

Návod k počítači SM1010 – aktuální pro stroje BC85E, BE92E

Funkce displeje:

Ikona	Popis
TIME (Čas)	Count up (Počítání) - žádný přednastavený cíl, čas se bude počítat od 00:00 do maximálně 99:59. Count down (Odpočítávání) - Pokud trénujete s přednastaveným časem, čas se bude odpočítávat od zvolené přednastavené hodnoty do 00:00. Každé přednastavené zvýšení nebo snížení je o 1 minutu v rozmezí 00:00 a 99:00.
SPEED (Rychlost)	Zobrazuje aktuální rychlost. Maximální rychlost je 99,9 KM/H nebo ML/H.
RPM	Zobrazuje počet otáček při šlapání (tzv. kadenci) za minutu. Rozsah zobrazení 0~15~999
DISTANCE (Vzdálenost)	Počítá celkovou vzdálenost od 0,00 do 99,99 KM nebo ML. Uživatel může přednastavit údaje o cílové vzdálenosti pomocí tlačítek UP / DOWN. Každé zvýšení nebo snížení je o 0,1KM nebo ML v rozmezí 0,00 až 99,90.
CALORIES (Kalorie)	Počítá spotřebu kalorií během tréninku od 0 do maximálně 9999 kalorií. (Tato data jsou orientačním vodítkem pro porovnání různých cvičení. Výsledky měření nelze považovat za přesné, protože chybí údaje o výšce a hmotnosti, výsledek je pouze orientační)
PULSE (Tep)	Uživatel může nastavit cílový puls od 0 - 30 až 230. Počítač pípne, když aktuální tepová frekvence překročí cílovou hodnotu během tréninku.
WATTS (Výkon)	Zobrazit aktuální výkon cvičení WATTS. Rozsah zobrazení 0 ~ 999.
MANUAL	Cvičení v ručním režimu.
BEGINNER (Začátečník)	V každé základní sekci jsou na výběr 4 programy.
ADVANCE (Pokročilý)	4 PROGRAMY na výběr.
SPORTY (Sportovec)	4 PROGRAMY na výběr.
CARDIO (Kardio)	Režim maximálního cílového tepu – nastaví se limitní hodnota tepové frekvence cvičícího.
WATT PROGRAM	WATT režim konstantního tréninku.

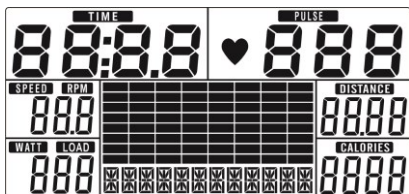
Funkce tlačítek:

Ikona	Popis
Up (Nahoru)	Zvyšuje úroveň zátěže. Posouvá možnosti výběru v menu nahoru.
Down (Dolů)	Snižuje úroveň zátěže. Posouvá možnosti výběru v menu dolů.
Mode / Enter	Výběr režimu/Potvrzení výběru
Reset	Stiskněte a podržte po dobu 2 sekund, počítač se restartuje a začne fungovat od uživatelského nastavení. V přednastavené hodnotě cvičení nebo v režimu zastavení se vrátíte do hlavního menu.
Start/ Stop	Spuštění / zastavení tréninku.
Recovery	Test tělesné zdatnosti – měří se rychlost zklidnění tepové frekvence.
Body fat	V režimu zastavení (STOP) stiskněte tlačítko pro měření tělesného tuku.

Funkce:

Zapínání:

Zapojte napájecí zdroj, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na LCD displeji po dobu 2 sekund (Obrázek 1).



Obrázek 1

Výběr cvičení:

Použijte tlačítka UP nebo DOWN pro cvičení v manuálním režimu (Obrázek 2) • BEGINNER-Začátečník (Obrázek 3)

• ADVANCE-Pokročilý (Obrázek 4) • SPORTY-Sportovec (Obrázek 5) • CARDIO-Kardio (Obrázek 6) • Watt (Obrázek 7)



Obrázek 2



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6



Obrázek 7

MANUAL (Ruční režim):

Stisknutím tlačítka START v hlavním menu můžete spustit trénink v manuálním režimu.

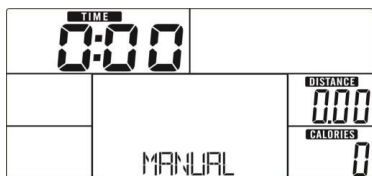
1. Použitím tlačítek UP nebo DOWN pro výběr cvičebního programu, vyberete ikonu Manual a stiskněte tlačítko MODE / ENTER pro vstup do programu.
2. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte TIME-Čas (Obrázek 8), DISTANCE-Vzdálenost (Obrázek 9), CALORIES-Kalorie (Obrázek 10), PULSE-Tep (Obrázek 11). Potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
3. Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink. Pro nastavení úrovně zatížení použijte tlačítka UP nebo DOWN. Úroveň zatížení se zobrazí v okně WATT, pokud nenastavíte po dobu 3s, přepne na zobrazení WATT (Obrázek 12).
4. Stisknutím tlačítka START / STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



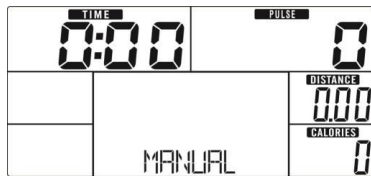
Obrázek 8



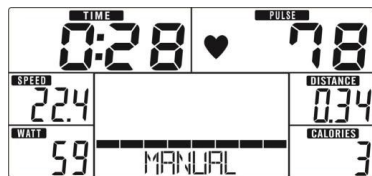
Obrázek 9



Obrázek 10



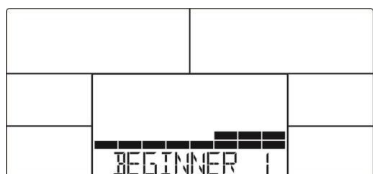
Obrázek 11



Obrázek 12

Beginner (Začátečník):

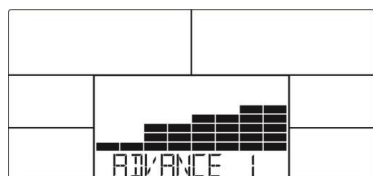
1. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberete cvičební program. Zvolte Beginner mode stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
2. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberte program Beginner-Začátečník 1 ~ 4 (Obrázek 13) stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
3. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte TIME (Čas).
4. Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink. Pro nastavení úrovně zatížení použijte tlačítka UP nebo DOWN.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 13

Advance (Pokročilý):

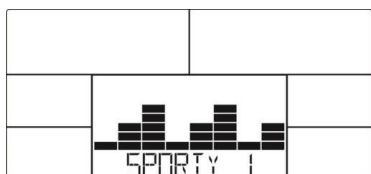
1. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberete cvičební program. Zvolte Advance mode stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
2. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberte program Advance-Pokročilý 1 ~ 4 (Obrázek 14) stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
3. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte TIME (Čas).
4. Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink. Pro nastavení úrovně zatížení použijte tlačítka UP nebo DOWN.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 14

Sporty (Sportovec):

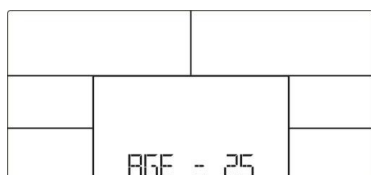
1. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberete cvičební program. Zvolte Sporty mode stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
2. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberte program Sporty-Sportovec 1 ~ 4 (Obrázek 15) stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
3. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte TIME (Čas).
4. Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink. Pro nastavení úrovně zatížení použijte tlačítka UP nebo DOWN.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 15

Cardio (Kardio):

1. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberete cvičební program. Zvolte H.R.C. stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
2. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte svůj věk(AGE) (Obrázek 16).
3. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberete 55%.75%.90% nebo TAG (Cílový tep), (přednastavený tep: 100).
4. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte TIME (Čas).
5. Stisknutím tlačítka START / STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 16



Obrázek 17

Watt (Výkon):

1. Použitím tlačítek UP nebo DOWN vyberete cvičební program. Zvolte program Watt stisknutím tlačítka MODE / ENTER.
2. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte WATT (Cílový výkon). (přednastavená hodnota: 120, Obrázek 18)
3. Použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavíte TIME (Čas).
4. Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink. Pro nastavení úrovně zatížení použijte tlačítka UP nebo DOWN.
5. Stisknutím tlačítka START / STOP pozastavíte trénink. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavního menu.



Obrázek 18

RECOVERY (Zklidnění tepové frekvence):

Po určité době cvičení přiložte ruce na rukojeti se snímači tepové frekvence, pokud na sobě nemáte hrudní pás a stiskněte klávesu RECOVERY. Zobrazení všech hodnot zmizí s výjimkou „TIME“. Začne odpočítávání od 00:60 do 00:00 (Obrázek 19). Na obrazovce se zobrazí stav obnovy tepové frekvence pomocí hodnot F1, F2.... až F6. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší stav (Obrázek 20). Uživatel může pokračovat ve zlepšování stavu tepové frekvence. (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní displej.)



Obrázek 19



Obrázek 20

BODY FAT (Tělesný tuk):

1. V režimu zastavení stiskněte tlačítka pro měření tělesného tuku.
2. Počítač bude vyžadovat nastavení GENDER-Pohlaví (Obrázek 21), AGE-Věk, HEIGHT-Výška, WEIGHT-Váha. Po vložení údajů začne měřit.
3. Během měření musí uživatelé držet obě ruce na rukojeti se snímači tepové frekvence. Na LCD displeji se zobrazí „=“

„=“ (Obrázek 22) po dobu 8 sekund, dokud počítač nepřestane měřit.

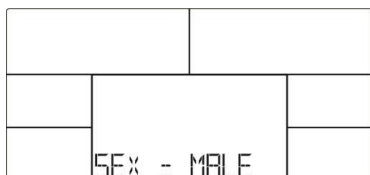
4. Na LCD displeji se zobrazí symbol BODY FAT, FAT (Obrázek 23), BMI (Obrázek 24) po dobu 30 sekund.

5. Chybová hlášení

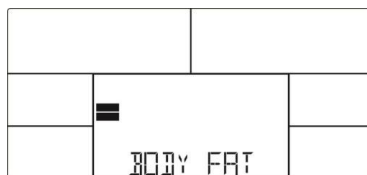
* Na LCD displeji se zobrazí „=“ „=“ (Obrázek 25) – špatné držení rukojetí nebo špatné nasazení hrudního pásu.

*E-1–Není detekován žádný vstupní signál tepové frekvence.

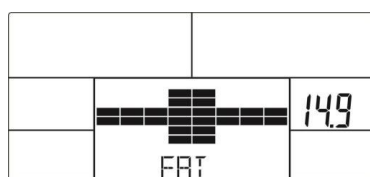
*E-4–Procento tělesného tuku je nižší než 5 nebo přesahuje 50 a výsledek BMI je nižší než 5 nebo vyšší než 50 (Obrázek 26).



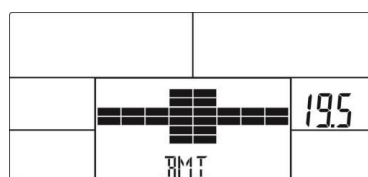
Obrázek 21



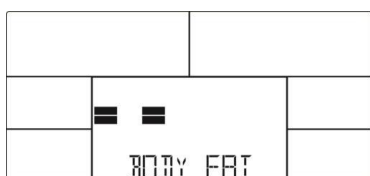
Obrázek 22



Obrázek 23



Obrázek 24



Obrázek 25



Obrázek 26

Poznámka:

1. Po 4 minutách bez aktivity nebo pulzního vstupu se počítač přepne do úsporného režimu. Stisknutím libovolné klávesy se činnost počítače obnoví.
2. Pokud počítač nefunguje správně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte. Tím se obnoví základní nastavení.
3. Počítač umožňuje připojení zařízení APP na chytrém zařízení pomocí technologie Bluetooth.
4. Jakmile se počítač připojí k chytrému zařízení (tabletů nebo mobilnímu telefonu přes Bluetooth, displej se vypne.

APP (Aplikace)





Další aplikace



Kinomap - KINOMAP je aplikace, která Vám umožní promítání na Váš tablet nebo telefon reálné tratě nafilmované a zpracované tak, že když je stoupání na trase, Vaše zátěž se zvedá (rotopedy a eliptické trenažery) a nebo se zvedá náklon (běžecké pásy). Naleznete zde stovky nafilmovaných tratí např. i z Tour de France, maratónů nebo známých silničních běhů atd. Je zapotřebí upozornit, že tato aplikace funguje **zdarma pouze v omezené funkci, ale neomezeně dlouho**. Po vyzkoušení se můžete rozhodnout, zda si ji chcete přikoupit na 1 měsíc, nebo na čtvrt roku a nebo třeba na delší dobu. Čím je delší čas předplacení, tím je aplikace v přepočtu na jeden měsíc používání levnější. Tím si otevřete přístup k plně verzi programu a všem uloženým trasám.

Kompatibilita: operační systém iOS 4,3 a novější (pro iPhone, iPad, iPod touch). Operační systém Android 5.0 (pro chatré telefony a tablety) upozorňujeme na potřebu Bluetooth Smart a doporučujeme WIFI v místě použití kvůli rychlejšímu přenosu dat než nabízejí mobilní operátoři ve svých sítích. Tím by se mělo předejít zpomalení nebo přerušování programu v průběhu používání.



Run on Earth: Tuto aplikaci si můžete stáhnout a používat zcela zdarma. Aplikace pracuje s Google maps, kde si můžete nastavit libovolnou trasu, Podmínkou pro použití různých zobrazení konkrétních míst (Street view, Satellite view atd.) je, že v daném místě má Google nasnímané prostředí. Můžete tedy poznávat svět během cvičení. Pak si můžete přepínat mezi třemi zobrazeními: Street View, Satellite View a Map View.

Kompatibilita: operační systém iOS 6,0 a novější (iPhone, iPad, iPod touch), operační systém Android 4,0 a novější. Verze Bluetooth musí být alespoň 4,0 a doporučujeme použití WIFI v místě používání. U využití mobilních dat může vlivem pomalejších přenosů dat dojít ke zpomalení nebo přerušování aplikace.



Cycle on Earth tato aplikace běží na stejném systému jako **Run on Earth** to znamená na mapach Google a opět si můžete přepínat zobrazení mezi Street View, Satellite View a Map View. Aplikace je zdarma ke stažení a používání.

Kompatibilita: Operační systém iOS 6,0 a novější (iPhone, iPad, iPod touch). Pro operační systém Android 5.0 .



FitConsole je aplikace pro rotopedy, elipticaly a běžecké pásy s pestrou nabídkou cvičebních programů, která je schopna sledovat trénink a zobrazit Váš progres v plnění cílů. Jedná se o zdokonalený počítač Vašeho přístroje. Aplikace zdarma.

Kompatibilita: Operační systém Adndroid 4,0 a vyšší.

