Návod k použití

pro

motion stair 600 med

a

motion stair 600

Obsah

1 Obecné ... 3
2 Klasifikace a účel zařízení ... 3
3 Bezpečnostní pokyny ... 3
3.1 Bezpečná instalace jednotky ... 3
3.2 Bezpečné školení ... 4
3.3 Indikace a kontraindikace ... 4
4 Ovládání displeje ... 5
4.1 Pulzní systémy ... 5
4.2 Přehled funkcí displeje/kláves ... 6
4.3 Zobrazit ... 7
4.4 Rychlý start ... 7
4.5 Programování na monitoru ... 7
4.6 Změna odporu ... 7
4.7 Matrice DOT ... 8
4.8 Biofeedback ... 8
4.9 Řízení pomocí paměťového média ... 8
4.10 Online školení s RFID ... 9
4.11 Výsledky ... 10
4.12 Programy kardio linky ... 11
4.13 Trénink řízený pulsem ... 15
4.14 Rozhraní PC ... 15
5 Péče, údržba a servis ... 16
5.1 Pokyny pro detekci poruchového stavu (poruchy) ... 16
5.2 Pokyny k údržbě pro obsluhu ... 16
5.3 Údržba pro autorizované specialisty ... 17
5.4 Údržba ... 17
6.1 Provádění metrologické kontroly (§ 14, odst. 1) podle MPBetreibV (příloha 2) (netýká se fitness zařízení). ... 17
7 Technické údaje ... 18
8 Záruka ... 18

1 Obecné

Před prvním použitím tréninkového zařízení si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku se všemi bezpečnostními pokyny a upozorněními, abyste zajistili bezpečné a správné používání. Tento dokument si uschovejte pro budoucí použití a v případě předání zařízení jej předejte dalším osobám.

Text s šedým pozadím označuje části textu, které se zabývají výhradně funkcemi vybavení řady fitness.

2 Klasifikace a účel zařízení

- Přístroje *cardio line med* jsou zdravotnické prostředky podle směrnice 93/42 EHS, zařazené do třídy IIa. V regulačním rozsahu brzdy je přesnost zobrazení +/- 5 %.
- Přístroje *řady cardio splňují* normy DIN EN ISO 20957-1 a DIN EN ISO 20957-8 třída použití S (komerční použití/studio) třídy přesnosti A +/- 10 % a jsou určeny výhradně pro fitness a sportovní odvětví.

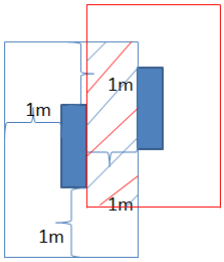
Jednotky jsou určeny výhradně pro sledované prostory podle normy DIN EN ISO 20957.

Se zařízením může současně trénovat pouze 1 osoba; maximální hmotnost trénující osoby nesmí překročit 150 kg. Jednotky se zvýšenou tréninkovou zátěží lze zatížit až 200 kg, viz typový štítek.

3 Bezpečnostní pokyny

3.1 Bezpečná instalace jednotky

Obr.1: Boční pohled na jednotku s označením základních prvků



- Umístěte jednotku na pevný, rovný a neklouzavý povrch a vyrovnejte ji pomocí seřizovacích šroubů tak, aby se nekývala.
- Volný prostor kolem jednotky musí být minimálně o 1 m větší než dosah pohybu jednotky, aby byl zajištěn bezpečný přístup a únik z jednotky i v nouzových situacích. Bezpečnostní vzdálenosti se však mohou překrývat (viz obrázek).
- Jednotku instalujte pouze v suchých místnostech (<65% vlhkost, >0 <45°C teplota místnosti).
- Ujistěte se, že v okolí není žádné elektromagnetické záření, např. z mobilních telefonů, rádiových antén, vyzařujících zářivek apod., protože ty mohou ovlivnit měření pulzů.
- Dbejte na to, aby jednotky nestály na silných "gumových podložkách", do kterých se rámy vtlačují. Spodní strana rámu musí být vždy volná pro dostatečné větrání.

- Všechna zařízení řady Cardio - kromě běžeckého pásu - jsou nezávislá na elektrické síti. Během provozu si samy vyrábějí energii nebo jsou během programování napájeny standardní vestavěnou baterií. Baterie by měly poskytovat potřebný startovací proud po dobu přibližně 2 let. Informace o výměně baterie viz bod 5 Péče a údržba.
- **Upozornění:** Vždy dodržujte pokyny pro péči, údržbu a servis uvedené v kapitole 5 této příručky.

3.2 Bezpečné školení

- Před zahájením výcviku by měla být způsobilost k výcviku zkontrolována oprávněnou osobou, např. lékařem. Vezměte prosím na vědomí bod 3.3 Indikace a kontraindikace.
- Upozorňujeme, že nadměrné cvičení může být škodlivé.
- Pokud se objeví nevolnost nebo závratě, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Trénink na zařízení je povolen pouze s neporušenou kůží.
- Při cvičení je vhodnější přiléhavé, lehké sportovní oblečení, které se během cvičení nemůže zachytit o části zařízení. Vždy noste vhodnou sportovní obuv, abyste bezpečně stáli na pedálech.
- Před zahájením školení zkontrolujte, zda jednotka bezpečně stojí, zda nemá závady nebo zda s ní nelze manipulovat. Pokud zjistíte nějaké nedostatky nebo si nejste jisti, zeptejte se před zahájením školení nadřízeného.
- Před zahájením výcviku se ujistěte, že se nikdo nenachází v blízkosti pohyblivých částí, aby nedošlo k ohrožení třetích osob. Především je třeba zabránit tomu, aby se k zařízení dostaly děti bez dozoru.
- **Upozornění:** Stupačky, na kterých uživatel během cvičení stojí, jsou vytaženy do horní výchozí polohy dostatečně silnými pružinami. Aby nedošlo ke zranění způsobenému odskočením nohou, musí uživatel na stroj vystupovat následujícím způsobem.
    1. Postavíte se před jednotku a rukama se přidržujete trubky řídítek.
    2. Nejprve položte jednu nohu na pedál a sešlápněte ji až na podlahu.
    3. Na tento pedál zcela přenesete váhu těla.
    4. Nyní sešlápněte pedál k podlaze druhou nohou.
    5. Oba pedály jsou spuštěné
    6. Nyní začněte pohybovat oběma nohama a vstupte do funkčního rozsahu pohybu po schodech. Tímto způsobem nenarazíte do pedálu nahoře ani dole.
    7. Pokud chcete opět přestat cvičit, nechte se oběma pedály sjet dolů, dokud se nedotknete země.
    8. Nyní nechávají pedál pomalu stoupat a vyvíjejí dostatečný protitlak.
    9. Pokud je pedál na horním dorazu, můžete položit nohu na podlahu před přístrojem a nechat druhý pedál pohybovat nahoru stejným způsobem, tedy zabrzděný.
    10. Pokud je i druhý pedál na horní hranici dorazu, sundejte nohu z pedálu.
    11. Několikrát si nacvičte nastupování a vystupování ze stroje, abyste jej mohli bezpečně používat - i když jste dosáhli určité míry únavy z tréninku.
- Tlačítko Stop je vždy aktivní jako bezpečnostní funkce a po stisknutí tlačítka zabrzdí pohyb.
- Trénink s pohybovými schody 600 je náročný na kardiovaskulární zátěž a koordinaci. Uživatel musí přizpůsobit rychlost pohybu nastavení rychlosti zařízení. Intenzita tréninku se odvíjí od rychlosti výstupu do schodů a hmotnosti uživatele.
- **Upozornění:** Systém monitorování srdečního tepu je náchylný k selhání kvůli systému. Příliš náročné cvičení může vést k nebezpečným zraněním nebo smrti. Pokud se necítíte dobře, okamžitě přestaňte cvičit.
- **Upozornění:** Přístroj smí být provozován pouze s krytem.
- **Upozornění pro volitelné připojení napájení:** Používejte pouze zdravotnicky schválené zdroje napájení, které byly testovány podle normy IEC 60601-1 a schváleny výrobcem přístroje.

3.3 Indikace a kontraindikace

Indikace

- Pohyblivost pohybového aparátu
- Posilování svalstva
- Posílení kardiovaskulárního systému

Kontraindikace

- Kardiovaskulární onemocnění

- Bolesti pohybového aparátu
- Narušení rovnováhy
- Během školení:
    - Bolest na hrudi
    - Malaise
    - Nevolnost
    - Závratě
    - Dušnost

Pokud užíváte léky, zeptejte se svého lékaře.

4 Ovládání displeje

Tři nebo deset tréninkových programů umožňuje individuální a různorodý trénink se *schodolezem*.
Tři nebo osm tréninkových programů umožňuje individuální a rozmanitý trénink se *schodištěm* fitness linky.

4.1 Pulzní systémy

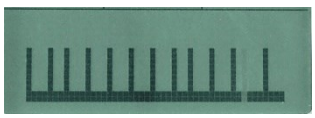
Všechny přístroje řady Cardio mají originální pulzní© systém Polar, u kterého se sběr signálu provádí standardně pomocí hrudního pásu (vysílač hrudního pásu není součástí dodávky). Bezdrátový přenos dat do elektroniky displeje je kódovaný. Polární ©technologie je založena na přenosu signálu prostřednictvím magnetického pole. Toto magnetické pole může být narušeno mnoha faktory. Nejčastější příčinou je používání hrudních pásů, které nejsou 100% ©kompatibilní se značkou Polar a z nichž některé mají velmi dlouhý rozsah. Rušit mohou také mobilní telefony, reproduktory, televizory, napájecí kabely, zářivky a výkonné motory.
Měření tepové frekvence je přesné podle EKG. Pouze při použití kódovaných hrudních pásů, jako je vysílací pás T31C, je kódovaně přenášena i tepová frekvence. Pokud používáte nekódovaný hrudní pás (T31), je přenos nekódovaný.

Bezpečnostní pokyny podle DIN EN ISO 20957

Varování. Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být - nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné poškození zdraví nebo smrt. Pokud pocítíte závrať nebo slabost, okamžitě přestaňte cvičit.

Měření pulsu rukou (volitelné - pouze pro fitness stroje)
Volitelně lze všechna zařízení kromě ergometru pro horní polovinu těla a ergometru na ležení vybavit ručním pulzním systémem Polar. Díky této technologii pracují 2 pulzní měřicí systémy inteligentně navzájem. Měření ručního impulzu má přednost před bezdrátovým přenosem signálu. Jakmile se dotknete všech 4 snímačů ruky, na displeji se zobrazí symbol ruky. Přibližně po 10 sekundách se zobrazí digitální displej frekvence. Vezměte prosím na vědomí, že studené, suché ruce a čerstvě namazané dlaně mají negativní vliv na snímání signálu na senzorech rukou. Z těchto důvodů je ruční pulzní sběrač vhodný pouze pro přibližně 95 % uživatelů. Měření pulsu rukou je v zásadě vhodné pouze pro kontrolu pulsu, nikoli pro testy a trénink řízený pulsem. Zařízení se schválením pro lékařské účely nejsou v rámci této možnosti nabízena.

Ušní pulzní systém (volitelný)
Volitelně je k dispozici systém ušních pulzů s optickým snímáním pulzů na ušním lalůčku. Když je zástrčka ušního snímače zapojena do monitoru, je aktivní pouze ušní impulz. **Pozor:** Důkladně si protřete ušní lalůček (10 s) a teprve poté nasaďte ušní senzor. Chcete-li zkontrolovat zobrazení pulzů, stiskněte při cvičení třikrát tlačítko skenování. Ve spodní části displeje se musí v pravidelných intervalech objevovat dlouhé pulzní signály (viz obrázek).



Vícebarevné podsvícení
Všechny kardio stroje této řady jsou vybaveny vícebarevným podsvícením LCD displeje.
Podsvícení se automaticky zapne po několika sekundách provozu ergometru a ztlumí se v závislosti na brzdném odporu.
Podsvícení zlepšuje čitelnost displeje i za nepříznivých světelných podmínek.

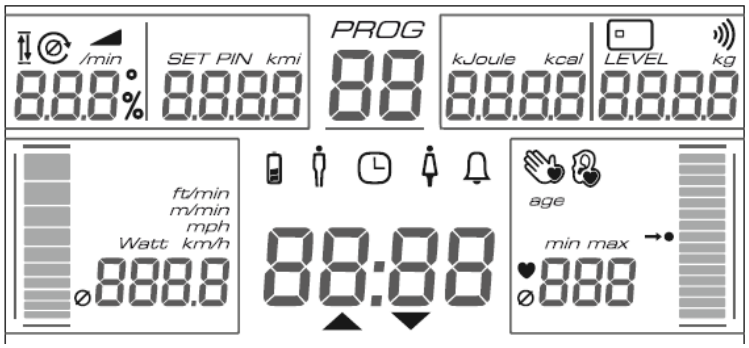
4.2 Přehled funkcí displeje/kláves

Obrázek 2: Čelní pohled na monitor, vysvětlení funkcí tlačítek

Vysvětlení tlačítek ve směru hodinových ručiček počínaje tlačítkem stop:

- Tlačítko **STOP** okamžitě zastaví trénink v kterémkoli bodě a aktivuje elektronickou brzdu, která sníží pohyb na 4 mm/s na 8 sekund se silným brzdným účinkem, po kterém můžete použít funkci COOL DOWN s lehkou intenzitou. Žádné výsledky se neukládají.
- Stisknutím tlačítka **PROG se** dostanete k výběru tréninkových programů, pokud nepoužíváte naprogramované paměťové zařízení.
- Pomocí tlačítka **Cool** můžete trénink předčasně ukončit, přejít do režimu COOL a dokončit trénink při nízké zátěži. Výsledky tréninku se zobrazí a uloží na paměťové médium, pokud jste s ním trénink vyvolali.
- Tlačítko **SCAN** mění zobrazení, parametry nebo grafické znázornění displeje DOT Matrix.
- **Inteligentní** klávesy mají svou funkci uvedenou v poznámkách v poli DOT Matrix.
- Tlačítko **reset**: Tlačítko reset není zpočátku pro uživatele viditelné. Nachází se v prodloužení tlačítek inteligentních kláves na horním okraji displeje. Vzhledem k trvalému napájení bateriemi je automatický reset možný pouze v omezené míře. Pokud by systém někdy pracoval nesprávně, máte možnost restartovat procesor pomocí tohoto tlačítka.
- Pomocí **tlačítka + můžete** měnit parametry nebo hodnoty výkonu.
- Stisknutím tlačítka **ENTER** potvrdíte hodnoty nebo zobrazení a přejdete k dalšímu kroku programování.
- Pomocí **tlačítka - můžete** měnit parametry nebo hodnoty výkonu.

4.3 Zobrazit



Obr.3: Na tomto obrázku jsou vidět všechny segmenty LCD displeje.
Při běžném provozu se zobrazují pouze relevantní informace.

V závislosti na programu se zobrazí následující parametry:

- Program: Číslo programu.
- Čas: Aktuální přidaný čas tréninku nebo zbývající efektivní čas tréninku. Symbol šipky ukazuje směr počítání.
- Puls: Zobrazení tepové frekvence, pokud máte na sobě pás s vysílačem pulsu nebo máte na ruce snímače. Symbol ruky se zobrazí jako indikátor, že tepová frekvence je určována pomocí ručních snímačů. Displej indikátoru pulzu jasně ukazuje, ve které pulzní zóně se nacházíte. Při impulsu 130 se sloupcový displej vyplní až do středu. U programů s přednastavenými pulsy představuje střed sloupcového displeje příslušnou cílovou tepovou frekvenci.
- Watt: Výkon se na displeji zobrazuje ve wattech. Souběžně s digitálním displejem se intenzita zobrazuje také v grafickém sloupcovém grafu. Zobrazení intenzity ve wattech se vypočítává na základě trvale měřené tělesné hmotnosti a aktuální rychlosti šlapání.
- m/min: Rychlost klesání se zobrazuje v m/min. Souběžně s digitálním displejem se rychlost zobrazuje také pomocí grafického sloupcového grafu.
- K-Cal: V závislosti na programu se na panelu displeje zobrazuje přidaná nebo zbývající spotřeba kalorií.
- Úroveň: Zobrazení aktuální úrovně intenzity 4 - 27.
- Čipová karta: Po vložení paměťového média se zobrazí symbol čipové karty.
- ∅: Pokud je tento symbol přidán k digitálním displejům, jedná se o průměrné hodnoty tréninku.

4.4 Rychlý start

Panel displeje se aktivuje zahájením šlapání nebo je panel LCD zapnutý a stále napájen z akumulátoru.
Pokud jednoduše začnete trénovat, ocitnete se v programu Quickstart, ve kterém můžete trénovat bez dalších vstupů. Odpor lze nastavit v programu rychlého spuštění pomocí tlačítek +/.

4.5 Programování na monitoru

Programování se spustí tlačítkem **Prog a** poté se pomocí **+/-** zvolí požadovaný program. Současně se v příslušném poli displeje zobrazí číslo programu.
ENTER potvrdí výběr programu. Další dotazy na ovládání příslušného programu se provádějí prostřednictvím dialogu nabídky. Hodnoty na displeji se mění pomocí **+/-.** Potvrzení se provádí pomocí klávesy **ENTER**. Pokud je potvrzena poslední položka, program se automaticky spustí a zobrazí se zpráva **LOS.**

4.6 Změna odporu

S výjimkou plně automatických programů (puls, Kcal) lze odpor kdykoli změnit ručně pomocí tlačítka +/-. To se provádí pomocí stupňů úrovně od 4 do 27.

4.7 Matrice DOT

Spodní polovina LCD displeje zobrazuje vstupní dialog pro zjednodušení ovládání a také graficky zobrazuje wattové a pulzní křivky testů a tréninku. Wattové křivky se zobrazují neustále, zatímco pulzní křivky blikají. Zobrazení jsou přednastavena v závislosti na programu, ale lze je zvolit také pomocí tlačítka skenování.
Seznam grafických zobrazení - výběr v závislosti na programu

- Standardní - zobrazuje přibližně 5minutový výtah z tréninku.
- Přehled - zobrazuje celkový trénink do 50 minut.
- Hodnoty - velkoformátové zobrazení wattů a pulzů.
- Profil - Zobrazení profilů zatížení.
- Zone (Zóna) - Zobrazení zejména pro trénink řízený pulsem, protože se zde spolu s pulsem zobrazuje i zvolená pulzní zóna.
- Test - na displeji testu se zobrazuje chování pulzu během testu a cílová tepová frekvence, které má být dosaženo.
- Pulzní - zde se zobrazují skutečné signály podobně jako na osciloskopu.

4.8 Biofeedback

Funkce biofeedbacku umožňuje uživateli zařízení vyhodnotit pomocí funkce semaforu, zda jeho trénink probíhá podle zadání.
Modrá barva pozadí vás informuje o tom, že necvičíte v optimálním rozsahu, možná jste ještě ve fázi zahřívání nebo cvičíte s příliš malým počtem otáček pedálů.
Pokud pozadí svítí zeleně, uživatel pracuje podle předvolby a nachází se v optimálním tréninkovém rozsahu.
Červená barva signalizuje překročení/nedosažení limitů - překročení zadaného tréninkového impulsu v pulzně řízených programech by tedy bylo signalizováno červeně a výkon by byl automaticky snížen. V jiných programech může být rychlost referenční hodnotou, podle které se určuje barevné kódování.

Obr.4: Vícebarevné podsvícení jako biologická zpětná vazba pro indikaci splnění cíle.

4.9 Řízení pomocí paměťového média

Paměťové médium je součástí standardní výbavy všech jednotek. Ovládání prostřednictvím paměťového média slouží jako usnadnění obsluhy při školení. Doprovází a podporuje vás při všech tréninkových aktivitách.
Systém se skládá z monitorovací jednotky se čtečkou. Slot pro médium se nachází na pravé straně monitoru. Rozpoznání paměťového média je potvrzeno akustickým signálem.
Systém ještě více usnadňuje a zefektivňuje školení s tímto zařízením. Programování média lze provádět přímo na všech typech zařízení. Výsledky se pak zobrazují pouze na displeji zařízení.
Tréninkový plán lze vytvořit také pomocí počítačového softwaru. Jednotlivé vzdělávací programy se pak přenášejí na médium. Všechny výsledky tréninku se ukládají a lze je analyzovat na počítači.
Volitelně může být provoz jednotek omezen na použití s paměťovým médiem. Tuto funkci lze zvolit v tajném menu v následujících variantách: Provoz je povolen pouze s paměťovým médiem; bez paměťového média je možný pouze Quickstart; provoz s paměťovým médiem i manuální provoz je možný. Výchozí hodnotou je vždy legitimace pro obecný provoz s paměťovým médiem i bez něj. Pokud chcete provést omezení provozu, obraťte se na svého prodejce.

Vytváření tréninkových plánů na zařízení, bez softwaru pro PC

- Posaďte se na přístroj a začněte šlapat nebo aktivujte displej stisknutím tlačítka.
- Údaje o jednotlivých programech je třeba zadat ručně na přístroji. Poté se spustí program.
- Pokud se na displeji zobrazí LOS, je tréninkové médium vloženo krátce. Po detekci média vydá jednotka akustický signál.
- Vloží se klientské médium. Nyní lze nastavit maximální počet tréninkových jednotek (1 - 201) a potvrdit klávesou ENTER. Nastavení 201 jednotek odpovídá zrušení omezení. Po zaznění signálu se programová data uloží a klientské médium je funkční.
- Znovu připojte klientské médium. Nyní může začít školení. Po dokončení uvolněných školicích jednotek je třeba nahrát nový program.

Klientské médium je určeno pro cvičence. Po uložení požadovaného tréninkového programu se médium vloží do čtečky karet pro trénink.
Trénink nyní probíhá automaticky bez nutnosti dalšího zadávání. Všechny výsledky tréninku se po dokončení tréninku uloží na médium.

Zvláštní funkce tréninkového média: Odstranění dat

Pokud chcete vymazat celý obsah karty včetně tréninkového plánu, vložte tréninkové médium dvakrát po sobě do čtečky čipových karet. Poté vložte klientské médium a všechna data se vymažou. Pokud poté vložíte klientskou kartu do čtečky čipových karet, zobrazí se zpráva "Platnost karty vypršela.".
Jakmile je vložena karta klienta, lze "Celkové výsledky" vymazat bez karty trenéra současným stisknutím tlačítek + a - po dobu přibližně 3 sekund. Vymazány jsou pouze výsledky, ale ne tréninkový plán.

Jak členská karta funguje

Sedněte si na stroj a začněte šlapat. Po vložení naprogramovaného média se na 4 sekundy zobrazí sečtené tréninkové výsledky všech kardio zařízení (celkem) a výsledky aktuálně používaného zařízení. Můžete si tak prohlédnout své kumulativní nebo průměrné tréninkové výsledky.
Poté se automaticky vyvolá váš osobní trénink a může začít váš individuální trénink. Médium odstraňte až po ukončení tréninku nebo po jeho zrušení tlačítkem COOL. Zobrazí se zpráva "Write result".
Výsledky tréninku se okamžitě zobrazí na displeji. Všechny výsledky jsou rovněž uloženy na médiu.

4.10 Online školení s RFID

Volitelně lze jednotky vybavit čtečkou RFID (Mifare, Hitag, Legic - Pozor: Při objednávání dbejte na správnou specifikaci, protože kompatibilitu lze zajistit pouze s odpovídající čtečkou). Tato online varianta se ovládá pomocí kompatibilního softwaru pro PC.
V závislosti na médiu RFID existují různé způsoby zahájení školení.
Pokud pracujete s kartou RFID, vložte ji do čtečky. Nyní může začít školení. Na displeji se zobrazí "LOS".
Pokud se používá náramek, je třeba stisknout tlačítko RFID a poté náramek přidržet nad tlačítkem RFID. Nyní může začít školení. Na displeji se zobrazí "LOS". Použití jiného média než karty RFID musí být známo před dodáním, protože zde musí být provedeno jiné výchozí nastavení.

Obr.5: Tlačítko RFID pro detekci RFID, pokud médium nelze nebo nemá být vloženo.

Pokud se na displeji opakovaně objeví zpráva "opět zaseknuto", lze stisknout tlačítko SCAN, aby se na displeji objevila konkrétní chybová zpráva.

4.11 Výsledky

Po ukončení školicího programu se zobrazí krátká výzva s dotazem, zda má být ke školení připojen COOL-Down, nebo zda má být školení okamžitě ukončeno. Uživatel si stisknutím tlačítka vybere jednu nebo druhou možnost. Pokud nedojde k žádné reakci, trénink se po zobrazení výsledků ukončí. Trénink lze kdykoli zastavit stisknutím tlačítka COOL.
Výsledky se zobrazují jak na displeji parametrů, tak v maticovém poli. Některé hodnoty jsou zprůměrované (Watt, Km/h, RPM, Puls, Nadmořská výška/ min), některé jsou kumulované (Km, K-Cal, Čas, Nadmořská výška). Průměrné hodnoty jsou označeny symbolem **Ø.**
Tyto výsledky umožňují sledovat vývoj osobního výkonu a slouží tak jako motivace.
Pokud trénujete pomocí paměťového média, výsledky každého tréninkového zařízení jsou na médiu uloženy samostatně. Odečet výsledků lze provést na zařízení nebo na počítači, pokud je k dispozici příslušný software.

4.12 Programy kardio linky

Programy	**Schodišťová medicína**			
Provozní možnosti	Ruční výběr	Paměťové médium	Ovládání pomocí softwaru pro PC	Funkce biofeedbacku obecně (kromě běžeckého pásu)
1 Rychlý	x	x	x	-
2 Watt	x	x	x	-
3 W citlivé*	x	x	x	x
4 Puls	x	x	x	x
5 Izokinetika*	-	-	-	-
6 Terapie*	x	x	x	x
7 Interval*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x
9 kopců*	x	x	x	-
10 Náhodný výběr*	x	-	-	-
11 Vzdálenost*	x	x	x	-

Tab. 1: Programy *cardio line med* podle přístrojů, provozu a biofeedbacku (volitelné programy jsou označeny *).

Programy	**uložení schodů**			
Provozní možnosti	Ruční výběr	Paměťové médium	Ovládání pomocí softwaru pro PC	Funkce biofeedbacku obecně (kromě běžeckého pásu)
1 Rychlý start	x	x	x	-
2 Kvalifikace	x	x	x	-
3 Pulzní trénink	x	x	x	x
4 Kalorický trénink*	x	x	x	x
5 Trénink na kopci*	x	x	x	-
6 Náhodný trénink*	x	-	-	-
7 Intervalový trénink*	x	x	-	-
8 Trénink protahování*	x	x	x	-
9 Silový trénink*	-	-	-	-

Tab. 2:Programy *cardio line* podle vybavení, provozu a biofeedbacku (volitelné programy jsou označeny *).

Specifikace programu

Rychlý/rychlé spuštění
Program vám umožní zahájit výcvik okamžitě. Začněte šlapat, displej se rozsvítí a vyvolá se rychlý start. Žádné další kroky programu nejsou nutné.
Tlačítky +/- lze měnit úroveň - tedy intenzitu - v průběhu tréninku.
Tlačítko skenování slouží ke změně zobrazení nebo grafického znázornění.
Program se ukončí stisknutím tlačítka Cool Down a zobrazí se výsledky tréninku.

Školení Watt/Time
Program řídí pouze délku tréninku a pracuje konstantní rychlostí. Po ukončení tréninku nebo po jeho přerušení tlačítkem COOL se na displeji zobrazí příslušné výsledky.

Pulsní trénink

Pulzní trénink je velmi inteligentní tréninkový program, který zaručuje optimální dávkování tréninku bez nutnosti manuálního zásahu. Na začátku se nastaví požadovaná cílová tepová frekvence - v závislosti na tréninkovém cíli - a přístroj pak řídí odpor tak, aby bylo této tepové frekvence dosaženo, ale nebyla překročena. Kromě toho je program schopen vyhodnotit úroveň výkonu na základě vývoje pulsu, aby optimálně přizpůsobil další řízení programu, zejména zahřívací fázi.

Pokud je počáteční zatížení nastaveno nad určitou rychlost propadu, fáze zahřívání se přeskočí a zatížení se okamžitě upraví podle požadované rychlosti pulzů.

Pro pulzní program je třeba zadat následující parametry:

- Tréninkový puls
- Rychlost propadu v m/min
- Délka výcviku v efektivním rozsahu

Vše ostatní se provádí pomocí řízení programu. Zadaná doba tréninku se vztahuje k efektivní době tréninku, během níž je tepová frekvence v definovaném cílovém pulzním rozsahu, tj. do měření času se nezapočítává doba zahřívání.

Tlačítka +/ jsou během tréninku vždy aktivní. Pokud se počáteční zatížení během prvních 2 minut zvýší na více než 8 m/min, dojde k okamžitému skokovému zvýšení, aby se co nejrychleji dosáhlo efektivního rozsahu pulzů. Tímto způsobem existuje možnost křížového tréninku, kdy je odpor nastaven na předpokládanou rychlost klesání a ergometr přebírá pouze jemné odstupňování v rozsahu cílového pulsu.

V tomto programu je aktivní funkce biofeedback, která trenérovi a cvičenci zobrazuje překročení/pokles pod cílové rozmezí tepové frekvence.

Jakmile je dosaženo cílového rozsahu pulzů, slouží tlačítka +/- ke změně cílového pulzu.

Na konci tréninku se na displeji zobrazí výsledky.

K-cal/kalorický trénink

Trénink K-cal je přizpůsoben potřebám studií a jejich členů, kteří stále častěji využívají vytrvalostní trénink k podpoře snižování hmotnosti. Aby se při tréninku využil požadovaný metabolismus, řídí se program podle nastavené tepové frekvence. Výkonnost se pozná podle délky tréninku potřebné ke spálení určitého počtu kalorií při konstantní tepové frekvenci.

V tomto programu je aktivní funkce biofeedback, která trenérovi a cvičenci zobrazuje překročení/pokles pod cílové rozmezí tepové frekvence.

Výsledky tréninku se zobrazí na displeji na konci tréninku.

Trénink na kopci/do kopce

Trénink do kopce je závislý na rychlosti a kombinuje konstantní aerobní a mírně anaerobní intervalový trénink.

Během programování se předem zvolí požadovaná doba tréninku a úroveň zátěže. Po celou dobu tréninku jsou aktivní tlačítka +/-, kterými lze měnit rychlost propadu.

Grafický displej profilu zobrazuje přednastavený profil kopce a pozici v rámci tréninkového programu. Intenzita se trvale zobrazuje prostřednictvím úrovně nebo rychlosti propadu.

Tepová frekvence se zobrazuje při nošení hrudního pásu nebo při dotyku snímačů úchopu a slouží k osobní kontrole, ale nemá žádný vliv na řízení programu.

Na konci programu se automaticky spustí ochlazování, čímž se aktivuje i zobrazení výsledků.

Náhoda/náhodný trénink

Náhodný trénink poskytuje širokou škálu tréninkových profilů. Funguje v závislosti na rychlosti a kombinuje konstantní aerobní a mírně anaerobní intervalový trénink.

Během programování se předem zvolí požadovaná doba tréninku a úroveň zátěže. Během celého tréninku jsou aktivní tlačítka +/-, kterými lze měnit odpor.

Grafický displej profilu zobrazuje přednastavený profil kopce a pozici v rámci tréninkového programu. Intenzita se trvale zobrazuje prostřednictvím úrovně nebo wattů/tempa. Tepová frekvence se zobrazuje při nošení hrudního pásu nebo prostřednictvím snímačů úchopu a slouží k osobní kontrole, ale nemá žádný vliv na řízení programu.

Na konci programu se automaticky spustí ochlazování, čímž se aktivuje i zobrazení výsledků.

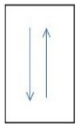
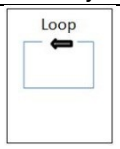
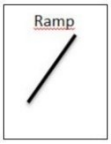
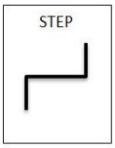
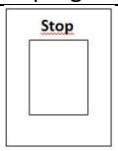
Intervalový/intervalový trénink

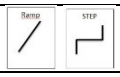
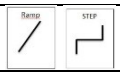
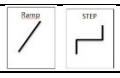
Intervalový trénink funguje nezávisle na rychlosti. Trénink lze rozdělit do 22 částí/oddílů, z nichž každý je pak definován samostatně z hlediska intenzity, délky tréninku a dalších parametrů. Úrovně intenzity libovolné délky se zpravidla řadí za sebe. Při změně intenzity se upraví příkon.

K dispozici je také možnost zvýšení intenzity pomocí rampy. V tomto případě je nárůst zatížení plynule upravován až do konce kroků.

Pro zjednodušení programování intervalů můžete sekvenci zatížení a pauzy opakovat libovolný početkrát - např. "Loop" x 5 -. (max. 22x). V pravé horní části displeje se zobrazuje, kolik paměťových kroků je ještě volných. Počítá se pozpátku od 22. Pokud je vytvořeno více než 22 kroků, zapíše se na kartu pouze prvních 22 kroků. Programování prostřednictvím softwaru PC zatím není možné. Aby bylo možné individuálně vytvořené školicí programy snadno používat, lze je uložit na paměťové médium.

Na displeji monitoru najdete následující symboly, které se používají pro programování intervalového programu.

				
Indikátor smyčky: indikuje, že chcete násobit intervalovou sekvenci.	Tento symbol zahajuje a ukončuje programování intervalové sekvence.	Plynulé zvyšování zátěže v průběhu trvání fáze.	Postupné zvyšování zátěže	Ukončení intervalového programování

Symbol	Příkazový řádek	Rozsah hodnot	Vstupní akce
			Monitor aktivujte sešlápnutím nebo stisknutím tlačítka.
	Stiskněte tlačítko PROG		
	Výběr programu pomocí +/-	Interval	→ ENTER
Programování krokové sekce			
	Výběr krokového nebo rampového režimu		Výběr pomocí funkce +/-
	Rychlost propadu	4 - 27	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Rychlost - otáčky za minutu	40 - 120	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Doba školení	10sec.- 40min	Výběr pomocí +/-, → ENTER
Výběr krokového nebo rampového režimu nebo chcete znásobit další posloupnost kroků			
	Zvolte funkci pomocí +/-, zobrazí se symbol ,		
	Výběr krokového nebo rampového režimu		Výběr pomocí funkce +/-
	Rychlost propadu	4 - 27	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Rychlost - otáčky za minutu	40 - 120	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Doba školení	10sec.- 40min	Výběr pomocí +/-, → ENTER
Etapa je definována, následuje další etapa			
	Výběr krokového nebo rampového režimu		Výběr pomocí funkce +/-
	Rychlost propadu	4 - 27	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Rychlost - otáčky za minutu	40 - 120	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Doba školení	10sec.- 40min	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Pokud chcete poslední dva kroky opakovat, stiskněte znovu tlačítko LOOP a v dalším kroku zadejte počet opakování. Symbol zmizí		
Byla naprogramována sekvence o dvou krocích. Nyní lze naprogramovat další kroky nebo sekvence.			

	Pokud chcete programování ukončit, aktivujte symbol STOP pomocí tlačítka SCAN a potvrďte jej tlačítkem ENTER.	
	Jste si jistý? Ano.	Potvrďte tlačítkem ENTER

Zadání osobních parametrů pro určení maximální tepové frekvence Vzorec: 220 - věk = max. puls			
	Věk	15 - 90	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Max. Pulsní	90 - 220	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Programování intervalů je nyní dokončeno. Na displeji se zobrazí LOS		

Chcete-li zapsat definici programu na médium, postupujte takto:			
	Vkládání a vyjímání tréninkového média		
	Vložte klientské médium		
	Počet jednotek	1 - 201	Výběr pomocí +/-, → ENTER
	Zadáním hodnoty 201 se limit zruší; uložený program lze použít libovolně často. Toto programování se zvolí, pokud se program nepoužívá samostatně. Klientské médium používají různí klienti, kteří chtějí dokončit stejný program. V tomto případě ignorujte výsledky na médiu.		
Na displeji se krátce zobrazí zpráva .... Napište program.... Data jsou uložena na médiu.			
Klientské médium lze nyní použít ke školení. Po vložení se nejprve zobrazí uložené výsledky tréninku a poté se vyvolá definovaný intervalový trénink.			
Pomocí tlačítek +/- můžete měnit intenzitu v jednotlivých úrovních.			
Tlačítko SCAN lze použít k vyvolání různých zobrazení na displeji. Zobrazení profilu Ukazatel rychlosti Pulzní displej Graf watt + puls			
Tlačítko COOL zruší program a uloží výsledky.			

Vzdálenost / trénink na dálku / výškové metry
Trénink na vzdálenost funguje v závislosti na rychlosti, tj. výkon se mění v závislosti na rychlosti.
Pro program jsou předem zvoleny parametry výškové metry nebo převodové stupně. Během tréninku lze kdykoli nastavit převod pomocí +/-. Zvolené výškové metry se odpočítávají a individuálně mění prostřednictvím 27 stupňů intenzity. Výkon se na displeji zobrazuje ve wattech. Čas potřebný k překonání vzdálenosti lze vyhodnotit jako celkový výkon tréninku.
Po dokončení programu se na displeji zobrazí výsledky.

Watt sensitive (není k dispozici pro fitness zařízení)
Tréninkové programy s konstantní rychlostí se často používají při kontrole tréninku a terapii, protože kontrola intenzity může být velmi přesná. Překročení nastavené tepové frekvence je monitorováno, a pokud je tepová frekvence překročena po delší dobu, intenzita se snižuje o 10 % v 30sekundových intervalech.
Tréninkový výkon je stupňován po dobu 2 minut, aby si cvičenec mohl zvyknout na zátěž a byla zaručena dostatečná zahřívací fáze.
Funkce biofeedback je v tomto programu aktivní a ukazuje dosažení cíle ve vztahu k nastavené rychlosti tréninku.

Terapie (není k dispozici s fitness zařízením)
Také při terapii se celková zátěž tréninku řídí podle průběhu zotavování pomocí tréninkových řídicích faktorů - objemu a intenzity. Úpravy zátěže se zpravidla provádějí zvýšením intenzity (např. se zvýší rychlost propadu). Při terapeutickém tréninku se intenzita v rámci programu několikrát mění. Po dvouminutové zahřívací fázi ve formě rampy následuje 6 intervalů po jedné minutě zátěže s jednou minutou aktivního odpočinku při přibližně 50% intenzitě zátěže. Je zadáno maximální intervalové zatížení v m/min. Kromě toho se sleduje překročení přednastavené tepové frekvence, a pokud je tepová frekvence překročena po delší dobu, sníží se rychlost o 10 % v 30sekundových intervalech.
Trénink zakončuje tříminutové ochlazení. Program trvá celkem 17 minut.
Funkce biologické zpětné vazby je také indikátorem dodržování stanoveného rozsahu rychlosti v tomto programu.

4.13 Trénink řízený pulsem

Informace o fungování tréninkových programů řízených pulsem naleznete v brožuře "Pulse Manager", kterou si můžete vyžádat u výrobce.

4.14 Rozhraní PC

Všechny ergometry jsou vybaveny rozhraním RS 232 - bez galvanického oddělení. To umožňuje ovládání pomocí počítače, EKG, spirometru atd., pokud zařízení používají stejný protokol.
Upozorňujeme, že při použití ve zdravotnictví je nutné dodržovat elektrickou bezpečnost.
Rozhraní RS232 může být volitelně vybaveno galvanickým oddělením, takže v případě poruchy zařízení připojených k ergometru nehrozí žádné nebezpečí. Pokud máte nějaké dotazy, zeptejte se svého prodejce.
Pokud má být monitor trvale zapnutý - a to i před zahájením školení/testu - musí být k tomuto účelu použit stabilizovaný, zdravotnický napájecí zdroj s napětím 9 V. Toto napájení není součástí standardního rozhraní RS 232.
Po připojení zdroje napájení se displej rozsvítí na 3 minuty, poté je v pohotovostním režimu a stisknutím tlačítka je okamžitě připraven k provozu.
Pokud máte další otázky, zeptejte se svého prodejce.

5 Péče, údržba a servis

Všechna kardio zařízení od emotion fitness se vyznačují vynikající kvalitou. Jsou odolné a nevyžadují velkou údržbu, aby mohly dlouho sloužit jako tréninkové vybavení. Je však nutné, aby byla nezbytná péče prováděna svědomitě.

Upozornění: Přístroj smí otevírat pouze odborník.

Obr.6: Výstražné upozornění na brzdě kvůli nebezpečí vysokého napětí.

Úroveň bezpečnosti jednotek lze udržet pouze tehdy, pokud jsou jednotky pravidelně kontrolovány z hlediska poškození a opotřebení. Vadné díly musí být okamžitě vyměněny a jednotka musí být až do opravy odstavena.

5.1 Pokyny pro detekci poruchového stavu (poruchy)

Pokud se na zařízení vyskytnou závady, které nelze klasifikovat, obraťte se na společnost emotion fitness GmbH &Co.KG. U každého chybového hlášení byste si měli připravit sériové číslo a typ modelu vadného zařízení, protože to může být důležité pro stanovení správné diagnózy a především pro zajištění vhodných náhradních dílů!

5.2 Pokyny k údržbě pro obsluhu

Před každým použitím nebo alespoň denně spotřebič vizuálně zkontrolujte a věnujte zvláštní pozornost vadným dílům, uvolněným spojům a netypickým zvukům.

Navzdory vynikajícímu systému kvality musíte u zdravotnických prostředků se schválením provádět každých 6 měsíců následující kontroly a zdokumentovat je v příručce k výrobku:

- Vizuálně zkontrolujte všechny viditelné spoje a svary.
- Jednotku důkladně vyčistěte.
- Zkontrolujte těsnost všech šroubových spojů.
- Zkontrolujte celistvost a pevnost běhounů.

Obecně řečeno:

- Plastové obložení a části rámu pravidelně podle potřeby čistěte vlhkým hadříkem a jemným mýdlem, abyste odstranili agresivní zbytky potu. Poté je znovu otřete do sucha.
- Použití lahví s čisticími prostředky ve spreji není povoleno; bylo prokázáno, že jednotky na nepřístupných místech nikdy nevysychají. Tímto postupem nelze vyloučit napadení rzí.
- Dbejte na to, aby se do krytu monitoru nedostala žádná kapalina, protože by mohlo dojít k poškození citlivých elektronických součástek.
- Pro případnou dezinfekci zařízení používejte pouze dezinfekční ubrousky acryl-des® (http://www.schuelke.com/).
- Na displeji monitoru se může zobrazit příliš nízké napětí akumulátoru, při kterém nelze bezpečně zaručit funkci bez brzdného proudu. Poté vyměňte tři baterie AA uvolněním 4 spojovacích šroubů obou polovin krytu monitoru, otevřete kryt monitoru a vyměňte baterie v přední polovině krytu. Ujistěte se, že jsou baterie vloženy podle pokynů. Vybité baterie zlikvidujte v souladu s právními předpisy. Existuje povinnost zpětného odběru; zákazník si může vybrat, zda baterie odevzdá k bezplatné likvidaci regionálnímu likvidátorovi nebo distributorovi spotřebičů.
- Dbejte na to, aby jednotky nestály na silných gumových podložkách, do kterých se rámy vtlačují. Spodní strana rámu musí být vždy větraná.
- Zkontrolujte těsnost upevňovacích prvků krytu.
- V případě pravidelného tréninkového provozu doporučujeme pravidelnou vizuální kontrolu všech částí zařízení, zejména šroubů, svarů a dalších upevňovacích prvků.

- Zkontrolujte, zda jsou nožičky spotřebiče pevně usazeny.
- Zkontrolujte upevnění běhounu a hnacího řemene.
- Používejte pouze originální náhradní díly, v tomto případě nás prosím kontaktujte.

5.3 Údržba pro autorizované specialisty

V případě problémů se zařízením, které nemůžete vyřešit sami jednoduchým způsobem, se vždy obraťte na službu emotion fitness. Autorizovaný servis vám rychle a kvalifikovaně pomůže nebo vám poskytne pokyny.

5.4 Údržba

6 Společnost Emotion Fitness předepisuje **údržbu/bezpečnostní kontrolu (§ 7MPBetreibV údržba)** všech zdravotnických trenažérů s kontrolou bezpečnostně relevantních součástí pověřenými zaměstnanci/partnery každý **měsíc.12**

6.1 Provádění metrologické kontroly (§ 14, odst. 1) podle MPBetreibV (příloha 2) (netýká se fitness zařízení).

U eliptických a schodolezových zařízení **(Cross Walker a Stair) není MTK pro** obsluhu předepsána zákonem. Je to proto, že tělesná hmotnost má vliv na výsledný výkon těchto zařízení.

Společnost Emotion nabízí kalibraci brzdného výkonu na vyžádání.

Provozovatel je zodpovědný za provádění údržby, STÜ a MTK na zdravotnických tréninkových zařízeních!

§ 2 odst. 2: Tento zákon se vztahuje i na používání, provoz a údržbu výrobků, které nebyly uvedeny na trh jako zdravotnické prostředky, ale které se používají pro účely zdravotnického prostředku podle příloh 1 a 2 vyhlášky o provozovateli zdravotnických prostředků.

Jsou považovány za zdravotnické prostředky ve smyslu zákona o zdravotnických prostředcích.

Tento oddíl se týká právní situace v Německu. Ověřte si, prosím, platné zákony pro provoz zdravotnických prostředků ve vaší zemi.

7 Technické údaje

- Rozměry a hmotnost se mohou lišit v důsledku změn ve vybavení.

Rozměry	Hmotnost	Maximální hmotnost uživatele
105 cm x 65 cm x 160 cm (d/š/v)	65 kg	150 kg; posílená: 200 kg

- Odporový systém: brzdový systém nezávislý na síti
- Vyrovnávací baterie: 3 x AA - Mignon článek
- Rozsah výkonu medicína/fitness: 4 - 27 m/min. Rychlost propadu
- Volnoběžka: k dispozici
- Jsou splněny následující směrnice EU:
  DIN EN ISO 20957-1 S-A-I
  DIN EN ISO 20957- 8S-A-I
  DIN EN 60601-1:2013
  2001/95/ES Směrnice o obecné bezpečnosti výrobků
  93/42/EHS Směrnice o zdravotnických prostředcích (splněno pouze u prostředků s koncovkou med)
- Vyhrazujeme si právo na technické a optické změny a tiskové chyby.

CE 0633

8 Záruka

To vychází ze zákonné záruky.

emotion fitness GmbH & Co. KG jako distributor tohoto výrobku poskytuje profesionálním uživatelům bezplatný servis po dobu několika12 měsíců na náhradní díly a práci, pokud prokáží správné používání a péči uvedenou v tomto návodu k použití. Po dobu dalších 12 měsíců bude společnost emotion fitness GmbH & Co. KG poskytovat náhradní díly zdarma.
Nárok na záruku zaniká, pokud byl výrobek servisován nebo opravován neoprávněnými osobami. Jakmile se vyskytne záruční případ, měli byste o tom neprodleně písemně nebo e-mailem informovat společnost emotion fitness GmbH & Co KG. Majitel zařízení musí poskytnout informace o sériovém čísle zařízení, době nákupu, podrobném popisu závady a zdroji napájení.

emotion fitness GmbH & Co KG zajistí službu, ale vyhrazuje si právo určit její povahu.
V úvahu přicházejí následující postupy.
1. službu provádí náš servis přímo na místě.
2. zašleme požadovaný náhradní díl.
3. zašleme náhradní jednotku.

Vadné díly nám musí zákazník vrátit do 48 hodin. V opačném případě budou dodané náhradní díly účtovány.
Pokud příčiny leží mimo rámec záruky, vyhrazuje si společnost emotion fitness GmbH & Co. KG právo účtovat veškeré náklady na opravu.
Na některé opotřebitelné díly se záruka nevztahuje. Jedná se zejména o překryvnou fólii/fólii na klávesnici, sedlo, kliky a jejich uchycení, pedály, poutka na pedály, baterie, nášlapy, potahové látky a gumové úchyty na řídítkách. Na pulzní systémy Polar se vztahuje zákonná záruka.

Tato ustanovení o záruce se nijak nedotýkají obecných zákonných nároků.

Naše Všeobecné dodací podmínky, ve znění pozdějších změn, si můžete prohlédnout a stáhnout z našich webových stránek www.emotion-fitness.de.

Děkujeme vám za důvěru!

emotion fitness GmbH & Co KG
Trippstadter Str. 68
67691 Hochspeyer
Tel 06305-71499-0
Fax 06305-71499-111
info@emotion-fitness.de
www.emotion-fitness.de
Výrobce EUDAMED SRN: DE-MF-000016584