

KETTLER

KETTLER ALPHA RUN 200

Art.-Nr. TM1037-100

KETTLER ALPHA RUN 400

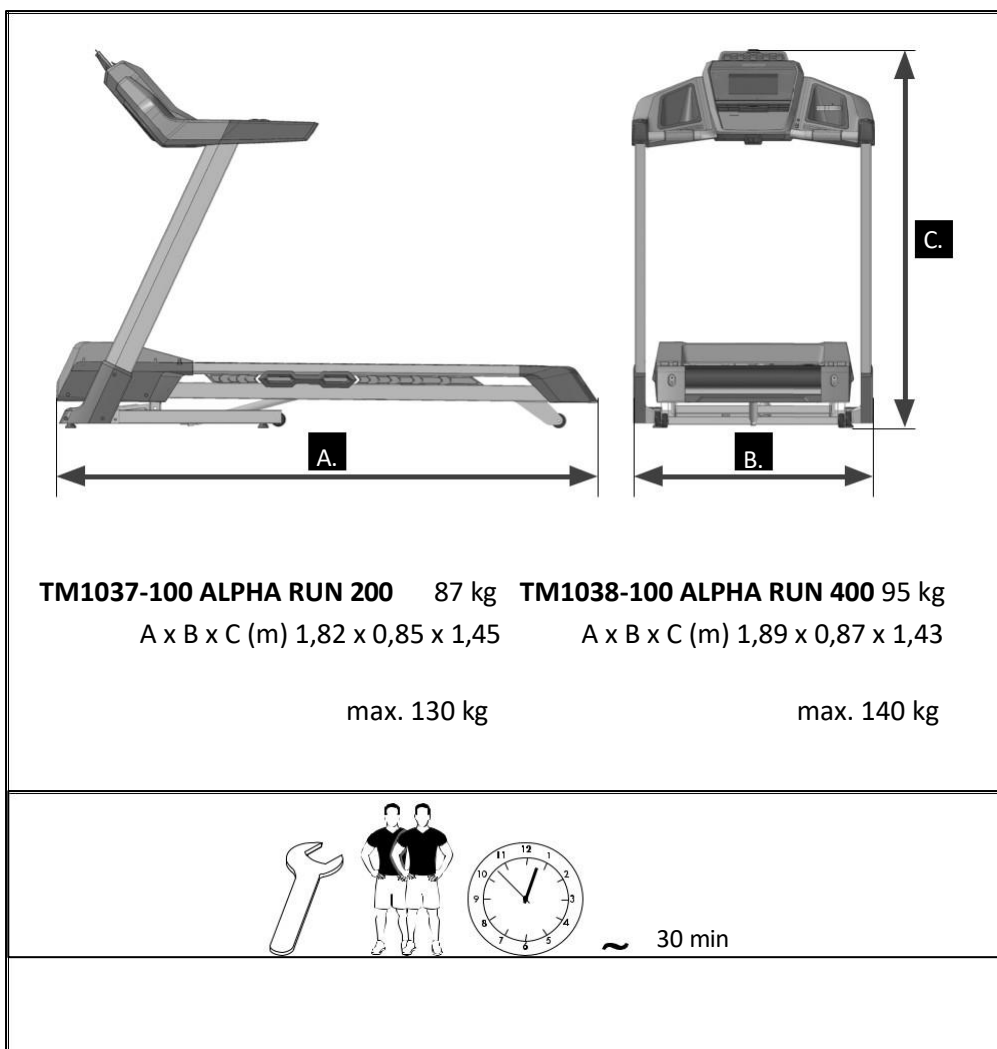
Art.-Nr. TM1038-100



CS NÁVOD K MONTÁŽI

SK NÁVOD NA MONTÁŽ

HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



DŮLEŽITÉ POKYNY



Důležité! Před první instalací a použitím přístroje si pečlivě přečtěte tento návod. Obsahuje důležité informace o bezpečnosti uživatele a o používání a údržbě přístroje. Tento návod pečlivě uschovejte, abyste do něj mohli později nahlédnout pro potřeby údržby nebo při objednávání náhradních dílů. V případě změny vlastníka přístroje by měl tento návod dostat i nový uživatel.

Tento symbol ! značuje důležitý varovný tip.

1.0 INFORMACE O UŽIVATELI

Poznámka: Je také nezbytné přečíst si pokyny v brožurách "Bezpečnostní pokyny a informace o používání běžeckého pásu" "Příručka k počítači a tréninková příručka, obsluha, biomechanika".

- Tento symbol  označuje vnitřní šestihranný klíč.
- Tento symbol  znamená momentový klíč.
- Tento symbol  znamená šroubovák.
- Tento přístroj splňuje požadavky normy DIN EN ISO 20957-1:2014 a
- DIN EN ISO 20957-6:2017, přesnost HB

2.0 ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

POZOR! Nebezpečí elektrického proudu! Elektrický proud je vždy potenciálním zdrojem nebezpečí. S přístrojem vždy manipulujte zacházet s ním s potřebnou opatrností.

- Nevystavujte přístroj vlhkosti! Chraňte jej před kontaktem s kapalinami.
- Při instalaci v souladu s předpisy musí být síťová zásuvka pro připojení přístroje snadno přístupná.
- Před připojením zástrčky napájecího zdroje/zařízení do síťové zásuvky porovnejte síťové napětí uvedené na napájecím zdroji/zařízení s místním síťovým napětím. Pokud se hodnoty neshodují, kontaktujte servisní oddělení.
- Po vypnutí přístroje vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Je třeba dbát na to, aby se napájecí kabel nezasekl a aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Připojte napájecí kabel do zásuvky s ochranným zemnicím kontaktem. Nepoužívejte k připojení více zásuvek! Pokud je použit prodlužovací kabel, musí odpovídat směrnicím VDE (Německý svaz elektrikářů).
- Přístroj lze používat pouze s dodaným napájecím kabelem.

! Pokud je kabel poškozený, je nutné jej ihned vyměnit. Zařízení nepoužívejte. Abyste předešli nebezpečí, nechte poškozený napájecí kabel vyměnit výrobcem přístroje, servisním technikem nebo kvalifikovaným odborníkem.

Tento symbol  označuje zařízení bezpečnostní třídy I.

Tento symbol  označuje zařízení v bezpečnostní třídě II.

Tento symbol  označuje zařízení bezpečnostní třídy III.

! Před prováděním oprav, údržby a čištění nezapomeňte odpojit zástrčku ze zásuvky!

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A INFORMACE O POUŽÍVÁNÍ

Všechny výrobky KETTLER jsou navrženy v souladu s nejnovějšími bezpečnostními předpisy a vyráběny pod neustálou kontrolou kvality. Neustále jsou získávány nové poznatky a zkušenosti, které jsou využívány k vývoji nových technických řešení. Proto si vyhrazujeme právo na technické a konstrukční změny, abychom zajistili optimální kvalitu výrobků pro naše zákazníky. Pokud přesto zjistíte důvod k reklamaci, obraťte se na jedno z našich prodejních míst.

SECURITY

- Běžecský pás smí být používán pouze v souladu s jeho určením, tj. k tréninku běhu nebo chůze dospělí. Běžecský pás je určen pouze pro vnitřní použití.

! Nebezpečí! Systémy pro monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. Pokud pocítíte závrať nebo slabost, okamžitě přestaňte trénovat.

! Nebezpečí! Jakékoli jiné použití není povoleno a může být nebezpečné. Výrobce nenese zodpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.

! Pozor! Tréninkové zařízení je určeno pouze pro domácí použití.

- Poškozené díly mohou ohrozit vaši bezpečnost a zkrátit životnost přístroje. Poškozené nebo opotřebované díly by proto měly být okamžitě vyměněny a přístroj by měl být až do opravy vyřazen z provozu. Používejte pouze originální náhradní díly KETTLER.

- Běžecský pás splňuje příslušné bezpečnostní předpisy.

! Nebezpečí ! Neodborné opravy a úpravy (demontáž originálních dílů, instalace neautorizovaných dílů apod.) mohou vést k ohrožení uživatele.

- Tréninkové zařízení umístěte na rovný povrch. Použijte vhodnou podložku (gumové nebo lýkové rohože apod.), která tlumí nárazy. Pouze u zařízení se závaží: vyhněte se tvrdým nárazům závaží.

! Nebezpečí! Dbejte na to, aby elektrický kabel nebyl přiskřípnutý a aby o něj nebylo možné zakopnout.

! Pozor! Dbejte také na to, aby byl prostor pod běžecským pásem vždy volný. Nesmí se pod ním nacházet žádné předměty nebo zvířata!

! Pozor! V žádném případě se nedotýkejte pohyblivého pásu rukama. V blízkosti pásu a vychylujících se válečků se nesmí nacházet žádné předměty, které by mohly být pásem zachyceny. V opačném případě hrozí nebezpečí zranění nebo poškození pásu!

- Běžecský pás je motorové tréninkové zařízení. Při používání běžecského pásu je třeba dbát na to specifická bezpečnostní opatření a znalosti.

- Osoby s omezenými fyzickými, smyslovými a duševními schopnostmi a děti musí být poučeny o správném používání zařízení. Používání běžecského pásu výše uvedenými osobami, včetně dětí, bez dozoru je zakázáno.

- Trvalá hladina hluku, kterou jednotka generuje při maximálních otáčkách, je 75 dB.

- Při umístění jednotky musí být kolem ní bezpečný volný prostor: 1 m po stranách a 2 m vzadu a vpředu.

- Zařízení vyžaduje síťové napětí 230 V, 50 Hz. Běžecský pás smí být připojen pouze k zásuvce s ochranným kontaktem, uzemněné a samostatně jištěné.

16 A pojistka. Nikdy sami nezasahujte do elektrického připojení, veškeré práce v této oblasti nechte provést kvalifikovaným elektrikářem!

- Tréninkové zařízení lze používat pouze s napájecím modulem, který dodává společnost KETTLER společně se zařízením.

- Nepoužívejte rozdělovače pro připojení! Pokud je použit prodlužovací kabel, musí odpovídat směrnicím VDE (Německý elektrotechnický svaz).

- Pokud spotřebič delší dobu nepoužíváte, vytáhněte síťovou zástrčku spotřebiče ze zásuvky.

! Nebezpečí! Při opravách, údržbě nebo čištění nezapomeňte vytáhnout zástrčku ze zásuvky.

- Opravy elektrických dílů a součástí smí provádět pouze kvalifikovaný personál!
- Je třeba dodržovat obecné předpisy a bezpečnostní opatření platné pro manipulaci s elektrickým zařízením.

! Pozor! Je také nutné dodržovat poznámky v příručce o provedení školení.

- Pro vaši bezpečnost je běžecský pás KETTLER vybaven nouzovým zastavením. Před zahájením tréninku si připevněte šňůru bezpečnostního klíče k oděvu. Pokud se běžecský pás vypne v důsledku vytažení klíče, nasadte klíč zpět. Pás se automaticky znovu nerozběhne. Další pokyny k bezpečnostnímu spínači jsou popsány v návodu k obsluze počítače.
- Nekontrolovanému používání běžecského pásu třetími osobami lze zabránit vyjmutím a uložením bezpečnostního klíče.
- V případě nouze se oběma rukama přidržete zábradlí a slezte z pásu na boční strany plošiny. Poté použijte nouzové zastavení.

! Nebezpečí! Všechna elektrická zařízení vyzárují při provozu elektromagnetické záření. Dbejte proto na to, aby se zařízení, která takové záření vyzařují (např. mobilní telefony), nenacházela v blízkosti kokpitu nebo elektronického řídicího systému, protože jinak by mohlo dojít ke zkreslení indikovaných hodnot (např. tepové frekvence).

! Pozor! Veškeré úpravy/manipulace na přístroji, které zde nejsou popsány, mohou vést k poškození nebo ohrožení osob. Složitější práce na přístroji smí provádět pouze servisní pracovníci společnosti KETTLER nebo pracovníci vyškolení společností KETTLER.

- Aby byla trvale zajištěna konstrukčně definovaná úroveň bezpečnosti přístroje, měl by jej pravidelně (jednou ročně) kontrolovat a udržívat odborník (specializovaný prodejce).
- V případě pochybností nebo dotazů se obraťte na specializovaného prodejce.

SERVIS

- Výcvikové zařízení splňuje požadavky normy DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, třída SA (identifikační štítek). Je proto vhodný pro terapeutické použití.
- Školící zařízení odpovídá normě DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, třída HB (identifikační štítek). Není proto vhodný pro terapeutické použití.
- Je důležité zajistit, aby školení nezačalo před řádnou instalací a kontrolou.
- Vzhledem k možnosti koroze se nedoporučuje používat přístroj v blízkosti vlhkých prostor. Dbejte také na to, aby se do součástí přístroje nedostaly tekutiny (nápoje, pot apod.), protože to může vést ke korozi.
- Nástroj je určen pro dospělé a v žádném případě není hračkou pro děti. Pamatujte, že z přirozené potřeby hrát si a temperamentu dětí mohou vzniknout nepředvídatelné situace, které vylučují odpovědnost výrobce. Pokud přesto dovolíte dětem přístroj používat, měly by být seznámeny s jeho správným používáním a pod dohledem.
- Při tréninku na přístroji noste vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Před prvním tréninkem se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.
- Pokud trénujete pravidelně, měli byste v pravidelných intervalech kontrolovat všechny části zařízení, zejména šroubové spoje.
- Mezi spodní desku a pohyblivý pás se z výroby nanáší uvolňovací prostředek. V závislosti na četnosti používání spotřebiče je třeba jej vyměnit. K tomuto účelu použijte dodaný silikonový olej (viz Údržba).
- Upozornění: seřizovací prvky vyčnívající nad přístroj mohou uživateli překážet v pohybu.
- Během provozu je třeba sledovat pohyb okraje pásu; pokud jsou zjištěny odchylky od směru pohybu, je třeba provést příslušné seřízení.
- V závislosti na stupni zatížení se může pohyblivý pás časem prodloužit a trochu "prokluzovat". V takovém případě je třeba korigovat napnutí řemene.

- **Tip pro běh:** Běh s rovnou páskou je snazší, když se zaměříte na nehybný předmět před vámi v místnosti. Měli byste běžet tak, jako byste se chtěli k tomuto objektu přiblížit.
- **Vážně:** Bezpečnostní klíč pečlivě uschovejte a nedovolte, aby byl předán nežádoucím osobám.
- Tento spotřebič mohou používat osoby mladší 14 let a dále osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi a s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo pokud byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím.

PÉČE A ÚDRŽBA

- **POZNÁMKA:** Mazání nebo péče o řemen je nejdůležitějším úkonem údržby! Nedostatečné mazání a následné výrazné zvýšení tření způsobí silné opotřebení a poškození pásu, běhounu, motoru a desky! Na poškození způsobená nedostatečnou nebo zanedbanou péčí nebo údržbou se nevztahuje záruka!
- Při pravidelném používání běžeckého pásu za studena je třeba každých přibližně 10 hodin nebo každé dva měsíce provést údržbu silikonovým olejem.
- Před prvním spuštěním přístroje nebo před jeho delším nepoužíváním byste měli také provádět tuto údržbu.
- Vložte trubičku s rozprašovačem mezi řemen a oběžnou dráhu a vstříkněte mezi řemen a oběžnou dráhu 3 dávky (přibližně 1 sekundu) silikonového maziva. Přitom pohybujte trubičkou spreje do stran, abyste zajistili namazání celého spodního povrchu pásu. Pokračujte v ručním posouvání pásu tak, aby byl namazán celý povrch mezi pásem a běhounem.
Odstraňte přebytečné kluzné mazivo.
- Elektrické díly a součásti nevyžadují údržbu. Není proto důvod do těchto částí zasahovat. Výjimkou jsou opravy a údržba prováděné kvalifikovaným personálem.

POZNÁMKA O LIKVIDACI ODPADU

Výrobky KETTLER jsou recyklovatelné. Po skončení jejich životnosti je prosím odevzdejte na adrese vhodné místo pro likvidaci (místní sběrné místo).

NÁVOD K MONTÁŽI

- Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny díly patřící do rozsahu dodávky (viz kontrolní seznam) a zda nedošlo k poškození při přepravě.

V případě jakýchkoli námitek se obraťte na specializovaného prodejce, u kterého byl přístroj zakoupen.

- Pečlivě si prohlédněte schémata a sestavte přístroj v pořadí podle obrázku. Pořadí montáže je na jednotlivých obrázcích označeno velkými písmeny.

! Pozor! Mějte prosím na paměti, že při jakémkoli používání nářadí a ruční práci vždy hrozí nebezpečí úrazu. Přístroj je proto nutné sestavovat opatrně a s náležitou obezřetností!

Nebezpečí! Dbejte na bezpečné pracovní prostředí, například nerozhazujte nekontrolovaně nářadí.

Například obaly by měly být uloženy tak, aby nebyly zdrojem nebezpečí. Pozor: Plastové fólie a sáčky představují pro děti nebezpečí udušení!

- Montáž přístroje musí být prováděna opatrně a za přítomnosti dospělé osoby. V případě pochybností vyhledejte pomoc technicky zdatnější osoby.

- Montážní materiál potřebný k montáži je znázorněn na příslušném obrázku. Montážní materiál použijte přesně podle obrázku.
- Všechny díly se nejprve volně sešroubují a zkontroluje se jejich správné uložení. Po kontrole šrouby pevně utáhněte.
- Doporučujeme vám, abyste si ponechali původní obal, abyste jej mohli v případě potřeby použít pro přepravu.
- Z technologických důvodů si vyhrazujeme předmontáž některých komponentů (například trubkových zátek).
- Při montáži výrobku dodržujte doporučené hodnoty utahovacího momentu ($= xx \text{ Nm}$).

POUŽITÍ

- **Seřízení pásu:** Pás se seřizuje při jízdě rychlostí přibližně 6 km/h (případně méně). Během seřizování nesmí být na pásu žádná osoba!
- Pokud řemen běží doprava, otočte pravý seřizovací šroub nástrčným klíčem maximálně o čtvrt otáčky ve směru hodinových ručiček. Přejeďte pásek a zkontrolujte jeho chod. Postup opakujte, dokud se pás nepohybuje rovně.
- Pokud se řemen posouvá doleva, otočte pravý stavěcí šroub pomocí nástrčného klíče maximálně o čtvrt otáčky proti směru hodinových ručiček. Přejeďte pásek a zkontrolujte jeho chod. Postup opakujte, dokud pás nepoběží rovně.
- **Napínání řemene:** Otočte seřizovacím šroubem maximálně o 1 otáčku ve směru hodinových ručiček. Opakujte pro druhou stranu. Zkontrolujte, zda řemen klouže po válečcích. Pokud ano, opakujte výše uvedené kroky.
- Při seřizování převodovky a napínání řemene buďte velmi opatrní. Přílišné nebo příliš malé napnutí řemene může vést k jeho poškození!

DÔLEŽITÉ POKYNY



Dôležité! Pred prvou inštaláciou a použitím prístroja si pozorne prečítajte tieto pokyny. Obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti používateľa a o používaní a údržbe prístroja. Tento návod si starostlivo uschovajte, aby ste doň mohli neskôr nahliadnuť pre prípad potreby, pri údržbe alebo pri objednávaní náhradných dielov. V prípade zmeny vlastníka prístroja by mal tento návod dostať aj nový používateľ.

Tento symbol ! označuje dôležitý varovný tip.

1.0 INFORMÁCIE O POUŽÍVATEĽOVI

Poznámka: Je tiež nevyhnutné prečítať si pokyny v brožúrach "Bezpečnostné pokyny a informácie o používaní bežeckého pásu" "Príručka k počítaču a tréningová príručka, prevádzka, biomechanika".

- Tento symbol  označuje vnútorný šesťhranný kľúč.
- Tento symbol  znamená momentový kľúč.
- Tento symbol  znamená skrutkovač.
- Tento prístroj spĺňa požiadavky normy DIN EN ISO 20957-1:2014 a DIN EN ISO 20957-6:2017, presnosť HB

2.0 ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

VAROVANIE! Nebezpečenstvo elektrického prúdu! Elektrický prúd je vždy potenciálnym zdrojom nebezpečenstva. S prístrojom vždy manipulujte zaobchádzajte s ním s potrebnou opatrnosťou.

- Nevystavujte prístroj vlhkosti! Chráňte ho pred kontaktom s kvapalinami.
- Pri inštalácii v súlade s predpismi musí byť sieťová zásuvka na pripojenie prístroja ľahko prístupná.
- Pred pripojením zástrčky napájacieho zdroja/zariadenia do sieťovej zásuvky porovnajte sieťové napätie uvedené na napájacom zdroji/zariadení s miestnym sieťovým napätím. Ak sa hodnoty nezhodujú, kontaktujte servisné oddelenie.
- Po vypnutí prístroja vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Treba dbať na to, aby sa napájací kábel nezasekol a aby sa oň nedalo zakopnúť.
- Napájací kábel pripojte k zásuvke s ochranným uzemňovacím kontaktom. Na pripojenie nepoužívajte viacero zásuviek! Ak sa používa predlžovací kábel, musí byť v súlade so smernicami VDE (Nemecký zväz elektrikárov).
- Prístroj sa môže používať len s dodaným napájacím káblom.

! Ak je kábel poškodený, poškodený kábel sa musí okamžite vymeniť. Prístroj nepoužívajte. Aby ste predišli nebezpečenstvu, poškodený napájací kábel nechajte vymeniť výrobcom prístroja, servisným technikom alebo kvalifikovaným odborníkom.

Tento symbol  označuje zariadenie bezpečnostnej triedy I.

Tento symbol  označuje zariadenie v bezpečnostnej triede II.

Tento symbol  označuje zariadenie bezpečnostnej triedy III.

! Pred vykonávaním opráv, údržby a čistenia nezabudnite odpojiť sieťovú zástrčku!

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A INFORMÁCIE O POUŽÍVANÍ

Všetky výrobky KETTLER sú navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými predpismi a vyrábajú sa pod neustálou kontrolou kvality. Neustále sa získavajú nové poznatky a skúsenosti, ktoré sa využívajú na vývoj nových technických riešení. Preto si vyhradzuje právo na technické a konštrukčné zmeny, zabezpečiť optimálnu kvalitu výrobkov pre našich zákazníkov. Ak napriek tomu zistíte dôvod na reklamáciu, obráťte sa na jedno z našich predajných miest.

BEZPEČNOSŤ

- Bežecký pás sa môže používať len v súlade s jeho určením, t. j. na tréning behu alebo chôdze dospelí. Bežecký pás je určený len na použitie v interiéri.

! Nebezpečenstvo! Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerný tréning môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia alebo smrti. Ak pocítite závraty alebo slabosť, okamžite prestaňte trénovať.

! Nebezpečenstvo! Akékoľvek iné použitie nie je povolené a môže byť nebezpečné. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním.

! Varovanie! Tréningové zariadenie je určené len na domáce použitie.

- Poškodené diely môžu ohroziť vašu bezpečnosť a skrátiť životnosť prístroja. Poškodené alebo opotrebované diely by sa preto mali okamžite vymeniť a prístroj by sa mal až do opravy vyradiť z používania. Používajte len originálne náhradné diely KETTLER.

- Bežecký pás spĺňa príslušné bezpečnostné predpisy.

! Nebezpečenstvo! Nesprávne opravy a úpravy (odstránenie originálnych dielov, inštalácia neautorizovaných dielov atď.) môžu mať za následok nebezpečenstvo pre používateľa.

- Tréningové zariadenie umiestnite na rovný povrch. Na tlmenie nárazov použite vhodnú podložku (gumovú alebo lýkovú rohož a pod.). Len v prípade zariadení so závažím: vyhnite sa tvrdým nárazom závažia.

! Nebezpečenstvo! Dbajte na to, aby elektrický kábel nebol stlačený a aby o neho nebolo možné zakopnúť.

! Varovanie! Dbajte aj na to, aby bol priestor pod bežeckým pásom vždy voľný. Pod ním sa nesmú nachádzať žiadne predmety ani zvieratá!

! Varovanie! V žiadnom prípade sa nedotýkajte pohyblivého pásu rukami. V blízkosti pásu a odchyľovacích valcov sa nesmú nachádzať žiadne predmety, ktoré by mohli byť zachytené pásom. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo poranenia alebo poškodenia pásu!

- Bežecký pás je motorizované tréningové zariadenie. Pri používaní bežeckého pásu je potrebné dodržiavať špecifické bezpečnostné opatrenia a znalosti.

- Osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými a intelektuálnymi schopnosťami, ako aj deti musia byť poučené o správnom používaní zariadenia. Používanie bežeckého pásu vyššie uvedenými osobami vrátane detí bez dozoru je zakázané.

- Trvalá hladina hluku, ktorú jednotka generuje pri maximálnych otáčkach, je 75 dB.

- Pri umiestnení jednotky musí byť okolo nej bezpečný voľný priestor: 1 m po stranách a 2 m vzadu a vpred.

- Zariadenie vyžaduje sieťové napätie 230 V, 50 Hz. Bežecký pás sa môže pripojiť len do zásuvky s ochranným kontaktom, uzemnenej a samostatne poistenej.

16 A poistka. Nikdy sami nezasahujte do elektrického pripojenia, všetky práce v tejto oblasti nechajte vykonať kvalifikovaného elektrikára!

- Tréningové zariadenie sa môže používať len s napájacím modulom, ktorý dodáva spoločnosť KETTLER spolu so zariadením.

- Na pripojenie nepoužívajte distribútory! Ak sa používa predlžovací kábel, musí byť v súlade so smernicami VDE (Nemecký elektrotechnický zväz).

- Ak sa spotrebič dlhší čas nepoužíva, vytiahnite sieťovú zástrčku spotrebiča zo zásuvky.

! Nebezpečenstvo! Pri vykonávaní opráv, údržby alebo ýistenia nezabudnite vytiahnuť zástrýku zo zásuvky.

- Opravy elektrických áastí a komponentov smie vykonávať len kvalifikovaný personál!
- Musia sa dodržiavať všeobecné predpisy a bezpečnostné opatrenia platné pre manipuláciu s elektrickým zariadením.

! Varovanie! Je tiež nevyhnutné, aby ste dodržiavali poznámky v príručke o školení, ako vykonávať školenie.

- Pre vašu bezpečnosť je bežecký pás KETTLER vybavený núdzovým zastavením. Pred začatím tréningu si pripevnite šnúru bezpečnostného kľúča k oblečeniu. Ak sa bežecký pás vypne v dôsledku vytiahnutia kľúča, nasadíte kľúč späť. Pás sa automaticky opäť nerozbehne. Ďalšie pokyny pre bezpečnostný spínač sú popísané v príručke k počítaču.
- Nekontrolovanému používaniu bežeckého pásu tretími stranami sa dá zabrániť vybratím a uložením bezpečnostného kľúča.
- V núdzovej situácii sa drzte zábradlia oboma rukami a z pásu zoskočte na bočné strany plošiny. Potom použite núdzové zastavenie.

! Nebezpečenstvo! Všetky elektrické zariadenia vyžarujú počas prevádzky elektromagnetické žiarenie. Preto dbajte na to, aby ste zariadenia, ktoré takéto žiarenie vyžarujú (napr. mobilné telefóny), neumiestňovali do blízkosti kabíny alebo elektronického riadiaceho systému, pretože inak môže dôjsť k skresleniu indikovaných hodnôt (napr. srdcovej frekvencie).

! Varovanie! Všetky úpravy/manipulácie na prístroji, ktoré nie sú tu opísané, môžu viesť k poškodeniu alebo ohrozeniu osôb. Zložitejšie práce na prístroji smie vykonávať len servisný personál spoločnosti KETTLER alebo personál vyškolený spoločnosťou KETTLER.

- Aby sa trvalo zabezpečila konštrukčne definovaná úroveň bezpečnosti prístroja, mal by ho pravidelne (raz ročne) kontrolovať a udržiavať odborník (špecializovaný predajca).
- V prípade akýchkoľvek pochybností alebo otázok sa obráťte na špecializovaného predajcu.

SERVIS

- Tréningové zariadenie je v súlade s normou DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, trieda SA (identifikačný štítok). Je preto vhodná na terapeutické použitie.
- Tréningové zariadenie zodpovedá norme DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, trieda HB (identifikačný štítok). Nie je preto vhodná na terapeutické použitie.
- Je dôležité zabezpečiť, aby sa školenie nezačalo pred riadnou inštaláciou a kontrolou.
- Vzhľadom na možnosť korózie sa neodporúča používať prístroj v blízkosti vlhkých priestorov. Dbajte tiež na to, aby sa do komponentov prístroja nedostali tekutiny (nápoje, pot atď.), pretože to môže viesť ku korózii.
- Zariadenie je určené pre dospelých a v žiadnom prípade nie je hračkou pre deti. Pamätajte, že z prirodzenej potreby hrať sa a temperamentu detí môžu vzniknúť nepredvídateľné situácie, ktoré vylučujú zodpovednosť výrobcu. Ak napriek tomu dovoľíte deťom používať zariadenie, mali by byť oboznámené s jeho správnym používaním a pod dohľadom.
- Pri tréningu na prístroji noste vhodnú obuv (športovú obuv).
- Pred prvým tréningom sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia prístroja.
- Ak trénujete pravidelne, mali by ste v pravidelných intervaloch kontrolovať všetky áasti zariadenia, najmä skrutkové spoje.
- Medzi spodnú dosku a pohyblivý pás sa z výroby aplikuje uvoľňovač. V závislosti od toho, ako áasto sa spotrebič používa, by sa mal vymeniť. Na tento účel použite dodaný silikónový olej (pozri áasť Údržba).
- Upozornenie: nastavovacie prvky vyčnievajúce nad prístrojom môžu používateľovi prekážať v pohybe.
- Počas prevádzky je potrebné sledovať pohyb okraja pásu; ak sa zistia odchýlky od smeru pohybu, je potrebné vykonať príslušné nastavenia.
- V závislosti od stupňa pracovného zaťaženia sa môže pohyblivý pás áasom predĺžiť a trochu "skĺznuť". V takom prípade je potrebné korigovať napnutie remeňa

- **Tip na behanie:** beh s rovnou páskou je jednoduchší, keď ste zamerali svoj pohľad na nehybný objekt pred vami v miestnosti. Mali by ste bežať tak, akoby ste sa chceli k tomuto objektu priblížiť.
- **Vážne:** Bezpečnostný kľúč starostlivo uschovajte a nedovoľte, aby bol odovzdaný neželaným osobám.
- Tento spotrebič môžu používať osoby mladšie ako 14 rokov a okrem toho osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo intelektuálnymi schopnosťami a nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo ak boli poučené o bezpečnom používaní spotrebiča a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré s tým súvisia.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- **POZNÁMKA:** Mazanie alebo starostlivosť o remeň je najdôležitejšou údržbovou operáciou! Nedostatočné mazanie a následné výrazné zvýšenie trenia spôsobí vážne opotrebovanie a poškodenie pásu, behúňa, motora a dosky! Na škody spôsobené nedostatočnou alebo nedbalou starostlivosťou alebo údržbou sa nevzťahuje záruka!
 - Pri pravidelnom používaní bežeckého pásu za studena by sa mal vykonávať servis silikónovým olejom približne každých 10 hodín alebo každé dva mesiace.
 - Pred prvým spustením zariadenia alebo pred jeho dlhším nepoužívaním by ste mali tiež vykonávať túto údržbu.
 - Vložte rozprašovaciu trubicu medzi remeň a dráhu a vstreknite 3 dávky (približne 1 sekundu) silikónového maziva medzi remeň a dráhu. Pritom pohybujte rozprašovacou trubicou do strán, aby ste zabezpečili namazanie celého spodného povrchu pásu. Pokračujte v ručnom posúvaní pásu tak, aby bol namazaný celý povrch medzi pásom a behúňom.
- Odstráňte prebytočné klzné mazivo.
- Elektrické časti a komponenty nevyžadujú údržbu. Preto nie je dôvod do týchto častí zasahovať. Výnimkou sú opravy a údržba vykonávané kvalifikovaným personálom.

POZNÁMKA K LIKVIDÁCII ODPADU

Výrobky KETTLER sú recyklovateľné. Po skončení ich životnosti odovzdajte zariadenie na adrese vhodné miesto na likvidáciu (miestne zberné miesto).

NÁVOD NA MONTÁŽ

- Skontrolujte, či sú prítomné všetky diely patriace do rozsahu dodávky (pozri kontrolný zoznam) a či nedošlo k poškodeniu pri preprave.
- Ak máte akékoľvek námietky, obráťte sa na špecializovaného predajcu, u ktorého ste prístroj zakúpili.
- Pozorne si pozrite schémy a zostavte prístroj v zobrazenom poradí. Poradie montáže je na jednotlivých obrázkoch označené veľkými písmenami.
- ! Varovanie!** Majte na pamäti, že pri každom používaní náradia a ručnej práci vždy hrozí nebezpečenstvo úrazu. Prístroj sa preto musí montovať opatrne a so všetkou náležitou opatrnosťou!
- ! Nebezpečenstvo!** Dbajte na zaistenie bezpečného pracovného prostredia, napríklad nerozkladajte náradie nekontrolovaným spôsobom.
- Napríklad obaly by mali byť uložené tak, aby neboli zdrojom nebezpečenstva. Upozornenie: Plastové fólie a vrecká predstavujú pre deti nebezpečenstvo udusenía!
- Montáž prístroja sa musí vykonávať opatrne a za prítomnosti dospeléj osoby. V prípade pochybností požiadajte o pomoc technicky zručnejšiu osobu.

- Montážny materiál potrebný na montáž je znázornený na príslušnom obrázku. Montážny materiál použite presne podľa obrázku.
- Všetky diely sa najprv voľne priskrutkujú a skontroluje sa ich správna montáž. Po kontrole skrutky pevne utiahnite.
- Odporúčame vám, aby ste si ponechali pôvodný obal, aby ste ho mohli v prípade potreby použiť na prepravu.
- Z technologických dôvodov si vyhradzuje predbežnú montáž niektorých komponentov (napríklad rúrových zátok).
- Pri montáži výrobku dodržiavajte odporúčané hodnoty ťahovacieho momentu (= xx Nm).

POUŽÍVAJTE

- **Nastavenie pásu:** Pás sa nastavuje počas jazdy rýchlosťou približne 6 km/h (prípadne menej). Počas nastavovania sa na páse nesmie nachádzať žiadna osoba!
- Ak remeň beží doprava, otočte pravú nastavovaciu skrutku nástrčným kľúčom maximálne o štvrt otáčky v smere hodinových ručičiek. Prebehnite po páse a skontrolujte jeho chod. Postup opakujte, kým sa pás nebude pohybovať rovno.
- Ak sa remeň posunie doľava, otočte pravú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek o maximálne štvrt otáčky pomocou nástrčného kľúča. Prebehnite po páse a skontrolujte jeho chod. Postup opakujte, kým pás nepobeží rovno.
- **Napínanie remeňa:** Otočte nastavovaciu skrutku maximálne o 1 otáčku v smere hodinových ručičiek. Opakujte pre druhú stranu. Skontrolujte, či pás kľže po valcoch. Ak áno, zopakujte vyššie uvedené kroky.
- Pri nastavovaní prevodovky a napínaní remeňa buďte veľmi opatrní. Príliš veľké alebo príliš malé napnutie remeňa ho môže poškodiť!

FONTOS UTASÍTÁSOK



Fontos! A készülék első telepítése és használata előtt olvassa el figyelmesen ezeket az utasításokat. Fontos információkat tartalmaz a felhasználói biztonságra, valamint a készülék használatára és karbantartására vonatkozóan. Őrizze meg gondosan ezt a kézikönyvet, hogy később hivatkozhatson rá referenciaként, karbantartási munkákhoz vagy pótalkatrészek rendelésekor. A műszer tulajdonosváltása esetén az új felhasználónak is át kell adni ezt a kézikönyvet.

Ez ajszimbólum ! egy fontos figyelmeztető tippet jelez.

1.0 FELHASZNÁLÓI INFORMÁCIÓK

Megjegyzés: A "Biztonsági utasítások és a futópad használatára vonatkozó információk" "Számítógépes kézikönyv és edzési kézikönyv, működés, biomechanika" című brosúrákban található utasításokat is feltétlenül olvassa el.

- Ez a szimbólum belső hatszögletű kulcsot jelöl.
- Ez a szimbólum a nyomatékkulcsot jelenti.
- Ez a szimbólum csavarhúzó.
- Ez a műszer megfelel a DIN EN ISO 20957-1:2014 szabvány követelményeinek, és DIN EN ISO 20957-6:2017, HB pontosság

2.0 ELEKTROMOS BIZTONSÁG

FIGYELEM! Veszély az elektromos áram miatt! Az elektromos áram mindig potenciális veszélyforrás. Mindig kezelje a készüléket kellő gondossággal kezelje.

- Ne tegye ki a készüléket nedvességnek! Védje a folyadékokkal való érintkezéstől.
- Az előírásoknak megfelelően telepítve a készülék csatlakoztatására szolgáló hálózati aljzatnak könnyen hozzáférhetőnek kell lennie.
- Mielőtt a tápegység/készülék dugaszát a hálózati aljzatba csatlakoztatja, hasonlítsa össze a tápegységen/készüléken feltüntetett hálózati feszültséget a helyi hálózati feszültséggel. Ha az értékek nem egyeznek, forduljon a szervizhez.
- A készülék kikapcsolása után húzza ki a hálózati dugót a konnektorból.
- Ügyelni kell arra, hogy a tápkábel ne akadjon el, és ne lehessen megbotlani benne.
- Csatlakoztassa a tápkábelt egy védőföldeléssel ellátott dugaszolóaljzathoz. Ne használjon több dugaszolóaljzatot a csatlakoztatáshoz! Ha hosszabbító kábelt használ, annak meg kell felelnie a VDE (Német Villamossági Egyesület) irányelveknek.
- A készülék csak a mellékelt tápkábelrel használható.

! Ha a kábel megsérült, a sérült kábelt azonnal ki kell cserélni. Ne használja a készüléket. A veszélyek elkerülése érdekében a sérült tápkábelt a készülék gyártójával, szerviztechnikusával vagy szakképzett szakemberrel cseréltesse ki.

Ez a szimbólum az I. biztonsági osztályba tartozó berendezéseket jelzi.

Ez a szimbólum a II. biztonsági osztályba tartozó berendezéseket jelöli.

Ez a szimbólum a III. biztonsági osztályba tartozó berendezéseket jelöli.

! A javítási, karbantartási és tisztítási munkálatok elvégzése előtt feltétlenül húzza ki a hálózati csatlakozót!

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK ÉS HASZNÁLATI INFORMÁCIÓK

Minden KETTLER-terméket a legújabb biztonsági előírásoknak megfelelően tervezünk és folyamatos minőségellenőrzés mellett gyártunk. Folyamatosan új ismereteket és tapasztalatokat szerzünk és használunk fel új műszaki megoldások kifejlesztéséhez. Ezért fenntartjuk a jogot a műszaki és tervezési változtatások elvégzésére, hogy optimális termékminőséget biztosítsunk ügyfeleink számára. Ha mégis panaszra ad okot, kérjük, forduljon termékkereskedőink egyikéhez.

BIZTONSÁG

- A futópad csak rendeltetésszerű használatra, azaz futás vagy gyaloglás gyakorlására használható. **fel**nőttek. A futópadot kizárólag beltéri használatra tervezték.

! Veszély! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos egészségkárosodáshoz vagy halálhoz vezethet. Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést vagy gyengeséget érez.

! Veszély! Bármilyen más használat tilos és veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

! Figyelem! Az oktatóeszköz kizárólag otthoni használatra készült.

- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és lerövidíthetik a készülék élettartamát. A sérült vagy kopott alkatrészeket ezért azonnal ki kell cserélni, és a készüléket a javításig használaton kívül kell helyezni. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.

- A futópad megfelel a vonatkozó biztonsági előírásoknak.

! Veszély! A nem megfelelő javítások és módosítások (eredeti alkatrészek eltávolítása, nem engedélyezett alkatrészek beszerelése stb.) veszélyt jelenthetnek a felhasználó számára.

- Helyezze az edzőkészüléket sík felületre. Használjon megfelelő alátétet (gumi vagy bast szőnyeg stb.) az ütések tompítására. Csak súlyokkal ellátott eszközök esetén: kerülje a súlyok kemény ütéseit.

! Veszély! Ügyeljen arra, hogy az elektromos kábel ne legyen becsípve, és ne lehessen megbotlani benne.

! Figyelem! Kérjük, gondoskodjon arról is, hogy a futópad alatti tér mindig szabadon maradjon. Nem lehetnek alatta tárgyak vagy állatok!

! Figyelem! Semmilyen körülmények között ne érintse meg kézzel a mozgó szíjat. A szalag és a terelőgörgők közelében nem lehetnek olyan tárgyak, amelyeket a szalag elkaphat. Ellenkező esetben fennáll a sérülés vagy az öv sérülésének veszélye!

- A futópad egy motoros edzőeszköz. A futópad használatakor a futópadot úgy kell tartani, hogy speciális biztonsági intézkedések és ismeretek.

- A korlátozott fizikai, érzékszervi és szellemi képességekkel rendelkező személyeket, valamint a gyermekeket ki kell oktatni a berendezés megfelelő használatára. A futópad felügyelet nélküli használata a fenti személyek, beleértve a gyermekeket is, tilos.

- A készülék által maximális sebességnél keltett folyamatos zajszint 75 dB.

- A készülék elhelyezésekor a készülék körül biztonságos szabad térnek kell lennie: 1 m az oldalainál és 2 m hátul és elől.

- A készülék 230 V, 50 Hz hálózati feszültséget igényel. A futópad csak védőérintkezéssel ellátott, földelt és külön biztosítókkal ellátott konnektorba csatlakoztatható.

16 A biztosíték. Soha ne babráljon saját maga az elektromos csatlakozással, minden munkát ezen a területen szakképzett villanyszerelővel végeztessen el!

- Az oktatóberendezés csak a KETTLER által a készülékkel együtt szállított tápegységgel használható.

- Ne használjon elosztókat a csatlakozáshoz! Hosszabbító kábel használata esetén annak m e g kell felelnie a VDE (Német Elektrotechnikai Egyesület) irányelveknek.

- Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, húzza ki a készülék hálózati csatlakozóját a konnektorból.

! Veszély! Javítási, karbantartási vagy tisztítási munkálatok elvégzésekor feltétlenül húzza ki a dugót a konnektorból.

- Az elektromos alkatrészek és komponensek javítását csak szakképzett személyzet végezheti!
- Az elektromos berendezések kezelésére vonatkozó általános előírásokat és biztonsági intézkedéseket be kell tartani.

! Figyelem! Feltétlenül be kell tartani a képzési kézikönyvben található, a képzés elvégzésére vonatkozó megjegyzéseket is.

- Az Ön biztonsága érdekében a KETTLER futópad vészleállítóval van felszerelve. Az edzés megkezdése előtt csatolja a biztonsági kulcs zsinórját a ruházatához. Ha a futópad a kulcs kihúzása miatt kikapcsol, helyezze vissza a kulcsot. A futószalag nem indul újra automatikusan. A biztonsági kapcsolóra vonatkozó további utasításokat a számítógép kézikönyvében találja.
- A futópad harmadik személyek általi ellenőrizetlen használata elkerülhető a biztonsági kulcs eltávolításával és elrakásával.
- Vészhelyzetben mindkét kezével kapaszkodjon a korlátba, és lépjen le az övről a peron oldalára. Ezután működtesse a vészleállítót.

! Veszély! Minden elektromos készülék működés közben elektromágneses sugárzást bocsát ki. Ezért ügyeljen arra, hogy ilyen sugárzást kibocsátó eszközöket (pl. mobiltelefonok) ne helyezzen a pilótafülke vagy az elektronikus vezérlőrendszer közelébe, mert ellenkező esetben a jelzett értékek (pl. pulzusszám) torzulhatnak.

! Figyelem! A műszeren végzett, itt nem leírt módosítások/manipulációk károkat okozhatnak vagy személyeket veszélyeztethetnek. A műszeren végzett összetettebb munkálatokat csak a KETTLER szervizszemélyzete vagy a KETTLER által kiképzett személyzet végezheti.

- A műszer tervezetten meghatározott biztonsági szintjének tartós biztosítása érdekében a műszert rendszeresen (évente egyszer) szakembernek (szakkereskedőknek) kell ellenőriznie és karbantartania.
- Bármilyen kételye vagy kérdése van, forduljon szakkereskedőhöz.

SZOLGÁLTATÁS

- Az oktatóeszköz megfelel a DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, SA osztály (azonosító tábla) előírásainak. Ezért alkalmas terápiás használatra.
- Az oktatóeszköz megfelel a DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017 szabvány HB osztályának (azonosító tábla). Ezért nem alkalmas terápiás felhasználásra.
- Fontos biztosítani, hogy a képzés ne kezdődjön a megfelelő telepítés és ellenőrzés előtt.
- A rozsdásodás lehetősége miatt nem ajánlott a készüléket nedves helyiségek közelében használni. Kérjük, ügyeljen arra is, hogy folyadékok (italok, izzadság stb.) ne kerüljenek a műszer alkatrészeibe, mivel ez korrózióhoz vezethet.
- A készülék felnőtteknek készült, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ne feledje, hogy a gyermekek természetes játékigénye és temperamentuma miatt kiszámíthatatlan helyzetek adódhatnak, kizárva a gyártó felelősségét. Ha mégis engedi, hogy a gyermekek használják a készüléket, akkor meg kell ismertetni velük annak helyes használatát, és felügyelni kell őket.
- A készüléken való edzéshez viseljen megfelelő lábbelit (sportcipőt).
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- Ha rendszeresen edz, rendszeres időközönként ellenőrizze a készülék minden részét, különösen a csavaros csatlakozásokat.
- A gyárban a fenéklemez és a mozgó szalag közé egy oldószert juttatnak. A készülék használatának gyakoriságától függően ezt ki kell cserélni. Használja ehhez a mellékelt szilikonolajat (lásd Karbantartás).
- Figyelmeztetés: a műszer fölé nyúló beállítási elemek zavarhatják a felhasználó mozgását.
- Működés közben figyelni kell a szalag szélének mozgását; ha a mozgásiránytól való eltérést tapasztalunk, megfelelő beállításokat kell végezni.
- A munkaterheléstől függően a mozgó szíj idővel megnyúlhat és egy kicsit "megcsúszhat". Ebben az esetben a szíj feszítést korrigálni kell.

- **Futótipp:** az egyenes szalagos futás könnyebben megy, ha a tekintetedet a szobában előtted lévő, álló tárgyra fókuszálsz. Így kell futnod, mintha közelebb szeretnél kerülni ehhez a tárgyhoz.
- **Komoly:** Kérjük, gondosan tárolja a biztonsági kulcsot, és ne engedje, hogy azt nem kívánt személyeknek átadják.
- Ezt a készüléket 14 év alatti személyek, valamint korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalat és tudás hiányában lévő személyek is használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy ha a készülék biztonságos használatára vonatkozóan eligazítást kaptak, és megértették az ezzel járó veszélyeket.

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

- **MEGJEGYZÉS:** A szíj kenése vagy ápolása a legfontosabb karbantartási művelet! Az elégtelen kenés és az ebből eredő jelentősen megnövekedett súrlódás súlyos kopást és károkat okoz a szíjban, a futólemezben, a motorban és a lemezben! Az elégtelen vagy hanyag gondozás vagy karbantartás által okozott károkokra a garancia nem terjed ki!
- A futópálya rendszeres használata esetén a hideg futópálya körülbelül 10 óránként vagy kéthavonta szilikonolajjal kell karbantartani.
- A készülék első alkalommal történő beindítása vagy hosszabb ideig tartó használaton kívüli használata előtt a következőket kell tennie végezze el ezt a karbantartást.
- Helyezze a szórócsövet a szíj és a futópálya közé, és fecskendezzen 3 adag (kb. 1 másodperc) szilikonzsírt a szíj és a futópálya közé. Ennek során a permetezőcsövet oldalirányban mozgatja, hogy a szalag teljes alsó felülete kenve legyen. Folytassa a szalag kézzel történő mozgatását, hogy a szalag és a futófelület közötti teljes felületet kenje.
- Távolítsa el a felesleges csúszósírt.
- Az elektromos részek és alkatrészek nem igényelnek karbantartást. Ezért nincs okunk beavatkozni ezekbe az alkatrészekbe. Kivételt képeznek a szakképzett személyzet által végzett javítások és karbantartások.

MEGJEGYZÉS A HULLADÉK ÁRTALMATLANÍTÁSÁRÓL

A KETTLER termékek újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a hasznos élettartamuk végén küldje vissza a készüléket a következő címre megfelelő ártalmatlanítási pont (helyi gyűjtőhely).

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

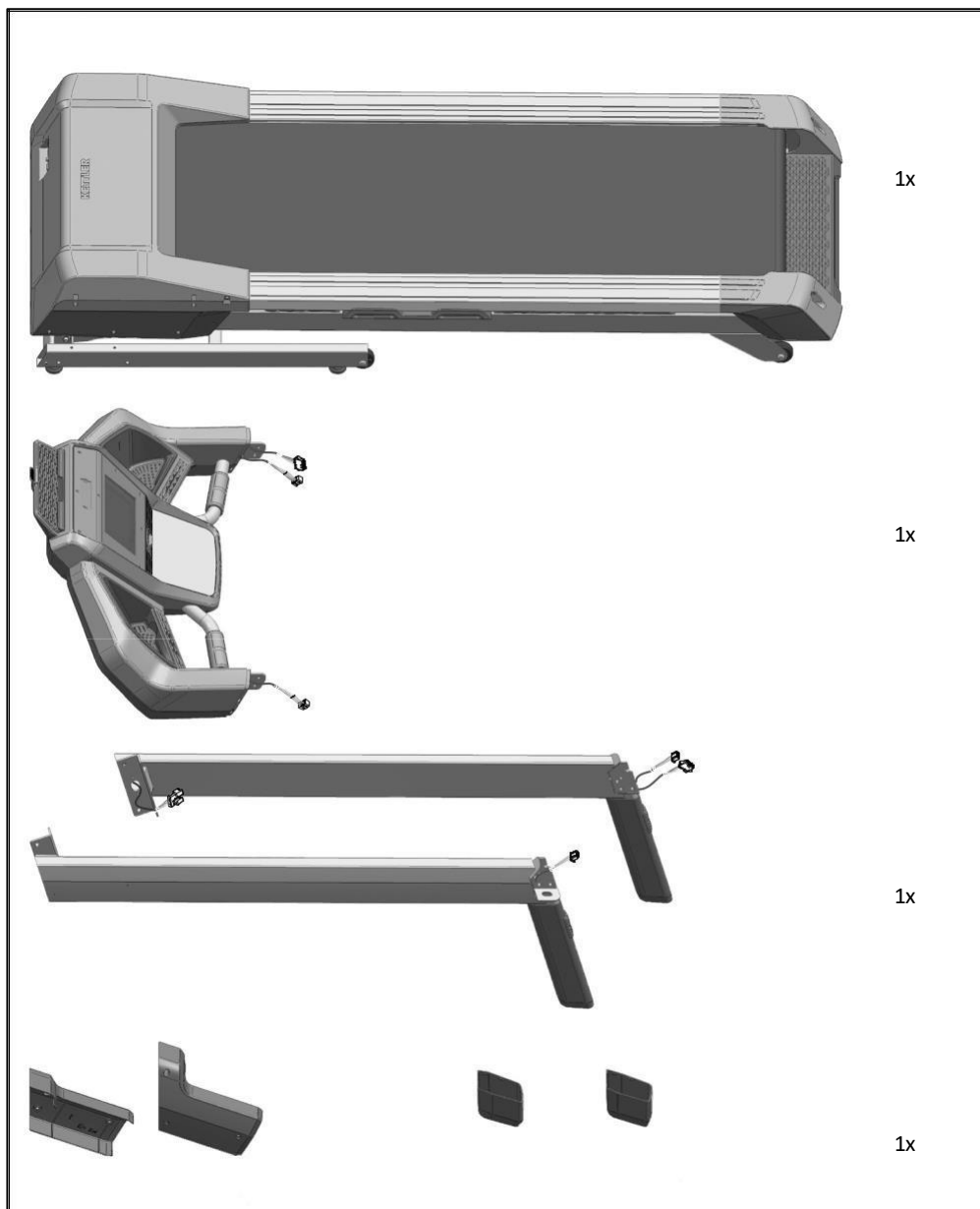
- Ellenőrizze, hogy minden, a szállítási terjedelemből tartozó alkatrész megvan-e (lásd az ellenőrző listát), és hogy nem történt-e szállítási sérülés.
- Ha bármilyen kifogása van, forduljon ahhoz a szakkereskedőhöz, ahol a hangszert vásárolta.
- Nézze meg figyelmesen az ábrákat, és szerelje össze a műszert az ábrázolt sorrendben. Az összeszerelés sorrendjét az egyes ábrákon nagybetűkkel jelöljük.
- ! **Figyelem!** Kérjük, tartsa szem előtt, hogy a szerszámok és a kézi munka során mindig fennáll a sérülés veszélye. A készüléket ezért gondosan és kellő körültekintéssel kell összeszerelni!
- ! **Veszély!** Gondoskodjon a biztonságos munkakörnyezetről, például ne terítse ki ellenőrizetlenül a szerszámait. Például a csomagolást úgy kell elhelyezni, hogy az ne jelentsen veszélyforrást. Vigyázat: a műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára!
- A készülék összeszerelését óvatosan és felnőtt jelenlétében kell elvégezni. Kétség esetén kérje egy technikailag képzettebb személy segítségét.

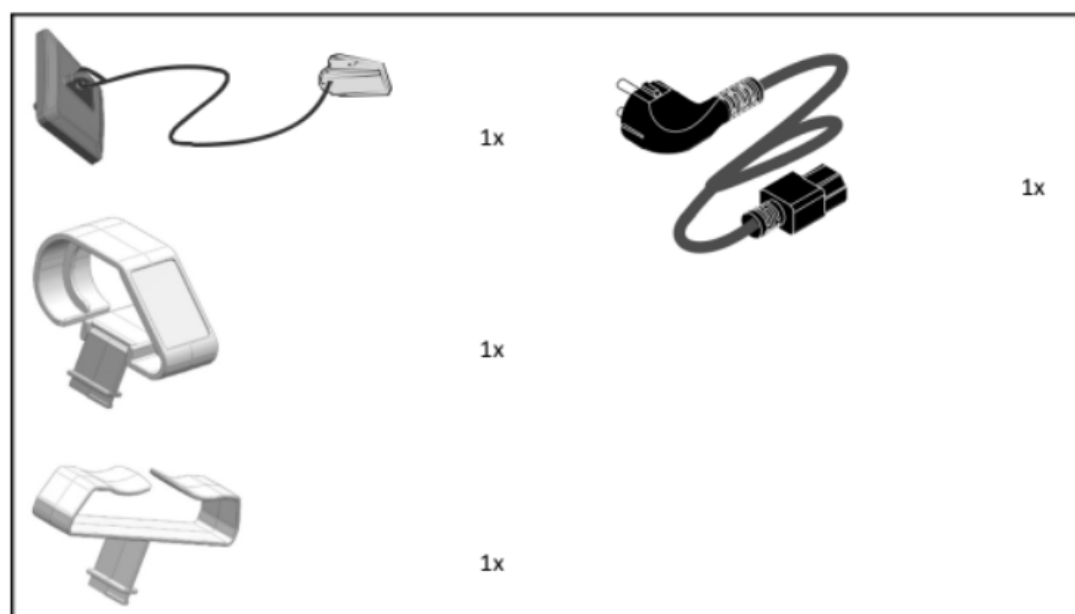
- Az összeszerelési művelethez szükséges szerelési anyagokat a megfelelő ábra mutatja. A szerelési anyagot pontosan az ábrának megfelelően használja.
- Minden alkatrészt először lazán összezsavarozunk, és ellenőrizzük a megfelelő illeszkedést. Az ellenőrzés után a csavarokat erősen meghúzzuk.
- Javasoljuk, hogy őrizze meg az eredeti csomagolást, hogy szükség esetén a szállításhoz is használhassa.
- Technológiai okokból bizonyos alkatrészek (például csőcsatlakozók) előzetes összeszerelését fenntartjuk.
- A termék összeszerelésekor tartsa be az ajánlott meghúzási nyomatékértékeket (= xx Nm).

USE

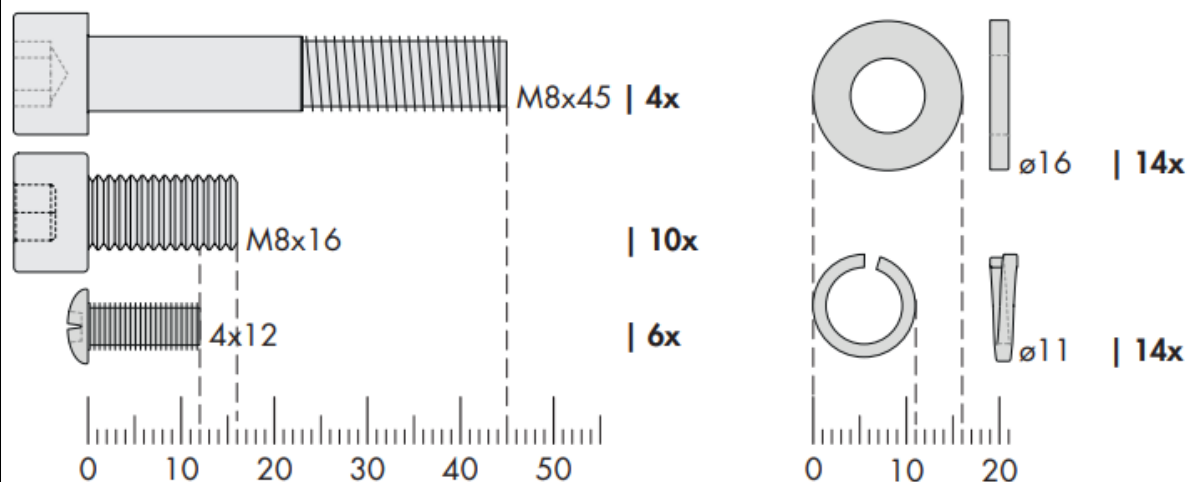
- **Övbeállítás:** Az öv beállítása kb. 6 km/h sebességgel (esetleg kevesebbel) történő futás közben történik. A beállítás ideje alatt az övön személy nem tartózkodhat!
- Ha a szíj jobbra fut, akkor a jobb oldali állítócsavart egy dugókulccsal legfeljebb negyed fordulatot fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányba. Fusson át a szalagon, és ellenőrizze a futását. Ismételje meg az eljárást, amíg a szalag egyenesen nem mozog.
- Ha a szíj balra tolódik, akkor a jobb oldali állítócsavart egy dugókulccsal az óramutató járásával ellentétes irányba fordítsa el legfeljebb negyed fordulatot. Futtassa át a szalagot, és ellenőrizze a futását. Ismételje meg az eljárást, amíg a szalag egyenesen nem fut.
- **A szíj megfeszítése:** Fordítsa el a beállítócsavart legfeljebb 1 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba. Ismételje meg ezt a másik oldalra. Ellenőrizze, hogy a szíj csúszik-e a görgőkön. Ha igen, ismételje meg a fenti lépéseket.
- Legyen nagyon óvatos a fogaskerék beállításakor és a szíj feszítésekor. Ha túlságosan vagy túlságosan kevésbé feszíti meg a szíjat, az károsíthatja azt!

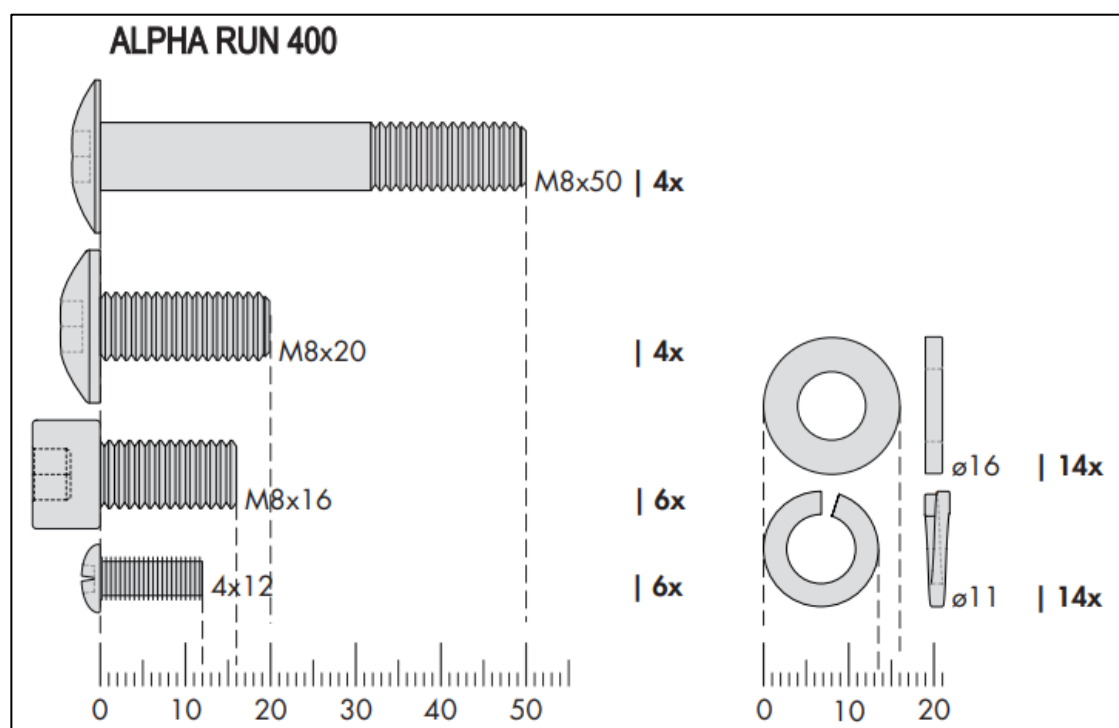
ROZSAH DODÁVKY / ROZSAH DODÁVKY / SZÁLLÍTÁSI TERJEDELEM





ALPHA RUN 200



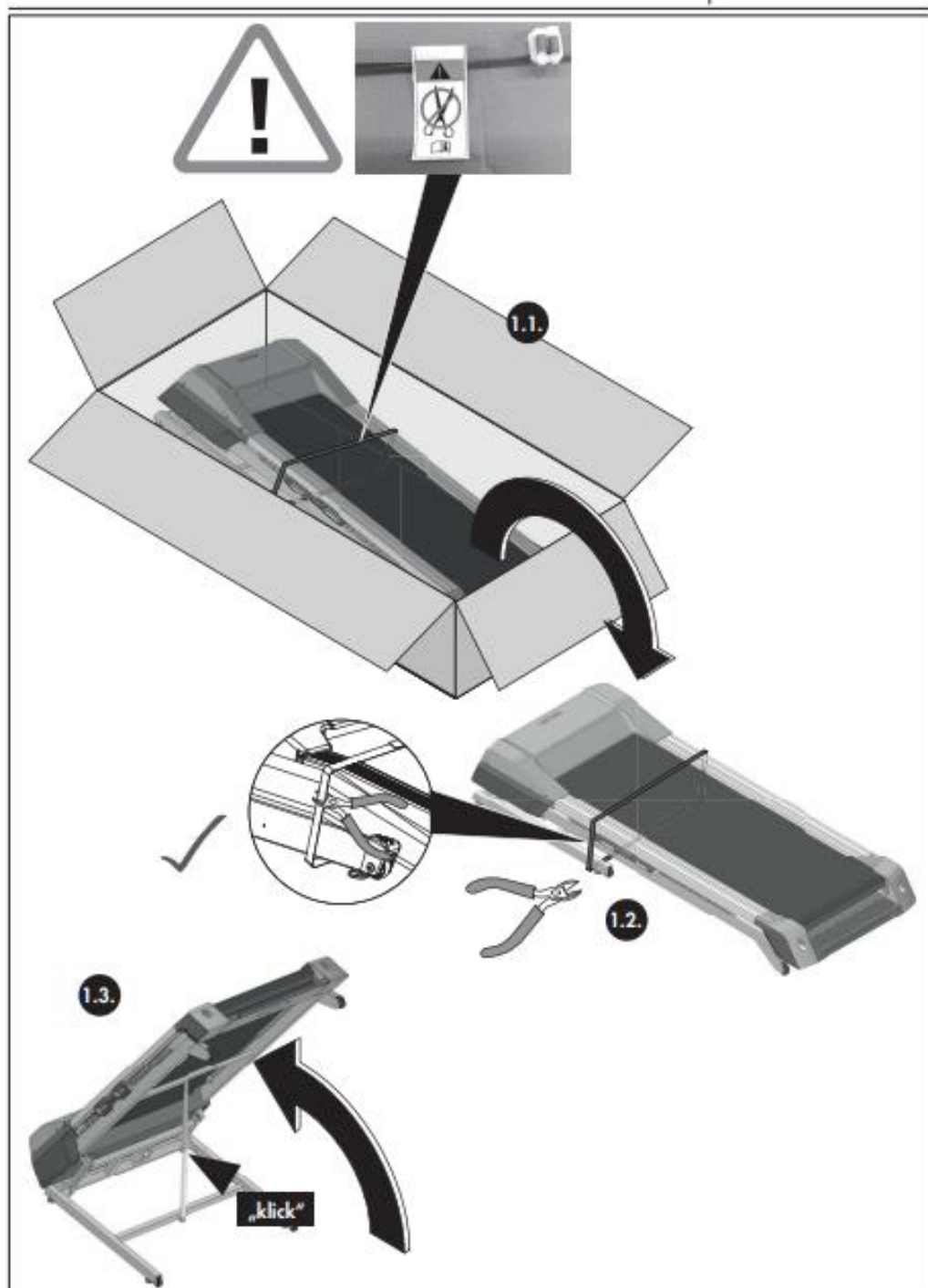


CS: Potřebné nástroje. Nejsou součástí dodávky.

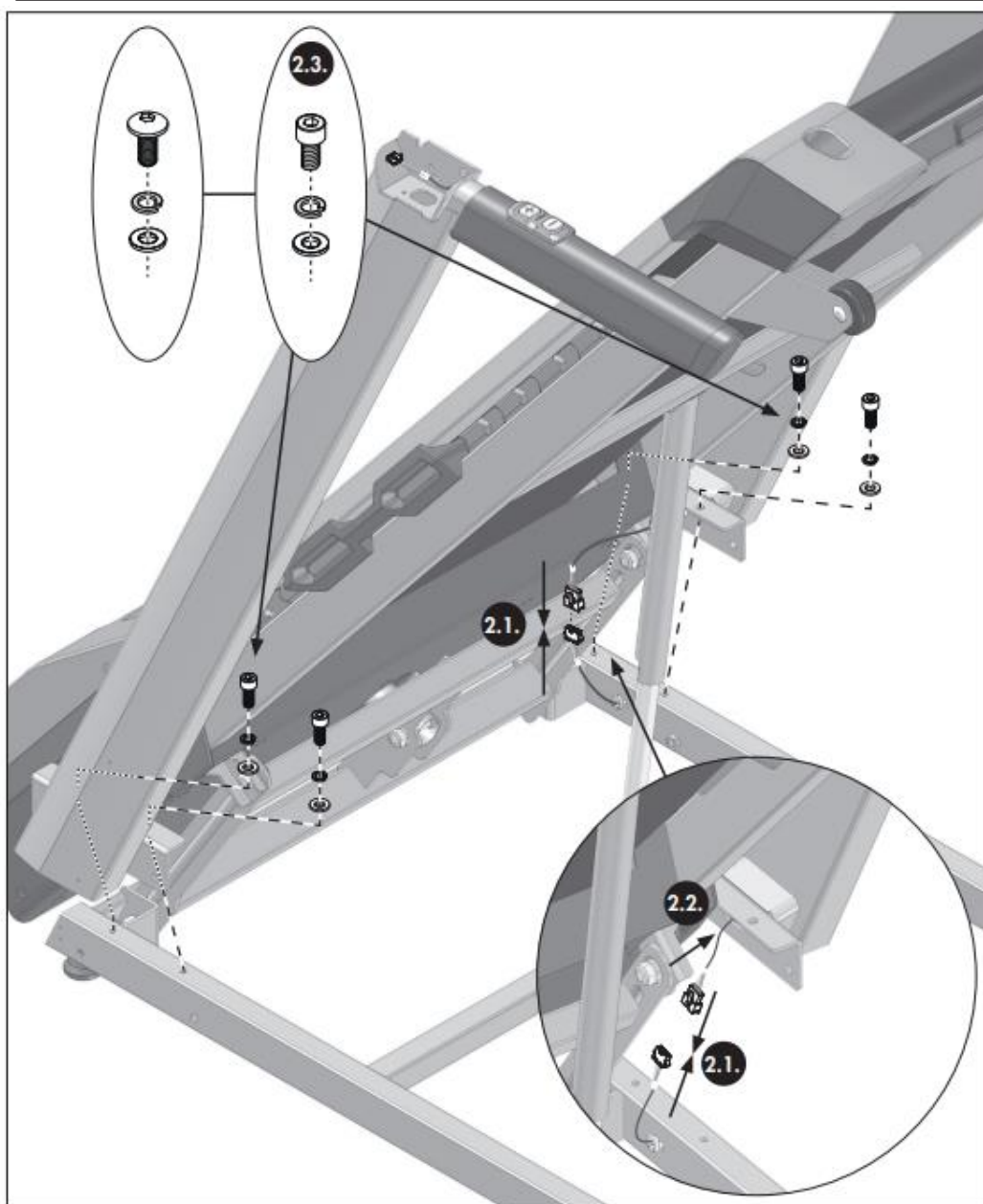
SK: Potrebne nástroje. Nie sú súčasťou dodávky.

HU: Szükséges eszközök. A készülék nem tartalmazza.

1.



2.	ALPHA RUN 200 2.3.    4x M8x16 $\varnothing 11$ $\varnothing 16$	  SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
2.	ALPHA RUN 400 2.3.    4x M8x20 $\varnothing 13,5$ $\varnothing 17$	  SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



3.

ALPHA RUN 200

3.2. 
4x | M8x45 ø13,5 ø17

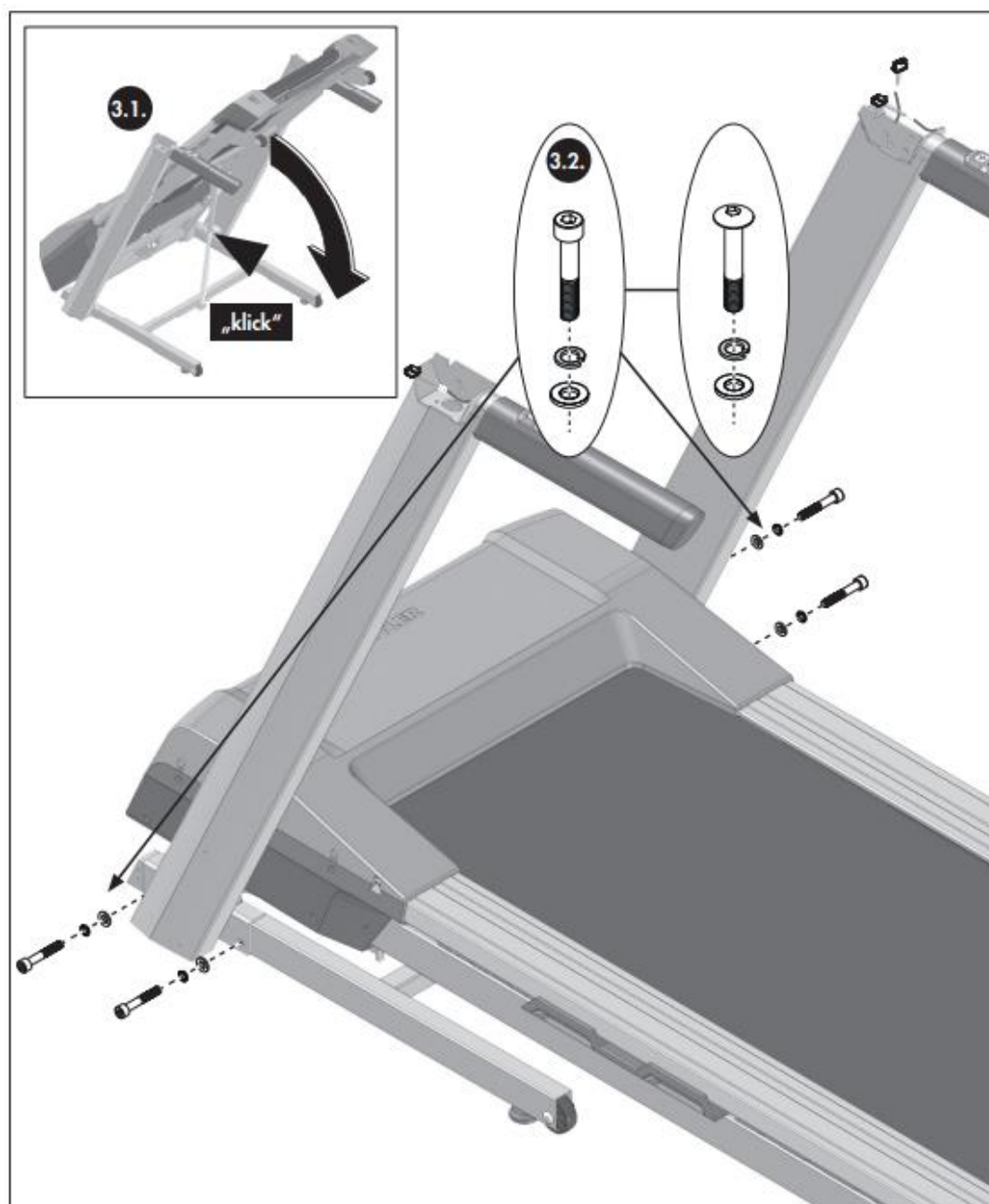

SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$

3.

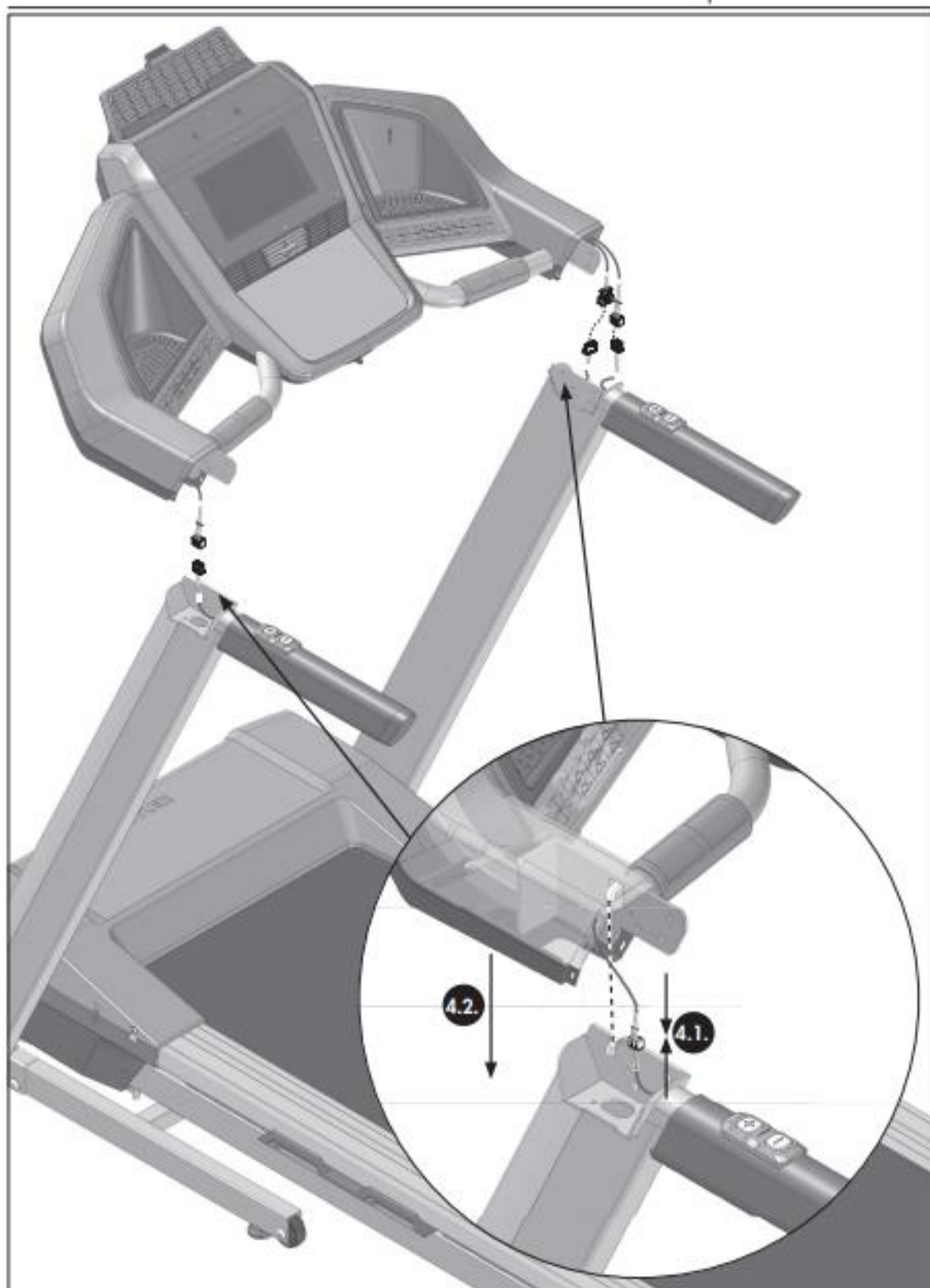
ALPHA RUN 400

3.2. 
4x | M8x50 ø13,5 ø17


SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



4.1.



4.3.

4.3.

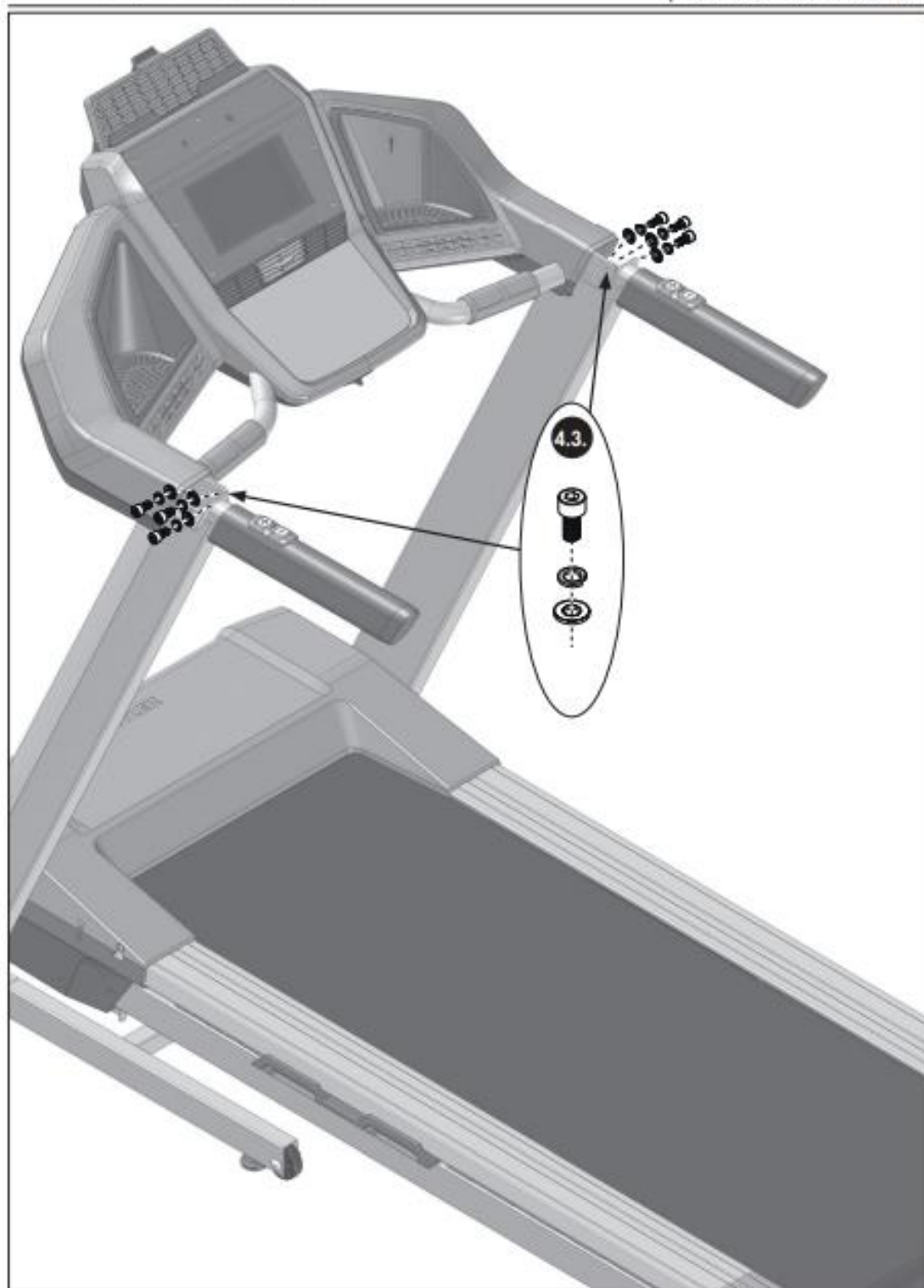
6x | M8x16 ø13,5 ø17



SW 6



$\bar{M} = 20 \text{ Nm}$



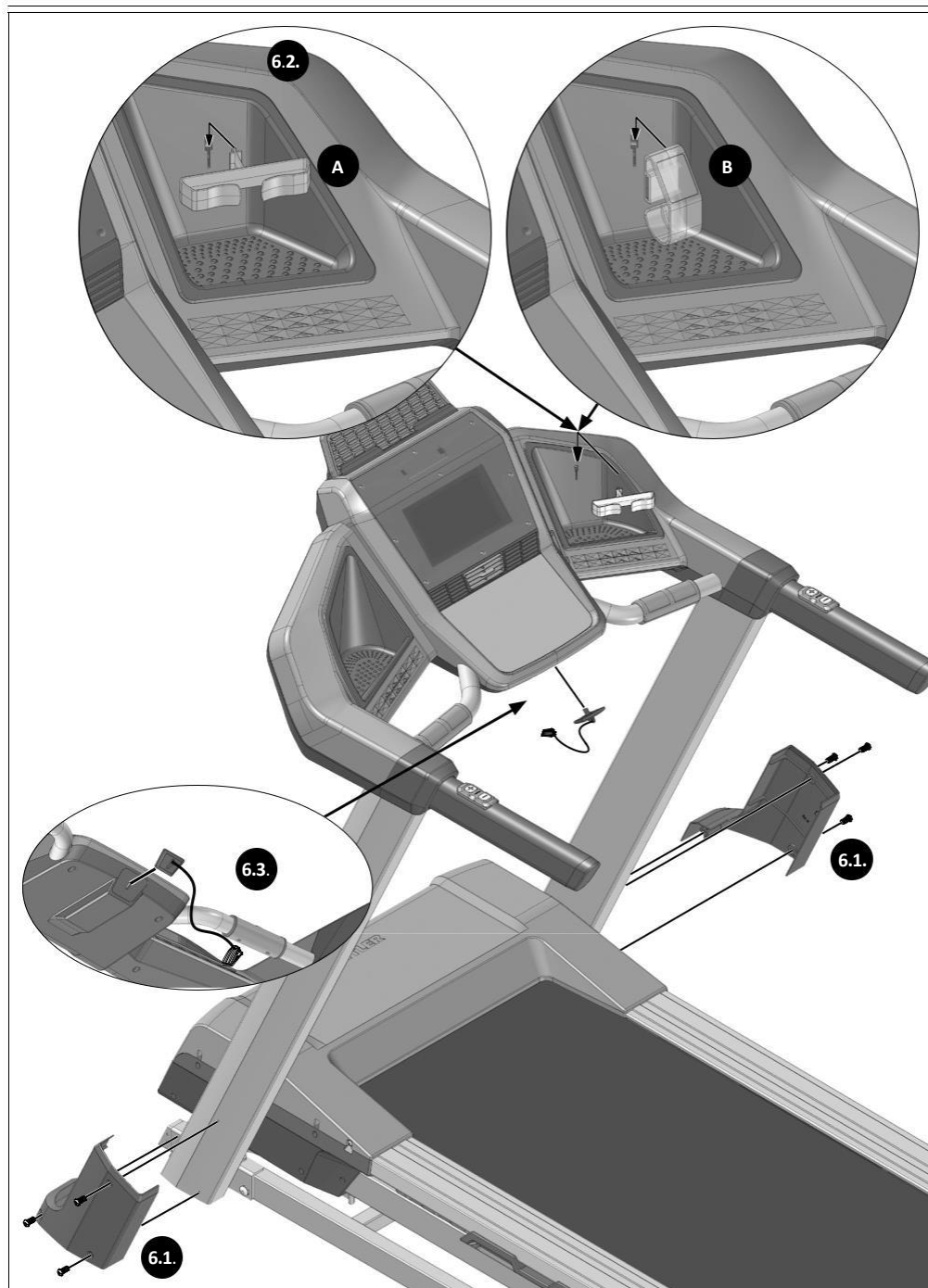
5.



6.

6.1

6x | 4x12



IDENTIFIKAČNÍ ŠTÍTEK / IDENTIFIKAČNÝ ŠTÍTOK / AZONOSÍTÓ TÁBLA

CS: Příklad.

Číslo série.

SK: Príklad.

Číslo série.

HU: Példa.

Sorozatszám.



TRISPORT AG
Boesch 67
CH 6331 Huenenberg

A/N ZZZZ-ZZZ

S/N ZZZZZZZ ZZZZZ ZZZZ

DIN EN ISO 20957-1:2014

DIN EN ISO 20957-847:2017, VVAASS



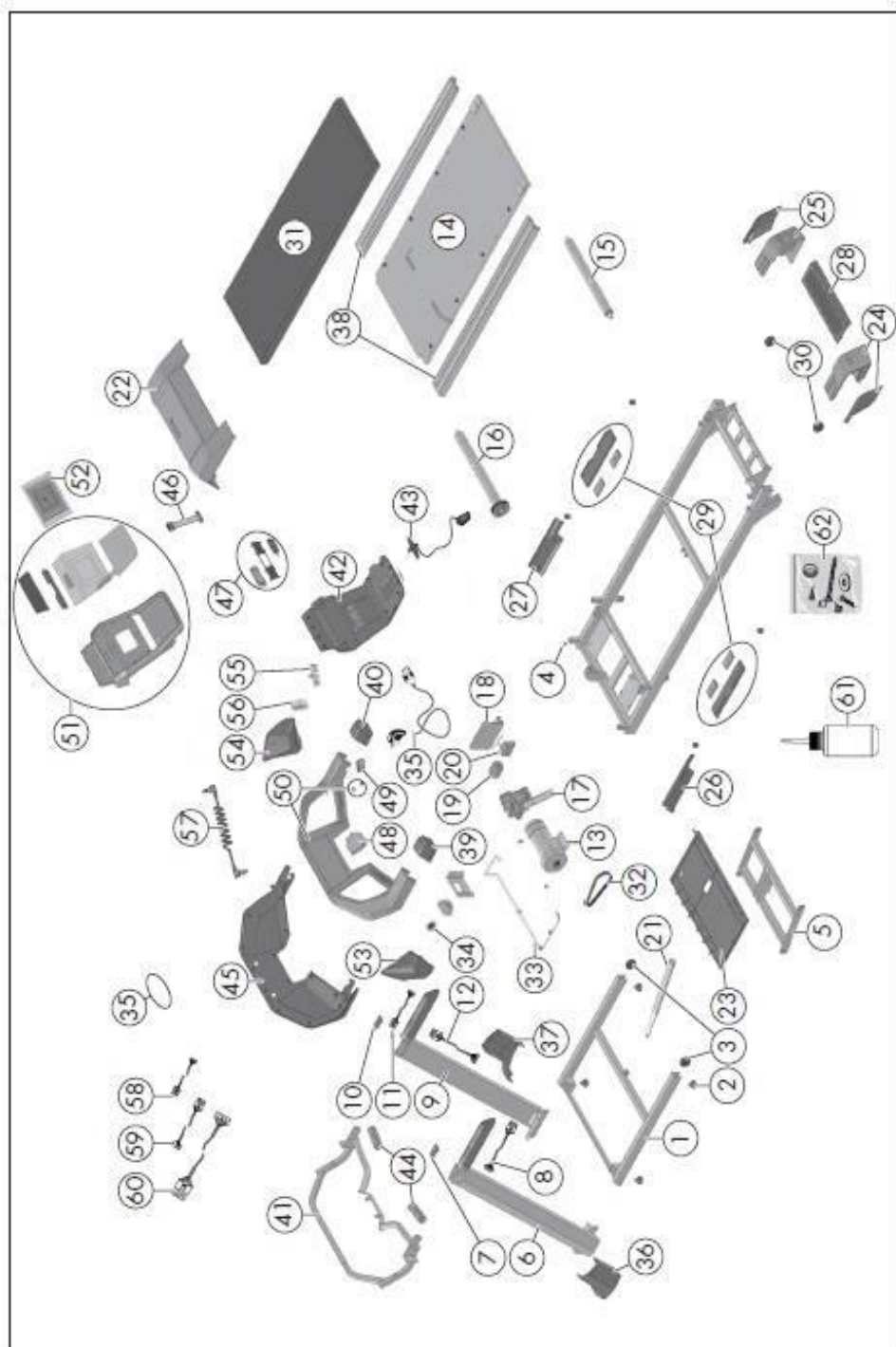
max. ### kg
Made in PRC



ALPHA RUN 200 TM1037-100

SEZNAM DÍLŮ / ZOZNAM DIELOV / ALKATRÉSZJEGYZÉK

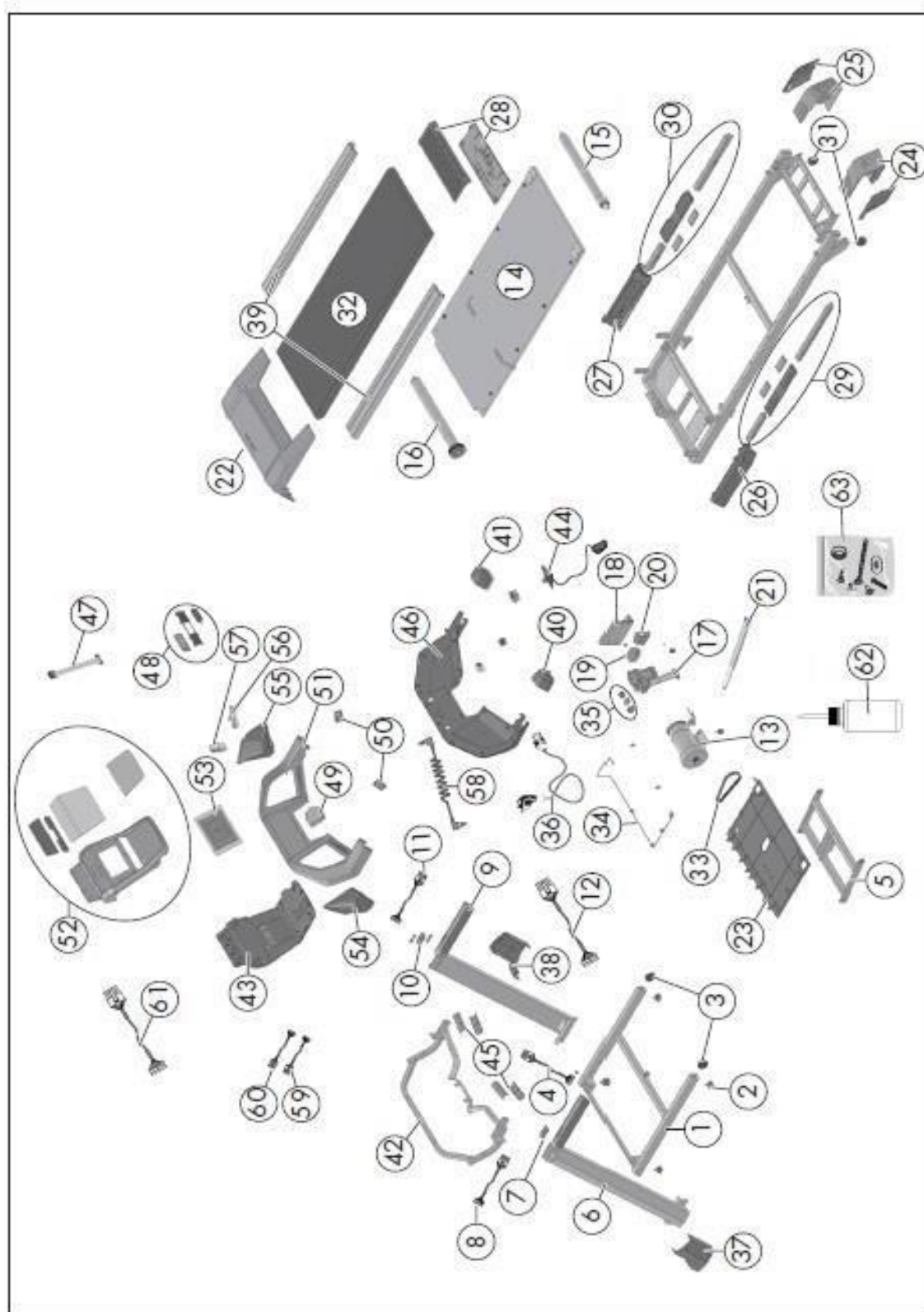
		TM1037-100 ALPHA RUN 200			TM1037-100 ALPHA RUN 200
①	1x	68008835	33	1x	68008865
②	1x	68008836	34	1x	68008866
③	1x	68008837	35	1x	68001786
④	1x	68008838 X	36	1x	68008867
⑤	1x	68008839	37	1x	68008868
⑥	1x	68008840	38	1x	68008869
⑦	1x	68008841	39	1x	68008870
⑧	1x	68008842	40	1x	68008871
⑨	1x	68008843	41	1x	68008872
10	1x	68008844	42	1x	68008873
11	1x	68001760	43	1x	68001723
12	1x	68001761	44	1x	68001724
13	1x	68008845 X	45	1x	68008874
14	1x	68008846	46	1x	68001728 X
15	1x	68008847 X	47	1x	68008875
16	1x	68008848 X	48	1x	68008876
17	1x	68008849 X	49	1x	68008877
18	1x	68008850	50	1x	68008878
19	1x	68008851	51	1x	68008879
20	1x	68008852	52	1x	68008880 X
21	1x	68008853 X	53	1x	68008881
22	1x	68008854	54	1x	68008882
23	1x	68008855	55	1x	68001735
24	1x	68008856	56	1x	68001736
25	1x	68008857	57	1x	68001737
26	1x	68008858	58	1x	68008883 X
27	1x	68008859	59	1x	68008884
28	1x	68008860	60	1x	68008885
29	1x	68008861	61	1x	68001741
30	1x	68008862	62	1x	68008886
31	1x	68008863 X			
32	1x	68008864			



ALPHA RUN 400 TM1038-100

SEZNAM DÍLŮ / ZOZNAM DIELOV / ALKATRÉSZJEGYZÉK

		TM1038-100 ALPHA RUN 400			TM1038-100 ALPHA RUN 400
①	1x	68001680	③③	1x	68001712 X
②	1x	68001681	③④	1x	68001713
③	1x	68001682	③⑤	1x	68001714 X
④	1x	68001683 X	③⑥	1x	68001715
⑤	1x	68001684	③⑦	1x	68001716
⑥	1x	68001685	③⑧	1x	68001717
⑦	1x	68001686	③⑨	1x	68001718
⑧	1x	68001687	④⑩	1x	68001719
⑨	1x	68001688	④①	1x	68001720
⑩	1x	68001689	④②	1x	68001721
⑪	1x	68001690	④③	1x	68001722
⑫	1x	68001691 X	④④	1x	68001723
⑬	1x	68001692	④⑤	1x	68001724
⑭	1x	68001693	④⑥	1x	68001725
⑮	1x	68001694	④⑦	1x	68001726
⑯	1x	68001695	④⑧	1x	68001727
⑰	1x	68001696 X	④⑨	1x	68668876
⑱	1x	68001697	⑤⑩	1x	68001729 X
⑲	1x	68001698	⑤①	1x	68001730
⑳	1x	68001699	⑤②	1x	68001731
㉑	1x	68001700	⑤③	1x	68001732 X
㉒	1x	68001701	⑤④	1x	68001733
㉓	1x	68001702	⑤⑤	1x	68001734
㉔	1x	68001703	⑤⑥	1x	68001735
㉕	1x	68001704	⑤⑦	1x	68001736
㉖	1x	68001705	⑤⑧	1x	68001737
㉗	1x	68001706	⑤⑨	1x	68001738
㉘	1x	68001707	⑥⑩	1x	68001739 X
㉙	1x	68001708	⑥①	1x	68001740
㉚	1x	68001709 X	⑥②	1x	68001741
㉛	1x	68001710	⑥③	1x	68001742
㉜	1x	* 68001711			



GYM@HOME

KETTLER



Uživatelská příručka k běžeckému pásu Kettler
Používateľská príručka bežeckého pásu Kettler
Kettler futópád felhasználói kézikönyv

CS

SK

HU

ALPHA RUN 200 / TM1037-100

ALPHA RUN 400 / TM1038-100

OBSAH

1. Základní informace	34
2. Funkce tlačítek	36
3. Nabídka Start	38
4. Přidání nového uživatele	39
5. Uživatelské menu	40
6. Individuální zobrazení - vlastní tréninková obrazovka	45
7. Nabídka Bluetooth	46
8. Školení s aplikací	47
9. Nastavení / připojení k napájení / pojistka	48
10. Použití zařízení	49
11. Bezpečnostní klíč	50
12. Nastavení běžeckého pásu	51
13. Pokyny pro ruční měření pulsu	52
14. Péče a údržba	52
15. Pokyny pro školení	53
16. BIOMECHANIKA	54
17. Bezpečnostní pokyny pro školení	55

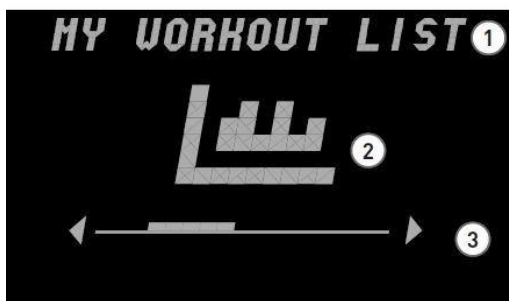
1. Základní informace

Běžecký pás má dva různé režimy zobrazení:

A. Režim MENU a **B.** Režim TRENING.

A. Režim MENU

Po zapnutí zobrazovací konzoly se zobrazí obrazovka nabídky. Zde můžete zadat nastavení a údaje uživatele a zařízení, vybrat tréninkový program a zobrazit výsledky tréninku. Základní struktura zobrazení nabídky je následující:



① Záhlaví/vstupní pole

V této části navigačního pole se zobrazuje aktuálně vybraná položka nabídky. Tato část slouží také jako pole zadávání údajů pro některé položky nabídky.

② Zobrazení aktuální položky nabídky

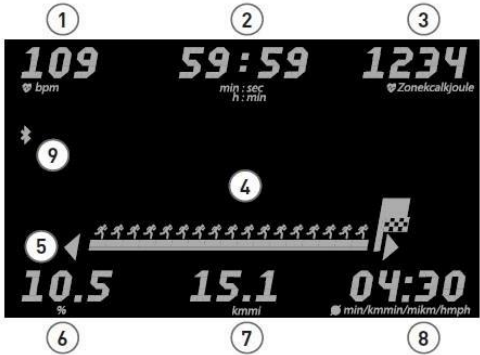
Aktuální položka nabídky se zobrazuje graficky uprostřed displeje. Obvykle se jedná o symboly, které označují obsah.

③ Navigační panel

Na navigačním panelu vidíte, kde se nacházíte na určité úrovni nabídky. Pokud vidíte šípky napravo a/nebo nalevo od navigačního pole, můžete pomocí šipek na ovládacím prvku vybrat další možnosti v dané úrovni nabídky.

B. TRÉNINKOVÝ REŽIM

Po výběru tréninkového programu se zobrazí obrazovka programu. Zobrazují se na ní nejdůležitější výkonnostní údaje aktuálního tréninkového programu. Tímto způsobem je vždy k dispozici náhled nejdůležitějších tréninkových hodnot.

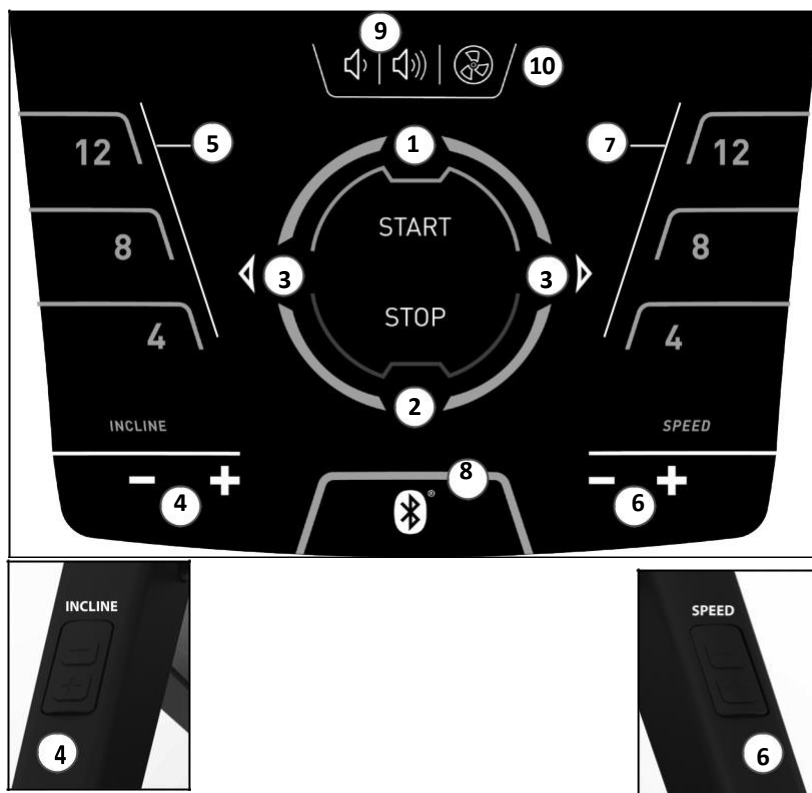


Hodnota	Zobrazení v tréninkovém režimu V tréninkovém režimu se nacházíte, pokud jste vybrali některý z běžeckých programů a právě na něm trénujete.	Zobrazení v režimu pauzy V režimu Pauza se nacházíte, pokud je během přehrávání stisknuto tlačítko STOP. trénink a běžecký pás se zastavil.
1. Pulsní	Aktuální tepová frekvence	
2. Doba školení	Celkový čas tréninku	
3. Spotřeba energie nebo impulzní zóna	Celková spotřeba energie nebo aktuální zóna tepové frekvence	
4. Matice školení	Aktuální vzdělávací program	
5. Animace programu	Proporcionální pokrok ve výcviku	
6. Úhel sklonu (sklon)	Aktuální úhel sklonu	Průměrný úhel sklonu
7. Vzdálenost	Ujetá vzdálenost	
8. Rychlost nebo tempo*	Aktuální rychlost nebo tempo	Průměrná rychlost nebo tempo
9. Ikona Bluetooth		

*v závislosti na nastavení uživatele

2. Funkce tlačítek

Konzola má 18 tlačítek. Některé modely mají navíc čtyři další tlačítka na madlech, která umožňují pohodlnější nastavení sklonu a rychlosti.



1. Tlačítko Start (spuštění/potvrzení)
2. Tlačítko Stop
3. Levé a pravé tlačítko
4. Úhlové řízení (sklon)
5. Tlačítko rychlé volby: Úhel náklonu (sklon)
6. Regulace rychlosti
7. Tlačítko rychlé volby: Rychlost
8. Bluetooth
9. Hlasitost +/-
10. Ventilátor

Vypnutí displeje

Displej lze vypnout podržením tlačítka Stop. Vypne se také po delší době nečinnosti. V nastavení zařízení můžete určit dobu, po které se vypne.

<p>V zobrazení MENU</p> <p>Po zapnutí konzole se zobrazí obrazovka nabídky. Zde můžete zadat nastavení a údaje uživatele a zařízení, vybrat tréninkový program nebo zobrazit výsledky tréninku.</p>	<p>V zobrazení TRÉNINK</p> <p>Po výběru tréninkového programu se zobrazí obrazovka tréninku. Zobrazují se na ní nejdůležitější údaje pro aktuální tréninkový program.</p>
<p>1. tlačítko Start (spuštění/potvrzení)</p> <p>Stisknutím tlačítka START potvrdíte vybranou položku. Přejdete na další položku nabídky nebo na vybraný trénink.</p>	<p>Trénink se spustí po stisknutí tlačítka Start. Pokud je tréninková relace přerušena, lze ji také znovu spustit pomocí tlačítka tlačítko Start.</p>
<p>2. Tlačítko Stop</p> <p>Po stisknutí tlačítka Stop se aktuální výběr bude zrušena a vrátíte se do předchozí úroveň nabídky.</p>	<p>Krátkým stisknutím tlačítka stop se trénink přeruší. Opětovným stisknutím tohoto tlačítka trénink pokračuje zcela ukončena.</p>
<p>3. Levé a pravé tlačítko</p> <p>Tlačítky vlevo a vpravo se přesunete na další možnosti nabídky.</p>	<p>Během tréninku se levá i Právě tlačítko nemá žádnou funkci.</p>
<p>4. Řízení úhlu sklonu (gradientu)</p> <p>Tlačítka mínus a plus nemají v systému žádnou funkci. zobrazení nabídky.</p>	<p>Tlačítka minus a plus umožňují nastavit úhel sklonu během tréninku.</p>
<p>5. Tlačítko rychlé volby: Úhel náklonu (sklon)</p> <p>Tlačítka rychlé volby nemají v menu.</p>	<p>Tlačítka rychlé volby umožňují přímé vyvolání zobrazených hodnot úhlu sklonu.</p>
<p>6. Řízení rychlosti</p> <p>Tlačítka mínus a plus nemají v systému žádnou funkci. zobrazení nabídky</p>	<p>Tlačítka minus a plus umožňují upravovat rychlost během tréninku.</p>
<p>7. Tlačítko rychlé volby: Rychlost Tlačítka rychlé volby nemají v menu.</p>	<p>Tlačítka rychlé volby umožňují přímo vyvolat zobrazený hodnoty rychlosti.</p>
<p>8. Bluetooth</p> <p>Rychlým stisknutím tlačítka se uživatel dostane do nabídky Bluetooth. Zde můžete aktivujete bluetooth a připojte snímač srdečního tepu nebo aplikace.</p>	<p>Během tréninku nemá tlačítko Bluetooth žádnou funkci.</p>
<p>9. Objem +/-</p> <p>Tlačítka pro ovládání hlasitosti nemají žádnou funkci. zobrazení nabídky.</p>	<p>Během tréninku se nastaví příslušná hlasitost pomocí těchto pokynů tlačítka.</p>
<p>10. ventilátor</p> <p>V zobrazení Menu nemá toto tlačítko funkce.</p>	<p>Během tréninku lze ventilátor zapnout nebo vypnout. Je možné také řídit jeho intenzitu.</p>

3. Nabídka Start

Přehled

Po spuštění zařízení se zobrazí krátká uvítací zpráva, která vás přenesení do úvodní nabídky. V této nabídce jsou k dispozici následující možnosti: Rychlé spuštění, Vybrat existující uživatele, Vybrat uživatele: GUEST, Vytvořit nové uživatele, Změnit nastavení zařízení nebo Připojit smartphone nebo tablet v režimu APP.



1



2



3



4



5



6

1 Rychlý start

Rychlý start umožňuje rychle a snadno zahájit otevřený trénink bez jakéhokoli přednastavení. V tomto případě nebudou vaše data přiřazena k žádnému uživatelskému účtu.

2 Vyberte uživatele

V této položce nabídky lze vybrat až čtyři individuálně vytvořené uživatele. Ty jsou určeny jako osobní uživatelské účty pro osoby, které pravidelně trénují. Na účtu lze provádět osobní nastavení a ukládat výsledky tréninku. Jednotlivé uživatelské účty jsou identifikovány prvním písmenem křestního jména uživatele.

3 Vyberte uživatele GUEST

Host je přednastavený profil uživatele. Nabízí možnost používat všechny tréninkové programy (kromě tréninku HRC) bez přednastavení. V kategorii "Uživatel host" se neukládají žádné výsledky tréninku. Dále nelze provádět žádná osobní nastavení.

4 Vytvoření nového uživatele

V této nabídce lze vytvořit nový individuální profil uživatele. Při výběru této položky Nabídka vyžaduje jméno, věk a individuální úroveň tréninku.

5 Nastavení zařízení

Zde lze provést všechna nastavení zařízení společná pro všechny uživatele (například změnit jazyk zařízení, změnit měrnou jednotku atd.).

6 Připojení k chytrému telefonu nebo tabletu (App-Mode)

Připojte tréninkový displej ke svému chytrému telefonu nebo tabletu a získáte další tréninkový program. Tento program je nadřazený a tréninková data nejsou přiřazena k žádnému uživatelskému účtu.



4. Přidání nového uživatele

Je to snadné!



1. Jméno -> 2. Věk -> 3. Individuální úroveň kondice -> Hotovo

V nabídce Start vyberte možnost "Vytvořit uživatele" a potvrďte výběr tlačítkem vzlet.

1. Krok: Zadejte název

Budete vyzváni k zadání svého jména. Zadávejte postupně jedno písmeno a výběr potvrďte stisknutím tlačítka Start. Pokud uděláte chybu, můžete poslední písmeno vymazat pomocí tlačítka stop nebo proces úplně zrušit. Po zadání posledního písmene jména a příjmení přejděte k zadání svého věku výběrem symbolu křížku.

2. Krok: Zadejte věk

Poté budete vyzváni k zadání svého věku. To je nezbytné pro výpočet vašeho maximálního tepu a vašich osobních tepových zón.

3. Krok: Zadejte svou individuální úroveň fyzické zdatnosti

Nakonec můžete zadat svou subjektivní úroveň zdatnosti na stupnici od 1 (začátečník) do 5 (expert). Zvolené nastavení je důležité, protože tréninkové programy běžického pásu budou odpovídat vaší osobní tréninkové úrovni této volbě.

Tip

Všechny osobní údaje lze po vytvoření uživatele změnit v nabídce nastavení.

Lze vytvořit až čtyři jednotlivé uživatele. Pokud již byli všichni čtyři uživatelé vytvořeni, symbol "Vytvořit nového uživatele" se skryje. V takovém případě musí být jeden uživatel odstraněn, než bude možné vytvořit a přidat dalšího uživatele.

5. Uživatelské menu

5.1 Uživatelská nastavení

Pokud jste vybrali konkrétního uživatele, budete přesměrováni do jeho nabídky. Zde se vše točí kolem osobního tréninku. Nabídka pro hostující uživatele obsahuje pouze tréninkové programy.



①



②



③



④



⑤

① Opakování nedávného školení

Výběrem této položky nabídky se dostanete přímo do posledního tréninkového programu, který byl v danou chvíli spuštěn. Tato položka nabídky je v uživatelské nabídce vždy předvolena. Poslední trénink je tak vzdálen pouze jedno kliknutí.



② Školící programy

V této položce nabídky máte přístup ke všem školicím programům pro své Běžecské pásy KETTLER.



③ Vytvořit nové školení

Pomocí tohoto konfigurátoru tréninku si můžete snadno vytvořit vlastní individuální trénink. Další informace naleznete v části "Vytvoření nového tréninku".



④ Moje výsledky

V této nabídce najdete své osobní celkové výsledky, výsledky posledního tréninku a nejlepší výsledky na 3 km, 5 km a 10 km.



⑤ Osobní nastavení

Na kartě Osobní nastavení lze zadat všechna vlastní nastavení uživatele (například změny věku nebo úrovně tréninku). Změny v této nabídce nemají vliv na nastavení ostatních uživatelů, a proto odpovídají pouze individuálním přáním uživatele.





5.2 Školící programy

Obrovské množství možností pro váš trénink!

Běžecké pásy KETTLER zaručují rozmanitý trénink díky různým dostupným programům. Jednotlivé programy se mohou lišit v závislosti na zařízení, které máte.

Níže je uveden stručný přehled různých vzdělávacích programů:

Program 1: Bezplatné školení

V rámci volného tréninku si můžete vybrat mezi běháním bez předvoleb a relací trénink se zvoleným časem, tréninkovou trasou nebo cílovou hodnotou spálených kalorií.

Program 2-5: Školení zaměřené na puls

Při této formě tréninku se automaticky udržujete v určitém rozsahu pulsu. Tímto způsobem lze obzvláště účinně regulovat intenzitu tréninku.

Program 6-9: Trailový běh

Díky mírným změnám sklonu nabízí trailový běh uživateli něco jiného než ostatní tréninkové programy.

Program 10-13: Běhy do vrchu

Běh do kopce se vyznačuje intenzivními změnami úhlu sklonu, a proto by měl být zařazen mezi intenzivní tréninkové jednotky.

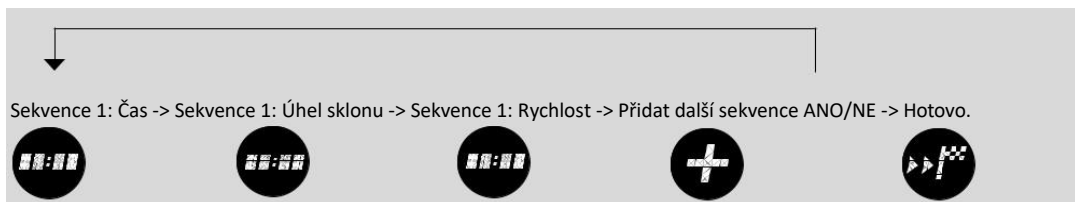
Poznámka: Intenzita každého jednotlivého tréninku je přizpůsobena uživatelem definované úrovni kondice. Tu lze upravit v uživatelské nabídce > osobní nastavení > individuální úroveň kondice. Pokud je trénink stále příliš náročný nebo příliš snadný, lze jej kdykoli upravit stisknutím tlačítek se šipkami (3), nastavením sklonu (4) nebo nastavením rychlosti (6).

5.3 Vytvoření nového školení

Rychlé a snadné vytvoření vlastního školení



V konfiguratoru tréninku si jako uživatel můžete navrhnout vlastní trénink. Tréninková relace se skládá z různých sekvencí, které následují jedna za druhou.



1. Sekvence: Čas

Zadejte čas pro první spuštěnou sekvenci.

2. Sekvence: Sklon

Určete úhel sklonu pro první sekvenci běhu.

3. Sekvence: Rychlost

Určete rychlost pro první sekvenci běhu.

4. Přidání dalších sekvencí

Rozhodněte se, zda chcete do běhu přidat další sekvenci, nebo konfiguraci tréninku Zavřít.

Po dokončení konfigurace se trénink uloží do seznamu tréninků (s výjimkou hostujících uživatelů). Obecně má každý uživatel k dispozici pět osobních tréninků. Pokud je již pět tréninků uloženo, je třeba před vytvořením nového tréninku jeden starý trénink odstranit.

5.4 Moje výsledky

Osobní tréninková paměť v zařízení.



Každý individuálně vytvořený uživatel si může zobrazit své výsledky školení v uživatelské nabídce v části "Moje výsledky".

Nedávné školení



V části "Poslední školení" můžete školení zobrazit výsledek posledního dokončeného.

Všechna školení



V nabídce "Všechny tréninky" si můžete prohlédnout všechny dosažené výsledky. Zde se zobrazují celkové hodnoty rozsahu a průměrná intenzita.

Nejlepší výsledky



V nabídce "Nejlepší výsledky" si můžete prohlédnout své rekordy na 3 km, 5 km a 10 km.

Pokud chcete, můžete také vynulovat předchozí časy.

5.5 Osobní nastavení

Všechna důležitá nastavení na jednom místě.

Uživatelské jméno



Chcete-li vytvořit osobní uživatelský profil, musíte nejprve zadat své jméno a příjmení. První písmeno uživatele je vidět vedle symbolu profilového obrázku.

Věk



V této nabídce můžete nastavit svůj věk. To je nezbytné k určení maximální pulz a pulzní zóny.

Nastavení srdeční frekvence



V nastavení tepové frekvence lze ručně nastavit maximální tep a jednotlivé zóny tepové frekvence. Můžete si také zvolit, zda chcete při tréninku HRC kontrolovat puls pouze změnou rychlosti, nebo změnou rychlosti a úhlu sklonu.

Individuální úroveň kondice



Zde v nabídce můžete provést změny podle své osobní kondice. Můžete zadat hodnotu od 1 (začátečník) do 5 (expert). Upozorňujeme, že výběr vaší osobní úrovně zdatnosti ovlivňuje úroveň obtížnosti tréninkových programů.

Individuální pohled

Vaše individuální tréninková obrazovka. Individuální zobrazení umožňuje provádět změny na obrazovce. Můžete si vybrat mezi úplným zobrazením, zmenšeným zobrazením a přizpůsobeným zobrazením. Podrobnější popis naleznete dále v této příručce.



Zobrazení rychlosti

Rychlost běhu se zobrazuje v režimu "Speed" nebo "Pace". Pokud je vybrána možnost "Speed", zobrazuje se rychlost v kilometrech za hodinu (např. 10,0 km/h). Pokud je vybrán režim "Pace" (Tempo), zobrazuje se rychlost v minutách na kilometr (např. 6:00 min/km). Pokud je v nabídce "Device settings" (Nastavení zařízení) jako jednotka nastavena "Miles" (Míle), zobrazí se "Pace" (Tempo) v minutách na míli a rychlost v mílích za hodinu.



Zobrazení energie

Uživatel si může vybrat mezi zobrazením energie v kilokaloriích (kcal) a kilojoulech (KJ).



Grafická animace běhu

Během tréninku se zobrazuje grafická animace běhu. Pokud je definována vzdálenost tréninku, zobrazuje, jakou část celkové vzdálenosti jste již uběhli. Pokud tréninková vzdálenost není definována (např. při volném tréninku), trasa animace pokrývá 1 km (nebo 1 míli). Po dosažení vlajky se běžec znovu rozběhne. V této možnosti nabídky můžete povolit, resp. deaktivovat animaci.



Zvuky během tréninku

Můžete si vybrat: žádné zvuky, pouze zvuky srdečního tepu nebo všechny zvuky.



Odstranění uživatele

Výběrem této funkce se aktuální uživatel zcela odstraní. a všechna uložená data, výsledky a záznamy.

6. Individuální zobrazení - vlastní tréninková obrazovka Přehled nejdůležitějších tréninkových hodnot.

Displej běžeckého pásu KETTLER zobrazuje nejdůležitější tréninkové údaje.

Tip: Vyvolejte nabídku "Individuální uživatel > Osobní nastavení > Individuální zobrazení".

1. Tréninkové hodnoty v horní oblasti

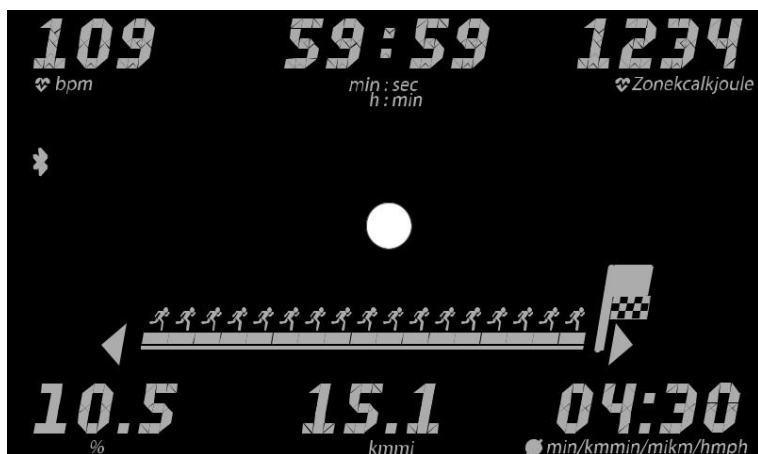
V horní části displeje se zobrazuje aktuální tepová frekvence, dokončený čas tréninku a spálené kalorie v KJ nebo kcal. Místo spálených kalorií lze ve stejné oblasti zobrazit zónu tepové frekvence.

2. Tréninkové hodnoty uprostřed

Matice zobrazuje váš tréninkový profil. Aktuální úsek trasy bliká.

3. Tréninkové hodnoty v dolní oblasti

Ve spodní části displeje se zobrazuje aktuální sklon běžeckého pásu, již ujetá vzdálenost a aktuální rychlost.



Na tréninkové obrazovce si můžete vybrat ze tří různých způsobů zobrazení:

1. Úplné zobrazení

V úplném zobrazení vidíte hodnoty celé plochy displeje.

2. Redukovaný pohled

V redukovaném zobrazení jsou zobrazeny pouze čtyři nejdůležitější tréninkové hodnoty. Jedná se o čas, ujetou vzdálenost a aktuální rychlost nebo tempo a aktuální úhel sklonu. Díky možnosti redukovaného zobrazení vypadá obrazovka velmi přehledně.

3. Přizpůsobené zobrazení

Přizpůsobené zobrazení umožňuje uživateli uspořádat školicí obrazovku. To lze nastavit v nabídce Individuální uživatel (např. Přemek) > Osobní nastavení > Přizpůsobené zobrazení > Přizpůsobené zobrazení.

7. Nabídka Bluetooth

Připojení k hrudnímu pásu, tabletu nebo počítači

K běžeckému pásu KETTLER lze připojit například chytrý hrudní pás KETTLER, který podporuje technologii Bluetooth®. Kromě toho lze běžecský pás KETTLER připojit k chytrým telefonům, tabletům nebo počítačům s technologií Bluetooth v4.0 nebo vyšší a využít tak široké možnosti tréninku s příslušnými programy nebo aplikacemi.

Připojení ke snímači srdečního tepu

Krátkým stisknutím tlačítka Bluetooth se dostanete do nabídky nastavení Bluetooth a připojíte snímač tepové frekvence k tréninkovému displeji. Tento proces dokončete výběrem nalezeného snímače pomocí tlačítek < >. Připojený snímač lze v tomto okamžiku také odpojit.

Pokud je snímač připojen, zobrazí se na displeji zpráva. Opětovným stisknutím tlačítka Bluetooth se vrátíte do úvodní nabídky. Snímač tepové frekvence je nyní připojen pro trénink a lze jej používat.

Používání snímače tepové frekvence během tréninku

Začněte trénink jako obvykle. Signál srdečního tepu bude automaticky rozpoznán a snímač bude připojen k displeji zařízení. V nabídce nastavení Bluetooth již není nutné zařízení znovu ručně párovat. Během tréninku není možné vstoupit do nabídky Bluetooth stisknutím tlačítka Bluetooth.

Deaktivace nebo odebrání připojení ke snímači srdečního tepu

Pokud dojde k přerušení spojení se snímačem, zobrazí se zpráva "Device Odpojeno". Nové připojení se naváže automaticky.

Pokud je snímač přemístěn mimo dosah zařízení (>6 metrů) nebo je snímač srdečního tepu deaktivován, zobrazí se také zpráva "Zařízení odpojeno".

Pokud chcete spravovat aktuální zařízení Bluetooth a odstranit staré připojení, použijte nabídku nastavení Bluetooth.



8. Školení s aplikací

Připojení zařízení k oblíbené fitness aplikaci

V režimu APP je tréninkový displej připojen přes Bluetooth s chytrým telefonem/tabletem/PC, což umožňuje přístup k dalším tréninkovým programům prostřednictvím různých fitness aplikací.

Když je zvolen tento režim, je displej běžeckého pásu připraven pro další zařízení Bluetooth. (např. chytrý telefon, tablet). Běžecký pás bude viditelný pro ostatní zařízení s podporou Bluetooth.

V nastavení Bluetooth zařízení Bluetooth, se kterým chcete běžecký pás propojit, vyberte obrázek běžeckého pásu KETTLER a potvrďte jej. Na displeji běžeckého pásu se zobrazí vygenerovaný šestimístný kód PIN XXXXXX. Zadejte tento kód PIN do zařízení. Na tréninkovém displeji se zobrazí "Připojeno".

Nyní jste připojeni ke svému zařízení a můžete trénovat s různými aplikacemi, pokud jsou. Kompatibilní s běžeckým pásem KETTLER.

V tomto režimu nelze používat snímač srdečního tepu. Ve většině případů jej lze nicméně integrovat přímo z odpovídající aplikace.

Poznámka: Režim APP se aktivuje v nabídce Start > Režim APP. Přepínání do režimu aplikace přeruší spojení s hrudním pásem Bluetooth, pokud je v něm. používá se pro měření pulzů

Které aplikace jsou kompatibilní?

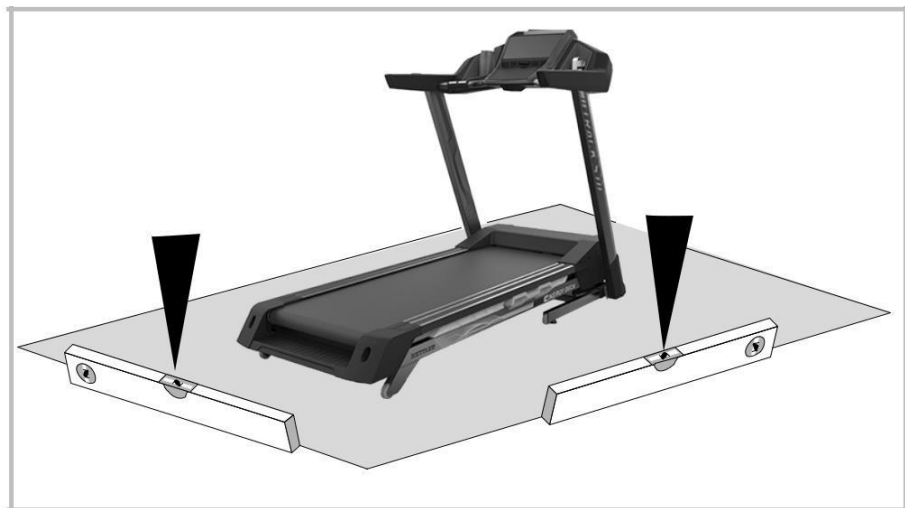
Můžete například použít **Kinomapu** - pro váš smartphone jsou k dispozici tisíce videí s realistickými trasami. To vám může poskytnout motivaci k tréninku a umožní vám to běhat na různých místech po celém světě. <https://www.kinomap.com/en/>

Tuto aplikaci si můžete stáhnout z App Store nebo Google Play Store.

9. Nastavení / připojení k napájení / pojistka

9.1 Umístění běžeckého pásu

Běžecký pás KETTLER musí být umístěn na rovném, rovném povrchu.

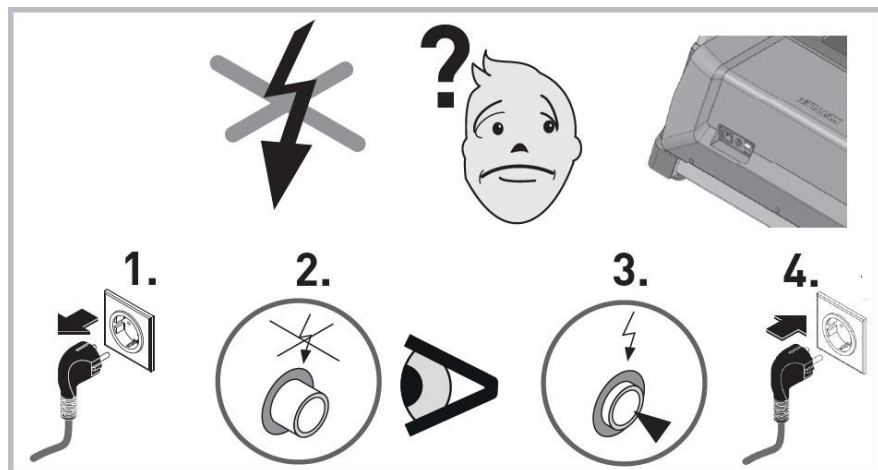


9.2 Napájení

Spotřebič lze používat pouze s originálním napájecím kabelem dodaným s přístrojem. s běžeckým pásem KETTLER. V opačném případě hrozí nebezpečí poškození.

9.3 Pojistka

Pokud nelze běžecký pás zapnout, zkontrolujte, zda nedošlo k přepálení pojistky.



10. Použití zařízení

Skládání a úspora místa

10.1 Uzávěrka

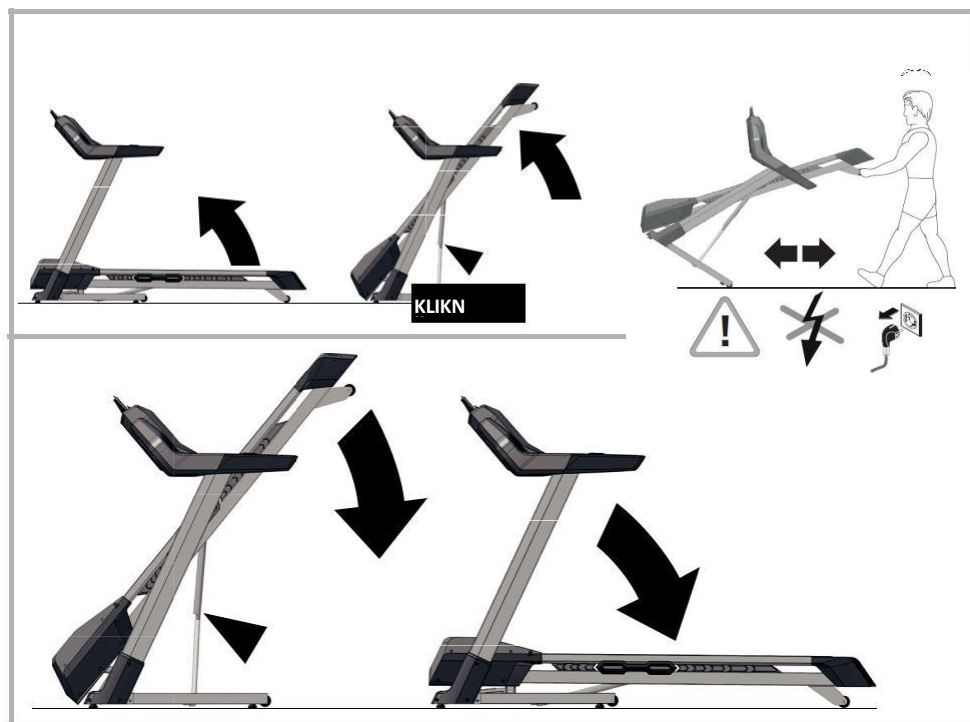
Běžecský pás můžete snadno složit, pokud jej chcete uložit, abyste ušetřili místo. Provedte pohyb skládání, jak je znázorněno na obrázku níže, a ujistěte se, že běžecský pás zapadne na místo s jasně slyšitelným "cvaknutím".

10.2 Rozkládání

Držte běžecský pás částí běžecské plochy směrem k sobě a mírně jej přitiskněte ke kabině. Pro odemknutí lehce stiskněte nohou uzamykací kryt. Běžecská plocha se nyní sklopí zpět do tréninkové polohy.

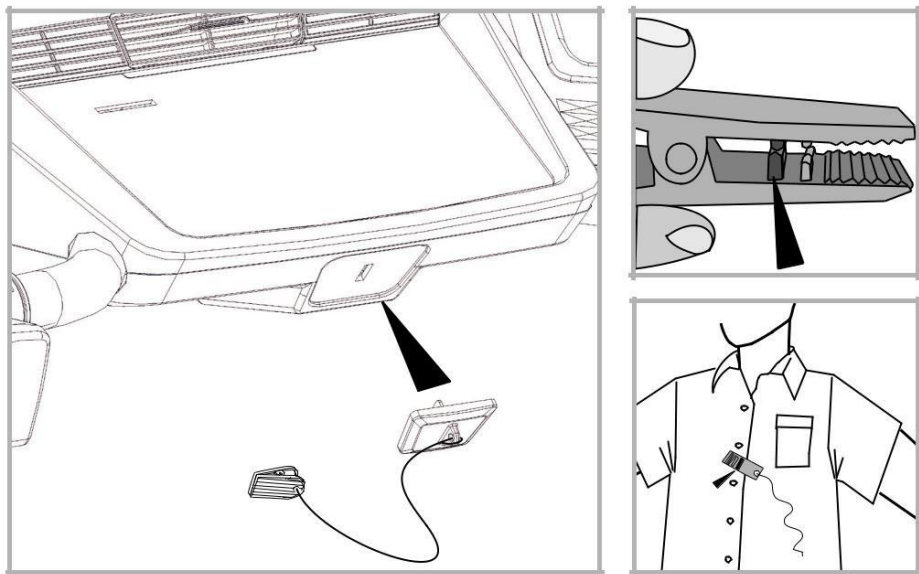
10.3 Přesun zařízení

Nejprve vytáhněte zástrčku ze zásuvky a odložte napájecí zdroj stranou. **Běžecský pás lze přemísťovat pouze ve složeném stavu a bez napájecího zdroje.** Nakloňte běžecský pás na dodaná transportní kolečka, jak je znázorněno na obrázku níže, a zatlačte dopředu nebo zatáhněte dozadu.



11. Bezpečnostní klíč

Při výcviku vždy používejte dodaný bezpečnostní klíč. Bezpečnostní klíč se připevňuje na oděv (kalhoty nebo tričko). Pokud je bezpečnostní klíč aktivován, běžecký pás se automaticky zastaví.



Bezpečnostní klíč byl vyvinut tak, aby v případě pádu nebo nouzové situace okamžitě vypnul motor pásu a vertikální nastavení. Bezpečnostní klíč by se měl používat pouze pro nouzové zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžeckého pásu během tréninku za normálních podmínek použijte tlačítko STOP.

Kontrola bezpečnostního klíče před zahájením tréninku:

Postavte se na boční plošiny a spusťte pás na nejnižší rychlost. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního spínače. Pás by se měl okamžitě zastavit. Poté znovu zasuněte bezpečnostní klíč do bezpečnostního spínače a připevněte si jej k oděvu. Pokud se pás zastaví, přejděte zpět. Bezpečnostní klíč se musí z bezpečnostního spínače uvolnit. Šňůra by měla být stále připevněna k oděvu. Poté bezpečnostní klíč znovu zasuněte do bezpečnostního spínače.

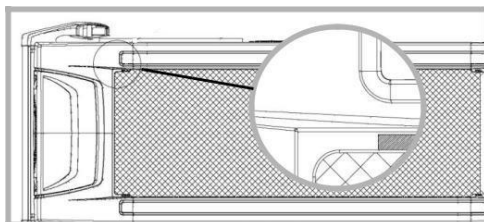
Bezpečnost běžeckého pásu

Nekontrolovanému používání běžeckého pásu třetími osobami lze zabránit vyjmutím bezpečnostního klíče. Bezpečnostní klíč uchovávejte na bezpečném místě, mimo dosah dětí!

12. Nastavení běžeckého pásu

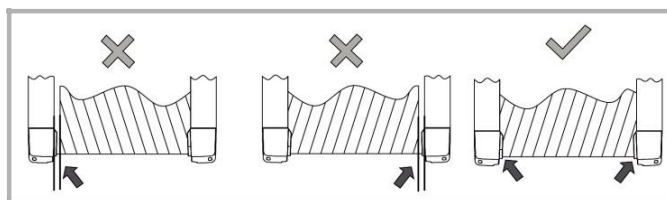
Důležité!

Při používání běžeckého pásu dbejte na to, aby byl pás mezi značkami. Pokud tomu tak není, přerušte trénink na běžeckém pásu a odpovídajícím způsobem upravte bezpečnostní pás.



12.1 Nastavení běžeckého pásu

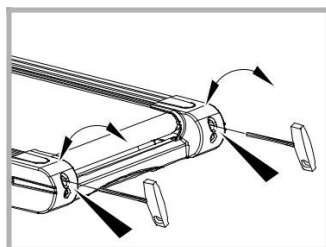
Nastavení pásu se provádí při rychlosti přibližně 6 km/h (případně méně). Během seřizování nesmí nikdo běžecký pás používat! Pokud se pás pohybuje doprava, otočte seřizovací šroub doprava (spodní obrázek) nástrčným klíčem maximálně o čtvrt otáčky. Spusťte běžecký pás a zkontrolujte, zda funguje správně. Tento úkon opakujte, dokud se pás opět nepohybuje rovně. Pokud se pás vychýlí doleva, otočte nastavovací šroub vpravo (horní obrázek) nástrčným klíčem maximálně o čtvrt otáčky doprava. Spusťte běžecký pás a zkontrolujte jeho činnost. Tento postup opakujte, dokud se běžecký pás opět nevyrovná.



12.2 Utahování běžeckého pásu

Otočte seřizovací šroub (spodní obrázek) maximálně o jednu otáčku ve směru hodinových ručiček. Postup opakujte na druhé straně. Zkontrolujte, zda popruh neprokluzuje. Pokud prokluzuje, proveďte v tomto případě popsany postup znovu.

Při nastavování a napínání pásu buďte velmi opatrní; příliš velké nebo příliš malé napnutí může běžecký pás poškodit!



13. Pokyny pro ruční měření pulsu

Zde uvedené ruční snímače pulsu umožňují měření pulsu bez připojení Bluetooth. Vždy uchopte kontaktní plochy oběma rukama a držte ruce v klidu. Dbejte na to, aby nedocházelo ke kontrakcím a tření kontaktních ploch. Velmi nízké napětí generované vašimi srdečními stahy je pak detekováno ručními snímači a měřeno elektronikou. Váš tep se zobrazí na displeji.

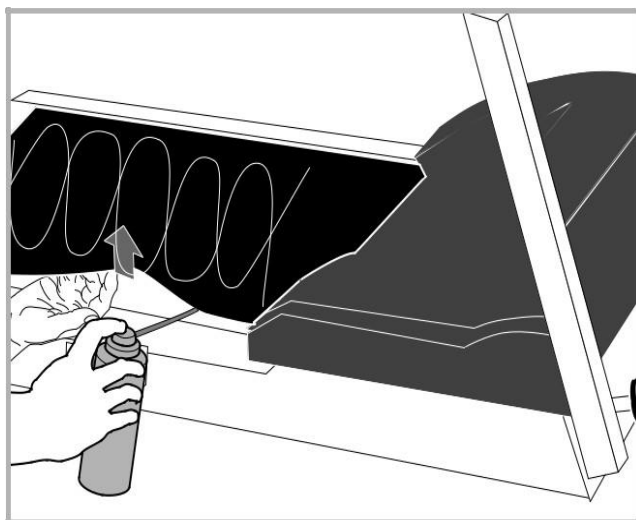


14. Péče a údržba

POZNÁMKA:

Mazání neboli péče o řemen je nejdůležitější činností údržby běžeckého pásu!

V případě nedostatečného mazání a tím zvýšeného tření může dojít k silnému opotřebení a poškození řemene, pojezdové plošiny, motoru a desky! Na škody způsobené nedostatečnou nebo nedbalou péčí a údržbou pásu se nevztahuje záruka! Při pravidelném používání běžeckého pásu je nutné provádět údržbu studeného pásu každých cca 10 provozních hodin nebo každé 2 měsíce silikonovým olejem. Tuto údržbu je nutné provést také před prvním spuštěním nebo po delší době nepoužívání. Vložte trubičku spreje mezi pás a pracovní plošinu a třikrát krátce nastříkejte silikonové mazivo mezi pás a pracovní plošinu (po dobu cca 1 sekundy). Přitom pohybujte stříkací trubicí ze strany na stranu tak, aby byla navlhčena celá spodní strana pásu. Pokračujte v ručním otáčení pásu tak, aby byl namazán celý povrch mezi průběžným pásem a pracovní plošinou.



Nakonec setřete přebytečné mazivo.

15. Pokyny pro školení

Před zahájením tréninku si pečlivě přečtěte následující pokyny!

15.1 Plánování a řízení běžeckého tréninku

Základem pro plánování tréninku je vaše aktuální fyzická kondice. Váš rodinný lékař může pomoci zátěžového testu diagnostikovat vaši osobní kondici, která tvoří základ pro plánování tréninku.

Plánování tréninku. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, rozhodně se nedoporučují následující kroky. Vyhněte se vysoké tréninkové zátěži nebo přetížení. Měli byste mít na paměti následující zásadu pro vaše plánování: Vytrvalostní trénink je řízen jak množstvím námahy, tak i množstvím intenzitou.

15.2 Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita cvičení

Při běžeckém tréninku se intenzita námahy přednostně řídí tepovou frekvencí srdce.

Maximální tepová frekvence

Maximální zátěž je definována jako dosažení individuální maximální tepové frekvence. Maximální dosažitelná tepová frekvence závisí na vašem věku. Platí zde pravidlo: Maximální tepová frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

Tepová frekvence při cvičení:

Optimální intenzity cvičení je dosaženo při 65 - 75 % individuálního srdečního výdeje.

65 % = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

Intenzita tréninku na běžeckém pásu je regulována rychlostí běhu na jedné straně a úhlem sklonu běžecké plochy na straně druhé. Jako začátečník se vyhněte příliš rychlému běhu. Jako začátečník se vyvarujte běhu příliš vysokou rychlostí nebo tréninku s příliš velkým úhlem sklonu běžecké plochy, protože to může rychle způsobit překročení doporučeného rozsahu tepové frekvence. Měli byste přizpůsobit své individuální tempo běhu a úhel sklonu při tréninku na běžeckém pásu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence. v souladu s výše uvedenými informacemi. Během běhu si pomoci tepové frekvence kontrolujte srdeční frekvence, abyste zkontrolovali, zda trénujete v rámci svého rozsahu intenzity.

Zátěž při cvičení

Délka tréninku a jeho četnost za týden:

Optimální úroveň zátěže se dosáhne, když se během delšího časového období dosáhne 65-75 % individuálního kardiiovaskulárního výkonu.

Zahřátí

Na začátku každého tréninku byste se měli 3-5 minut zahřívát pomalu se zvyšující námahou, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly dostaly do <teploty=.

Ochlazení

Zahřátí je stejně důležité. Po každém tréninku byste měli pokračovat v pomalém běhu po dobu přibližně 2-3 minut. Zátěž pro váš další vytrvalostní trénink by se měla zpočátku zvyšovat zvyšováním objemu zátěže, např. místo 10 minut 20 minut denně nebo místo 2krát týdně, 3krát týdně. Kromě individuálního plánování vytrvalostního tréninku můžete využít např. tréninkové programy integrované v tréninkovém počítači běžeckého pásu.

16. BIOMECHANIKA

Trénink formy a provedení pohybů

Na běžeckém pásu se používá široká škála tréninkových forem, od chůze přes běh až po sprint. Pohyby při chůzi, běhu a sprintu jsou rozděleny do čtyř fází:

FÁZE	START	KONEC	POPIS POHYBU
Přední kyvadlo	Podpírání ngly pod težistém těla	Dotýkání se země nohou	V této fázi dochází k maximálnímu zdvihu kolene, který slouží hlavně ke svihu nohy dopředu. Když se chodidlo dotkne země, dolní končetiny se během 10-20 ms odpruží pasivním brzdным pohybem.
Fáze podpory - přední část	Dotýkání se země nohou	Vzpřímený postoj	Při dotyku chodidla se zemí vzniká síla 2-3krát větší než hmotnost těla. Je proto třeba dbát na nošení vhodné obuvi, která vzniklé síly dostatečně tlumi a zajišťuje zdravou pronaci chodidla.
Fáze podpory - zadní část	Vzpřímený postoj	Úder nohou	V závěrečné fázi je chodidlo nataženo a exploze probíhá přes první prst.
Zadní kyvadlo	Úder nohou	Vzpřímený postoj	



17. Bezpečnostní pokyny pro školení

Sled pohybů by měl být každému známý. Přesto je třeba během běhu dodržovat určité body:

- Před tréninkem se vždy ujistěte, že je zařízení správně umístěno a v dobrém stavu.
- Na běžecký pás vystupujte a sestupujte z něj pouze tehdy, když je běžecký pás zcela zastaven, a držte se přitom řídítek.
- Před spuštěním běžeckého pásu připevněte k oděvu šňůrku s bezpečnostním klíčem.
- Trénujte ve vhodné běžecké nebo sportovní obuvi.
- Běh na běžeckém pásu se liší od běhu na normálním povrchu. Proto byste se měli na běžecký trénink připravit pomalou chůzí na běžeckém pásu.
- Během prvních tréninků se držte řídítek, abyste se vyhnuli nekontrolovaným pohybům, které by mohly způsobit pád. To platí zejména pro ovládání počítače během tréninku.
- Aby nedošlo k nadměrnému přetížení, neměli by začínající uživatelé nastavovat úhel příliš strmý sklon pojezdové plochy.
- Pokud je to možné, běžte v rovnoměrném rytmu.
- Trénujte pouze uprostřed povrchu jízdní dráhy.

OBSAH

1. Základné informácie	56
2. Funkcie tlačidiel	58
3. Ponuka Štart	60
4. Pridanie nového používateľa	61
5. Používateľské menu	62
6. Individuálne zobrazenie - vaša vlastná tréningová obrazovka	67
7. Menu Bluetooth	68
8. Školenie s aplikáciou	69
9. Nastavenie / pripojenie k napájaniu / poistka	70
10. Používanie zariadenia	71
11. Bezpečnostný kľúč	72
12. Nastavenie bežeckého pásu	73
13. Pokyny na manuálne meranie pulzu	74
14. Starostlivosť a údržba	74
15. Usmernenia pre odbornú prípravu	75
16. BIOMECHANIKA	76
17. Bezpečnostné pokyny pre školenie	77

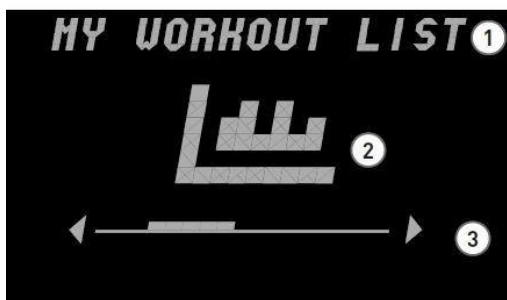
1. Základné informácie

Bežecký pás má dva rôzne režimy zobrazenia:

A. Režim MENU a **B.** Režim TRENING.

A. Režim MENU

Po zapnutí zobrazovacej konzoly sa zobrazí obrazovka ponuky. Tu môžete zadať nastavenia a údaje používateľa a zariadenia, vybrať tréningový program a zobraziť výsledky tréningu. Základná štruktúra zobrazenia ponuky je nasledovná:



① Záhlavie/vstupné polia

V tejto časti navigačného poľa sa zobrazuje aktuálne vybraná položka ponuky. Táto časť slúži aj ako pole zadávanie údajov pre určité položky ponuky.

② Zobrazenie aktuálnej položky ponuky

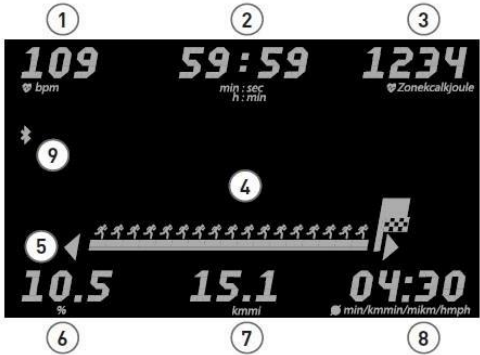
Aktuálna položka ponuky sa zobrazuje graficky v strede displeja. Zvyčajne ide o symboly, ktoré označujú obsah.

③ Navigačný panel

Na navigačnom paneli môžete vidieť, kde sa nachádzate na určitej úrovni ponuky. Ak vidíte šípky vpravo a/alebo vľavo od navigačného poľa, môžete pomocou klávesov so šípkami na ovládacom prvku vybrať ďalšie možnosti na danej úrovni ponuky.

B. TRÉNINGOVÝ REŽIM

Po výbere tréningového programu sa zobrazí obrazovka programu. Zobrazujú sa na nej najdôležitejšie údaje o výkone aktuálneho tréningového programu. Takto je vždy k dispozícii náhľad najdôležitejších tréningových hodnôt.

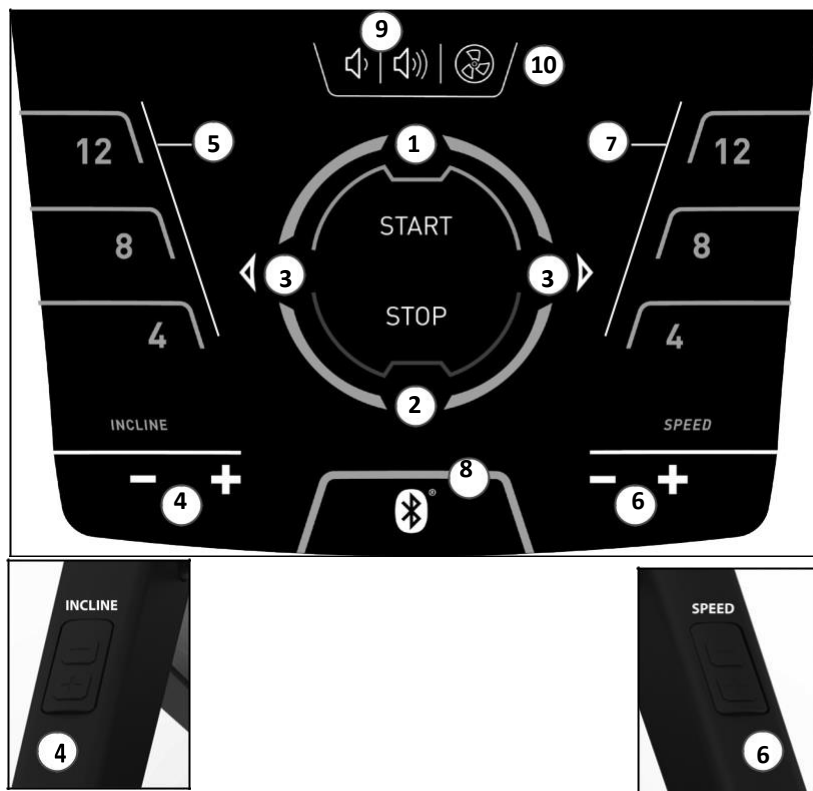


Hodnota	Zobrazenie v tréningovom režime V tréningovom režime sa nachádzate, ak bol vybraný niektorý bežecký program a práve na ňom trénujete.	Zobrazenie v režime pauzy V režime pozastavenia sa nachádzate, ak je tlačidlo STOP stlačené počas tréningu a bežecký pás sa zastavil.
1. Impulz	Aktuálna srdcová frekvencia	
2. Čas školenia	Celkový čas tréningu	
3. Spotreba energie alebo impulzná zóna	Celková spotreba energie alebo aktuálna zóna srdcovej frekvencie	
4. Matica školení	Aktuálny program odbornej prípravy	
5. Animácia programu	Pomerný pokrok v odbornej príprave	
6. Uhol sklonu (sklon)	Aktuálny uhol sklonu	Priemerný uhol sklonu
7. Vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť	
8. Rýchlosť alebo tempo*	Aktuálna rýchlosť alebo tempo	Priemerná rýchlosť alebo tempo
9. Ikona Bluetooth		

*v závislosti od nastavení používateľa

2. Funkcie tlačidiel

Konzola má 18 tlačidiel. Niektoré modely majú navyše štyri ďalšie tlačidlá na madlách, ktoré umožňujú pohodlnejšie nastavenie sklonu a rýchlosti.



1. Tlačidlo Štart (spustenie/potvrdenie)
2. Tlačidlo Stop
3. Ľavé a pravé tlačidlo
4. Regulácia uhla (sklon)
5. Tlačidlo rýchlej voľby: Uhol náklonu (sklon)
6. Regulácia rýchlosti
7. Tlačidlo rýchlej voľby: Rýchlosť
8. Bluetooth
9. Hlasitosť +/-
10. Ventilátor

Vypnutie displeja

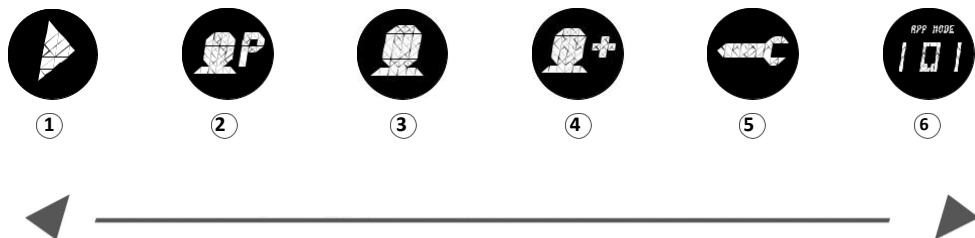
Displej je možné vypnúť podržaním tlačidla Stop. Vypne sa aj po dlhšom čase nečinnosti. V nastaveniach zariadenia môžete určiť čas, po ktorom sa vypne.

<p>V zobrazení MENU Po zapnutí konzoly sa zobrazí obrazovka ponuky. Tu môžete zadať nastavenia a údaje používateľa a zariadenia, vybrať tréningový program alebo zobrazíť výsledky tréningu.</p>	<p>V zobrazení TRÉNING Po výbere tréningového programu sa zobrazí obrazovka tréningu. Zobrazujú sa na nej najdôležitejšie údaje pre aktuálny tréningový program.</p>
<p>1. tlačidlo Štart (spustenie/potvrdenie) Stlačením tlačidla START potvrdíte vybranú položku. Prejdete na ďalšiu možnosť ponuky alebo na zvolený tréning.</p>	<p>Tréning sa začne po stlačení tlačidla Štart. Ak sa tréningová relácia preruší, možno ju znovu spustiť aj pomocou tlačidla Štart.</p>
<p>2.Stop tlačidlo Po stlačení tlačidla Stop sa aktuálny výber bude zrušená a vrátite sa do predchádzajúca úroveň ponuky.</p>	<p>Krátkym stlačením tlačidla Stop sa tréning preruší. Opätovným stlačením tohto tlačidla zostane tréning pokračovať úplne ukončené.</p>
<p>3. Ľavé a pravé tlačidlo Pomocou ľavého a pravého tlačidla prejdete na ďalšie možnosti ponuky.</p>	<p>Počas školenia sa ľavá aj Pravé tlačidlo nemá žiadnu funkciu.</p>
<p>4. Regulácia uhla sklonu (gradientu) Tlačidlá mínus a plus nemajú žiadnu funkciu v zobrazenie ponuky.</p>	<p>Tlačidlá mínus a plus umožňujú nastaviť uhol sklonu počas tréningu.</p>
<p>5. Tlačidlo rýchlej voľby: Uhol sklonu (sklon) Tlačidlá rýchlej voľby nemajú žiadnu funkciu v menu.</p>	<p>Tlačidlá rýchlej voľby umožňujú priamo vyvolať zobrazené hodnoty uhla sklonu.</p>
<p>6. Regulácia rýchlosti Tlačidlá mínus a plus nemajú žiadnu funkciu v Zobrazenie ponuky</p>	<p>Tlačidlá mínus a plus umožňujú nastaviť rýchlosť počas tréningu.</p>
<p>7. Tlačidlo rýchlej voľby: Rýchlosť Tlačidlá rýchlej voľby nemajú žiadnu funkciu v menu.</p>	<p>Tlačidlá rýchlej voľby umožňujú priamo vyvolať zobrazené hodnoty rýchlosti.</p>
<p>8. Bluetooth Rýchlym stlačením tlačidla s a používateľ dostane do ponuky Bluetooth. Tu môžete aktivujte Bluetooth a pripojte monitor srdcového tepu alebo aplikácia.</p>	<p>Počas tréningu nemá tlačidlo Bluetooth žiadnu funkciu.</p>
<p>9. Objem +/- Tlačidlá na ovládanie hlasitosti nemajú žiadnu funkciu v zobrazenie ponuky.</p>	<p>Počas tréningu sa príslušná hlasitosť nastavuje pomocou týchto tlačidiel.</p>
<p>10. ventilátor V zobrazení Menu nemá toto tlačidlo funkcie.</p>	<p>Počas tréningu je možné ventilátor zapnúť alebo vypnúť. Je možné riadiť aj jeho intenzitu.</p>

3. Ponuka Štart

Prehľad

Po spustení zariadenia sa zobrazí krátka uvítacia správa, ktorá vás presmeruje do úvodnej ponuky. V tejto ponuke sú k dispozícii nasledujúce možnosti: Rýchle spustenie, Vybrať existujúcich používateľov, Vybrať používateľa: GUEST, Vytvoriť nových používateľov, Zmeniť nastavenia zariadenia alebo Pripojiť smartfón alebo tablet v režime APP.



1 Rýchly štart

Rýchly štart vám umožní rýchlo a jednoducho začať otvorený tréning bez akéhokoľvek prednastavenia. V tomto prípade nebudú vaše údaje priradené k žiadnemu používateľskému kontu.

2 Vyberte používateľa

V tejto položke ponuky možno vybrať až štyroch individuálne vytvorených používateľov. Sú určené ako osobné používateľské účty pre osoby, ktoré pravidelne trénujú. Na účte je možné vykonať osobné nastavenia a ukladať výsledky tréningov. Individuálne používateľské účty sú identifikované prvým písmenom krstného mena používateľa.

3 Vyberte používateľa GUEST

Host je prednastavený profil používateľa. Ponúka možnosť používať všetky tréningové programy (okrem tréningu HRC) bez prednastavenia. V kategórii "Používateľ host" sa neukladajú žiadne výsledky tréningu. Okrem toho nie je možné vykonať žiadne osobné nastavenia.

4 Vytvorenie nového používateľa

V tejto ponuke môžete vytvoriť nový individuálny profil používateľa. Po výbere tejto položky V ponuke je potrebné uviesť meno, vek a individuálnu úroveň tréningu.

5 Nastavenia zariadenia

Tu je možné vykonať všetky nastavenia zariadenia spoločné pre všetkých používateľov (napríklad zmeniť jazyk zariadenia, zmeniť mernú jednotku atď.).

6 Pripojenie k smartfónu alebo tabletu (App-Mode)

Pripojte tréningový displej k smartfónu alebo tabletu a získajte ďalší tréningový program. Tento program je nadradený a tréningové údaje nie sú priradené k žiadnemu používateľskému kontu.



4. Pridanie nového používateľa

Je to jednoduché!



1. Meno -> 2. Vek -> 3. Úroveň individuálnej zdatnosti -> Hotovo

V ponuke Štart vyberte možnosť "Vytvoriť používateľa" a výber potvrdte tlačidlom vzlet.

1. Krok: Zadajte názov

Budete požiadaní o zadanie svojho mena. Zadávajte po jednom písmene a výber potvrdte stlačením tlačidla Štart. Ak sa pomýlite, môžete posledné písmeno vymazať pomocou tlačidla stop alebo proces úplne zrušiť. Po zadaní posledného písmena svojho mena a priezviska pokračujte v zadávaní svojho veku výberom symbolu kríža.

2. Krok: Zadajte vek

Potom budete vyzvaní, aby ste zadali svoj vek. To je potrebné na výpočet vášho maximálneho pulzu a vašich osobných pulzových zón.

3. Krok: Zadajte svoju individuálnu úroveň fyzickej zdatnosti

Nakoniec môžete určiť svoju subjektívnu úroveň zdatnosti na stupnici od 1 (začiatočník) do 5 (expert). Nastavenie, ktoré si vyberiete, je dôležité, pretože tréningové programy bežeckého pásu prispôsobia vašu osobnú tréningovú úroveň tejto voľbe.

Tip

Všetky osobné údaje môžete zmeniť v ponuke nastavení po vytvorení používateľa.

Je možné vytvoriť až štyroch individuálnych používateľov. Ak už boli vytvorení všetci štyria používatelia, symbol "Vytvoriť nového používateľa" bude skrytý. V takom prípade je potrebné jedného používateľa vymazať skôr, ako bude možné vytvoriť a pridať ďalšieho používateľa.

5. Používateľské menu

5.1 Nastavenia používateľa

Ak ste vybrali konkrétneho používateľa, dostanete sa do jeho ponuky. Tu sa všetko točí okolo osobného školenia. Ponuka hosťujúceho používateľa obsahuje iba tréningové programy.



①



②



③



④



⑤

① Opakovanie nedávnej odbornej prípravy

Výberom tejto položky ponuky sa dostanete priamo do posledného tréningového programu, ktorý bol v tom čase spustený. Táto položka ponuky je vždy predvolená v používateľskej ponuke. Takto je posledný tréning vzdialený len jedno kliknutie.



② Programy odbornej prípravy

V tejto položke ponuky máte prístup ku všetkým školiacim programom pre Bežeč - KETTLER.



③ Vytvorenie nového školenia

Pomocou tohto konfigurátora tréningu si môžete ľahko vytvoriť vlastný individuálny tréning. Viac informácií nájdete v kapitole "Vytvorenie nového tréningu".



④ Moje výsledky

V tejto položke ponuky nájdete svoje osobné celkové výsledky, výsledok posledného tréningu, ako aj svoje najlepšie výsledky na 3 km, 5 km a 10 km.



⑤ Osobné nastavenia

Na karte Osobné nastavenia je možné zadať všetky vlastné nastavenia používateľa (napríklad zmeny veku alebo úrovne tréningu). Zmeny v tejto ponuke nemajú vplyv na nastavenia ostatných používateľov, a preto zodpovedajú len individuálnym želaniam používateľa.





5.2 Programy odbornej prípravy

Obrovské množstvo možností pre váš tréning!

Bežecké pásy KETTLER zaručujú rozmanité tréningy vďaka rôznym dostupným programom.

V závislosti od zariadenia, ktoré máte, sa jednotlivé programy môžu líšiť.

Nižšie uvádzame stručný prehľad rôznych programov odbornej prípravy:

Program 1: Bezplatné školenie

Pri voľnom tréningu si môžete vybrať medzi behom bez predvolieb a reláciou tréning s vybraným časom tréningu, tréningovou trasou alebo cieľovým množstvom spálených kalórií.

Program 2-5: Odborná príprava zameraná na pulz

Pri tejto forme tréningu sa automaticky udržiavate v určitom pulzovom rozsahu. Týmto spôsobom možno intenzitu tréningu mimoriadne účinne regulovať.

Program 6-9: Trailový beh

Vďaka miernym zmenám sklonu ponúka trailový beh používateľovi niečo iné ako ostatné tréningové programy.

Program 10-13: Beh do kopca

Beh do kopca sa vyznačuje intenzívnymi zmenami uhla sklonu, a preto by sa mal zaradiť medzi intenzívne tréningové jednotky.

Poznámka: Intenzita každého individuálneho tréningu sa prispôsobuje úrovni kondície definovanej používateľom. Tú možno nastaviť v používateľskom menu > osobné nastavenia > individuálna úroveň kondície. Ak je tréningová relácia stále príliš náročná alebo príliš ľahká, možno ju kedykoľvek upraviť stlačením tlačidiel so šípkami (3), nastavením sklonu (4) alebo nastavením rýchlosti (6).



5.3 Vytvorenie nového školenia

Rýchle a jednoduché vytvorenie vlastného školenia

V konfigurátore tréningu si ako používateľ môžete navrhnúť vlastnú tréningovú reláciu. Tréningová relácia sa skladá z rôznych sekvencií, ktoré nasledujú jedna za druhou.



1. Sekvencia: Čas

Zadajte čas prvej spustenej sekvencie.

2. Sekvencia: Sklon

Určte uhol sklonu pre prvú sekvenciu behu.

3. Sekvencia: Rýchlosť

Určte rýchlosť pre prvú bežeckú sekvenciu.

4. Pridanie ďalších sekvencií

Rozhodnite sa, či chcete do behu pridať ďalšiu sekvenciu alebo konfiguráciu tréningu uzavrieť.

Po dokončení konfigurácie sa školenie uloží do zoznamu školení (okrem hosťujúcich používateľov). Vo všeobecnosti má každý používateľ k dispozícii päť osobných tréningov. Ak je už uložených päť tréningov, pred vytvorením nového tréningu je potrebné odstrániť jeden starý tréning.

5.4 Moje výsledky

Osobná tréningová pamäť v zariadení.

Každý individuálne vytvorený používateľ si môže prezerať svoje výsledky školenia v používateľskej ponuke v časti "Moje výsledky".



Nedávne školenia

V časti "Posledné školenie" môžete školenie zobrazíť výsledok posledného dokončeného.



Všetky školenia

V ponuke "Všetky tréningy" si môžete pozrieť všetky dosiahnuté výsledky. Zobrazujú sa tu celkové hodnoty rozsahu, ako aj priemerná intenzita.



Najlepšie výsledky

V ponuke "Najlepšie výsledky" si môžete pozrieť svoje rekordy na 3 km, 5 km a 10 km.



Ak chcete, môžete tiež vynulovať predchádzajúce časy tréningu

5.5 Osobné nastavenia

Všetky dôležité nastavenia na jednom mieste.

Meno používateľa

Ak chcete vytvoriť osobný profil používateľa, musíte najprv zadať svoje meno a priezvisko. Prvé písmeno používateľa je vidieť vedľa symbolu profilového obrázka.



Vek

V tejto možnosti ponuky môžete nastaviť svoj vek. Je to potrebné na určenie maximálny pulz a pulzné zóny.



Nastavenia srdcovej frekvencie

V nastaveniach srdcovej frekvencie môžete manuálne nastaviť maximálnu tepovú frekvenciu a jednotlivé zóny srdcovej frekvencie. Môžete si tiež vybrať, či chcete, aby tréning HRC kontroloval pulz len zmenou rýchlosti alebo zmenou rýchlosti a uhla sklonu.



Individuálna úroveň fyzickej zdatnosti

Tu v ponuke môžete vykonať zmeny podľa svojej osobnej úrovne kondície. Môžete zadať hodnotu od 1 (začiatočník) do 5 (expert). Upozorňujeme, že výber vašej osobnej úrovne kondície ovplyvňuje úroveň náročnosti tréningových programov.



Individuálny pohľad

Vaša individuálna tréningová obrazovka. Individuálne zobrazenie vám umožňuje vykonávať zmeny na vašej obrazovke. Môžete si vybrať medzi úplným zobrazením, zmenšeným zobrazením a prispôbeným zobrazením. Podrobnejší popis nájdete ďalej v tejto príručke.



Zobrazenie rýchlosti

Rýchlosť behu sa zobrazuje v režime "Speed" alebo "Pace". Ak je zvolená možnosť "Speed" (Rýchlosť), rýchlosť sa zobrazuje v kilometroch za hodinu (napr. 10,0 km/h). Ak je vybratý režim "Pace" (Tempo), rýchlosť sa zobrazuje v minútach na kilometer (napr. 6:00 min/km). Ak je v ponuke "Device settings" (Nastavenia zariadenia) ako jednotka nastavená "Miles" (Míľa), zobrazí sa "Pace" (Tempo) v minútach na míľu a rýchlosť v míľach za hodinu.



Zobrazenie energie

Používateľ si môže vybrať medzi zobrazením energie v kilokalóriách (kcal) a kilojouloch (KJ).



Grafická animácia behu

Počas tréningu sa na grafickej animácii behu zobrazuje váš pokrok v tréningu. Ak je definovaná vzdialenosť tréningovej relácie, zobrazuje, akú časť celkovej vzdialenosti ste už prešli. Ak tréningová vzdialenosť nebola definovaná (napr. pri voľnom tréningu), trasa animácie pokrýva 1 km (alebo 1 míľu). Keď sa dosiahne vlajka, bežec začne znova. V tejto možnosti ponuky môžete povoliť, resp. deaktivovať stránku animáciu.



Zvuky počas tréningu

Na výber máte: žiadne zvuky, iba zvuky srdcovej frekvencie alebo všetky zvuky.



Odstránenie používateľa

Výberom tejto funkcie sa aktuálny používateľ úplne vymaže a všetky jeho uložené údaje, výsledky a záznamy.



6. Individuálne zobrazenie - vlastná tréningová obrazovka Prehľad najdôležitejších tréningových hodnôt.

Na displeji bežeckého pásu KETTLER sa zobrazujú najdôležitejšie tréningové údaje.

Tip: Vyvolajte možnosť ponuky "Individuálny používateľ" > Osobné nastavenia > Individuálne zobrazenie".

1. Tréningové hodnoty v hornej oblasti

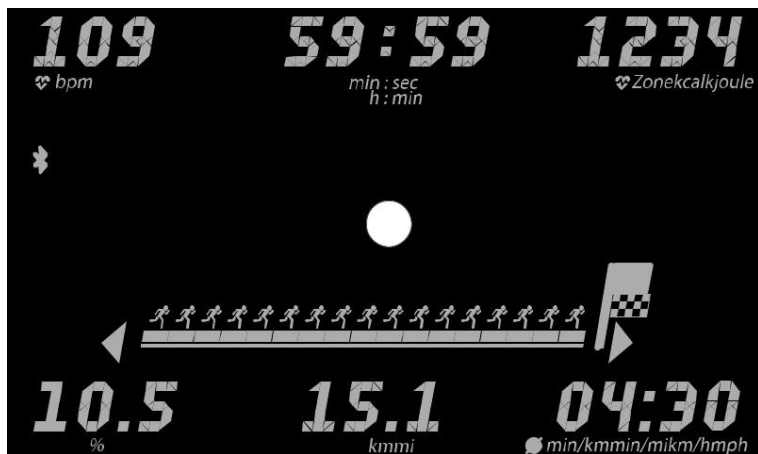
V hornej časti displeja sa zobrazuje aktuálna srdcová frekvencia, ukončený čas tréningu a spálené kalórie v KJ alebo kcal. Namiesto spálených kalórií sa v tej istej oblasti môže zobraziť zóna srdcovej frekvencie.

2. Tréningové hodnoty v strede

Matica zobrazuje váš tréningový profil. Aktuálny úsek trasy bliká.

3. Tréningové hodnoty v dolnej oblasti

V dolnej časti displeja sa zobrazuje aktuálny sklon bežeckého pásu, už prejdená vzdialenosť a aktuálna rýchlosť.



Na tréningovej obrazovke si môžete vybrať z troch rôznych spôsobov zobrazenia:

1. Úplné zobrazenie

V úplnom zobrazení môžete vidieť hodnoty celej oblasti zobrazenia.

2. Redukovaný pohľad

V redukovanom zobrazení sa zobrazia len štyri najdôležitejšie hodnoty tréningu. Sú to čas, prejdená vzdialenosť, ako aj aktuálna rýchlosť alebo tempo a aktuálny uhol sklonu. Vďaka možnosti redukovaného zobrazenia vyzerá obrazovka veľmi prehľadne.

3. Prispôbené zobrazenie

Prispôbené zobrazenie umožňuje používateľovi organizovať obrazovku školenia. Nastaviť ho môžete v ponuke Individuálny používateľ (napr. Przemek) > Osobné nastavenia > Prispôbené zobrazenie > Prispôbené zobrazenie.

7. Menu Bluetooth

Pripojenie k hrudnému pásu, tabletu alebo počítaču

Bežecký pás KETTLER možno pripojiť napríklad k inteligentnému hrudnému pásu KETTLER, ktorý podporuje technológiu Bluetooth®. Okrem toho možno bežecký pás KETTLER pripojiť k smartfónom, tabletom alebo počítačom s technológiou Bluetooth v4.0 alebo vyššou, aby ste mohli využívať širokú škálu tréningových možností s príslušnými programami alebo aplikáciami.

Pripojenie k monitoru srdcovej frekvencie

Krátkym stlačením tlačidla Bluetooth sa dostanete do ponuky nastavení Bluetooth a pripojíte snímač srdcového tepu k tréningovému displeju. Tento proces dokončíte výberom nájdeného snímača pomocou tlačidiel < >. Pripojený snímač môžete v tomto bode aj odpojiť.

Ak je snímač pripojený, na displeji sa zobrazí správa. Opätovným stlačením tlačidla Bluetooth sa vrátite do úvodnej ponuky. Snímač srdcovej frekvencie je teraz pripojený na tréning a môžete ho používať.

Používanie monitora srdcovej frekvencie počas tréningu

Tréning začnite ako zvyčajne. Signál srdcovej frekvencie sa automaticky rozpozná a snímač sa pripojí k displeju zariadenia. V ponuke nastavení Bluetooth už nie je potrebné zariadenie znova manuálne párovať. Počas tréningu nie je možné vstúpiť do ponuky Bluetooth stlačením tlačidla Bluetooth.

Deaktivácia alebo odstránenie pripojenia k monitoru srdcovej frekvencie

Ak sa spojenie so snímačom preruší, zobrazí sa správa "Device Odpojený". Nové pripojenie sa vytvorí automaticky.

Ak sa snímač presunie mimo dosahu zariadenia (>6 metrov) alebo sa deaktivuje snímač srdcovej frekvencie, zobrazí sa aj správa "Zariadenie odpojené".

Ak chcete spravovať aktuálne zariadenie Bluetooth a odstrániť staré pripojenie, použite ponuku Nastavenia Bluetooth.



8. Školenie s aplikáciou

Pripojte svoje zariadenie k obľúbenej fitness aplikácii

V režime APP je tréningový displej pripojený cez Bluetooth so smartfónom/tabletom/PC, čo umožňuje prístup k ďalším tréningovým programom prostredníctvom rôznych fitness aplikácií.

Keď je zvolený tento režim, displej bežeckého pásu je pripravený pre iné zariadenia Bluetooth (napr. smartfón, tablet). Bežeký pás bude viditeľný pre iné zariadenia s podporou Bluetooth.

V nastaveniach Bluetooth zariadenia Bluetooth, s ktorým chcete bežeký pás pripojiť, vyberte obrázok bežeckého pásu KETTLER a potvrdte to. Na displeji bežeckého pásu sa zobrazí vygenerovaný 6-miestny kód PIN XXXXXX. Tento kód PIN zadajte do zariadenia. Na displeji trenažéra sa zobrazí "Connected" (Pripojené).

Teraz ste pripojení k zariadeniu a môžete trénovať s rôznymi aplikáciami, ak sú Kompatibilný s bežekým pásom KETTLER.

V tomto režime nie je možné používať monitor srdcovej frekvencie. Vo väčšine prípadov ho možno integrovať priamo z zodpovedajúci aplikácie.

Poznámka: Režim APP sa aktivuje v ponuke Štart > Režim APP. Prepínanie do režimu aplikácie preruší pripojenie k hrudnému pásu Bluetooth, ak je používa sa na meranie impulzov

Ktoré aplikácie sú kompatibilné?

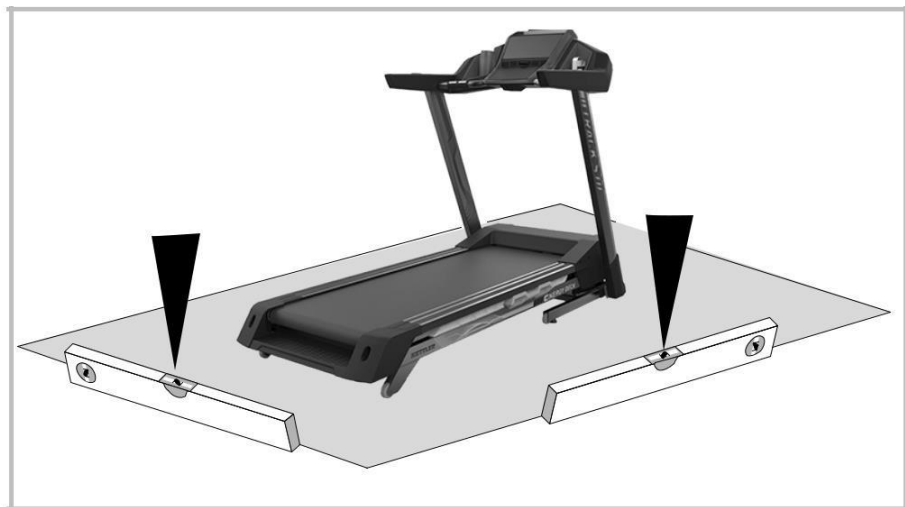
Môžete napríklad použiť **Kinomapu** - pre váš smartfón sú k dispozícii tisíce videí s realistickými trasami. To vám môže poskytnúť motiváciu na tréning a umožní vám to behať na rôznych miestach po celom svete. <https://www.kinomap.com/en/>

Túto aplikáciu si môžete stiahnuť z obchodu App Store alebo Google Play.

9. Nastavenie / pripojenie k napájaniu / poistka

9.1 Umiestnenie bežeckého pásu

Bežecký pás KETTLER musí byť umiestnený na rovnom, rovnom povrchu.

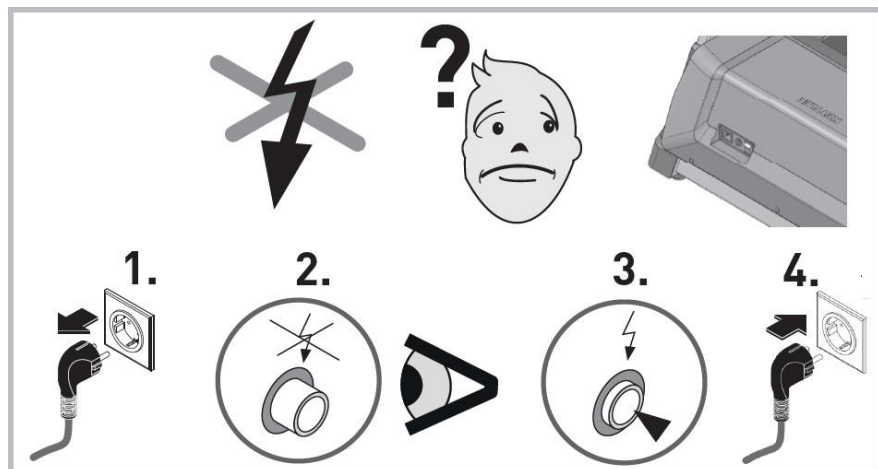


9.2 Napájanie

Spotrebič sa môže používať len s originálnym napájacím káblom dodaným s bežeckým pásom KETTLER. V opačnom prípade hrozí riziko poškodenia.

9.3 Poistka

Ak sa bežecký pás nedá zapnúť, skontrolujte, či sa neprepálila poistka.



10. Používanie zariadenia

Skladanie a úspora miesta

10.1 Uzávierka

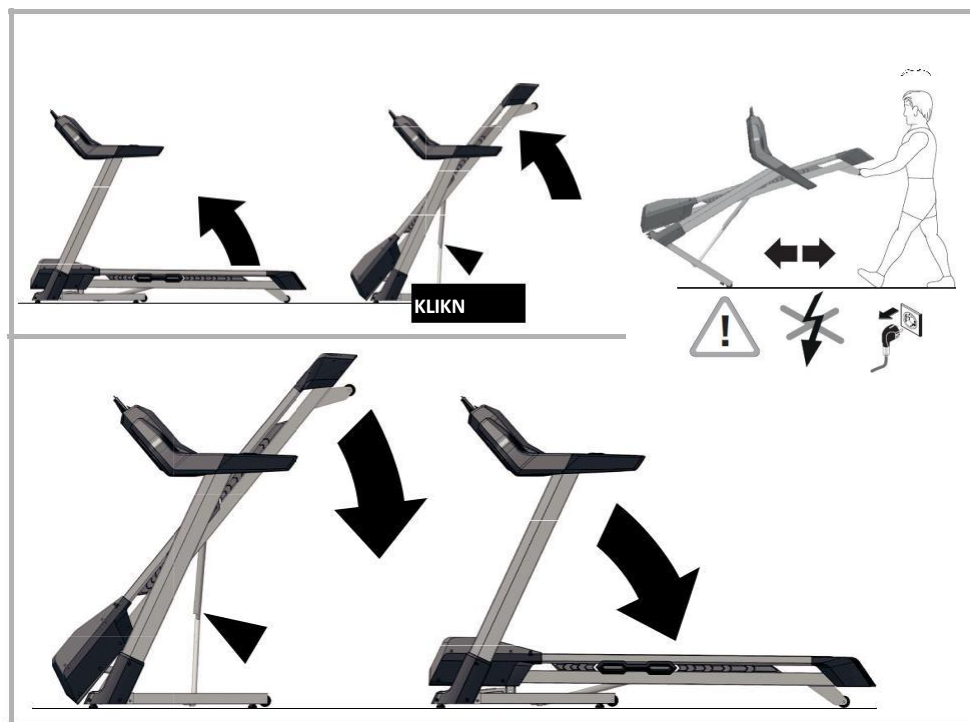
Ak chcete bežecký pás uskladniť, môžete ho ľahko zložiť a ušetriť tak miesto. Ak to chcete urobiť, vykonajte skladací pohyb, ako je znázornené na obrázku nižšie, a uistite sa, že bežecký pás zacvakne na miesto s jasne počuteľným "kliknutím".

10.2 Rozkladanie

Držte bežecký pás časťou bežeckej plochy smerom k sebe a mierne ho pritlačte ku kabíne. Ak chcete odomknúť, zľahka stlačte nohou uzamykací uzáver. Bežecká plocha sa teraz sklopí späť do tréningovej polohy.

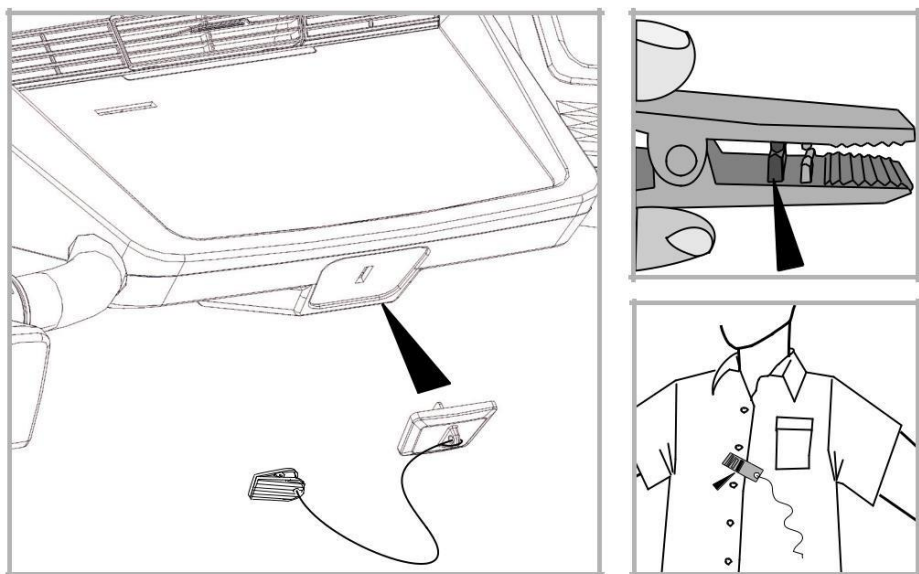
10.3 Presun zariadenia

Najprv vytiahnite zástrčku zo zásuvky a odložte napájací zdroj. **Bežecký pás je možné premiestňovať len v zloženom stave a bez napájacieho zdroja.** Bežecký pás sklopte na dodané transportné valčeky, ako je znázornené na obrázku nižšie, a zatlačte ho dopredu alebo potiahnite dozadu.



11. Bezpečnostný klúč

Pri tréningu vždy používajte dodaný bezpečnostný klúč. Bezpečnostný klúč sa pripevňuje na oblečenie (nohavice alebo košefu). Ak sa aktivuje bezpečnostný klúč, bežecký pás sa automaticky zastaví.



Bezpečnostný klúč bol vyvinutý na okamžité vypnutie motora pásu a vertikálneho nastavenia v prípade pádu alebo núdzovej situácie. Bezpečnostný klúč by sa mal používať len na núdzové zastavenie. Na bezpečné, pohodlné a úplné zastavenie bežeckého pásu počas tréningu za normálnych podmienok použite tlačidlo STOP.

Kontrola bezpečnostného klúča pred začatím tréningu:

Postavte sa na bočné plošiny a spustíte pás na najnižšiu rýchlosť. Vytiahnite bezpečnostný klúč z bezpečnostného spínača. Pás by sa mal okamžite zastaviť. Potom znovu zasunúť bezpečnostný klúč do bezpečnostného spínača a pripnite si ho na odev. Ak sa pás zastaví, vráťte sa späť. Bezpečnostný klúč sa musí uvoľniť z bezpečnostného spínača. Kábel by mal byť stále pripnutý k odevu. Potom bezpečnostný klúč opäť zasunúť do bezpečnostného spínača.

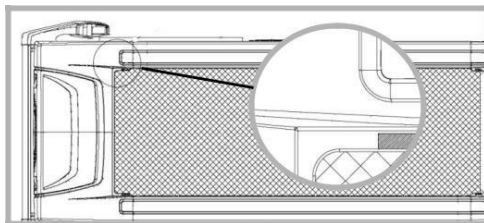
Bezpečnosť bežeckého pásu

Nekontrolovanému používaniu bežeckého pásu tretími osobami môžete zabrániť odstránením bezpečnostného klúča. Bezpečnostný klúč uchovávajte na bezpečnom mieste, mimo dosahu detí!

12. Nastavenie bežeckého pásu

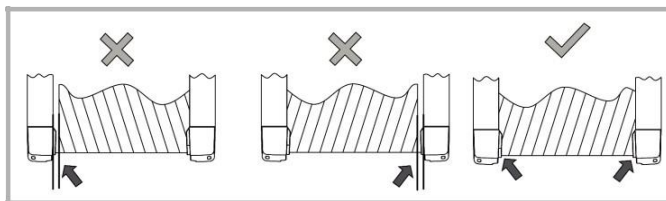
Dôležité!

Pri používaní bežeckého pásu dbajte na to, aby bol pás bežeckého pásu medzi značkami. Ak tomu tak nie je, tréning na bežeckom páse prerušte a bezpečnostný pás primerane upravte.



12.1 Nastavenie bežeckého pásu

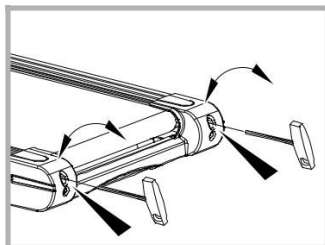
Nastavenie pásu sa vykonáva pri rýchlosti nastavenej na približne 6 km/h (prípadne menej). Počas nastavovania nesmie nikto používať bežecský pás! Ak sa pás posúva doprava, otočte nastavovaciu skrutku doprava (dolný obrázok) nástrčným kľúčom maximálne o štvrtinu otáčky. Spustite bežecský pás a skontrolujte, či funguje správne. Tento úkon opakujte, kým sa pás opäť nebude pohybovať rovno. Ak sa pás vychýli doľava, otočte nastavovaciu skrutku vpravo (horný obrázok) nástrčným kľúčom maximálne o štvrtinu otáčky doprava. Spustite bežecský pás skontrolujte jeho činnosť. Tento postup opakujte, kým sa bežecský pás opäť nevyrovná.



12.2 Utiahnutie bežeckého pásu

Otočte nastavovaciu skrutku (dolný obrázok) v smere hodinových ručičiek maximálne o jednu otáčku. Postup zopakujte aj na druhej strane. Skontrolujte, či remienok neskĺzava. Ak sa posúva, v takom prípade vykonajte opísaný postup znova.

Pri nastavovaní a napínaní pásu buďte veľmi opatrní; príliš veľké alebo príliš malé napnutie môže bežecský pás poškodiť!



13. Pokyny na manuálne meranie pulzu

Tu zobrazené ručné snímače pulzu umožňujú meranie pulzu bez pripojenia Bluetooth. Kontaktné plochy vždy uchopte oboma rukami a ruky držte v pokoji. Dbajte na to, aby ste zabránili kontrakciám a treniu o kontaktné plochy. Veľmi nízke napätie generované kontrakciami vášho srdca potom zaznamenajú ručné snímače a zmeria ho elektronika. Váš pulz sa zobrazí na displeji.

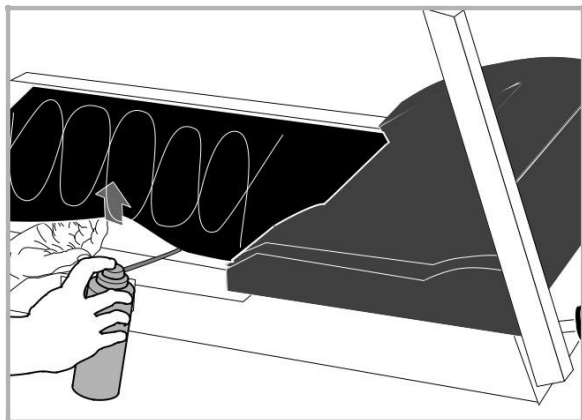


14. Starostlivosť a údržba

POZNÁMKA:

Mazanie alebo starostlivosť o remeň je najdôležitejšou činnosťou údržby bežeckého pásu!

V prípade nedostatočného mazania a tým zvýšeného trenia môže dôjsť k silnému opotrebovaniu a poškodeniu remeňa, pojazdovej plošiny, motora a dosky! Na poškodenia spôsobené nedostatočnou alebo nedbalou starostlivosťou a údržbou pásu sa nevzťahuje záruka! Pri pravidelnom používaní bežeckého pásu sa musí studený pás udržiavať každých cca 10 prevádzkových hodín alebo každé 2 mesiace silikónovým olejom. Túto údržbu je potrebné vykonať aj pred prvým spustením alebo po dlhšej dobe nepoužívania. Vložte hadičku so sprejom medzi pás a pracovnú plošinu a trikrát krátko nastriekajte silikónové mazivo medzi pás a pracovnú plošinu (približne 1 sekundu). Pritom pohybujte rozprašovacou trubicou zo strany na stranu tak, aby bola navlhčená celá spodná strana pásu. Pokračujte v ručnom otáčaní pásu tak, aby bol namazaný celý povrch medzi súvislým pásom a pracovnou plošinou. Nakoniec zotrite prebytočné mazivo.



15. Usmernenia pre odbornú prípravu

Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte nasledujúce pokyny!

15.1 Plánovanie a riadenie bežeckého tréningu

Základom pre plánovanie tréningu je vaša aktuálna fyzická kondícia. Váš rodinný lekár môže pomocou záťažového testu diagnostikovať vašu osobnú kondíciu, ktorá tvorí základ pre plánovanie tréningu.

Plánovanie tréningu. Ak ste záťažový test nepodstúpili, nasledujúce kroky sa rozhodne neodporúčajú. Vyhýbajte sa vysokým tréningovým zaťaženiám alebo preťaženiu. Pri plánovaní by ste mali mať na pamäti nasledujúcu zásadu: vytrvalostný tréning sa riadi veľkosťou námahy aj veľkosťou intenzity.

15.2 Smerné hodnoty vytrvalostného tréningu

Intenzita cvičenia

Pri bežekom tréningu sa intenzita námahy prednostne riadi srdcovou frekvenciou.

Maximálna srdcová frekvencia

Maximálna námaha je definovaná ako dosiahnutie individuálnej maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálna dosiahnuteľná srdcová frekvencia závisí od veku. Platí tu pravidlo: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 úderom mínus váš vek.

Príklad: vek 50 rokov > $220 - 50 = 170$ úderov/min.

Tepová frekvencia pri cvičení:

Optimálna intenzita cvičenia sa dosahuje pri 65 - 75 % individuálneho srdcového výdaja.

65 % = tréningový cieľ spaľovania tukov

75 % = tréningový cieľ zlepšenia kondície

Intenzita tréningu na bežekom páse sa reguluje rýchlosťou behu na jednej strane a uhlom sklonu bežeckej plochy na strane druhej. Ako začiatočník sa vyhnite príliš rýchlemu. Ako začiatočník sa vyhnite príliš rýchlemu behu alebo tréningu s príliš veľkým uhlom sklonu bežeckej plochy, pretože to môže rýchlo spôsobiť prekročenie odporúčaného rozsahu srdcovej frekvencie. Pri tréningu na bežekom páse by ste si mali prispôbiť individuálnu rýchlosť behu a uhol sklonu, aby ste dosiahli optimálnu tepovú frekvenciu v súlade s uvedenými informáciami. Počas behu používajte monitor srdcovej frekvencie, aby ste skontrolovali, či trénujete v rámci svojho rozsahu intenzity.

Stres počas cvičenia

Dĺžka tréningu a jeho frekvencia za týždeň:

Optimálna úroveň záťaže sa dosiahne, ak sa počas dlhšieho obdobia dosiahne 65 - 75 % individuálnej kardiovaskulárnej výkonnosti.

Rozcvička

Na začiatku každého tréningu by ste sa mali 3 - 5 minút zahrievať pomaly sa zvyšujúcou námahou, aby ste kardiovaskulárny systém a svaly dostali do <tepla>.

Ochladenie

Zahriatie je rovnako dôležité. Po každom tréningu by ste mali pokračovať v pomalom behu približne 2-3 minúty. Záťaž pri ďalšom vytrvalostnom tréningu by ste mali spočiatku zvýšiť zvýšením záťaže, napr. 20 minút denne namiesto 10 minút alebo 3-krát týždenne namiesto 2-krát týždenne. Okrem individuálneho plánovania vytrvalostného tréningu môžete využiť napr. tréningové programy integrované v tréningovom počítači bežeckého pásu.

16. BIOMECHANIKA

Tréning formy a vykonávanie pohybov

Na bežeckom pásu sa používa široká škála tréningových foriem, od chôdze cez beh až po šprint. Pohyby chôdze, behu a šprintu sú rozdelené do štyroch fáz

FÁZA	START	KONIEC	POPIS POHYBU
Predné kyvadlo	Oporná noha pod ťažiskom tela	Dotyk chodidla so zemou	Počas tejto fázy dochádza k maximálnemu zdvih kolena, ktoré sa využíva najmä na svíhnutie nohy dopredu. Keď sa chodidlo dotkne zeme, dolné končatiny sú tlmené pasívnym brzdným pohybom v priebehu 10 - 20 ms.
Fáza podpory - predná časť	Dotyk chodidla so zemou	Vzpriamené držanie tela	Keď sa chodidlo dotkne zeme, vzniká sila 2-3-krát väčšia ako hmotnosť tela. Preto by sa malo dbať na nosenie vhodnej obuvi, ktorá primerane absorbuje vzniknuté sily a zabezpečuje zdravú pronáciu chodidla.
Fáza podpory - zadný	Vzpriamené držanie tela	Úder nohou	V záverečnej fáze sa chodidlo natiahne a explózia sa uskutoční cez prvý prst.
Zadné kyvadlo	Úder nohou	Vzpriamené držanie tela	



17. Bezpečnostné pokyny pre školenie

Postupnosť pohybov by mala byť každému známa. Napriek tomu by sa počas behu mali dodržiavať určité body:

- Pred tréningom sa vždy uistite, že je zariadenie správne umiestnené a v dobrom stave.
- Na bežecký pás vystupujte a zostupujte z neho len vtedy, keď je bežecký pás úplne zastavený, pričom sa držte riadidiel.
- Pred spustením bežeckého pásu si na odev pripevnite šnúрку s bezpečnostným kľúčom.
- Trénujte vo vhodnej bežeckej alebo športovej obuvi.
- Beh na bežiacom páse sa líši od behu na normálnom povrchu. Preto by ste sa mali na bežecký tréning p r i p r a v i ť pomalou chôdzou na bežeckom páse.
- Počas prvých tréningov sa držte riadidiel, aby ste sa vyhli nekontrolovaným pohybom, ktoré by mohli spôsobiť pád. To platí najmä pri ovládaní počítača počas tréningu.
- Aby sa predišlo p r e ť a ť e n i u , začínajúci používatelia by nemali nastavovať uhol sklon (gradient) jazdnej plochy v príliš strmej polohe.
- Ak je to možné, bežte v rovnomernom rytme.
- Trénujte len v strede povrchu jazdnej dráhy.

TARTALOMJEGYZÉK

1. Alapvető információk	78
2. Gombfunkciók	80
3. Start menü	82
4. Új felhasználó hozzáadása	83
5. Felhasználói menü	84
6. Egyéni nézet - saját képzési képernyő	89
7. Bluetooth menü	90
8. Edzés az alkalmazással	91
9. Beállítás / csatlakoztatás a tápegységhez / biztosítékhoz	92
10. A készülék használata	93
11. Biztonsági kulcs	94
12. Futósíj beállítás	95
13. Irányelvek a kézi pulzusméréshez	96
14. Gondozás és karbantartás	96
15. Iránymutatások a képzéshez	97
16. BIOMECHANIKA	98
17. Biztonsági utasítások a képzéshez	99

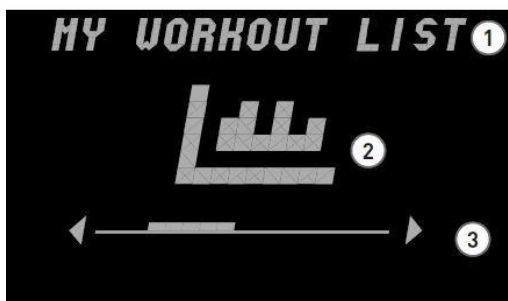
1. Alapvető információk

A futópád két különböző kijelzési móddal rendelkezik:

A. MENÜ üzemmód, és **B. TRENING** üzemmód.

A. MENÜ üzemmód

A kijelzőkonzol bekapcsolásakor a menüképernyőre kerül. Itt megadhatja a felhasználói és készülékbeállításokat és adatokat, kiválaszthat egy edzésprogramot, és megtekintheti az edzéseredményeket. A menüképernyő alapvető felépítése a következő:



① Fejléc/beviteli mezők

A navigációs mező ezen része az aktuálisan kiválasztott menüpontot jeleníti meg. Ez a rész egyúttal mezőként is szolgál adatbevitel bizonyos menüpontokhoz.

② Az aktuális menüpont megjelenítése

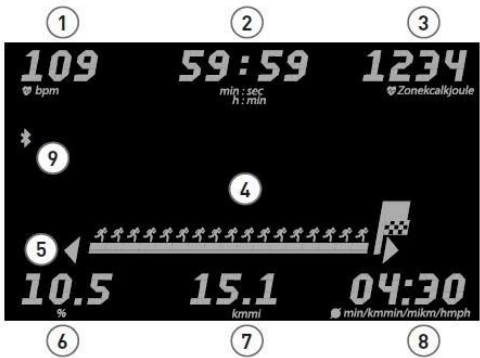
Az aktuális menüpont grafikusán jelenik meg a kijelző közepén. Ezek általában a tartalmat jelző szimbólumok.

③ Navigációs sáv

A navigációs sávban láthatja, hogy az adott menüsinten hol tartózkodik. Ha a navigációs mezőtől jobbra és/vagy balra nyilakat lát, akkor a vezérlőelem nyílbillentyűivel további választási lehetőségeket választhat az adott menüsinten.

B. KÉPZELÉSI MÓD

Ha kiválaszt egy edzésprogramot, megjelenik a program képernyője. Ez mutatja az aktuális edzésprogram legfontosabb teljesítményadatait. Így mindig elérhető a legfontosabb edzésértékek előnézete.

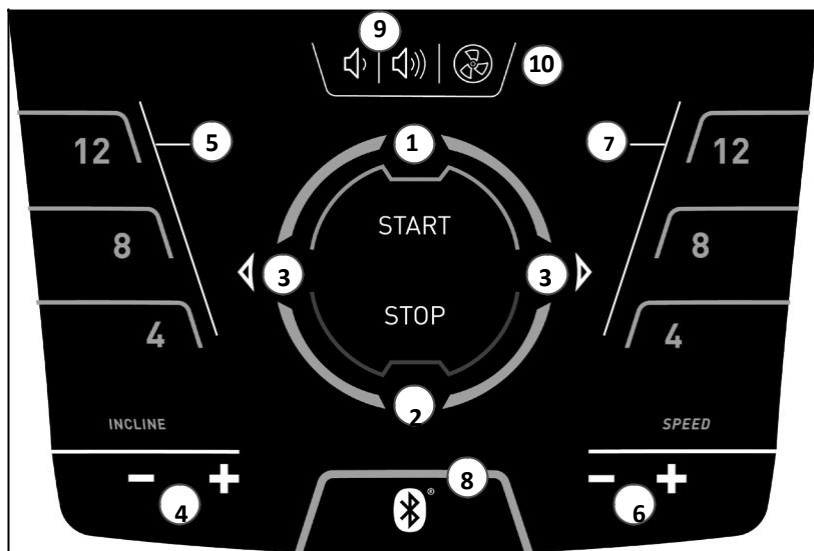


Érték	Kijelzés edzés módban Ön edzés módban van, ha valamelyik futóprogramot kiválasztotta, és éppen azon edz.	Kijelző szünet üzemmódban Szünet üzemmódban van, ha a STOP gombot megnyomja a edzés és a futópad megállt.
1. Impulzus	Aktuális pulzusszám	
2. Képzési idő	Teljes képzési idő	
3. Energiafogyasztás vagy impulzus zóna	Teljes energiafogyasztás vagy az aktuális pulzusszámmzóna	
4. Képzési mátrix	Jelenlegi képzési program	
5. Program animáció	Arányos képzési előrehaladás	
6. Dőlésszög (gradiens)	Jelenlegi dőlésszög	Átlagos dőlésszög
7. Távolság	Tett távolság	
8. Sebesség vagy tempó*	Jelenlegi sebesség vagy tempó	Átlagos sebesség vagy tempó
9. Bluetooth ikon		

*a felhasználói beállításoktól függően

2. Gombfunkciók

A konzolon 18 gomb található. Ezenkívül egyes modellek további négy további gombbal rendelkeznek a kapaszkodókon, amelyek lehetővé teszik a lejtés és a sebesség kényelmesebb beállítását.



1. Start gomb (indítás/megerősítés)
2. Stop gomb
3. Bal és jobb gombok
4. Szög szabályozás (lejtés)
5. Gyors kiválasztás gomb: Dőlésszög (gradiens)
6. Sebességszabályozás
7. Gyors kiválasztás gomb: Sebesség
8. Bluetooth
9. Hangerő +/-
10. Ventilátor

A kijelző kikapcsolása

A kijelző kikapcsolható a Stop gomb lenyomva tartásával. Hosszabb ideig tartó inaktivitás után is kikapcsol. A készülék beállításában megadható az az idő, amely után kikapcsol.

<p>A MENÜ nézetben Amikor bekapcsolja a konzolt, megjelenik a menüképernyő. Itt megadhatja a felhasználói és eszközeállításokat és adatokat, kiválaszthat egy edzésprogramot, vagy megtekintheti az edzéseredményeit.</p>	<p>A TRAINING nézetben A képzési program kiválasztása után megjelenik a képzési képernyő. Ez mutatja az aktuális edzésprogram legfontosabb adatait.</p>
<p>1. Start gomb (indítás/megerősítés) A START gomb megnyomásával megerősíti a kiválasztott elemet. Tovább lép a következő menüpontra vagy a kiválasztott edzésre.</p>	<p>Az edzés a start gomb megnyomásával kezdődik. Ha az edzés megszakad, akkor az edzés újraindítható a Start gomb.</p>
<p>2.Stop gomb A Stop gomb megnyomásakor az aktuális kiválasztás törlődik, és visszatér a megelőző menüszint.</p>	<p>A stop gomb rövid megnyomása megszakítja az edzést. A gomb ismételt megnyomásával az edzés folytatódik. teljesen megszűnt.</p>
<p>3. Bal és jobb gombok A bal és jobb gombok segítségével lépjen a következő menüpontok.</p>	<p>A tréning során mind a bal, mind a jobb oldali gombnak nincs funkciója.</p>
<p>4.A dőlésszög (gradiens) szabályozása A mínusz és plusz gomboknak nincs funkciója a menü nézet.</p>	<p>A mínusz és plusz gombok segítségével a dőlésszöget edzés közben lehet beállítani.</p>
<p>5.Gyors kiválasztás gomb: Dőlésszög (gradiens) A gyorsválasztó gomboknak nincs funkciója a menü.</p>	<p>A gyorsválasztó gombok lehetővé teszik a megjelenített dőlésszögértékek közvetlen előhívását.</p>
<p>6. Sebességszabályozás A mínusz és plusz gomboknak nincs funkciója a menü nézet</p>	<p>A mínusz és plusz gombok lehetővé teszik a sebesség beállítását edzés közben.</p>
<p>7.Gyors kiválasztás gomb: Sebesség A gyorsválasztó gomboknak nincs funkciója a menü.</p>	<p>A gyorsválasztó gombok lehetővé teszik a megjelenített sebességértékek.</p>
<p>8. Bluetooth A gomb gyors megnyomásával a felhasználó be lép a Bluetooth menübe. Itt a következőkre van lehetőség aktiválja a Bluetooth-t, és csatlakoztassa a pulzusmérő vagy a alkalmazás.</p>	<p>Edzés közben a Bluetooth gombnak nincs funkciója.</p>
<p>9. Volume +/- A hangerőszabályzó gombok nem rendelkeznek funkcióval a menü nézet.</p>	<p>Az edzés során a megfelelő hangerőt a következőkkel állítjuk be gombok.</p>
<p>10. ventilátor A menü nézetben ennek a gombnak nincs funkciók.</p>	<p>Edzés közben a ventilátor be- és kikapcsolható. Lehetőség van annak intenzitását is szabályozza.</p>

3. Start menü

Áttekintés

A készülék indításakor egy rövid üdvözlő üzenet a Start menübe vezet. Ebben a menüben a következő lehetőségek állnak rendelkezésre: Gyorsindítás, Meglévő felhasználók kiválasztása, Felhasználó kiválasztása: VENDÉG, Új felhasználók létrehozása, A készülék beállításainak módosítása vagy Smartphone vagy Tablet csatlakoztatása APP módban.



①



②



③



④



⑤



⑥

① Gyors indítás

A gyorsindítás lehetővé teszi, hogy gyorsan és egyszerűen, mindenféle előzetes beállítás nélkül elkezdhessen egy nyitott edzést. Ebben az esetben adatai nem lesznek hozzárendelve egyetlen felhasználói fiókhoz sem.



② Felhasználó kiválasztása

Ebben a menüpontban legfeljebb négy egyedileg létrehozott felhasználó választható ki. Ezeket személyes felhasználói fiókoknak szánjuk olyan személyek számára, akik rendszeresen edzenek. A fiókon személyes beállításokat lehet elvégezni, és az edzéseredményeket el lehet menteni. Az egyéni felhasználói fiókokat a felhasználó keresztnévének első betűje azonosítja.



③ Felhasználó kiválasztása GUEST

A vendég egy előre beállított felhasználói profil. Lehetőséget nyújt az összes képzési program (kivéve a HRC-képzést) előre beállított értékek nélküli használatára. A "Vendég felhasználó" kategóriában nem kerülnek elmentésre edzéseredmények. Továbbá nem végezhetők személyes beállítások.



④ Új felhasználó létrehozása

Ebben a menüben új egyéni felhasználói profil hozható létre. Ha ezt a pontot választja ki a menüben a név, az életkor és az egyéni edzettségi szint megadása szükséges.



⑤ Eszközbeállítások

Itt lehet elvégezni az összes felhasználó számára közös készülékbeállításokat (pl. a készülék nyelvének megváltoztatása, a mértékegység megváltoztatása stb.).



⑥ Csatlakozás okostelefonhoz vagy táblagéphez (App-Mode)

Csatlakoztassa az edzéskijelzőt okostelefonjához vagy táblagéphez egy további edzésprogramhoz. Ez a program felülbíráható, és az edzésadatok nem rendelhetők hozzá semmilyen felhasználói fiókhoz.



4. Új felhasználó hozzáadása

Egyszerű!



1. Név -> 2. Életkor -> 3. Egyéni fittségi szint -> Kész

Válassza a "Felhasználó létrehozása" opciót a Start menüben, majd erősítse meg a választást a felszállás.

1. Lépés: Név megadása

Megkérjük, hogy adja meg a nevét. Írjon be egy-egy betűt, és erősítse meg a választást a start gomb megnyomásával. Ha hibázik, a stop gomb segítségével törölheti az utolsó betűt, vagy teljesen megszakíthatja a folyamatot. Miután megadta a keresz- és vezetéknév utolsó betűjét, folytassa a kora megadásával a kereszt szimbólum kiválasztásával.

2. Lépés: Életkor megadása

Ezután megkérjük, hogy adja meg az életkorát. Ez szükséges a maximális pulzus és a személyes pulzuszonák kiszámításához.

3. Lépés: Adja meg egyéni fittségi szintjét

Végezetül megadhatja szubjektív fittségi szintjét egy 1-től (kezdő) 5-ig (szakértő) terjedő skálán. A választott beállítás azért fontos, mert a futópad edzésprogramjai ehhez a választáshoz igazítják az Ön személyes edzettségi szintjét.

Fő fogadás

A felhasználó létrehozása után a beállítások menüben minden személyes adat módosítható.

Legfeljebb négy egyéni felhasználó hozható létre. Ha mind a négy felhasználó már létre lett hozva, az "Új felhasználó létrehozása" szimbólum el lesz rejtve. Ebben az esetben az egyik felhasználót törölni kell, mielőtt egy másik felhasználó létrehozható és hozzáadható.

5. Felhasználói menü

5.1 Felhasználói beállítások

Ha kiválasztott egy adott felhasználót, akkor az ő felhasználói menüjébe kerül. Itt minden a személyi edzés körül forog. A vendég felhasználó menü csak edzésprogramokat tartalmaz.



①



②



③



④



⑤

① A közelmúltbeli képzés megismétlése

Ha ezt a menüpontot választja, közvetlenül az akkor futó utolsó edzésprogramhoz jut. Ez a menüpont a felhasználói menüben mindig elő van választva. Így az utolsó edzés csak egy kattintással elérhető.



② Képzési programok

Ebben a menüpontban hozzáférhet a futópaddock összes edzésprogramjához KETTLER.



③ Új képzés létrehozása

Ezzel az edzéskonfigurátorral könnyedén létrehozhatja saját egyéni edzését. További információkért lásd az "Új edzés létrehozása" című fejezetet.



④ Eredményeim

Ebben a menüpontban megtalálja személyes összesített eredményeit, a legutóbbi edzés eredményét, valamint a legjobb eredményeit 3 km-en, 5 km-en és 10 km-en.



⑤ Személyes beállítások

A Személyes beállítások lapon a felhasználó összes saját beállítása (például az életkor vagy az edzettségi szint módosítása) megadható. Az ebben a menüben végzett változtatások nem befolyásolják más felhasználók beállításait, ezért csak a felhasználó egyéni kívánságainak felelnek meg.



5.2 Képzési programok

Rengeteg lehetőség az edzéshez!



A KETTLER futópados változatos edzéseket garantálnak a különböző programoknak köszönhetően. A készüléktől függően az egyes programok eltérőek lehetnek.

Az alábbiakban röviden áttekintjük a különböző képzési programokat:

1. program: Ingyenes képzés

A szabad edzés során választhat az előre beállított értékek nélküli futás és a edzés a kiválasztott edzésidővel, edzésútvonallal vagy célzott kalóriaégetéssel.

2-5. program: Pulzusorientált képzés

Az edzés ezen formája során automatikusan egy bizonyos pulzustartományon belül marad. Így az edzés intenzitása különösen hatékonyan szabályozható.

6-9. program: Tájfutás

A mérsékelt lejtésváltozásokkal a trail futás a felhasználónak valami mást kínál, mint más edzésprogramok.

10-13. program: Hegyi futások

A hegyi futást a lejtőszög intenzív változása jellemzi, ezért az intenzív edzésegységek közé kell sorolni.

Megjegyzés: Az egyes edzések intenzitása a felhasználó által meghatározott fitességi szinthez igazodik. Ez a felhasználói menü > személyes beállítások > egyéni fitességi szint menüpontban állítható be. Ha egy edzés még mindig túl nehéz vagy túl könnyű, ez bármikor beállítható a nyílombok (3), a dőlésszögbeállítás (4) vagy a sebességbeállítás (6) segítségével.



5.3 Új tréning létrehozása

Gyorsan és egyszerűen hozza létre saját edzéseit

Az edzőkonfigurátorban Ön mint felhasználó megtervezheti saját edzésprogramját. Egy edzés különböző szekvenciákból áll, amelyek egymás után következnek.



1. szekvencia: Idő

Adja meg az első futási sorozat idejét.

2. sorozat: Lejtő

Határozza meg az első futási sorozat dőlésszögét.

3. sorozat: Sebesség

Határozza meg az első futási sorozat sebességét.

4. További szekvenciák hozzáadása

Döntse el, hogy szeretne-e egy másik sorozatot hozzáadni a futáshoz, vagy lezárja az edzőkonfigurációt.

A konfiguráció befejezése után az edzés elmentésre kerül a képzési listában (kivéve a vendégfelhasználók esetében). Általában minden felhasználónak öt személyes edzés áll rendelkezésére. Ha már öt edzés van elmentve, egy régi edzést törölni kell, mielőtt újat létrehozhat.

5.4 Eredményeim

Személyes edzésmemória a készüléken.

Minden egyedileg létrehozott felhasználó megtekintheti képzési eredményeit a felhasználói menüben az "Eredményeim" menüpont alatt.



Legutóbbi képzés

Az "Utolsó edzés" részben megtekintheti a legutóbbi befejezett edzés eredményét.



Minden képzés

Az "Összes edzés" menüpontban láthatja az összes elért eredményt. Itt megjelennek a teljes tartomány értékei, valamint az átlagos intenzitás.



Legjobb eredmények

A "Legjobb eredmények" menüpont alatt láthatja a 3 km-es rekordjait, 5 km és 10 km.



Ha szeretné, a korábbi időket is visszaállíthatja nullára képzés.

5.5 Személyes beállítások

Minden fontos beállítás egy helyen.

Felhasználó neve

Személyes felhasználói profil létrehozásához először meg kell adnia a keresz- és vezetéknévét. A felhasználó első betűje a profilkép szimbólum mellett látható.



Kor

Ebben a menüpontban beállíthatja az életkorát. Erre azért van szükség, hogy Meghatározzuk maximális impulzus és impulzus zónák.



Szívritmus beállítások

A pulzusszám-beállításokban a maximális pulzus és az egyes pulzusszámmzónák manuálisan is beállíthatók. Azt is kiválaszthatja, hogy a HRC edzés csak a sebesség változtatásával, vagy a sebesség és a dőlésszög változtatásával kívánja-e szabályozni a pulzust.



Egyéni fittségi szint

Itt a menüben módosíthatja a személyes fittségi szintjét. Egy 1 (kezdő) és 5 (szakértő) közötti értéket adhat meg. Felhívjuk figyelmét, hogy a személyes fittségi szint kiválasztása befolyásolja az edzésprogramok nehézségi szintjét.



Egyéni nézet

Az egyéni képzési képernyő. Az egyéni nézet lehetővé teszi, hogy változtatásokat hajtson végre a képernyőjén. Választhat a teljes nézet, a csökkentett nézet és a testreszabott nézet között. Részletesebb leírás a kézikönyv későbbi részében található.



Sebesség kijelző

A futási sebesség a "Speed" vagy "Pace" üzemmódban jelenik meg. Ha a "Sebesség" van kiválasztva, a sebesség kilométer/órában jelenik meg (pl. 10,0 km/h). Ha a "Pace" (Tempó) van kiválasztva, a sebesség perc/kilométerben jelenik meg (pl. 6:00 perc/km). Ha a "Mérőld" (Mile) van beállítva egységként a "Készülék beállításai" menüben, a "Pace" (Tempó) perc/kilométerben, a sebesség pedig mérföld/órában jelenik meg.



Energia kijelző

A felhasználó választhat az energiakijelzés között kilokalóriában (kcal) és kilojoule-ban (KJ).



Grafikus animáció a futásról

Edzés közben egy grafikus futóanimáció mutatja az edzés előrehaladását. Ha az edzés távolsága meg van határozva, akkor megmutatja, hogy a teljes táv mekkora részét tette már meg. Ha az edzéstartáv nincs meghatározva (pl. szabadedzésen), az animáció útvonala 1 km-t (vagy 1 mérföldet) fed le. A zászló elérésekor a futó újra elindul. Ebben a menüpontban engedélyezheti vagy kikapcsolhatja a animációt.



Hangok a képzés során

Választhat: nincs hang, csak a szívritmus-hangok vagy az összes hang.



Felhasználó törlése

Ha ezt a funkciót választja, az aktuális felhasználó teljesen törlődik, és az összes tárolt adatot, eredményt és rekordot.



6. Egyéni nézet - saját edzsképernyő A legfontosabb edzésértékek áttekintése.

A KETTLER futópad konzoljának kijelzőjén a legfontosabb edzési adatok láthatók.

Tipp: Hívja fel az "Egyéni felhasználó > Személyes beállítások > Egyéni nézet" menüpontot.

1. Képzési értékek a felső területen

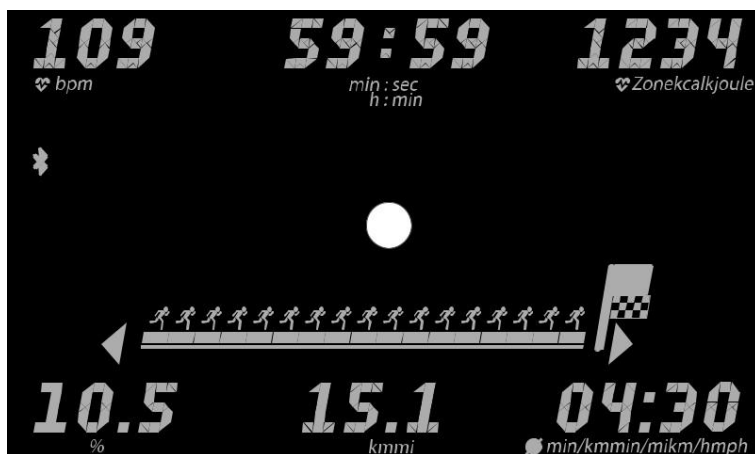
A kijelző felső részén az aktuális pulzusszám, a teljesített edzésidő és az elégetett kalóriák KJ vagy kcal értékben. Az elégetett kalóriák helyett ugyanezen a területen megjeleníthető a pulzuszóna is.

2. Képzési értékek középen

A mátrix az Ön képzési profilját mutatja. Az útvonal aktuális szakasza villog.

3. Képzési értékek az alsó területen

A kijelző alsó részén látható a futópad aktuális emelkedése, a már megtett távolság, valamint az aktuális sebesség.



A képzési képernyőn három különböző megjelenítési mód közül választhat:

1. Teljes nézet

A teljes nézetben a teljes kijelzőterület értékeit láthatja.

2. Csökkentett nézet

A csökkentett nézetben csak a négy legfontosabb képzési érték jelenik meg. Ezek az idő, a megtett távolság, valamint az aktuális sebesség vagy tempó és az aktuális emelkedési szög. A csökkentett nézet opcióval a képernyő nagyon rendezettnak tűnik.

3. Testreszabott nézet

A testreszabott nézet lehetővé teszi a felhasználó számára a képzési képernyő megszervezését. Ezt a menüben lehet beállítani: Egyéni felhasználó (pl. Przemek) > Személyes beállítások > Testreszabott nézet > Testreszabott nézet.

7. Bluetooth menü

Csatlakozás mellkaspánthoz, tablethez vagy PC-hez

A KETTLER futópad csatlakoztatható például a Bluetooth® technológiát támogató KETTLER Smart mellpánttal. Ezenkívül a KETTLER futópad csatlakoztatható okostelefonokhoz, táblagépekhez vagy PC-khez Bluetooth v4.0 vagy magasabb szintű technológiával, így a megfelelő programokkal vagy alkalmazásokkal az edzési lehetőségek széles skálája áll rendelkezésre.

Csatlakozás pulzuszérzékelőhöz

A Bluetooth gomb rövid megnyomásával a Bluetooth beállítások menüjébe léphet, hogy a pulzusérzékelőt csatlakoztassa az edzés kijelzőjéhez. Fejezze be a folyamatot a talált érzékelő kiválasztásával a < > gombok segítségével. A csatlakoztatott érzékelőt ezen a ponton le is lehet választani.

Ha az érzékelő csatlakoztatva van, a kijelzőn megjelenik egy üzenet. Nyomja meg újra a Bluetooth gombot a start menübe való visszatéréshez. A pulzuszérzékelő most már csatlakoztatva van az edzéshez, és használható.

A pulzuszérzékelő használata edzés közben

Kezdje az edzést a szokásos módon. A pulzusjel automatikusan felismerésre kerül, és az érzékelő csatlakozik a készülék kijelzőjéhez. A Bluetooth-beállítások menüben már nem szükséges a készüléket manuálisan újra párosítani. Edzés közben a Bluetooth gomb megnyomásával nem lehet belépni a Bluetooth menübe.

A pulzuszérzékelővel való kapcsolat kikapcsolása vagy megszüntetése

Ha az érzékelővel való kapcsolat megszakad, az "Eszköz" üzenet jelenik meg. Kikapcsolva".

Az új kapcsolat automatikusan létrejön.

Ha az érzékelőt a készülék hatótávolságán kívülre helyezi (>6 méter), vagy a pulzuszérzékelőt kikapcsolja, akkor megjelenik a "Device Disconnected" (Készülék lekapcsolva) üzenet is.

Ha kezelni szeretné az aktuális Bluetooth-eszközt, és törölni szeretné a régi kapcsolatot, használja a Bluetooth-beállítások menüt.



8. Edzés az alkalmazással

Csatlakoztassa készülékét kedvenc fitnessalkalmazásához

APP módban az edzés kijelzője Bluetooth-on keresztül csatlakozik okostelefonnal/asztallal/PC-vel, ami lehetővé teszi a hozzáférést további edzésprogramokhoz különböző fitnessalkalmazásokon keresztül.

Ha ez az üzemmód van kiválasztva, a futópad kijelzője készen áll más Bluetooth-eszközök számára (pl. okostelefon, táblagép). A futópad láthatóvá válik más Bluetooth-kompatibilis eszközök számára.

Válassza ki a KETTLER futópad képét annak a Bluetooth-eszköznek a Bluetooth-beállításában, amellyel a futópadot csatlakoztatni kívánja, és erősítse meg ezt. A futópad kijelzőjén megjelenik a generált 6 számjegyű PIN kód XXXXXX. Írja be ezt a PIN kódot a készülékbe. A futópad kijelzőjén megjelenik a "Connected" (Csatlakoztatva) felirat.

Most már csatlakoztatva van a készülékéhez, és különböző alkalmazásokkal edzhet, amennyiben azok Kompatibilis a KETTLER futópaddal.

A pulzusmérő ebben az üzemmódban nem használható. A legtöbb esetben azonban integrálja a közvetlenül a megfelelő alkalmazást.

Megjegyzés: Az APP üzemmód a Start menü > APP üzemmód menüpontban aktiválható. Átkapcsolás App módba kapcsolása megszakítja a kapcsolatot a Bluetooth mellkaspánttal, ha az impulzusmérésre használják.

Mely alkalmazások kompatibilisek?

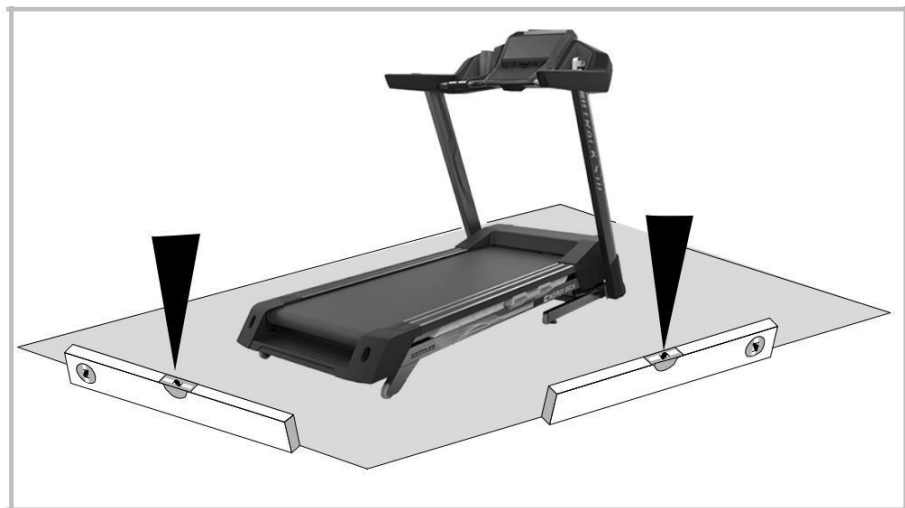
Használhatja például a **Kinomapot** - több ezer, valóságghű útvonalakat tartalmazó videó érhető el okostelefonjára. Ez edzésmotivációt nyújthat, és lehetővé teszi, hogy a világ különböző helyszínein fusson. <https://www.kinomap.com/en/>

Ez az alkalmazás letölthető az App Store-ból vagy a Google Play Store-ból.

9. Beállítás / csatlakoztatás a tápegységhez / biztosítékhoz

9.1 A futópad elhelyezése

A KETTLER futópadot vízszintes, sík felületre kell helyezni.

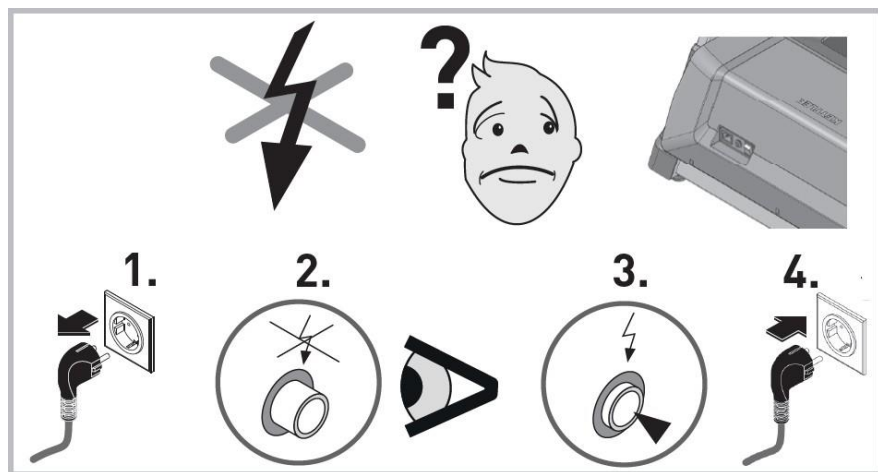


9.2 Tápegység

A készüléket csak a készülékhez mellékelt eredeti tápkábelrel szabad használni. a KETTLER futópaddal. Ellenkező esetben fennáll a sérülés veszélye.

9.3 Biztosíték

Ha a futópad nem kapcsolható be, ellenőrizze, hogy a biztosíték nem égett-e ki.



10. A készülék használata

Összecsukható és helytakarékos

10.1 Zárás

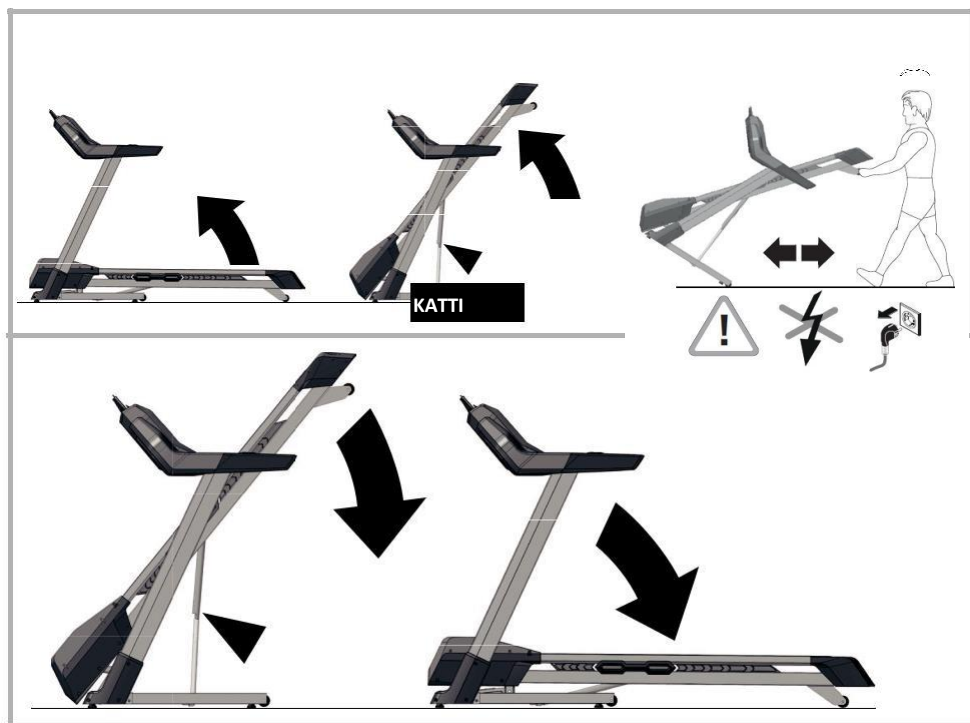
A futópadot könnyen összecsukhatja, ha helytakarékosan szeretné tárolni. Ehhez végezze el az alábbi képen látható összecsukó mozdulatot, és győződjön meg róla, hogy a futópad egy jól hallható "kattanással" a helyére kattan.

10.2 Kibontakozó

Tartsa a futópadot úgy, hogy a futófelület ön felé néző része legyen, és kissé nyomja a pilótafülkéhez. A feloldáshoz nyomja meg enyhén a lábával a reteszelő sapkát. A futófelület most visszahajlik a gyakorlól helyzetbe.

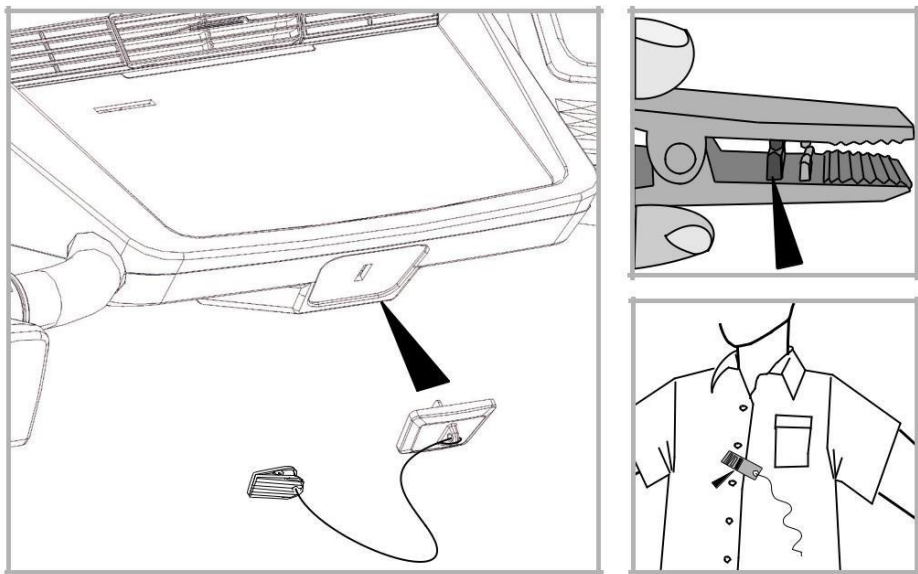
10.3 A készülék mozgatása

Először húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból, és tegye félre a tápegységet. **A futópad csak összehajtván és tápegység nélkül mozgatható.** Döntse a futópadot a mellékelt szállítógörgőkre az alábbi képen látható módon, és tolja előre vagy húzza hátra.



11. Biztonsági kulcs

Gyakorláskor mindig használja a mellékelt biztonsági kulcsot. A biztonsági kulcs a ruházatára (nadrág vagy ing) rögzíthető. Ha a biztonsági kulcs aktiválódik, a futópad automatikusan leáll.



A biztonsági kulcsot úgy fejlesztették ki, hogy esés vagy vészhelyzet esetén azonnal leállítsa a szíjmotort és a függőleges állítást. A biztonsági kulcsot csak vészleállításhoz szabad használni. A futópad biztonságos, kényelmes és teljes leállításhoz normál körülmények között végzett edzés közben használja a STOP billentyűt.

A biztonsági kulcs ellenőrzése az edzés megkezdése előtt:

Álljon az oldalsó emelvényekre, és működtesse a szalagot a legalacsonyabb sebességgel. Húzza el a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóról. A szíjnak azonnal meg kell állnia. Ezután helyezze vissza a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóba, és csíptesse a kulcsot a ruházatára. Ha a szalag megállt, lépjen hátrafelé. A biztonsági kulcsnak ki kell szabadulnia a biztonsági kapcsolóból. A zsinórnak még mindig a ruházathoz kell kapcsolódnia. Ezután helyezze vissza a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóba.

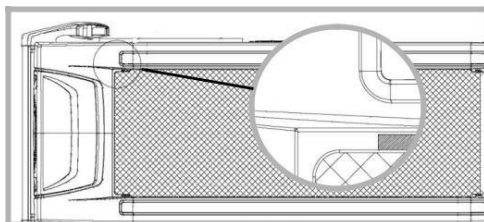
Futópad biztonsága

A futópad harmadik személyek általi ellenőrizetlen használata a biztonsági kulcs eltávolításával elkerülhető. A biztonsági kulcsot tartsa biztonságos helyen, gyermekek elől elzárva!

12. Futószíj beállítása

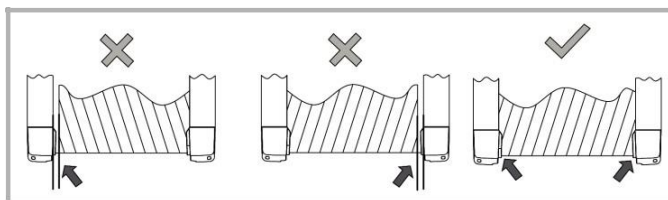
Fontos!

A futópad használatakor ügyeljen arra, hogy a futópad szíja a jelek között legyen. Ha ez nem így van, állítsa le a futópados edzést, és ennek megfelelően állítsa be a biztonsági övet.



12.1 Futószíj beállítása

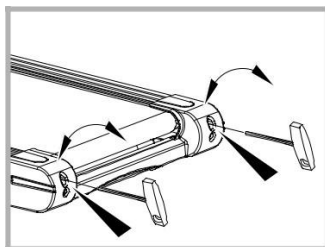
A szíjbeállítás körülbelül 6 km/h (esetleg ennél kisebb) sebességgel történik. A beállítás ideje alatt senki sem használhatja a futópadot! Ha a szíj jobbra mozog, akkor a beállítócsavart egy dugókulccsal legfeljebb egy negyed fordulatot fordítsa jobbra (alsó ábra). Indítsa el a futószalagot, és ellenőrizze, hogy a futószalag megfelelően működik-e. Ismételje meg ezt a műveletet, amíg a futószalag ismét egyenesen mozog. Ha a futószalag balra tér el, akkor a jobb oldali beállítócsavart (felső ábra) a dugókulccsal legfeljebb egy negyed fordulatot fordítsa jobbra. Indítsa el a futópadot ellenőrizze a működését. Ismételje meg ezt az e l j á r á s t , amíg a futószalag ismét kiegyenesedik.



12.2 A futószíj meghúzása

Fordítsa el a beállítócsavart (alsó ábra) az óramutató járásával megegyező irányba legfeljebb egy fordulatot. Ismételje meg az eljárást a másik oldalon. Ellenőrizze, hogy a heveder nem csúszik-e. Ha csúszik, ebben az esetben végezze el újra a leírt eljárást.

Legyen nagyon óvatos a szíj beállításakor és meghúzásakor; a túl nagy vagy túl kicsi feszítés károsíthatja a futópadot!



13. Irányelvek a kézi pulzusméréshez

Az itt látható kézi pulzusérzékelők lehetővé teszik a pulzusmérést Bluetooth-kapcsolat nélkül. Mindig mindkét kezével fogja meg az érintkező felületeket, és tartsa a kezét mozdulatlanul. Ügyeljen arra, hogy elkerülje az összehúzódásokat és a súrlódást az érintkező felületeken. A szívösszehúzódások által generált nagyon alacsony feszültséget a kézi érzékelők érzékelik, és az elektronika méri. Az Ön pulzusa megjelenik a kijelzőn.

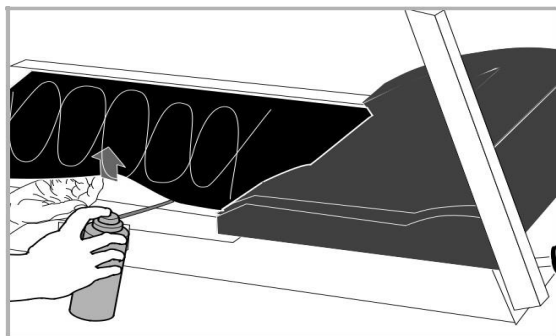


14. Ápolás és karbantartás

MEGJEGYZÉS:

A kenés, vagyis a szíj ápolása a legfontosabb futópádkarbantartási tevékenység!

Elégtelen kenés és ezáltal megnövekedett súrlódás esetén a szíj, a futóplató, a motor és a lemez súlyos kopása és károsodása következhet be! Az öv nem megfelelő vagy hanyag gondozása és karbantartása miatt keletkezett károokra a garancia nem terjed ki! A futópádk rendszeres használata esetén a hideg szíjat kb. 10 üzemóránként vagy 2 havonta szilikonolajjal kell karbantartani. Ezt a karbantartást az első üzembe helyezés előtt vagy hosszabb használaton kívüli időszak után is el kell végezni. Helyezze a permetezőcsövet a szíj és a munkafelület közé, és háromszor (kb. 1 másodpercig) röviden fújja be szilikonzsírral a szíj és a munkafelület közé. Ennek során a permetezőcsövet ide-oda kell mozgatni, hogy a szíj teljes alsó oldala nedvesítve legyen. Folytassa a szíj kézzel történő forgatását, hogy a folyamatos szíj és a futóplatform közötti teljes felületet megkenje. Végül törölje le a felesleges zsírt.



15. Iránymutatások a képzéshez

Mielőtt elkezdené az edzést, olvassa el figyelmesen az alábbi utasításokat!

15.1 A futóedzés megtervezése és irányítása

Az edzés megtervezésének alapja az Ön aktuális fizikai állapota. Háziorvosa egy terheléses teszt segítségével diagnosztizálhatja az Ön személyes fittségét, ami az edzéstervezés alapját képezi.

Edzéstervezés. Ha nem végeztetett terheléses tesztet, a következő lépések semmiképpen sem ajánlottak. Kerülje a nagy edzésterhelést vagy túlterhelést. A tervezés során a következő elvet kell szem előtt tartania: az állóképességi edzést a megterhelés nagysága és az intenzitás nagysága egyaránt szabályozza.

15.2 Kitartási edzésre vonatkozó irányelvek

Edzésintenzitás

A futóedzés során a terhelés intenzitását lehetőleg a pulzusszám szabályozza.

Maximális pulzusszám

Maximális erőfeszítés alatt az egyén maximális pulzusszámának elérését értjük. Az elérhető maximális pulzusszám az életkortól függ. A hüvelykujjszabály itt is érvényes: A percenkénti maximális pulzusszám megfelel 220 ütésnek mínusz az életkor.

Példa: $50 \text{ éves kor} > 220 - 50 = 170 \text{ ütés/perc}$.

Szívfrekvencia edzés közben:

Az optimális edzésintenzitás az egyéni szívteljesítmény 65-75%-ánál érhető el.

65% = az edzés zsírégetési célértéke

75% = edzési cél a fittség javítása

A futópados edzés intenzitását egyrészt a futósebesség, másrészt a futófelület dőlésszöge szabályozza. Kezdőként kerülje a túl gyors futást. Kezdőként kerülje a túl gyors futást vagy a futópados felületének túl nagy dőlésszögű edzését, mivel ez gyorsan az ajánlott tartományt meghaladó pulzusszámot eredményezhet. Ha futópadoson edz, a fenti információknak megfelelően állítsa be egyéni futási sebességét és dőlésszögét az optimális pulzusszám elérése érdekében. Futás közben használjon pulzuszám-mérő készüléket, hogy ellenőrizze, hogy az intenzitási tartományon belül edz-e.

Stressz az edzés során

Az edzés hossza és heti gyakorisága:

Az optimális terhelési szint akkor érhető el, ha az egyéni szív- és érrendszeri teljesítmény 65-75%-át hosszabb időn keresztül érjük el.

Bemelegítés

Minden edzés elején 3-5 percig lassan növekvő terheléssel melegítsünk be, hogy a szív- és érrendszer és az izmok <melegedjenek=.

Lehűlés

A bemelegítés ugyanolyan fontos. Minden edzés után 2-3 percig lassan kell tovább futni. A következő állóképességi edzésnél kezdetben a terhelés növelésével növelje a terhelést, pl. 10 perc helyett napi 20 percet, vagy heti 2 helyett heti 3 alkalommal. Az állóképességi edzés egyéni megtervezése mellett használhatja pl. a futópados edzőkomputerbe integrált edzésprogramokat.

16. BIOMECHANIKA

Formagyakorlás és a mozgások végrehajtása

A futópadon az edzésformák széles skálája használható, a gyaloglástól a futáson át a sprintelésig. A gyaloglás, a futás és a sprint mozgásformái négy fázisra oszthatók.

FÁZIS	START	END	A MOZGÁS LEÍRÁSA
Elülső inga	A test súlypontja alatti támasztóláb	A talaj érintése a lábaddal	Ebben a fázisban a térd maximális felemelkedése következik be, és elsősorban a láb előre lendítése szolgál. Amikor a lábfej a talajhoz ér, az alsó végtagok 10-20 ms alatt passzív fekező mozgással tompítják a talajt.
Támogatási szakasz - front	A talaj érintése a lábaddal	Felegyenesedett testtartás	Amikor a lábfej a talajhoz ér, a testsúly 2-3-szorosát kitevő erő keletkezik. Ezért gondoskodni kell a megfelelő lábbeli viseletről, amely megfelelően elnyeli a keletkező erőket és biztosítja a láb egészséges pronációját.
Támogatási szakasz - hátul	Felegyenesedett testtartás	Lábtörés	A végső fázisban a lábfej megnyúlik, és a robbanás az első lábujjon keresztül történik.
Hátsó inga	Lábtörés	Felegyenesedett testtartás	



17. Biztonsági utasítások a képzéshez

A mozdulatsor mindenkinek ismerősnek kell lennie. Mindazonáltal bizonyos pontokat a futás során be kell tartani:

- Győződjön meg arról, hogy a készülék mindig helyesen van-e elhelyezve a gyakorlás előtt. és jó állapotban.
- A futópadon csak akkor szálljon fel és le, ha a futópad teljesen megállt, a kormányon kapaszkodva.
- A futópad elindítása előtt rögzítse a biztonsági kulcszsinórt a ruházatához.
- Eddzen megfelelő futó- vagy sportcipőben.
- A futópadon való futás különbözik a normál felületen való futástól. Ezért a futóedzésre úgy kell felkészülnie, hogy lassan sétál a futópadon.
- Az első edzések során kapaszkodjon a kormányba, hogy elkerülje a kontrollálatlan mozdulatokat, amelyek elesést okozhatnak. Ez különösen vonatkozik a számítógép edzés közbeni működtetésére.
- A túlterhelés elkerülése érdekében a kezdő felhasználóknak nem szabad a szöveget beállítani a futófelület túl meredek lejtése (meredeksége).
- Ha lehetséges, fuss egyenletes ritmusban.
- Csak a futósáv közepén edzen.

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial