

KETTLER

- CS** NÁVOD K MONTÁŽI
SK NÁVOD NA INŠTALÁCIU
HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

HOMETRAINER AVIOR M

ART. NO. HT1002-100



~30 – 45 Min.



max.
110 kg



A
B
C

86 cm
59 cm
142 cm
29,2 kg

Před instalací a prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod. Obsahuje důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě spotřebiče. Tento návod si uschovejte, abyste se na informace v něm obsažené mohli odvolat i později, pokud jde o údržbu přístroje nebo objednávání náhradních dílů.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

POZOR! Osoby přítomné na školení (zejména děti) by měly být varovány před možným nebezpečím.

POZOR! Při montáži výrobku nepouštějte děti (nebezpečí udušení - výrobek obsahuje malé části, které lze spolknout).

POZOR! Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. Pokud pocítíte závrať nebo slabost, okamžitě přestaňte trénovat.

POZOR! Přístroj smí být používán pouze k určenému účelu, tj. prostředky pro tělesnou výchovu dospělých.

POZOR: Jakékoli jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením školení si přečtěte a dodržujte informace obsažené v této příručce.

pokyny k provádění školení.

UPOZORNĚNÍ: Všechna elektrická zařízení vyzařují během provozu elektromagnetické záření. Proto je třeba dbát na to, aby se zařízení, která takové záření vyzařují (například mobilní telefony), nenacházela v blízkosti kokpitu nebo elektronického řídicího systému, protože jinak může dojít ke zkreslení indikovaných hodnot (například tepové frekvence).

- Školíte se na stroji, který byl zkonstruován v souladu s nejnovějšími bezpečnostními doporučeními. Nebezpečné součásti, které by mohly být zdrojem možného zranění, byly odstraněny nebo relativně chráněny.
- Nesprávné opravy a úpravy (odstranění původních dílů, instalace neautorizovaných dílů atd.) mohou vést k ohrožení uživatele.
- 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.
- Přibližně jednou až dvakrát za měsíc je třeba zkontrolovat všechny součásti přístroje, zejména šrouby, svorníky a matice. To platí zejména pro sedlo a upevnění rukojeti.
- Spotřebič by měl být pravidelně kontrolován a servisován odborníkem, nejméně jednou ročně, aby bylo zajištěno dlouhodobé používání a nejvyšší možná úroveň bezpečnosti.

SERVIS

 **UPOZORNĚNÍ:** Vzhledem k možnosti koroze se přístroj nedoporučuje používat v blízkosti vlhkých prostor. Dbejte také na to, aby se do součástí přístroje nedostaly tekutiny (nápoje, pot apod.), protože to může vést ke korozi.

- Školení nezačínajte před řádnou instalací a kontrolou zařízení. správnost podání.
- Před prvním tréninkem se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.
- Zařízení je určeno 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 měly by být pod dohledem.

- Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem a vysvětlete mu, zda pro trénink na tomto přístroji neexistují zdravotní kontraindikace. Stanovisko lékaře by mělo být základem pro vypracování vašeho tréninkového programu. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození vašeho zdraví.
- Jakékoli změny na zařízení, které nejsou popsány v návodu, mohou vést k poškození nebo ohrožení osob. Složitější opravy smí provádět pouze servisní pracovníci společnosti KETTLER nebo pracovníci vyškolení společností KETTLER.
- Naše výrobky jsou neustále inovovány, aby byla zajištěna jejich vysoká kvalita. To může vést k technickým změnám, které si tímto vyhrazujeme.
- V případě pochybností nebo dotazů se obraťte na specializovaného prodejce.
- Zařízení musí být umístěno tak, aby byla zajištěna dostatečná bezpečná vzdálenost od překážek. Zařízení nesmí být umístěno v bezprostřední blízkosti hlavních dopravních cest (silnice, brány, chodníky). Bezpečnostní vzdálenost kolem cvičebního prostoru musí být nejméně 1 metr.
- Tréninkové zařízení by mělo být umístěno na vodorovném a stabilním povrchu.
- Cvičební kolo je určeno výhradně pro použití v prostoru.
- Nastavte řídítka a sedlo tak, abyste dosáhli pohodlné tréninkové polohy.
- Při montáži výrobku dodržujte doporučené hodnoty utahovacího momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Stacionární jízdní kolo odpovídá normě DIN EN 20957-1/ EN 957-5, třída HB. Není proto vhodný pro léčebné použití.
- Je důležité si uvědomit, že tréninková zařízení třídy B a C nejsou vysoce přesná zařízení.
- Spotřebič mohou používat děti starší 14 let a osoby s omezenými fyzickými nebo duševními schopnostmi pouze tehdy, pokud byly předem poučeny o manipulaci a bezpečné obsluze spotřebiče. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Děti nesmějí spotřebič čistit ani provádět jeho údržbu.
- Tiché zvuky, které se mohou vyskytnout v důsledku konstrukce hmoty setrvačnicku, nemají žádný vliv na funkci přístroje. Případný hluk vznikající při otáčení pedálů v opačném směru je technicky určen a nemá žádný negativní vliv.
- Přístroj je vybaven magnetickým brzdovým systémem.
- Stacionární kolo je tréninkové zařízení, které funguje v závislosti na tom rychlost.
- **Je nutné zajistit, aby se do přístroje nebo na jeho elektronické součásti nedostaly žádné kapaliny. To platí i pro pot!**
- Před každým použitím zkontrolujte všechny šroubové spoje a zástrčky a jejich zajištění pro správné usazení.
- Při tréninku na přístroji noste vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Během tréninku se nikdo nesmí pohybovat v dosahu osoby, která právě trénuje.

MONTAGE

⚠ POZOR! Dbejte na bezpečné prostředí v místě instalace, například neodhazujte nepořádně nářadí. Například obaly by měly být odloženy tak, aby nebyly zdrojem nebezpečí. Pozor: Plastové fólie a sáčky představují pro děti nebezpečí udušení!

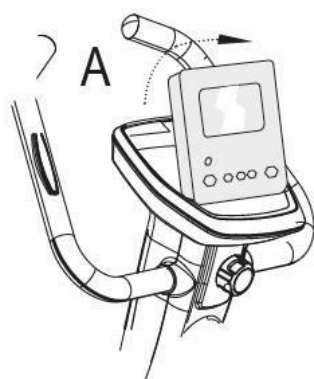
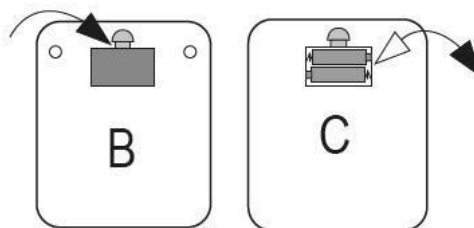
- Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny díly, které jsou součástí dodávky (viz kontrolní seznam), a zda nedošlo k poškození při přepravě. V případě jakýchkoli námitek se obraťte na specializovaného prodejce, u kterého byl přístroj zakoupen.
- Pečlivě si prohlédněte schémata a sestavte přístroj v pořadí podle obrázku. Pořadí montáže je na jednotlivých obrázcích označeno velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být prováděna opatrně a za přítomnosti dospělé osoby. V případě pochybností vyhledejte pomoc technicky zdatnější osoby.
- Mějte na paměti, že při jakémkoli používání nářadí a ruční práci vždy hrozí nebezpečí úrazu. Přístroj je proto třeba sestavovat pečlivě a s veškerou opatrností!

- Montážní materiál potřebný k montáži je znázorněn na příslušném obrázku. Montážní materiál použijte přesně podle obrázku.
- Zpočátku všechny díly uvolněte a zkontrolujte, zda jsou správně usazeny. Samosvorné matice utahujte rukou, dokud nebude patrný odpor, a poté je pevně utáhněte klíčem proti odporu (ochrana proti sevření). Po této fázi montáže zkontrolujte správnost montáže všech šroubových spojů. Upozornění: Samosvorné matice, které jsou znovu povoleny, se stávají nepoužitelnými (ochrana proti sevření je zničena) a musí být nahrazeny novými.
- Z technologických důvodů si vyhrazujeme předmontáž některých komponentů (například trubkových zátek).



Poznámka k likvidaci Výrobky KETTLER jsou recyklovatelné. Po skončení jejich životnosti je odevzdejte. Zařízení na správné místo likvidace odpad (místní sběrné místo).

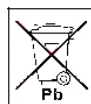
VÝMĚNA BATERIE



Slabý nebo vybledlý displej počítače znamená, že je třeba vyměnit baterie. Počítač je vybaven dvěma bateriemi. Baterie se vyměňují následujícím způsobem:

- 1) Sejměte kryt baterií a vyměňte použité baterie za dvě, s novými bateriemi AA 1,5 V.
- 2) Při vkládání baterií sledujte označení na spodní straně bateriový box.
- 3) Pokud se po opětovném zapnutí počítače zjistí, že nefunguje správně, je třeba baterie na chvíli vyjmout a poté je znovu vložit.

POZNÁMKA: Na použité baterie se nevztahují záruční podmínky. Likvidace použitých baterií a akumulátorů



Tento symbol označuje, že baterie a akumulátory se nesmí používat. Likvidujte společně s běžným domovním odpadem.

Písmena HG (rtuť) a PB (olovo) pod nádobou na odpad navíc označují, že baterie/akumulátor obsahuje více než 0,0005 % rtuti nebo více než 0,004 % olova.

Nesprávná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví. Prostřednictvím Recyklace materiálů obnovuje cenné suroviny!

Pokud výrobek nefunguje, vyjměte všechny baterie/akumulátory a odneste je do recyklačního střediska baterií nebo elektrických a elektronických zařízení. Informace o příslušných sběrných místech získáte na místním úřadě, v zařízení pro nakládání s odpady nebo v místě prodeje tohoto spotřebiče.

Pred inštaláciou a prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod. Obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe spotrebiča. Tento návod si uschovajte, aby ste sa na informácie v ňom uvedené mohli obrátiť aj neskôr, pokiaľ ide o údržbu prístroja alebo objednávanie náhradných dielov.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

VAROVANIE! Osoby prítomné na školení (najmä deti) by mali byť upozornené na možné nebezpečenstvo

VAROVANIE! Pri montáži výrobku zabráňte deťom v prístupe (nebezpečenstvo zadusenía - výrobok obsahuje malé časti, ktoré možno prehltnúť).

VAROVANIE! 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.

POZOR! Prístroj sa môže používať len na určený účel, t. j. prostriedky na telesnú výchovu dospelých.

POZOR: Akékoľvek iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním.

POZOR: Pred začatím školenia si prečítajte a dodržiavajte informácie uvedené v pokyny, ako viesť školenie.

POZOR: Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vyžarujú elektromagnetické žiarenie. Preto je potrebné dbať na to, aby sa zariadenia, ktoré takéto žiarenie vyžarujú (napríklad mobilné telefóny), nenachádzali v blízkosti kabíny alebo elektronického riadiaceho systému, pretože inak môže dôjsť k skresleniu indikovaných hodnôt (napríklad srdcovej frekvencie).

- Školíte sa na stroji, ktorý bol skonštruovaný v súlade s najnovšími bezpečnostnými odporúčaniami. Nebezpečné komponenty, ktoré by mohli byť zdrojom možného zranenia, boli odstránené alebo relatívne chránené.
- Nesprávne opravy a úpravy (odstránenie pôvodných dielov, inštalácia neautorizovaných dielov atď.) môžu spôsobiť nebezpečenstvo pre používateľa.
- Poškodené časti 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.
- Približne v jednom až dvojmesačných intervaloch by sa mali skontrolovať všetky súčasti prístroja, najmä skrutky, skrutky a matice. To platí najmä pre sedlo a upevnenie rukoväte.
- Spotrebič by mal byť pravidelne kontrolovaný a servisovaný odborníkom, najmenej raz ročne, aby sa zabezpečilo dlhodobé používanie a najvyššia možná úroveň bezpečnosti.

SERVIS

 **UPOZORNENIE:** Vzhľadom na možnosť zhrdzavenia sa prístroj neodporúča používať v blízkosti vlhkých priestorov. Dbajte tiež na to, aby sa do komponentov prístroja nedostali tekutiny (nápoje, pot atď.), pretože to môže viesť ku korózii.

- Školenie nezačínajte pred správnu inštaláciou a kontrolou správnosti podania.
- Pred prvým tréningom sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia prístroja.
- 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.

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom a vysvetlite mu, či existujú nejaké zdravotné kontraindikácie pre tréning na tomto prístroji. Stanovisko vášho lekára by malo byť základom pre vypracovanie vášho tréningového programu. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie vášho zdravia.
- Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú opísané v návode, môžu viesť k poškodeniu alebo ohrozeniu osôb. Zložitejšie opravy smie vykonávať len servisný personál spoločnosti KETTLER alebo personál vyškolený spoločnosťou KETTLER.
- Naše výrobky podliehajú neustálym inováciám, aby sa zabezpečila ich vysoká kvalita. To môže viesť k technickým zmenám, ktoré si týmto vyhradujeme.
- V prípade akýchkoľvek pochybností alebo otázok sa obráťte na špecializovaného predajcu.
- Zariadenie musí byť umiestnené tak, aby sa z a b e z p e č i l a dostatočná bezpečná vzdialenosť od prekážok. Zariadenie nesmie byť umiestnené v bezprostrednej blízkosti hlavných dopravných trás (cesty, brány, chodníky). Bezpečnostná vzdialenosť okolo cvičebného priestoru musí byť najmenej 1 meter.
- Tréningové zariadenie by malo byť umiestnené na vodorovnom a stabilno povrchu.
- Cvičebný bicykel je určený výlučne na používanie v priestore.
- Nastavte si riadidlo a sedlo tak, aby ste dosiahli pohodlnú tréningovú polohu.
- Pri montáži výrobku dodržujte odporúčané hodnoty ťahovacieho momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Stacionárny bicykel je v súlade s normou DIN EN 20957-1/EN 957-5, trieda HB. Preto nie je vhodný na terapeutické použitie.
- Je dôležité si uvedomiť, že výcvikové zariadenia triedy B a C nie sú vysoko presné zariadenia.
- Spotrebič môžu používať deti staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami len vtedy, ak boli vopred poučené o manipulácii a bezpečnej obsluhu spotrebiča. Deti sa nesmú so spotrebičom hrať. Deťom nesmie byť dovolené čistiť alebo udržiavať spotrebič.

- Akékoľvek tiché zvuky, ktoré s a môžu v y s k y t n ú ť v dôsledku konštrukcie zotrvačníka, nemajú žiadny vplyv na funkciu prístroja. Prípadný hluk vznikajúci pri otáčaní pedálov v opačnom smere je technicky určený a n e m á ž i a d n y negatívny vplyv.
- Prístroj je vybavený magnetickým brzdným systémom.
- Stacionárny bicykel je tréningové zariadenie, ktoré funguje v závislosti od rýchlosti.
- Je nevyhnutné zabezpečiť, aby sa do prístroja alebo na jeho elektronické komponenty nedostali žiadne kvapaliny. To platí aj pre pot!
- Pred každým použitím skontrolujte všetky skrutkové spoje a zástrčky a ich zabezpečenie pre správne usadenie.
- Pri tréningu na prístroji noste vhodnú obuv (športovú obuv).
- Počas tréningu sa nikto nesmie pohybovať v dosahu osoby, ktorá práve trénuje.

MONTAGE

⚠ POZOR! Dbajte na bezpečné prostredie miesta inštalácie, napríklad neodhadzujte náradie neporiadnym spôsobom. Napríklad obaly by mali byť uložené tak, aby neboli zdrojom nebezpečenstva. Pozor: Plastové fólie a vrecia predstavujú pre deti nebezpečenstvo udusení!

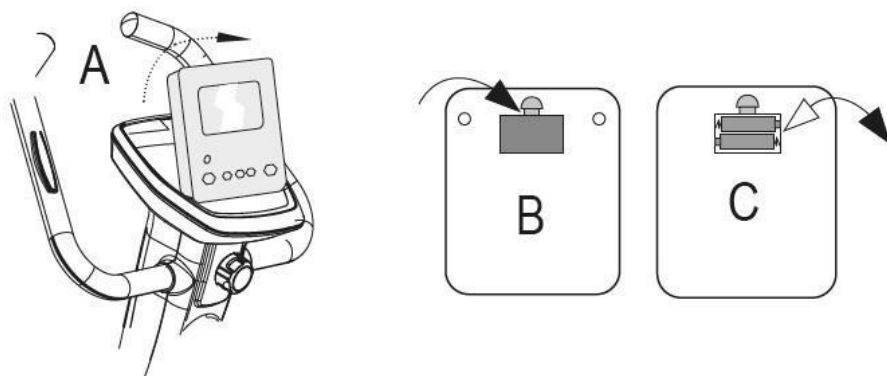
- Skontrolujte, či sú prítomné všetky diely zahrnuté v rozsahu dodávky (pozri kontrolný zoznam) a či nedošlo k poškodeniu pri preprave. V prípade akýchkoľvek námietok sa obohráťte na špecializovaného predajcu, u ktorého bol prístroj zakúpený.
- Pozorne si pozrite schémy a zostavte prístroj v zobrazenom poradí. Poradie montáže je na jednotlivých obrázkoch označené veľkými písmenami.
- Montáž prístroja sa musí vykonávať opatrne a za prítomnosti dospelého osoby. V prípade pochybností požiadajte o pomoc technicky zručnejšiu osobu.
- Majte na pamäti, že pri akomkoľvek používaní náradia a manuálnej práci vždy hrozí nebezpečenstvo úrazu. Prístroj sa preto musí montovať opatrne a s maximálnou opatrnosťou!

- Montážny materiál potrebný na montáž je znázornený na príslušnom obrázku. Montážny materiál použite presne podľa obrázku.
- Spočiatku všetky diely uvoľnite a skontrolujte, či sú správne nasadené. Samojistiace matice utiahnite rukou, kým nebudete badať odpor, potom ich pevne utiahnite kľúčom proti odporu (ochrana proti zovretiu). Po tejto fáze montáže skontrolujte správnosť montáže všetkých skrutkových spojov. Upozornenie: Samojistné matice, ktoré sa znovu uvoľnia, sa stávajú nepoužiteľnými (ochrana proti zovretiu sa zničí) a musia sa vymeniť za nové.
- Z technologických dôvodov si vyhradujeme predbežnú montáž niektorých komponentov (napríklad rúrových zátok).



Poznámka k likvidácii Výrobky KETTLER sú recyklovateľné. Po skončení ich životnosti ich vráťte. Zariadenie na správne miesto likvidácie odpad (miestne zberné miesto).

VÝMENA BATÉRIE



Slabý alebo vyblednutý displej počítača znamená, že je potrebné vymeniť batérie. Počítač je vybavený dvoma batériami.

Batérie sa vymieňajú nasledujúcim spôsobom:

- 1) Odstráňte kryt batérie a vymeňte použité batérie za dve s novými batériami AA 1,5 V.
- 2) Pri vkladaní batérií sledujte označenie na spodnej strane batériový box.
- 3) Ak sa po opätovnom zapnutí počítača zistí, že počítač nefunguje správne, je potrebné na chvíľu vybrať batérie a potom ich znovu vložiť.

POZNÁMKA: Na použité batérie sa nevzťahujú záručné podmienky. Likvidácia použitých batérií a akumulátorov.



Tento symbol označuje, že batérie a akumulátory sa nesmú zlikvidovať ho spolu s bežným domovým odpadom.

Písmená HG (ortuť) a PB (olovo) pod nádobou na odpad dodatočne označujú, že batéria/akumulátor má obsah ortuti vyšší ako 0,0005 % alebo obsah olova vyšší ako 0,004 %.

Nesprávna likvidácia poškodzuje životné prostredie a zdravie. Prostredníctvom Recykláciou materiálov sa získavajú cenné suroviny!

Ak výrobok nefunguje, vyberte všetky batérie/akumulátory a odneste ich do strediska na recykláciu batérií alebo elektrických a elektronických zariadení. Informácie o príslušných zberných miestach vám poskytne miestny úrad, zariadenie na nakladanie s odpadmi alebo miesto predaja tohto spotrebiča.

Kérjük, hogy a telepítés és az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet. Fontos információkat tartalmaz a készülék biztonságára, használatára és karbantartására vonatkozóan. Őrizze meg ezt a kézikönyvet, hogy a későbbiekben is hivatkozhatson a benne foglalt információkra a készülék karbantartásával vagy a pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

FIGYELEM! Az edzésen jelenlévő személyeket (különösen a gyermekeket) figyelmeztetni kell a lehetséges veszélyekre.

FIGYELEM! A termék összeszerelésekor tartsa távol a gyermekeket (fulladásveszély - a termék apró, lenyelhető részeket tartalmaz).

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

FIGYELEM! A készüléket csak rendeltetésszerűen szabad használni, azaz a felnőttek fizikai edzésének eszközei.

MEGJEGYZÉS: Bármilyen más használat nem megengedett és veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

FIGYELEM: A képzés megkezdése előtt kérjük, olvassa el és kövesse az alábbiakban található információkat.

a képzés lebonyolítására vonatkozó utasítások.

VIGYÁZAT: Minden elektromos készülék elektromágneses sugárzást bocsát ki működés közben. Ezért ügyelni kell arra, hogy ilyen sugárzást kibocsátó eszközöket (például mobiltelefonokat) ne helyezzenek a pilótafülke vagy az elektronikus vezérlőrendszer közelébe, mert ellenkező esetben a jelzett értékek (például a pulzusszám) torzulhatnak.

- Ön olyan gépen gyakorol, amelyet a legújabb biztonsági ajánlásoknak megfelelően építettek. A lehetséges sérülések forrását jelentő veszélyes alkatrészeket kiküszöbölték vagy viszonylag védettek.
- A helytelen javítások és módosítások (eredeti alkatrészek eltávolítása, nem engedélyezett alkatrészek beszerelése stb.) veszélyt jelenthetnek a felhasználó számára.
- 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.
- Körülbelül egy-kéthavonta ellenőrizni kell a műszer minden alkatrészét, különösen a csavarokat, csavarokat és anyákat. Ez különösen igaz a nyereg és a fogantyú rögzítésére.
- A készüléket rendszeresen, legalább évente egyszer szakembernek kell ellenőriznie és szervizelni a hosszú távú használat és a lehető legmagasabb szintű biztonság érdekében.

- Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával, és magyarázza el, hogy van-e valamilyen egészségügyi ellenjavallata a készüléken való edzésnek. Orvosa véleményének kell képeznie az edzésprogram kialakításának alapját. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
- A készüléknek a használati utasításban leírtaktól eltérő bármilyen módosítása károsodást okozhat vagy veszélyeztetheti a személyeket. Bonyolultabb javításokat csak a KETTLER szervizszemélyzete vagy a KETTLER által kiképzett személyzet végezhet.
- Termékeinket a magas minőség biztosítása érdekében állandó innovációnak vetjük alá. Ez technikai változásokat eredményezhet, amelyeket ezúton fenntartunk.
- Bármilyen kételye vagy kérdése van, forduljon szakkereskedőhöz.
- A készüléket úgy kell elhelyezni, hogy elegendő biztonságos távolságot biztosítson az akadályoktól. A készüléket nem szabad fő közlekedési útvonalak (utak, kapuk, járdák) közvetlen közelében elhelyezni. A gyakorlótér körül legalább 1 méteres biztonsági távolságnak kell lennie.
- Az oktatóeszközt vízszintes és stabil felületre kell helyezni.
- Az edzőkerékpárt kizárólag a következő helyeken történő használatra tervezték helyiségek.
- Kérjük, állítsa be a kormányt és a nyeret olyan pozícióba, hogy kényelmes edzési pozíciót érjen el.
- A termék összeszerelésekor tartsa be az ajánlott meghúzási nyomatékértékeket ($M = xx \text{ Nm}$).
- Az álló kerékpár megfelel a DIN EN 20957-1/ EN 957-5 szabvány HB osztályának. Ezért nem alkalmas terápiás felhasználásra.
- Fontos megjegyezni, hogy a B és C osztályú oktatóeszközök nem nagy pontosságú eszközök.
- A készüléket csak 14 év feletti gyermekek és korlátozott fizikai vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek használhatják, ha előzetesen kioktatták őket a készülék kezeléséről és biztonságos működtetéséről. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek nem tisztíthatják vagy karbantarthatják a készüléket.

SZOLGÁLTATÁS

 **FIGYELEM:** A rozsdásodás lehetősége miatt a műszer használata nedves helyiségek közelében nem ajánlott. Kérjük, gondoskodjon arról is, hogy **folyadékok (italok, izzadság stb.) ne kerüljenek a műszer alkatrészeibe, mivel ez korrózióhoz vezethet.**

- Ne kezdje el a képzést a megfelelő telepítés és ellenőrzés előtt. a benyújtás helyessége.
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.
- 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 lendkerék tömegének kialakítása miatt esetlegesen fellépő halk zajok nincsenek hatással a műszer működésére. A pedálok ellentétes irányú forgatásakor fellépő zajok technikailag meghatározottak, és nincs negatív hatásuk.
- A műszer mágneses fékrendszerrel van felszerelve.
- A helyhez kötött kerékpár egy olyan edzőeszköz, amely a következőktől függően működik sebességgel.
- Alapvető fontosságú annak biztosítása, hogy semmilyen folyadék ne kerüljön a műszerbe vagy annak elektronikus alkatrészeire. Ez vonatkozik az izzadásra is!
- Minden használat előtt ellenőrizze az összes csavarcsatlakozást és dugók és rögzítésük a megfelelő illeszkedés érdekében.
- A készüléken való edzéshez viseljen megfelelő lábbelit (sportcipőt).
- Edzés közben senki sem tartózkodhat az éppen edző személy mozgásában.

MONTAGE

FIGYELEM! Gondoskodjon a telepítés helyszínének biztonságos környezetéről, például ne dobja el rendetlenül a szerszámokat. A csomagolást például úgy kell lerakni, hogy az ne jelentsen veszélyforrást. Vigyázat: a műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára!

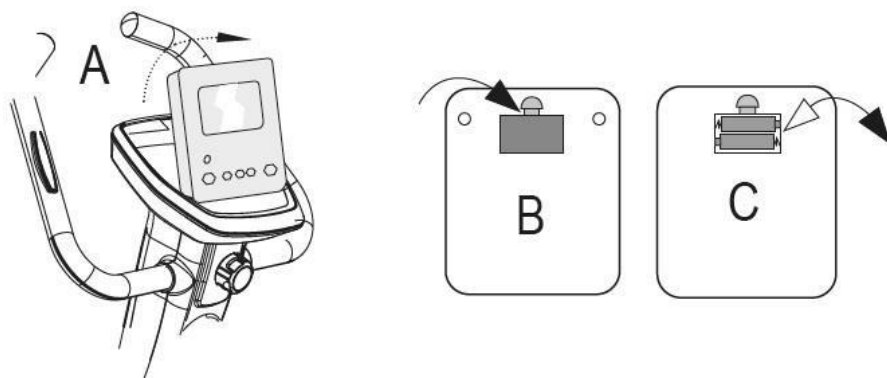
- Ellenőrizze, hogy a szállítási terjedelemben szereplő összes alkatrész megvan-e (lásd az ellenőrző listát), és hogy nem keletkeztek-e szállítási károk. Ha bármilyen kifogás merül fel, forduljon a szakkereskedőhöz, ahol a készüléket vásárolta.
- Nézze meg figyelmesen az ábrákat, és szerelje össze a műszert az ábrázolt sorrendben. Az összeszerelés sorrendjét az egyes ábrákon nagybetűkkel jelöljük.
- A készülék összeszerelését óvatosan és felnőtt jelenlétében kell elvégezni. Kétség esetén kérje egy technikailag képzettebb személy segítségét.
- Kérjük, ne feledje, hogy a szerszámok és a kézi munka használata mindig magában hordozza a sérülés veszélyét. A készüléket ezért gondosan és minden elővigyázatossággal kell összeszerelni!

- Az összeszerelési művelethez szükséges szerelési anyagokat a megfelelő ábra mutatja. A szerelési anyagot pontosan az ábrának megfelelően használja.
- Kezdetben csavarja meg az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy megfelelően ülnek-e. Az önzáró anyákat kézzel húzza meg, a míg az ellenállás érzékelhetővé nem válik, majd az ellenállással szemben szorosan húzza meg egy csavarkulccsal (szorításvédelem). Ezt az összeszerelési fázist követően ellenőrizze az összes csavaros csatlakozást a helyes beépítés érdekében. Megjegyzés: Az újra meglazított önzáró anyák használhatatlanná válnak (a szorításvédelem megsemmisül), és újakra kell cserélni őket.
- Technológiai okokból bizonyos alkatrészek (például a csőcsatlakozók) előzetes összeszerelését fenntartjuk.



A KETTLER termékek újrahasznosíthatók. Használati idejük lejártával kérjük, adja vissza a készüléket a megfelelő ártalmatlanítási pontra hulladék (helyi gyűjtőhely).

AKKUMULÁTORCSERE



A számítógép gyenge vagy halványodó kijelzője azt jelenti, hogy az elemeket ki kell cserélni.

A számítógép két elemmel van felszerelve. Az akkumulátorok cseréje a következőképpen történik:

- Távolítsa el az elemtartó fedelet, és cserélje ki az elhasznált elemeket két új AA 1,5 V-os elemekkel.
- Az elemek behelyezésekor vegye figyelembe az alján lévő jelöléseket. akkumulátoros doboz.
- Ha a számítógép újbóli bekapcsolása után úgy találja, hogy nem működik megfelelően, akkor az elemeket egy időre ki kell venni, majd újra be kell helyezni.

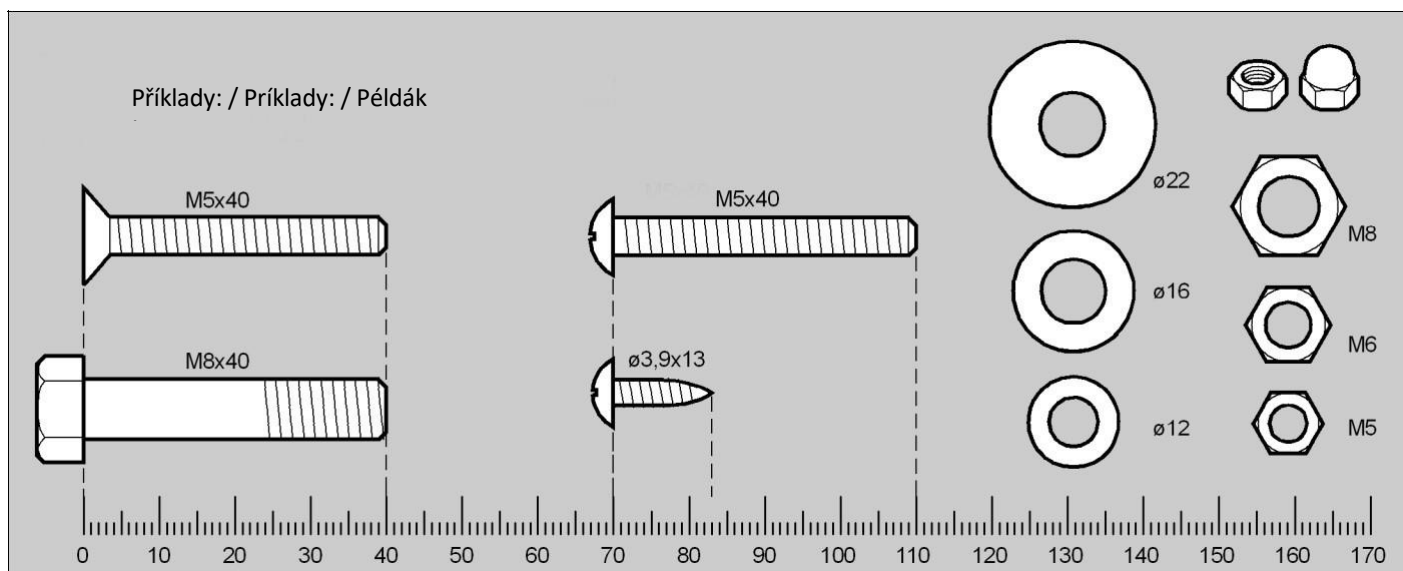
MEGJEGYZÉS: A használt akkumulátorokra nem vonatkoznak a garanciális feltételek. A használt elemek és akkumulátorok ártalmatlanítása



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemeket és akkumulátorokat nem szabad a szokásos háztartási hulladékkal együtt kell ártalmatlanítani.

A hulladéktároló alatt a HG (higany) és a PB (ólom) betűk ezen felül azt jelzik, hogy az akkumulátor/elem higanytartalma meghaladja a 0,0005%-ot, illetve ólomtartalma a 0,004%-ot.

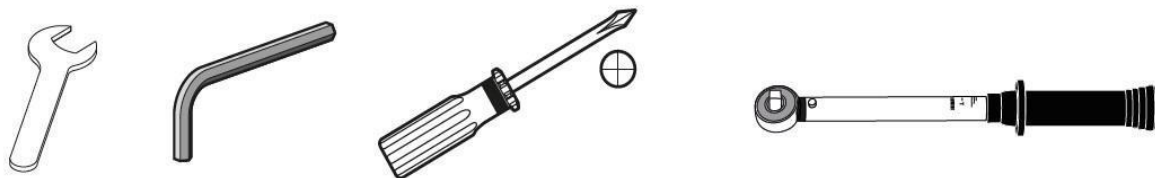
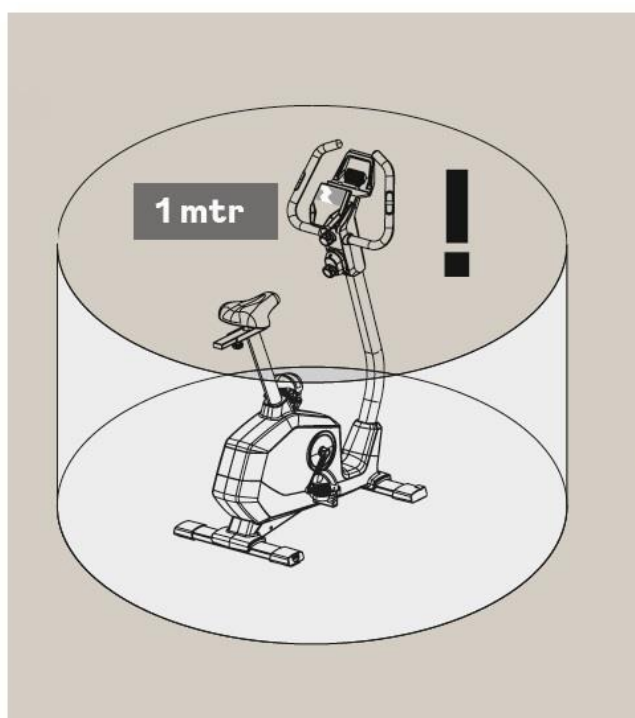
A nem megfelelő ártalmatlanítás károsítja a környezetet és az egészséget. Via az anyag-újrahasznosítás értékes nyersanyagokat nyer vissza! Ha a termék nem működik, vegye ki az összes akkumulátort/akkumulátort, és vigye el őket egy akkumulátor- vagy elektromos és elektronikus berendezéseket újrahasznosító központba. A megfelelő gyűjtőpontokról a helyi hatóságtól, hulladékkezelő létesítménytől vagy a készülék eladási helyén kap tájékoztatást.

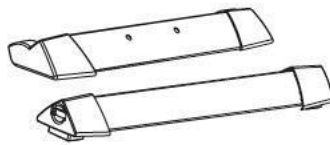
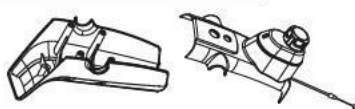
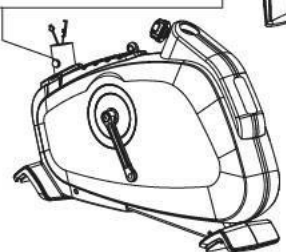
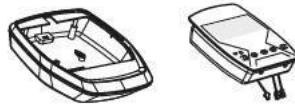


CS: Nářadí potřebné k montáži. Nejsou součástí dodávky.

SK: Nástroje potrebné na montáž. Nie sú súčasťou dodávky.

HU: Az összeszereléshez szükséges szerszámok. A készülék nem tartalmazza.

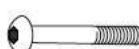


	Stck. 1
	1
 2x M5x16 	1
 4x M8x20 	1
	1
 2x M5x16 	1
 4x M5x16 	1
	1
	1

35



Položka 33

		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	4
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x25	1
	3x16	4

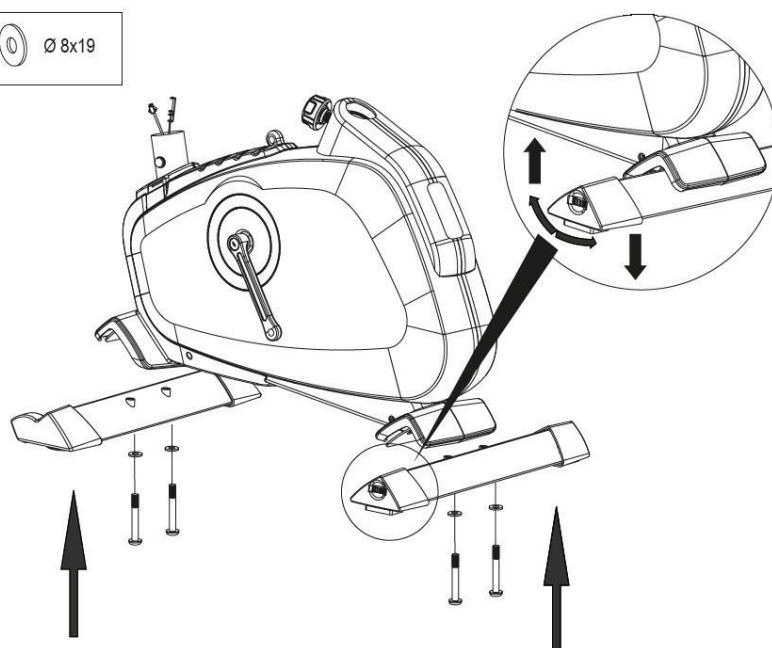
1



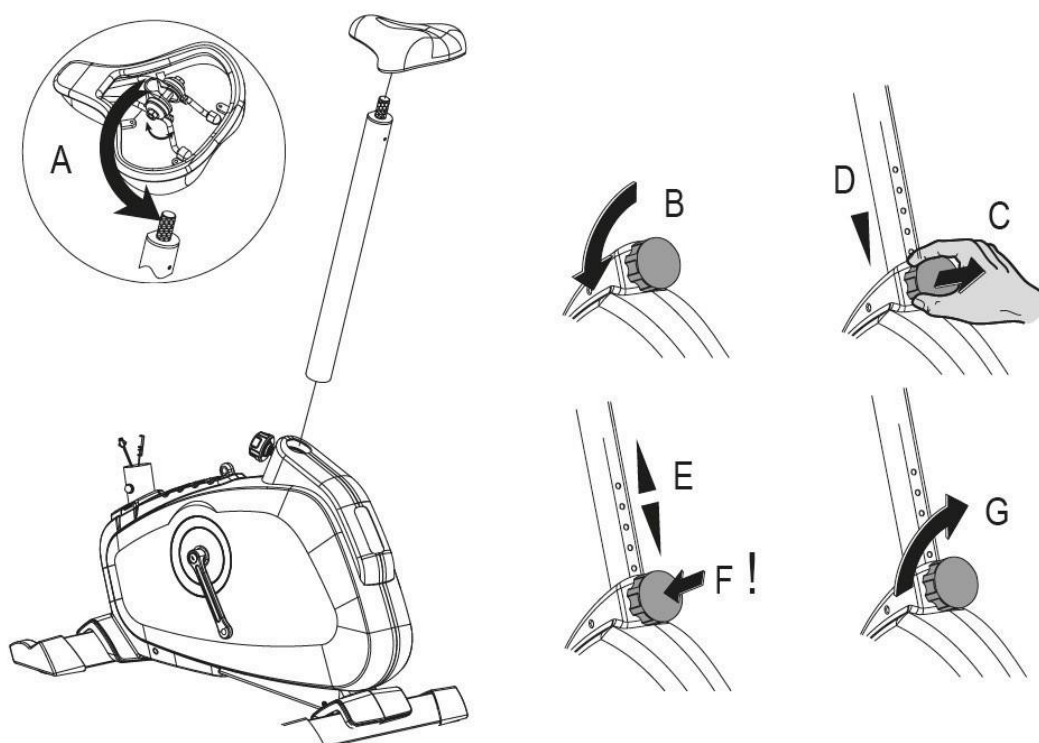
M 8x60 = 25 Nm



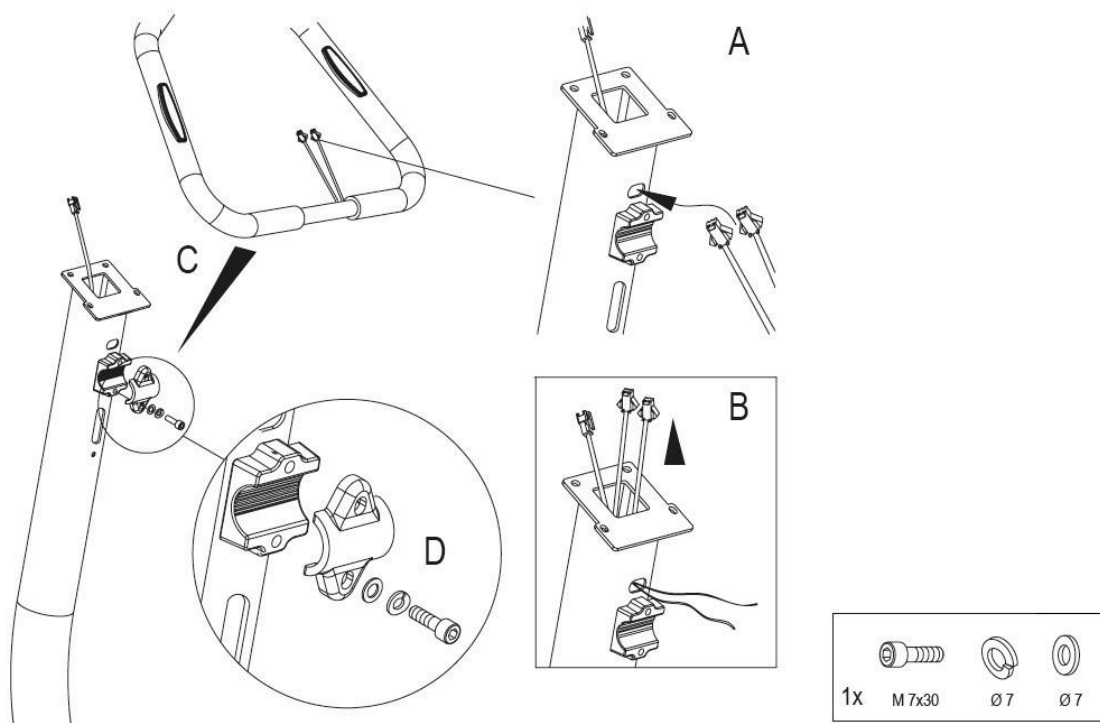
Ø 8x19



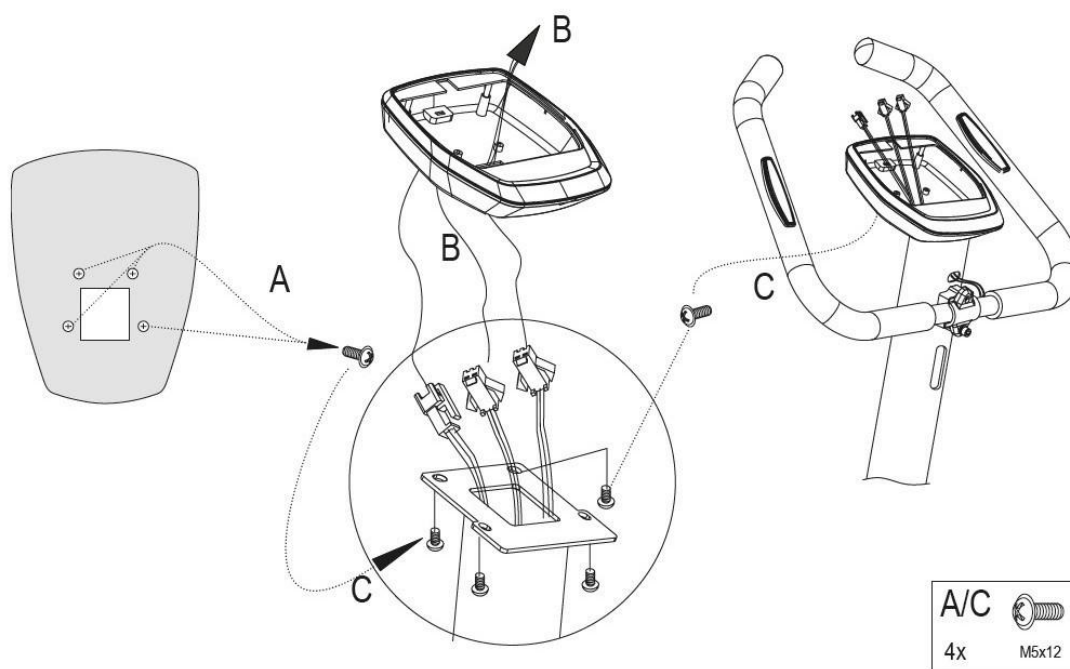
2.



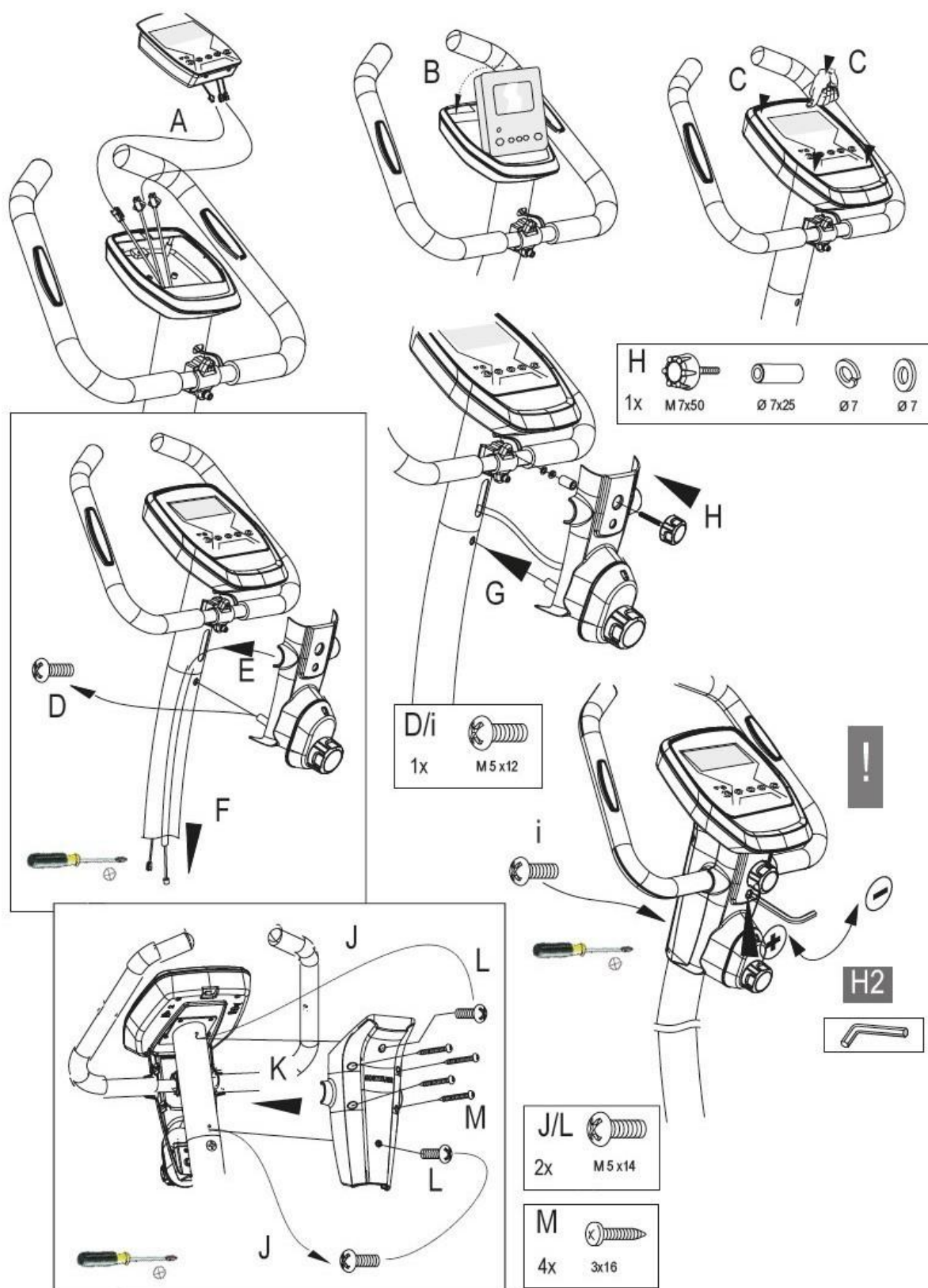
3

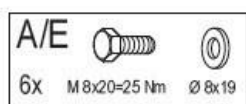
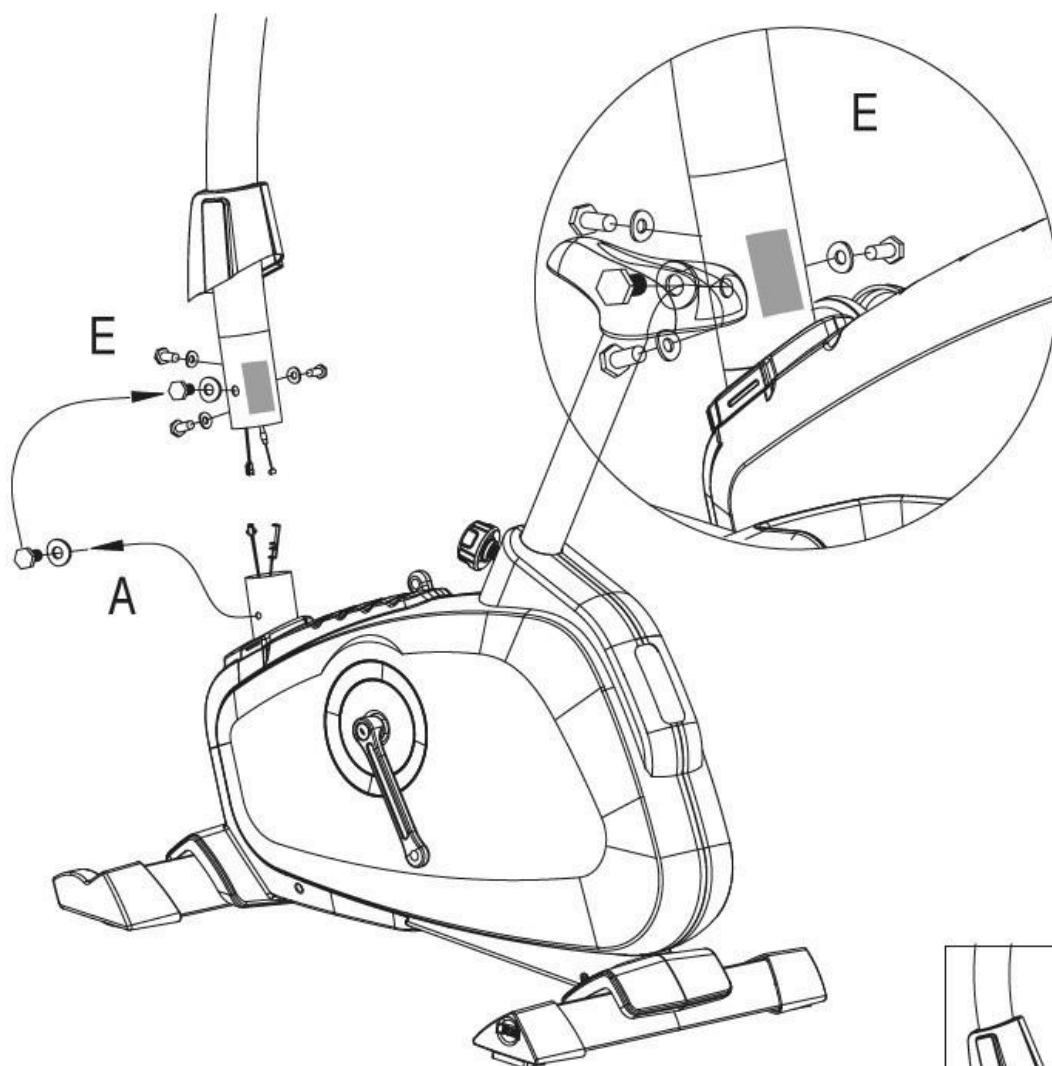
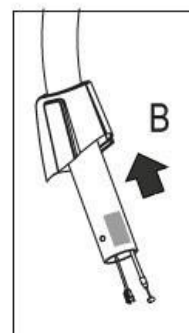


4

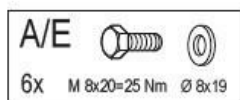


5.

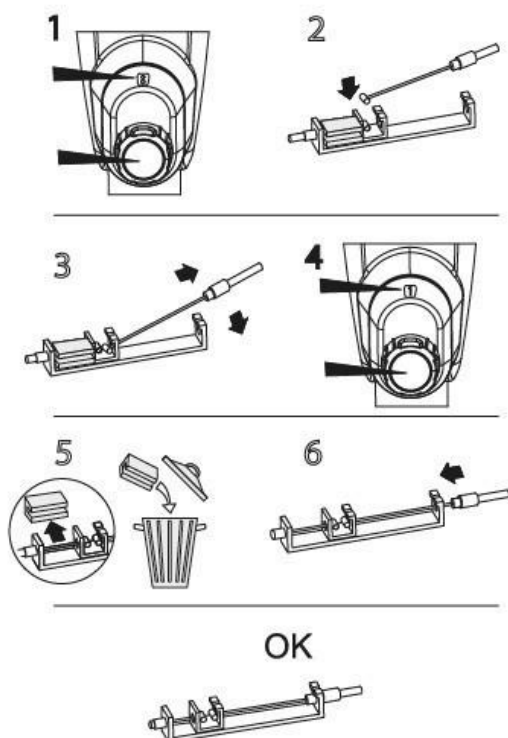
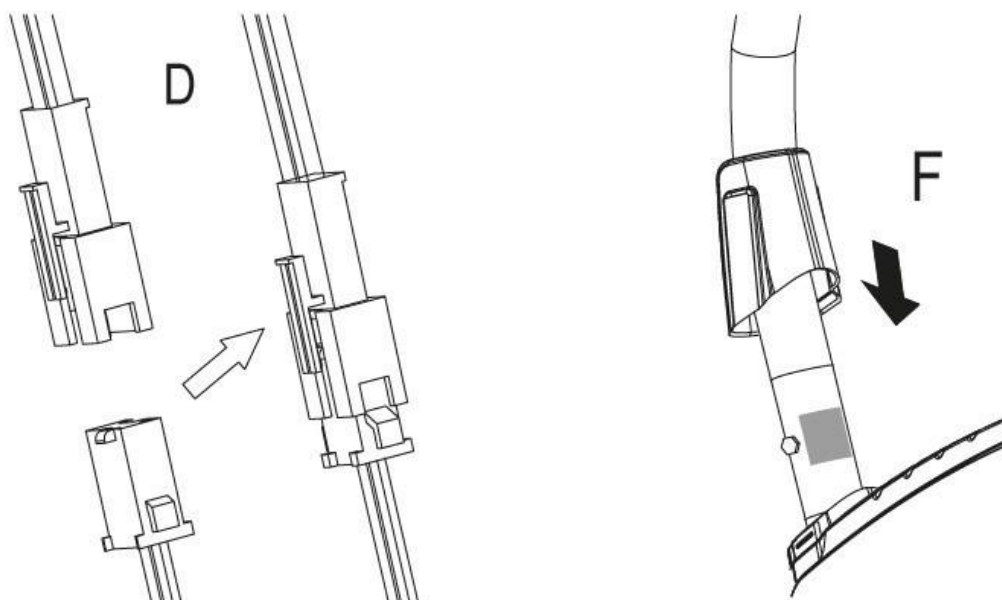


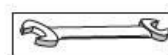
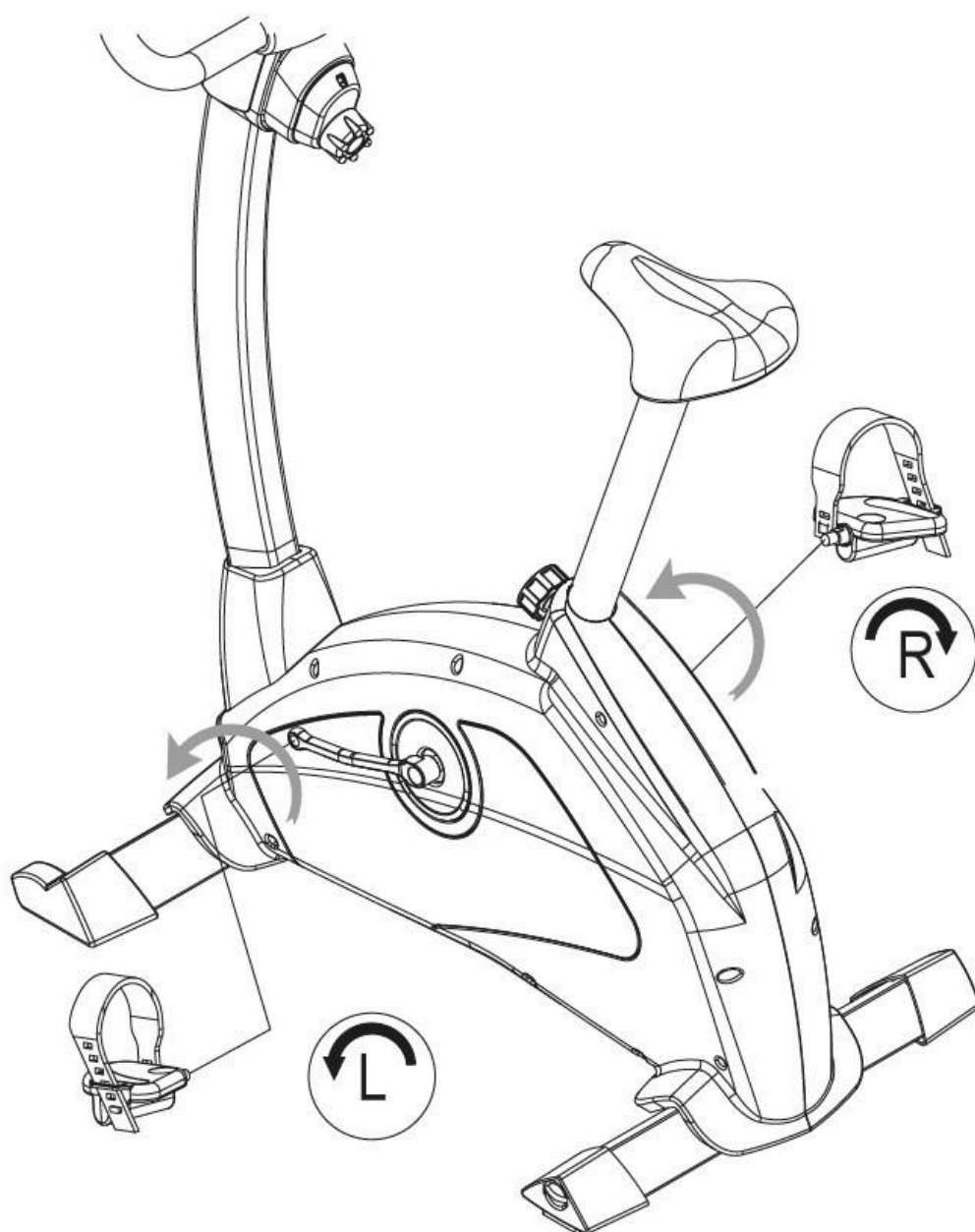


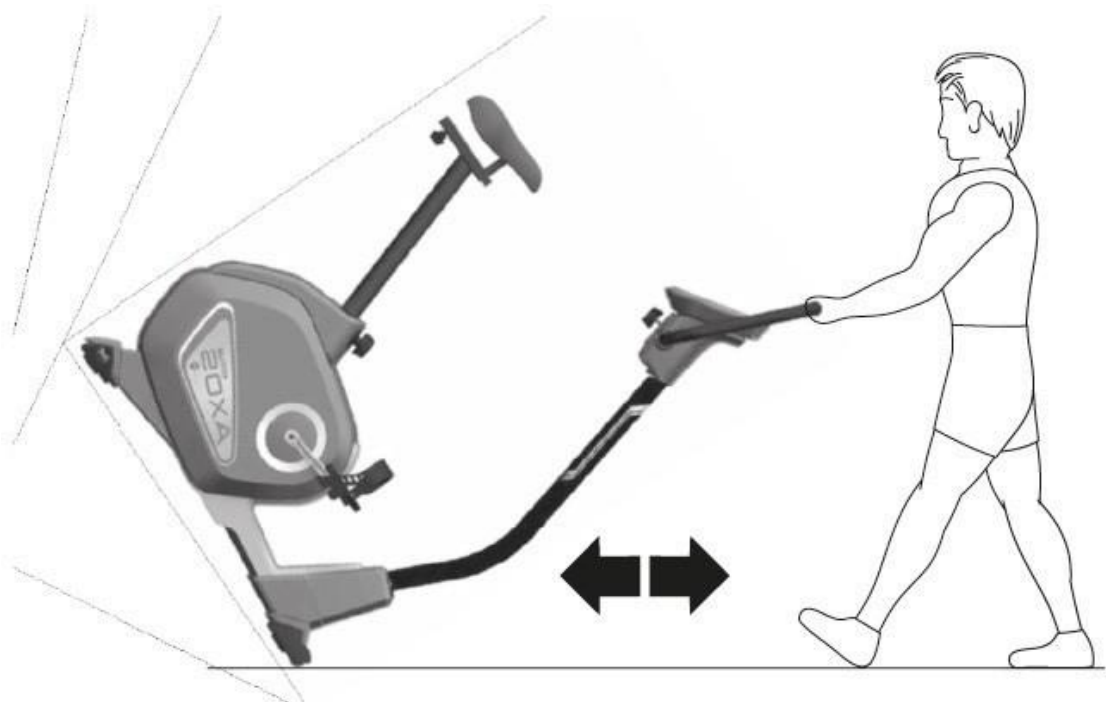
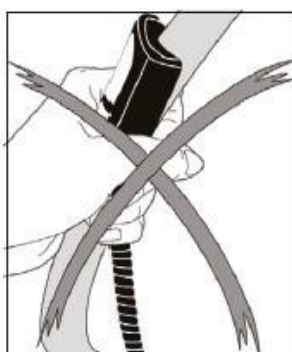
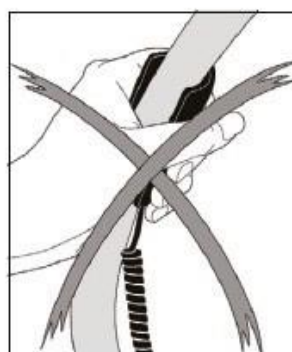
6a

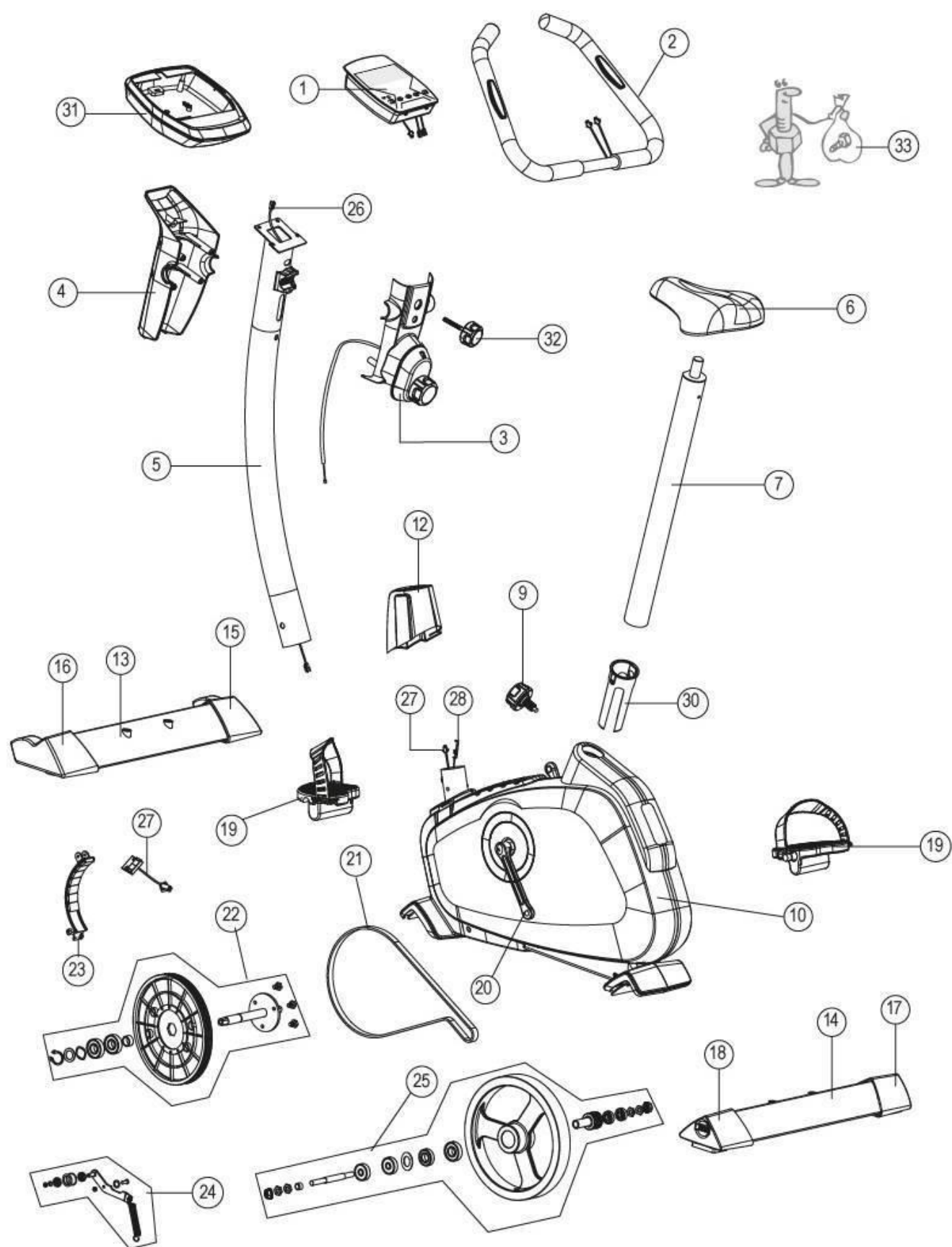


C

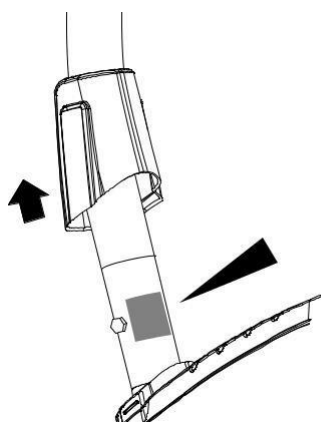








1	1	68009000	x
2	1	68009362	x
3	1	70001180	
4	1	68009338	
5	1	68009401	
6	1	68009024	x
7	1	68009405	
9	1	68009367	x
10	1	70001182	x
12	1	70001181	
13	1	68009366	
14	1	68009372	
15	1	68009018	x
16	1	68009018	
17	1	68009021	x
18	1	68009021	
19	1	68009371	x
20	1	68009369	x
21	1	68009012	x
22	1	68009016	
23	1	68009028	
24	1	68009026	x
25	1	68009027	x
26	1	68009004	
27	1	68009008	x
28	1	68009009	x
30	1	68009011	
31	1	68009000	
32	1	68009375	
33	1	68009406	x



CS: Příklad.
Identifikační štítek. Číslo série.

SK: Příklad.
Identifikačný štítok. Číslo série.

HU: Példa.
Azonosító tábla. Sorozatszám.

KETTLER



Návod k použití KETTLER AXOS AVIOR M (CS)
Návod na obsluhu KETTLER AXOS AVIOR M (SK)
Használati utasítás KETTLER AXOS AVIOR M (HU)

ART. NO. HT1002-100

Školící příručka a návod k použití

Obsah

Bezpečnostní pokyny	20	• Čas	24	• Pokyny pro měření srdeční frekvence	26
• Služba	20	• Vzdálenost	24	s ušním klipem	26
• Bezpečnost uživatelů	20	• Energie (Kjoule/Kcal)	24	s hrudním pásem	26
Funkce	21	• Monitorování srdeční frekvence	24	s ručními snímači pulsu	26
Rozsah funkcí	21-23	• Přerušování školení	25	• Narušení práce počítače	26
• Ovládací panel / tlačítka	23	• Pohotovostní režim	25	• Výměna baterie	26
• Zobrazovací pole / Displej	22-23	• Přerušování školení	25		
Školení	24	• Zotavení (měření klidové tepové frekvence)	25		
bez nastavených parametrů	24	Obecné pokyny	26		
s nastavenými parametry	24	• Zvuky	26		
		• Zotavení	26		
		• Výpočet průměrných hodnot	26		

Poradenství bezpečnost

Pro vaši bezpečnost doporučujeme dodržovat následující body:

- Trenér musí sedět na pevném povrchu, který je k tomu vhodný.
- Před prvním spuštěním přístroje a navíc po prvních 6 dnech používání je třeba zkontrolovat správné držení všech spojů.
- Aby nedošlo ke zranění v důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku, je třeba přístroj používat pouze v souladu s návodem.
- Vzhledem k riziku koroze nedoporučujeme umisťovat přístroj na delší dobu do vlhkých prostor.
- Pravidelně kontrolujte způsobilost a správný stav tréninkového zařízení.
- Za technické bezpečnostní kontroly zařízení odpovídá uživatel a měl by je provádět pravidelně a správně.
- Závady nebo poškozené díly musí být neprodleně opraveny/vyměněny. Používejte pouze originální náhradní díly KETTLER.

- Přístroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a opotřebeno.

Pro vaši bezpečnost:

- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, zda váš zdravotní stav umožňuje trénink s tímto zařízením. Výsledek lékařského vyšetření by měl být základem pro váš tréninkový program. Nesprávný nebo příliš intenzivní trénink může poškodit vaše zdraví.
- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může způsobit vážné poškození zdraví nebo smrt. Pokud pocítíte závrať nebo slabost, okamžitě přestaňte trénovat.

Funkce

Elektronický systém má následující funkce:

- Záznam o celkovém počtu kilometrů
- Žádost o tréninková data
- Zobrazení a kontrola hodnot tepové frekvence
- Hodnocení kondice po jedné minutě odpočinku (RECOVERY)
- Změna jednotek z kilojoulů na kilokalorie

Rozsah funkcí

Funkce 5 tlačítek jsou stručně vysvětleny níže.

REŽIM

(krátký stisk) před tréninkem

- Přejděte na další rozsah nastavení. Převzetí nastavení nebo hodnot.

MODE (krátké stisknutí) během tréninku

- Povolení nebo zakázání automatické změny zobrazení
- Přesun na další rozsah zobrazení.

MODE (delší stisknutí) RESET

- Vymazání displeje pro restart.

MODE a RESET současně

- Změna mezi údaji o jednotkách kJoule a kcal v kombinaci s odstraněním údaje.

Minus - / Plus +

Tato funkční tlačítka slouží ke změně hodnot v různých rozsazích nastavení před tréninkem.

- delší stisk > rychlá změna hodnoty

RESET (krátké stisknutí) před tréninkem

- Odstranění uvedené požadované hodnoty

RESET (delší stisknutí)

- Vymazání displeje pro restart.

RECOVERY (klidová tepová frekvence s hodnocením kondice)

Tímto funkčním tlačítkem se aktivuje funkce klidové tepové frekvence a provede se vyhodnocení kondice.

Měření srdeční frekvence

Tepovou frekvenci lze měřit ze 3 zdrojů:

1. ušní klip (volitelný)
2. ruční snímače srdečního tepu
3. hrudní pás se zásuvným přijímačem (volitelně)



Rozsah zobrazení /

Displej

Displej poskytuje informace o různých funkcích.



Celkový počet kilometrů
(odo)



Zobrazení
0 - 9999

Doba školení
(čas)



Zobrazení
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Frekvence
rychlost kroku
(ot./min.)



Indikace
14 - 199

Rychlost
(km/h)



Indikace
5,0 - 99,9 km/h

DISTANCE

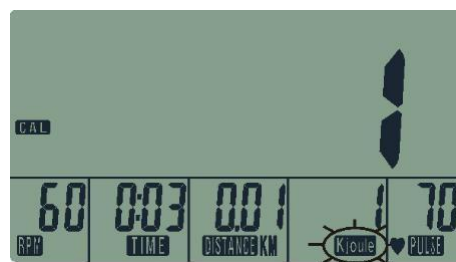


Zobrazení
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

Energetické výdaje

Indikace
(KJOULE)

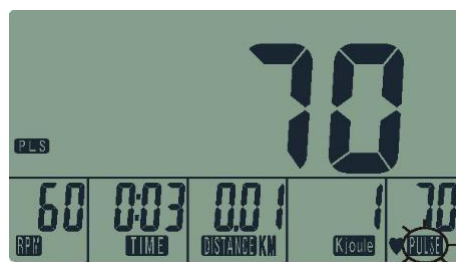
nebo
(Kcal)



0 > 99:59

9990 > 0

Srdeční frekvence (bliká),



Symbol srdce

při
záznamu
signálu
srdeční
frekvence

Indikace
40 - 220

Počet otáček pedálů v návodu se vztahuje
na domácí trenažér 60 otáček za minutu =
21,3 km/h.

V případě orbiteru je převodový poměr
následující:
60 ot/min = 9,5 km/h.



Školení

1. Školení bez nastavených parametrů

- Stiskněte libovolné tlačítko

U tréninkového úkolu se zobrazí slovo STOP a blikající slovo TIME a hodnota srdečního tepu se zobrazí, pokud je signál srdečního tepu rozpoznán ušním klipem, ručním snímačem nebo zásuvným přijímačem.

a/nebo

- Sešlápněte pedály

Bude uvedena doba tréninku směrem nahoru a následně odečty.

Změna indikace je aktivní a je vyvolána funkcí SCAN.

Rozsahy zobrazení se mění v 6sekundových krocích.

2. Školení s nastavenými parametry

Hodnoty parametrů lze nastavit v polích Čas, Vzdálenost a Energie. Na začátku tréninku se tyto hodnoty odpočítají. Po dosažení nuly začne displej blikat a ozve se zvukový signál. Nastavená hodnota se pak dále odpočítává směrem nahoru.

V poli Pulse lze nastavit hodnotu, která při překročení bliká.

- Stiskněte libovolné tlačítko

Displej: Parametr "TIME" (čas)

Časový parametr (TIME)

- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Minus" nastavte hodnoty (např. 30:00).

- Potvrďte tlačítkem "MODE". Zobrazení:

další parametr "DISTANCE"

Parametr vzdálenosti (DISTANCE)

- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Minus" nastavte hodnoty (např. 7,50).

- Potvrďte tlačítkem "MODE". Zobrazení: další parametr "kJoule nebo kcal".

Parametr energetického výdeje (kJoule nebo kcal)

- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Minus" nastavte hodnoty (např. 780).

- Potvrďte tlačítkem "MODE".

Zobrazení: další parametr "Age"

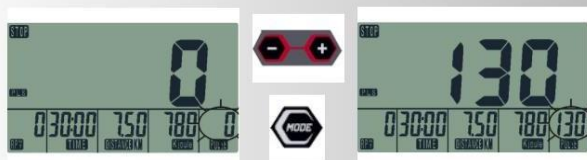
Monitorování srdečního tepu (pole bliká, když je hodnota překročena)

- Pomocí tlačítka "Plus" nebo "Minus" nastavte hodnotu (např. 130).

- Potvrďte tlačítkem "MODE" (režim nastavení je dokončen).

Indikace: tréninková připravenost s nastaveným časovým parametrem

- Sešlápnutím pedálů se spustí trénink. Hodnoty parametrů se zobrazí odpočítané. Změna zobrazení SCAN je aktivní



Poznámka:

- Stisknutím tlačítka "MODE" zastavíte a spustíte změnu zobrazení.
- Po dosažení nastavených parametrů pro čas, vzdálenost a kJoule/kcal (hodnoty 0) zazní krátké pípnutí a spodní pole displeje blikají. Od tohoto okamžiku se hodnoty dále počítají směrem nahoru.
- Pokud dojde k překročení nastavené hodnoty tepové frekvence, začne blikat spodní pole tepové frekvence jako varování.

Přerušení nebo ukončení školení

Pokud je počet sešlápnutí pedálu nižší než 15/min, elektronický systém to rozpozná jako přerušení tréninku.

Na displeji se zobrazí STOP SCAN a střídavě se zobrazují tréninková data.

> Otáčky nebo rychlost? ČAS > VZDÁLENOST > kJoule/kcal > PULSE > ODO > atd.

- Stisknutím tlačítka "MODE" zastavíte a spustíte změnu zobrazení.

Tréninková data se zobrazují po dobu 4 minut. Pokud během

této doby nestisknete žádné tlačítko a v tréninku nepokračujete, elektronický systém se přepne do pohotovostního režimu se zobrazením hodinového času.

Přerušení tréninku je rozpoznáno se zpožděním několika sekund.



Obnovení školení

Pokud trénink pokračuje do 4 minut, pokračuje počítání

posledních hodnot nahoru nebo dolů.

RECOVERY

Fáze klidové srdeční frekvence

Funkci RECOVERY lze použít po jakémkoli tréninkovém programu.

Pomocí tlačítka RECOVERY získáme měření klidové tepové frekvence na konci tréninku. Z počáteční a koncové tepové frekvence za jednu minutu se určí rozdíl a hodnocení kondice. Při provádění identického tréninku je zlepšení tohoto hodnocení měřítkem zvýšení kondice.

Po dosažení cílových hodnot ukončete trénink, stiskněte tlačítko RECOVERY a nechte ruce na ručních snímačích tepové frekvence. Při předchozím měření tepové frekvence se na displeji zobrazí čas 00:60 a na displeji PULSE bliká aktuální hodnota tepové frekvence. Začne se počítat čas od 00:60 směrem dolů. Ruce necháváme na snímačích tepové frekvence, dokud počítání nedosáhne hodnoty >0<. Na pravé straně displeje se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 představuje nejlepší a F6 nejhorší hodnocení. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se funkce ukončí.

Pokud není srdeční frekvence zaznamenána na začátku nebo na konci zpětného počítání tohoto času, zobrazí se na displeji chybové hlášení v podobě symbolu "Err".



Obecné pokyny

Zvuky vydávané zařízením

Zapnutí

Při zapnutí zařízení během segmentového testu pípá.

Parametry

Po dosažení nastavených hodnot parametrů, jako je čas, vzdálenost a kJ/kcal, se ozve krátké pípnutí.

Překročení maximální tepové frekvence.

Pokud je nastavená hodnota tepové frekvence překročena maximálně o jeden tep, přístroj vydá dvě krátká pípnutí.

Zotavení

Výpočet hodnocení způsobilosti (F):

$$\text{Hodnocení (F)} = 6,0 - \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}$$

P1 = tréninková tepová frekvence P2 = regenerační tepová frekvence F1,0 = velmi dobrá ,0 = nedostatečná.

Výpočet průměrné hodnoty

Výpočty průměrné hodnoty se vztahují k tréninkovým jednotkám před aktivací funkce Reset nebo režimu spánku.

Pokyny pro měření srdeční frekvence

Výpočet tepové frekvence se spustí, když symbol srdce na displeji začne blikat v souladu s úderem naší tepové frekvence.

Měření srdečního tepu pomocí ušní svorky

Snímač srdečního tepu pracuje s infračerveným světlem a měří změny v propustnosti světla na kůži způsobené úderem našeho tepu. Před umístěním snímače na špičku ucha je třeba jej 10krát silně potřít, aby se zvýšilo jeho prokrvení.

Vyhnete se rušivým impulzům.

- Opatrně přiložte snímač na špičku ucha a vyhledejte oblast s nejlepším příjmem signálu (symbol srdce se zobrazuje bez přerušení).
- Nepoužívejte trenažér na místech vystavených přímému a silnému světlu, např. neonovému, halogenovému, reflektoru nebo slunci.
- Je třeba zcela vyloučit otřesy a chvění snímače včetně kabelu. Kabel snímače znehybněte připevněním k oděvu pomocí spon nebo ještě lépe k pásku na čelo.

Měření tepové frekvence pomocí hrudního pásu

Postupujte podle správných pokynů.

Měření pomocí ručního snímače pulsu

Ruční senzory zaznamenávají miniaturní napětí vyvolané srdečními stahy a přenášejí je do elektronického systému k vyhodnocení.

- Kontaktní plochy vždy zakrývejte oběma rukama
- Vyhnete se náhlému objetí senzorů
- Udržujte ruce v klidu, vyhnete se křečím a třením o styčnou plochu.

Poznámka:

Je možný pouze jeden typ měření tepové frekvence: buď pomocí ušní svorky, nebo pomocí ručních snímačů či hrudního pásu. Pokud k zařízení není připojena žádná ušní spona nebo pokud v zásuvce pro snímač srdečního tepu není žádný zásuvný přijímač, je automaticky aktivní měření srdečního tepu z ruky. Pokud je do zásuvky snímače srdečního tepu připojena ušní spona nebo zásuvný přijímač, funkce měření srdečního tepu rukou je automaticky deaktivována. Vyjmutí zástrčky snímače puls ruky není nutný.

		
		✓
	Volitelně	Volitelné
	Volitelné	Volitelné

Narušující počítač

Stiskněte a podržte tlačítko SET (Reset) déle.

Náhradní baterie

Pokud jsou indikátory na displeji velmi slabé, vyměňte baterie. Hodnoty a nastavení posledního tréninku se pak ztratí. Časovač je nutné resetovat

Školiaca príručka a návod na použitie

Obsah			
Bezpečnostné pokyny	27	<ul style="list-style-type: none"> • Čas 31 • Vzdialenosť 31 	<ul style="list-style-type: none"> • Pokyny na meranie srdcovej frekvencie s ušným klipom 33 • s hrudným pásom 33 • so snímačmi pulzu rúk 33
• Služba	27	<ul style="list-style-type: none"> • Energia (Kjoule/Kcal) 31 	<ul style="list-style-type: none"> • Narušenie činnosti počítača 33
• Bezpečnosť používateľov	27	<ul style="list-style-type: none"> • Monitorovanie srdcovej frekvencie 31 	<ul style="list-style-type: none"> • Výmena batérie 33
Funkcie	28	<ul style="list-style-type: none"> • Prerušenie odbornej prípravy 32 	
Rozsah funkcií	28-30	<ul style="list-style-type: none"> • Pohotovostný režim 32 	
• Ovládací panel / tlačidlá	29	<ul style="list-style-type: none"> • Prerušenie odbornej prípravy 32 	
• Zobrazovacie pole / Displej	29-30	<ul style="list-style-type: none"> • Zotavenie (meranie pokojovej srdcovej frekvencie) 32 	
Školenie	31	Všeobecné pokyny 33	
bez nastavených parametrov	31	<ul style="list-style-type: none"> • Zvuky 33 	
s nastavenými parametrami	31	<ul style="list-style-type: none"> • Zotavenie 33 • Výpočet priemerných hodnôt 33 	

Poradenstvo bezpečnosť

V záujme vašej bezpečnosti odporúčame dodržiavať nasledujúce body:

- Trenažér musí byť umiestnený na pevnom povrchu, ktorý je na to vhodný.
- Pred prvým spustením prístroja a dodatočne po prvých 6 dňoch používania je potrebné skontrolovať správne držanie všetkých prípojek.
- Aby sa predišlo zraneniu v dôsledku nesprávneho alebo nadmerného tréningu, zariadenie by sa malo používať len v súlade s návodom na použitie.
- Vzhľadom na riziko korózie neodporúčame umiestňovať zariadenie na dlhší čas do vlhkých priestorov.
- Pravidelne kontrolujte vhodnosť a správny stav tréningového zariadenia.
- Za kontrolu technickej bezpečnosti zariadenia zodpovedá používateľ a mala by sa vykonávať pravidelne a správne.
- Chyby alebo poškodené diely sa musia okamžite opraviť/vymeniť. Používajte len originálne náhradné diely KETTLER.

- Prístroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a opotrebované.

Pre vašu bezpečnosť:

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom, či váš zdravotný stav umožňuje tréning s týmto zariadením. Výsledok lekárskeho vyšetrenia by mal byť základom pre váš tréningový program. Nesprávny alebo príliš intenzívny tréning môže poškodiť vaše zdravie.
- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerný tréning môže spôsobiť vážne poškodenie zdravia alebo smrť. Ak pociťujete závraty alebo slabosť, okamžite prestaňte trénovať.

Funkcie

Elektronický systém má tieto funkcie:

- Záznam o celkovom počte kilometrov
- Žiadosť o školiace údaje
- Zobrazenie a kontrola hodnôt srdcovej frekvencie
- Hodnotenie kondície po jednej minúte odpočinku (RECOVERY)
- Zmena jednotiek z kilojoulov na kilokalórie

Rozsah funkcie

Funkcie 5 tlačidiel sú stručne vysvetlené nižšie.

REŽIM

(krátke stlačenie) pred tréningom

- Prejdite na ďalší rozsah nastavenia. Prevzatie nastavení alebo hodnôt.

MODE (krátke stlačenie) počas tréningu

- Povolenie alebo zakázanie automatickej zmeny zobrazenia
- Presun na ďalší rozsah zobrazenia.

MODE (dlhšie stlačenie) RESET

- Vymazanie displeja pre reštart.

MODE a RESET súčasne

- Zmena medzi označeniami jednotiek kJoule a kcal spojená s vypustením označenia.

Mínus - / Plus +

Tieto funkčné tlačidlá sa používajú na zmenu hodnôt v rôznych rozsahoch nastavenia pred tréningom.

- dlhšie stlačenie > rýchla zmena hodnoty

RESET (krátke stlačenie) pred tréningom

- Odstránenie uvedenej nastavenej hodnoty

RESET (dlhšie stlačenie)

- Vymazanie displeja pre reštart.

RECOVERY (pokojuvú srdcovú frekvenciu s hodnotením kondície)

Týmto funkčným tlačidlom sa aktivuje funkcia pokojovej srdcovej frekvencie a vykoná sa hodnotenie telesnej kondície.

Meranie srdcovej frekvencie

Tepová frekvencia sa dá merať z 3 zdrojov:

1. klip na ucho (voliteľné)
2. ručné snímače srdcovej frekvencie
3. hrudný popruh so zásuvným prijímačom (voliteľný)



Rozsah zobrazenia /

Displej

Displej poskytuje informácie o rôznych funkciách.



Celkový počet kilometrov (odo)



Zobrazenie
0 - 9999

Čas školenia (čas)



Zobrazenie
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Frekvencia

rýchlosť krokovania (RPM)



Indikácia
14 - 199

Rýchlosť

(km/h)



Označenie
5,0 - 99,9 km/h

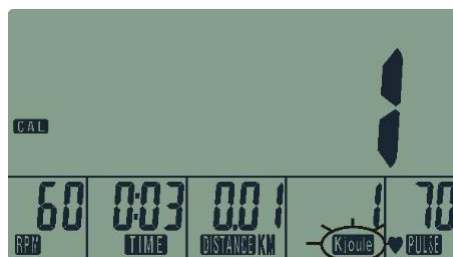
DISTANCE



Zobrazenie
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

Energetické výdavky

(KJOULE)
alebo
(Kcal)



Označenie

0 > 99:59

9990 > 0

Tepová frekvencia



Symbol srdca (bliká),
pri zaznamenávaní
signálu srdcovej
frekvencie

Indikácia 40 - 220

Počet otáčok pedálov v návode sa vzťahuje na
domáci trenažér 60 otáčok za minútu = 21,3 km/h.

V prípade orbitera je prevodový pomer nasledovný
60 ot/min = 9,5 km/h.



Školenie

1. Školenie bez nastavených parametrov

- Stlačte ľubovoľné tlačidlo
Pri časovej úlohe tréningu sa zobrazí nápis STOP a blikajúci nápis TIME a ak je signál srdcovej frekvencie rozpoznaný ušným klipom, ručným snímačom alebo zásuvným prijímačom, zobrazí sa hodnota srdcovej frekvencie.

a/alebo

- Stlačte pedále
Zobrazí sa čas tréningu smerom nahor a následné čítania. Zmena indikácie je aktívna a spúšťa sa pomocou SCAN. Rozsahy zobrazenia sa menia v 6-sekundových krokoch.

2. Tréning s nastavenými parametrami

Hodnoty parametrov možno nastaviť v poliach Čas, Vzdialenosť a Energia. Na začiatku tréningu sa tieto hodnoty odpočítajú. Po dosiahnutí nuly začne displej blikáť a ozve sa zvukový signál. Nastavená hodnota sa potom odpočítava ďalej smerom nahor. V poli Pulse (Impulz) možno nastaviť hodnotu, ktorá pri prekročení bliká.

- Stlačte ľubovoľné tlačidlo
Zobrazenie: Parameter "TIME"

Časový parameter (TIME)

- Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnoty (napr. 30:00)
- Potvrďte tlačidlom "MODE". Zobrazenie: ďalší parameter "DISTANCE"

Parameter vzdialenosti (DISTANCE)

- Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnoty (napr. 7,50)
- Potvrďte tlačidlom "MODE". Zobrazenie: ďalší parameter "Kjoule alebo kcal".

Parameter energetického výdaja (kjoule alebo kcal)

- Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnoty (napr. 780)
- Potvrďte tlačidlom "MODE".

Zobrazenie: ďalší parameter "Vek"

Monitorovanie srdcovej frekvencie (pole bliká, keď je hodnota prekročená)

- Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnotu (napr. 130)
- Potvrďte tlačidlom "MODE" (režim nastavenia je dokončený)

Indikácia: pripravenosť na tréning s nastaveným časovým parametrom

- Stlačením pedálov sa spustí cvičenie Hodnoty parametrov sa zobrazujú odpočítané. Zmena zobrazenia SCAN je aktívna



Poznámka:

- Stlačením tlačidla "MODE" zastavíte a spustíte zmenu zobrazenia.
- Po dosiahnutí nastavených parametrov pre čas, vzdialenosť a kJoule/kcal (hodnoty 0) zaznie krátke pípnutie a dolné polia displeja blikajú. Od tohto momentu sa hodnoty naďalej počítajú smerom nahor.
- Ak sa prekročí nastavená hodnota srdcovej frekvencie, začne blikáť dolné pole srdcovej frekvencie ako upozornenie.

Prerušenie alebo ukončenie odbornej prípravy

Ak je počet stlačení pedálov nižší ako 15/min, elektronický systém to rozpozná ako prerušenie tréningu. Na displeji sa zobrazí STOP SCAN a zobrazia sa striedavé tréningové údaje.

? RPM alebo SPEED ? ČAS ? Vzdialenosť ? kJoule/kcal ? PULS ? ODO ? atď.

- Stlačením tlačidla "MODE" zastavíte a spustíte zmenu zobrazenia.

Tréningové údaje sa zobrazujú počas 4 minút. Ak počas tejto doby nestlačíte žiadne tlačidlo a v tréningu nepokračujete, elektronický systém sa prepne do pohotovostného režimu so zobrazením hodinového času.

Prerušenie tréningu sa rozpozná s niekoľkosekundovým oneskorením.



Obnovenie odbornej prípravy

Ak tréning pokračuje do 4 minút, pokračuje sa v počítaní

posledných hodnôt smerom nahor alebo nadol.

RECOVERY

Fáza pokojovej srdcovej frekvencie

Funkciu RECOVERY možno použiť po akomkoľvek tréningovom programe.

Pomocou tlačidla RECOVERY získame meranie pokojovej srdcovej frekvencie na konci tréningu. Z počiatočnej a koncovej tepovej frekvencie jednej minúty sa určí rozdiel a hodnotenie kondície. Pri vykonávaní identického tréningu je zlepšenie tohto hodnotenia mierou zvýšenia kondície.

Po dosiahnutí cieľových hodnôt ukončíte tréning, stlačte tlačidlo RECOVERY a nechajte ruky na snímačoch srdcovej frekvencie. Pri predchádzajúcom meraní srdcovej frekvencie sa na displeji zobrazí čas 00:60 a na displeji PULSE bliká aktuálna hodnota srdcovej frekvencie. Začne sa odpočítavať čas od 00:60 smerom nadol. Ruky necháme na snímačoch srdcovej frekvencie, kým počítanie nedosiahne hodnotu >0<. Na pravej strane displeja sa zobrazí hodnota medzi F1 a F6. F1 predstavuje najlepšie a F6 najhoršie hodnotenie. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa funkcia ukončí.

Ak sa na začiatku alebo na konci spätného počítania tohto času nezaznamená srdcová frekvencia, na displeji sa zobrazí chybové hlásenie v podobe symbolu "Err".



Všeobecné pokyny

Zvuky vydávané zariadením

Zapnutie

Pri zapnutí zariadenie počas segmentového testu pípne.

Parametre

Po dosiahnutí nastavených hodnôt parametrov, ako sú čas, vzdialenosť a kJ/kcal, zaznie krátky zvukový signál.

Prekročenie maximálnej srdcovej frekvencie.

Ak je nastavená hodnota srdcovej frekvencie prekročená maximálne o jeden úder, zariadenie vydá dve krátke pípnutia.

Zotavenie

Výpočet hodnotenia spôsobilosti (F):

$$\text{Hodnotenie (F)} = 6,0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)$$

P1 = tréningová srdcová frekvencia P2 = regeneračná srdcová frekvencia
F1,0 = veľmi dobrá ,0 = nedostatočná

Výpočet priemernej hodnoty

Výpočty priemernej hodnoty sa vzťahujú na tréningové jednotky pred aktiváciou funkcie Reset alebo režimu spánku.

Pokyny na meranie srdcovej frekvencie

Výpočet srdcovej frekvencie sa začne, keď symbol srdca na displeji začne blikať v súlade s údermi nášho srdca.

Meranie srdcovej frekvencie pomocou ušného klipu

Snímač srdcovej frekvencie funguje na základe infračerveného svetla a meria zmeny v priepustnosti svetla na našej pokožke spôsobené údermi nášho pulzu. Pred umiestnením snímača na špičku ucha ho treba 10-krát silno potrieť, aby sa zvýšilo jeho prekrvenie.

Vyhňte sa rušivým impulzom.

- Opatrne priložte snímač na špičku ucha a vyhľadajte oblasť s najlepším príjmom signálu (symbol srdca sa zobrazuje bez prerušenia).
- Netrénujte na mieste, ktoré je vystavené priamemu a silnému svetlu, napr. neónovému, halogénovému, reflektoru alebo slnku.
- Nárazy a chvenie snímača vrátane kábla musia byť úplne vylúčené. Kábel snímača znehybnite tak, že ho pripievňte k odevu pomocou spôn alebo ešte lepšie k členke.

Meranie srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu

Postupujte podľa správnych pokynov.

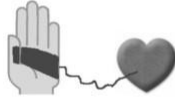
Meranie pomocou snímača pulzu na ruke

Snímače na ruke zaznamenávajú miniatúrne napätie spôsobené sťahmi srdca a prenášajú ho do elektronického systému na vyhodnotenie.

- Kontaktné plochy vždy zakrývajte oboma rukami
- Vyhňte sa náhlemu objaveniu senzorov
- Udržujte ruky v pokoji, zabráňte kĺčom a treniu o kontaktnú plochu

Poznámka:

Meranie srdcovej frekvencie je možné len jedným typom: buď pomocou ušnej spony, alebo pomocou ručných snímačov či hrudného pásu. Ak k zariadeniu nie je pripojená žiadna ušná spona alebo ak v zásuvke pre snímač srdcovej frekvencie nie je žiadny zásuvný prijímač, automaticky sa aktivuje meranie srdcovej frekvencie rukou. Ak je do zásuvky snímača srdcovej frekvencie pripojená ušná spona alebo zásuvný prijímač, funkcia merania srdcovej frekvencie rukou je automaticky deaktivovaná. Odstránenie zástrčky snímača pulzu ruky nie je potrebné.

		
		✓
	Voliteľné	Voliteľné
	Voliteľné	Voliteľné

Rušivý počítač

Stlačte a podržte tlačidlo SET (Reset) dlhšie

Náhradné batérie

Ak sú indikátory na displeji veľmi slabé, vymeňte batérie. Hodnoty a nastavenia posledného tréningu sa potom stratia. Časovač sa musí resetovať

Tartalomjegyzék

Biztonsági utasítások	34
• Szolgáltatás	34
• Felhasználói biztonság	34
Jellemzők	35
Funkciók köre	35-37
• Kezelőpanel / Gombok	35
• Megjelenítő mező / Display	36-37
Képzés	38
beállított paraméterek nélkül	38
beállított paraméterekkel	38

• Idő	38
• Távolság	38
• Energia (Kjoule/Kcal)	38
• Szívritmus-monitorozás	38
• A képzés megszakítása	39
• Készenléti üzemmód	39
• A képzés megszakítása	39
• Helyreállítás (a nyugalmi pulzusszám mérése)	39
Általános iránymutatás	40
• Hangok	40
• Helyreállítás	40
• Átlagértékek kiszámítása	40

• A pulzusszám mérésére vonatkozó iránymutatások	40
fülcsipesszel	40
mellkasi pánttal	40
kézimpulzus érzékelőkkel	40
• Számítógépes zavarok	40
• Akkumulátor csere	40

Tanácsadás biztonság

Az Ön biztonsága érdekében javasoljuk, hogy tartsa be a következő pontokat:

- A tréner egy erre alkalmas szilárd felületen kell elhelyezni.
- A készülék első beindítása előtt, valamint az első 6 napos használat után ellenőrizni kell az összes csatlakozás megfelelő tartását.
- A helytelen vagy túlzott edzésből eredő sérülések elkerülése érdekében a készüléket csak az utasításoknak megfelelően szabad használni.
- A korrózió veszélye miatt nem javasoljuk, hogy a készüléket hosszabb időre nedves helyen helyezze el.
- Rendszeresen ellenőrizze az edzőeszköz alkalmasságát és megfelelő állapotát.
- A berendezés műszaki biztonsági ellenőrzése a felhasználó felelőssége, és azt rendszeresen és helyesen kell elvégezni.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket azonnal ki kell javítani/ki kell cserélni. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.

- Ne használja a készüléket a javításig.
- A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a sérülések és az elhasználódás szempontjából.

Az Ön biztonsága érdekében:

- Mielőtt elkezdené az edzést, kérjük, konzultáljon orvosával, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az eszközzel való edzést. Az orvosi vizsgálat eredményének kell képeznie az edzésprogram alapját. A helytelen vagy túl intenzív edzés káros lehet az egészségére.
- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos egészségkárosodást vagy halált okozhat. Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést vagy gyengeséget érez.

Jellemzők

Az elektronikus rendszer a következő funkciókkal

rendelkezik:

- Az összes kilométer rekordja
- Képzési adatkérés
- A pulzusszám értékek kijelzése és ellenőrzése
- Fittségi állapotfelmérés egy perc pihenés után (RECOVERY)
- A mértékegységek változása kilojoule-ról Kilokalóriára.

Terjedelem funkciók

Az alábbiakban röviden ismertetjük az 5 gomb funkciót.

MODE

(rövid szorítás) edzés előtt

- Lépjen a következő beállítási tartományba. Beállítások vagy értékek átvétele.

MODE (rövid megnyomás) edzés közben

- Automatikus kijelzőváltás engedélyezése vagy letiltása
- A következő kijelzőtartományra való áttérés.

MODE (hosszabb megnyomás) RESET

- A kijelző törlése az újraindításhoz.

MODE és RESET egyszerre

- A kJoule és a kcal egység megjelölése közötti változás a megjelölés törlésével együtt.

Mínusz - / Plusz +

Ezek a funkcióbillentyűk a különböző beállítási tartományok értékeinek módosítására szolgálnak az edzés előtt.

- hosszabb nyomásra > gyors értékváltoztatás

RESET (rövid megnyomás) edzés előtt

- A jelzett beállítási pont törlése

RESET (hosszabb megnyomás)

- A kijelző törlése az újraindításhoz.

RECOVERY (nyugalmi pulzusszám fittségi értékeléssel)

Ezzel a funkciógombbal aktiválódik a nyugalmi pulzusszám funkció, és létrejön a fittségi állapotfelmérés.

Szívritmus mérés

A pulzusszám 3 forrásból mérhető:

1. fülcsipesz (opcionális)
2. kézi szívritmus-érzékelők
3. mellkaspánt csatlakoztatható vevőegységgel (opcionális)



Kijelzőtartomány / kijelző

A kijelző különböző
funkciókról nyújt
tájékoztatást.



Összes kilométer
(odo)



Megjelenít
és 0 - 9999

Képzési idő
(Idő)



0:00 > 99:59
kijelző
99:00 > 0:00

Frekvencia
lépésszám
(RPM)



Jelzés 14 - 199

Sebesség
(km/h)



Jelzés
5,0 - 99,9 km/h

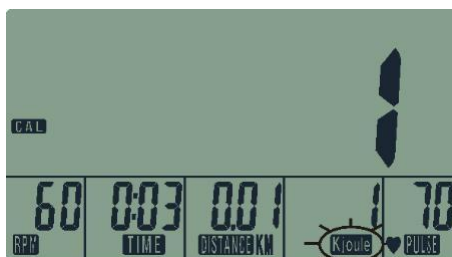
TÁVOLSÁG



0,00 > 999,9
kijelző
999,5 > 0,00

Energiafelhasználás

(KJOULE)
vagy
(Kcal)



Jelzés

0 > 99:59

9990 > 0

Szívritmus



Szív szimbólum (villogó),
amikor a szívfrekvenciás
jelet rögzítik

Jelzés 40 - 220

A pedálfordulatszám a használati utasításban az otthoni
trénerre vonatkozik 60 rpm = 21,3 km/h.

Egy orbiter esetében a sebességváltó áttétel a következő
60 fordulat/perc = 9,5 km/h.



Képzés

1. Beállított paraméterek nélküli képzés

- Nyomja meg bármelyik gombot
A STOP szó és a TIME villogó szó jelenik meg az edzésidő feladatnál, és a pulzusszám értékét jelzi, ha a fülcsipesz, a kézérzékelő vagy a csatlakoztatható vevőegység pulzusjelet érzékel.

és/vagy

- Nyomja le a pedálokat
A felfelé irányuló képzési idő és az azt követő leolvasások jelezve lesznek.
A jelzésváltás aktív, és a SCAN váltja ki.
A kijelzőtartományok 6 másodperces lépésekben változnak.

2. Képzés beállított paraméterekkel

A paraméterek értékeit az Idő, a Távolság és az Energia mezőkben lehet beállítani. Az edzés kezdetén ezek az értékek visszaszámlálásra kerülnek. A nulla elérésekor a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallható. Ezután a beállított értéket tovább számoljuk felfelé. Az Impulzus mezőben beállítható egy olyan érték, amely túllépéskor villog.

- Nyomja meg bármelyik billentyűt Kijelző: "TIME" paraméter

Időparaméter (TIME)

- A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítsa be az értékeket (pl. 30:00).
- Erősítse meg a "MODE" gombbal. Kijelzés: következő paraméter "TÁVOLSÁG"

Távolság paraméter (DISTANCE)

- A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítsa be az értékeket (pl. 7.50).
- Erősítse meg a "MODE" gombbal. Kijelzés: következő paraméter "kjoule vagy kcal".

Energiafelhasználási paraméter (kjoule vagy kcal)

- A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítsa be az értékeket (pl. 780).
- Erősítse meg a "MODE" gombbal. Kijelzés: következő paraméter "Age" (kor)

Szívritmus-ellenőrzés (a mező villog, ha az értéket túllépik)

- A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítson be egy értéket (pl. 130).
- Erősítse meg a "MODE" gombbal (a beállítási mód befejeződött). Jelzés: képzési készenlét a beállított időparaméterrel
- A pedálok megnyomása elindítja az edzést A paraméterértékek visszaszámlálva jelennek meg. A SCAN kijelző változása aktív



Megjegyzés:

- A "MODE" gomb megnyomásával a kijelző változása megáll és elindul.
- Amikor az idő, a távolság és a kJoule/kcal (0 értékek) beállított paraméterei eléri a beállítást, rövid hangjelzés hallatszik, és az alsó kijelzőmezők villognak. Ettől a ponttól kezdve az értékek felfelé számolnak.
- Ha a beállított pulzusszámmértéket túllépi, az alsó pulzusszám mező figyelmeztetésként villogni kezd.

A képzés megszakítása vagy megszüntetése

Ha a pedál lenyomásainak száma kevesebb, mint 15/perc, az elektronikus rendszer ezt edzésmegszakításként ismeri fel. A kijelzőn megjelenik a STOP SCAN felirat, és váltakozó edzési adatok jelennek meg.

? RPM vagy SPEED ? IDŐ ? Távolság ? kJoule/kcal ? PULSE ? ODO ? stb.

- A "MODE" gomb megnyomásával a kijelző változása megáll és elindul.

A képzési adatok 4 percig jelennek meg. Ha ez idő alatt nem nyomja meg a gombot, és az edzés nem folytatódik, az elektronikus rendszer készenléti üzemmódba kapcsol az óránkénti idő kijelzésével.

Az edzés megszakítása néhány másodperces késleltetéssel kerül felismerésre.



A képzés folytatása

Ha az edzés 4 percen belül folytatódik, az utolsó értékek számolása felfelé vagy lefelé folytatódik.

VISSZATÉRÉS

Nyugalmi pulzusszám fázis

A RECOVERY funkció bármely edzésprogram után használható.

A RECOVERY gomb segítségével az edzés végén mérést kapunk a nyugalmi pulzusszámról. Az egy perc kezdő és záró pulzusszámából meghatározzuk a különbséget és a fitességi minősítést. Egy azonos edzés elvégzésekor ennek a minősítésnek a javulása a fitesség növekedésének mérőszáma.

A célértékek elérésekor fejezze be az edzést, nyomja meg a RECOVERY gombot, és hagyja kezét a kézi pulzusmérő érzékelőkön. Az előző pulzusmérésnél a kijelzőn az időre vonatkozóan 00:60 jelenik meg, a PULSE kijelzőn pedig az aktuális pulzusérték villog. A készülék 00:60-tól lefelé elkezd számolni az időt. Addig hagyjuk a kezünket a pulzusérzékelőkön, amíg a számlálás el nem éri a >0< értéket. A kijelző jobb oldalán az F1 és F6 közötti érték jelenik meg. Az F1 a legjobb, az F6 pedig a legrosszabb értékelést jelenti. A RECOVERY gomb ismételt megnyomásával a funkció véget ér.

Ha a pulzusszám nem kerül rögzítésre az idő visszafelé számolásának kezdetén vagy végén, a kijelzőn hibaüzenet jelenik meg az "Err" szimbólum formájában.



Általános iránymutatás

A készülék által keltett hangok

Bekapcsolás

Bekapcsoláskor a készülék a szegmensvizsgálat során hangjelzést ad.

Paraméterek

A beállított paraméterértékek, például az idő, a távolság és a kJ/kcal elérésekor rövid hangjelzés hallatszik.

A maximális pulzusszám túllépése.

Ha a beállított pulzusszámértéket legfeljebb egy ütemmel túllépi, a készülék két rövid hangjelzést ad.

Helyreállítás

Az alkalmassági besorolás (F) kiszámítása:

$$\text{Értékelés (F)} = 6,0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)$$

P1 = edzési pulzusszám, P2 = regenerációs pulzusszám
F1.0 = nagyon jó = elégtelen

Az átlagérték kiszámítása

Az átlagérték számításai a Reset funkció vagy az alvó üzemmód aktiválása előtti képzési egységekre vonatkoznak.

Irányelvek a pulzusszám méréséhez

A pulzusszámítás akkor kezdődik, amikor a kijelzőn lévő szív szimbólum a pulzusszámunk ütemével megegyezően villog.

Szívritmus mérés fülcsipesszel

A pulzusmérő infravörös fényt használ, és a pulzusunk ütései által a bőrünk fényáteresztésében bekövetkező változásokat méri. Mielőtt az érzékelőt a fül hegyére helyeznénk, 10-szer erősen meg kell dörzsölni, hogy növeljük a torlódását.

Kerülje az interferenciaimpulzusokat.

- Óvatosan helyezze az érzékelőt a fül hegyére, és keresse meg a legjobb jelfogású területet (a szív szimbólum megszakítás nélkül megjelenik).
- Ne oktasson olyan helyen, ahol közvetlen és erős fénynek, pl. neon, halogén, reflektor vagy napfénynek van kitéve.
- Az érzékelő és a kábel rázkódását, valamint az érzékelő lengését teljesen ki kell zárni. Az érzékelő kábelét rögzítse a ruházathoz kapcsokkal, vagy még jobb, ha homlokpánthoz rögzíti.

Szívritmus mérés mellkasi pánttal

Kövesse a megfelelő utasításokat.

Mérés a kézimpulzus érzékelővel

A kézérzékelők rögzítik a szívösszehúzódások által keltett minifeszültséget, és továbbítják azt az elektronikus rendszerbe kiértékelésre.

- Mindig mindkét kezével fedje le az érintkezési felületeket
- Kerülje a szenzorok hirtelen átölelését
- Tartsa stabilan a kezét, kerülje a görcsöket és a súrlódást az érintkezési felületen.

Megjegyzés:

Csak egyféle pulzusmérés lehetséges: vagy fülcsipesszel, vagy kézi érzékelőkkel, vagy mellkasi pánttal. Ha nincs fülcsipesz csatlakoztatva a készülékhez, vagy ha nincs bedugható vevő a pulzusmérő aljzatban, akkor a kézi pulzusmérés automatikusan aktív. Ha fülcsipesz vagy bedugható vevő csatlakozik a pulzusérzékelő aljzatához, a kézi pulzusmérés funkció automatikusan kikapcsol. Az érzékelő dugó eltávolítása kézimpulzus nem szükséges.

		
		✓
	Opcionális	Választható
	Választható	Választható

Zavaró számítógép

Nyomja meg és tartsa lenyomva hosszabb ideig a SET (visszaállítás) gombot.

Cserélhető elemek

Ha a kijelzőn megjelenő jelzések nagyon halványak, cserélje ki az elemeket. Az utolsó edzés értékei és beállításai ekkor elvesznek. Az időzítőt vissza kell állítani

PERFORMANCE TABLE

[illegible]

PERFORMANCE TABLE

[illegible]



KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com



@ kettlersportofficial



@ kettlersportofficial