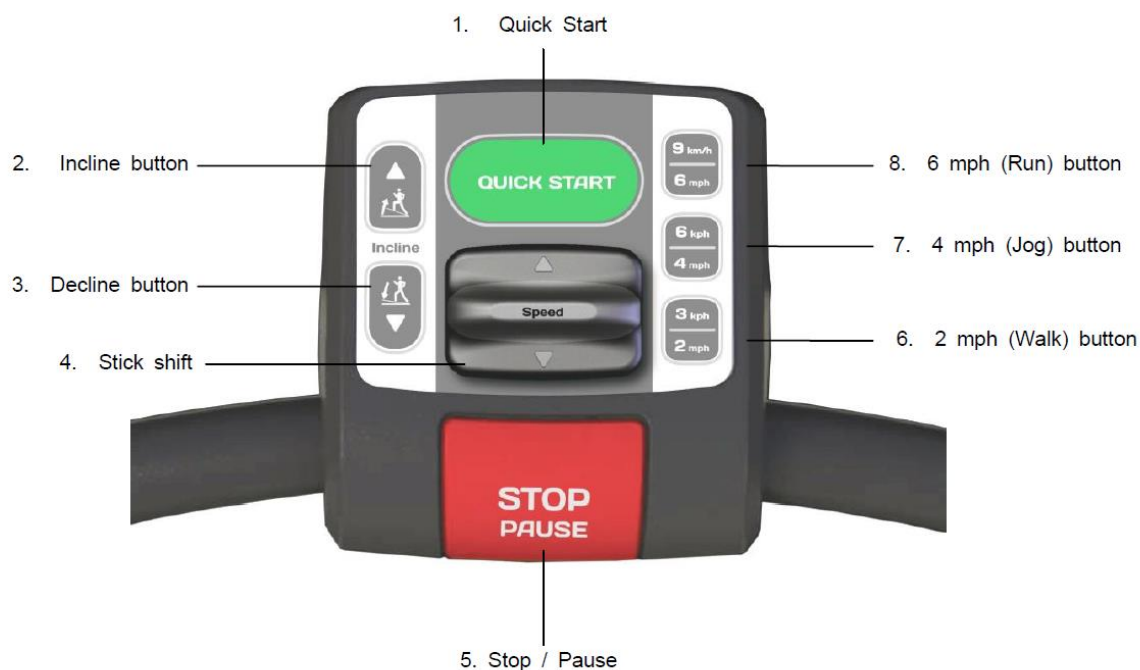


Návod k použití Intenza 550 Series



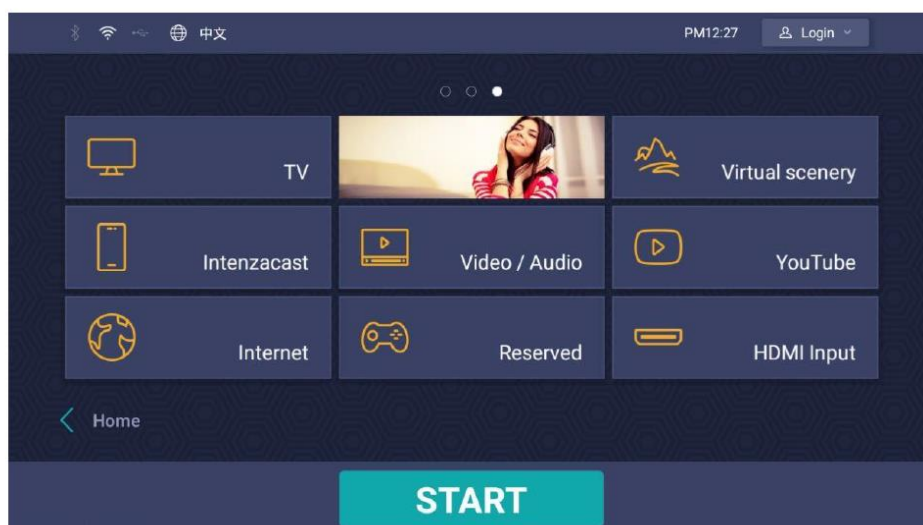
1. Úsporný režim: tento režim se používá k minimalizaci spotřeby energie v době, kdy se přístroj Intenza 550Te2 nepoužívá. Po ukončení tréninku stiskněte toto tlačítko a stroj se uvede do úsporného režimu. Pro spuštění stroje stiskněte opět toto tlačítko.
2. Stojan na mobil, tablet, knihu: Zabudovaný držák slouží pro umístění jakéhokoli čtecího zařízení.
3. Volitelné: Majitelé fitness klubu mají možnost doobjednat funkci, která uživatelům umožní propojit jejich členskou kartu s přístrojem Intenza.
4. Konektor pro sluchátka: Umožňuje připojení sluchátek.
5. Port USB: Umožňuje stahování dat, čtení, a přehrávání video či audio souborů.

Přehled ovládacího panelu



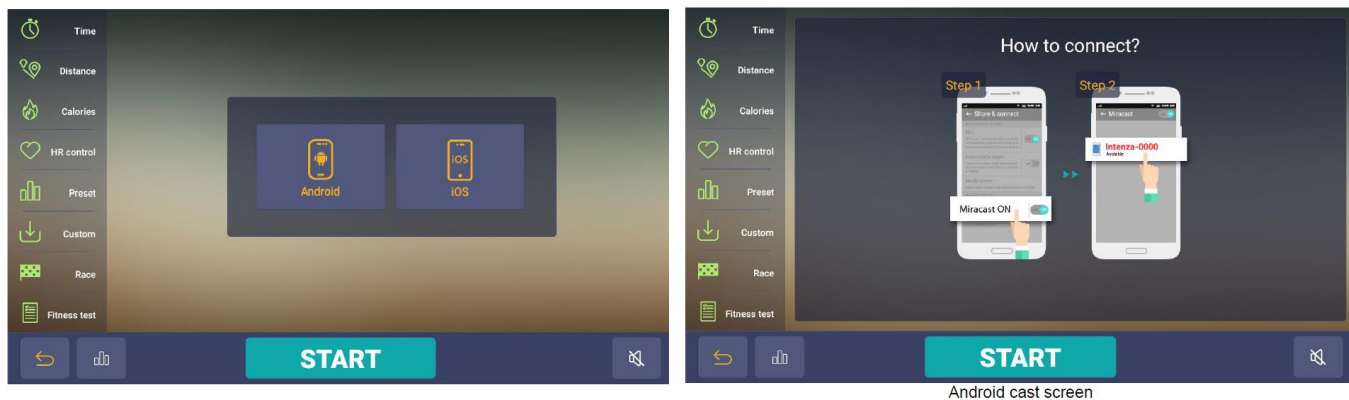
1. Rychlý start: Uvede stroj do pohybu v rychlosti od 0,8 km/h a nulovým sklonem.
2. Sklon: Zvolte tlačítko se šipkou vzhůru pro zvýšení sklonu pásu. S každým zmáčknutím se sklon zvýší o 0,5%.
3. Sklon: Zvolte tlačítko se šipkou dolů pro snížení sklonu pásu. S každým zmáčknutím se sklon sníží o 0,5%.
4. Shift: Chcete-li nastavit rychlost běhu, hýbejte s shiftem nahoru a dolů. Každý pohyb představuje změnu o 0,1 km/h.
5. Stop/Pauza: Pro pozastavení programu zmáčkněte jednou. Zmáčkněte znovu, pokud chcete, ukončit program a zobrazit informace z tréninku. Doba trvání pauzy jsou tři minuty. Systém je odpočítává. Pokud po vypršení doby pauzy nejsou zobrazeny výsledky tréninku, systém se vrátí zpět na domovskou stránku.
6. 2 mil/h – chůze: Nastavená rychlost. Po zvolení tohoto programu během tréninku se rychlost okamžitě změní podle vaší volby.
7. 4 mil/h, 6 km/h – rychlo - chůze: Nastavená rychlost. Po zvolení tohoto programu během tréninku se rychlost okamžitě změní podle vaší volby.
8. 6 mil/h, 9 km/h – běh: Nastavená rychlost. Po zvolení tohoto programu během tréninku se rychlost okamžitě změní podle vaší volby.

Entertainment and Media



- **TV:** Sledujte více jak 100 TV stanic z nabídky UPC
- **Intenzacast:** Připojte bezdrátově svůj mobil nebo tablet a sledujte jej na celém panelu (pro Android a iOS).
- **Internet:** Prohlížeč s přístupem na internet.
- **Video/Audio:** Sledujte video nebo audio z vašeho USB flash.
- **Reserved:** Rezervováno pro další ovladače (nyní neaktivní)
- **Virtual scenery:** Virtuální videa, která vás provedou krajinou či městem při vašem tréninku.
- **Youtube:** Využijte tuto službu k vaší motivaci při tréninku

Intenzacast



Intenzacast je bezdrátové zařízení, které můžete využívat skrze vaše mobilní telefony, kdy se obrazovka vašeho telefonu objeví na obrazovce Intenzacast. Celý trénink se tak stává ještě osobnější, jelikož jste díky vašim chytrým telefonům (Apple nebo Android) připojeni k běžeckému pásu.

Kroky:

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5
Vyberte Intenzacast	Vyberte operační systém	Odemkněte telefon	Řiďte se instrukcemi	Promítejte na obrazovce

Podrobný návod pro připojení Intenzacast

1. Pokud máte spuštěný program, vyberte Intenzacast.
2. Vyberte operační systém (Android/ios).
3. Android: Připojte se přes Wifi k Intenza a vložte heslo, které je zobrazeno na obrazovce. Dále Přejedte nahoru na volby telefonu. Vyberte Miracast. (Mohou se objevovat rozdílná jména podle typů telefonů – Mirrorcast, le Screen mirroring, HTC apod.)
4. Ios: Připojte se přes Wifi k Intenza a vložte heslo, které je zobrazeno na obrazovce. Přejedte nahoru na volby telefonu. Vyberte Airplay.
5. Řiďte se instrukcemi pro připojení.
6. Promítejte na obrazovce.

Jak uložit profil tréninku

Chcete-li si uložit vaše výsledky z tréninku, vložte USB zařízení do USB portu.

1. Zmáčkněte „STOP“, zobrazí se vám shrnutí z celého tréninku.
2. Zvolte „SAVE“ pro potvrzení ukládání.
3. Vyberte „FILE“ a potvrďte tlačítkem „YES“.

Jakmile se na obrazovce objeví „SUCCESS“, data jsou uložena.

Nastavení běžeckého pásu 550

Uživatel může přizpůsobit své osobní nastavení pomocí USB. Můžete si vychutnat svůj trénink a okamžitě vybírat programy, aniž byste museli znovu zadávat osobní údaje (jméno, věk, váhu atd.). Po nějaké době užívání tohoto pásu možná budete chtít změnit nastavení. Tady je návod.

Jak na uložit a změnit data v USB zařízení:

1. Vložte USB zařízení do USB portu.
2. Zvolte „LOGIN“.
3. Řiďte se instrukcemi na obrazovce.

Poznámka: Volba operace s USB se zobrazí jen v případě, že je USB správně vloženo a detekováno.

Custom program

Díky programu Custom si můžete uložit výsledky z vašeho tréninku na USB. Můžete svůj cvičební profil přizpůsobit tak, aby splňoval vaše vytyčené cíle. Užíváním Custom programu můžete snadno sledovat pokroky a podle toho následně volit požadovaný program.

Podrobný návod pro běžecký pás Intenza 550Te2

1. Stoupněte si na běžecký pás.
2. Na obrazovce vyberte program CUSTOM.
3. Vložte USB zařízení do USB portu.
4. Chcete-li vytvořit nový profil, řiďte se následujícími informacemi:

Tabulka

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4
Vytvořte nový profil	Čas	Volitelná funkce	Sklon
Rychlost	00:20-99:59	1-12 mil/h 1-20 km/h	0-15%
Vzdálenost		0,02-0,41km	
HRS		108-180	



START

5. Pro vytvoření dalších nových profilů zvolte „ADD“.
6. Pro vytvoření více identických profilů vyberte „REPEAT“ a +.
7. Během tréninku můžete libovolně upravovat rychlost i sklon pásu.
8. Pokud si přejete program přerušit, zvolte „STOP“. Během vaší pauzy bude spuštěn časovač po dobu jedné minuty a poté se stroj vypne. Potom můžete zmáčknout „START“ a program se spustí od začátku.
9. Pokud chcete daný program ukončit ještě před vypršením nastaveného času, stiskněte dvakrát tlačítko „STOP“.
10. Pokud si přejete uložit výsledky z vašeho tréninku na USB, zvolte „YES“.

Race program

Race program nabízí zábavné a náročné formy tréninků. Můžete soutěžit s předchozím soupeřem uloženým v systému nebo se svou včerejší verzí, kterou máte na USB. Překonáte-li všechny předchozí soupeře a dosáhnete rekordu, vaše výsledky mohou být uloženy do systému. Také si svůj výsledek můžete uložit na USB. Výchozí rychlost u Race programu je 0,6 mil/h nebo 1km/h s nulovým sklonem. Rychlost i sklon pásu tak můžete měnit během tréninku.

Na obrazovce můžete sledovat svůj soutěžní stav. Světlý běžec představuje uživatele a ten tmavší představuje vašeho konkurenta. „BEHIND“ je potom vzdálenost mezi vámi a vaším soupeřem. „REMAIN“ je vzdálenost do vašeho cíle.

Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4	Krok 5	Krok 6	Krok 7
Typ závodu	PC	Rozehřívání	Start	Závod	Cool down	Uložit rekord
2mil/3km		Běh 5 min	Přeskočte rozeřívání	Doba trvání	4 min	Automatické ukládání na USB
3mil/5km	Vy					Vložte jméno pro uložení do systému
6mil/10km						

Podrobný návod pro běžecký pás Intenza 550Te2

1. Stoupněte si na běžecký pás.
2. Na obrazovce vyberte program RACE.
3. Vyberte MODE a potvrďte.
4. Vyberte soupeře: Můžete vybrat ze záznamu podle výsledků nebo si můžete zadat vlastní rekord od 00:07:12 do 03:00:00.
5. Potom, co se rozeřijete, zvolte START. Můžete nastavit dobu trvání pauzy – prodloužením i zkrácením určeného času.
6. Pokud zmáčknete „STOP“, tak závod prohráváte.

7. „COOL DOWN“ (zvolnění) trvá 4 minuty, můžete však danou dobu nastavit podle sebe. Jestliže nedokážete udržet nastavenou rychlost, zmáčkněte „STOP“.
8. Pokud chcete daný program ukončit ještě před vypršením nastaveného času, stiskněte dvakrát tlačítko „STOP“.
9. Výsledky budou zobrazeny v na profilovém okně. Do systému můžete uložit vaše jméno. Své výsledky můžete také uložit na USB.

Jak uložit vítězný rekord do systému:

1. Vložte vaše jméno a zmáčkněte „ENTER“.
2. Během editace můžete zmáčknout „BACK“ a opravit chyby.
3. Dále vyčkejte 5 sekund nebo zmáčkněte „STOP“ a následně se objeví výsledek. Pro potvrzení zvolte „ENTER“.

Jak uložit vítězný rekord na USB:

1. Zvolte „STOP“ nebo „ENTER“ pro ukončení shrnovacího režimu.
2. Zvolte „YES“ pro potvrzení ukládání a dále „ENTER“.
3. Jakmile se na obrazovce objeví „SAVING COMPLETED“, proces ukládání je u konce.

Fitness test

Technologie VO2 max je užitečná při měření schopnosti proudění a využití kyslíku během tréninku. Je to přínosné především pro lékařské diagnózy, pro maximalizaci výkonu a stanovení kondice při určitém povolání jako např. u letectva, kde jedinci musí splňovat určité hodnoty. Technologie se využívá v kardiologii, sportu, medicíně a při rehabilitacích. Test začíná na nízké rychlosti a postupně se rychlost zvyšuje. Test skončí v momentě, kdy uživatel stiskne „STOP“. Měření srdečního tepu je volitelná funkce, může však přenášet více dat do systému. Jakmile skončíte test a cool down (zpomalení), výsledky tréninku se zobrazí na profilovém okně.

Postup:

1. Stoupněte si na běžecký pás.
2. Zvolte „FITNESS TEST“.
3. Vyberte „WALK“ (chůze) nebo „RUN“ (běh) nebo „IPPT“.
4. Zvolte váš věk a pohlaví. V režimu chůze byste jako muž měl dosáhnout rychlosti od 3,3 mil/h nebo 5,3 km/h do 6,1 mil/h nebo 9,8 km/h a sklon by měl být od 0% do 15%.
Jako žena byste měla dosáhnout rychlosti od 4,8 km/h do 7,2 km/h a sklon pásu je stejný jako u mužů. Pro obě pohlaví je doba trvání režimu chůze 30 min.
Muži i ženy, během režimu běhu musíte dosáhnout rychlosti mezi 3 mil/h nebo 2,7 km/h do 4,8 mil/h nebo 8,6 km/h a požadovaný sklon je od 10% do 15%. Režim běhu trvá 15 min.
Pamatujte si, že během tohoto testu si nemůžete upravovat rychlost ani sklon pásu.
Před tím, než začnete s tímto testem, začnete s režimem rozehřívání. To může trvat mezi 1 až 99 minutami, nebo zvolte „SKIP“ a začnete s tréninkem ihned.

Jakmile dokončíte test, systém spustí režim cool down na 4 min. Čas zklidnění si můžete nastavit sami. Jestliže neudržíte přednastavené tempo, zvolte tlačítko „STOP“ pro ukončení programu.

Vaše výsledky budou zobrazeny na obrazovce i v případě, že trénink nedokončíte.

Výsledky budou nahrány na USB.

5. Pokud je váš srdeční tep nad 100%, pro vaše bezpečí se program automaticky vypne.

IPPT:

Vložte USB zařízení do USB portu, v opačném případě IPPT program nefunguje. Vyberte rychlost od 6 mil/h nebo 1 km/h do 15,5 mil/h nebo 25 km/h a potvrďte.

Abyste absolvovali test, musíte dosáhnout alespoň 1,5 mil nebo 2,4 km s 2% sklonem pásu. Rychlost běhu se může během testu upravovat. Po dosažení 2,4 km, zobrazí se čas a data budou následně uložena do USB. Pokud uživatel nedojde k minimálnímu požadovanému cíli, výsledky IPPT testu nebudou zobrazeny.

Cílový program

Běžecský pás Intenza 550 nabízí 3 tréninkové programy, abyste dosáhli vašich vytoužených cílů. Nastavením času, vzdálenosti, kalorií můžete vybírat z programů na obrazovce (dotykem nebo tlačítky). Chcete-li své výsledky uložit, vložte USB zařízení před začátkem tréninku.

Podrobný návod:

1. Stoupněte si na běžecský pás.
2. Aby byly vaše výsledky uloženy, vložte USB.
3. Vyberte „WORKOUT MODE“.
4. Vzdálenost se pohybuje v rozmezí od 0,5-60 mil/ 0,5-99km, časové rozmezí od 10-99 min a kalorické rozmezí od 10-9,999 cal. Potvrďte šipkou.
5. Objeví se časovač a odpočítá vám 3 sekundy, potom se spustí rozehřívací program, ten můžete nastavit v rozmezí od 1-99 min nebo stisknete „SKIP“ a přeskočíte rovnou k tréninku.
6. Pokud si přejete trénink pozastavit, zmáčkněte „PAUSE“. Při pauze se objeví časovač a bude odpočítávat 3 minuty, můžete však stanovený čas pauzy nastavit podle sebe. Můžete stisknout „START“ nebo „RESUME“ a program se spustí od začátku.
7. Pokud si přejete zvolnit tempo, stisknete „COOL DOWN“. Časovač bude odpočítávat 4 min, můžete však stanovený čas nastavit podle sebe.
8. Stisknete „STOP“, pokud si přejete ukončit program před koncem tréninku. Stisknete znovu, nebo se program vypne sám.

HRC Program

Běžecské pásy Intenza 550 nabízí 4 tréninkové programy pro kontrolu srdečního tepu. Takový program umožňuje uživateli naprogramovat cílovou zónu jejich tepové frekvence. Během tohoto programu se zobrazí profil, který zastupuje jednu z těchto zón. Každá kolonka zastupuje 1 min tréninku. Kolonka, kterou uživatel zrovna využívá, bliká podle tepu. Můžete jen nastavit cílovou srdeční frekvenci (%) a váš věk. Chytrý HR systém automaticky vypočítá váš osobní cíl. Zóna tepové frekvence je vypočítána podle následující rovnice: $(220 - \text{věk}) \times \% = \text{zóna tepové frekvence}$. Pro tento trénink musí mít uživatel na sobě telemetrický hrudní popruh.

Podrobný postup:

1. Pro uložení výsledků z tréninku, vložte USB zařízení do USB portu. Vyberte „HR CONTROL“.
2. Vyberte „MODE“ (zóna/interval/kopce/intenzita).
3. Nastavte si čas pomocí „WORKOUT TIME“ a potvrďte. Můžete volit časové rozmezí od 10 po 99 min.
4. Nastavte váš věk. Výchozí věk je 40 let, ale samozřejmě můžete přenastavit.
5. Nastavte „TARGET HEART RATE“ a potvrďte.
6. Zvolte HRC program pomocí rychlosti nebo sklonu.
7. Časovač bude odpočítávat 3 sekundy a potom se spustí program rozehřívání, ten si můžete nastavit v rozmezí od 1-99 min, nebo zvolte „SKIP“ a přeskočte rovnou k tréninku.
8. Pokud si přejete program pozastavit, stiskněte „PAUSE“. Časovač bude odpočítávat 3 minuty. Čas pauzy můžete nastavit podle sebe. Zvolte „START“ nebo „RESUME“ a pás se spustí znovu.
9. Stiskněte „STOP“ pokud si přejete ukončit program ještě před koncem tréninku. Stiskněte znovu nebo se program vypne sám.