



LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Specifikācija

Garums: 250 cm

Augstums: 76 cm

Platums: 50 cm

Svars: 30 kg

Airēšanas kustība

Pirms treniņa uzsākšanas novietojiet pēdas uz paliktņiem un nostipriniet ar siksniņām. Paņemiet rokturi abās rokās.

Uzsāciet kustību saliecot kājas, pārvietojot sēdekli uz priekšu, saglabājiet ķermeņa augšdaļu taisnu, rokas iztaisnotas ceļgalu augstumā.

Iztaisnojiet kājas, pārvietojot sēdekli atpakaļ. Rokas paliek iztaisnotas, ķermeņa augšdaļa taisna. Kad kājas ir iztaisnotas, nedaudz atlieciet ķermeņa augšdaļu (ne vairāk kā 20° attiecībā pret kājām) un velciet rokturi diafragmas virzienā. Vienlaicīgi izvērsiet krūtis cik plaši iespējams, velciet plecus atpakaļ un viegli izvērsiet elkoņus.

Turiet kājas iztaisnotas, pievelciet rokas, ķermeņa augšdaļu saglabājot taisnu.

Saliecot kājas, virziet sēdekli uz priekšu, līdz atrodieties sākuma stāvoklī.

Airēšanas kustība trenē vēdera, roku, kāju, plecu un muguras muskuļus.

Krūšu pulsa kontroles jostas lietošana

Krūšu josta reģistrē Jūsu sirds darbības ritmu. Nosūtot informāciju ar elektromagnētiskā impulsa palīdzību, dators to parāda uz monitora. Lietošanas instrukcija:

1. samitriniet rievotos elektrodu jostas iekšpusē.
2. Nostipriniet jostiņu zem krūšu muskuļiem. Noregulējiet jostiņas garumu, lai tā turētos stingri, bet nespiestu.
3. Pārliecinieties, ka samitrinātie elektrodi ir tiešā saskarē ar ādu.
4. Datoram saņemot Jūsu pulsa informāciju, tas automātiski tiks parādīts uz monitora ekrāna.

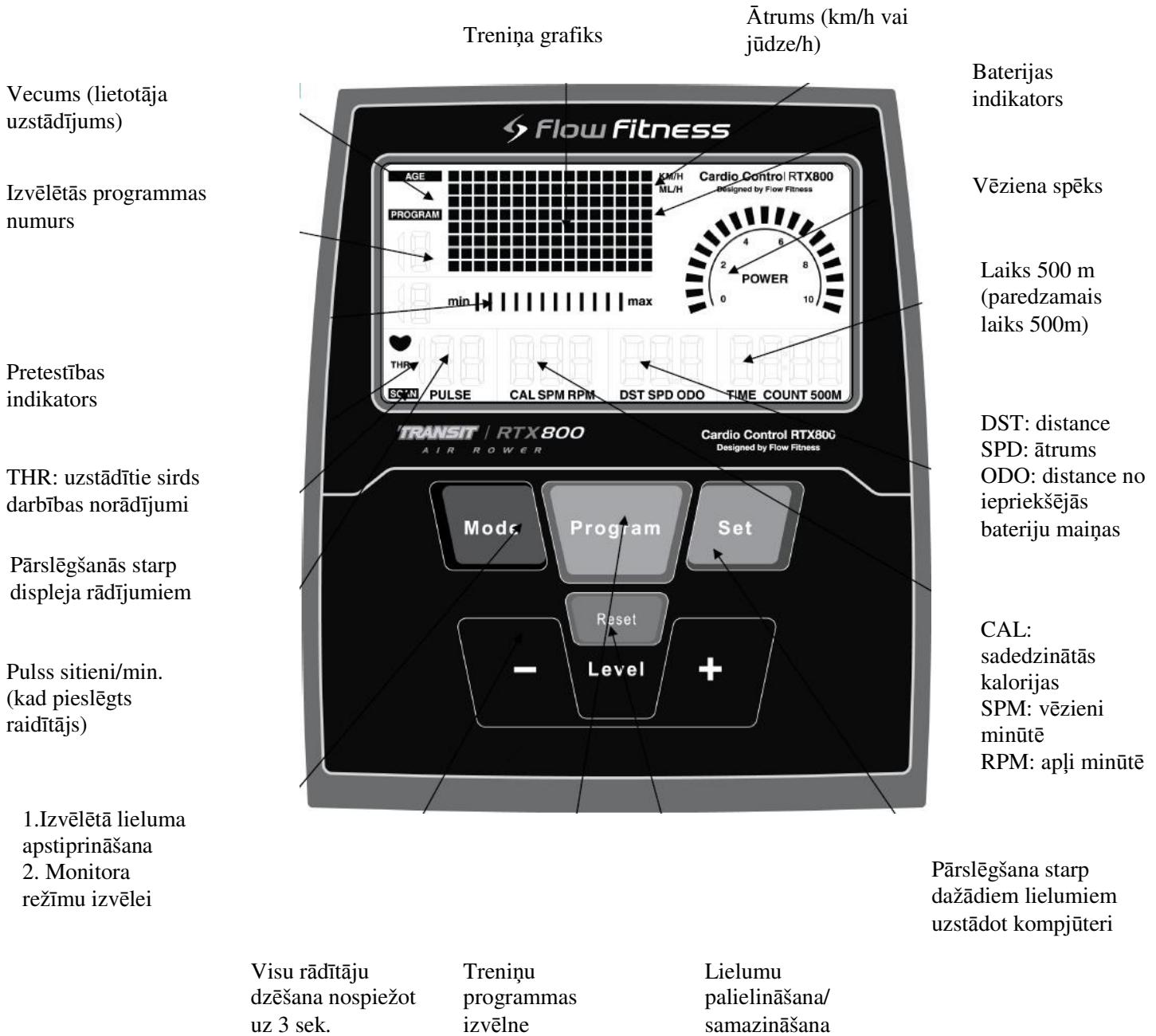
Ja informācija netiek parādīta, pārliecinieties, ka elektrodi ir mitri un jostiņa ir pietiekoši savilkta.

Jūsu informācijai tabula, kas dod iespēju aprēķināt piemērotāko pulsu Jūsu treniņam. Tabula dod iespēju novērtēt pulsa ritmu atkarībā no vecuma un treniņa mērķa – svara zaudēšanas vai izturības treniņa.

Vecums	Treniņš svara zaudēšanai (pulsa sitiens minūtē) 60%	Treniņš izturībai (pulsa sitiens minūtē) 85%
20-24	10-118	170-167
25-29	117-115	166-163
30-34	14-112	162-158
35-39	111-109	157-154
40-44	108-106	153-150
45-49	105-103	149-145
50-54	102-100	144-141
55-59	99-97	140-137
60 un vairāk	96-94	136-133

Katram ir savs atšķirīgs veids treniņu uzsākšanai. Ja ilgstoši nav bijusi fiziska slodze vai arī ir liekais svars, treniņi jāuzsāk lēni un pakāpeniski palielinot slodzi.

Monitora lietošana



Cardio Control RTX800 monitors dod iespēju izvēlēties un uzstādīt dažādus rādītājus manuāli, kā arī izvēlēties vienu no astoņām iebūvētajām programmām.

Uzsākot treniņu jānorāda lietotāja vecums. Tas dos iespēju kompjūteram aprēķināt pareizu sirdsdarbības ātrumu, lai sasniegtu vēlamo rezultātu.

1. Nospiest LEVEL taustiņu uz 3 sek. – (RESET).
2. Redzams AGE uzraksts, un dota iespēja vecuma uzstādīšanai.
3. Lietojiet LEVEL (līmeņu) taustiņus – vai + lai uzstādītu pareizo vecumu.
4. Nospiest SELECT, lai apstiprinātu izvēli.

Manuāli izveidots treniņš

Izvēloties manuālo uzstādīšanu, treniņu var uzsākt nekavējoties. Treniņa laika skaitīšana sākas automātiski un ir redzama logā TIME. Ja krūšu josta uzlikta pareizi, rezultātu var nolasīt logā PULSE dažas sekundes pēc treniņa uzsākšanas. Treniņa laikā slodzi var mainīt manuāli ar taustiņiem – vai + . Monitors uzrādīs izvēlēto slodzes līmeni.

Iebūvētās treniņu programmas

Cardio Control RTX800 ir astoņas dažādas treniņu programmas. Dažādām programmām ir atšķirīgi slodzes līmeņi. Izvēloties programmu slodzes grafiks tiek attēlots uz ekrāna.

Programmas izvēle jāveic pirms treniņa uzsākšanas:

1. Nospiest PROGRAM taustiņu līdz atrasta izvēlētā programma.

Programma 1 dod iespēju regulēt treniņa slodzi manuāli.

Programmas 2 līdz 6 maina treniņa slodzi noteiktā secībā atbilstoši slodzes grafikam.

Programmas attēlojums būs redzams monitora kreisajā malā. Neizmainot slodzes līkni ir iespēja mainīt slodzi, nospiežot – vai + taustiņu.

Programmas 7 un 8 ir sirds darbības regulētas programmas. Airēšanas slodze pielāgosies izvēlētajam pulsa lielumam. Treniņu uzsākot, lietotāja pulss ir zems, kompjūters slodzi palielinās. Pulsam palielinoties, slodze tiek automātiski samazināta. Tas ļauj Jums saglabāt pareizu pulsu, lai sasniegtu izvēlēto treniņa mērķi. Programmu 7 izvēlieties, ja treniņa mērkis ir svara zaudēšana. Šī programma nodrošina treniņu ar 60% no Jūsu pulsa maksimuma. Programmu 8 izvēlieties, ja treniņa mērkis ir izturības trenēšana. Šī programma nodrošina treniņu ar 85% no Jūsu pulsa maksimuma.

2. Treniņš var sākties.

Pēc katras treniņa 1min. airējiet ar viszemāko slodzes līmeni, lai pakāpeniski ļautu ķermenim atdzist pēc slodzes.

Uzstādāmie rādītāji

Rādītāji var tikt uzstādīti gan manuālajai, gan iebūvētajām programmām. Lietojot šo izvēlni iebūvētajai programmai, monitors pielāgos programmu uzstādījumiem, ko izvēlējāties. Sasniedzot izvēlēto maksimumu tiek atskanots skaņas signāls.

Uzstādāmie rādītāji:

THR : Sirds darbības ātruma maksimums

CAL : nodedzināmās kalorijas

DST : veicamā distance

TIME : treniņa laiks

COUNT : vēzienu skaits

Rādītāju uzstādīšana:

1. Nospiest SET taustiņu tik reizes līdz sāk mirgojot logs uzstādījumam, ko vēlaties mainīt.
2. Lietojiet LEVEL taustiņus – vai + , lai uzstādītu vajadzīgo lielumu.
3. Nospiediet SELECT taustiņu, lai apstiprinātu izvēli.
4. Sāciet treniņu, vai veiciet iebūvētās programmas izvēli.

Nospiežot SELECT-taustiņu treniņa laikā Jūs varat izvēlēties, kuru rādījumu monitorā var redzēt. Izvēloties taustiņu SCAN, dators pats izvēlas, kuru rādījumu parādīt monitorā.

Lai izmainītu monitora spilgtumu nospiediet taustiņu SET vienlaicīgi ar + vai – taustiņu

Spēka stiprumu, ar kādu veicat vēzienu varat nolasīt POWER indikatorā. Tas ļauj Jums uzturēt treniņa vienmērīgumu un sadalīt spēkus visa treniņa garumā.