T60 TREADMILL PERFORMANCE

BĚŽECKÝ PÁS

TUNTURI®

Bezpečnostní pokyny

- Maximální povolená nosnost stroje je 150 kg. Povolenou nosnost nepřekračujte.
- Na stroji v jednom okamžiku smí cvičit pouze jedna osoba.
- Při běhu používejte bezpečnostní klíč připnutý k oblečení
- Před zahájením cvičení se náležitě rozcvičte, po skončení se pomalu vydýchejte.
- Stroj používejte s ohledem na váš zdravotní stav. Provozovatel neodpovídá za škody na zdraví, které si způsobíte nesprávným zacházením se strojem nebo přeceněním svých sil.

- Při cvičení na stroji používejte náležitou sportovní obuv a oblečení. Upravte své vlasy a oblečení tak, aby se nedostaly do kontaktu s pohyblivými částmi stroje.

Pokyny ke cvičení

Na pásu je vhodnější běhat déle s malou zátěží / rychlostí. Aerobní cvičení je založeno na zlepšování příjmu kyslíku, což v konečném důsledku vede ke zvýšení vytrvalosti a výdrže. K dosažení základního stupně tělesné zdatnosti je vhodné běhat alespoň 3 x týdně po dobu 30 minut. Osoby dodržující dietu mohou běhat každý den po kratší dobu, přičemž budou čas postupně navyšovat.

Běhání je vhodné začít na nižší rychlosti, aby nedošlo k náhlému přetížení kardiovaskulárního systému. Poté, co si náš organismus na běhání zvykne, může se zátěž postupně zvyšovat. Účinnost cvičení je vhodné sledovat monitorováním srdečního tepu.

Doporučená tepová frekvence závisí na věku a fyzickém stavu. Obecný vzorec pro stanovení maximální tepové frekvence je u mužů 220 minus věk, u žen 226 minus věk.

a) Začátečníci: 50 – 60% max. tepové frekvence, cvičit minimálně 3 x týdně po dobu 30 min.

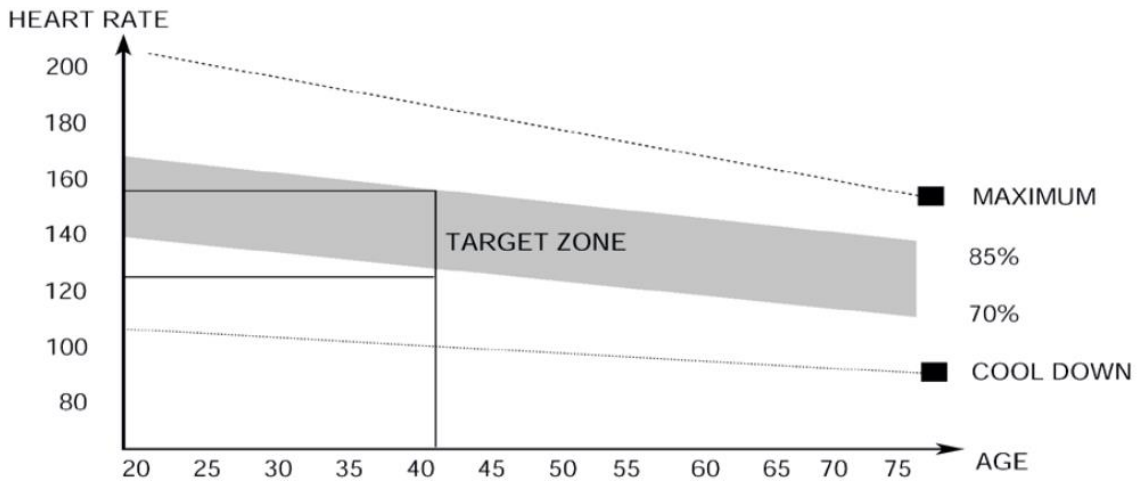
b) Pokročilí: 60 – 70% max. tepové frekvence, cvičit minimálně 3 x týdně po dobu 30 min.

c) Výkonní sportovci: 70 – 80% max. tepové frekvence.

Fáze cvičení :

Zahřívací fáze: před zahájením cvičení je vhodné se pomalu rozcvičit, aby nedošlo k natažení nebo natržení svalu při vlastním běhání. Tuto část není dobré podceňovat, předejdete tak zbytečným problémům.

Fáze vlastního cvičení: měla by odpovídat vašemu věku a zdravotnímu stavu. Nemá smysl se přetěžovat, zejména pokud s cvičením začínáme. Fáze musí trvat nejméně 12 minut. Aby nedošlo k přetížení srdce, je vhodné se řídit diagramem závislosti srdečního tepu na věku.



Relaxační fáze: v závěru cvičení zvolit pomalejší tempo, lehké vyklusávání, strečink, pomalé vychladnutí a vydýchání.

Popis tlačítek na panelu stroje

STOP/RESET		Zastavení programu. Stisk tlačítka po dobu delší než 2 sekundy vynuluje všechny hodnoty v daném nastavení.
QUICK START / otočné kolečko s potvrzením		Stisk umožní rychlý start stroje bez nastavení parametrů. Je-li stroj v modulu STANDBY, stisk jej probudí. Je-li stroj v režimu přerušeného programu, stisk umožní opětovné pokračování programu. Pootočením kolečka provádíte výběr zvolených parametrů, stiskem potvrzujete.

ZAJÍC		Zvýšení rychlosti pásu. Při podržení tlačítka déle než 2 sekundy se pohyb pásu zvyšuje rychleji. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.
ŽELVA		Snížení rychlosti pásu. Při podržení tlačítka déle než 2 sekundy se pohyb pásu snižuje rychleji. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.
INCLINE		Zvyšuje sklon pásu po 1 % až do hodnoty 12 %. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.
MODE / ENTER		Vybírá programový mód, potvrzuje volbu. V běžícím programu nastavuje čas a vzdálenost.
BLUETOOTH		Spáruje stroj s chytrým zařízením pomocí Bluetooth.

Popis displeje

Uprostřed displeje je zobrazen profil trati, na jeho okrajích následující hodnoty :

Speed / Rychlost

- Při nastavování je zobrazena cílová / požadovaná hodnota rychlosti.
- Pokud je stroj v činnosti, zobrazuje se aktuální rychlost.

Incline / Prog

- Při nastavování je zobrazen cílový / požadovaný sklon pásu.
- Pokud je stroj v činnosti, zobrazuje se aktuální sklon.
- V programovém módu zobrazuje zvolený program.

Distance / Time / Vzdálenost / Čas

- Je-li stroj v činnosti, zobrazuje uběhnutou vzdálenost a čas od začátku běhu.
- V módu nastavení zobrazuje cílovou vzdálenost a čas.
- Informace se obnovuje každých 5 sekund. Zobrazení informace lze zastavit stiskem MODE/ENTER. Dalším stiskem se zobrazování opět obnoví.

Pulse / Calories / Tep / Kalorie

- Je-li stroj v činnosti, zobrazuje srdeční tep a vydanou energii. V případě, že není tep snímán, je na displeji zobrazeno „P“.
- V módu nastavení zobrazuje cílový počet tepů.

Indikace promazání pásu

- Každých 100 hod. se rozbliká ikona upozorňující na potřebu promazání pásu. Ikona bliká 5 minut a poté automaticky zhasne. Pokud se ikona rozbliká, lze jej vypnout před dosažením limitu 5 minut současným stiskem tlačítek „SPEED DOWN“ a „QUICK START“.

- Rozbliká-li se indikační ikona promazání pásu, oznamte tento stav provozovateli, případně zapište do sešitu závad.

Další indikátory

- Je-li snímán tep, bliká ikona srdce na panelu.
- Při připojování zařízení Bluetooth bliká ikona Bluetooth.

Zapnutí a vypnutí stroje

Quick start / Rychlý start

- Pás se rozjede bez jakéhokoli nastavení po stisku tlačítka Quick Start.
- Rozjetí pásu je pozvolné rychlostí 0,8 km / hod.
- Sklon a rychlost je možné nastavit kdykoli, stejně tak je možné pás kdykoli zastavit stiskem tlačítka STOP.

Manual mode / Manuální režim

- Pro vstup do nastavení programu stiskněte MODE/ENTER.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE zvolte režim P0 a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Stiskněte SPEED / INCLINE a nastavte požadovaný čas. Přednastavená hodnota je 20 minut, nastavitelný rozsah je 10 – 99 minut. Pokud nastavíte čas 00:00, pás běží neomezenou dobu, je nutné jej zastavit manuálně.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hmotnost v kg, rozsah je 23 – 180 kg.
- Běh programu zahajte stiskem tlačítka QUICK START.

Ukončení programu

- Stisk STOP/RESET dočasně zastaví pás, na displeji se zobrazí „P“.
- Pauzu ukončíte opětovným stiskem QUICK START.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE zvolte režim P0 a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Program se trvale ukončí a nastavené hodnoty vynulují po stisku a držení tlačítka QUICK START po dobu delší než 2 sekundy.

Programy

Výběr z přednastaveného programu P1-P17
Pás má 17 přednastavených profilů trati.

- Stiskněte MODE/ENTER.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE vyberte jeden z přednastavených programů P1-P17 a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Opět stiskněte SPEED / INCLINE, zvolte režim „I“ nebo „S“ a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
    - „I“ znamená řízení programu náklonem (Incline)
    - „S“ je mód řízený rychlostí (Speed)
- Stiskněte opětovně SPEED / INCLINE, vyberte úroveň intenzity L1/L2/L3 a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
    - L1 = Beginner mode -> nižší intenzita
    - L2 = Trainer mode -> střední intenzita
    - L3 = Expert mode -> maximální intenzita
- Stiskněte SPEED / INCLINE a nastavte požadovaný čas. Potvrďte stiskem MODE/ENTER. Přednastavená hodnota je 20 minut, nastavitelný rozsah je 10 – 99 minut. Pokud nastavíte čas 00:00, pás běží neomezenou dobu, v případě potřeby je nutné jej zastavit manuálně.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hmotnost v kg, rozsah je 23 – 180 kg.
- Běh programu zahajte stiskem tlačítka QUICK START.

Uživatelské programy U-01-U-02
Pás má možnost nastavit 2 uživatelské profily. Každý profil může mít maximálně 20 kroků. Rychlost pásu a jeho sklon lze nastavit pro každý krok, přičemž délka každého programového kroku je 1/20 celkového času.

- Stiskněte SPEED / INCLINE pro výběr programu, potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE navolte čas a potvrďte stiskem MODE/ENTER. Displej by měl ukazovat hodnotu „SE01“.
    - Pokud nastavíte čas 00:00, pás bude běžet neomezenou dobu, v případě potřeby je nutné jej zastavit manuálně.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte rychlost a sklon a potvrďte stiskem MODE/ENTER. Displej nyní ukazuje „SE02“.
- Opakovaným stiskem tlačítka SPEED / INCLINE nastavte rychlost a sklon u všech dalších kroků.
- Běh programu zahajte stiskem tlačítka QUICK START.

Program řízený počtem tepů H1
Program udržuje konstantní tepovou frekvenci uživatele přizpůsobením rychlosti pohybu pásu nebo jeho náklonu – záleží na zvolené variantě. Je-li např. tepová frekvence nižší, než nastavená, pás zvýší rychlost / náklon a naopak a snaží se tak udržet konstantní počet tepů. Nutným požadavkem pro činnost programu je hrudní pás, který slouží ke snímání tepové frekvence.

- Stiskněte MODE/ENTER abyste vstoupili do módu nastavení programu.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE vyberte program HR1 a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Opět stiskněte SPEED / INCLINE, zvolte režim „I“ nebo „S“ a potvrďte stiskem MODE/ENTER.

    - „I“ znamená řízení programu náklonem (Incline)
    - „S“ je řízení programu rychlostí (Speed)
- Stiskněte SPEED / INCLINE a nastavte požadovaný čas. Potvrďte stiskem MODE/ENTER. Přednastavená hodnota je 20 minut, nastavitelný rozsah je 10 – 99 minut. Pokud nastavíte čas 00:00, pás běží neomezenou dobu, v případě potřeby je nutné jej zastavit manuálně.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hmotnost, rozsah je 23 – 180 kg.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hraniční počet tepů, rozsah je 50 – 180 tepů.
- Běh programu zahajte stiskem tlačítka QUICK START.

Program řízený počtem tepů H2

- Program udržuje tepovou frekvenci uživatele v nastaveném rozmezí MIN-MAX přizpůsobením rychlosti pohybu pásu nebo jeho náklonu – záleží na zvolené variantě. Je-li např. tepová frekvence nižší, než nastavená, pás zvýší rychlost / náklon a naopak a snaží se tak udržet konstantní počet tepů. Nutným požadavkem pro činnost programu je hrudní pás, který slouží ke snímání tepové frekvence.
- Stiskněte MODE/ENTER abyste vstoupili do módu nastavení programu.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE vyberte program HR2 a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Opět stiskněte SPEED / INCLINE, zvolte režim „I“ nebo „S“ a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
    - „I“ znamená řízení programu náklonem (Incline)
    - „S“ je řízení programu rychlostí (Speed)
- Stiskněte SPEED / INCLINE a nastavte požadovaný čas. Potvrďte stiskem MODE/ENTER. Přednastavená hodnota je 20 minut, nastavitelný rozsah je 10 – 99 minut. Pokud nastavíte čas 00:00, pás běží neomezenou dobu, v případě potřeby je nutné jej zastavit manuálně.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hmotnost v kg, rozsah je 50 – 180 tepů.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hodnotu MAX TARGET HEART (HI) – rozsah je 130 – 180 tepů.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte hodnotu MIN TARGET HEART (LO), rozsah je 50 – 120 tepů.
- Běh programu zahajte stiskem tlačítka QUICK START.

Program měření hodnot tělesného tuku

- Stiskněte MODE / ENTER abyste vstoupili do módu nastavení programu.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE vyberte program BF a potvrďte stiskem MODE/ENTER.
- Tlačítkem SPEED / INCLINE nastavte a po nastavení potvrďte :
    - Gender / Pohlaví (M=muž, F=žena)
    - Height / Výšku
    - Weight / Hmotnost
    - Age / Věk
- Nastavené hodnoty se ukazují na displeji.
- Stiskněte MODE/ENTER a chyťte se snímačů tepů na držadle.
- Displej zobrazí výsledky měření, které rolují na displeji odspoda :
    a) BMI / Body Mass Index / Index tělesné hmotnosti
    b) BMR / Basal Metabolic Rate/ Bazální spotřeba organismu.
    c) BF / Body Fat / Množství tělesného tuku – 9 typů.

Poznámky k vyhodnocení měření tělesného tuku

BMR

Pro určení optimální energetické spotřeby člověka s průměrnou stavbou těla se používá výpočet bazálního metabolizmu BMR (z anglického Basal Metabolic Rate). Výše hodnoty BMR je přibližné množství energetického příjmu potřebné pro zachování základních životních funkcí. Ve výši této hodnoty není zohledněn energetický příjem potřebný pro pokrytí denních pohybových aktivit. Tento výpočet je také nepřesný pro lidi s mimořádnou tělesnou stavbou, ať již svalnaté, či obézní.

Hodnota BMR je Vaše optimální denní spotřeba energie (BMR) zvýšená o přibližný výdej energie na základě odhadnuté pohybové aktivity. Takové množství energie byste měli také přijmout. Pokud se chystáte snížit svoji hmotnost, měl by být Váš denní příjem energie o něco nižší. Nezapomeňte však také na vyvážení sacharidů, tuků a bílkovin.

BMI

BMI	Stav
< 18,5	podváha
18,5 - 24,99	optimální váha
25 - 29,99	nadváha
30 - 34,99	obezita prvního stupně
35 - 39,99	obezita druhého stupně
> 40	obezita třetího stupně

BMI (z anglického Body Mass Index) je index, který se používá pro klasifikaci podváhy, nadváhy či různého stupně obezity.

Vzorec pro výpočet BMI je velice jednoduchý: BMI = tělesná váha(kg) / tělesná výška2 (m) - např. člověk s váhou 80 kg a výškou 183 cm si BMI vypočítá podle uvedeného vzorce takto: BMI = 80 / 1,832 = 23,89.

Body Fat – Procento tělesného tuku

Procento tělesného tuku je srovnání obsahu tuku v těle, vzhledem k ostatním složkám (svaly, váha kostí, voda, atd.).

Pro naše zdraví jsou vždy špatné extrémní hodnoty, a to ať už směrem nahoru, tak i dolů. Neměli bychom se snažit dostat pod 10 %, ale také ne nad 30 % tělesného tuku. Základní obsah tuku v těle je důležitý pro správné fungování našeho těla, jelikož všechny orgány jsou obaleny v tukovém obalu, který jej chrání. Pokud bychom snížili obsah tělesného tuku pod základní obsah, riskovali bychom zdraví.

Opačnou hranicí základního tuku je obezita. Pokud se dostaneme do této kategorie, opět riskujeme zdraví, protože při této nadváze dochází ke špatnému fungování srdce a vzniká mnoho chorob v návaznosti na obezitu.

Měli bychom tedy dbát na to, abychom se vždy vešli do kategorie sportovec nebo průměrně zatížený jedinec (viz tabulka). Pokud se budeme držet v tomto rozmezí, minimalizujeme nemoci způsobené špatnou váhou.

Fyzická zdatnost	Ženy	Muži
Základní obsah tuku v těle	10-12%	2-4%
Sportovec	14-20%	6-13%
Průměrně zatížený jedinec	21-24%	14-17%
Nezatížený jedinec	25-31%	18-25%
Obézní jedinec	32+%	26+%

Vše ohledně našeho zdraví se také odvíjí od našeho věku. Je celkem logické, že žena ve 20 letech by měla hubnout daleko rychleji, než žena například po 40 letech. V tabulce vlevo nalezneme procento tuku, které bychom měli mít v určitém věku.

Procenta tělesného tuku (BF) v závislosti na věku :

Věk	Výborné	Dobré	Hraniční	Špatné
19 – 24	10.8 %	14.9 %	18.9 %	23.3 %
25 – 29	12.8 %	16.5 %	20.3 %	24.4 %
30 – 34	14.5 %	17.8 %	21.5 %	25.2 %
35 – 39	15.9 %	19.4 %	22.6 %	26.1 %
40 – 44	17.5 %	20.5 %	23.6 %	26.9 %
45 – 49	18.6 %	21.5 %	24.5 %	27.6 %
50 – 54	19.8 %	22.7 %	25.6 %	28.7 %
55 – 59	20.2 %	23.2 %	26.2 %	29.3 %
60 +	20.3 %	23.5 %	26.7 %	29.8 %

Hodnoty BF - muži

Věk	Výborné	Dobré	Hraniční	Špatné
19 – 24	18.8 %	22.0 %	25.2 %	29.5 %
25 – 29	18.8 %	22.2 %	25.6 %	29.7 %
30 – 34	19.6 %	22.4 %	26.6 %	30.4 %
35 – 39	21.1 %	24.2 %	27.4 %	31.7 %
40 – 44	22.3 %	25.3 %	29.1 %	32.4 %
45 – 49	24.0 %	27.5 %	31.0 %	34.0 %
50 – 54	26.4 %	29.8 %	32.9 %	36.1 %
55 – 59	27.3 %	30.9 %	33.8 %	37.5 %
60 +	27.8 %	29.8 %	34.6 %	37.7 %

Hodnoty BF - ženy

Profily tratí a zátěží jednotlivých programů

Program P1

MODE „S" (KM/H) Default 40 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	5.6	5.6	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.6	5.6	4.8	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1
L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1
L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	1	1

Program P2

MODE „S" (KM/H) Default 20 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	6.4	4.8	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
L2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
L3	2	2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	2	2

Program P3

MODE „S" (KM/H) Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3.2	3.2	4.8	4.8	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.8	4.8	3.2
L2	4.8	4.8	5.9	5.9	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	5.9	5.9	4.8	4.8
L3	5.9	5.9	8.0	8.0	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	5.9	5.9

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3
L3	3	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	4	4

Program P4

MODE „S" (KM/H) Default 40 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	1.6
L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8.0	8.0	4.8	4.8	8.0	8.0	4.8	4.8	8.0	8.0	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2
L3	3	3	4	4	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	3

Program P5

MODE „S" (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8.0	8.0	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	5.6	5.9	5.9	7.2	8.0	8.0	8.8	9.6	9.6	8.8	8.0	8.0	7.2	5.9	5.9	5.6	4.8	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2
L2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1
L3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1

Program P6

MODE „S" (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	3.2	2.4	1.6
L2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2
L3	4.8	5.6	7.2	7.2	7.5	8.0	8.0	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8.0	8.0	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2
L3	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3	3

Program P7

MODE „S" (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	4.0	4.3	4.0	4.8	4.3	7.2	4.0	2.4	4.8	2.4	7.2	5.6	4.3	2.4	4.8	4.0	2.4	1.6
L2	1.6	4.0	5.6	8.0	4.0	8.0	3.5	3.2	4.8	7.2	8.0	8.0	5.6	3.2	6.4	7.2	8.0	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	3.2	4.0	7.5	6.4	7.2	9.6	7.2	9.6	8.8	9.6	7.2	7.5	6.4	5.6	4.8	5.6	8.0	4.0	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1
L2	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1
L3	2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1

Program P8

MODE „S" (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	1.6	1.6
L2	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	3.2
L3	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1
L2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2
L3	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2

Program P9

MODE „S" (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	3.2	2.4	1.6
L2	3.2	3.2	4.0	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2
L3	3.2	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8.0	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8.0	8.0	7.2	6.4	6.4	5.6	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
L3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3

Program P10

MODE „S" (KM/H)

Default 40 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6
L2	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
L3	3.2	3.2	4.8	6.4	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	6.4	4.8	3.2	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
L2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1
L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1	1

Program P11

MODE „S" (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	3.2	4.8	6.4	4.0	4.8	6.4	4.0	4.8	6.4	4.0	4.8	6.4	4.0	4.8	6.4	5.6	3.2	1.6
L2	3.2	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	6.4	8.0	5.6	6.4	8.0	5.6	6.4	8.0	5.6	6.4	8.0	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	4.8	6.4	8.0	9.6	6.4	8.0	9.6	6.4	8.0	9.6	6.4	8.0	9.6	6.4	8.0	9.6	8.0	6.4	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

Program P12

MODE „S" (KM/H)

Default 20 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	3.2	1.6
L2	3.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	3.2	3.2
L3	3.2	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	4.8	4.8

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
L2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	2

Program P13

MODE „S" (KM/H)

Default 40 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	3.2	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.0	3.2
L2	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.8
L3	3.2	5.6	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.6	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
L2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
L3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2

Program P14

MODE „S" (KM/H)

Default 40 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	1.6	1.6
L2	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	3.2	3.2
L3	3.2	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
L3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2

Program P15

MODE „S" (KM/H)

Default 20 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	2.4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4.0	2.4
L2	3.2	4.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.0
L3	4.8	7.2	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	5.6	4.0	2.4

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3

Program P16

MODE „S" (KM/H)

Default 20 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	3.2	5.6	4.8	4.0	4.8	4.0	4.8	4.0	4.8	4.0	4.8	4.0	4.8	4.0	4.8	4.0	4.8	5.6	3.2
L2	3.2	4.8	7.2	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	7.2	4.8
L3	3.2	4.8	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	5.6	3.2

MODE „I" (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2
L2	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3
L3	2	3	5	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3

Program P17

MODE „S“ (KM/H)

Default 30 min.

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1.6	1.6	2.4	2.4	2.4	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	4.8	3.2	1.6
L2	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	6.4	4.8	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.0	6.4	4.8

MODE „I“ (%)

Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	3	2
L2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	4	3
L3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5	4	3

Bezpečnostní vypínač. Druhý konec se připíná k oblečení.

Pootočením kolečka provádíte výběr zvolených parametrů, stiskem potvrzujete. Stisk umožní rychlý start stroje bez nastavení parametrů. Je-li stroj v modulu STANDBY, stisk jej probudí. Je-li stroj v režimu přerušeného programu, stisk umožní opětovné pokračování programu.

Vybírá programový mód, potvrzuje volbu. V běžícím programu nastavuje čas a vzdálenost.

Snižuje sklon pásu po 1 % až do hodnoty 0%. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.

Zastavení programu. Stisk tlačítka po dobu delší než 2 sekundy vynuluje všechny hodnoty v daném nastavení.

Zvyšuje sklon pásu v rozsahu 1-12%. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.

Snížení rychlosti pásu. Při podržení tlačítka déle než 2 sekundy se pohyb pásu snižuje rychleji. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.

Možnost propojení s Kinomap.

Zvýšení rychlosti pásu. Při podržení tlačítka déle než 2 sekundy se pohyb pásu zvyšuje rychleji. V módu nastavení slouží k procházení programů a nastavení hodnot.