przewodów sensorów dotykowych pulsów (wystających z drążka z uchwytemi oraz z ramy głównej - umieszczone w plastikowej tubie).

UWAGA: Upewnij się czy wtyczki zostały prawidłowo połączone.



- Wsuń połączone wtyczki sensorów oraz przewody do otworu w drążku z uchwytemi (centralnie pod siedziskiem). Wsuń plastikową tubę osłaniającą przewody do otworu, o którym mowa powyżej.

3.



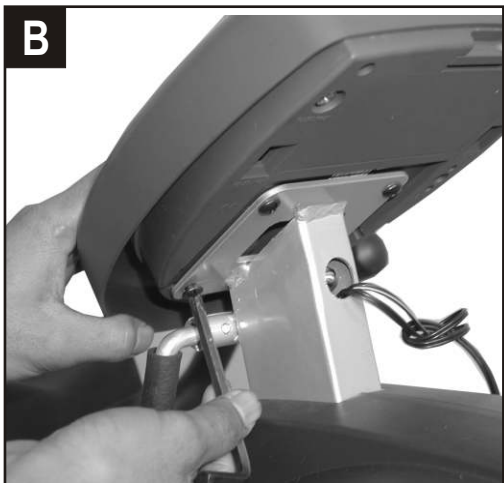
MOCOWANIE PEDAŁÓW

- Załóż paski do pedałów. Pasek z oznaczeniem „R” zamocuj do prawego pedału, pasek „L” zamocuj do pedału lewego.

- Wkręć oba pedały w korby pedałów. Pedał z oznaczeniem „R” to pedał prawy, pedał z oznaczeniem „L” to pedał lewy.

UWAGA: Pedał prawy należy wkręcać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, pedał lewy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara!

4.



5.



ZAMONTOWANIE KONSOLI KOMPUTERA

- Włóż wtyczkę przewodu komputera, wystającego z ramy głównej, w odpowiednie gniazdo znajdujące w tylnej części konsoli komputera.

UWAGA: Upewnij się, że przewód jest włożony prawidłowo!

- Wsuń przewód komputera w otwór ramy głównej, a następnie zamocuj konsolę komputera na uchwycie ramy, za pomocą 4 śrub.

Śruby mocujące znajdują się w tylnej części konsoli komputera.



X4

#5572-96

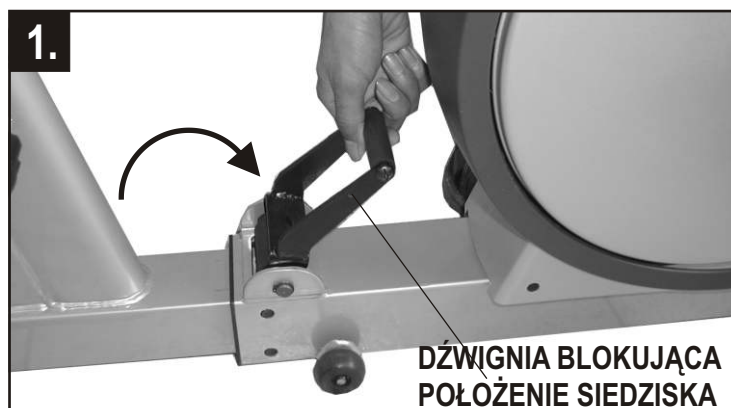
UWAGA: Zwróć szczególną uwagę by przewody komputera nie zostały uszkodzone (by nie dostały się pomiędzy konsolę komputera a uchwyt mocujący)!

- Włóż przewód sensorów dotykowych pulsu do odpowiedniego gniazda konsoli komputera (w lewym górnym rogu patrząc z tyłu).

- Włóż wtyczkę przewodu zasilacza AC do gniazda znajdującego się w przedniej, dolnej części obudowy roweru C 760. Następnie podłącz zasilacz AC 230V 50 Hz / 6V 500 mA do źródła zasilania.

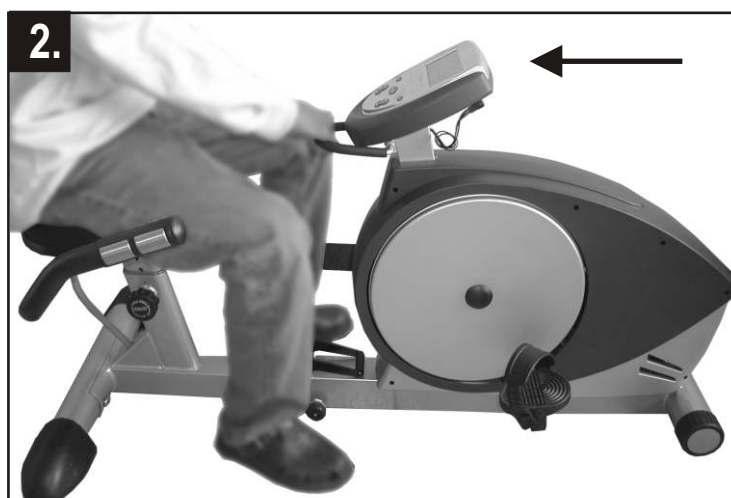
SPRAWDŹ PONOWNIE CZY WSZYSTKIE ŚRUBY I NAKRĘTKI SĄ WŁAŚCIWIE DOKRĘCONE, BY ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO I KOMFORT ĆWICZEŃ.

INFORMACJE DODATKOWE O USTAWIANIU POZYCJI WYJŚCIOWEJ KOLUMNY SIEDZISKA

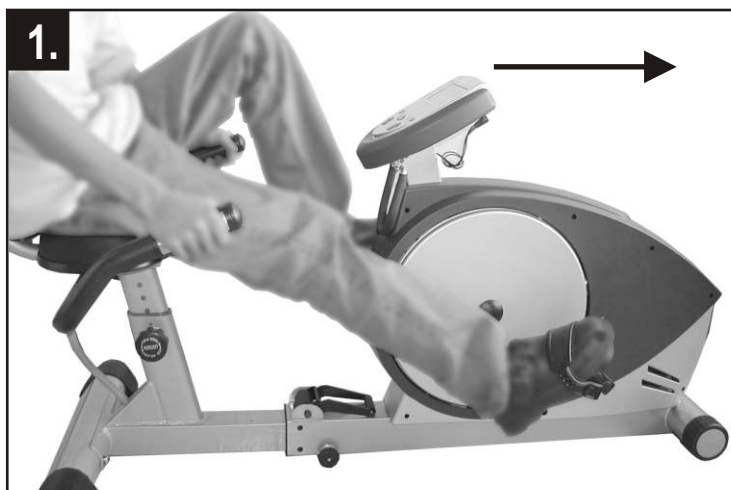


ZBLIŻENIE SIEDZISKA DO KONSOLI KOMPUTERA

- W celu zbliżenia kolumny siedziska zwolnij dźwignię blokującą, przesuając ją maksymalnie w przód.

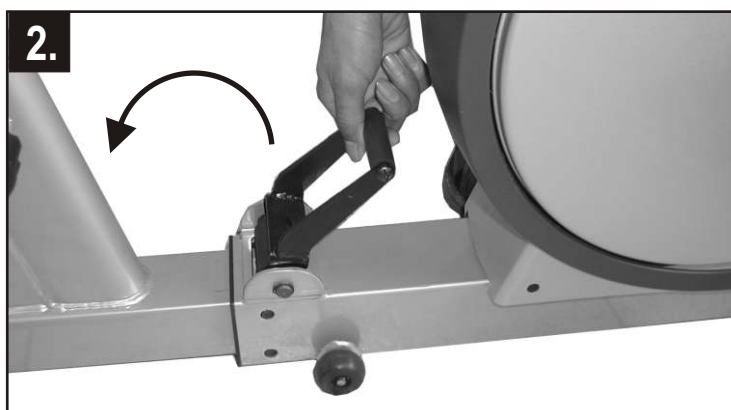


- Korzystając z uchwytu znajdującego się pod konsolą komputera przesunąć całą kolumnę siedziska w przód, a następnie zablokować nowe położenie kolumny siedziska przesuując dźwignię blokującą ku tyłowi.



ODDALENIE KOLUMNY SIEDZISKA OD KONSOLI KOMPUTERA

- Zwolnij dźwignię blokującą, przesuując ją maksymalnie w przód.
- Naciskając na pedały odepchnij przednią część urządzenia do żądanej pozycji.



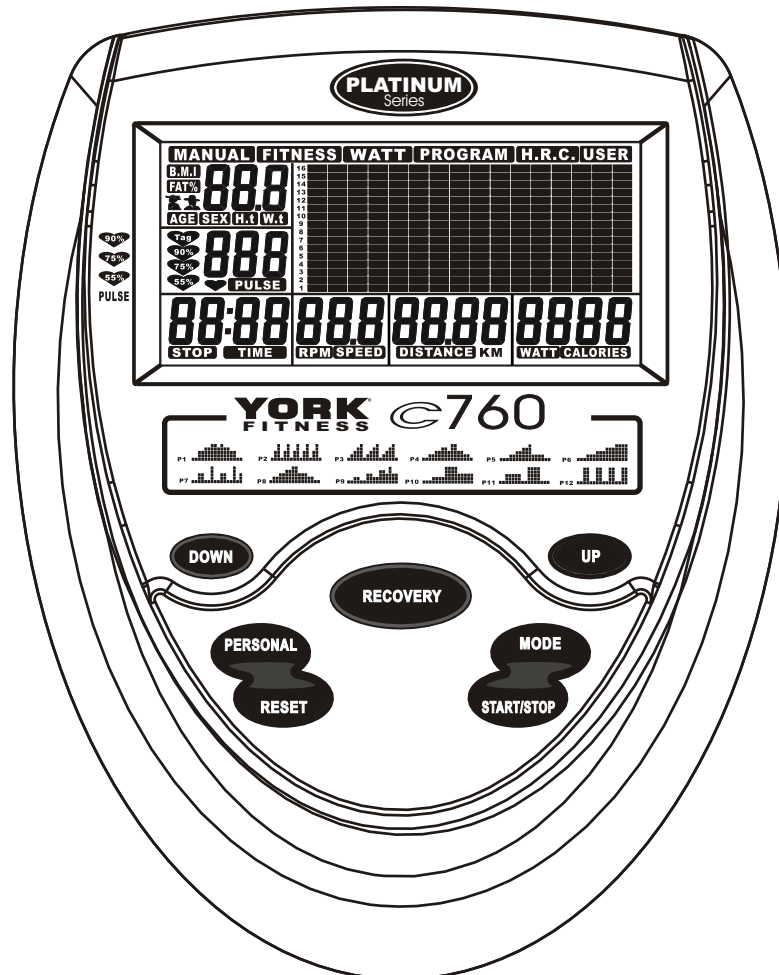
- Upewnij się czy pozycja jest prawidłowa. Stopy powinny pewnie spoczywać na platformach pedałów, kolano nogi bardziej wysuniętej w przód powinno być prawie proste w kolanie, ale nie zablokowane!
- Przesuń dźwignię ku tyłowi, by zablokować pozycję siedziska w żądanej pozycji.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA YORK C760

Konsola komputera została zaprojektowana w celu łatwego programowania obciążeń treningowych, monitorowania parametrów treningowych oraz określania celów treningowych.

Pomiar tętna, za pomocą sensorów dotykowych, pozwala Użytkownikowi na bieżącą kontrolę poziomu tętna treningowego.

Na podstawie informacji o tętnie komputer dokonuje również oszacowania aktualnego poziomu wydolności.



WŁĄCZANIE

1. Włóż wtyczkę zasilacza AC do gniazdka sieciowego.
2. Na monitorze komputera podświetlone zostaną wszystkie wyświetlane parametry treningowe, towarzyszyć temu będzie ciągły 2 sekundowy sygnał dźwiękowy. To faza testu.
3. Na wyświetlaczu zaczną migać „U1”. W górnej części wyświetlone będą: MANUAL / FITNESS / WATT / PROGRAM / H.R.C. / USER. W dolnym, lewym rogu ekranu wyświetlany będzie STOP.
4. Jeśli mają zostać zapamiętane dane personalne Użytkownika, należy nacisnąć przycisk PERSONAL i wybrać jedną (spośród 4) opcji, pod którą komputer będzie przechowywał indywidualne informacje o Użytkowniku:
 - Płeć. Za pomocą przycisków UP i DOWN określ swoją płęć mężczyzna (MALE), kobieta (FEMALE). Potwierdź wybór naciskając MODE.
 - Wiek. Za pomocą przycisków UP i DOWN określ swój wiek. Potwierdź wpis naciskając MODE.
 - Waga. Za pomocą przycisków UP i DOWN określ swoją wagę (max. 125 kg). Potwierdź wpis naciskając MODE.

5. Po wprowadzeniu informacji personalnych pod jedną z 4 opcji (U 1 ÷ U 4), w górnej części wyświetlacza podświetlone będą opcje treningowe. Aktualnie wybrana opcja będzie migać. Wyboru opcji dokonuje się przyciskami UP i DOWN. Celem zatwierdzenia wyboru naciśnij MODE.
6. W następnej kolejności należy określić parametry treningowe (cele), do wyboru: Czas (TIME), Dystans (DISTANCE), Prędkość (SPEED), Wydatek energetyczny (CALORIES) oraz Tętno (PULSE).

OPCJE PROGRAMOWANIA -

PROSTE URUCHOMIENIE - Naciśnij przycisk START / STOP, program zostanie uruchomiony.

Nie jest potrzebne wprowadzanie żadnych danych do komputera.

Jeśli jednak chcesz w tym trybie określić cel treningu, należy przed uruchomieniem naciskając MODE wybrać TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE. Przyciskami UP i DOWN określić wartość danego parametru i zatwierdzić wpis naciskając MODE.

1. TRYB STEROWANIA RĘCZNEGO - MANUAL

Symbol sterowania ręcznego wyświetlany jest w lewym górnym rogu.

2. POMIAR TĘTNA - PULSE

Symbol „♥” pojawia się na ekranie wyświetlacza, zaraz po tym jak Użytkownik chwycie obiema rękoma za sensory dotykowe.

3. CZAS - TIME

Odliczany jest od wartości ustawionej do „0”. Jeśli czas nie był zaprogramowany przed uruchomieniem programu, pomiar czasu rozpoczyna się od zera (0:00).

4. PRĘDKOŚĆ OBROTOWA - RPM

Wyświetlacz pokazuje aktualną wartość prędkości ilość obr./min.

5. PRĘDKOŚĆ LINIOWA - SPEED

Pokazywana prędkość liniowa wyrażona jest w km/h.

6. DYSTANS - DISTANCE

Odliczany jest od wartości ustawionej lub pomiar rozpoczyna się od 0:00

7. ROZWIJANA MOC - WATT

Na wyświetlaczu pokazywana jest wartość aktualnie rozwijanej mocy.

8. WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES

Wyświetlane wartości to wartości przybliżone, odliczanie następuje od wartości zaprogramowanej lub przy braku ustawienia od „0”.

9. PROFILE TRENINGOWE - PROFILE

Przebieg obciążenia w funkcji czasu wyświetlany jest w postaci kolumn, których wysokość jest proporcjonalna do wartości poziomu obciążenia, na danym odcinku programu.

Jedna kolumna odpowiada 1 minucie programu. Pierwsza kolumna zaczyna migać zaraz po rozpoczęciu programu, każda następna zaczyna migać kolejno, co 1 minutę pokazując aktualny etap programu.

W każdym momencie Użytkownik ma możliwość zmian poziomu obciążenia przyciskami UP (Zwiększanie) i DOWN (Zmniejszanie).

Poziomy treningowe zmienia się w zakresie od 1 do 16.

W każdym momencie można przerwać lub zakończyć program naciskając przycisk START/STOP. Zaczyna migać symbol MANUAL.

W czasie trwania pauzy możliwa jest zmiana celu treningowego.

Naciśnięcie przycisku START / STOP pozwala kontynuować program w trybie prostego uruchomienia (Quick Start).

Zliczanie wszystkie parametrów treningowych będzie kontynuowane.

URUCHOMIENIE W TRYBIE MANUAL - Naciskając przycisk UP wybierz opcję MANUAL, zatwierdź wybór naciskając przycisk MODE.

1. TRYB STEROWANIA RĘCZNEGO - MANUAL Symbol sterowania ręcznego wyświetlany jest w lewym górnym rogu.

2. CZAS - TIME Symbol TIME miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany czas treningu. Programowalna wartość czasu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 minut, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 1 minutę. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie czasu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości czasu.

3. DYSTANS - DISTANCE Symbol DISTANCE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany dystans treningowy. Programowalna wartość dystansu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 km, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 0,10 km. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie dystansu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości dystansu.

4. WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES Symbol CALORIES miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany, treningowy, wydatek energetyczny. Programowalna wartość wydatku energetycznego zawiera się w przedziale od 10 do 9990 cal, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 10 cal. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie treningowego wydatku energetycznego.

Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego wydatku energetycznego.

5. TĘTNO - PULSE Symbol PULSE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowaną wartość pułapu tętna treningowego. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego pułapu tętna.

Naciśnij przycisk START/STOP celem rozpoczęcia treningu. Wszystkie ustawione wartości parametrów treningowych odpowiednio się zmniejszają, Wartości nieustawione zliczane są od „0”.

- ▶ **CZAS - TIME** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość czasu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **DYSTANS - DISTANCE** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość dystansu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość wydatku energetycznego nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **PRZEBIEG OBCIĄŻENIA PROFIL TRENINGOWY** Wyświetlany w postaci kolumn, których wysokość jest proporcjonalna do aktualnego poziomu obciążenia. Każda kolumna odpowiada 1 minucie wysiłku. Pierwsza kolumna zaczyna migać zaraz po rozpoczęciu programu, każda następna zaczyna migać kolejno, co 1 minutę pokazując aktualny etap programu. W każdym momencie Użytkownik ma możliwość zmian poziomu obciążenia przyciskami UP (Zwiększanie) i DOWN (Zmniejszanie).
Poziomy treningowe zmienia się w zakresie od 1 do 16.

Jeśli został ustawiony cel treningu, jego wartość stopniowo maleje, po osiągnięciu „0” komputer automatycznie zatrzymuje funkcje.

Można kontynuować trening dalej należy nacisnąć przycisk START / STOP.

Wartości celów treningowych wcześniej nie ustawionych zliczane są od „0”, pozostałe parametry zmniejszają się od wartości, jakie osiągnęły przed automatycznym zatrzymaniem programu.

Kiedy trening zostaje zakończony, na ekranie pojawia się przebieg ostatniej sesji treningowej.

URUCHOMIENIE W TRYBIE FITNESS - Tryb ten nie jest dostępny dla ustawienia Użytkownika „U 0”. Należy wybrać jedno z ustawień personalnych U 1 ÷ U 4.

Naciskając przycisk UP wybierz opcję FITNESS, symbol ten będzie migał u góry ekranu. Naciśnij przycisk START / STOP celem potwierdzenia, trening zostanie rozpoczęty.

- 1. TĘTNO - PULSE** Na ekranie pojawia się wartość tętna, jeśli Użytkownik trzyma rękoma za sensory dotykowe pulsu. Przy braku odczytu tętna na ekranie pojawia się symbol „P”.
- 2. CZAS - TIME** Odliczanie czasu rozpoczyna się od wartości 12:00. Komputer ma na stałe zapisany (ustawiony) czas treningu. Zaraz po upływie 12 minut komputer automatycznie zatrzymuje funkcje i wyświetla orientacyjny wskaźnik wytrenowania „FITNESS grade”.
- 3. DYSTANS - DISTANCE** Zliczany jest od „0”, co 0,1 km.
- 4. WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Zliczany jest od „0”, narastając co 1 cal.

Naciśnij przycisk STAR / STOP, aby zatrzymać trening. W innym przypadku, jeśli zaprogramowany czas treningu zostanie osiągnięty, komputer zatrzyma trening automatycznie. Automatyczne zatrzymanie nastąpi również, jeśli przekroczony zostanie ustalony poziom tętna tzw. ”TARGET cel”, by chronić Użytkownika.

5. PRZEBIEG OBCIĄŻENIA PROFIL TRENINGOWY

Wyświetlany w postaci kolumn, których wysokość jest proporcjonalna do aktualnego poziomu obciążenia. Każda kolumna odpowiada 1 minucie wysiłku. Pierwsza kolumna zaczyna migać zaraz po rozpoczęciu programu, każda następna zaczyna migać kolejno, co 1 minutę pokazując aktualny etap programu. W każdym momencie Użytkownik ma możliwość zmian poziomu obciążenia przyciskami UP (Zwiększanie) i DOWN (Zmniejszanie).

Poziomy treningowe zmienia się w zakresie od 1 do 16.

URUCHOMIENIE W TRYBIE Z KONTROLĄ MOCY WATT - Naciskając przycisk UP wybierz opcję WATT, symbol ten będzie migał u góry ekranu. Naciśnij przycisk MODE celem potwierdzenia.

1. MOC - WATT Symbol wybranej opcji wyświetlany jest u góry ekranu. W górnej, lewej części ekranu wyświetlana jest wartość 120. Jest to wartość wyjściowa, proponowana. Przyciskiem UP można zmienić ustawienie poziomu mocy. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawienia.

2. CZAS - TIME Symbol TIME miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany czas treningu. Programowalna wartość czasu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 minut, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 1 minutę. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie czasu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości czasu.

3. DYSTANS - DISTANCE Symbol DISTANCE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany dystans treningowy. Programowalna wartość dystansu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 km, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 0,10 km. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie dystansu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości dystansu.

4. WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES Symbol CALORIES miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany, treningowy, wydatek energetyczny. Programowalna wartość wydatku energetycznego zawiera się w przedziale od 0 do 990 cal, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 10 cal. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie treningowego wydatku energetycznego. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego wydatku energetycznego.

5. TĘTNO - PULSE Symbol PULSE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowaną wartość pułapu tętna treningowego. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego pułapu tętna.

Naciśnij przycisk START/STOP celem rozpoczęcia treningu. W górnej części ekranu, po lewej stronie, pojawia się ustawiona wartość treningowego poziomu mocy (dla całego treningu).

- ▶ **CZAS - TIME** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość czasu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **DYSTANS - DISTANCE** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość dystansu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość wydatku energetycznego nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **PRĘDKOŚĆ OBROTOWA - RPM** Komputer wyświetla bieżącą prędkość obrotową (obr./min).
- ▶ **PRĘDKOŚĆ LINIOWA - SPEED** Komputer wyświetla bieżącą prędkość liniową (km/h).
- ▶ **TĘTNO - PULSE** W czasie, gdy Użytkownik trzyma oburącz za sensory, pojawia się symbol ♥ i wartość tętna. Jeśli tętno nie jest mierzone na ekranie pojawia się symbol „P.”.
- ▶ **PRZEBIEG OBCIĄŻENIA - PROFIL TRENINGOWY** Wyświetlany jest automatycznie, adekwatnie do ustawionego poziomu mocy oraz bieżącej prędkości. Nie jest możliwa zmiana profilu obciążenia. Jeśli wartość prędkości treningowej jest duża, wysokość kolumn maleje (zmniejsza się poziom oporowania). Jeśli wartość prędkości jest mała, wysokość kolumn wzrasta (zwiększa się poziom oporowania). Główną ideą tego programu jest utrzymanie stałej, rozwijanej mocy, dlatego w ślad za zmianami prędkości treningowej zmianom ulega poziom oporowania.
- ▶ **MOC - WATT** Wyświetlana jest aktualnie rozwijana moc. Dzięki porównaniu z poziomem mocy zadanej Użytkownik może skorygować prędkość pedałowania, tak by rozwijać moc na zadanym poziomie.

Jeśli ustawiony parametr celu treningu został zrealizowany (osiągnięcie „0”) komputer automatycznie zatrzymuje funkcje.

Można kontynuować trening dalej naciskając przycisk START/STOP.

Wartości celów treningowych wcześniej nie ustawionych zliczane są od „0”, pozostałe parametry zmniejszają się od wartości, jakie osiągnęły przed automatycznym zatrzymaniem programu.

Kiedy trening zostaje zakończony, na ekranie pojawia się przebieg ostatniej sesji treningowej.

URUCHOMIENIE W TRYBIE PROGRAM - Naciskając przycisk UP wybierz opcję PROGRAM, symbol ten będzie migał u góry ekranu. Naciśnij MODE celem potwierdzenia.

1. P10 W górnym, lewym rogu ekranu miga symbol aktualnego wariantu treningowego. Do wyboru jest 12 profili treningowych, symbole od: P 01 ÷ P 12. Przyciskami UP/DOWN należy wybrać żądany profil treningowy. Naciśnięcie MODE zatwierdza wybrany profil. Profil treningowy miga. Przyciskami UP/DOWN należy wybrać poziom obciążenia, zatwierdzając wybór MODE.

2. CZAS - TIME Symbol TIME miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany czas treningu. Programowalna wartość czasu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 minut, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 1 minutę. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie czasu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości czasu.

3. DYSTANS - DISTANCE Symbol DISTANCE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany dystans treningowy. Programowalna wartość dystansu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 km, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 0,10 km. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie dystansu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości dystansu.

4. WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES Symbol CALORIES miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany, treningowy, wydatek energetyczny. Programowalna wartość wydatku energetycznego zawiera się w przedziale od 0 do 990 cal, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 10 cal. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie treningowego wydatku energetycznego. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego wydatku energetycznego.

Na ekranie pokazany jest wybrany profil treningowy. Naciśnięcie START/STOP uruchamia program.

- ▶ **TĘTNO - PULSE** W czasie, gdy Użytkownik trzyma oburącz za sensory, pojawia się symbol ♥ i wartość tętna. Jeśli tętno nie jest mierzone na ekranie pojawia się symbol „P”.
- ▶ **CZAS - TIME** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość czasu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **DYSTANS - DISTANCE** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość dystansu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość wydatku energetycznego nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **PRZEBIEG OBCIĄŻENIA - PROFIL TRENINGOWY** Pierwsza kolumna miga. Każda kolumna zapala się (miga) na 1/16 czasu trwania całego programu. Przyciskami UP/DOWN zmieniany jest poziom obciążenia całego profilu treningowego.

Jeśli ustawiony parametr celu treningu został zrealizowany (osiągnięcie „0”) komputer automatycznie zatrzymuje funkcje. Można kontynuować trening dalej naciskając przycisk START/STOP. Wartości celów treningowych wcześniej nie ustawionych zliczane są od „0”, pozostałe parametry zmniejszają się od wartości, jakie osiągnęły przed automatycznym zatrzymaniem programu.

Kiedy trening zostaje zakończony, na ekranie pojawia się przebieg ostatniej sesji treningowej. Jeśli, w czasie trwania programu, dokonywane były zmiany poziomu obciążenia po zakończeniu programu będzie to widoczne na profilu.

URUCHOMIENIE W TRYBIE KONTROLI TĘTNA - H.R.C - Trybu tego nie można uruchomić po wybraniu „U 0”. Należy wybrać jedno z ustawień personalnych U 1 ÷ U 4.

Naciskając przycisk UP wybierz opcję H.R.C, symbol ten będzie migał u góry ekranu. Naciśnij przycisk MODE celem rozpoczęcia programowania dalszych ustawień.

1. TĘTNO - PULSE Wyświetlacz pokazuje „55%” (teoretycznego tętna maksymalnego) i symbol ♥. Naciskając przyciski UP / DOWN wybierany zostaje poziom treningowy tętna, odpowiadający: 55%, 75%, 90% (teoretycznej wartości maksymalnej) lub TAG. TAG to możliwość określenia liczbowej, a nie procentowej wartości tętna treningowego.

Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość tętna.

Po rozpoczęciu treningu symbol ♥ miga, po osiągnięciu zadanego poziomu tętna zaczyna migać również wartość liczbową tętna.

2. CZAS - TIME Symbol TIME miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany czas treningu. Programowalna wartość czasu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 minut, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 1 minutę.

Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie czasu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości czasu.

3. DYSTANS - DISTANCE Symbol DISTANCE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany dystans treningowy. Programowalna wartość dystansu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 km, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 0,10 km. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość.

Nie jest wymagane określenie dystansu treningu.

Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości dystansu.

▶ **WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Symbol CALORIES miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany, treningowy, wydatek energetyczny. Programowalna wartość wydatku energetycznego zawiera się w przedziale od 0 do 9990 cal, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 10 cal. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie treningowego wydatku energetycznego. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego wydatku energetycznego.

Na ekranie pokazany jest wybrany profil treningowy.

Naciśnięcie START/STOP uruchamia program.

- ▶ **CZAS - TIME** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość czasu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **DYSTANS - DISTANCE** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość dystansu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość wydatku energetycznego nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).

► **PRZEBIEG OBCIĄŻENIA - PROFIL TRENINGOWY** Profil treningowy uzależniony jest od zadanego poziomu tętna i nie może być regulowany. Jeśli w danym momencie ćwiczeń bieżąca wartość tętna Użytkownika jest poniżej ustawionego pułapu tętna poziom obciążenia automatycznie wzrośnie. W sytuacji odwrotnej, gdy bieżąca wartość tętna Użytkownika przekracza zadany pułap tętna, poziom obciążenia automatycznie spada. Ta automatyczna regulacja ma na celu utrzymywanie bieżącej wartości tętna Użytkownika na stałym, zadanim poziomie. Jeśli bieżąca wartość tętna przekroczy zadany pułap tętna i obciążenie spadnie do poziomu 1, to po 30 sekundach komputer automatycznie zatrzyma wszystkie funkcje, 6 razy sygnał dźwiękowy przypomni, że Użytkownik jest poza pułapem tętna.

Jeśli ustawiony parametr celu treningu został zrealizowany (osiągnięcie „0”) komputer automatycznie zatrzymuje funkcje. Można kontynuować trening dalej naciskając przycisk START/STOP.

Wartości celów treningowych wcześniej nie ustawionych zliczane są od „0”, pozostałe parametry zmniejszają się od wartości, jakie osiągnęły przed automatycznym zatrzymaniem programu.

Kiedy trening zostaje zakończony, na ekranie pojawia się przebieg ostatniej sesji treningowej.

URUCHOMIENIE W TRYBIE USTAWIEŃ PERSONALNYCH - USER - Opcja ta pozwala na zaprogramowanie indywidualnego profilu treningowego. Naciskając przycisk UP wybierz opcję USER, symbol ten będzie migał u góry ekranu. Naciśnij przycisk MODE celem rozpoczęcia programowania dalszych ustawień.

1. PRZEBIEG OBCIĄŻENIA - PROFIL TRENINGOWY Pierwsza kolumna wyświetlonego profilu miga. Za pomocą przycisków UP/DOWN należy zmienić wysokość pierwszej kolumny na żądany (wysokość kolumny jest proporcjonalna do poziomu obciążenia). Wciśnięcie MODE powoduje „przejście” do następnej kolumny. Kolejne etapy programuje się w podobny sposób. Naciśnięcie i przytrzymanie MODE przez 2 sekundy kończy układanie profilu i umożliwia programowanie kolejnych parametrów.

2. CZAS - TIME Symbol TIME miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany czas treningu. Programowalna wartość czasu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 minut, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 1 minutę. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie czasu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości czasu.

3. DYSTANS - DISTANCE Symbol DISTANCE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany dystans treningowy. Programowalna wartość dystansu zawiera się w przedziale od 0:00 do 99:0 km, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 0,10 km. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie dystansu treningu. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości dystansu.

4. WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES Symbol CALORIES miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowany, treningowy, wydatek energetyczny. Programowalna wartość wydatku energetycznego zawiera się w przedziale od 0 do 9990 cal, każde naciśnięcie przycisku to zmiana o 10 cal. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Nie jest wymagane określenie treningowego wydatku energetycznego. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego wydatku energetycznego.

5. TĘTNO - PULSE Symbol PULSE miga. Przyciskami UP i DOWN odpowiednio zwiększamy lub zmniejszamy programowaną wartość pułapu tętna treningowego. Naciśnięcie MODE zatwierdza ustawioną wartość. Naciskając przycisk MODE zmieniamy programowany parametr bez ustawienia wartości treningowego pułapu tętna.

Naciśnięcie START / STOP uruchamia program.

- ▶ **TĘTNO - PULSE** W czasie, gdy Użytkownik trzyma oburącz za sensory, pojawia się symbol ♥ i wartość tętna. Jeśli tętno nie jest mierzone na ekranie pojawia się symbol „P.”.
- ▶ **CZAS - TIME** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość czasu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **DYSTANS - DISTANCE** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość dystansu nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **WYDATEK ENERGETYCZNY - CALORIES** Rozpoczyna się odliczanie od wartości ustawionej (bądź, jeśli wartość wydatku energetycznego nie została uprzednio ustawiona zliczanie czasu rozpoczyna się od „0”).
- ▶ **PRZEBIEG OBCIĄŻENIA - PROFIL TRENINGOWY** Pierwsza kolumna miga. Każda kolumna zapala się (miga) na 1/16 czasu trwania całego programu. Przyciskami UP/DOWN można zmieniać poziom obciążenia na danym etapie treningu (zmienia się wysokość aktualnie migającej kolumny) zmiany te będą odczuwalne przez Użytkownika.

Jeśli ustawiony parametr celu treningu został zrealizowany (osiągnięcie „0”) komputer automatycznie zatrzymuje funkcje. Można kontynuować trening dalej naciskając przycisk START/STOP. Wartości celów treningowych wcześniej nie ustawionych zliczane są od „0”, pozostałe parametry zmniejszają się od wartości, jakie osiągnęły przed automatycznym zatrzymaniem programu.

Kiedy trening zostaje zakończony, na ekranie pojawia się przebieg ostatniej sesji treningowej. Jeśli, w czasie trwania programu, dokonywane były zmiany poziomu obciążenia po zakończeniu programu będzie to widoczne na profilu.

FUNKCJA RECOVERY - Czas powrotu tętna Ćwiczącego, po wykonaniu wysiłku, do wartości przedwysiłkowej, jest wskaźnikiem świadczącym o poziomie wytrenowania danej osoby (im krótszy czas tym lepiej). Po naciśnięciu przycisku RECOVERY komputer mierzy tempo spadku tętna (obniżanie po zaprzestaniu ćwiczeń) w określonym czasie. Potreningowe zmiany szybkości spadku tętna u danej osoby (i wynikający z tego wzrost jego wydolności) najlepiej jest śledzić wykonując wysiłki o takiej samej intensywności i czasie trwania. Podczas ćwiczeń nie jest konieczny pomiar tętna. Po zakończeniu wysiłku należy włączyć funkcję RECOVERY naciskając odpowiedni przycisk i od razu chwycić rękoma za uchwyty z sensorami dotykowymi tętna. Komputer przeanalizuje zmiany tętna w czasie, po czym na ekranie pojawi się 0.00 (koniec odliczania) a następnie wynik w skali sześciostopniowej. Wynik F1 oznacza dobrą wydolność, F6 słabą. W celu powrotu do funkcji głównych należy nacisnąć ponownie przycisk RECOVERY.

PRZYCISKI FUNKCYJNE:

<u>UP:</u>	Zwiększa programowaną wartość.
<u>DOWN:</u>	Zmniejsza programowaną wartość.
<u>MODE:</u>	Zatwierdza ustawienia.
<u>START/STOP:</u>	Uruchamia bądź zatrzymuje funkcje.
<u>RESET:</u>	Zeruje ustawienia.
<u>PERSONAL:</u>	Umożliwia wybór ustawień personalnych.
<u>RECOVERY:</u>	Włącza funkcję Recovery.

PARAMETRY TRENINGOWE:

CZAS: Przedział zliczania: 00:00 ~ 99:59, ustawianie: 00:00 ~ 99:00 min.

PRĘDKOŚĆ
LINIOWA/SPEED: Zakres pomiarowy: 0.0 ~ 99.9 km/h.

PRĘDKOŚĆ
OBROTOWA/RPM: Zakres pomiarowy: 0 ~ 999 obr./min.

DYSTANS: Przedział zliczania: 0:00 ~ 99.99, ustawianie 99.0 km.

WYDATEK
ENERGETYCZNY: Zliczanie: 0 ~ 9999, ustawianie 0 ~ 9990 cal.

MOC: Zakres pomiarowy: 0 ~ 999, Zakres ustawień 0 ~ 250 Watt.

TĘTNO: Zakres pomiarowy: 0 ~ 240, Zakres ustawień: 30 ~ 240 ud/min.

USTAWIENIA
PERSONALNE/
USER:

U 0 ~ U 4, Ustawienie U 0 jest ustawieniem wyjątkowym nie wszystkie programy działają przy ustawieniu U 0 (patrz instrukcja).

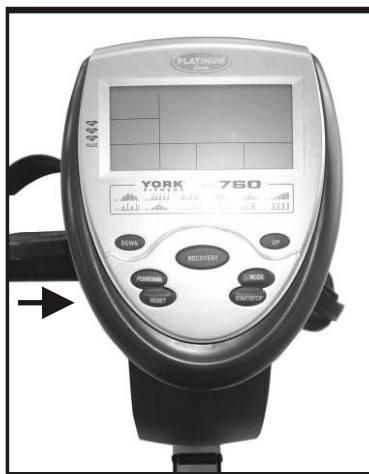
RECOVERY: Określenie stopnia wytrenowania w skali 6 stopniowej (F1 ~ F6).

DANE PERSONALNE:

WIEK: Możliwość ustawień 0 ~ 99 lat.

WAGA CIAŁA: Możliwość ustawień 20 ~ 125 kg.

CZYTNIKI (SENSORY) DOTYKOWE TĘTNA



Czytniki dotykowe umieszczone w uchwytach bocznych. Pomiar tętna uaktywnia się, w momencie, kiedy Użytkownik chwyci oburącz za sensory.

Nie należy zbyt mocno ścisnąć sensorów, chwyt musi być pewny, ale lekki.

Komputer po kilku sekundach wyświetli informację o tętnie.

Niektóre osoby mogą mieć problem z odczytem tętna, między innymi z uwagi na gorsze przewodnictwo skóry rąk.

PAMIĘTAJ:

1. Jeśli w czasie treningu osiągniesz ustawiony limit tętna pojawi się sygnał dźwiękowy.
2. Jeśli komputer w czasie 5 minut nie odbiera żadnego sygnału wyłącza się automatycznie zerując wszystkie parametry.
W celu ponownego uruchomienia naciśnij jakikolwiek przycisk, bądź rozpocznij pedałowanie.
3. Komputer posiada system automatycznego uruchomienia oraz zatrzymania. Włącza się zaraz po rozpoczęciu pedałowania i wyłącza samoczynnie po pewnym czasie po przerwaniu ćwiczeń.
4. Funkcja MODE jest aktywna jedynie w sytuacji, kiedy nie jest uruchomiony żaden program.

PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ

KONDYCJA FIZYCZNA

Na kondycję fizyczną i dobre samopoczucie składa się wiele czynników, ale najważniejszym jest stan serca i płuc oraz ich wydajność w dostarczaniu tlenu do mięśni za pośrednictwem krwi. Mięśnie potrzebują tlenu do wytworzenia odpowiedniej ilości energii do codziennych czynności. Czynności te nazywają się aerobowymi (z wykorzystaniem tlenu).

Kiedy Twoja kondycja jest dobra, serce i płuca pracują wydajnie. Oznacza to, że Twoje serce nie musi zbyt ciężko pracować. Pracuje ze znacznie mniejszą częstotliwością na minutę i mniej się zużywa. To, z kolei, zmniejsza ryzyko choroby serca. Dobra kondycja pomaga również utrzymać właściwą wagę i zmniejsza efekty starzenia i stresów.

JAK POPRAWIĆ SWOJĄ KONDYCJĘ?

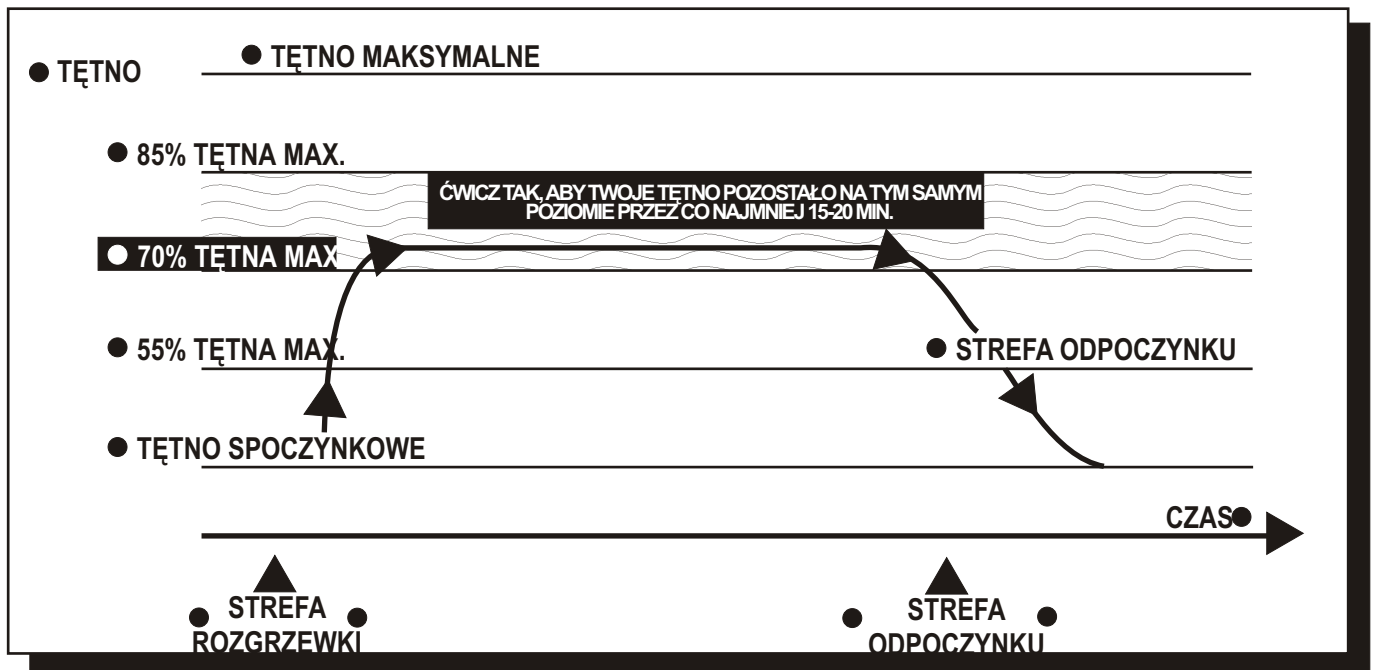
Tak jak każdy mięsień Twojego ciała, Twoje serce można wytrenować poprzez systematyczne ćwiczenia fizyczne, wymagające zwiększonego przepływu krwi i podwyższonego pulsu. Twój puls ma bezpośredni związek z poziomem wysiłku i efektywnością treningu. Aby poprawić kondycję w sposób bezpieczny i skuteczny, musisz ćwiczyć z intensywnością wystarczającą do podwyższenia kondycji aerobowej. Właściwa intensywność zawiera się między dwoma poziomami i nazywa się „strefą celu”. Ważne jest, aby ćwiczyć z odpowiednią intensywnością i pozostawać w granicach tej strefy.

Najlepsze wyniki osiągniesz ćwicząc w granicach określonych przez strefę celu i stopniowo zwiększając czas treningu. Powinieneś starać się ćwiczyć (w granicach strefy) przez co najmniej 15-20 minut bez przerwy, 3-4 razy w tygodniu.

UWAGA

NIE PRÓBUJ OSIĄGNAĆ ZBYT DUŻO W ZBYT KRÓTKIM CZASIE. ROZPOCZYNAJ POWOLI I ZWIĘKSZAJ OBCIĄŻENIE STOPNIOWO. JEŚLI ZACHORUJESZ, JEŚLI OBECNIE JESTEŚ POD OPIEKĄ LEKARSKĄ LUB MASZ PONAD 35-40 LAT I NIE UPRAWIASZ ĆWICZEŃ REGULARNIE, RADZIMY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM ZANIM ROZPOCZNIESZ TRENINGI!

STREFY CELU



Wybierając swoją strefę celu i rozpoczynając ćwiczenia, musisz wziąć pod uwagę swój wiek i kondycję fizyczną.

Przy wyborze swojej strefy celu i ustalaniu planu ćwiczeń koniecznie skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Przez kilka początkowych miesięcy ćwiczenia rozpoczynaj powoli.

Nie próbuj osiągnąć maksymalnych parametrów strefy celu w zbyt krótkim czasie.

Wzrost intensywności ćwiczeń rozkładaj umiejętnie w czasie.

Puls maksymalny wyliczamy generalnie korzystając z formuły: $220 - \text{WIEK}$

W celu dokładnego wyznaczenia Twojego pulsu maksymalnego, zgłoś się do lekarza lub fizjologa i przeprowadź odpowiednie testy wysiłkowe.

W przypadku „siedzącego” trybu życia, Twój trening powinien być prowadzony w strefie „zdrowego serca”.

DOBÓR STREF TRENINGOWYCH TĘTNA

Jeśli nie ćwiczyłeś przez jakiś czas, rozpocznij trening przy obciążeniu w strefie tzw. zdrowego serca (patrz poniżej). Ćwicz na tym poziomie kilka tygodni, następnie stopniowo zwiększ obciążenie do stopnia odpowiadającego Twoim celom.

STREFA 1 tzw. ZDROWEGO SERCA -

Odpowiada obciążeniu w granicach od 50 do 59% HRmax.

Jeśli jesteś początkującym, a celem Twoim jest: ogólne zwiększenie sprawności, spadek masy ciała lub odreagowanie stresu ćwicz w tym zakresie.

HRmax. tętno maksymalne.

HRmax = 220 wiek

Np. dla osoby w wieku 30 lat, HRmax. = $220 - 30 = 190$ uderzeń na minutę

STREFA 2 tzw. SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ - Odpowiada obciążeniu w granicach od 60 do 69% HRmax.

Jeśli ćwiczysz regularnie i chcesz obniżyć masę ciała powinieneś ćwiczyć w tym zakresie.

STREFA 3 tzw. AEROBOWA (TLENOWA) - Odpowiada obciążeniu od 70 do 79% HRmax.

Trenuj w tej strefie, jeśli Twoim celem jest podniesienie wydolności tlenowej.

STREFA 4 tzw. PROGU BEZTLENOWEGO - Odpowiada obciążeniu od 80 do 89% HRmax.

Jest to strefa, w której celem treningu jest podnoszenie progu beztlenowego.

Uwaga: Tylko osoby bardzo dobrze wytrenowane mogą ćwiczyć z takim obciążeniem!

STREFA 5 tzw. CZERWONEJ LINII (MAKSYMALNEGO WYSIŁKU) - Odpowiada obciążeniu od 90 do 100% HRmax.

Uwaga: Trening w tej strefie mogą podejmować wyłącznie sportowcy wyczynowi!



Procentowa kalkulacja wartości tętna maksymalnego (uderzenia na minutę)						
Tętno max	Wiek	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	Strefa 4	Strefa 5
		50 - 59%	60 - 69%	70 - 79%	80 - 89%	90 - 100%
155	65	78 - 93	94 - 109	110 - 124	125 - 139	140 - 155
160	60	80 - 96	97 - 112	113 - 128	129 - 144	145 - 160
165	55	83 - 99	100 - 116	117 - 132	133 - 148	149 - 165
170	50	85 - 102	103 - 119	120 - 136	137 - 153	154 - 170
175	45	88 - 105	106 - 123	124 - 140	141 - 157	158 - 175
180	40	90 - 108	109 - 126	127 - 144	145 - 162	163 - 180
185	35	93 - 111	112 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
190	30	95 - 114	115 - 133	134 - 152	153 - 171	172 - 190
195	25	98 - 117	118 - 137	138 - 156	157 - 175	175 - 195
200	20	100 - 120	121 - 140	141 - 160	161 - 180	181 - 200
205	<18	101 - 121	122 - 141	142 - 162	162 - 182	183 - 205

ZASADY DOTYCZĄCE POZIOMU PULSU

Jeśli puls jest za niski, trenuj szybciej lub zwiększ obciążenie.

Jeśli puls jest za wysoki, ćwicz wolniej lub zmniejsz obciążenie.

Jeśli puls wzrasta pod koniec ćwiczenia, tzn. że ćwiczysz za długo. Skróć czas treningu.

Jeśli puls nie powraca zbyt szybko do poziomu normalnego po zakończeniu treningu (5-10 min.), tzn. że nie dajesz organizmowi możliwości odpoczynku, zmniejsz częstotliwość treningów.

PAMIĘTAJ - OGÓLNA KONDYCJĘ LEPIEJ ROZWIJAĆ PRZEDŁUŻAJĄC CZAS TRENINGU, NIŻ ZWIĘKSZAJĄC JEGO INTENSYWNOŚĆ.

JAK DŁUGO ĆWICZYĆ?

Ćwiczenie, które można określić jako aerobowe, wraz ze wszystkimi płynącymi z niego korzyściami musi utrzymać poziom pulsu w zakresie treningowym przez co najmniej 12 minut bez przerwy.

Jeśli ćwiczysz dłużej niż 60 minut, korzyści są mniejsze i zwiększa się ryzyko kontuzji.

Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, zalecamy pozostanie na poziomie 12-minut minimum, przez przynajmniej tydzień. Kiedy poczujesz, że jesteś gotów ćwiczyć dłużej, zwiększaj czas treningu o nie więcej niż 10% na tydzień. Nie zmuszaj się do nadmiernego wysiłku. Nie powinieneś nigdy czuć się wyczerpany ani podczas, ani po treningu.

TESTUJ POZIOM SWOJEJ KONDYCJI I POSTĘPY

Do kontroli intensywności treningu i monitorowania postępów możesz wykorzystać komputer. Czas potrzebny na to, aby Twój puls wrócił po treningu do poziomu normalnego jest wskaźnikiem poziomu Twojej kondycji.

W pierwszej minucie fazy zwalniana zaobserwujesz spadek tętna. Im większy ten spadek, tym lepsza jest Twoja forma.

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.

04-987 Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 168

tel.: 0-22 872 09 89

fax: 0-22 872 09 60

e-mail: biuro@matmarco.pl

www.matmarco.pl