



PARAGON X



NÁVOD K POUŽITÍ

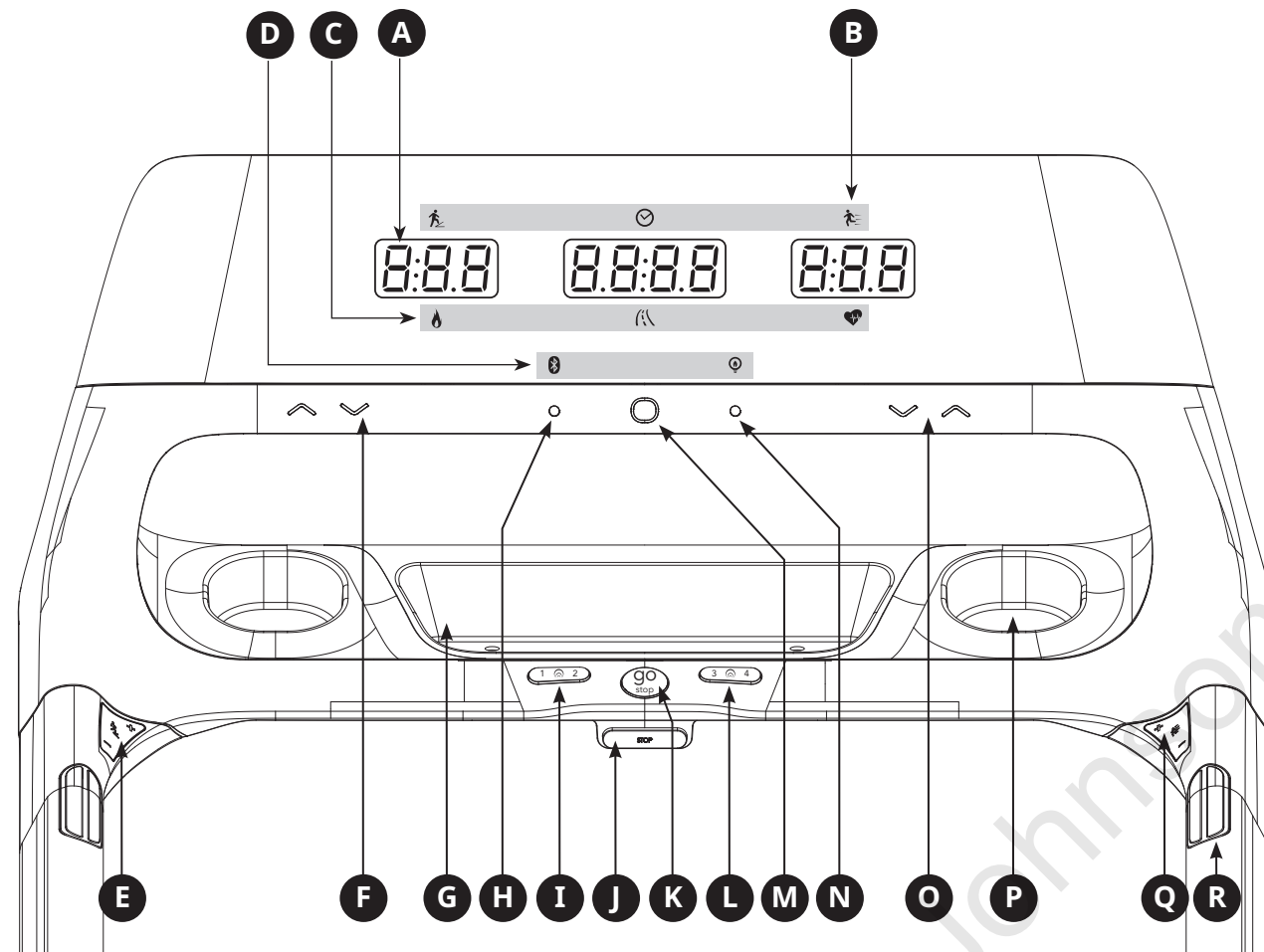


Před použitím tohoto návodu k obsluze si přečtěte **NÁVOD K OBSLUZE**.

PROVOZ BĚŽECKÉHO PÁSU

V této části je vysvětleno, jak používat ovládací panel běžeckého pásu a programování.



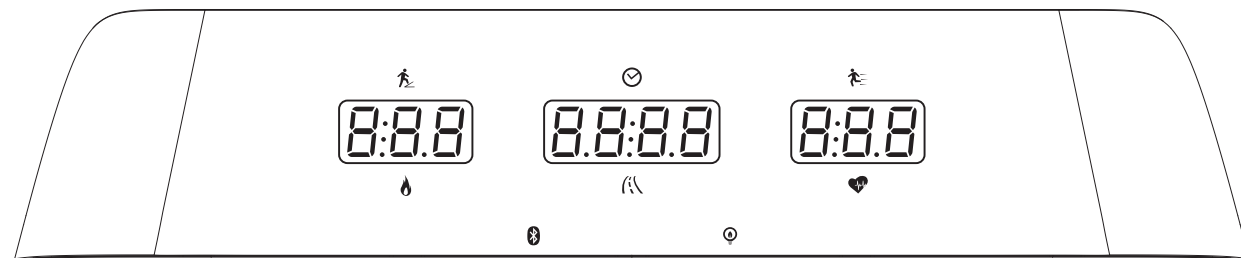








OVLÁDÁNÍ KONZOLE PARAGON X

Poznámka: Na konzole je tenká ochranná fólie z průhledného plastu, kterou je třeba před použitím odstranit.

- A) **LED OKNA DISPLEJE:** čas, rychlost, náklon, vzdálenost, kalorie, tepová frekvence
- B) **LED INDIKÁTOR:** sklon, Time, Speed
- C) **LED INDIKÁTOR:** kalorie, vzdálenost, tepová frekvence
- D) **LED INDIKÁTOR:** Bluetooth a ErP
- E) **TLAČÍTKO PRO OKAMŽITÝ NÁKLON:** stisknutím tlačítka zvýšíte nebo snížíte náklon
- F) **TLAČÍTKA NÁKLONU:** dotyková tlačítka, jemný dotyk pro nastavení náklonu v malých krocích (po 0,5%)
- G) **DRŽÁK NA PŘÍSLUŠENSTVÍ:** drží osobní vybavení
- H) **BLUETOOTH PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU:** stisknutím a podržením po dobu 3 sekund připojíte hrudní pás (Bluetooth)
- I) **OVLÁDÁNÍ TVRDOSTI PÁSU:** k dispozici jsou 4 úrovně tvrdosti pásu. 1 až 4 od měkkého po tvrdý. Stisknutím levé strany tohoto tlačítka vyberete úroveň 1, pravým vyberete úroveň 2
- J) **POZICE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:** umožňuje zapnout běžecký pás, pokud je vložený klíč
- K) **START (GO) / STOP:** stisknutím spustíte cvičení. Během cvičení stisknutím pozastavíte/ukončíte cvičení. Podržením na 3 sekundy konzole resetujete
- L) **OVLÁDÁNÍ TVRDOSTI PÁSU:** k dispozici jsou čtyři úrovně tvrdosti polštáře, 1 až 4 od měkkého po tvrdý. Stisknutím levé strany tohoto tlačítka vyberte úroveň 3, stisknutím pravé strany tohoto tlačítka vyberte úroveň 4.
- M) **ENTER / ZMĚNIT DISPLEJ:** stisknutím tlačítka potvrdíte nastavení. Stisknutím změňte zobrazení z rychlosti, času, sklonu na srdeční tep, vzdálenosti, kalorie během tréninku a naopak
- N) **MÓD ŠETŘENÍ ENERGIE:** stisknutím přejdete rychle do režimu spánku. Z režimu spánku konzoli probudíte stisknutím libovolné klávesy
- O) **TLAČÍTKA RYCHLOSTI:** dotyková tlačítka, jemný dotyk pro nastavení rychlosti v malých krocích (po 0,1 km/h).
- P) **DRŽÁK NA LAHEV:** drží lahev s pitím
- Q) **TLAČÍTKA PRO OKAMŽITOU RYCHLOST:** stisknutím tlačítka zvýšíte nebo snížíte rychlost
- R) **SENZORY TEPOVÉ FREKVENCE:** pro získání údajů o srdečním tepu držte snímač na obou stranách řídicích

OKNA DISPLEJE



-  **ČAS:** Zobrazeno v minutách : sekundách. Zobrazení zbývajcího času nebo času, který uplynul při tréninku.
-  **RYCHLOST:** Zobrazeno jako km/h. Udává, jak rychle se pohybují nášlapné podložky.
-  **KALORIE:** Celkový počet spálených nebo zbývajcích kalorií při tréninku.
-  **VZDÁLENOST:** Zobrazeno jako km. Ukazuje ujetou nebo zbývajcí vzdálenost během tréninku.
-  **NÁKLON:** Zobrazeno jako procenta.
-  **TEPOVÁ FREKVENCE:** Zobrazeno jako BPM (počet tepů za minutu). Slouží ke sledování tepové frekvence (zobrazuje se při kontaktu s oběma pulzními úchyty).





ZAČÍNÁME

- 1) Zkontrolujte, zda na pásu nejsou umístěny žádné předměty, které by bránily pohybu běžeckého pásu.
- 2) Zapojte napájecí kabel a zapněte běžecký pás.
- 3) Postavte se na boční lišty běžeckého pásu.
- 4) Připevněte klip s bezpečnostním klíčem k části oděvu a ujistěte se, že je bezpečný a že se během provozu neoddělí. Vložte bezpečnostní klíč do otvoru pro bezpečnostní klíč v konzole.
- 5) Pomocí tlačítek nahoru a dolů vyberte uživatele, U1-U4, a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

A) RYCHLÝ START

Pro zahájení cvičení stačí stisknout tlačítko START. Čas se bude počítat od 0:00. Rychlost se ve výchozím nastavení nastaví na 0,8 km. Sklon bude ve výchozím nastavení 0 %.

B) VYBERTE PROGRAM

- 1) Vyberte PROGRAM pomocí   a stiskněte ENTER.
- 2) Nastavte informace o tréninkovém programu pomocí   a stiskněte ENTER po výběru.

Po dokončení tréninku zůstanou informace o tréninku zobrazeny na konzoli po dobu 30 sekund.

- 3) Stiskněte START pro zahájení tréninku.

POZNÁMKA: Během tréninku si můžete nastavit rychlost a sklon.

C) DOKONČETE TRÉNINK

VYMAZÁNÍ AKTUÁLNÍHO VÝBĚRU

Chcete-li vymazat aktuální výběr programu nebo obrazovku, stiskněte a podržte tlačítko STOP po dobu 3 sekund.

INFORMACE O PROGRAMECH

PROGRAM

P0	P1	P2				P3		
MANUÁLNÍ	SPRINT8	VZDÁLENOST				KALORIE		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Půl maraton	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
INTERVALY		VÝKON		TEPOVÁ FREKVENCE		KROKY	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Rychlostní intervaly	Vrcholové intervaly	Hubnutí	Gerkin	Cílová tepová frekvence	% Cílové tepové frekvence	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Začátečník	Překážka	Výzva	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
VLASTNÍ	
P9.1	P9.2
Custom 1	Custom 2

SPRINT 8: Program SPRINT 8 je anaerobní vysoce intenzivní intervalový tréninkový program určený k budování svalové hmoty, zlepšení rychlosti a přirozenému zvýšení uvolňování lidského růstového hormonu (HGH) v těle.



VZDÁLENOST: Posuňte se dál díky pěti vzdálenostním tréninkům. Vyberte si z tréninků na 1 km, 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.



KALORIE: Stanovte si cíle pro spalování kalorií pomocí tří tréninků. Vyberte si z 300, 500 a 700. Uživatel si nastaví počáteční rychlost a úroveň sklonu. Spálené kalorie se vypočítají na základě zadání hmotnosti z profilu uživatele.



INTERVALY: Účinné cvičení na spalování tuků, které vám pomůže zlepšit vaši kondici. Vyberte si z rychlostních intervalů, špičkových intervalů a vytrvalostních intervalů.



VÝKON: Zahnuje hubnutí a Gerkin. Podporují hubnutí zvyšováním a snižováním rychlosti a sklonu a zároveň vás udržují v zóně spalování tuků. A Gerkinův protokol testuje kardiopulmonální zdraví.



KROKY: Podporuje zdravou aktivitu díky 2 tréninkům založeným na krocích vypočítaných na základě průměrné délky kroku. Vyberte si z tréninků 5000 a 10000 kroků. Uživatel si nastaví počáteční rychlost a úroveň sklonu.



ZÓNA TEPOVÉ FREKVENCE OBSAHUJE: CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE, % CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE:

Cvičení navržené tak, abyste se udrželi ve stanovené zóně tepové frekvence. Tento trénink vyžaduje, abyste nosili bezdrátový pás srdečního tepu.

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE:

Prvním krokem k určení správné intenzity tréninku je zjištění vaší maximální tepové frekvence (max HR=220-věk). Metoda založená na věku poskytuje průměrnou statistickou předpověď vaší max. HR, je to dobrá metoda pro většinu lidí. Vezměme si například 30letého člověka, jehož max. HR je 220 - 30 = 190 tepů za minutu. Takže 190 bpm je cíl tohoto programu, sklon se mění velmi automaticky na základě změn vaší tepové frekvence během tréninku.


% CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE:

Lze zvolit 3 procentuální hodnoty: %55 (regulace hmotnosti a aktivní regenerace), %70 (středně dlouhé tréninky) a %85 (pro zdatné osoby a pro sportovní trénink). Cílová tepová frekvence se vypočítá podle $(220 - \text{věk}) * \%HR$, např. 30letá osoba by chtěla využít úpravu hmotnosti a aktivní regeneraci (%55), cílová tepová frekvence je $(220 - 30) * 55 \% = 105 \text{ bpm}$.

Tepová frekvence	Funkce náklonu	Sklon
20+ pod cílem	Zvýšení každých 10 sekund	0.50%
6-19 pod cílem	Zvýšení každých 35 sekund	0.50%
+/- 5 z cíle	Beze změny	0
6-19 nad cílem	Snížení každých 35 sekund	-0.50%
20-24 nad cílem	Snížení každých 10 sekund	-0.50%
25+ nad cílem	Zastavení programu	Resetování konzole

TABULKA AIR TRAIN

P8.9	Vzdálenost	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Náklon	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Tvrđost	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	
	Rychlost	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7
P8.9	Vzdálenost	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Náklon	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Tvrđost	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Rychlost	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
P8.10	Vzdálenost	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
	Náklon	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5
	Tvrđost	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
	Rychlost	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7
P8.10	Vzdálenost	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
	Náklon	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1	
	Tvrđost	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
	Rychlost	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

 **VLASTNÍ:** Umožňuje vytvořit a znovu použít dokonalý trénink pro vás s určitou kombinací rychlosti, sklonu, tvrdosti pásu a času. Dokonalé osobní programování. Cíl založený na čase. Váš vlastní trénink se automaticky uloží.

TABULKA PROGRAMŮ

Rychlostní intervaly - pouze rychlost							
Segment	Rozeřfátí	1	2	Odpočinek			
Čas	4:00 Min	90 sec	30 sec	4:00 Min			
Level 1	Rychlost(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Rychlost(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Rychlost(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Rychlost(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Rychlost(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Rychlost(KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Rychlost(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Rychlost(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Rychlost(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Rychlost(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	Rychlost(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Rychlost(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	Rychlost(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Rychlost(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Rychlost(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Rychlost(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Rychlost(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Rychlost(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Rychlost(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Rychlost(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Vrcholové intervaly - rychlostní a náklonové změny							
Segment	Rozeřfátí	1	2	Odpočinek			
Čas	4:00 Min	90 sec	30 sec	4:00 Min			
Level 1	Rychlost(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Rychlost(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Náklon	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Level 2	Rychlost(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Rychlost(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Náklon	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Level 3	Rychlost(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Rychlost(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Náklon	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Rychlost(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Rychlost(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Náklon	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Rychlost(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Rychlost(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Náklon	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Rychlost(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Rychlost(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Náklon	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Rychlost(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Rychlost(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Náklon	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Level 8	Rychlost(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Rychlost(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Náklon	3	4	5.5	11.5	4	3
Level 9	Rychlost(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Rychlost(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Náklon	3	4.5	6	12	5	3
Level 10	Rychlost(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Rychlost(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Náklon	3	4.5	6	12	5	3

TABULKA PROGRAMŮ

Konverzní tabulky pro Gerkin Protocol				
Fáze	Celkový čas	Předpokládaný VO2 max ml/kg/min	Rychlost (mph)	% stupeň
0 (rozehfáti)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00 - 17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30 - 18:00	65.3		
16	18:00 - 18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30 - 19:00	68.9		
17	19:00 - 19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00 - 19:30	71.1		

Gerkin bodování										
	Muži:					Ženy:				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Věk					Věk				
	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59
VYNIKAJÍCÍ	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
VELMI DOBRÝ	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
DOBRÝ	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
SLUŠNÝ	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
ŠPATNÝ	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
VELMI ŠPATNÝ	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



PŘIPOJENÍ APLIKACÍ (pokud jsou podporované)

FitDisplay

FitDisplay vám umožní ovládat provozní funkce běžeckého pásu prostřednictvím vašeho zařízení.

Kinomap

Kinomap promění váš cyklotrenažér, rotoped, běžecký pás nebo veslovací trenážér ve výkonné a zábavné fitness zařízení.

www.kinomap.com

Zwift

Zwift je aplikace pro domácí trénink, která spojuje cyklisty z celého světa.

www.zwift.com

Stahujte z App Store pro IOS nebo z Google Play pro Android.

Další aplikace kompatibilní se zařízením Horizon najdete na webových stránkách Horizon.



ŠETŘENÍ ENERGIE (POHOTOVOSTNÍ REŽIM)

Tento stroj má speciální funkci nazvanou úsporný režim. Tento režim NENÍ automaticky aktivován. Když je aktivován režim Energy Saver, displej po 15 minutách nečinnosti automaticky přejde do pohotovostního režimu (režim Energy Saver). Tato funkce šetří energii tím, že vypne většinu napájení stroje, dokud není stisknuta klávesa na konzole.

SEZNAM ČASOVÝCH PÁSEM

KÓD	ČASOVÉ PÁSMO	ČAS
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US and Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US and Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US and Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa

KÓD	TIME ZONE	ČAS
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time : Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West Central Africa
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tblisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg



SEZNAM ČASOVÝCH PÁSEM

KÓD	ČASOVÉ PÁSMO	ČAS
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnoyarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

KÓD	ČASOVÉ PÁSMO	ČAS
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



Traitement des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. À la fin de sa vie utile, veuillez vous débarrasser de cet article correctement et en toute sécurité (déchetteries locales).

JohnsonStore CZ & SK



NÁVOD K POUŽITÍ