

# NÁVOD K OBSLUZE TA-785-TFT



Abyste zajistili bezpečné používání a naprostou spokojenost, přečtěte si před použitím nového fitness stroje tento návod k obsluze.

# WHAT IS THIS, AND THAT, AND THOSE?

## AN OVERVIEW OF YOUR TREADMILL

- **KONZOLA A PŘÍSTROJOVÁ DESKA**



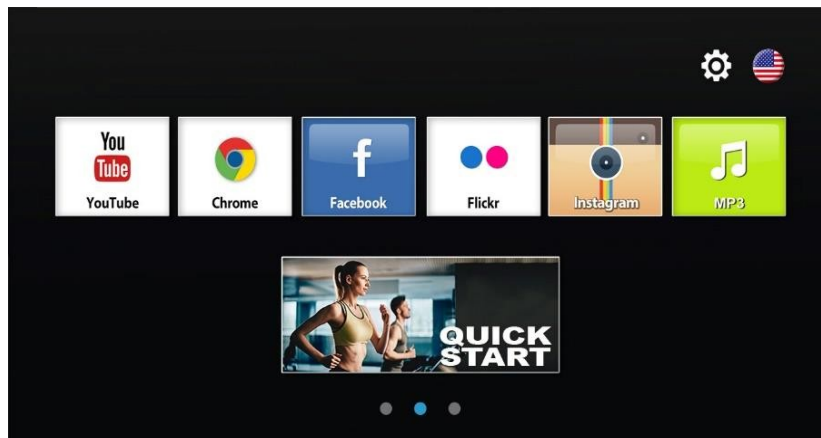
# Pokyny k ovládacímu panelu

Další informace o dotykové obrazovce : Dotyková obrazovka má tři stránky.

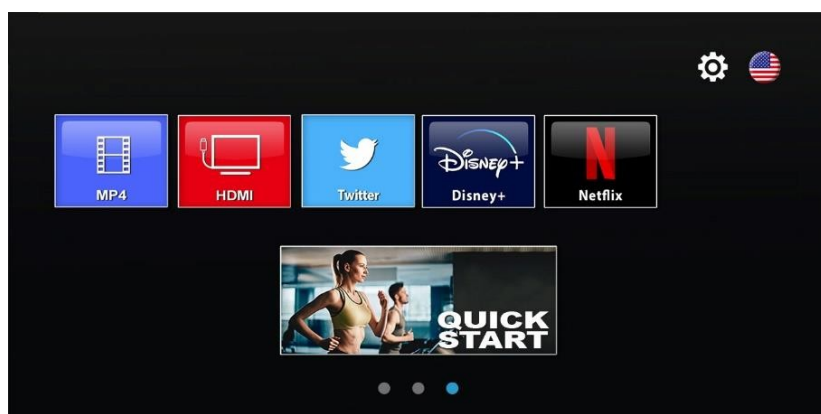
## 1. Hlavní stránka ovládání



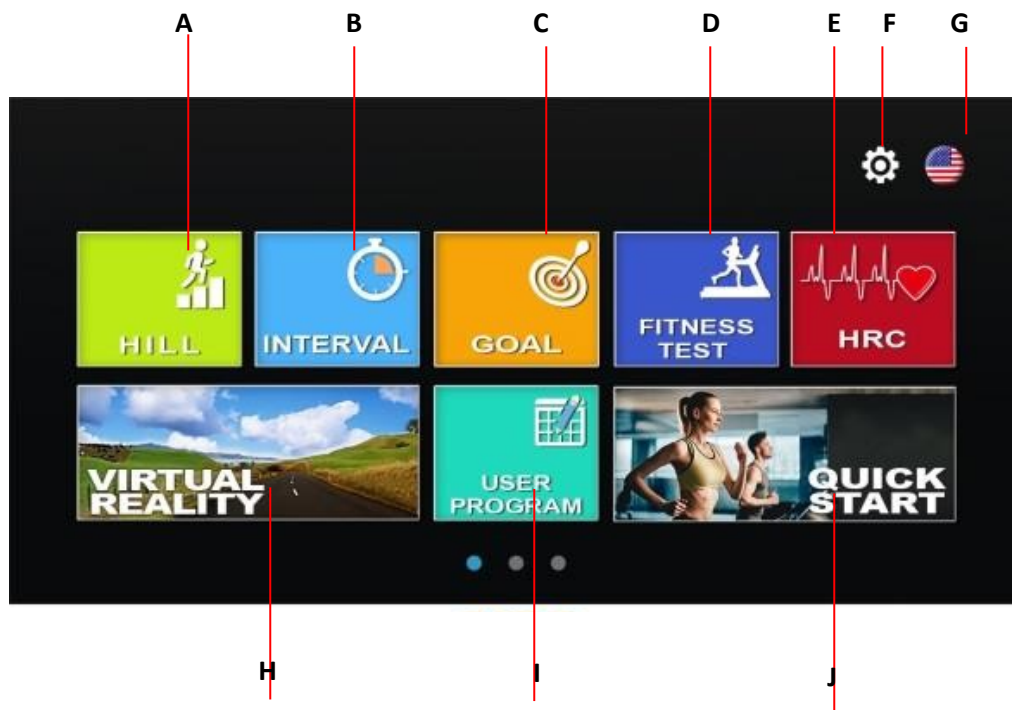
## 2. Stránka sociálních médií



## 3. Multimediální stránka








Zavedení hlavní ovládací stránky



<b>A</b>	<b>Režim Hill</b>	Trénink stupňování, který napodobuje jízdu do kopce a z kopce tím, že automatické nastavení sklonu.
<b>B</b>	<b>Intervalový režim</b>	Trénink třídění, který automaticky upravuje sklon nebo rychlost při v pravidelných intervalech.
<b>C</b>	<b>Režim cíle</b>	<p><b>Čas:</b> Tento program umožňuje zvolit délku tréninku, kterého chcete dosáhnout.</p> <p><b>Vzdálenost:</b> Tento program umožňuje zvolit konkrétní vzdálenost, které chcete dosáhnout. Zvýšením cílové vzdálenosti se prodlouží doba trvání tréninkového programu podle vaší rychlosti.</p> <p><b>Kalorie:</b> Tento program vám umožňuje zvolit si kalorie, které chcete spotřebovávat. Zvýšení cílového množství kalorií prodlouží dobu trvání tréninkového programu v závislosti na vaší rychlosti.</p>
<b>D</b>	<b>Režim Fitness test</b>	Tento program probíhá na základě vaší tepové frekvence.
<b>E</b>	<b>Řízení srdeční frekvence režim</b>	Program automaticky upraví sklon nebo rychlost tak, aby se udržel váš cílovou tepovou frekvenci.
<b>F</b>	<b>Nastavení</b>	Nastavení výchozí hodnoty "System" "Bluetooth" "Wireless" "Lock" atd.
<b>G</b>	<b>Nastavení jazyka</b>	Systém podporuje více jazyků.
<b>H</b>	<b>Režim virtuální reality</b>	Použijte skutečně krásné a slavné krajiny po celém světě. Umožňuje zažít tu nejextrémnější fitness zábavu, překonat omezení rutinního tréninku a užít si živý a nádherný zážitek.
<b>I</b>	<b>Uživatelský program</b>	Tento program umožňuje nastavit si vlastní tréninkový program.
<b>J</b>	<b>Rychlý start</b>	Spusťte trénink přímo.

## Představení programu Quick Start

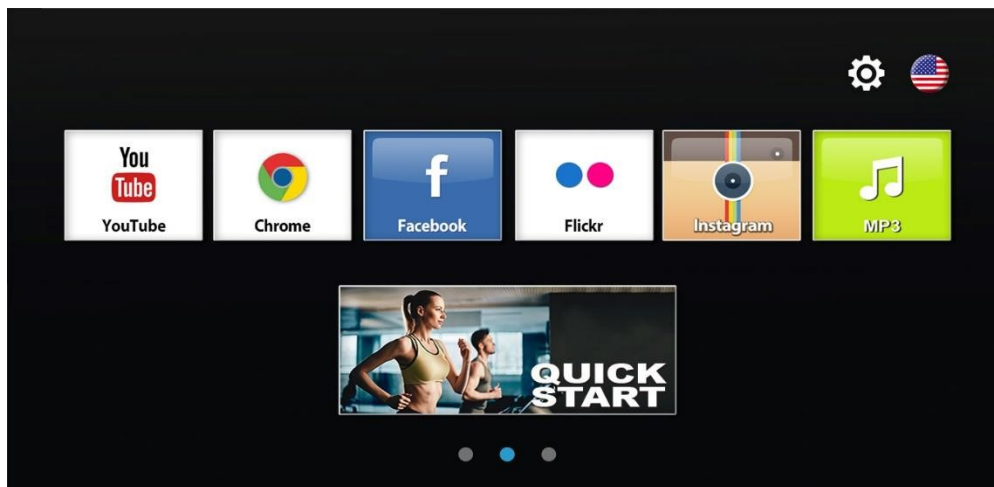


- **Dotykem** +/- zvýšíte nebo snížíte rychlost nebo sklon.
- Dotykem na  nastavíte rychlost nebo sklon.
- Dotkněte se tlačítka **STOP II** a pozastavte cvičení. Dotkněte se  a pokračujte v tréninku. Dotykem  můžete program ukončit.
- Dotykem na  změníte rychlost. 0, 1, 2, 3.  
Dotykem na  otevřete 10 různých sociálních médií a multimédií, kterými jsou **YouTube / Chrome / Facebook / Flickr / Instagram / Hudba / Video / HDMI In / Twitter / Disney+ / Netflix** .

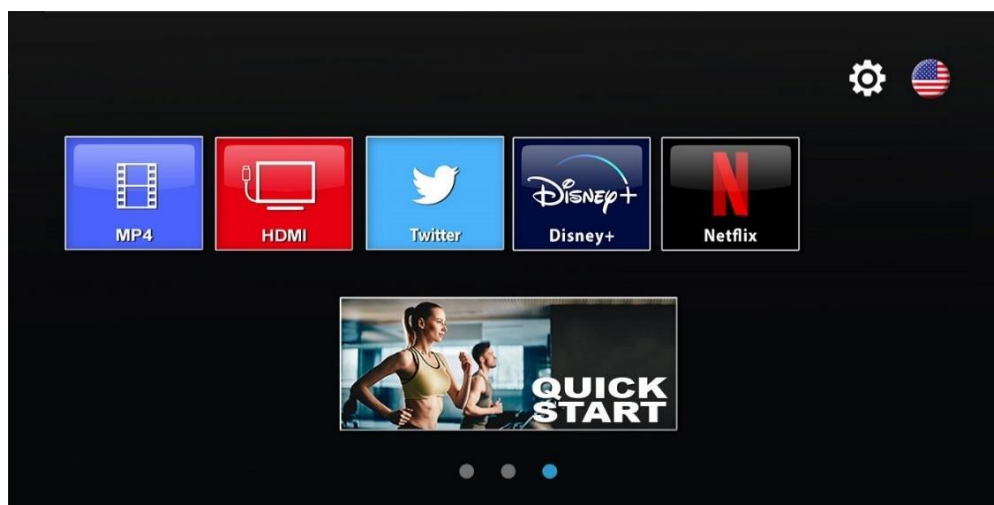


Zavedení sociálních médií a multimediálních stránek

Představení stránky Sociální média a multimédia



**YouTube / Chrome / Facebook / Flickr / Instagram / Hudba**



**Video / HDMI / Twitter / Disney+ / Netflix**

**(Účet a heslo APP nejsou k dispozici; pro vstup do APP si prosím vyžádejte vlastní účet a heslo.**

# Programy

## 1. Režim Hill Mode



1. Nastavení pohlaví - muž/žena
2. Nastavit věk - Výchozí hodnota: 20. (max.):80 (min.):13
3. Nastavená hmotnost - Výchozí: 70 kg/150 liber (max.):180 kg/ 400 liber (min.):20 kg/ 45 liber
4. Nastavený čas - Výchozí: 20 MIN. (max.): 99 (min.) : 0  
Pokud je vstup menší než 5, změní se na 0; pokud je vstup vyšší než 99, změní se na 99.
5. Nastavení pohlaví→ Nastavení věku→ Nastavení hmotnosti→ Nastavení času. Stisknutím tlačítka "Start" zahájíte trénink.

Položka	Výchozí	Popis
Čas	20	Po odpočítání času do 0:00 přejde do režimu "Cool Down".

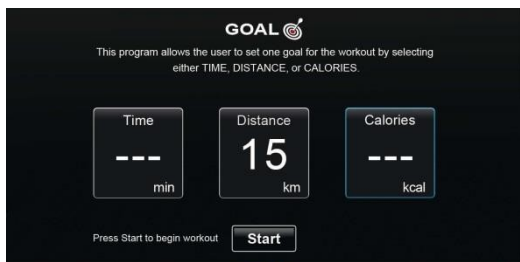
## 2. Intervalový režim



1. Nastavení pohlaví - muž/žena
2. Nastavit věk - Výchozí hodnota: 20. (max.):80 (min.):13
3. Nastavená hmotnost - Výchozí: 70 kg/150 liber (max.):180 kg/ 400 liber (min.):20 kg/ 45 liber
4. Nastavený čas - Výchozí: 20 MIN. (max.): 99 (min.) : 0  
Pokud je vstup menší než 5, změní se na 0; pokud je vstup vyšší než 99, změní se na 99.
5. Nastavení pohlaví→ Nastavení věku→ Nastavení hmotnosti→ Nastavení času. Stisknutím tlačítka "Start" zahájíte trénink.

Položka	Výchozí	Popis
Čas	20	Po odpočítání času do 0:00 přejde do režimu "Cool Down".

### 3. Režim cíle



1. Nastavený čas - Výchozí: 20 MIN. (max.): 99 (min.) : 0

Pokud je vstup menší než 5, změní se na 0; pokud je vstup vyšší než 99, změní se na 99.

2. Nastavení vzdálenosti - Výchozí hodnota: 1 KM/MILE. (max.): 99 (min.): 1



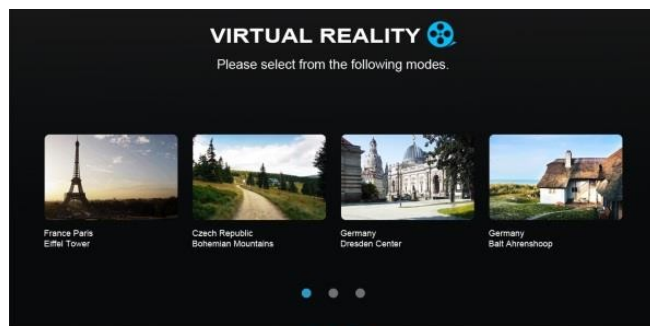
3. Nastavení kalorií - výchozí hodnota: 200 KCAL. (max.): 999 (min.): 10

4. Stisknutím tlačítka "Start" zahájíte po nastavení tréninku.

Položka	Výchozí	Popis
Čas	20	Po odpočítání času do 0:00 přejde do režimu "Cool Down".
Vzdálenost	1	Po dosažení cíle přejde do režimu "Cool Down".
Kalorie	200	Po dosažení cíle přejde režimu "Cool Down".



#### 4. Režim virtuální reality



1. Čas : Nastavte dobu trvání
2. Stisknutím tlačítka "Start" zahájíte po nastavení trénink.

Položka	Popis
Čas	Po odpočítání času do 0:00 přejde do režimu "Cool Down".

## 5. Režim řízení srdeční frekvence



1. Nastavení pohlaví - muž/žena
2. Nastavit věk - Výchozí hodnota: 20. (max.):80 (min.):13
3. Nastavená hmotnost - Výchozí: 70 kg/150 liber (max.):180 kg/ 400 liber (min.):20 kg/ 45 liber
4. Nastavený čas - Výchozí: 20 MIN. (max.): 99 (min.) : 0

Pokud je vstup menší než 5, změní se na 0; pokud je vstup vyšší než 99, změní se na 99.



4. Po nastavení věku, hmotnosti a času stiskněte tlačítko "Další" a vyberte HRC.
5. Vyberte HRC 60% nebo HRC 80%. Vypočtená cílová hodnota regulace tepové frekvence systémem bude použita jako referenční hodnota pro regulaci rychlosti / stoupání.



6. Vyberte možnost Target HR a nastavte cílovou tepovou frekvenci, rychlost/sklon se změní podle cílové tepové frekvence.
7. Stisknutím tlačítka "Start" zahájíte po nastavení trénink.

Položka	Výchozí	Popis
Čas	20	Po odpočítání času do 0:00 přejde do režimu "Cool Down".

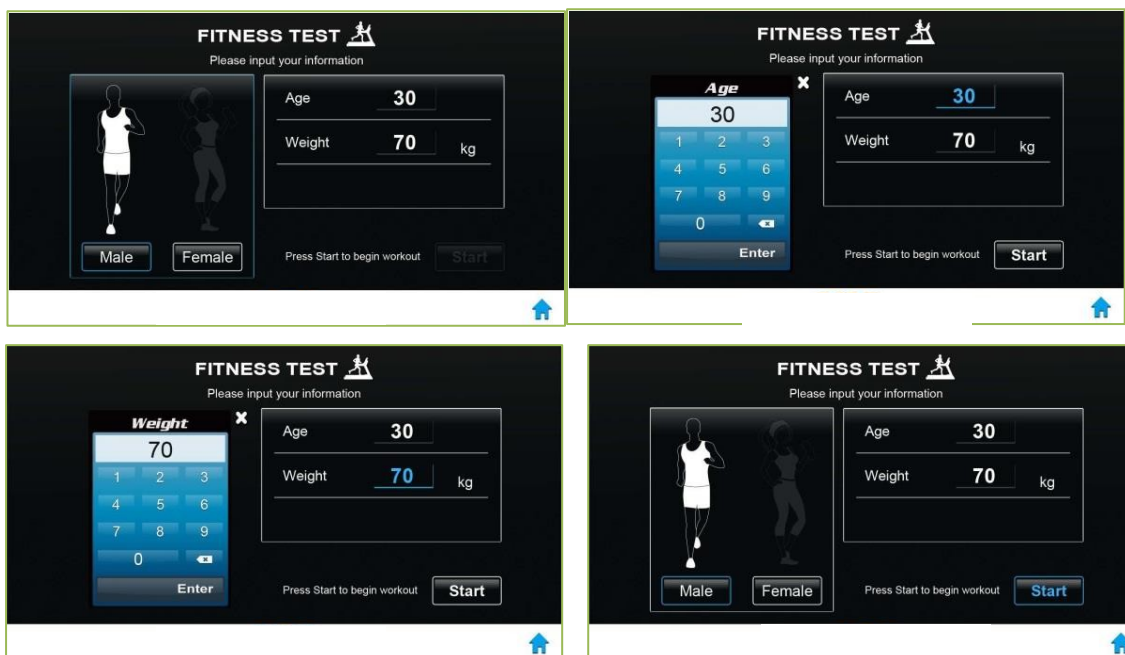
Účel režimu řízení srdeční frekvence:

Konzola upraví rychlost nebo sklon podle detekce tepové frekvence uživatele v reálném čase tak, aby udržovala tepovou frekvenci uživatele v rozmezí  $\pm 6\%$  od HRC60 %/ HRC80 %/ Target HR.

Podívejte se na níže uvedenou tabulku.

Položka	Popis
1	Když "Real-time HR < Target HR -5" , rychlost se bude zvyšovat o 0,5 km/h/MPH automaticky každých 30 sekund až do dosažení maximální rychlosti.
2	Když "Real-time HR > Target HR +5" , rychlost se bude snižovat o 0,5 km/h/MPH automaticky každých 30 sekund až do dosažení minimální rychlosti.
3	Když "Target HR-5 $\leq$ Real-time HR $\leq$ Target HR +5" , rychlost. nedojde k žádným změnám.
4	Když rychlost dosáhne min. rychlosti, HR v reálném čase > cílové HR+25 a udrží se po dobu 15 sekund, na konzole se zobrazí "OVER". PULSE " a pokračujte v provozu. Pokud tento stav trvá 30 sekund, program se zastaví a automaticky přejde na stránky "SUMMARY".
5	Pokud konzola po dobu 15 sekund nezjistí žádnou srdeční frekvenci, zobrazí se na displeji nápis "NO HR DETECTED", ale pokračuje v provozu. Pokud se po dobu 30 sekund nezjistí žádná srdeční frekvence. program se zastaví a automaticky přejde na stránky "SUMMARY".

## 6. Režim Fitness test



1. Nastavení pohlaví - muž/žena
2. Nastavit věk - Výchozí hodnota: 20. (max.):80 (min.):13
3. Nastavená hmotnost - Výchozí: 70 kg/150 liber (max.):180 kg/ 400 liber (min.):20 kg/ 45 liber
4. Stisknutím tlačítka "Start" zahájíte cvičení.



:

Před testem kondice proběhne třiminutová rozcvička. Viz specifikace rozcvičky.

Položka	Popis
Rychlost	3MPH (4,8KPH)
Sklon	0
Čas	3 min.
SKIP WARM UP	Přeskočte zahřívací kolo a přejděte přímo k testu fyzické zdatnosti.

## 7. Uživatelský program



1. Nastavení pohlaví - muž/žena

2. Nastavená hmotnost - Výchozí: 70 kg/150 liber (max.):180 kg/ 400 liber (min.):20 kg/ 45 liber



Položka	Výchozí	Popis
Čas	20	Po odpočítání času do 0:00 přejde do režimu "Cool Down".