

KETTLER

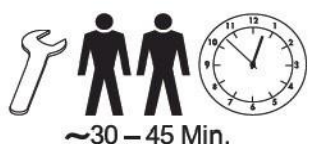
CS NÁVOD K MONTÁŽI

SK NÁVOD NA INŠTALÁCIU

HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

HOMETRAINER AVIOR P

ART. NO. HT1003-100



A	90 cm
B	60 cm
C	146 cm
	34,5 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 do něj mohli později nahlédnout při údržbě spotřebiče nebo při 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.

POZNÁMKA: Přístroj smí být používán pouze k určenému účelu, t.j. k fyzickému tréninku dospělých.

POZNÁMKA: Jakékoli jiné použití není povoleno a může být nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.

POZNÁMKA: Před zahájením tréninku si přečtěte pokyny v příručce, jak trénink provádět, a řiďte se jimi.

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).

POZOR! Je třeba dbát na to, aby nedošlo k přiskřípnutí elektrického kabelu a aby o něj nebylo možné zakopnout.

- Zařízení vyžaduje síťové napětí 230 V, 50 Hz. Připojte s í ť o v ý kabel do zásuvky vybavené ochranným kontaktem. K připojení nepoužívejte rozdělovače. Pokud je použit prodlužovací kabel, musí být v souladu se směrnicemi VDE (Německý elektrotechnický svaz).
- Pokud spotřebič delší dobu nepoužíváte, vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- 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.

- Před zahájením tréninku se poraďte 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 p o š k o z e n í vašeho zdraví.

- Jakékoli změny na zařízení, které nejsou popsány v návodu, mohou vést k poškození nebo ohrožení osob. Složitější opravy smí p r o v á d ě t 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. S případnými pochybnostmi nebo dotazy se obraťte na svého odborného prodejce.

- Zařízení musí být umístěno tak, aby byla zajištěna dostatečná bezpečná vzdálenost od překážek. Přístroj nesmí být umístěn v bezprostřední blízkosti hlavních dopravních cest (silnice, brány, průchody).

- Bezpečnostní vzdálenost kolem cvičebního prostoru musí být alespoň 1 metr.

- Tréninkové zařízení by mělo být umístěno na vodorovném a stabilním povrchu.

- Cvičební kolo je určeno pouze pro vnitřní použití.

- Nastavte řídítka a sedlo do takové polohy, abyste dosáhli pohodlné polohy. školící pozice.

- Při montáži výrobku dodržujte doporučené hodnoty u t a h o v a c í h o momentu ($M = xx \text{ Nm}$).

- Stacionární jízdní kolo odpovídá normě DIN EN 20957-1/ DIN EN 957-5, třída HB. Není proto vhodné pro terapeutické použití.

- Spotřebič mohou používat děti starší 14 let a osoby s omezenými fyzickými nebo duševními schopnostmi pouze tehdy, pokud b y l y p ř e d e m poučeny o manipulaci a bezpečné obsluze spotřebiče. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Děti nesmějí spotřebič čistit ani provádět jeho údržbu.

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.

- Trénink nezačínajte před správným sestavením a kontrolou správného složení.
- 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 vznikat 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.
- Tiché zvuky, které se mohou vyskytnout v důsledku konstrukce hmoty setrvačníku, 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 cvičební zařízení, které funguje podle rychlosti.

- **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 patřící do rozsahu dodávky (viz kontrolní seznam) a zda nedošlo k poškození při přepravě. V případě výhrad se obraťte na specializovaného prodejce, u kterého byl přístroj zakoupen.
- Pečlivě si prohlédněte výkresy a sestavte přístroj v pořadí podle obrázku. Pořadí montáže je uvedeno na jednotlivých ilustrace 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 by proto měl být sestaven pečlivě a s veškerou opatrností!
- Montážní materiál potřebný k montáži je znázorněn na příslušném obrázku. Montážní materiál používejte přesně podle ilustrace.
- 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 odpadu

Výrobky KETTLER jsou recyklovatelné. Po skončení jejich životnosti odevzdejte zařízení na příslušném místě k likvidaci odpad (místní sběrné místo).

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 naň mohli neskôr obrátiť pri údržbe spotrebiča alebo objednávaní 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 zadusení - 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.

POZNÁMKA: Prístroj sa môže používať len na určený účel, t. j. na fyzický tréning dospelých.

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

POZNÁMKA: Pred začatím tréningu si prečítajte a postupujte podľa poznámok v príručke o vykonávaní tréningu.

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).

POZOR! Je potrebné dbať na to, aby elektrický kábel nebol stlačený a aby sa oň nedalo zakopnúť.

- Zariadenie vyžaduje sieťové napätie 230 V, 50 Hz. S i e ť o v ý kábel pripojte do zásuvky vybavenej ochranným kontaktom. Na pripojenie nepoužívajte rozvádzače. Ak sa používa predlžovací kábel, musí byť v súlade so smernicami VDE (Nemecký elektrotechnický zväz).
- Ak spotrebič dlhší čas nepoužívate, vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- 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. Týka sa to najmä sedla a upevnenia rukoväte.

SERVIS

⚠ UPOZORNENIE: Vzhľadom na možnosť korózie 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.

- Tréning nezačínajte pred správnym zostavením a kontrolou správneho zloženia.
- 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.
- Akékoľvek tiché zvuky, ktoré sa môžu vyskytnúť v dôsledku konštrukcie zotrvačnika, nemajú žiadny vplyv na funkciu prístroja. Prípadný hluk vznikajúci pri otáčaní pedálov v opačnom smere je technicky určený a nemá žiadny negatívny vplyv.
- Prístroj je vybavený magnetickým brzdným systémom.
- Stacionárny bicykel je cvičebné zariadenie, ktoré funguje podľa rýchlosti.

- Spotrebič by mal byť pravidelne kontrolovaný a servisovaný odborníkom, najmenej raz ročne, aby sa zabezpečilo dlhodobé používanie a najvyššia možná úroveň bezpečnosti.
- 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 p o š k o d e n i e vášho zdravia.
- Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú opísané v návode na použitie, môžu viesť k poškodeniu alebo ohrozeniu osôb. Zložitejšie opravy smie vy k o ň á v a ť 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 vyhradzuje. Akékoľvek pochybnosti alebo otázky adresujte svojmu špecializovanému predajcovi.
- 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, priechody).
- Bezpečnostná vzdialenosť okolo cvičebného priestoru musí byť aspoň 1 meter.
- Tréningové zariadenie by malo byť umiestnené na vodorovnom a stabilnom povrchu.
- Cvičebný bicykel je určený len na použitie v interiéri.
- Nastavte riadidlá a sedlo do takej polohy, aby ste dosiahli pohodlné školiace miesto.
- Pri montáži výrobku dodržujte odporúčané hodnoty u ť a h o v a c i e h o momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Stacionárny bicykel spĺňa požiadavky normy DIN EN 20957-1/ DIN EN 957-5, trieda HB. Nie je preto vhodný na terapeutické použitie.
- Spotrebič môžu používať deti staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami len vtedy, ak boli v o p r e d poučené o manipulácii a bezpečnej obsluhu spotrebiča. Deti sa nesmú so spotrebičom hrať. Deťom nesmie byť dovolené čistiť alebo udržiavať spotrebič.

• 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 patriace do rozsahu dodávky (pozri kontrolný zoznam) a či nedošlo k poškodeniu pri preprave. V prípade výhrad kontaktujte špecializovaného predajcu, u ktorého bol prístroj zakúpený.
- Pozorne si pozrite výkresy a zostavte prístroj v zobrazenom poradí. Poradie montáže je uvedené na jednotlivých ilustráciách veľkými písmenami.
- Montáž prístroja sa musí vykonávať opatrne a za prítomnosti dospelého človeka. 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 by sa preto mal montovať starostlivo a s maximálnou opatrnosťou!
- Montážny materiál potrebný na montáž je znázornený na príslušnom obrázku. Montážny materiál používajte presne podľa ilustrácie.
- Spočiatku všetky diely uvoľnite a skontrolujte, či sú správne nasadené. Samojistiace matice uťahujte rukou, kým nebude badateľný 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 stanú 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 odpadu

Výrobky KETTLER sú recyklovateľné. Po skončení ich životnosti odovzdajte zariadenie na príslušnom mieste likvidácie.
odpad (miestne zberné miesto).

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 ezeket az utasításokat, hogy később a készülék karbantartása vagy alkatrészrendelés esetén hivatkozhasson rájuk.

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 részeit tartalmaz).

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

MEGJEGYZÉS: Az eszköz csak rendeltetésének megfelelően, a z a z felnőttek fizikai edzésére használható.

FIGYELEM: Minden más használat elfogadhatatlan és veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

MEGJEGYZÉS: Az edzés megkezdése előtt olvassa el és kövesse a kézikönyvben található, az edzés végrehajtására vonatkozó megjegyzéseket.

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, m e r t ellenkező esetben a jelzett értékek (például a pulzusszám) torzulhatnak.

FIGYELEM! Ügyelni kell arra, hogy az elektromos kábel ne szoruljon be, é s ne lehessen megbotlani benne.

- A készülék 230 V, 50 Hz hálózati feszültséget igényel. Csatlakoztassa a h á l ó z a t i kábelt egy védőérintkezővel ellátott aljzatba. Ne használjon elosztókat a csatlakoztatáshoz. Hosszabbító kábel használata esetén annak meg kell felelnie a VDE (Német Elektrotechnikai Egyesület) irányelveknek.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, húzza ki a hálózati dugót a konnektorból.
- 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.

SZOLGÁLTATÁS

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

- Ne kezdje el az edzést a helyes összeszerelés és a helyes hajtogatás ellenőrzése előtt.
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg minden funkcióval és a műszer beállítási lehetőségei.
- A hangszer felnőtteknek készült, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ne feledje, hogy a gyermekek természetes játékgénye és temperamentuma miatt kiszámíthatatlan helyzetek adódhatnak, kizárva a gyártó felelősségét. Ha ennek ellenére engedélyezi a gyermekek számára a készülék használatát, akkor meg kell ismertetni velük a helyes használatot és felügyelni kell őket.
- A lendkerék tömegének kialakítása miatt esetlegesen f e l l é p ő halk zajok nincsenek hatással a készülék 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 sebesség függvényében működik.

- 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 v é g e z h e t .
- Termékeinket a magas minőség biztosítása érdekében állandó innovációnak vetjük alá. Ez technikai változásokat eredményezhet, amelyeket ezúton fenntartunk. Kérjük, hogy minden kétséget vagy kérdést a szakkereskedőhöz intézzon.
- A készüléket úgy kell elhelyezni, hogy elegendő biztonságos távolságot biztosítson az akadályoktól. A készüléket nem szabad fő közlekedési útvonalak (utak, kapuk, átjárók) közvetlen közelében elhelyezni.
- A gyakorlótér körüli biztonsági távolságnak legalább 1 méter.
- Az oktatóeszközt vízszintes és stabil felületre kell helyezni.
- Az edzőkerékpár kizárólag beltéri használatra készült.
- Kérjük, állítsa be a kormányt és a nyeret olyan pozícióba, hogy a kényelmes képzési pozíció.
- A termék összeszerelésekor tartsa be az ajánlott meghúzási nyomatéértékeket (M = xx Nm).
- A helyhez kötött kerékpár megfelel a DIN EN 20957-1/ DIN EN 957-5, HB osztályú szabványnak. Ezért terápiás használatra nem alkalmas.
- A készüléket csak 14 év feletti gyermekek és korlátozott fizikai vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek használhatják, h a e l ő z e t e s e n kioktatták őket a készülék kezeléséről és biztonságos működtetéséről. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek nem tisztíthatják vagy karbantarthatják a készüléket.

- **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

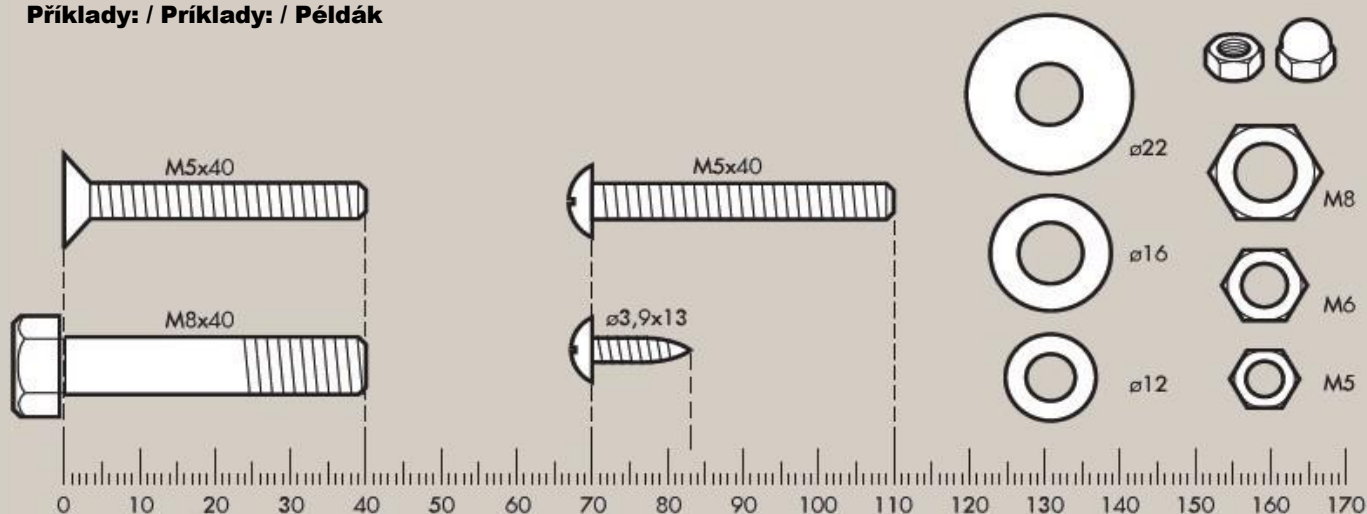
⚠ FIGYELEM! Gondoskodjon a telepítés helyszínének biztonságos környezetéről, például ne dobja el rendetlenül a szerszámokat. A csomagolást például úgy kell lerakni, hogy az ne jelentsen veszélyforrást. Vigyázat: a műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára!

- Ellenőrizze, hogy minden, a szállítási terjedelemből tartozó alkatrész megvan-e (lásd az ellenőrző listát), és hogy nem történt-e szállítási sérülés. Fenntartások esetén vegye fel a kapcsolatot a szakkereskedő, ahol a hangszert vásárolták.
- Nézze meg figyelmesen a rajzokat, és szerelje össze a műszert az ábrán látható sorrendben. Az összeszerelés sorrendje az egyes készülékeken található nagybetűs illusztrációk.
- 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 a következőképpen kell összeszerelni gondosan és minden elővigyázatossággal!
- Az összeszerelési művelethez szükséges szerelési anyagokat a megfelelő ábra mutatja. Használja az összeszerelési anyagot pontosan a illusztrációk.
- Kezdetben csavarja meg az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy megfelelően ülnek-e. Az önzáró anyákat kézzel húzza meg, amíg 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 felszerelés 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.



Megjegyzés a hulladék ártalmatlanításáról

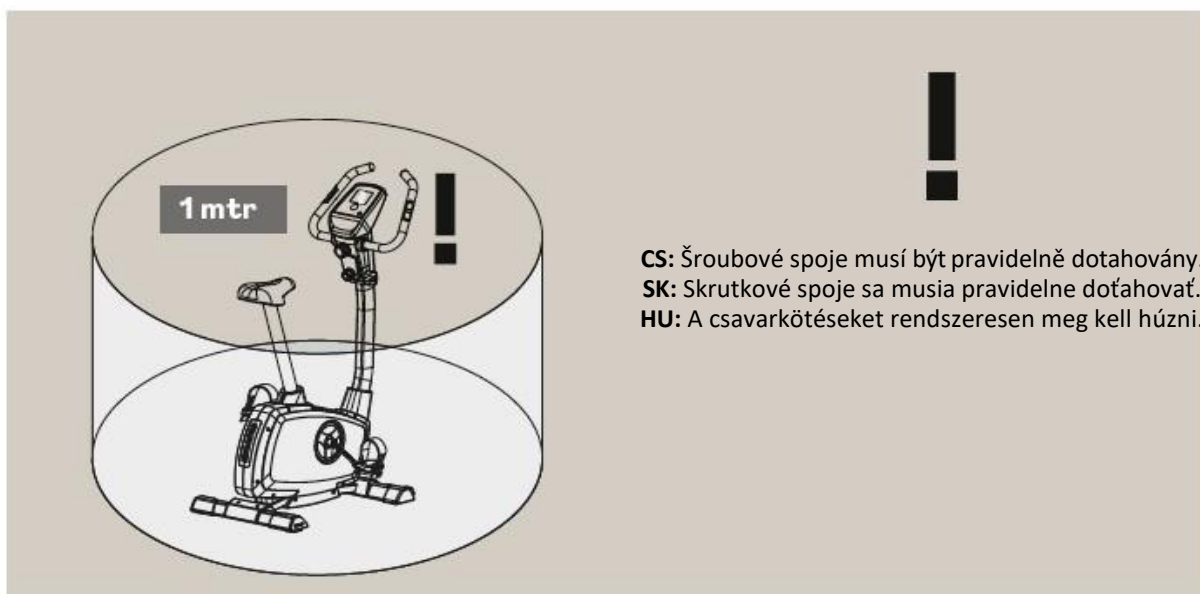
A KETTLER termékek újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a hasznos élettartamuk végén a készüléket a megfelelő hulladékgyűjtő pontra vigye vissza. hulladék (helyi gyűjtőhely).

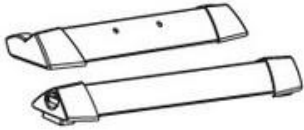
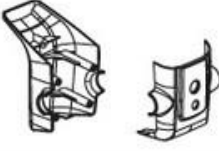
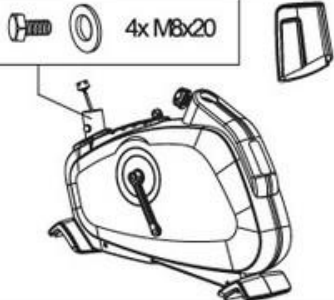
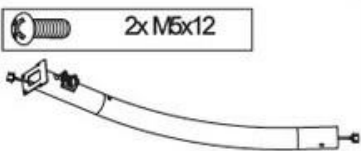
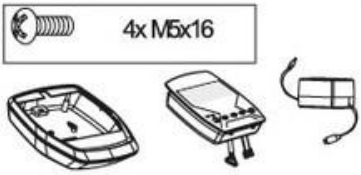
Příklady: / Priklady: / Példák

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.

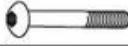
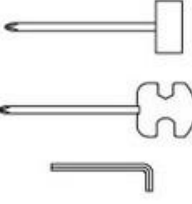


	Stok.
1	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

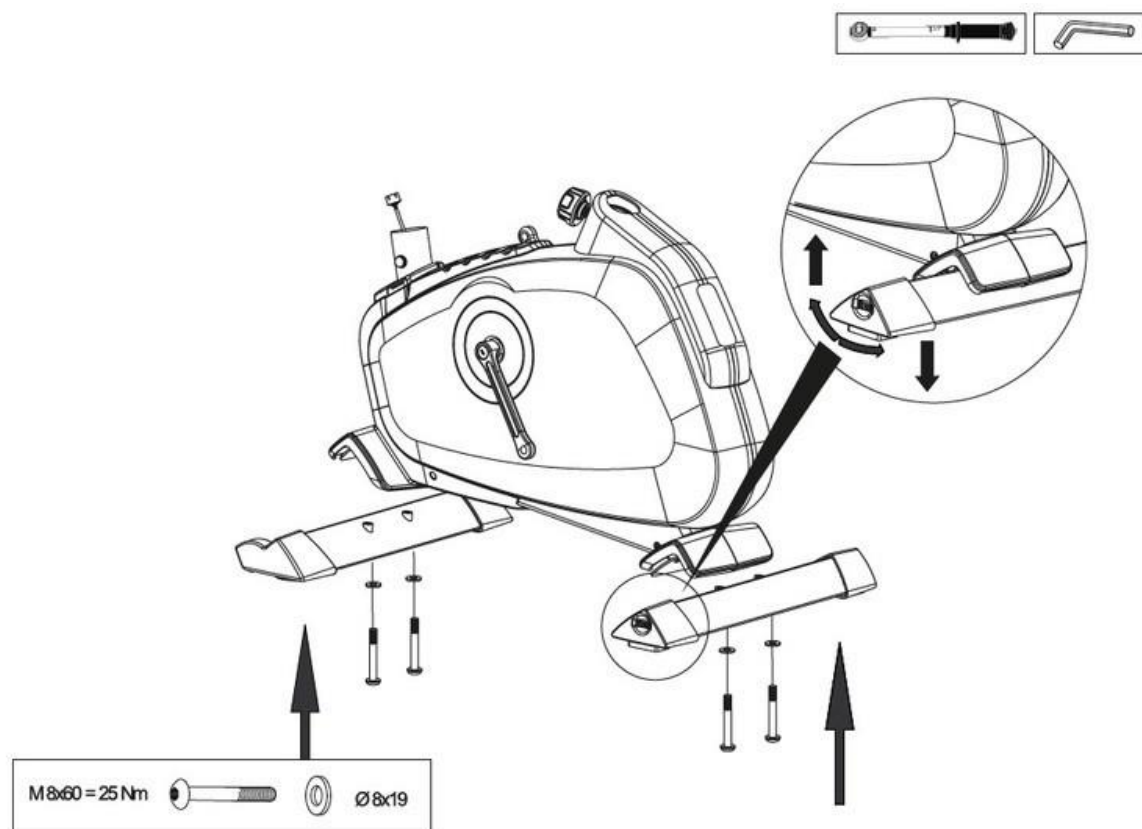
29



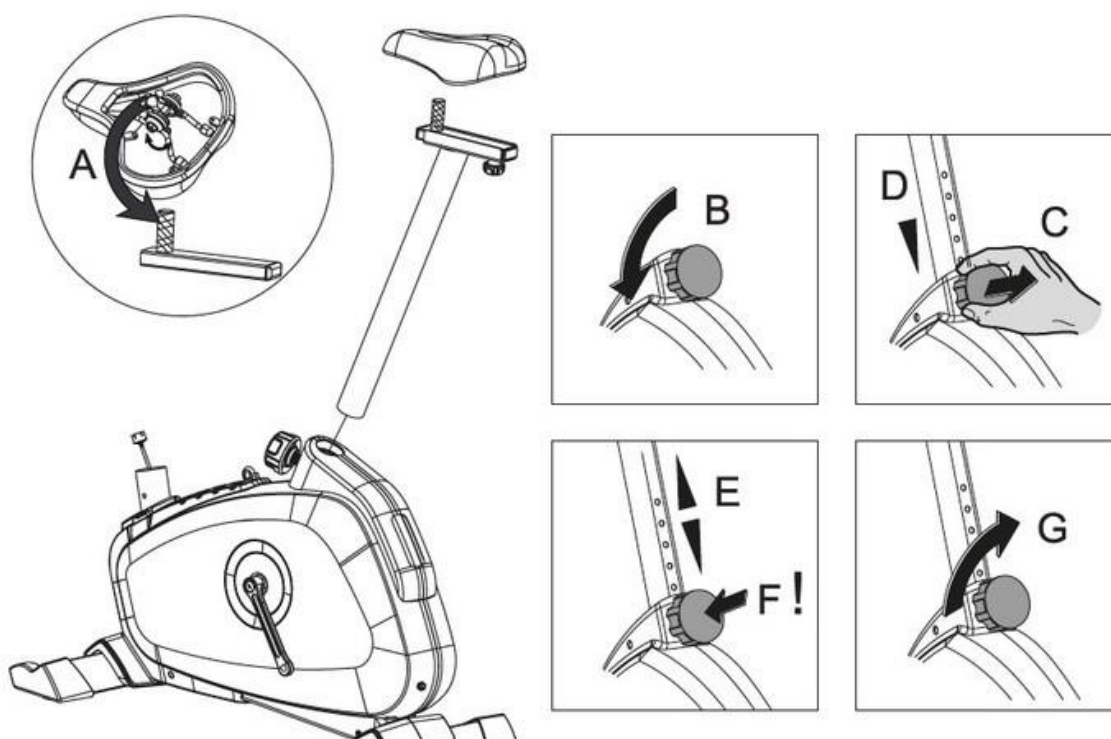
Poz.34

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

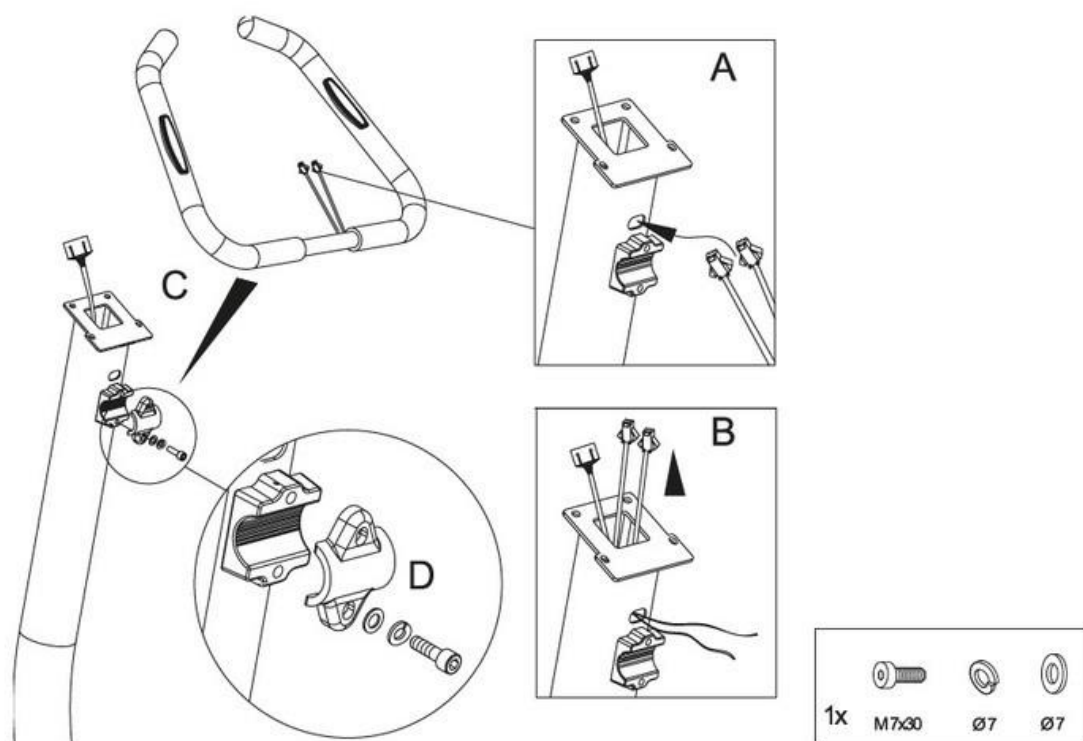
1



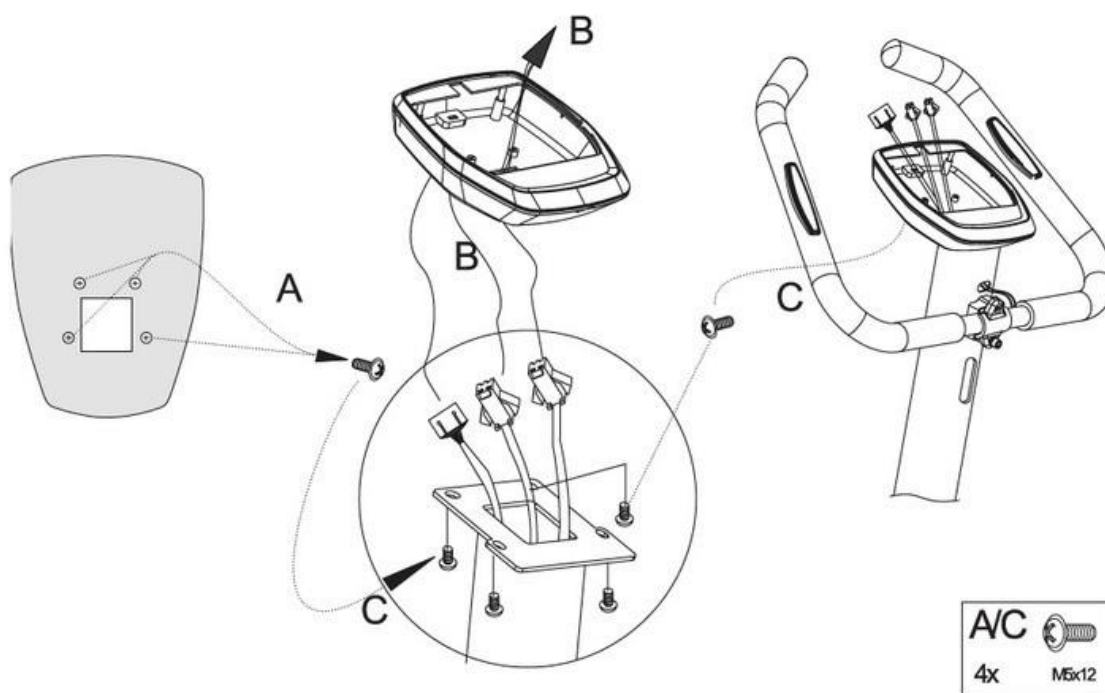
2

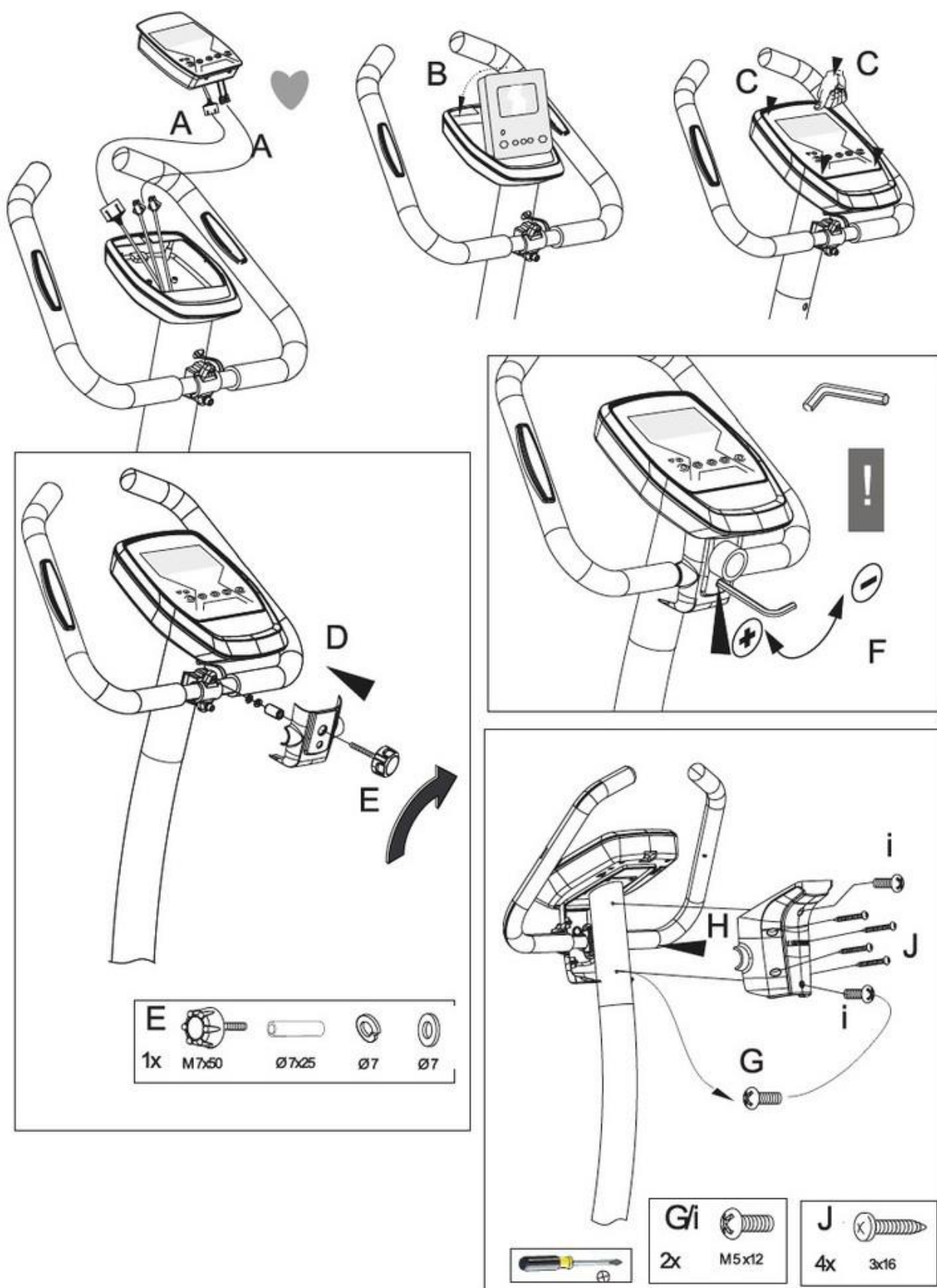


3

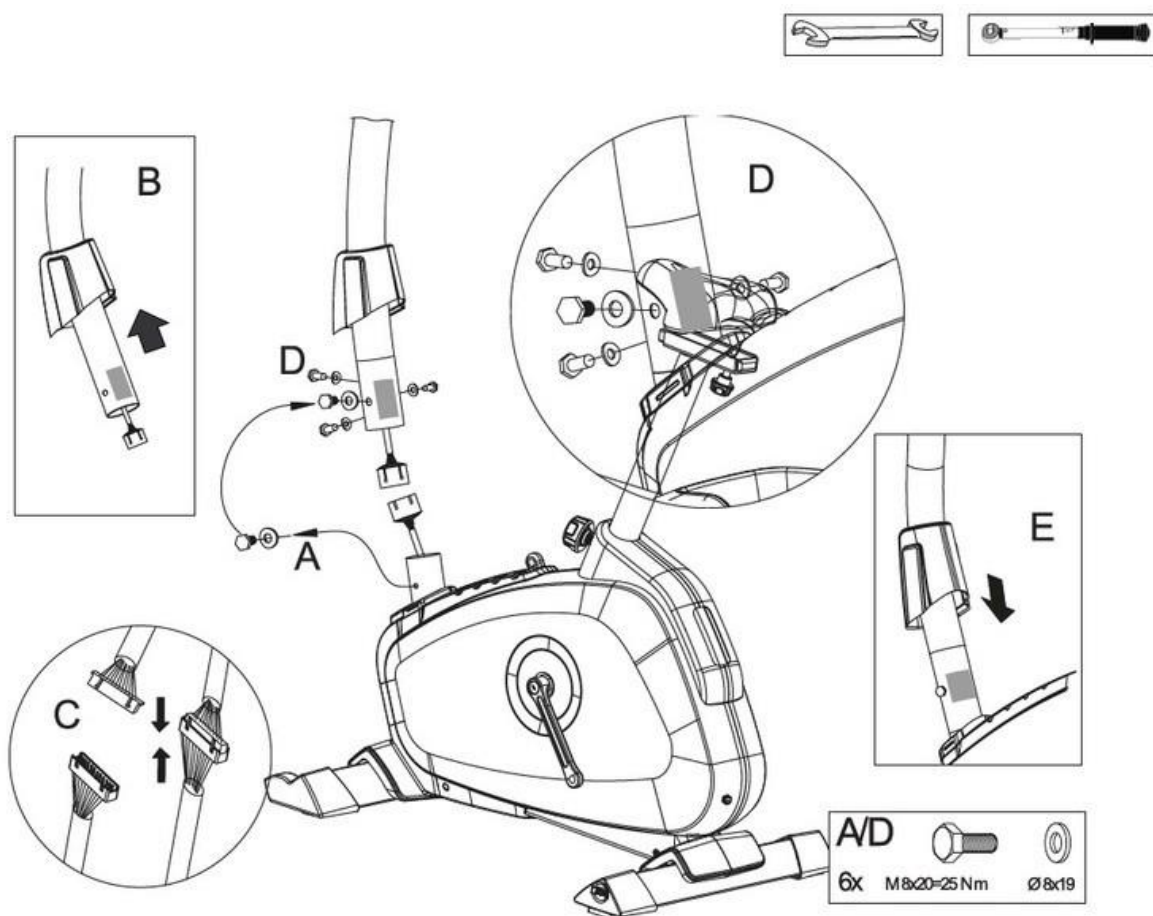


4

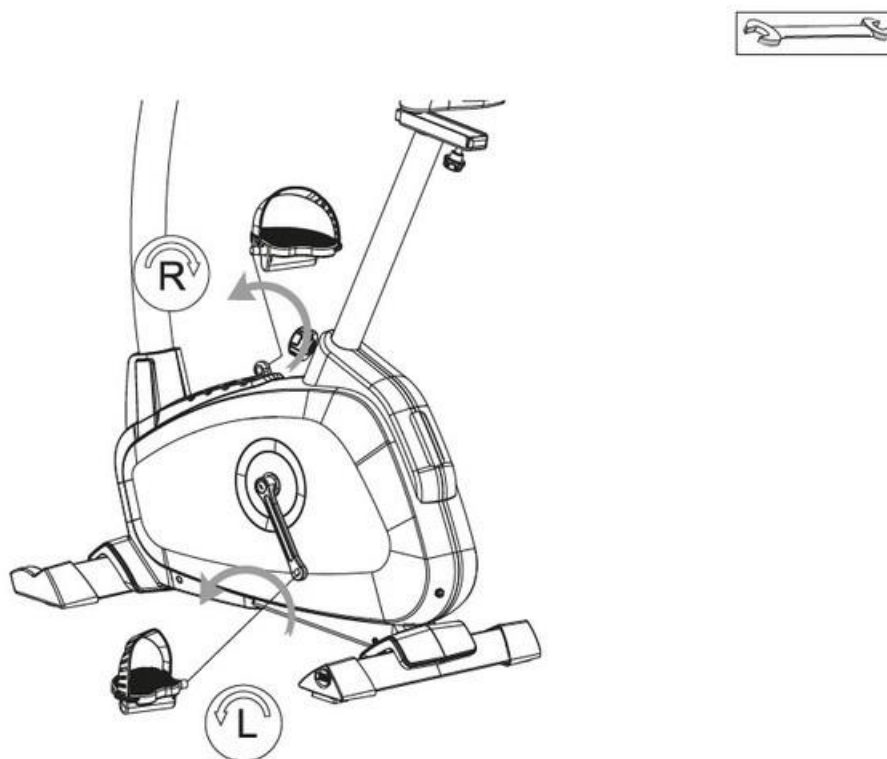


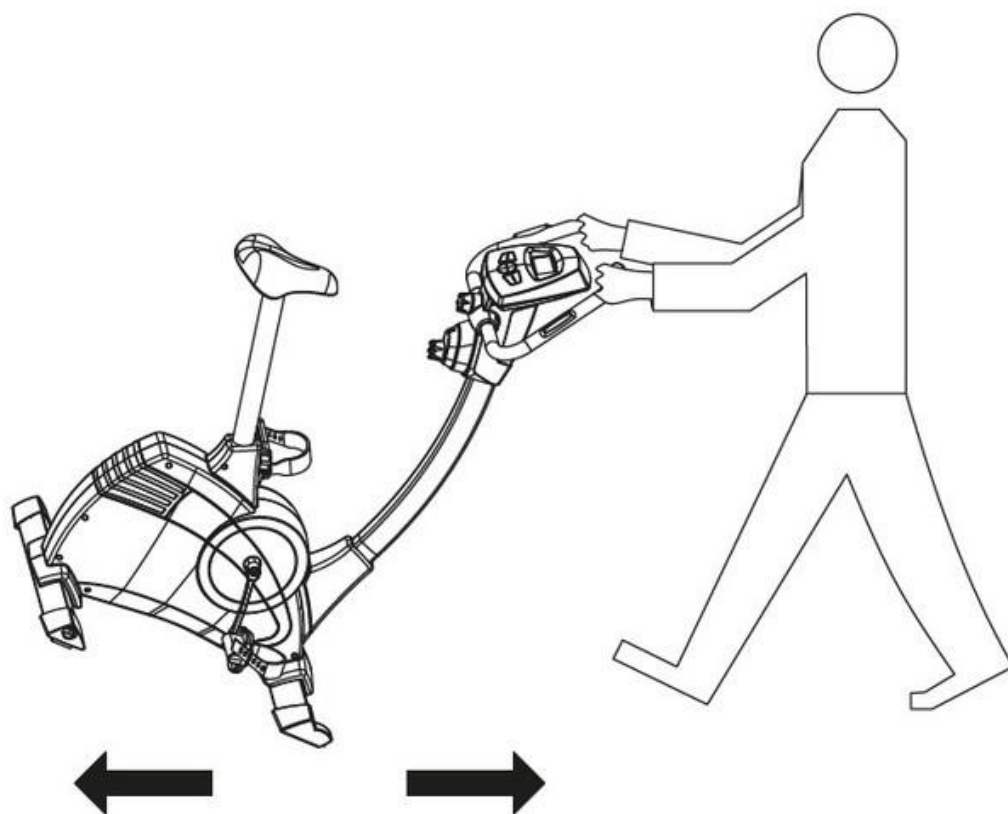
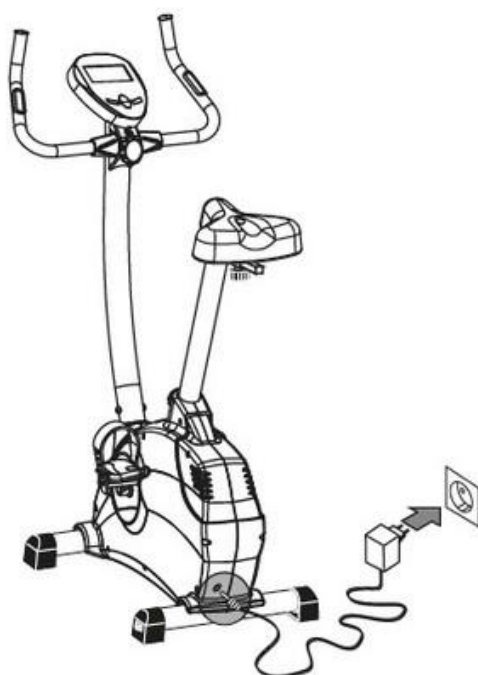
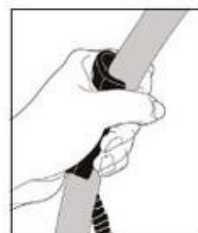
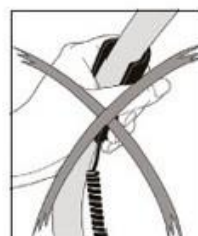


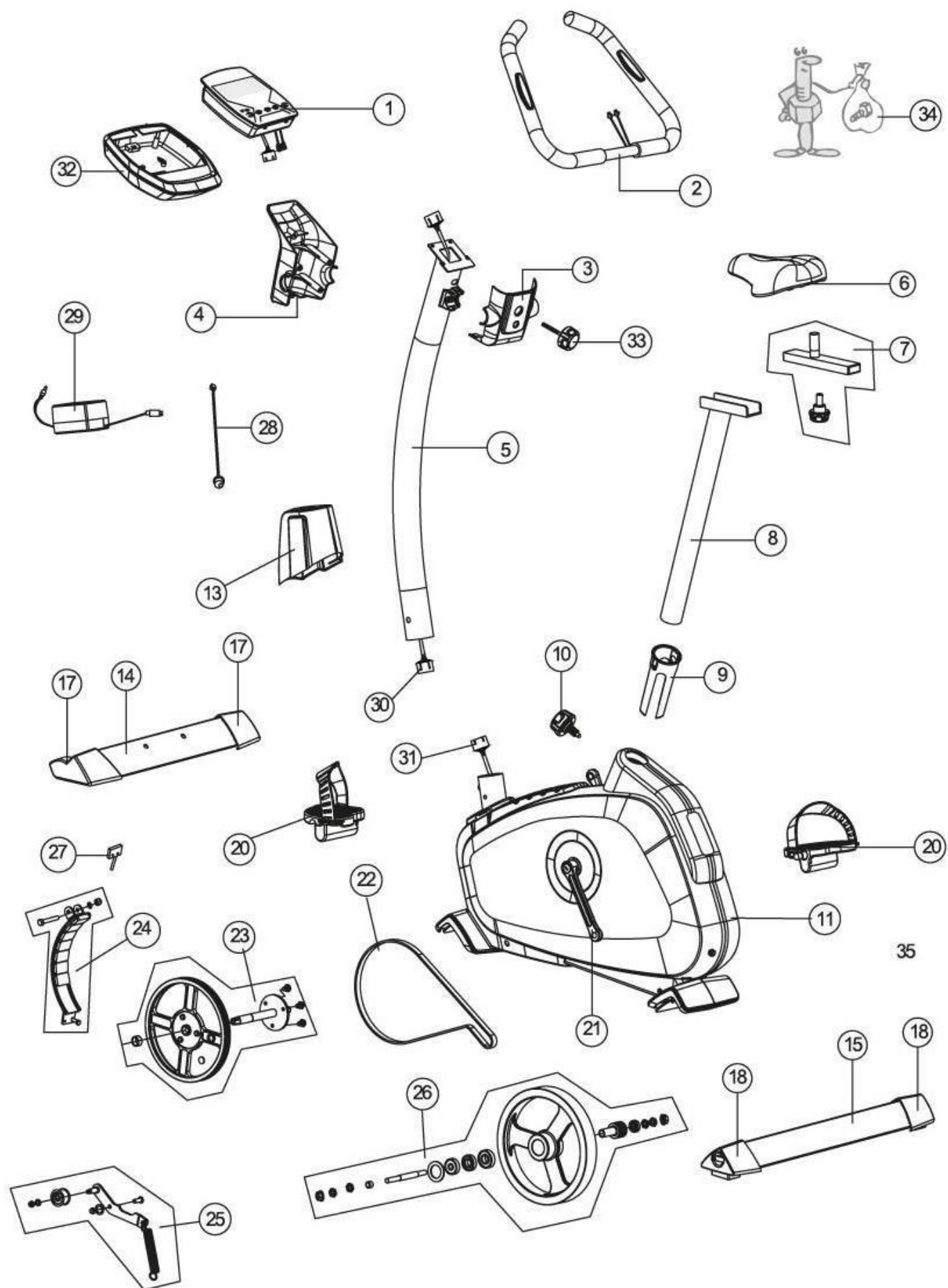
6



7





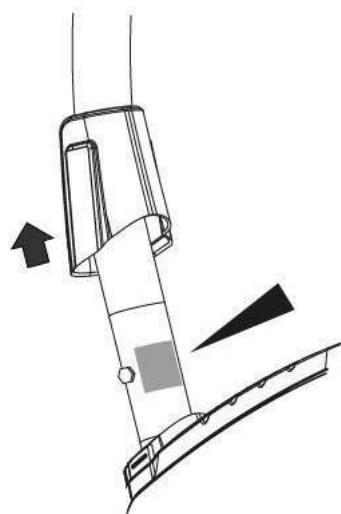


CS - POZNÁMKA: Prvky označené "X" jsou k dispozici na skladě jako díly zaměnitelné.

SK - POZNÁMKA: Položky označené „X“ sú dostupné na sklade ako vymeniteľné diely.

HU - MEGJEGYZÉS: Az „X“-szel jelölt tételek cserélhető alkatrészként raktáron vannak.

1	1	68009360	x
2	1	68009362	
3	1	70001183	
4	1	70001184	
5	1	68009363	
6	1	68009054	x
7	1	68009374	
8	1	68009373	
9	1	68009011	
10	1	68009367	
11	1	70001185	
13	1	70001186	
14	1	68009366	
15	1	68009372	
17	1	68009018	x
18	1	68009021	x
20	1	68009371	x
21	1	68009369	x
22	1	68009049	x
23	1	68009046	
24	1	68009057	x
25	1	68009056	
26	1	68009058	x
27	1	68009048	
28	1	68009052	x
29	1x	68009376	x
30	1x	68009043	x
31	1x	68009047	x
32	1x	68009361	
33	1x	68009375	x
34	1x	68009377	x



CS: Příklad.

Identifikační štítek. Číslo série.

SK: Príklad.

Identifikačný štítok. Číslo série.

HU: Példa.

Azonosító tábla. Sorozatszám.

KETTLER



CS NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

SK MANUÁL K POČÍTAČU

HU SZÁMÍTÓGÉPES KÉZIKÖNYV

Školící příručka a návod k použití

Obsah			
Bezpečnostní informace	18	Výběr programu	23
• Služba	18	Výcvikový prostor MANUAL	23
• Bezpečnost uživatelů	18	• Školení s ručním nastavením zatížení	
Stručný popis	19	Program tréninkové oblasti	24
• Zobrazovací pole / Displej	19	• Školení s přednastavenými profily	
• Ovládací panel / tlačítka	19	Osobní tréninková oblast	25
• Funkce elektronického systému	19	• Školení s vlastním profilem	
• Vysvětlení klíčů	20	Výcvikový prostor H.R.C	26
• Vysvětlení zobrazení	21	• Školení s programem řízená srdeční frekvence	
Rychlý start (pro seznámení)	22	Funkce RECOVERY	27
Rychlý start		• Měření klidové tepové frekvence s hodnocením kondice	
• Zahájení školení	22	Dokončení školení a pohotovostní režim	27
• Dokončení školení	22		
• Pohotovostní režim	22		

Bezpečnostní pokyny

Pro vaši bezpečnost doporučujeme dodržovat následující body:

- Trenér musí sedět na pevném povrchu, který je k tomu vhodný.
 - Před prvním spuštěním zařízení a dodatečně po něm. prvních 6 dnů 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 umísťovat přístroj na delší dobu do vlhkých prostor.
 - Pravidelně kontrolujte účinnost a správný stav zařízení. technický výcvikový prostředek.
 - Z a technické bezpečnostní kontroly zařízení odpovídá uživatel a měl by je provádět pravidelně a správně.
 - Závady nebo poškozené díly musí být řešeny okamžitě. odstranit/vyměnit. Používejte pouze originální díly
- Náhrada značky KETTLER.

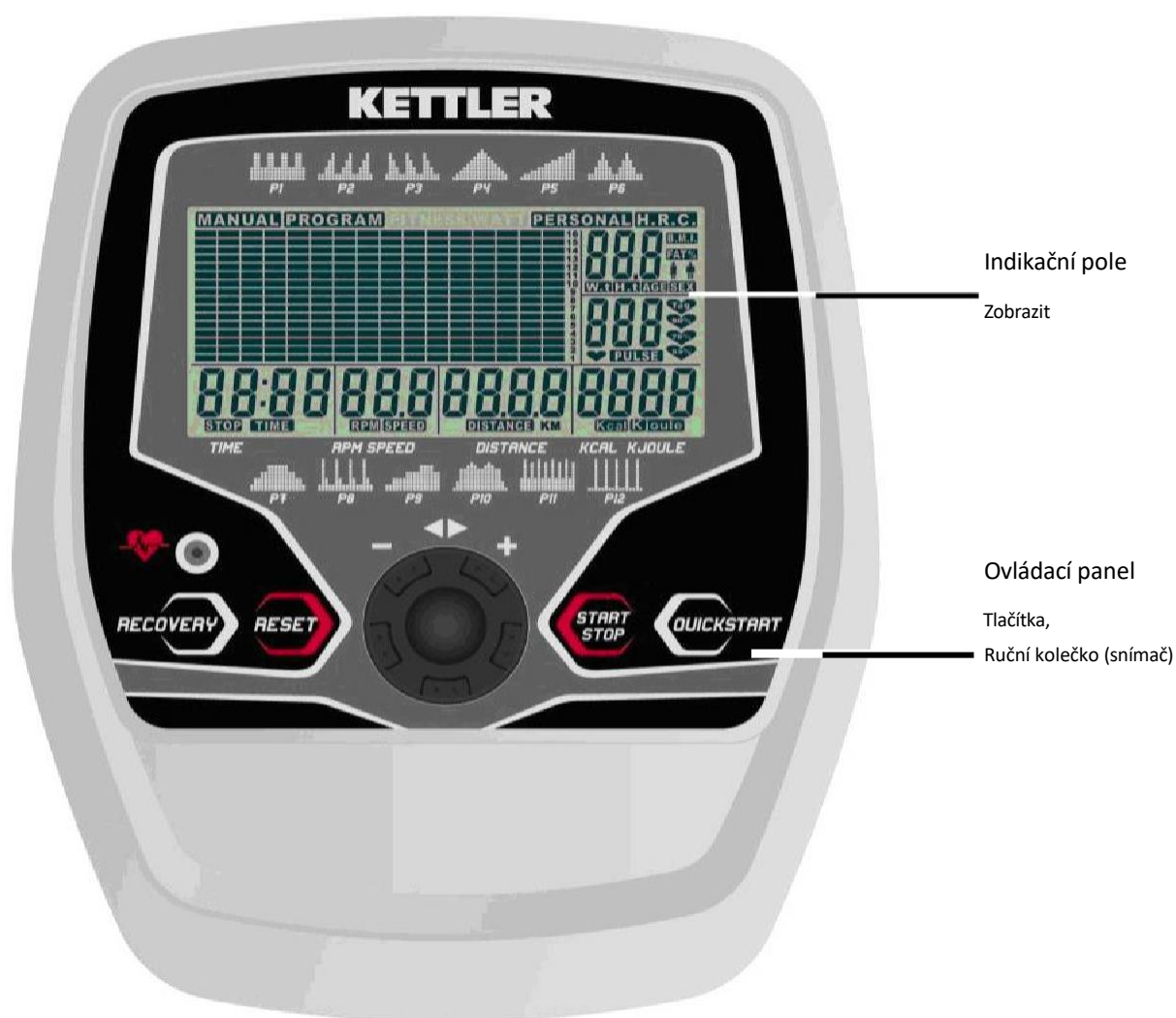
- Přístroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud za předpokladu, že jsou prováděny pravidelné kontroly podle na poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost:

- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, zda váš zdravotní stav umožňuje trénink s tímto přístrojem. pomocí tohoto zařízení. Výsledek lékařského vyšetření by měl se stanou základem pro sestavení vašeho vzdělávacího programu. Nesprávný nebo příliš intenzivní trénink může být zdraví škodlivý.
- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrně namáhavý trénink může způsobit vážné poškození zdraví nebo smrt. Pokud pocítíte závrať nebo slabost, okamžitě přestaňte trénovat.

Stručný popis

Elektronický systém má funkční pole (ovládací panel) s tlačítky a indikační pole (displej) s měnícími se symboly a grafikou.



Elektronický systém má následující funkce:

- Paměť a programy pro 4 osoby
- 4 oblasti školení:
MANUAL = ruční nastavení zátěže, PROGRAM = tovární profily, PERSONAL = vlastní profil,
H.R.C. = program řízený srdeční frekvencí
- Nastavení tréninkových parametrů Čas, Vzdálenost, Energetický výdej, Monitorování srdečního tepu
- Ovládání pomocí optického a akustického signálu
- Cílová tepová frekvence v závislosti na věku
- Indikace stavu 1-6 vypočítaná podle klidové tepové frekvence po 1 minutě
- Motorické nastavení stupně odporu
- Přizpůsobitelný profil zatížení
- Výpočet energetického výdeje podle stupně odporu a frekvence chůze
- Volba zobrazení energetického výdeje [kjoule nebo kcal].
- Zobrazení teploty v pohotovostním režimu [°C].
- Integrovaný přijímač signálu srdečního tepu pro nekódované hrudní pásy, např. POLAR T34.

Školící příručka a návod k použití



Kjoule > Kcal > Kjoule



Stručné pokyny

Ovládací panel

Funkce 5 tlačítek jsou stručně vysvětleny níže.

Všechna tlačítka

- Indikace se objeví z pohotovostního režimu **RECOVERY**

(klidová tepová frekvence s hodnocením kondice)

S tímto funkčním tlačítkem v aktivním měření tepové frekvence aktivuje se funkce klidové tepové frekvence a vyhodnotí se kondice.

RESET (krátké stisknutí) před tréninkem

Toto funkční tlačítko slouží k vymazání aktuálního zobrazení.

RESET (delší stisknutí)

- Vymazání displeje pro restart.

Snímač (otočit doprava)

- při výběru: přeskočit o jednu položku menu dále
- při nastavení: zvyšujeme hodnotu parametru

Snímač (otočení doleva)

- při výběru: přeskočit o jednu položku menu dále
- při nastavení: snižujeme hodnotu parametru

Kodér (krátké stisknutí)

- Výběr nebo nastavený parametr je přijat.
Vývolá se další položka nabídky.

Kodér (delší stisk)

- Výběr tréninku je opět uveden
aktuální osoba.
nebo
- Indikace se vymaže a zobrazí se výběr programů
nebo osob.

RESET + enkodér (současně)

- Převod energetického výdeje z kilojoulů na kilokalorie

START STOP

- Zahájení školení. Čas tréninku se počítá směrem nahoru.
- Zastavte trénink zobrazením symbolu STOP. Trénink se zastaví. Krátce se zobrazí průměrná $\emptyset$ hodnota odporové síly.

QUICKSTART

- Spustí se program "MANUAL". Počítá se doba tréninku nahoru.

Měření srdeční frekvence

Tepovou frekvenci lze měřit ze 3 zdrojů:

- ušní klip
- ruční snímače pulsu
- hrudní pás

Zobrazovací pole / Display

Displej poskytuje informace o různých funkcích.

Výběr programu ze 4 oblastí vzdělávání

MANUÁLNÍ: Kroky zátěže nastavuje trenér ručně.

PROGRAM: 12 programů (profilů) reguluje stupně zatížení.

OSOBNÍ: Míra zatížení se řídí vlastním profilem.

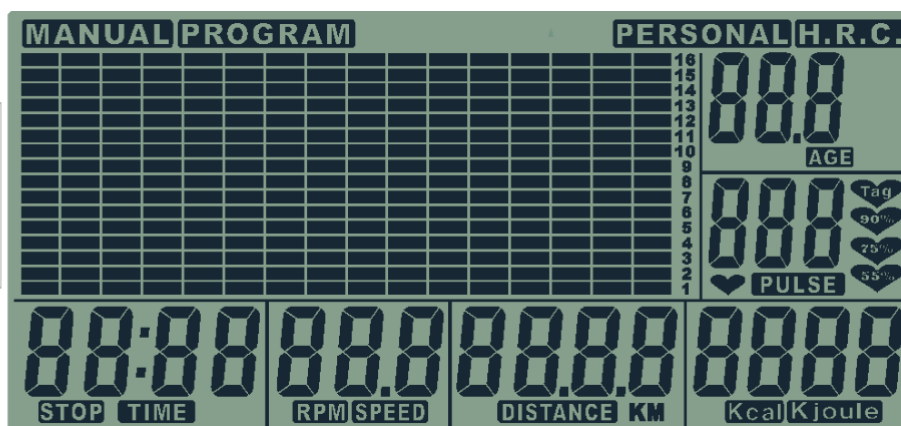
H.R.C.: Přednastavený tréninkový program s kontrolou tepové frekvence

Profil zatížení

Výška = stupeň

1-16

Výchozí pozice = vlevo



Osoba (USER)

U0 = host, U1-U4

AGE

Věk: 10-99 let

PULSE

Indikace

pulzní

40 - 220

55%, 75%, 90%, Štítek

Vypočtené hodnoty srdeční

ČAS

Doba tréninku.

Indikace

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Pausa

Přerušování školení

RPM

Frekvence kroky

Indikace

14 - 199

SPEED

Rychlost

Indikace

- 99,9 km/h

DISTANCE

Vzdálenost

Indikace

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Výdaje energický

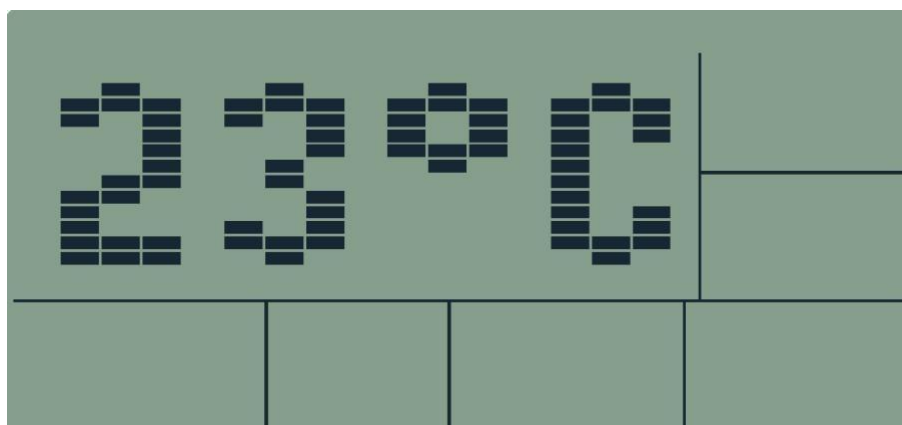
Indikace

0 > 9999

9990 > 0

Kcal nebo Kjoule

Pohotovostní režim s indikací teploty

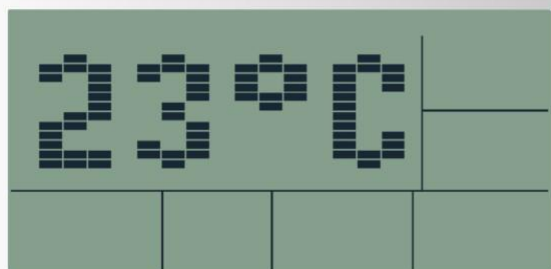
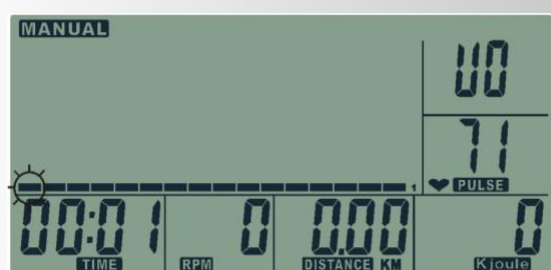
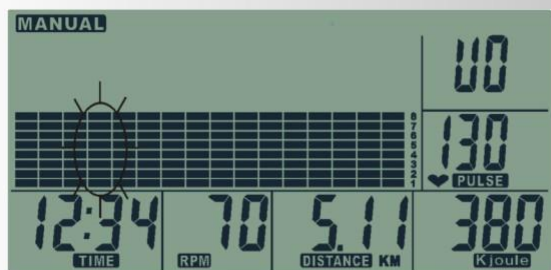
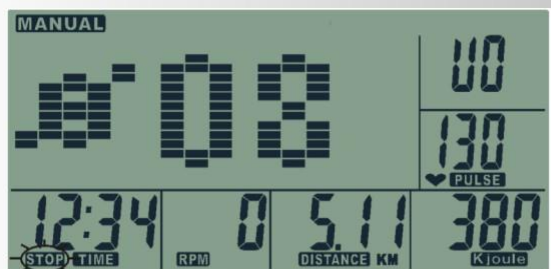
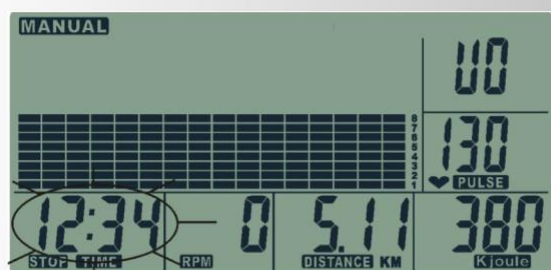
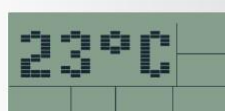


Počet otáček pedálu v návodu se vztahuje na domácí trenažér.

60 ot/min = 21,3 km/h.

V případě orbiteru je převodový poměr následující.

60 otáček za minutu = 9,5 km/h.



Rychlý start (pro seznámení)

Rychlý start:

bez specifických nastavení

- stiskněte tlačítko "QUICKSTART".

je uveden poslední uživatel

nebo

by měla být vybrána osoba.

Spustí se program "MANUAL". Doba tréninku se počítá v nahoře.

- Šlápněte na pedál

Frekvence kroků, rychlost, vzdálenost a energetický výdej se počítají směrem nahoru. Tepová frekvence, pokud je aktivní měření tepové frekvence.

Aktuální lišta se mění v 15sekundových krocích.

Změna zatížení

- "Kódování vpravo"

Zatížení se zvyšuje v krocích po 1 stupni.

- "Kodér odešel"

Zátěž se snižuje v krocích po 1 kroku.

Přerušení školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

Průměrná hodnota ($\emptyset$) zatížení je stručně uvedena. Kroková frekvence a otáčky ukazují hodnoty "0".

Symby času tréninku TIME a STOP blikají.

Pokračování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

- Šlápněte na pedál

nebo

Ukončení školení a pohotovostního režimu

4 minuty po skončení tréninku se displej přepne do režimu

pohotovostní režim s indikací teploty.

Pokračování posledního tréninku je možné, pokud displej znovu aktivujete stisknutím některého z tlačítek.

nebo sešlápnutí pedálů.

Školící oblast MANUÁL

(ruční nastavení zátěže) Můžeme změnit blikající pole.

- Změny se provádějí otáčením ovladače.
- Potvrdíte stisknutím tlačítka "encoder".

Žádost o osobní údaje

- Stiskněte "tlačítko" nebo "kodér".

Zobrazí se poslední uživatel (indikace bliká). Zadejte osobu Schválení osoby (zde Osoba 1)

Zavedení věku

Ze zadaného věku program H.R.C vypočítá cílové hodnoty tepové frekvence podle vzorce 220 minus věk. Potvrdíte věk (zde 50 let)

Výběr školení

Nastavení tréninkové oblasti MANUAL

Potvrzení MANUAL

Nastavení tréninkových hodnot

Přeskočit nebo zadat a potvrdit krok načítání (zde krok 8) přeskočit nebo zadat a potvrdit dobu tréninku (zde stupeň 20:00 minut).

Nastavený čas tréninku se převede na 16 profilových paprsků. Pokud není k dispozici žádná časová úloha, mění se aktuální pruh v 15sekundových krocích.

Skok nebo zadejte a potvrdíte vzdálenost (zde 7,00 km)

přeskočit nebo upřesnit a schválit výdaje energický (zde 300 kJouli)

Přeskočit nebo znovu zadat a potvrdit hodnotu tepové

frekvence tréninkový čas atd. (zde 130 tepů/min)

Trénink

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Nastavené parametry času, vzdálenosti a energetického výdeje se odpočítávají. Při aktivním měření je sledována tepová frekvence, a pokud je překročena, začne hodnota blikat jako varování.

Změna zatížení

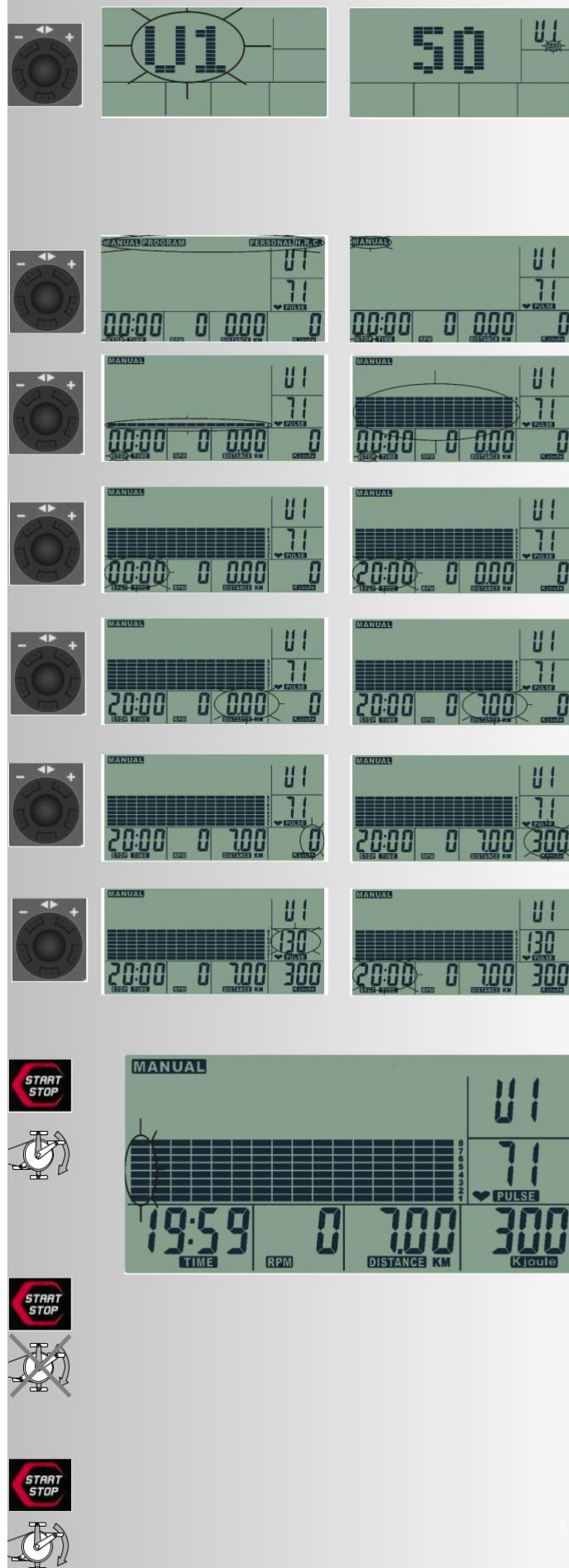
- "Otočte snímačem doprava nebo doleva" Zatížení se zvýší nebo sníží.

Přerušení školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
Průměrná hodnota (Ø) je stručně uvedena zatížení. Kroková frekvence a rychlost ukazují "0"
Zobrazí se blikající symboly tréninkového času a STOP.

Pokračování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál





Tip:

Po dosažení nastaveného parametru (hodnota 0 bliká, 8 p í p n u t í) se na displeji zobrazí informace, že trénink byl přerušen. s blikajícím časovým údajem a symbolem **STOP**. Opět se zobrazí nastavená hodnota. Po stisknutí tlačítka **"START STOP"** a sešlápnutí pedálů se na displeji aktivuje symbol **"STOP"**. znovu, dokud není dosaženo dalšího parametru.

Školící oblast PROGRAM

Výběr z 12 programů (profilů), které upravují Automatické kroky načítání.

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PROGRAM

Vyberte si 1 z 12 programů

(Zde P1)

Nastavení tréninkových hodnot

přeskočit nebo zadat a potvrdit čas školení (zde 16:00 minut)

Nastavený čas tréninku se převede na 16 profilových paprsků. V případě 16 minut odpovídá jeden pruh 1 minutě. Pokud není časová úloha zadána, mění se aktuální pruh v 15sekundových krocích.

Skok nebo zadání a potvrzení vzdálenosti

Skok nebo zadejte a potvrďte energetický výdej Skok nebo zadejte a potvrďte hodnotu tepové frekvence Opět tréninková doba atd.

Školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Nastavení parametrů pro čas, vzdálenost, energetický výdej... odpočítává se. Při aktivním měření tepové frekvence se sleduje puls, a pokud je překročen, začne se hodnota odpočítávat. blikat jako varování.

Změna zatížení

- "Otočte snímačem doprava nebo doleva" Zatížení se zvýší nebo sníží.

Přerušení školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Průměrná hodnota ($\emptyset$) zatížení je stručně uvedena. Kroková frekvence a rychlost udávají hodnoty "0". Objeví se blikající symboly tréninkového času a STOP.

Pokračování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

- Šlápněte na pedál

Školící oblast PERSONAL

Nastavení a cvičení podle vlastního profilu

Zadání nebo potvrzení osobních údajů Vyberte

OSOBNÍ

Existují 2 možnosti: Profil se nastavuje před nebo během školení.

Vytvoření profilu před školením

První lišta profilu bliká a lze ji změnit.

- Změny se provádějí otáčením ovladače.
- Stisknutím tlačítka "encoder" se ověří načtení a přejde se na položku další paprsek
- Delší stisknutí "enkodéru" (profil je na straně uloženo)

Čas tréninku bliká a lze jej změnit (zde 16:00 minut). Nastavený čas tréninku se převede na 16 profilových paprsků. V případě 16 minut odpovídá jeden pruh 1 minutě. W v případě absence časové úlohy se aktuální takt mění v taktu 15 sekund.

Skok nebo zadání a potvrzení vzdálenosti

Skok nebo zadejte a potvrďte energetický výdej Skok nebo zadejte a potvrďte hodnotu tepové frekvence Opět tréninková doba atd.

Školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Nastavené parametry Čas, Vzdálenost, Energetický výdej se odpočítávají. Když je aktivní měření tepové frekvence, sleduje se puls, a pokud je překročen, začne hodnota blikat jako varování.

Nastavení profilu během školení

První lišta profilu bliká a lze ji změnit.

- Stiskněte tlačítko "encoder" déle
Čas tréninku bliká a lze jej změnit (zde 16:00 minut).

Školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál
- "Otočte snímačem doprava nebo doleva" Zatížení se zvýší nebo sníží.

Při přechodu na další takt se krok uloží. Po dosažení nastaveného času (hodnota 0 bliká, 8 pípnutí) displej indikuje přerušení tréninku blikající indikací.

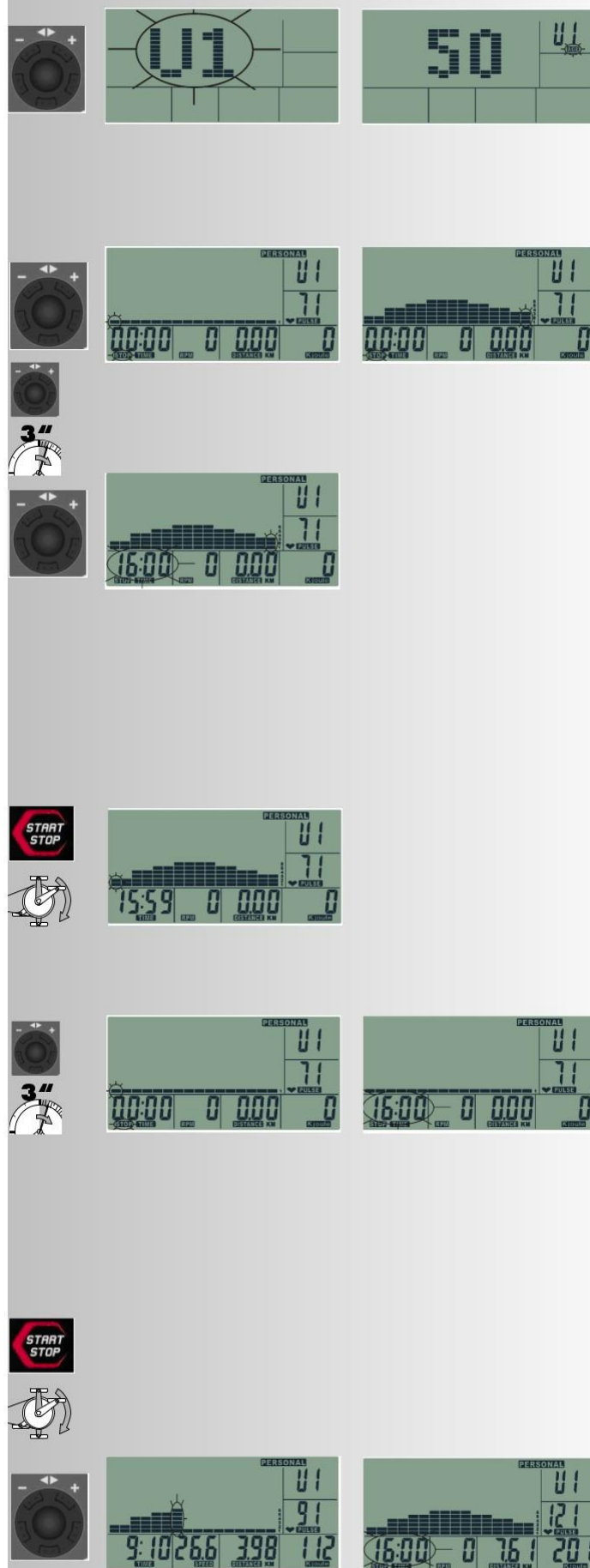
Čas a symbol STOP. Znovu se zobrazí nastavená hodnota.

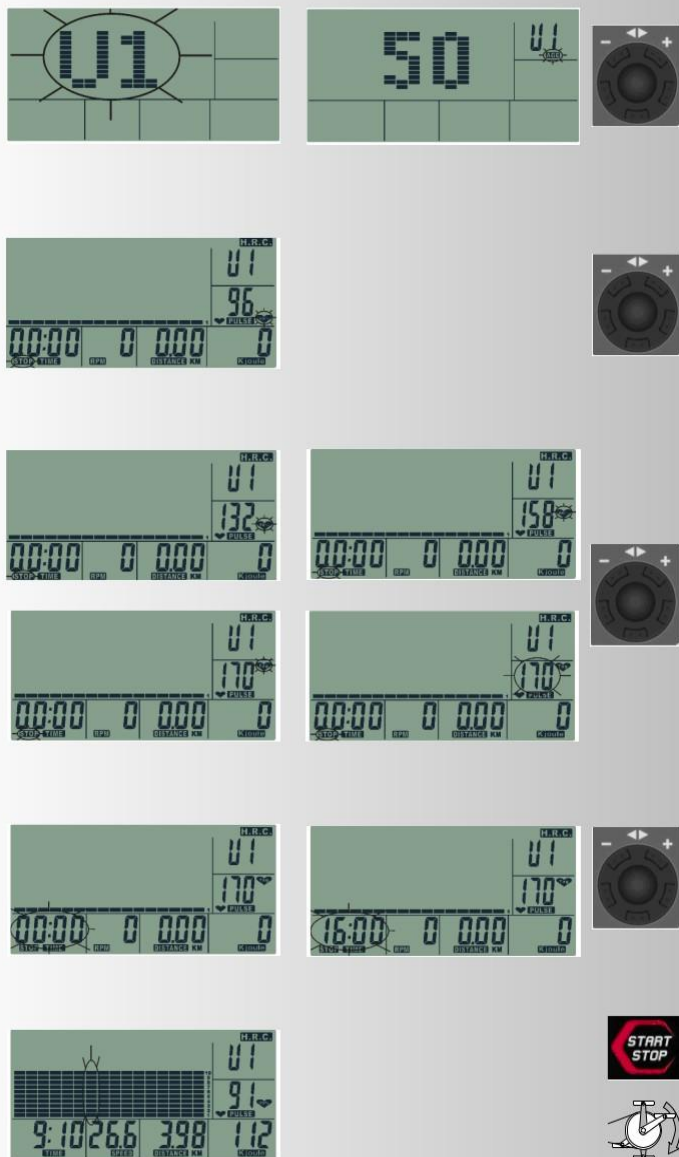
Profil je uložen.

Po stisknutí tlačítka "START STOP" a sešlápnutí pedálů se displej opět aktivuje.

Tip:

Při vyvolání z oblasti PERSONAL training se zobrazí následující informace. je nyní ponechán vlastní profil.





Výcvikový prostor H.R.C.

Program řízený srdeční frekvencí

Pokud je aktuální impuls nižší než cílový impuls, zvýší se po 30 sekundách zátěž o jeden stupeň. Pokud je impuls vyšší, sníží se zátěž o jeden krok po 15 sekundách. **Nastavení nebo potvrzení osobních údajů**

Vyberte H.R.C.

Nastavení cílové tepové frekvence

Na výběr jsou 4 cílové hodnoty tepové frekvence: 55%, 75%, 90% a Tag. Hodnoty tepové frekvence uvedené u nich se vypočítají podle vzorce $220 - \text{věk}$. V případě věku 50 let budou uvedené hodnoty resp: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170. **Hodnotu "Tag" lze změnit.**

55 % bliká a lze jej změnit.

- Otáčením ovladače se zvolí cílová tepová frekvence.
 - Stisknutím tlačítka "encoder" potvrďte cílovou tepovou frekvenci. Hodnota na Tagu bliká a lze ji změnit.

Po nastavení cílové tepové frekvence se zobrazí trvalý symbol volby tepové frekvence s aktuální tepovou frekvencí.

Tréninkový čas TIME bliká a lze jej změnit (zde 16:00 minut).

Skok nebo zadání a potvrzení vzdálenosti

Přeskočit nebo zadat a ověřit energetický výdej opět tréninkový čas atd.

Školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál
 - První profilový pruh bliká a bloudí během tréninku na. Vpravo.
 - Nastavení parametrů pro čas, vzdálenost, energetický výdej... se odpočítává.
 - Stupně zátěže se zvyšují, dokud není dosaženo cílové tepové frekvence.

Tip:

Pokud dojde k přerušení měření tepové frekvence v programu H.R.C.,

zobrazí se na displeji do 60 sekund se zátěž sníží na krok 1. Pokud

zůstane krok 1 nezměněn po dobu 30 sekund, přístroj vydá krátký zvukový signál

a na displeji se zobrazí blikáním symbolem STOP oznámí přerušení tréninku.

RECOVERY

Fáze klidové srdeční frekvence

Funkci RECOVERY lze použít po jakémkoli vzdělávací program.

Pomocí tlačítka RECOVERY získáme měření klidové tepové frekvence na konci tréninku. Z počáteční a koncové tepové frekvence za jednu minutu se určí rozdíl a určí se hodnocení kondice.

Při provádění identického školení je zlepšení tohoto hodnocení měřítkem zvýšení účinnosti.

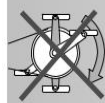
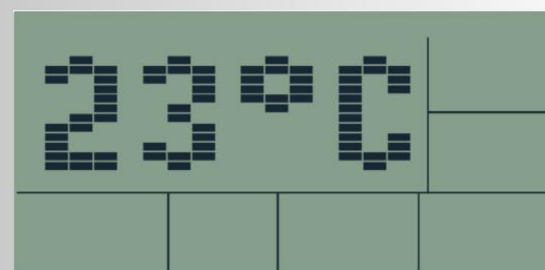
Po dosažení cílových hodnot ukončíme trénink, stiskneme tlačítko RECOVERY a necháme ruce na ručních snímačích srdečního tepu. S předchozím měřením tepové frekvence se zobrazí na displeji 00:60 jako čas a displej PULSE bliká. aktuální hodnota tepové frekvence. Začne měřit čas od 00:60 směrem dolů. Ruce na snímačích tepové frekvence necháváme až do okamžiku, kdy se počet dosáhne 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 se během odpočítávání nezaznamená tepová frekvence, zobrazí se **chybové hlášení "Err"**.

Ukončení školení a pohotovostního režimu

Po 4 minutách od ukončení tréninku se displej přepne do pohotovostního režimu s indikací teploty, pokud již nejsou stisknuta žádná další tlačítka, není zaznamenán žádný puls ze šlapání do pedálů a z měření tepové frekvence.

Pokračování posledního tréninku je možné, pokud displej znovu aktivujete stisknutím libovolného tlačítka nebo sešlápnutím pedálů.



Školící příručka a návod k použití

Obecné pokyny

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.

Výpočet hodnocení způsobilosti

Počítač vypočítá a vyhodnotí rozdíl mezi tepovou frekvencí při zátěži a tepovou frekvencí po klidové fázi a výsledné "fitness skóre" podle následujícího vzorce:

$$6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

Hodnocení (F) =

P1 = tepová frekvence při zátěži P2 = tepová frekvence po klidové fázi

Hodnocení 1 = velmi nedostatečné dobré Hodnocení 6 =

Srovnání tepové frekvence při zátěži s tepovou frekvencí po klidové fázi představuje snadný a rychlý způsob sledování tělesné kondice. Hodnocení kondice poskytuje orientační hodnotu vaší schopnosti regenerace po zátěži organismu. Před po odpočinkové fázi stisknete tlačítko srdečního tepu a zjistíte svou kondici, měli byste trénovat delší dobu, tj. alespoň 10 minut ve svém rozsahu zátěže. Při pravidelném kardiovaskulárním tréninku zjistíte, že se vaše "fitness rating" zlepšil.

Možnosti záznamu pulzů

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

Měření pomocí ručního snímače pulsu

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

- Kontaktní plochy vždy zakryjte oběma rukama
 - Vyhněte se náhlému objetí senzorů
 - Ruce by měly být drženy klidně, aby nedocházelo ke křečím a tření o ně.
- tangenciální povrch.

Měření srdečního tepu pomocí ušní svorky

Snímač srdečního tepu funguje na základě infračerveného světla a měří změny v propustnosti světla na kůži způsobené údery našeho tepu. Před přiložením snímače na špičku ucha je třeba jej 10krát silně potřít, aby se zvýšila jeho účinnost.

přetížení. Vyhněte se rušivým podnětům.

- Opatrně přiložte snímač na špičku ucha a vyhledejte oblast s nejlepším příjmem signálu (symbol srdce se zobrazuje bez přerušení).

- Neškolte se na místě, které je vystaveno 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

Interní přijímač impulsů je kompatibilní s nekódovanými vysílači hrudního pásu POLAR. V případě kódovaných systémů mohou být v. Postupujte podle příslušných pokynů.

Zásuvný přijímač není nutný a z technických důvodů jej ani nelze použít.

Pozor:

Měření srdečního tepu je možné pouze jedním způsobem: buď pomocí ušní klip, ruční senzory nebo hrudní pás. Pokud není k zařízení připojena ušní spona nebo pokud není k dispozici zásuvka pro snímač srdečního tepu, automaticky se aktivuje měření srdečního tepu z ruky. Pokud je k zásuvce snímače srdečního tepu připojena ušní spona, měření srdečního tepu rukou se automaticky deaktivuje. Snímače ručního tepu není nutné odpojovat.

Pokud displej počítače nefunguje správně, odpojte napájení a znovu připojte zařízení.

		
		✓
	Volitelně	✓
	Volitelně	Volitelné

Zabezpečení

Poradte se se svým

lékaře a vysvětlit, zda existují nějaké zdravotní kontraindikace pro trénink na tomto přístroji. Stanovisko lékaře by mělo být základem pro vypracování vašeho tréninkového programu. Nevhodný nebo nadměrný trénink může být zdraví škodlivý.

Školiaca príručka a návod na použitie

Obsah		Výber programu	37	Všeobecné pokyny	42
Bezpečnostné informácie	32	MANUÁLNY tréningový priestor	37	• Systémové signály	42
• Služba	32	• Školenie s manuálnym nastavením zaťaženie		• Výpočet hodnotenia stavu	42
• Bezpečnosť používateľov	32	Program tréningovej oblasti	38	• Usmernenie k meraniu srdcovej frekvencie so snímačom pulzu na ruke s ušným klipom s hrudným popruhom	42 42 42
Stručný opis	33	• Školenie s prednastavenými profilmi		• Poruchy počítača	42
• Zobrazovacie pole / Displej	33	Oblasť osobnej prípravy	39		
• Ovládací panel / tlačidlá	33	• Školenie s vlastným profilom			
• Funkcie elektronického systému	33	Výcviková oblasť H.R.C	40		
• Vysvetlenie klúčov	34	• Školenie s programom riadená srdcová frekvencia			
• Vysvetlenie zobrazenia	35	Funkcia RECOVERY	41		
Rýchly štart (na oboznámenie)	36	• Meranie pokojovej srdcovej frekvencie s hodnotením kondície			
Rýchly štart		Ukončenie odbornej prípravy a pohotovostný režim	41		
• Začiatok školenia	36				
• Ukončenie odbornej prípravy	36				
• Pohotovostný režim	36				

Bezpečnostné pokyny

***V záujme vašej bezpečnosti odporúčame
dodržiavať nasledujúce body:***

- Tréner musí sedieť na pevnom povrchu, ktorý je na to vhodný.
 - Pred prvým spustením zariadenia a dodatočne po prvých 6 dní používania by sa malo skontrolovať správne držanie všetkých spojov.
 - 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 účinnosť a správny stav technické tréningové zariadenie.
 - Z a kontrolu technickej bezpečnosti zariadenia zodpovedá používateľ a mala by sa vykonávať pravidelne a správne.
 - Závady alebo poškodené diely sa musia okamžite odstrániť odstrániť/vymeniť. Používajte len originálne diely
- Náhrada značky KETTLER.

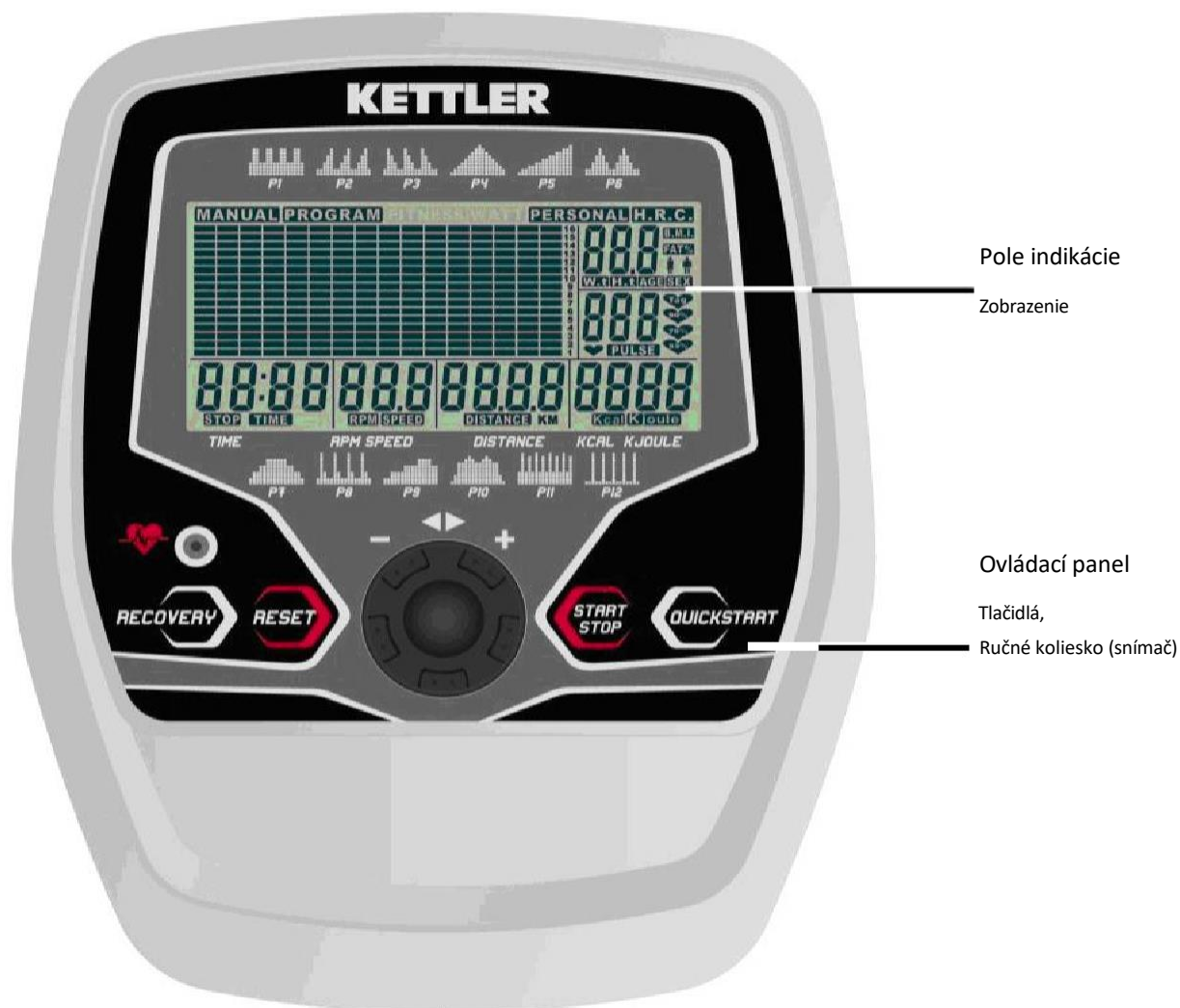
- Prístroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len za predpokladu, že sa vykonávajú pravidelné kontroly podľa na poškodenie a opotrebovanie.

Pre vašu bezpečnosť:

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, či vám váš zdravotný stav umožňuje trénovať s pomocou tohto zariadenia. Výsledok lekárskeho vyšetrenia by mal sa stanú základom pre zostavenie vášho vzdelávacieho programu. Nesprávny alebo príliš intenzívny tréning môže poškodiť vaše zdravie.
- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Príliš náročný tréning môže spôsobiť vážne poškodenie zdravia alebo smrť. Ak pocítite závraty alebo slabosť, okamžite prestaňte trénovať.

Stručný opis

Elektronický systém má funkčné pole (ovládací panel) s tlačidlami a indikačné pole (displej) s meniacimi sa symbolmi a grafikou.



Elektronický systém má tieto funkcie:

- Pamäť a programy pre 4 osoby
- 4 oblasti vzdelávania:
MANUAL = manuálne nastavenie záťaže, PROGRAM = továrenské profily, PERSONAL = vlastný profil, H.R.C. = program riadený srdcovou frekvenciou
- Nastavenie tréningových parametrov Čas, Vzdialenosť, Energetický výdaj, Monitorovanie srdcovej frekvencie
- Ovládanie pomocou optického a akustického signálu
- Cieľová srdcová frekvencia v závislosti od veku
- Indikácia stavu 1-6 vypočítaná podľa pokojovej srdcovej frekvencie po 1 minúte
- Motorické nastavenie stupňa odporu
- Prispôsobiteľný profil zaťaženia
- Výpočet energetického výdaja podľa stupňa odporu a frekvencie chôdze
- Výber zobrazenia energetického výdaja [kjoule alebo kcal].
- Zobrazenie teploty v pohotovostnom režime [°C].
- Integrovaný prijímač signálu srdcovej frekvencie pre nekódované hrudné pásy, napr. POLAR T34



Kjoule > Kcal > Kjoule



Stručné pokyny

Ovládací panel

Funkcie 5 tlačidiel sú stručne vysvetlené nižšie.

Všetky tlačidla

- Indikácia sa zobrazí z pohotovostného režimu

RECOVERY

(pokojová srdcová frekvencia s hodnotením kondície)

S týmto funkčným kľúčom v aktívnom meraní srdcovej frekvencie aktivuje sa funkcia pokojovej srdcovej frekvencie a vyhodnotí sa kondícia.

RESET (krátke stlačenie) pred tréningom

Toto funkčné tlačidlo slúži na vymazanie aktuálneho zobrazenia.

RESET (dlhšie stlačenie)

- Vymazanie displeja pre reštart.

Snímač (otočiť doprava)

- pri výbere: preskočiť o jednu položku menu ďalej
- pri nastavení: zvyšujeme hodnotu parametra

Snímač (otočenie doľava)

- pri výbere: preskočiť o jednu položku menu ďalej
- pri nastavení: znížime hodnotu parametra

Kódovač (krátke stlačenie)

- Výber alebo nastavený parameter je prijatý.
- Vyvolá sa ďalšia položka ponuky.

Kódovač (dlhšie stlačenie)

- Výber školenia je opäť uvedený aktuálna osoba.
- alebo
- Indikácia sa vymaže a zobrazí sa výber programov alebo osôb.

RESET + enkodér (súčasne)

- Prepočet energetického výdaja z kilojoulov na kilokalórie

START STOP

- Začiatok školenia. Čas tréningu sa počíta smerom nahor.
- Zastavte tréning zobrazením symbolu STOP. Tréning sa zastaví. Krátko sa zobrazí priemerná $\emptyset$ hodnota odporovej sily.

QUICKSTART

- Spustí sa program "MANUAL". Počíta sa čas tréningu hore.

Meranie srdcovej frekvencie

Tepová frekvencia sa dá merať z 3 zdrojov:

- ušný klip
- ručné snímače pulzu
- hrudný popruh

Zobrazovacie pole / Zobrazenie

Displej poskytuje informácie o rôznych funkciách.

Výber programu zo 4 oblastí odbornej prípravy

MANUÁLNE: Kroky zaťaženia nastavuje tréner manuálne.

PROGRAM: 12 programov (profilov) reguluje stupne zaťaženia.

PERSONAL: Stupeň zaťaženia sa riadi vlastným profilom.

H.R.C.: Prednastavený tréningový program s kontrolou srdcovej frekvencie

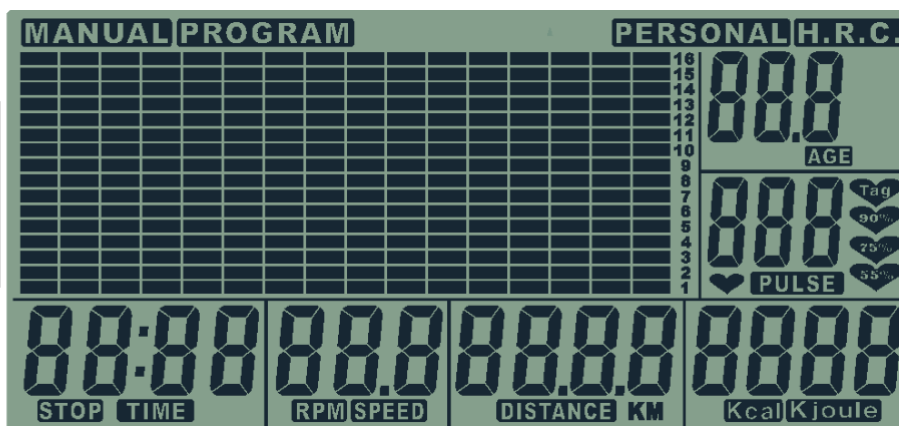
Profil zaťaženia

Výška = stupeň

1-16

Východisková

pozícia = vľavo



Osoba (USER)

U0 = hosť, U1-U4

AGE

Vek:10-99 rokov

PULSE

Indikácia

pulz

40 - 220

55%, 75%,
90%, Značka

Vypočítané
hodnoty srdcovej

ČAS

Čas tréningu.

Označenie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Pausa

Prerušenie odbornej
prípravy

RPM

Frekvencia
kroky

Označenie

14 - 199

RÝCHLOSŤ

Rýchlosť

Označenie

- 99,9 km/h

DISTANCE

Vzdialenosť

Označenie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Výdavky
energetický

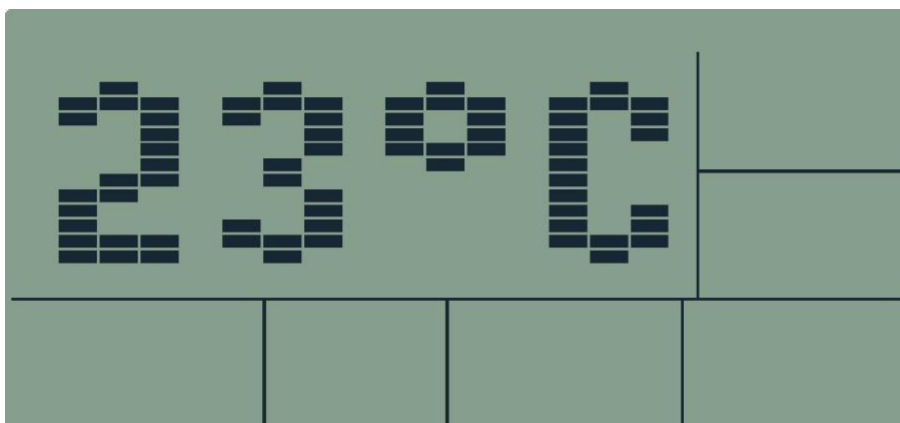
Označenie

0 > 9999

9990 > 0

Kcal alebo
Kjoule

Pohotovostný režim s indikáciou teploty

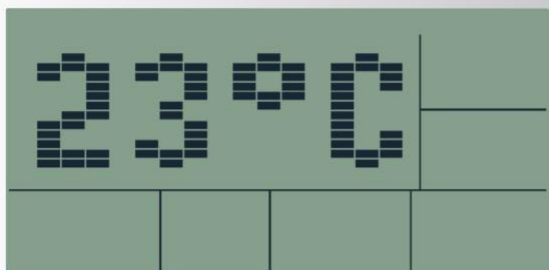
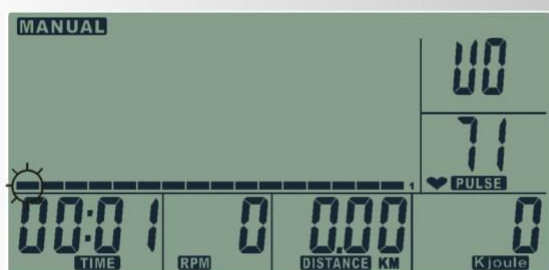
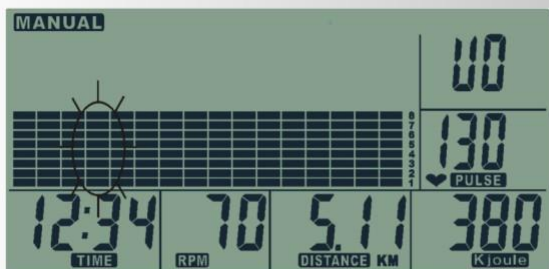
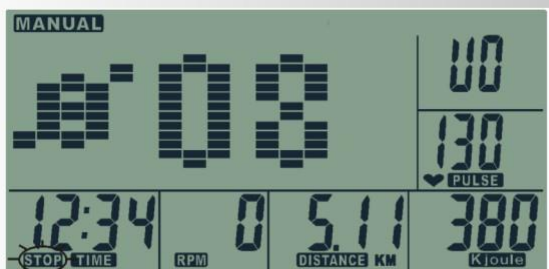
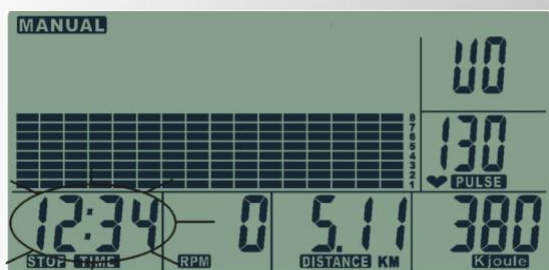
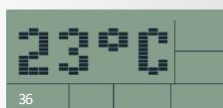


Počet otáčok pedálov v pokynoch sa vzťahuje na domáci trenažér

60 ot/min = 21,3 km/h.

V prípade orbitera je prevodový pomer nasledovný

60 ot/min = 9,5 km/h.



Rýchly štart (na oboznámenie)

Rýchly štart:

bez špecifických nastavení

- stlačte "QUICKSTART".

je uvedený posledný používateľ

alebo

by sa mala vybrať osoba.

Spustí sa program "MANUAL". Čas tréningu sa počíta v hore.

- Šliapnite na pedál

Frekvencia krokov, rýchlosť, vzdialenosť a energetický výdaj sa počítajú smerom nahor. Tepová frekvencia, ak je aktívne meranie tepovej frekvencie.

Aktuálna lišta sa mení v 15-sekundových intervaloch.

Zmena zaťaženia

- "Kódovanie vpravo"

Zaťaženie sa zvyšuje v krokoch po 1 stupni.

- "Kódovanie vľavo"

Zaťaženie sa znižuje v krokoch po 1 kroku.

Prerušenie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

Krátko sa uvedie priemerná hodnota ($\emptyset$) zaťaženia. Kroková frekvencia a otáčky ukazujú hodnoty "0".

Symbody času tréningu TIME a STOP blikajú.

Pokračovanie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

- Šliapnite na pedál

alebo

Ukončenie školenia a pohotovostného režimu

4 minúty po skončení tréningu sa displej prepne do režimu pohotovostný režim s indikáciou teploty.

Pokračovanie posledného tréningu je možné, ak sa displej opätovne aktivuje stlačením ktoréhokoľvek z tlačidiel alebo šliapanie na pedále.

Školiaca oblasť MANUÁL

(manuálne nastavenie zaťaženia) Môžeme zmeniť blikajúce polia.

- Zmeny sa vykonávajú otáčaním ovládača.
- Potvrďte stlačením tlačidla "encoder".

Žiadosť o osobné údaje

- Stlačte "tlačidlo" alebo "ovládač".

Zobrazí sa posledný používateľ (indikácia bliká). Zadať osobu Schválenie osoby (tu Osoba 1)

Zavedenie veku

Zo zadaného veku program H.R.C vypočíta cieľové hodnoty srdcovej frekvencie podľa vzorca 220 mínus vek. Potvrďte vek (tu 50 rokov)

Výber školenia

Nastavenie tréningovej oblasti MANUAL

Potvrdiť MANUAL

Nastavenie tréningových hodnôt

Prejsť alebo zadať a potvrdiť krok načítania (tu krok 8)

preskočiť alebo určiť a potvrdiť čas tréningu (tu stupeň 20:00 minút)

Nastavený čas tréningu sa prepočíta na 16 profilových lúčov. Ak neexistuje žiadna časová úloha, aktuálny pruh sa mení v 15-sekundových krokoch.

Skok alebo zadajte a potvrdte vzdialenosť (tu 7,00 km)

vynechať alebo špecifikovať a schváliť výdavky energický (tu 300 kJouli)

Vynechajte alebo zadajte a potvrdte hodnotu

srdcovej frekvencie, znovu čas tréningu atď. (tu 130

úderov/min)

Tréning

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál

Nastavené parametre času, vzdialenosti a energetického výdaja sa odpočítavajú. Pri aktívnom meraní Sleduje sa srdcová frekvencia a v prípade jej prekročenia začne hodnota blikáť ako varovanie.

Zmena zaťaženia

- "Otočte ovládačom doprava alebo doľava"

Zaťaženie sa zvýši alebo zníži

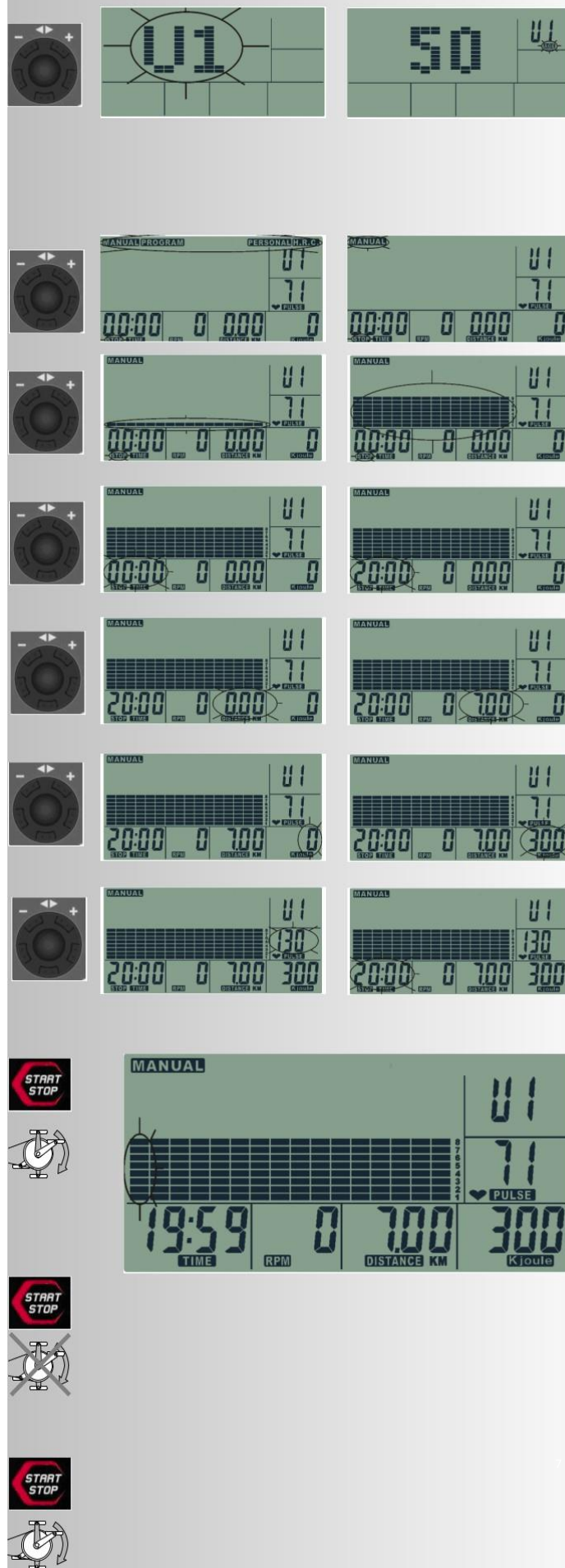
Prerušenie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

Priemerná hodnota (Ø) je stručne uvedená zaťaženie. Kroková frekvencia a rýchlosť indikujú "0" Zobrazujú sa blikajúce symboly tréningového času a STOP.

Pokračovanie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál





Tip:

Po dosiahnutí nastaveného parametra (bliká hodnota 0, o z v e s a 8 p í p n u t í) s a na displeji zobrazí informácia o prerušení tréningu.

s blikajúcim časovým údajom a symbolom **STOP**. Opäť sa zobrazí nastavená hodnota. Po stlačení tlačidla "**START STOP**" a zošliapnutí pedálov sa na displeji aktivuje znovu, kým sa nedosiahne ďalší parameter.

Školiaca oblasť PROGRAM

Výber z 12 programov (profilov), ktoré upravujú Automatické kroky načítania.

Zadajte alebo potvrdte osobné údaje

Vyberte PROGRAM

Vyberte si 1 z 12 programov

(Tu P1)

Nastavenie tréningových hodnôt

preskočiť alebo určiť a potvrdiť čas školenia (tu 16:00 minút)

Nastavený čas tréningu sa prepočíta na 16 profilových lúčov. V prípade 16 minút zodpovedá jeden pruh 1 minúte. Ak neexistuje žiadna časová úloha, aktuálny pruh sa mení v 15-sekundových krokoch.

Skok alebo zadanie a potvrdenie vzdialenosti

Skok alebo zadanie a potvrdenie energetického výdaja Skok alebo zadanie a potvrdenie hodnoty tepovej frekvencie Opätovný čas tréningu atď.

Školenie

- Stlačte "START STOP"
 - Šliapnite na pedál
- Nastavenie parametrov pre čas, vzdialenosť a energetický výdaj odpočítava sa. Pri aktívnom meraní srdcovej frekvencie sa sleduje pulz a po jeho prekročení sa začne odpočítavať hodnota. bliká ako varovanie.

Zmena zaťaženia

- "Otočte ovládačom doprava alebo doľava"
- Zaťaženie sa zvýši alebo zníži

Prerušenie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"
- Krátko sa uvedie priemerná hodnota ($\emptyset$) zaťaženia. Kroková frekvencia a rýchlosť udávajú hodnoty "0". Zobrazia sa blikajúce symboly tréningového času a STOP.

Pokračovanie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

- Šliapnite na pedál

Školiaca oblasť PERSONAL

Nastavenie a cvičenie podľa vlastného profilu

Zadanie alebo potvrdenie osobných údajov Vyberte

PERSONÁLNE

K dispozícii sú 2 možnosti: Profil sa nastavuje pred alebo počas školenia.

Vytvorenie profilu pred školením

Prvá lišta profilu bliká a môžete ju zmeniť.

- Zmeny sa vykonávajú otáčaním ovládača.
- Stlačením tlačidla "encoder" sa overí načítanie a prejde sa na ďalší lúč
- Dlhšie stlačenie "kodéra" (profil je na uložený)

Čas tréningu bliká a môžete ho zmeniť (tu 16:00 minút). Nastavený čas tréningu sa prepočíta na 16 profilových lúčov. V prípade 16 minút zodpovedá jeden pruh 1 minúte. W
v prípade, že nie je k dispozícii časová úloha, aktuálny bar sa zmení v bare 15 sekúnd.

Skok alebo zadanie a potvrdenie vzdialenosti.

Skok alebo zadanie a potvrdenie energetického výdaja.

Skok alebo zadanie a potvrdenie hodnoty tepovej frekvencie

Opätovný čas tréningu atď.

Školenie

- Stlačte "START STOP"
 - Šliapnite na pedál
- Nastavené parametre Čas, Vzdialenosť, Energetický výdaj sa odpočítavajú. Keď je aktívne meranie srdcovej frekvencie, sleduje sa pulz a v prípade jeho prekročenia začne hodnota blikáť ako upozornenie.

Nastavenie profilu počas školenia

Prvá lišta profilu bliká a môžete ju zmeniť.

- Stlačte tlačidlo "encoder" dlhšie
- Čas tréningu bliká a môžete ho zmeniť (tu 16:00 minút).

Školenie

- Stlačte "START STOP"
 - Šliapnite na pedál
 - "Otočte ovládačom doprava alebo doľava"
- Zaťaženie sa zvýši alebo zníži.

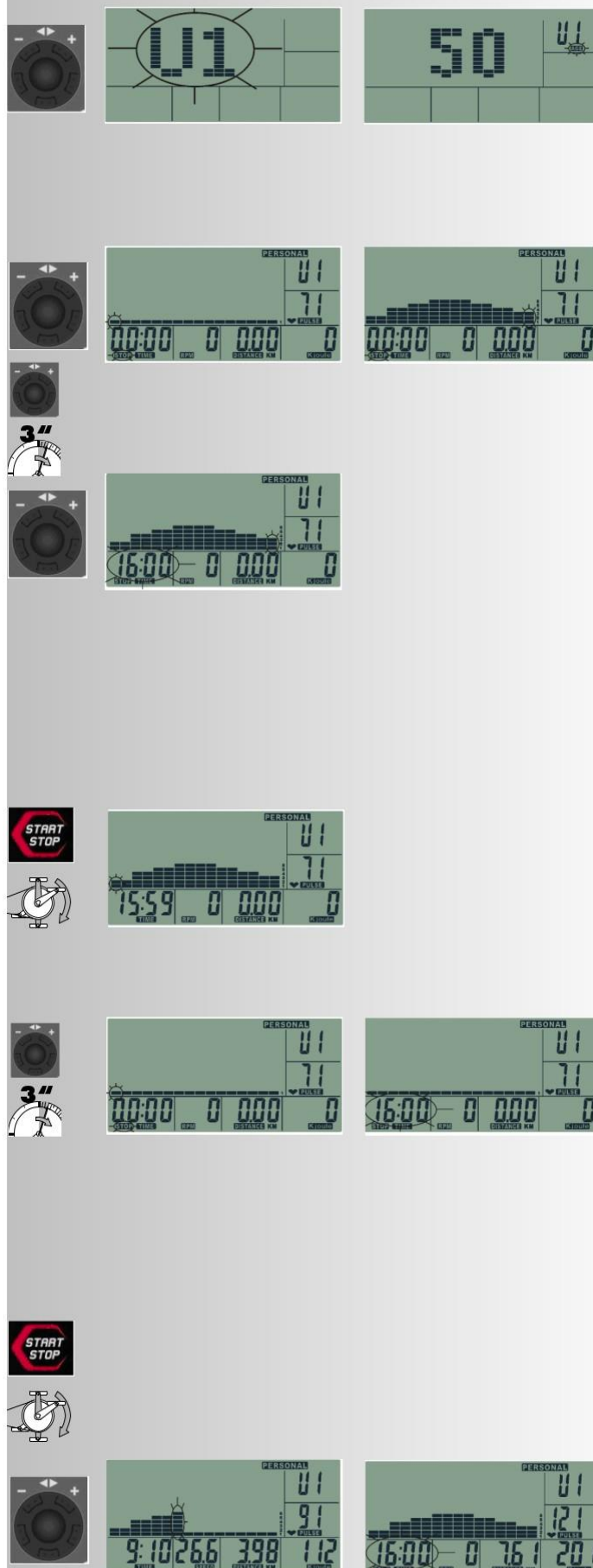
Pri prechode na ďalší takt sa krok uloží. Po dosiahnutí nastaveného času (hodnota 0 bliká, 8 pípnutí) displej signalizuje prerušenie tréningu blikajúcim údajom čas a symbol STOP. Opäť sa zobrazí nastavená hodnota.

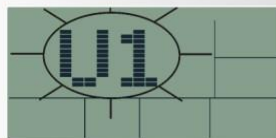
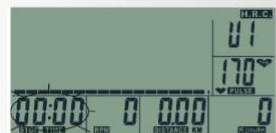
Profil je uložený.

Po stlačení tlačidla "START STOP" a zošliapnutí pedálov sa displej opäť aktivuje.

Tip:

Po vyvolaní z oblasti PERSONAL training sa zobrazí nasledovné má teraz svoj vlastný profil.





Výcvikový priestor H.R.C.

Program riadený srdcovou frekvenciou

Ak je aktuálny impulz nižší ako cieľový impulz, záťaž sa po 30 sekundách zvýši o jeden stupeň. Ak je impulz vyšší, záťaženie sa po 15 sekundách zníži o jeden krok.

Nastavenie alebo potvrdenie osobných údajov

Vyberte H.R.C.

Nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie

Na výber sú 4 cieľové hodnoty srdcovej frekvencie: 55%, 75%, 90% a Značka. Hodnoty srdcovej frekvencie uvedené pri nich sa vypočítajú podľa vzorca 220 mínus zadaný vek. V prípade veku 50 rokov budú uvedené hodnoty resp: $55\% = 96$, $75\% = 132$, $90\% = 158$, Tag = 170. **Hodnotu "Tag" je možné zmeniť.**

55 % bliká a dá sa zmeniť.

- Otáčaním ovládača sa vyberie cieľová srdcová frekvencia.
 - Cieľovú tepovú frekvenciu potvrdíte stlačením tlačidla "encoder". Hodnota v položke Tag bliká a je možné ju zmeniť.

Po nastavení cieľovej srdcovej frekvencie sa zobrazí trvalý symbol výberu srdcovej frekvencie s aktuálnou srdcovou frekvenciou.

Čas tréningu TIME bliká a môžete ho zmeniť (tu 16:00 minút).

Skok alebo zadanie a potvrdenie vzdialenosti

Vynechajte alebo zadajte a overte čas tréningu atď.

Školenie

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál
 - Prvý profilový pruh bliká a počas tréningu na Vpravo.
 - Nastavenie parametrov pre čas, vzdialenosť a energetický výdaj odpočítava sa.
 - Stupne záťaže sa zvyšujú, kým sa nedosiahne cieľová srdcová frekvencia.

Tip:

Ak sa meranie srdcovej frekvencie v programe H.R.C. preruší do 60 sekúnd, záťaženie sa zníži na krok 1. Ak krok 1 zostane nezmenený počas 30 sekúnd, zariadenie vydá krátky zvukový signál a na displeji sa zobrazí bude blikaním symbolu STOP signalizovať prerušenie tréningu.

RECOVERY

Fáza pokojovej srdcovej frekvencie

Funkciu RECOVERY možno použiť po akomkoľvek vzdelávací program.

Pomocou tlačidla RECOVERY získame meranie pokojovej srdcovej frekvencie na konci tréningu. Z počiatočnej a koncovej tepovej frekvencie jednej minúty sa určí rozdiel a určí sa hodnotenie kondície.

Pri vykonávaní identického školenia je zlepšenie v tomto hodnotení miera zvýšenia účinnosti.

Po dosiahnutí cieľových hodnôt ukončíme tréning, stlačíme tlačidlo RECOVERY a ruky necháme na snímačoch srdcovej frekvencie.

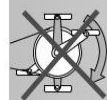
S predchádzajúcim meraním srdcovej frekvencie sa zobrazí na zobrazení 00:60 ako čas a displej PULSE bliká aktuálnu hodnotu srdcovej frekvencie. Čas sa začne merať od 00:60 smerom nadol. Ruky na snímačoch srdcovej frekvencie necháme až do počtu dosiahne hodnotu >0<. Na pravej strane displeja sa zobrazí hodnota medzi F1 a F6. F1 predstavuje najlepšie a F6 najhoršie hodnotenie. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa funkcia ukončí.

Ak sa počas odpočítavania nezaznamená srdcová frekvencia, zobrazí sa **chybové hlásenie "Err"**.

Ukončenie školenia a pohotovostného režimu

4 minúty po skončení tréningu sa displej prepne do pohotovostného režimu s indikáciou teploty, ak už nestlačíte žiadne tlačidlo, nezaznamenáte žiadny impulz zo šliapania do pedálov a z merania srdcovej frekvencie.

Pokračovanie posledného tréningu je možné, ak sa displej opäť aktivuje stlačením ľubovoľného tlačidla alebo šliapaním do pedálov.



Školiaca príručka a návod na použitie

Všeobecné pokyny

Zapnutie

Pri zapnutí zariadenie počas segmentového testu pípne.

Parametre

Po dosiahnutí nastavených hodnôt parametrov, ako je 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.

Výpočet hodnotenia spôsobilosti

Počítač vypočíta a vyhodnotí rozdiel medzi srdcovou frekvenciou pri záťaži a srdcovou frekvenciou po fáze odpočinku a výsledné "fitness skóre" podľa nasledujúceho vzorca:

$$\text{Hodnotenie (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = srdcová frekvencia pri záťaži P2 = srdcová frekvencia po fáze odpočinku

Hodnotenie 1 = veľmi nedostatočné

dobré Hodnotenie 6 =

Porovnanie srdcovej frekvencie pri záťaži so srdcovou frekvenciou po fáze odpočinku poskytuje jednoduchý a rýchly spôsob monitorovania telesnej kondície. Hodnotenie kondície poskytuje orientačnú hodnotu vašej schopnosti zotavenia po záťaži organizmu. Pred po odpočinkovej fáze stlačíte tlačidlo srdcovej frekvencie a určíte svoje hodnotenie kondície, mali by ste trénovať dlhší čas, t. j. aspoň 10 minút vo svojom rozsahu záťaže. Pri pravidelnom kardiovaskulárnom tréningu zistíte, že sa vaše "fitness rating" zlepšil.

Možnosti zaznamenávania impulzov

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

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
- Vyhnite sa náhlemu objaveniu senzorov
- Ruky by sa mali držať pokojne, aby sa zabránilo kŕčom a treniu o tangenciálny povrch.

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 zvýšila jeho preťaženie. Vyhnite 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 pripevníte k odevu pomocou spôn alebo ešte lepšie k čelenke.

Meranie srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu

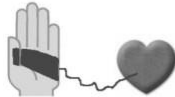
Vnútorňý prijímač impulzov je kompatibilný s nekódovanými vysielacími hrudného pásu POLAR. V prípade kódovaných systémov môžu byť v. Postupujte podľa príslušných pokynov.

Zásuvný prijímač nie je potrebný a z technických dôvodov ho ani nemožno použiť.

Pozor:

Je možný len jeden typ merania srdcovej frekvencie: buď pomocou klip na ucho, snímače na ruku alebo hrudný pás. Ak k zariadeniu nie je pripojená ušná spona alebo ak nie je k dispozícii zásuvka na snímač srdcovej frekvencie, automaticky sa aktivuje meranie srdcovej frekvencie z ruky. Ak je k zásuvke snímača srdcovej frekvencie pripojená ušná spona, meranie srdcovej frekvencie z ruky sa automaticky deaktivuje. Snímače ručného tepu nie je potrebné odpojiť.

Ak displej počítača nefunguje správne, odpojte napájanie prúdom a zariadenie znovu pripojte.

		
		✓
	Voliteľné	✓
	Voliteľné	Voliteľné

Zabezpečenie

Poradte sa so svojím lekárom a vysvetlite, či existujú nejaké zdravotné kontraindikácie pre tréning na tomto nástroji. Stanovisko lekára by malo tvoriť základ pre vypracovanie vášho tréningového programu. Nevhodný alebo nadmerný tréning môže byť škodlivý pre vaše zdravie.

Képzési kézikönyv és használati utasítás

Tartalomjegyzék			
Biztonsági információk	40	Programválasztás	45
• Szolgáltatás	40	MANUAL képzési terület	45
• Felhasználói biztonság	40	• Tréning kézi beállítással rakományok	
Rövid leírás	41	Edzőterület PROGRAM	46
• Megjelenítő mező / Display	41	• Edzés előre beállított profilokkal	
• Kezelőpanel / Gombok	41	PERSONÁLIS képzési terület	47
• Elektronikus rendszerfunkciók	41	• Képzés saját profillal	
• A billentyűk magyarázata	42	H.R.C. képzési terület	48
• A kijelző magyarázata	43	• Képzés a programmal szívritmus szabályozott	
Gyorsindítás (az ismerkedéshez)	44	RECOVERY funkció	49
Gyors indítás		• Nyugalmi pulzusszám mérése fittségi állapotfelméréssel	
• A képzés kezdete	44	A képzés befejezése és	49
• A képzés befejezése	44	készenléti üzemmód	
• Készenléti üzemmód	44		
		Általános iránymutatás	50
		• Rendszerjelek	50
		• Az állapotértékelés kiszámítása	50
		• Útmutató a szívritmus mérés	50
		kézi pulzusérzékelővel	50
		fülcsipesszel	50
		mellkasi pánttal	50
		• Számítógépes hibák	50

Biztonsági utasítások

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

- Az oktatót egy erre alkalmas szilárd felületen kell elhelyezni.
- A készülék első üzembe helyezése előtt, valamint azután is, hogy a használat első 6 napján 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 a készülék hatékonyságát és megfelelő állapotát.
műszaki képzési eszköz.
- A berendezés műszaki biztonsági ellenőrzése a felhasználó felelőssége, és azt rendszeresen és helyesen kell elvégezni.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket azonnal kezelni kell.
eltávolítani/helyettesíteni. Csak eredeti alkatrészeket használjon
KETTLER márkájú csere.

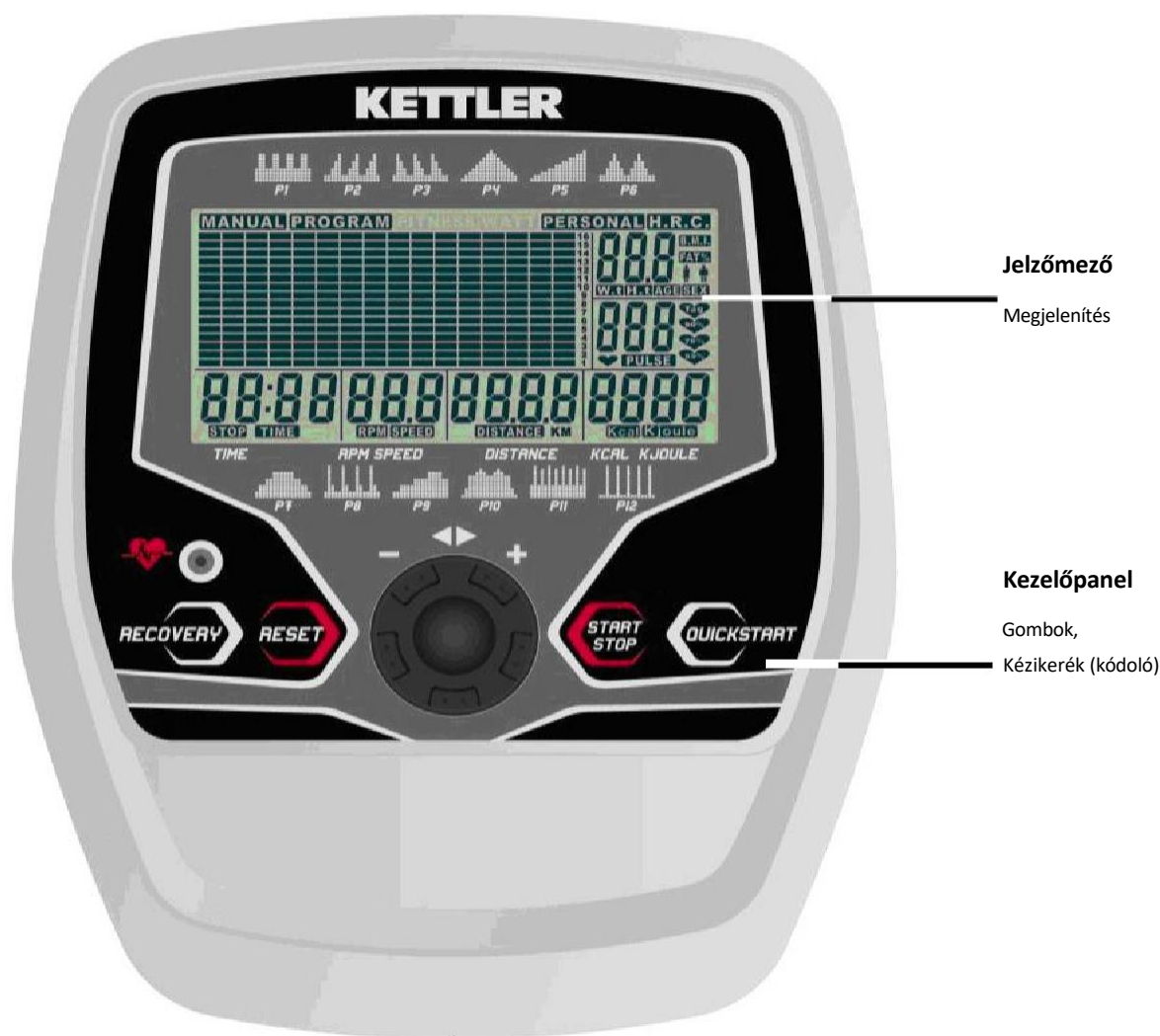
- Ne használja a készüléket a javításig.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha feltéve, hogy a rendszeres ellenőrzéseket a következők szerint végzik
sérülések és kopás miatt.

Az Ön biztonsága érdekében:

- Mielőtt elkezdené az edzést, kérjük, konzultáljon orvosával, hogy az Ön egészségi állapota lehetővé teszi-e, hogy az edzéseket a készülék használatával. Az orvosi vizsgálat eredményének a képzési program kialakításának alapjává válhat. A helytelen vagy túl intenzív edzés káros lehet az egészségre.
- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlságosan megerőltető edzés súlyos egészségkárosodást okozhat, illetve halál. Ha szédülést vagy gyengeséget érez, azonnal hagyja abba az edzést.

Rövid leírás

Az elektronikus rendszer egy gombokkal ellátott funkciómezővel (kezelőpanel) és egy változó szimbólumokkal és grafikákkal ellátott kijelzőmezővel (kijelző) rendelkezik.



Az elektronikus rendszer a következő funkciókkal rendelkezik:

- Memória és programok 4 fő részére
- 4 képzési terület:
MANUAL = kézi terhelés beállítása, PROGRAM = gyári profilok, PERSONAL = saját profil, H.R.C. = pulzusszám-szabályozott program
- Edzési paraméterek beállítása Idő, távolság, energiaráfordítás, pulzusmérés
- Vezérlés optikai és hangjelzéssel
- Életkortól függő célpulzusszám
- Az 1-6-os állapotjelzés az 1 perc után a nyugalmi szívfrekvencia alapján kiszámított állapotpontszám alapján
- Az ellenállás mértékének motoros beállítása
- Testreszabható terhelési profil
- Az energiafelhasználás kiszámítása az ellenállás mértéke és a járás gyakorisága alapján
- Az energiafelhasználás kijelzése [kjoule vagy kcal].
- Készenléti hőmérséklet kijelzése [°C].
- Beépített pulzusjel-vevő a nem kódolt mellkaspántokhoz, pl. POLAR T34



Kjoule > Kcal > Kjoule



Rövid utasítások

Kezelőpanel

Az alábbiakban röviden ismertetjük az 5 gomb funkcióit.

Minden gomb

- A kijelzés készenléti állapotból **RECOVERY** üzemmódban jelenik meg

(nyugalmi pulzusszám fittségi méréssel)

Ezzel a funkcióval aktív pulzuszám mérés esetén

a nyugalmi pulzusszám funkció aktiválódik, és megállapításra kerül a fittségi állapotfelmérés.

RESET (rövid megnyomás) edzés előtt

Ez a funkciógomb az aktuális kijelző törlésére szolgál.

RESET (hosszabb megnyomás)

- A kijelző törlése az újraindításhoz.

Kódoló (forduljon jobbra)

- kiválasztáskor: egy menüpontot ugorjon tovább
- beállításkor: növeljük a paraméter értékét

Kódoló (forduljon balra)

- kiválasztáskor: egy menüpontot ugorjon tovább
- beállításkor: csökkentjük a paraméter értékét

Kódoló (rövid megnyomás)

- A kiválasztás vagy a beállított paraméter elfogadásra kerül. A következő menüpont kerül előhívásra.

Kódoló (hosszabb megnyomás)

- A képzés kiválasztása ismét feltüntetésre kerül jelenlegi személy. vagy
- A kijelzés törlődik, és megjelenik a programok vagy személyek kiválasztása.

RESET + kódoló (egyszerre)

- Az energiafelhasználás átváltása kilojoule-ról kilokalóriára.

START STOP

- A képzés kezdete. Az edzési időt felfelé számoljuk.
- Állítsa le az edzést a STOP szimbólum megjelenésével. A képzési idő megáll. Röviden megjelenik az ellenállási erő Ø átlagértéke.

QUICKSTART

- A "MANUAL" program elindul. Az edzési időt számoljuk fel.

Szívritmus mérés

A pulzusszám 3 forrásból mérhető:

- fülcsipesz
- kézi pulzusérzékelők
- mellkasi pánt

Kijelzőmező / Kijelző

A kijelző különböző funkciókról nyújt tájékoztatást.

Programválasztás 4 képzési területből

MANUÁLIS: A terhelési lépéseket az oktató manuálisan állítja be.

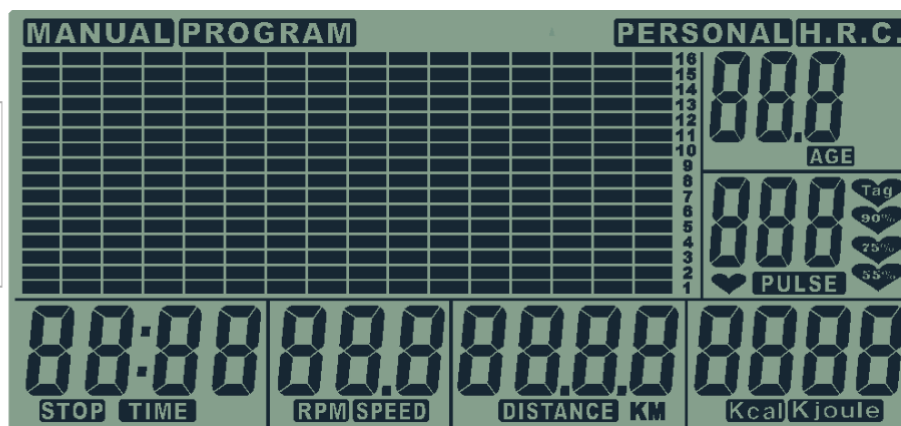
PROGRAM: 12 program (profil) szabályozza a terhelési lépéseket.

SZEMÉLYES: A terhelés mértékét a saját profil szabályozza.

H.R.C.: Előre beállított pulzusszám-szabályozó edzésprogram
edzési pulzusszám

Terhelési profil

Magasság = fok
1-16
Kiindulási helyzet =
balra



Személy (USER)

U0 = vendég,
U1-U4

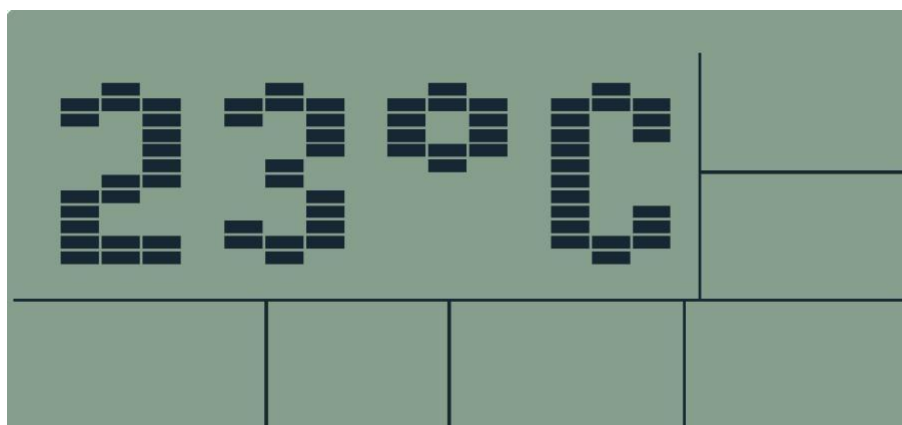
AGE

PULSE

Jelzés
impulzus
40 - 220
55%, 75%,
90%, Címke
Kiszámított
pulzusszám

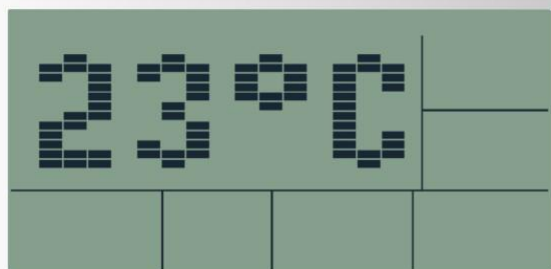
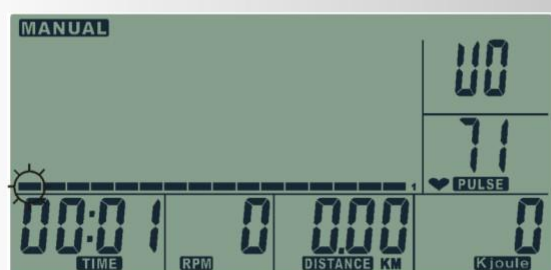
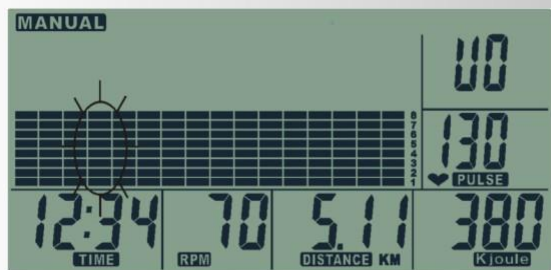
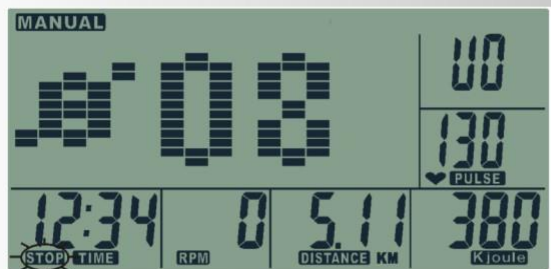
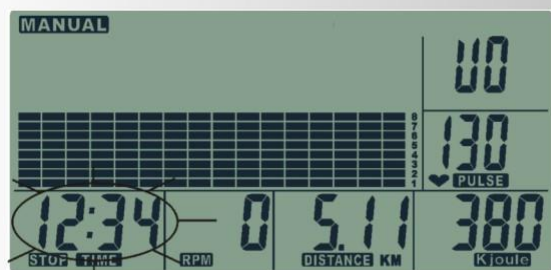
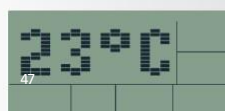
IDŐ	RPM	TÁVOLSÁG	Kcal Kjoule
Edzési idő.	Frekvencia lépések	Távolság	Kiadások energikus
Jelzés	Jelzés	Jelzés	Jelzés
0:00 > 99:59	14 - 199	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	SPEED	99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	Sebesség		Kcal vagy Kjoule
Pausa	Jelzés		
A képzés megszakítása	- 99,9 km/h		

Készenléti üzemmód hőmérséklet-jelzéssel



A pedálfordulatszám az utasításban a home trainerre vonatkozik.
60 fordulat/perc = 21,3 km/h.

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



Gyorsindítás (az ismerkedéshez)

Gyorstalpaló:

speciális beállítások nélkül

- nyomja meg a "QUICKSTART" gombot.

az utolsó felhasználó van feltüntetve

vagy

személyt kell kiválasztani.

A "MANUAL" program elindul. Az edzési időt a top.

- Lépjen a pedálra

A lépések gyakoriságát, a sebességet, a távolságot és az energiaráfordítást felfelé számoljuk. Szívfrekvencia, ha a pulzusmérés aktív.

Az aktuális sáv 15 másodperces lépésekben változik.

A terhelés változása

- "Kódoló a jobb oldalon"

A terhelést 1 fokos lépésekben növeljük.

- "Kódoló balra"

A terhelés 1 lépésben csökken.

A képzés megszakítása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot

A terhelés átlagos értéke (Ø) röviden fel van tüntetve. A lépésfrekvencia és a sebesség "0" értékeket jelez.

A TIME és a STOP képzési idő szimbólumok villognak.

A képzés folytatása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot

- Lépjen a pedálra

vagy

Kiképzési és készenléti üzemmód vége

4 perccel az edzés vége után a kijelző átvált üzemmódra.

készenléti állapot hőmérséklet-jelzéssel.

Az utolsó edzés folytatása akkor lehetséges, ha a kijelzőt újra aktiváljuk a következő gombok bármelyikének megnyomásával gombot vagy a pedálokra lépve.

Oktatási terület KÉZIKÖNYV

(kézi terhelés beállítása)

Megváltoztathatjuk a villogó mezőket.

- A módosítások a "kódoló" elforgatásával történnek.
- Erősítse meg a "kódoló" megnyomásával.

Személyes adatok kérése

- Nyomja meg a "gombot" vagy a "kódolót".

Az utolsó felhasználó jelenik meg (a jelzés villog). Személy megadása

Jóváhagyja a személyt (itt 1. személy)

Bevezetni egy életkort

A megadott életkorból a H.R.C. program a 220 mínusz életkor képlet alapján kiszámítja a pulzusszám célértékét.

Életkor megerősítése (itt 50 év)

A képzés kiválasztása

Kiképzési terület beállítása MANUÁLIS

MANUAL megerősítése

Képzési értékek beállítása

Ugrás vagy a betöltési lépés meghatározása és megerősítése (itt a 8. lépés)

kihagyja vagy adja meg és erősítse meg a képzési időt (itt 20:00 perc)

A beállított képzési időt 16 profilgerendává alakítjuk át. Ha nincs időfeladat, az aktuális sáv 15 másodperces lépésekben változik.

Ugrás, vagy adja meg és erősítse meg a távolságot (itt 7.00 km)

kihagyja vagy meghatározza és jóváhagyja a kiadásokat energikus (itt 300 kJoule)

Kihagyhatja vagy megadhatja és megerősítheti a

pulzusszám értékét újra edzésidő stb. (itt 130

ütés/perc)

Edzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra

A beállított paraméterek - idő, távolság és energiafelhasználás - visszaszámlálásra kerülnek. Aktív méréssel a pulzusszámot figyeli, és ha túllépi, az érték figyelmeztetésként villogni kezd.

A terhelés változása

- "Fordítsa a kódolót jobbra vagy balra" A terhelés növekszik vagy csökken.

A képzés megszakítása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot

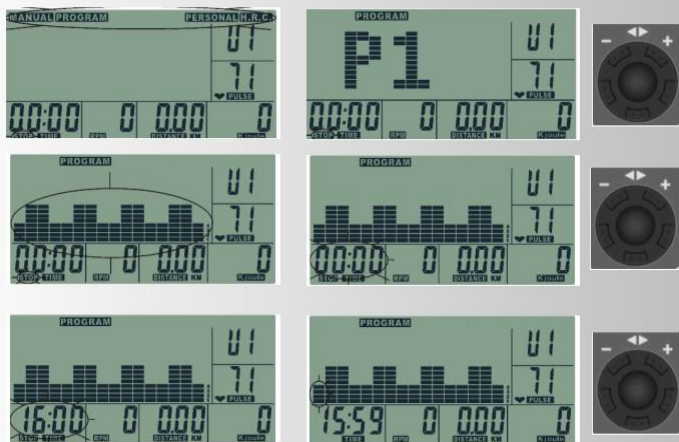
Az átlagértéket (Ø) röviden feltüntetjük.

rakomány. A lépésfrekvencia és a sebesség "0"-t jelez, villogó edzésidő és STOP szimbólumok jelennek meg.

A képzés folytatása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra





Tipp:

A beállított paraméter elérésekor (0 érték villog, 8 h a n g j e l é s) a kijelző jelzi, hogy az edzés megszakadt. villogó időjelzéssel és **STOP** szimbólummal. A beállított érték ismét megjelenik. A "START STOP" gomb megnyomásakor és a pedálok taposásakor a kijelző aktiválja a újra a következő paraméter eléréséig.

Képzési terület PROGRAM

12 program (profil) közül választhat, amelyek szabályozzák Automatikus betöltési lépések.

Személyes adatok megadása vagy

mege erősítése PROGRAM kiválasztása

Válasszon 1 programot a 12 program közül

(Itt P1)

Képzési értékek beállítása

kihagyni vagy meghatározni és mege erősíteni a képzési időt (itt 16:00 perc)

A beállított képzési időt 16 profilgerendává alakítjuk át. A 16 perc esetében egy gerenda 1 percnél felel meg. Ha nincs időfeladat, az aktuális sáv 15 másodperces lépésekben változik.

Ugrás vagy távolság megadása és mege erősítése

Ugrás vagy az energiafelhasználás megadása és mege erősítése Ugrás vagy a pulzusszám értékének megadása és mege erősítése újra edzésidő stb.

Képzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra
Állítsa be az idő, távolság, energiafelhasználás paramétereit... visszszámol. Aktív pulzuszám esetén a pulzusszámot figyelni, és ha túllépi, az érték elkezd figyelmeztetésként villog.

A terhelés változása

- "Fordítsa a kódolót jobbra vagy balra" A terhelés növekszik vagy csökken.

A képzés megszakítása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
A terhelés átlagos értéke (Ø) röviden fel van tüntetve. A lépésfrekvencia és a sebesség "0" értékeket jelez. Megjelennek a villogó képzési idő és a STOP szimbólumok.

A képzés folytatása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra

Edzőterület SZEMÉLYES

A saját profiljának megfelelő beállítás és gyakorlás

Személyes adatok megadása vagy megerősítése Válassza ki SZEMÉLYES

2 lehetőség van: A profil beállítása azelőtt vagy közben történik. képzés.

Profil kialakítása a képzés előtt

Az első profilsáv villog, és módosítható.

- A módosítások a "kódoló" elforgatásával történnek.
- A "kódoló" megnyomása érvényesíti a betöltést, és átugrik a következő sugár
- A "kódoló" hosszabb megnyomásával (a profil a tárolt)

Az edzésidő villog és módosítható (itt 16:00 perc). A beállított képzési idő 16 profilsugárra alakul át. A 16 perc esetében egy sáv 1 percnak felel meg. W időfeladat hiányában az aktuális sáv a sávban változik. 15 másodperc.

Ugrás vagy távolság megadása és megerősítése

Ugrás vagy az energiafelhasználás megadása és megerősítése Ugrás vagy a pulzusszám értékének megadása és megerősítése újra edzésidő stb.

Képzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra
A beállított paraméterek Idő, távolság, energiaköltségek visszaszámlálásra kerülnek. Ha a pulzusmérés aktív, a pulzus figyelésre kerül, és ha túllépi, az érték villogni kezd, mint egy figyelmeztetés.

Profil beállítása a képzés során

Az első profilsáv villog, és módosítható.

- Nyomja meg tovább a "kódoló" gombot
Az edzésidő villog és módosítható (itt 16:00 perc).

Képzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra
- "Fordítsa a kódolót jobbra vagy balra" A terhelés növekszik vagy csökken.

A következő ütemre való ugráskor a lépés elmentésre kerül. A beállított idő elérésekor (0 érték villog, 8 hangjelzés) a kijelző villogó jelzéssel jelzi az edzés megszakítását.

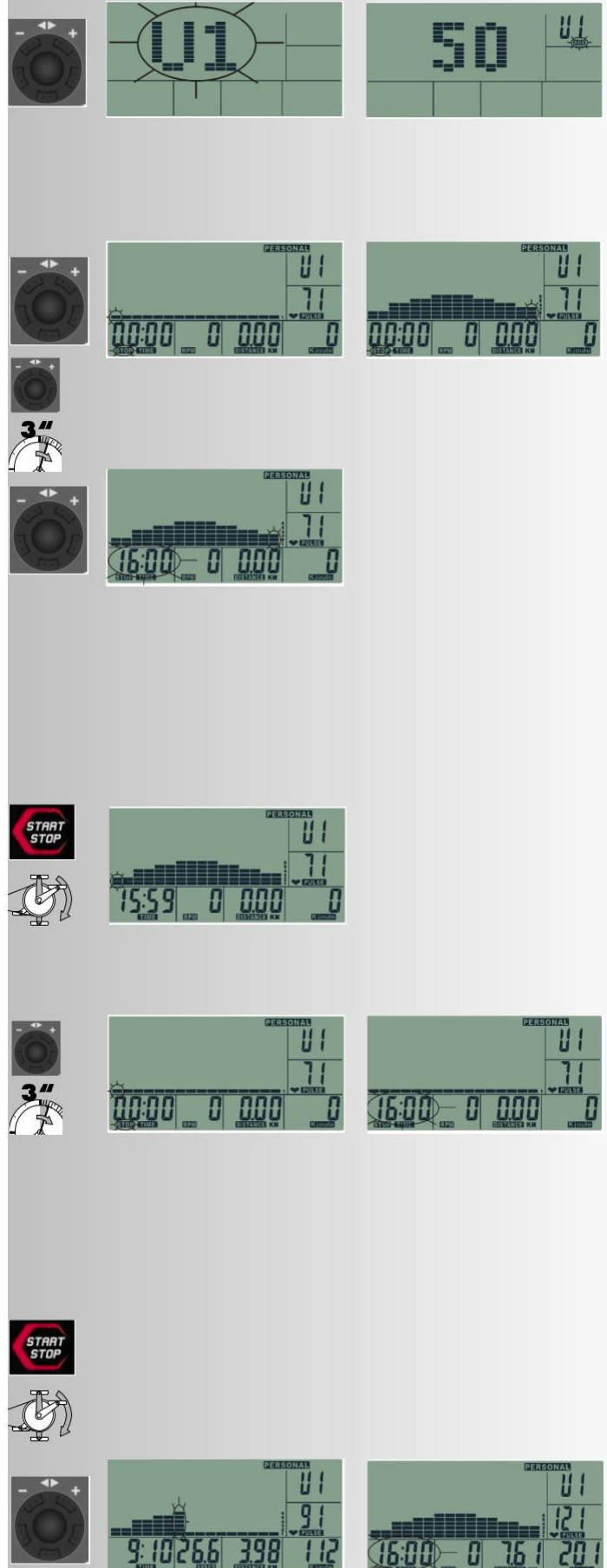
idő és a STOP szimbólum. A beállított érték ismét megjelenik.

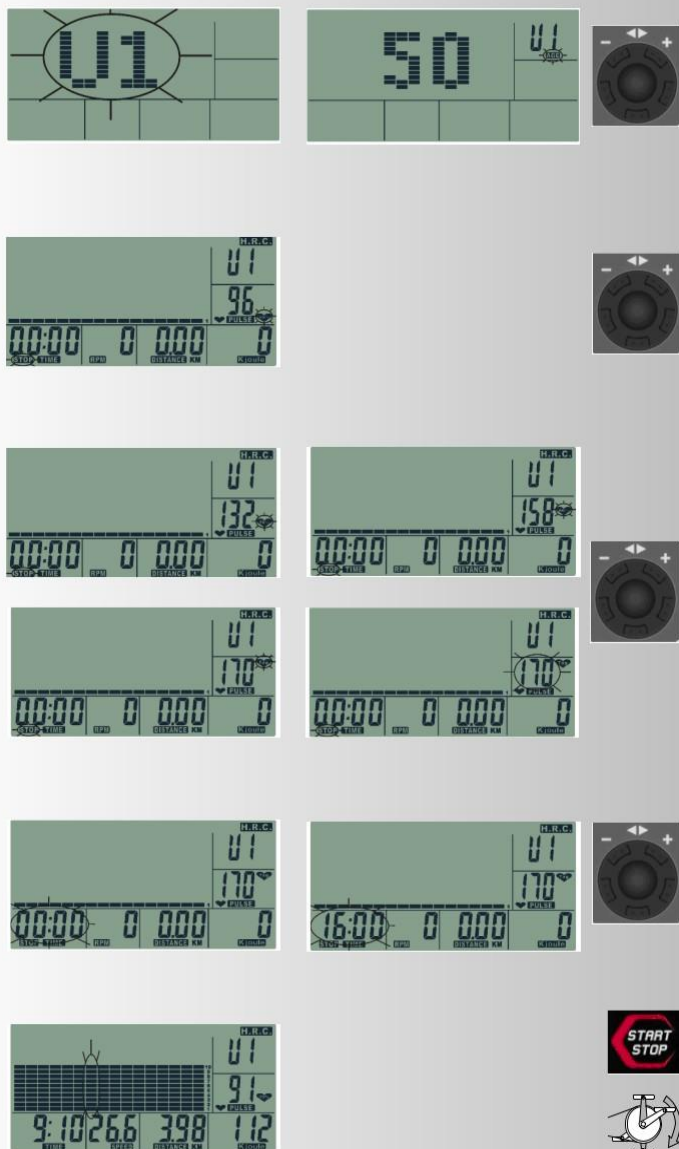
A profil mentésre kerül.

A "START STOP" gomb megnyomásakor és a pedálok lenyomásakor a kijelző ismét aktiválódik.

Tipp:

A SZEMÉLYES képzési területről történő híváskor a következő jelenik meg mostantól saját profilja marad.





Kiképzési terület H.R.C.

Szívrítmus vezérelt program

Ha az aktuális impulzus alacsonyabb, mint a célimpulzus, a terhelés 30 másodperc múlva egy lépéssel nő. Ha az impulzus magasabb, a terhelés 15 másodperc után egy lépéssel csökken. **Személyes adatok beállítása vagy megerősítése**

Válassza ki a H.R.C.

Cél pulzusszám beállítása

4 pulzusszám-célpont közül választhat: 55%, 75%, 90% és Tag. A számukra feltüntetett pulzusértékek a 220 mínusz a megadott életkor képlet alapján kerülnek kiszámításra. Az 50 éves kor esetén a feltüntetett értékek ennek megfelelően lesznek: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170. A "Tag" érték megváltoztatható.

55% villog és változtatható.

- A "kódoló" elforgatásával kiválaszthatja a célpulzusszámot.
 - A "kódoló" megnyomásával erősítse meg a megcélzott pulzusszámot. A címke alatti érték villog, és módosítható.

A célpulzusszám beállítása után egy állandó pulzusszám-választó szimbólum jelenik meg az aktuális pulzusszámmal együtt.

Az edzési idő TIME villog és megváltoztatható (itt 16:00 perc).

Ugrás vagy távolság megadása és megerősítése

Hagyja ki vagy adja meg és érvényesítse az energiaköltséget újra edzési idő stb.

Képzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra
 - Az első profilsáv villog és vándorol az edzés során a Rendben.
 - Állítsa be az idő, távolság, energiafelhasználás paramétereit... visszaszámításra kerül.
 - A terhelési lépéseket addig növeljük, amíg a célpulzusszámot el nem érjük.

Tipp:

Ha a pulzusszámmérés a H.R.C. programban megszakad, a 60 másodpercen belül a terhelés az 1. lépésre csökken. Ha az 1. lépés 30 másodpercig változatlan marad, a készülék rövid hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik a STOP szimbólum villogásával jelzi az edzés megszakítását.

VISSZATÉRÉS

Nyugalmi pulzusszám fázis

A RECOVERY funkció használható bármelyik képzési program.

A RECOVERY gomb segítségével az edzés végén mérést kapunk a nyugalmi pulzusszámról. Egy perc kezdő és záró pulzusszámából meghatározzuk a különbséget, és meghatározzuk a fitességi minősítést.

Azonos képzés elvégzése esetén az értékelés javulása a következő a hatékonyság növekedésének mérőszáma.

A célértékek elérésekor befejezzük az edzést, megnyomjuk a RECOVERY gombot, és kezünk a kézi pulzusérzékelőkön hagyjuk.

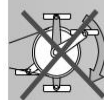
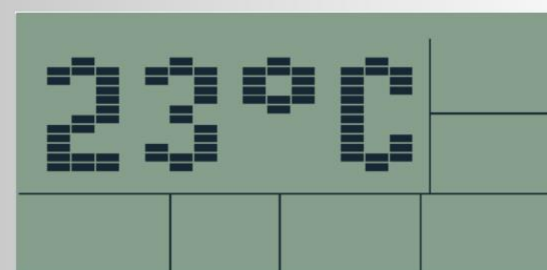
Az előző pulzusszámméréssel együtt megjelenik a a kijelzőn 00:60 az idő és a PULSE kijelző villog aktuális pulzusszám érték. Az időmérés 00:60-tól lefelé kezdődik. A kezünk a pulzuszámolókön hagyjuk, amíg a a számláló eléri a >0< értéket. A kijelző jobb oldalán az F1 és F6 közötti érték jelenik meg. Az F1 a legjobb, az F6 pedig a legrosszabb minősítést jelenti. A RECOVERY gomb ismételt megnyomásával a funkció befejeződik.

Ha a visszaszámlálás alatt nem történik pulzusszámrögzítés, az "Err" hibaüzenet jelenik meg.

Kiképzési és készenléti üzemmód vége

4 perccel az edzés befejezése után a kijelző készenléti üzemmódba vált, hőmérsékletjelzéssel, ha nem nyomja meg több gombot, nem kap impulzust a pedálra lépésből és a pulzuszámolóból.

A legutóbbi edzés folytatása lehetséges, ha a kijelzőt bármelyik gomb megnyomásával vagy a pedálokra lépve újra aktiválja.



Általános iránymutatás

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 pulzusszámmértéket legfeljebb egy ütemmel túllépi, a készülék két rövid hangjelzést ad.

Az alkalmassági értékelés kiszámítása

A számítógép kiszámítja és értékeli a terhelés alatti pulzusszám és a pihenőfázis utáni pulzusszám közötti különbséget, valamint az ebből adódó "fittségi pontszámot" a következő képlet szerint:

$$\text{Értékelés (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulzusszám terhelés alatt P2 = pulzusszám a pihenőfázis után

1. osztályzat = nagyon jó6. osztályzat = elégtelen

A terhelés alatti pulzusszám és a pihenőfázis utáni pulzusszám összehasonlítása egyszerű és gyors módot biztosít a test kondíciójának nyomon követésére. A fittségi állapotfelmérés indikatív értéket szolgáltat a test megterhelés utáni regenerálódási képességéről. A előtt a pihenőfázis után megnyomja a pulzusmérő gombot, és meghatározza a fittségi értékét, hosszabb ideig, azaz legalább 10 percig kell edzenie a terhelési tartományban. Rendszeres szív- és érrendszeri edzéssel azt fogja tapasztalni, hogy a "fittségi besorolás" javult.

Impulzusfelvételi képességek

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

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
- A kezeket nyugodtan kell tartani, elkerülve a görcsöket és a súrlódást a érintőleges felület.

Szívritmus mérés fülcsipesszel

A szívritmus-érzékelő infravörös fényt használ és a bőrünk fényáteresztésének a pulzusunk ütései által okozott változásait méri. Mielőtt az érzékelőt a fül hegyére helyezzük, 10-szer erősen meg kell dörzsölni, hogy növeljük a zsúfoltság. Kerülje a zavaró impulzusokat.

- 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 kapcsolókkal, vagy még jobb, ha homlokpánthoz rögzíti.

Szívritmus mérés mellkasi pánttal

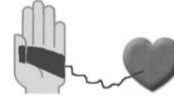
A belső impulzusvevő kompatibilis a nem kódolt POLAR mellkasi övjeladókkal. A kódolt rendszerek esetében ezek lehetnek a következők. Kövesse a vonatkozó utasításokat.

A plug-in vevőegység nem szükséges, és technikai okokból nem is használható.

Figyelem!

Csak egyféle pulzusszámmérés lehetséges: vagy a fülcsipesz, kézi érzékelők vagy mellkasi pánt. Ha nincs fülcsipesz csatlakoztatva a készülékhez, vagy ha nincs pulzusmérő aljzat, a kézi pulzusmérés automatikusan aktiválódik. Ha fülcsipesz csatlakozik a pulzusérzékelő aljzathoz, akkor a kézi pulzusmérés automatikusan kikapcsol. A kézi pulzusérzékelőket nem szükséges kihúzni.

Ha a számítógép kijelzője nem működik megfelelően, válassza le az áramellátást, és csatlakoztassa újra a készüléket.

		
		✓
	Opcionális	✓
	Opcionális	Választható

Biztonság

Konzultáljon a orvossal, és magyarázza el, hogy van-e valamilyen egészségügyi ellenjavallata az eszközön való gyakorlásnak. Az orvos véleményének kell képeznie a képzési program kidolgozásának alapját. A nem megfelelő vagy túlzott edzés káros lehet az egészségre.

TABULKA VÝKONNOSTI / TABUŁKA WYKONNOŚCI / TELJESİTMENYTÁBLÁZAT

[illegible]

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial