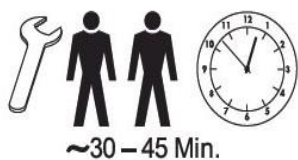


KETTLER

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

HOMETRAINER AVIOR R

ART. NO. HT1004-100



A 165 cm
B 63 cm
C 109 cm
50,5 kg

Před instalací a prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod. Obsahuje důležité informace o bezpečnosti, používání a údržbě zařízení. Doporučujeme, abyste si návod uschovali, abyste se na něj mohli později odvolat, například při údržbě nebo objednávání náhradních dílů.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

POZOR! Osoby přítomné na školení (zejména děti) by měly být upozorněny na možná nebezpečí.

POZOR! Při montáži výrobku se držte dál od dětí (nebezpečí udušení - výrobek obsahuje malé části, které lze spolknout).

POZOR! Při všech opravách, údržbě a čištění odpojte síťový adaptér.

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, tj. k fyzickému tréninku dospělých.

POZOR: Jakékoli jiné použití je nepřípustné 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 intenzivně vyzařují (například mobilní telefony), nenacházela v blízkosti kokpitu nebo elektronického řídicího systému, protože jinak může dojít ke zkreslení indikovaných hodnot (například srdeční frekvence).

POZOR! Ujistěte se, že napájecí kabel není přiskřípnutý a nikdo o něj nemůže zakopnout!

POZOR! Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití.

- Zařízení vyžaduje síťové napětí 230 V, 50 Hz. Připojte síťový kabel do zásuvky vybavené ochranným kontaktem.
- Tréninkové zařízení lze používat pouze s příslušným napájecím zdrojem KETTLER.
- K připojení nepoužívejte rozdělovače. Pokud je použit prodlužovací kabel, musí odpovídat směrnicím VDE (Německý elektrotechnický svaz).
- Pokud zařízení delší dobu nepoužíváte, odpojte síťovou zástrčku spotřebiče 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 ujasněte si, zda pro trénink na tomto přístroji neexistují zdravotní kontraindikace. Stanovisko lékaře by mělo být základem pro váš tréninkový plán. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození vašeho zdraví!
- Jakékoli změny na zařízení, které nejsou popsány v návodu, mohou vést k poškození nebo ohrožení osob. Složitější opravy smí provádět pouze servisní pracovníci společnosti KETTLER nebo pracovníci výškolení společností KETTLER.
- Naše výrobky jsou neustále inovovány, aby byla zajištěna jejich vysoká kvalita. To může vést k technickým změnám, které si tímto vyhrazujeme.
- V případě pochybností nebo dotazů se obraťte na specializovaného prodejce.
- Zařízení musí být umístěno tak, aby byla zajištěna dostatečná bezpečná vzdálenost od překážek. Přístroj nesmí být umístěn v bezprostřední blízkosti hlavních dopravních cest (silnice, brány, průchody).
- Bezpečnostní vzdálenost kolem cvičební plochy musí být nejméně 1 metr.
- Tréninkové zařízení by mělo být umístěno na vodorovném a stabilním povrchu.
- Nastavte řídítka a sedlo tak, abyste dosáhli pohodlné tréninkové polohy.
- Při montáži výrobku dodržujte doporučené hodnoty utahovacího momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Stacionární jízdní kolo odpovídá normě DIN EN 20957-1/EN 957-5, třída HB. Není proto vhodné pro terapeutické použití. Upozorňujeme, že tréninkové zařízení třídy B a C nejsou příliš přesná.
- Spotřebič mohou používat děti starší 14 let a osoby s omezenými fyzickými nebo duševními schopnostmi pouze tehdy, pokud byly předem poučeny o manipulaci a bezpečné obsluze spotřebiče. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Děti nesmějí spotřebič čistit ani provádět jeho údržbu.

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.
- Nespouštějte školení před řádnou instalací a kontrola správného sestavení jednotky.
- Před prvním tréninkem se seznámte se všemi funkcemi a možnosti nastavení přístroje.
- Přístroj je vybaven magnetickým brzdovým systémem.
- Stacionární kolo je tréninkové zařízení, které funguje v závislosti na o rychlosti.
- Je nutné zajistit, aby se do přístroje nebo na jeho elektronické součásti nedostaly žádné kapaliny. To platí i pro pot!
- Před každým použitím je třeba zkontrolovat správné usazení všech šroubových a zástrčkových spojů a bezpečnostních zařízení.

MONTAGE

- ⚠ **POZOR!** Dbejte na bezpečné prostředí v místě instalace, například neodhazujte nářadí bez rozmyslu. Například obaly odkládejte tak, aby nebyly zdrojem nebezpečí. Pozor: Plastové fólie a sáčky představují pro děti nebezpečí udušení.
- Zkontrolujte, zda jsou přítomny všechny díly, které jsou součástí dodávky (viz kontrolní seznam), a zda nedošlo k poškození při přepravě. V případě jakýchkoli námitek se obraťte na specializovaného prodejce, u kterého byl přístroj zakoupen.
- Pečlivě si prohlédněte schémata a sestavte přístroj v pořadí podle obrázku. Pořadí montáže je na jednotlivých obrázcích označeno velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena opatrně a za přítomnosti dospělé osoby. V případě pochybností požádejte o pomoc technicky zdatnější osobu.
- Mějte na paměti, že při jakémkoli používání nářadí a ruční

- Při tréninku na přístroji noste vhodnou obuv (boty na přezutí sport).
- Během výcviku se nikdo nesmí nacházet v pohyblivém prostoru osoba, která se právě školí.
- Zařízení je určeno pro dospělé a v žádném případě není hračkou pro děti. Pamatujte, že z přirozené potřeby hrát si a temperamentu dětí mohou vzniknout nepředvídatelné situace, které vylučují odpovědnost výrobce. Pokud přesto dovolíte dětem přístroj používat, měly by být seznámeny s jeho správným používáním a měly by být pod dohledem.
- 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.

práci vždy hrozí nebezpečí úrazu. Přístroj je proto třeba sestavovat pečlivě a s veškerou opatrností!

- Montážní materiál potřebný k montáži je znázorněn na příslušném obrázku. Montážní materiál použijte přesně podle obrázku.
- Zpočátku všechny díly uvolněte a zkontrolujte, zda jsou správně usazené. 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 životnosti odevzdejte spotřebič na příslušném místě likvidace (místní sběrné místo).

Pred inštaláciou a prvým použitím si pozorne prečítajte tieto pokyny. Obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe zariadenia. Odporúčame vám, aby ste si návod uschovali, aby ste sa naň mohli neskôr obrátiť, napríklad pri servise alebo objednávaní náhradných dielov.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

POZOR! Osoby, ktoré sa zúčastňujú na školení (najmä deti), by mali byť upozornené na možné nebezpečenstvo.

POZOR! Pri montáži výrobku sa nepribližujte k deťom (nebezpečenstvo udusenía - výrobok obsahuje malé časti, ktoré sa môžu prehltnúť).

POZOR! Pri všetkých opravách, údržbe a čistení odpojte sieťový adaptér.

POZOR! 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: Stroj sa môže používať len na určený účel, t. j. na telesný tréning dospelých.

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

POZNÁMKA: Pred začatím cvičenia si prečítajte a dodržiavajte pokyny v príručke o vykonávaní cvičenia.

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

POZOR! Dbajte na to, aby napájací kábel nebol stlačený a aby oň nikto nezakopol!

POZOR! Tento spotrebič je určený len na domáce použitie.

- Zariadenie vyžaduje sieťové napätie 230 V, 50 Hz. Sieťový kábel pripojte do zásuvky vybavenej ochranným kontaktom.
- Tréningové zariadenie sa môže používať len s príslušným napájacím zdrojom KETTLER.
- Na pripojenie nepoužívajte rozdeľovače. Ak sa používa predlžovací kábel, musí byť v súlade so smernicami VDE (Nemecký zväz elektrotechniky).
- Ak spotrebič dlhší čas nepoužívate, odpojte zástrčku spotrebiča zo zásuvky.
- Trénujete na stroji, ktorý bol navrhnutý v súlade s najnovšími bezpečnostnými odporúčaniami. Nebezpečné časti, ktoré by mohli byť zdrojom možného zranenia, boli odstránené alebo relatívne chránené.
- Nesprávne opravy a úpravy (odstránenie pôvodných dielov, inštalácia neautorizovaných dielov atď.) môžu viesť k ohrozeniu používateľa.
- Poškodené časti môžu ohroziť vašu bezpečnosť a skrátiť životnosť zariadenia. Preto by sa poškodené alebo opotrebované diely mali okamžite vymeniť a prístroj by sa mal až do opravy odstaviť z prevádzky. Používajte len originálne náhradné diely KETTLER.
- Približne raz alebo dvakrát mesačne by sa mali skontrolovať všetky časti zariadenia, najmä skrutky, skrutky a matice. To sa týka najmä sedla a upevnenia rukoväte.

- 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 uistite sa, že neexistujú žiadne zdravotné kontraindikácie pre tréning na tomto stroji. Stanovisko vášho lekára by malo byť základom pre váš tréningový plán. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie vášho zdravia!
- Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú popísané v návode, môžu mať za následok poškodenie alebo ohrozenie osôb. Zložitejšie opravy smie vykonávať len servisný personál spoločnosti KETTLER alebo personál vyškolený spoločnosťou KETTLER.
- Naše výrobky sú neustále inovované, aby sme zabezpečili ich vysokú kvalitu. To môže viesť k technickým zmenám, ktoré si týmto vyhradujeme.
- Ak máte akékoľvek pochybnosti alebo otázky, obráťte sa na špecializovaného predajcu.
- Zariadenie musí byť umiestnené tak, aby zabezpečená dostatočná bezpečná vzdialenosť prekážok. Zariadenie nesmie byť umiestnené bezprostrednej blízkosti hlavných dopravných (cesty, brány, priechody).
- Bezpečnostná vzdialenosť okolo cvičebného priestoru musí byť najmenej 1 meter.
- Tréningové vybavenie by malo byť umiestnené na vodorovnom a stabilnom povrchu.
- Nastavte si riadidlá a sedlo tak, aby ste dosiahli pohodlnú tréningovú polohu.
- Pri inštalácii výrobku dodržujte odporúčané hodnoty ťahovacieho momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Stacionárny bicykel spĺňa požiadavky normy DIN EN 20957-1/EN 957-5, trieda HB. Nie je preto vhodný na terapeutické použitie. Upozorňujeme, že tréningové zariadenia triedy B a C nie sú veľmi presné.
- Spotrebič môžu používať deti staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami, len ak boli vopred poučené o manipulácii a bezpečnej obsluhu spotrebiča. Deti sa so spotrebičom nesmú hrať. Deti nesmú spotrebič čistiť ani udržiavať.

SERVIS

- ⚠ **UPOZORNENIE:** Vzhľadom na možnosť vzniku korózie sa zariadenie 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.
- Nevynechávajte školenie pred správnu inštaláciou a kontrolou správneho zostavenia jednotky.
 - Pred prvým tréningom sa oboznámte so všetkými funkciami a nastaveniami stroja.
 - Zariadenie je vybavené magnetickým brzdovým systémom.
 - Stacionárny bicykel je tréningové zariadenie, ktoré funguje v závislosti od rýchlosti.
 - Dbajte na to, aby sa do zariadenia alebo na jeho elektronické komponenty nedostali žiadne kvapaliny. To platí aj pre pot!
 - Pred každým použitím je potrebné skontrolovať správne usadenie všetkých skrutkových a zástrčkových spojov a bezpečnostných zariadení.

- Pri tréningu na stroji noste vhodnú obuv (čizmy).
- Počas výcviku sa nikto nesmie nachádzať v pohyblivom priestore cvičiacej sa osoby.
- Zariadenie je určené pre dospelých a v žiadnom prípade nie je hračkou pre deti. Nezabúdajte, že prirodzená potreba hrať sa a temperament detí môžu spôsobiť nepredvídateľné situácie, ktoré vylučujú zodpovednosť výrobcu. Ak napriek tomu umožníte deťom používať zariadenie, mali by byť oboznámené s jeho správnym používaním a mali by byť pod dohľadom.
- Tiché zvuky, ktoré sa môžu vyskytnúť v dôsledku konštrukcie zotrvačníka, nemajú žiadny vplyv na funkciu prístroja. Prípadný hluk vznikajúci pri otáčaní pedálov v opačnom smere je technicky určený a nemá žiadny negatívny vplyv.

MONTAGE

- ⚠ **POZOR!** Zabezpečte bezpečné prostredie na mieste inštalácie, napr. nevyhadzujte náradie bez rozdielu. Napríklad obaly likvidujte tak, aby neboli zdrojom nebezpečenstva. Upozornenie: Plastové fólie a vrecká predstavujú pre deti nebezpečenstvo zadusenia.
- Skontrolujte, či sú v dodávke všetky diely (pozri kontrolný zoznam) a či nedošlo k ich poškodeniu pri preprave. V prípade akýchkoľvek námietok sa obráťte na špecializovaného predajcu, u ktorého bol prístroj zakúpený.
 - Pozorne si pozrite schémy a zostavte prístroj v uvedenom poradí. Poradie montáže je na každom obrázku označené veľkými písmenami.
 - Inštalácia zariadenia sa musí vykonávať opatrne a v prítomnosti dospeléj osoby. V prípade pochybností požiadajte o pomoc technicky zdatnejšiu osobu.
 - Uvedomte si, že pri používaní náradia a ručnej práci vždy hrozí riziko úrazu. Stroj sa preto musí montovať opatrne a s maximálnou starostlivosťou!

- Montážny materiál potrebný na inštaláciu je znázornený na príslušnom obrázku. Montážny materiál použite presne podľa obrázku.
- Najprv uvoľnite všetky diely a skontrolujte, či sú správne usadené. Samojistiace matice uťahujte rukou, kým nepocítite žiadny odpor, potom ich pevne utiahnite kľúčom proti odporu (proti zadieraniu). Po tejto fáze montáže skontrolujte, či sú všetky skrutkové spoje správne namontované. Poznámka: Samojistné matice, ktoré sú opätovne uvoľnené, sa stávajú nepoužiteľnými (zničí sa ochrana proti zovretiu) a musia sa vymeniť za nové.
- Z technologických dôvodov si vyhradujeme právo na predbežnú montáž niektorých komponentov (napr. rúrových zátok).



Poznámka k likvidácii odpadu

Výrobky KETTLER sú recyklovateľné.

Po skončení životnosti odovzdajte spotrebič na príslušné miesto likvidácie (miestne zberné miesto).

Kérjük, hogy a telepítés és az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat. Fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságára, használatára és karbantartására vonatkozóan. Javasoljuk, hogy őrizze meg a kézikönyvet, hogy később, például a szervizelés vagy a pótalkatrészek megrendelése során hivatkozhaszon rá.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

FIGYELEM! A képzésen részt vevő személyeket (különösen a gyermekeket) figyelmeztetni kell a lehetséges veszélyekre.

FIGYELEM! A termék összeszerelésénél tartsa távol a gyermekektől (fulladásveszély - a termék apró, lenyelhető alkatrészeket tartalmaz).

FIGYELEM! Minden javításhoz, karbantartáshoz és tisztításhoz húzza ki a hálózati adaptert.

FIGYELEM! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos egészségkárosodáshoz vagy halálhoz vezethet. Ha szédülést vagy gyengeséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.

MEGJEGYZÉS: A gépet csak rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek fizikai edzésére szabad használni.

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

MEGJEGYZÉS: Mielőtt elkezdené az edzést, olvassa el és kövesse a kézikönyvben található utasításokat.

FIGYELMEZTETÉS: Minden elektromos berendezés működés közben elektromágneses sugárzást bocsát ki. Ezért ügyelni kell arra, hogy az ilyen sugárzást intenzíven kibocsátó eszközök (pl. mobiltelefonok) ne legyenek a pilótafülke vagy az elektronikus vezérlőrendszer közelében, különben a jelzett értékek (pl. pulzusszám) torzulhatnak.

FIGYELEM! Ügyeljen arra, hogy a tápkábel ne legyen becsúszva, és senki ne botolhasson bele!

FIGYELEM! Ez a készülék kizárólag otthoni használatra készült.

- A készülék 230 V, 50 Hz hálózati feszültséget igényel. Csatlakoztassa a hálózati kábelt egy védőérintkezővel ellátott aljzatba.
- Az oktatóberendezés csak a megfelelő KETTLER tápegységgel használható.
- Ne használjon csatlakozókat a csatlakozásokhoz. Ha hosszabbító kábelt használ, annak meg kell felelnie a VDE (Német Elektrotechnikai Egyesület) előírásainak.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, húzza ki a készülék hálózati csatlakozóját a konnektorból.
- Ön olyan gépen edz, amelyet a legújabb biztonsági ajánlásoknak megfelelően terveztek. A potenciális sérülés forrását jelentő veszélyes alkatrészeket eltávolították vagy viszonylag védetté tették.
- A nem megfelelő javítások és módosítások (eredeti alkatrészek eltávolítása, nem engedélyezett alkatrészek beszerelése stb.) veszélyt jelenthetnek a felhasználóra.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és lerövidíthetik a készülék élettartamát. Ezért a sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és a készüléket a javításig ki kell vonni a forgalomból. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- Körülbelül havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizni kell a készülék minden részét, különösen a csavarokat, csavarokat és anyákat. Ez különösen a nyereg és a fogantyú rögzítésére vonatkozik.

- A készüléket rendszeresen, legalább évente egyszer szakembernek kell ellenőriznie és szervizelni a hosszú távú használat és a lehető legmagasabb szintű biztonság érdekében.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, és győződjön meg arról, hogy nincs orvosi ellenjavallata a gépen való edzésnek. Az orvos véleménye legyen az edzésterv alapja. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat!
- A berendezésen a használati utasításban leírtaktól eltérő bármilyen változtatás sérülést vagy személyi veszélyt okozhat. Bonyolultabb javításokat csak a KETTLER szervizszemélyzete vagy a KETTLER által kiképzett személyzet végezhet.
- Termékeinket folyamatosan innováljuk, hogy biztosítsuk a magas minőséget. Ez technikai változásokhoz vezethet, amelyeket ezúton fenntartunk.
- Ha kétségei vagy kérdései vannak, forduljon szakkereskedőhöz.
- A berendezést úgy kell elhelyezni, hogy elegendő biztonságos távolságot biztosítson az akadályoktól (készülék nem szabad fő közlekedési útvonalak (kapuk, átjárók) közvetlen közelében elhelyezni).
- A gyakorlótér körüli biztonsági távolságnak legalább 2 méteresnek kell lennie.
- Az edzőberendezéseket vízszintes és stabil felületen kell elhelyezni.
- Állítsa be a kormányt és a nyeret a kényelmes edzési pozíció eléréséhez.
- A termék beszerelésénél tartsa be az ajánlott meghúzási nyomatéértékeket ($M = xx \text{ Nm}$).
- Az álló kerékpár megfelel a DIN EN 20957-1/EN 957-5 szabvány HB osztályának. Ezért terápiás használatra nem alkalmas. Felhívjuk figyelmét, hogy a B és C osztályú edzőeszközök nem túl pontosak.
- A készüléket 14 év feletti gyermekek és korlátozott fizikai vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek csak akkor használhatják, ha előzetesen eligazítást kaptak a készülék kezeléséről és biztonságos működtetéséről. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek nem tisztíthatják vagy karbantarthatják a készüléket.

SZOLGÁLTATÁS

- ⚠ **FIGYELMEZTETÉS:** A korrózió lehetősége miatt a készüléket nem ajánlott nedves területek közelében használni. Arra is ügyeljen, **hogyan folyadékok (italok, izzadság stb.) ne kerüljenek a készülék alkatrészeibe, mivel ez korrózióhoz vezethet.**
- Ne hagyja ki az oktatást a megfelelő telepítés és az egység megfelelő összeszerelésének ellenőrzése előtt.
 - Az első edzés előtt ismerkedjen meg a gép összes funkciójával és beállításával.
 - A készülék mágneses fékrendszerrel van felszerelve.
 - Az álló kerékpár egy olyan edzőeszköz, amely a sebességtől függően működik.
 - Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön a készülékbe vagy annak elektronikus alkatrészeire. Ez vonatkozik az izzadásra is!
 - Minden csavar- és dugócsatlakozást, valamint biztonsági eszközt minden használat előtt ellenőrizni kell a megfelelő illeszkedés

szempontjából.

- A gépen való gyakorláskor viseljen megfelelő lábbelit (bakancsot).
- A kiképzés során senki sem tartózkodhat a kiképzés alatt álló személy mozgási területén.
- A készülék felnőtteknek készült, és semmiképpen sem gyermekjáték. Kérjük, ne feledje, hogy a gyermekek természetes játékigénye és temperamentuma olyan előre nem látható helyzeteket idézhet elő, amelyek kizárják a gyártó felelősségét. Ha mégis engedi, hogy a gyermekek használják a készüléket, akkor ismerniük kell annak megfelelő használatát, és felügyelni kell őket.
- A lendkerék tömegének kialakítása miatt esetlegesen fellépő halk zajok nincsenek hatással a műszer működésére. A pedálok ellentétes irányú forgatásakor keletkező zajok technikailag meghatározottak, és nincs negatív hatásuk.

MONTAGE

- ⚠ **FIGYELEM!** Biztosítsa a biztonságos környezetet a telepítés helyszínén, pl. ne dobja el válogatás nélkül a szerszámokat. Például a csomagolást úgy ártalmatlanítsa, hogy az ne jelentsen veszélyforrást. Vigyázat: A műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.
- Ellenőrizze, hogy a szállítmányban található összes alkatrész megvan-e (lásd az ellenőrző listát), és hogy nem történt-e sérülés a szállítás során. Bármilyen kifogás esetén forduljon ahhoz a szakkereskedőhöz, akitől a készüléket vásárolta.
 - Nézze meg figyelmesen az ábrákat, és szerelje össze a műszert a feltüntetett sorrendben. Az összeszerelés sorrendjét az egyes ábrákon nagybetűkkel jelöljük.
 - A készülék beszerelését óvatosan és felnőtt jelenlétében kell elvégezni. Kétség esetén kérjen segítséget egy műszaki szempontból hozzáértőbb személytől.

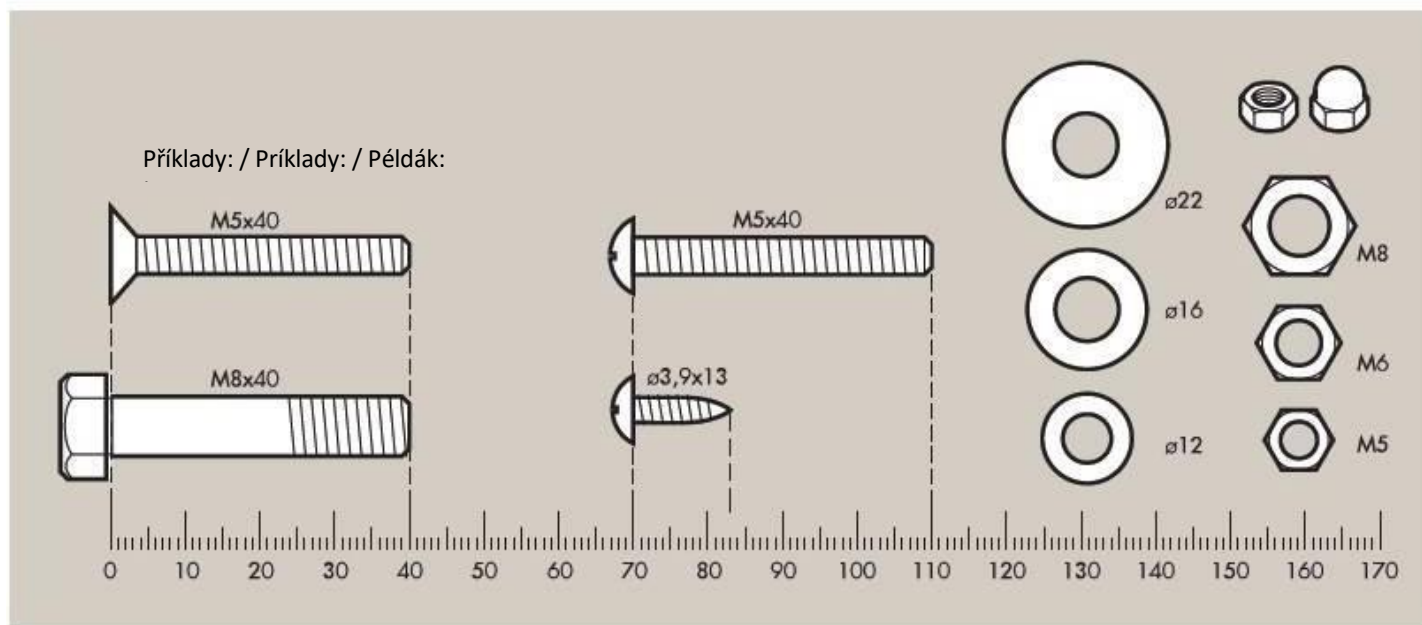
- Legyen tisztában azzal, hogy a szerszámok használata és a kézi munka során mindig fennáll a sérülés veszélye. A gépet ezért gondosan és a legnagyobb körültekintéssel kell összeszerelni!
- A beépítéshez szükséges szerelőanyagot a megfelelő ábra mutatja. A szerelési anyagot pontosan a képen látható módon használja.
- Kezdetben lazítson meg minden alkatrészt, és ellenőrizze, hogy azok megfelelően ülnek-e. Az önzáró anyákat kézzel addig húzza meg, amíg nem érezhető ellenállás, majd ellenállás ellenében (tömítésgátló) csavarkulccsal húzzuk meg erősen. Az összeszerelés ezen szakasza után ellenőrizze, hogy minden csavaros csatlakozás helyesen van-e felszerelve. Megjegyzés: Az újra meglazított önzáró anyák használhatatlanná válnak (a befeszítés elleni védelem megsemmisül), és újakra kell cserélni őket.
- Technológiai okokból fenntartjuk a jogot, hogy bizonyos alkatrészeket (pl. csőcsatlakozókat) előszereljünk.



Megjegyzés a hulladék ártalmatlanításáról

A KETTLER termékek újrahasznosíthatók.

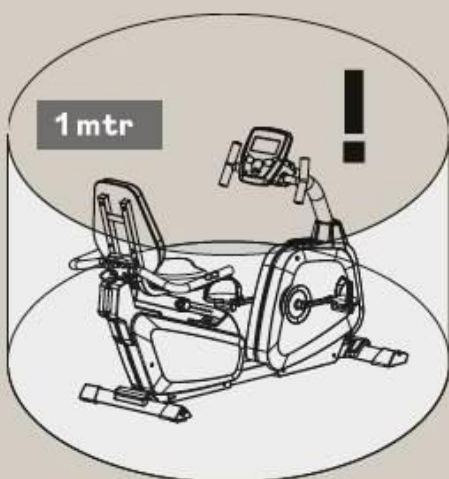
Használati idejének lejártakor vigye a készüléket a megfelelő hulladékgyűjtő helyre (helyi gyűjtőhely).



CS: Nářadí potřebné k montáži. Nejsou součástí dodávky.

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

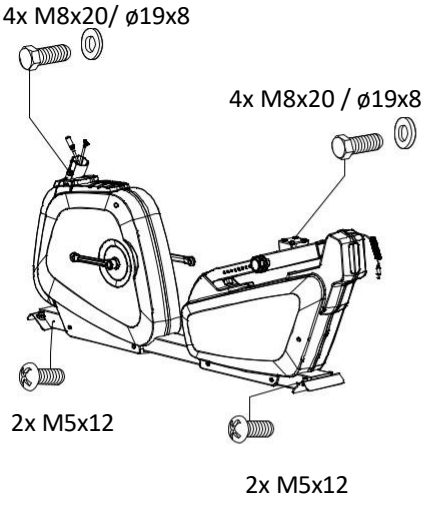
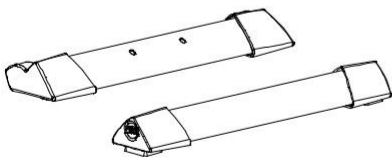
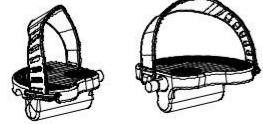
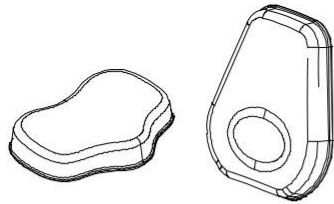
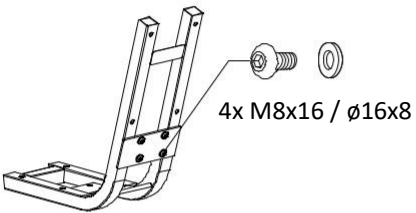
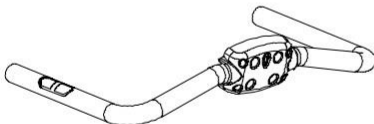
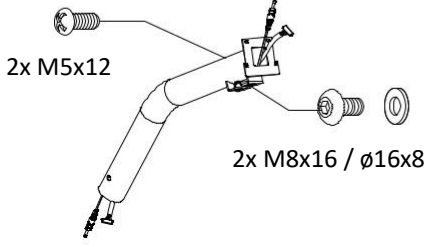
HU: Az összeszereléshez szükséges szerszámok. A készülék nem tartalmazza.

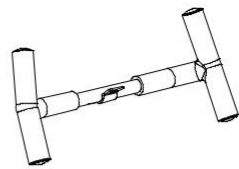
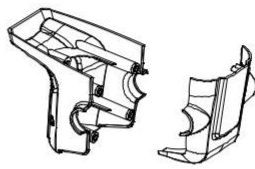
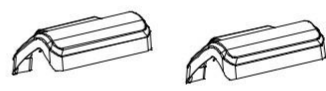
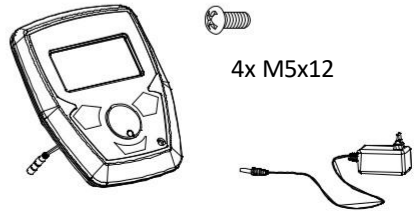


CS: Šroubové spoje je třeba pravidelně dotahovat.

SK: Skrutkové spoje sa musia pravidelne utiahovať.

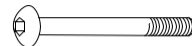
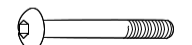
HU: A csavarkötéseket rendszeresen meg kell húzni.

 <p>4x M8x20 / ø19x8</p> <p>4x M8x20 / ø19x8</p> <p>2x M5x12</p> <p>2x M5x12</p>	Stck. 1
	1
	1
	1
 <p>4x M8x16 / ø16x8</p>	1
	1
 <p>2x M5x12</p> <p>2x M8x16 / ø16x8</p>	1

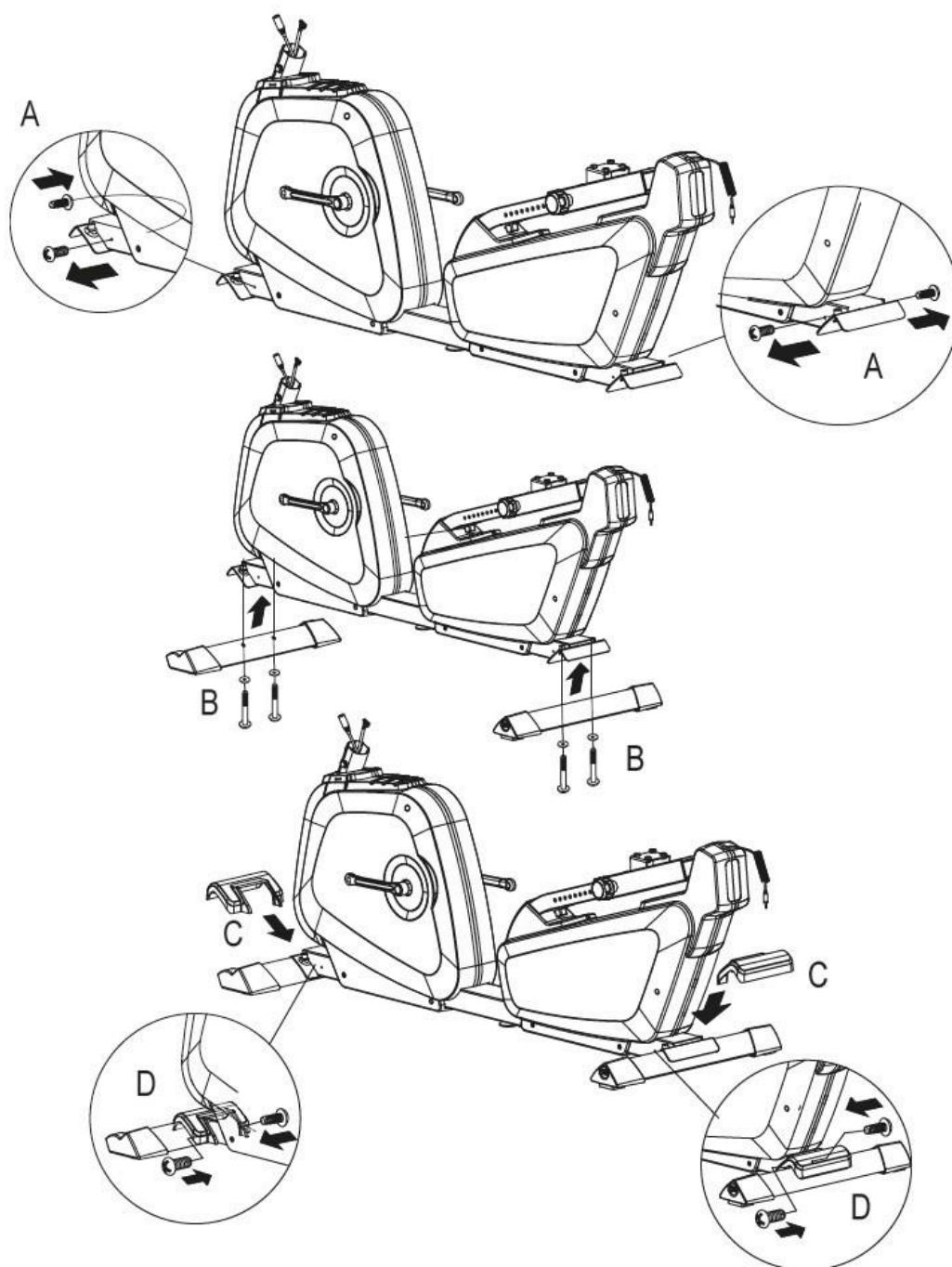
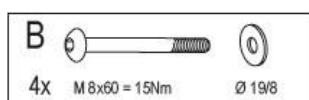
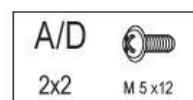
	1
	1
	1
	1
 <p>4x M5x12</p>	1



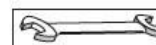
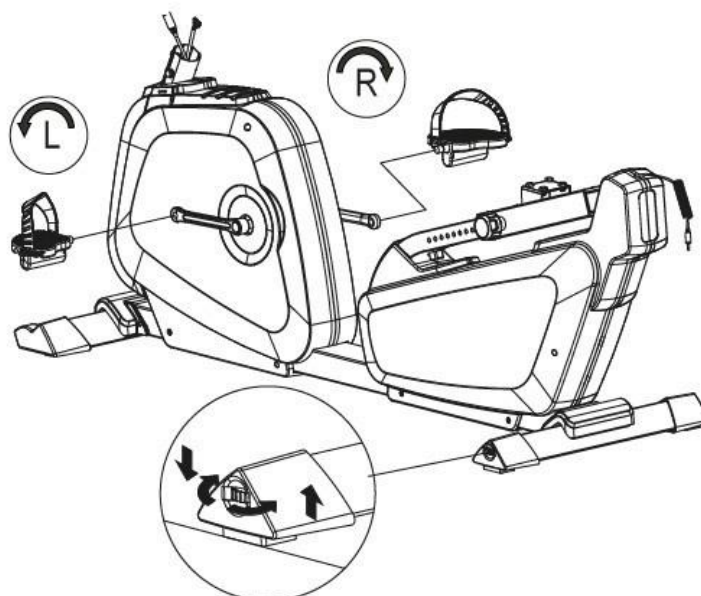
29Pos. 43

	M 8 x 60	4
	M 8x50	8
	ø 19/8	12
	2,9x16	4

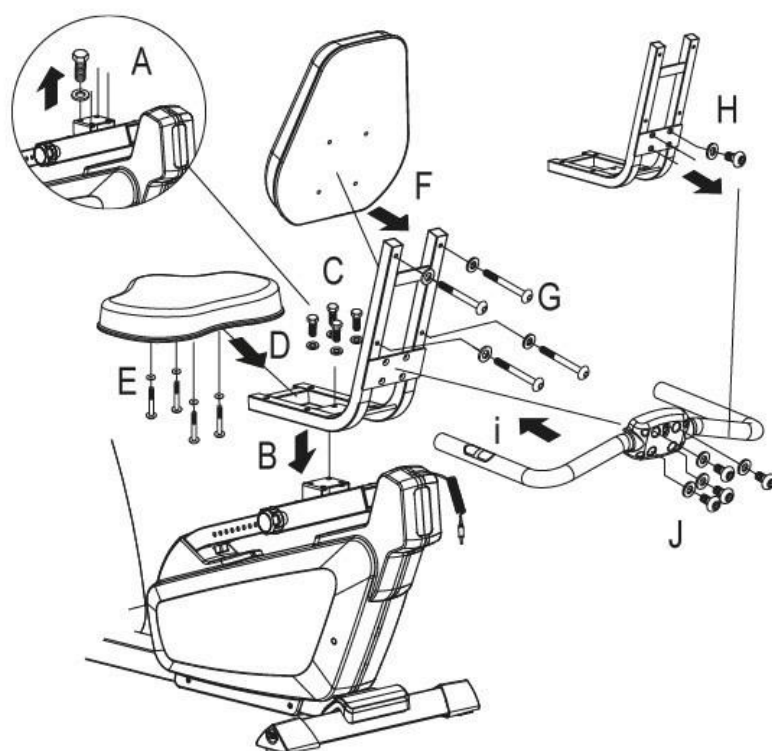
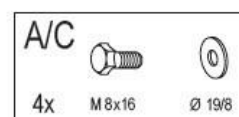
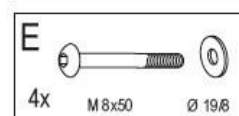
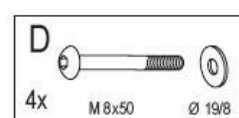
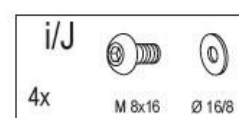
1

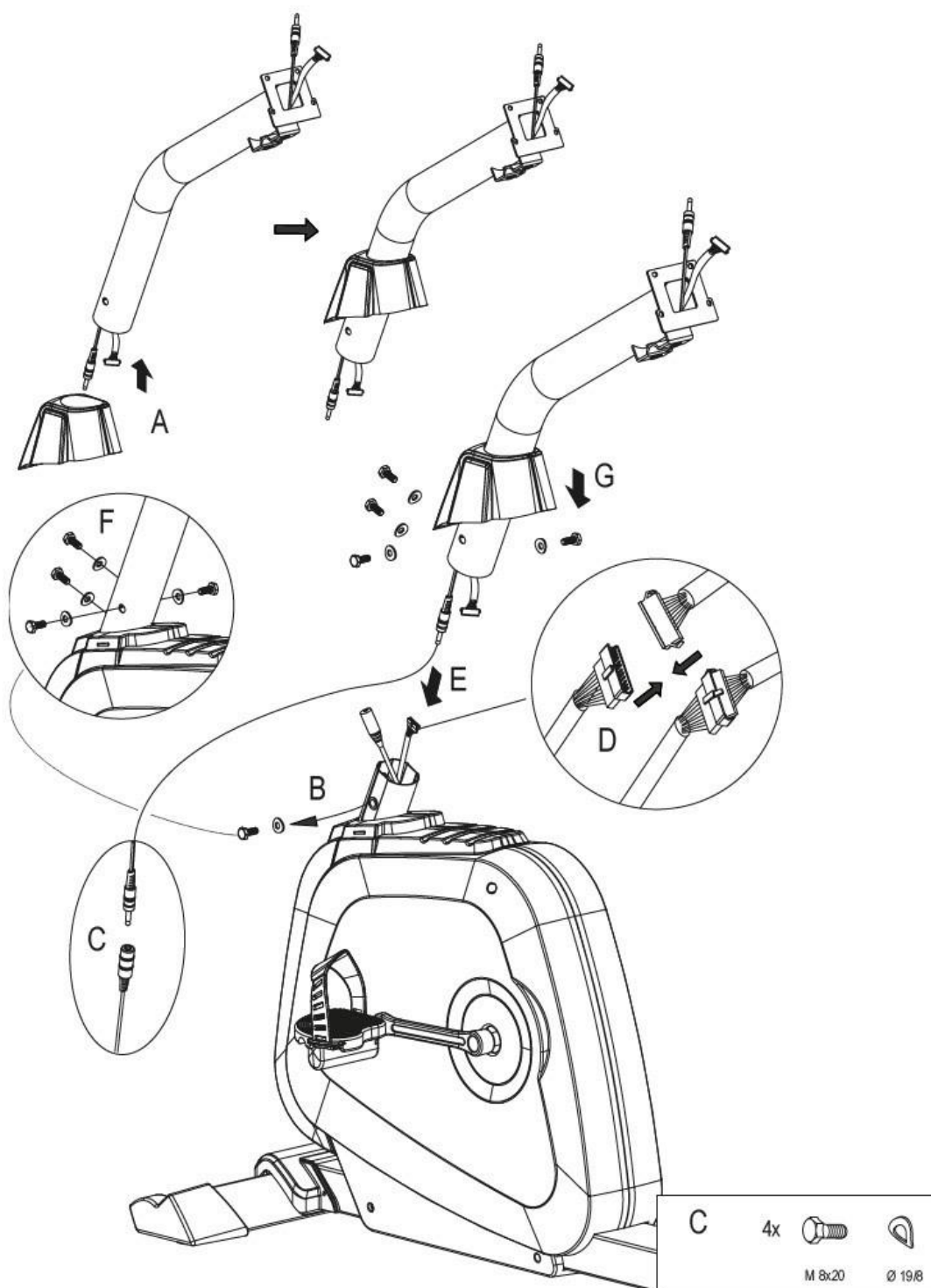


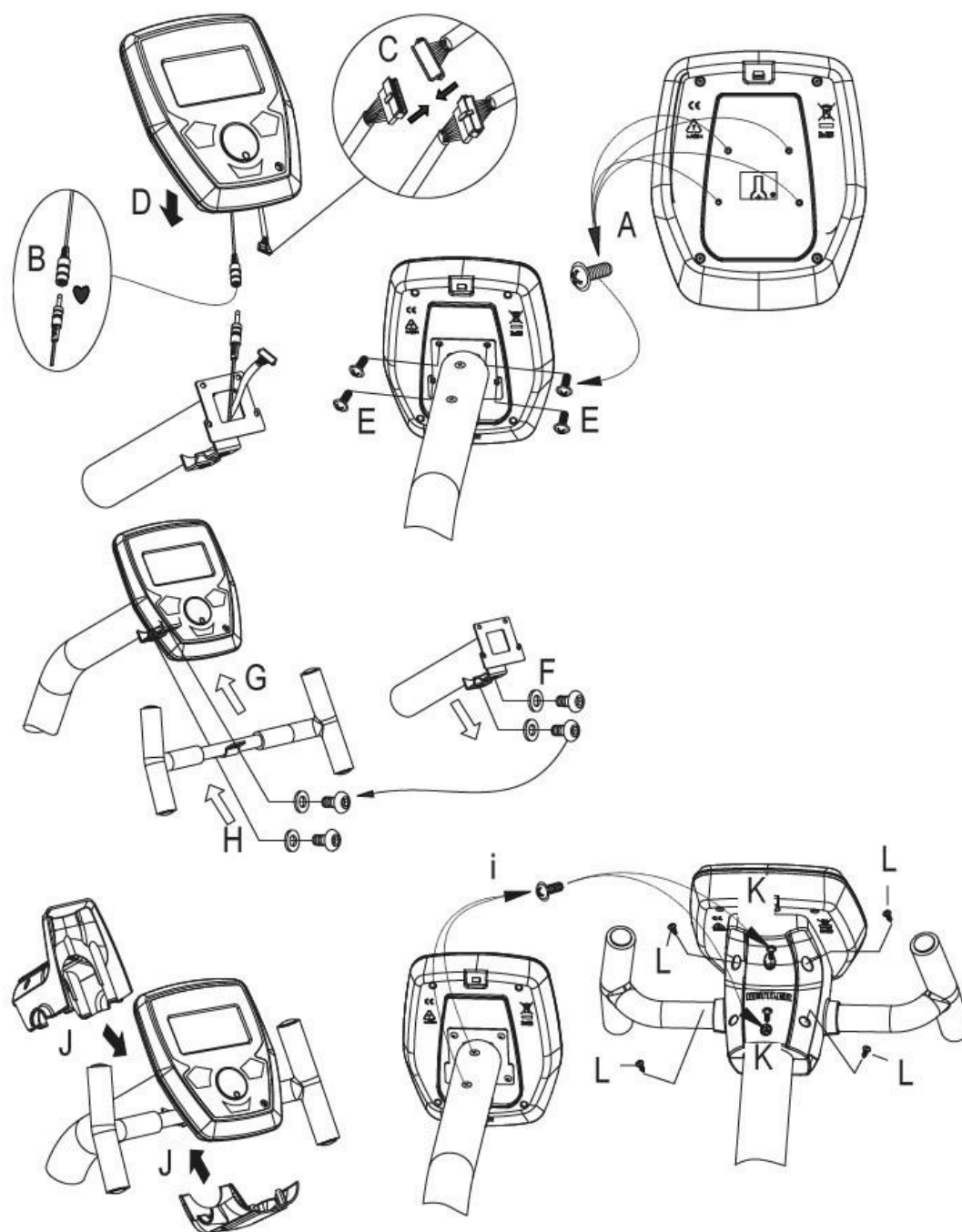
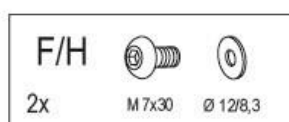
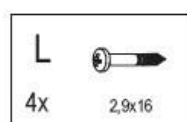
2

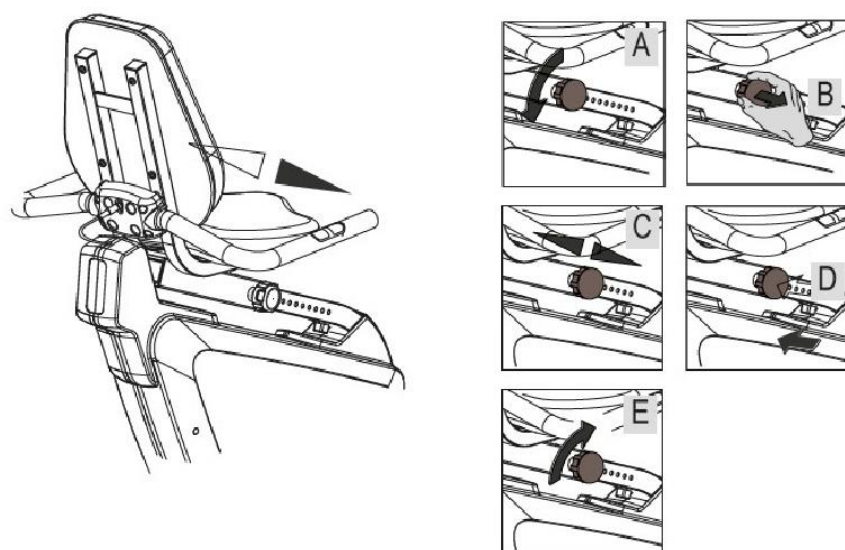
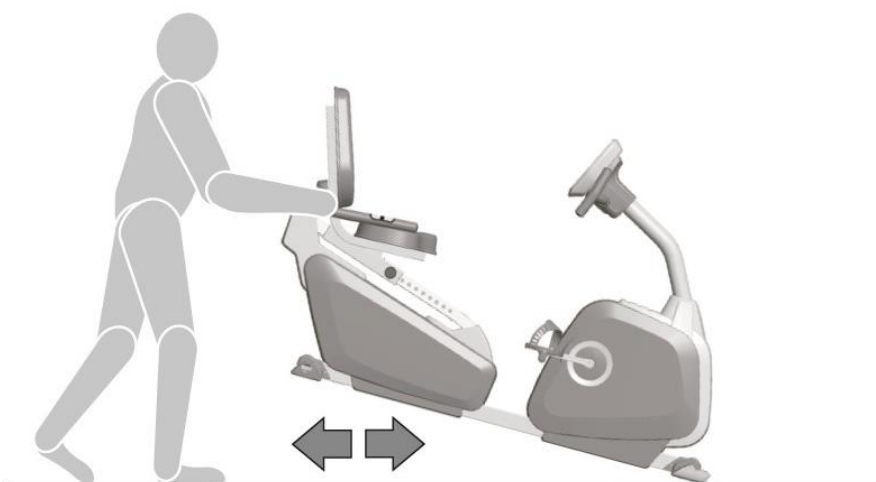


3









1	1x	68009378	x
2	1x	68009378	
3	1x	68009200	
4	1x	68009450	
5	1x	68009202	
6	1x	68009203	
7	1x	68009204	
8	1x	70001187	
9	1x	68009206	
10	1x	68009016	
11	1x	68009207	x
12	1x	70001188	
13	1x	68009369	x
14	1x	68009209	
15	1x	70001189	
16	4x	68009211	
17	1x	68009212	x
18	1x	68001664	
19	1x	68009226	
20	1x	70001190	
21	1x	70001191	
22	1x	68009366	
23	1x	68009018	x
25	1x	68009371	x
26	1x	68009372	
27	1x	68009021	x
29	1x	68009213	
30	1x	68009457	
31	1x	68009458	
32	1x	68009058	
33	1x	68009139	
34	1x	68009216	
35	1x	68009217	x
36	1x	68009218	x
37	1x	68009459	
38	1x	70001192	
39	1x	70001193	
40	1x	68009222	
41	1x	68009223	
42	1x	68009376	x
43	1x	68009462	x

CS: Příklad.

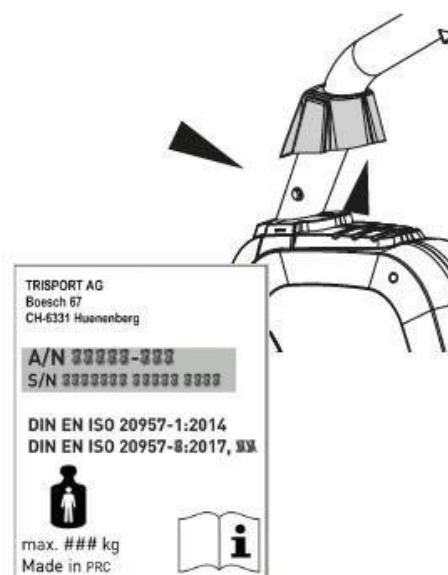
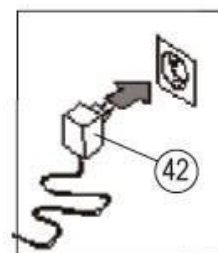
Identifikační štítek. Číslo série.

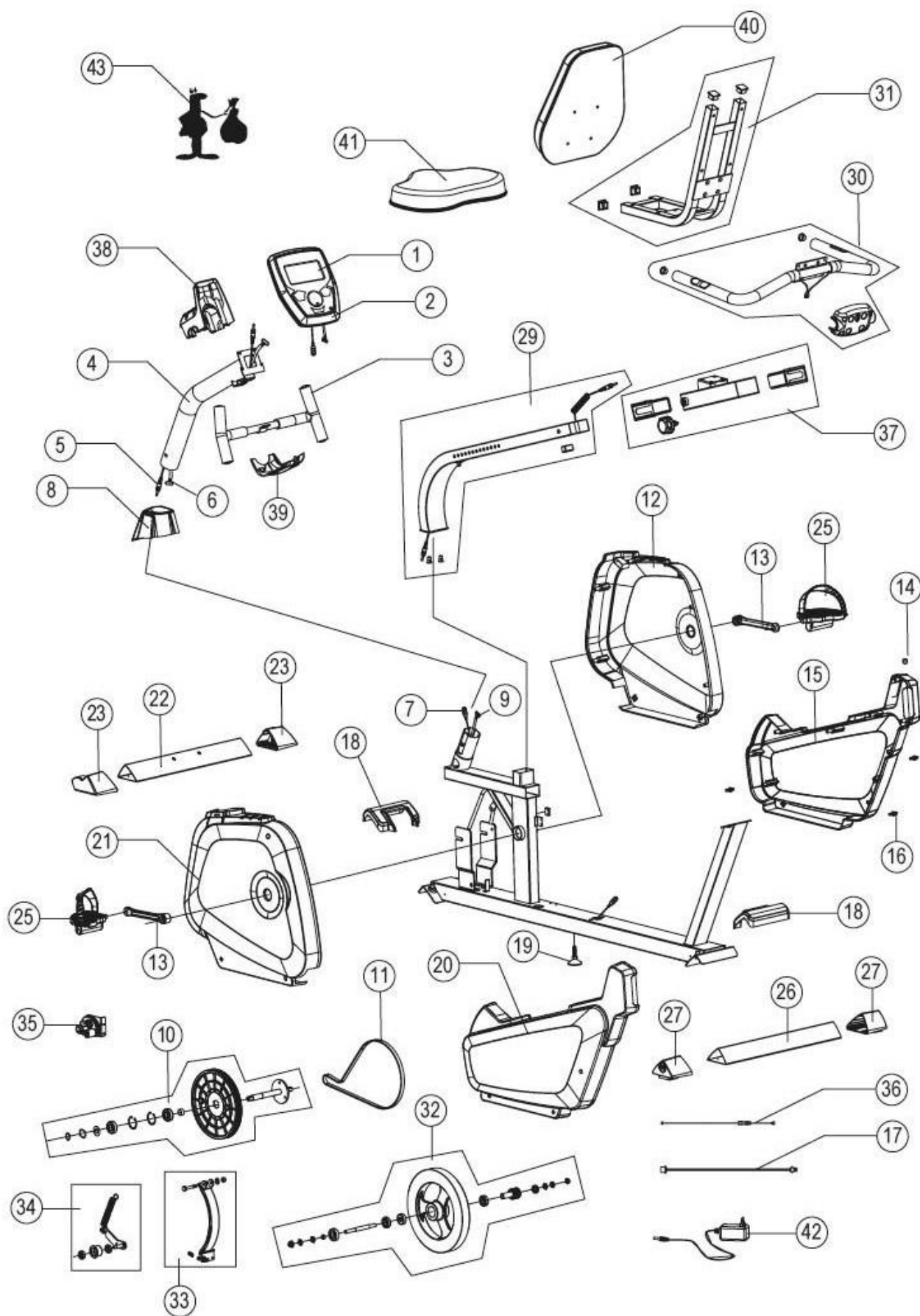
SK: Příklad.

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

[illegible]

Bezpečnostní pokyny

Pro vaši bezpečnost doporučujeme dodržovat následující

body:

- Trenažér musí být usazen na pevném povrchu, který je pro něj 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. technického tréninkového zařízení.
 - 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.

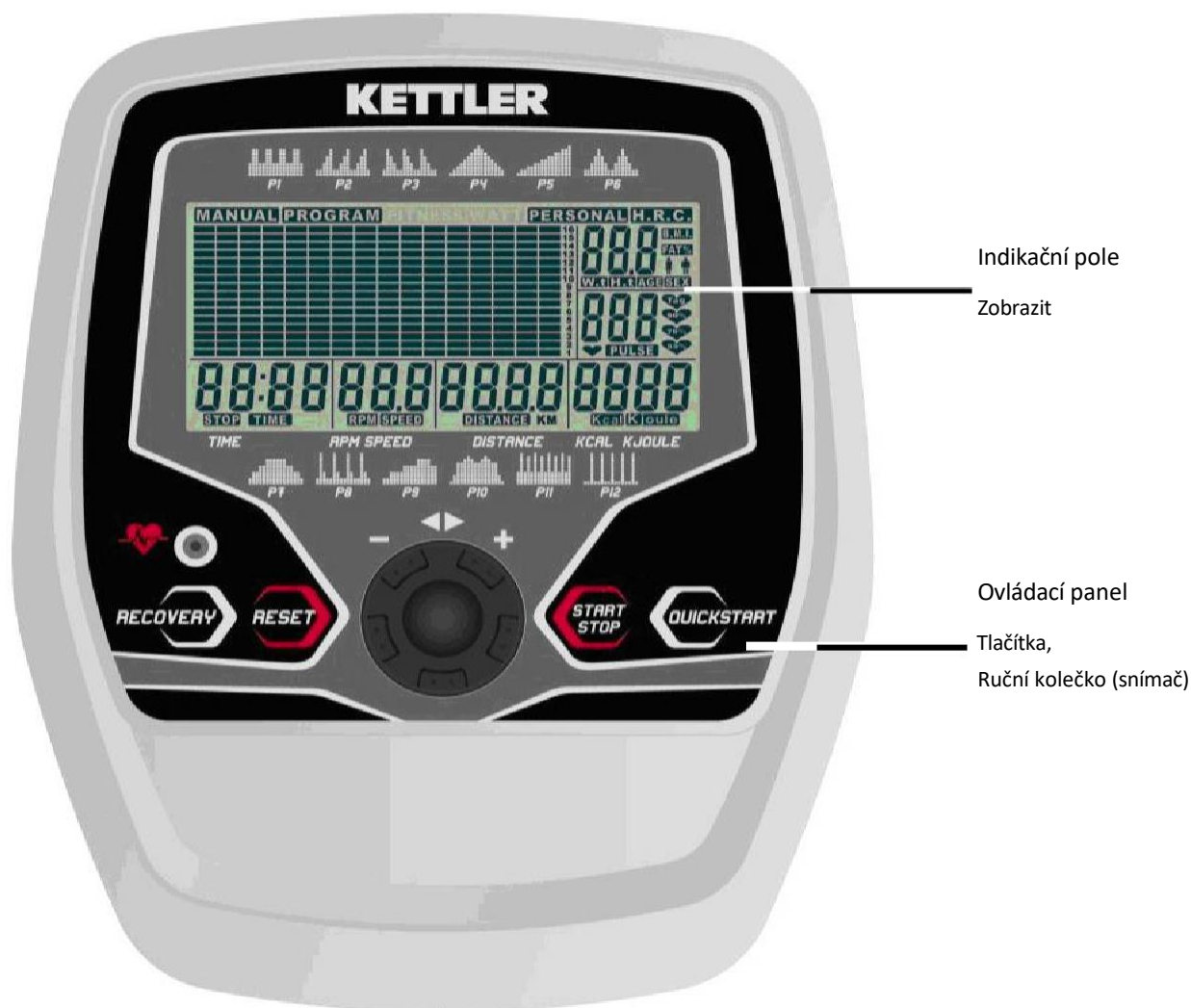
- Přístroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud za předpokladu, že jsou prováděny pravidelné kontroly podle na poškození a opotřebení.

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.
Vyvolá 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 / Displej

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.

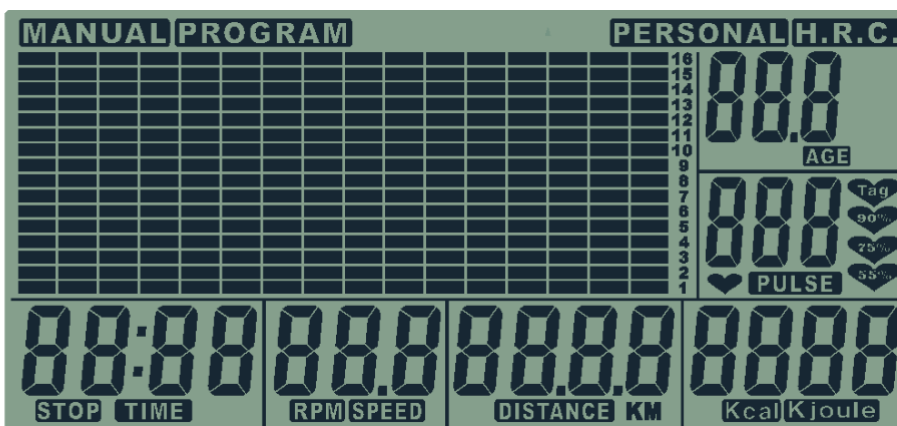
H.R.C.: Přednastavený tréninkový program s kontrolou srdeční frekvence

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

Přerušení 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

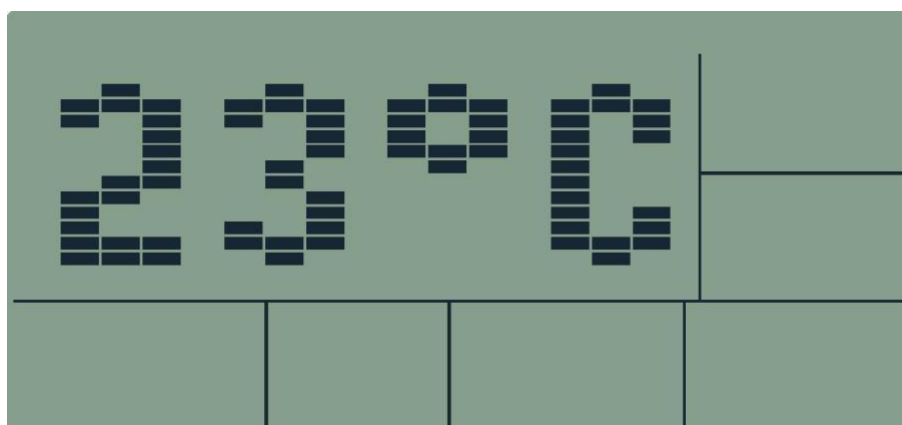
Indikace

0 > 9999

9990 > 0

Kcal nebo
Kjoule

Pohotovostní režim s indikací teploty

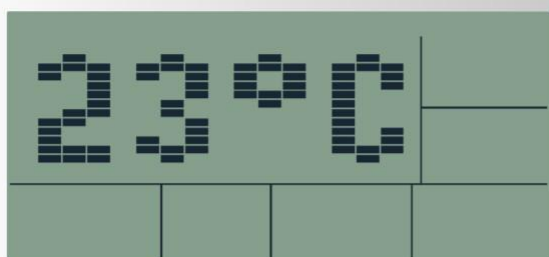
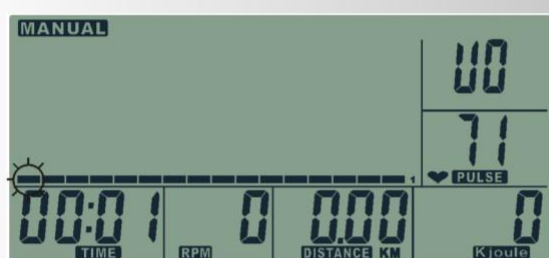
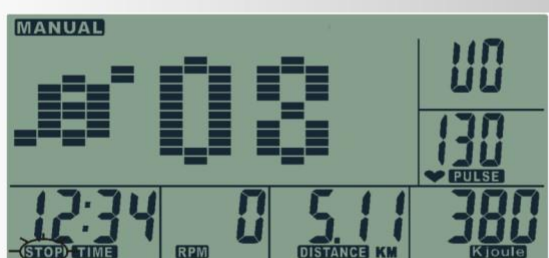
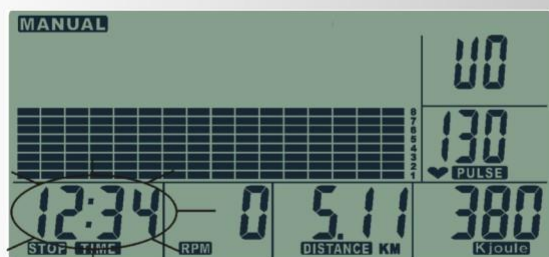
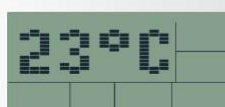


Počet otáček pedálu v návodu se vztahuje na domácí trenažér.

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.

Přerušování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

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

Symoly 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 MANUAL

(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 ověřit 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 15 sekundových krocích.

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

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

Přeskočit nebo zadat a potvrdit hodnotu tepové

frekvence znovu 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 tato hodnota překročena, je spuštěn systém začne blikat jako varování.

Změna zatížení

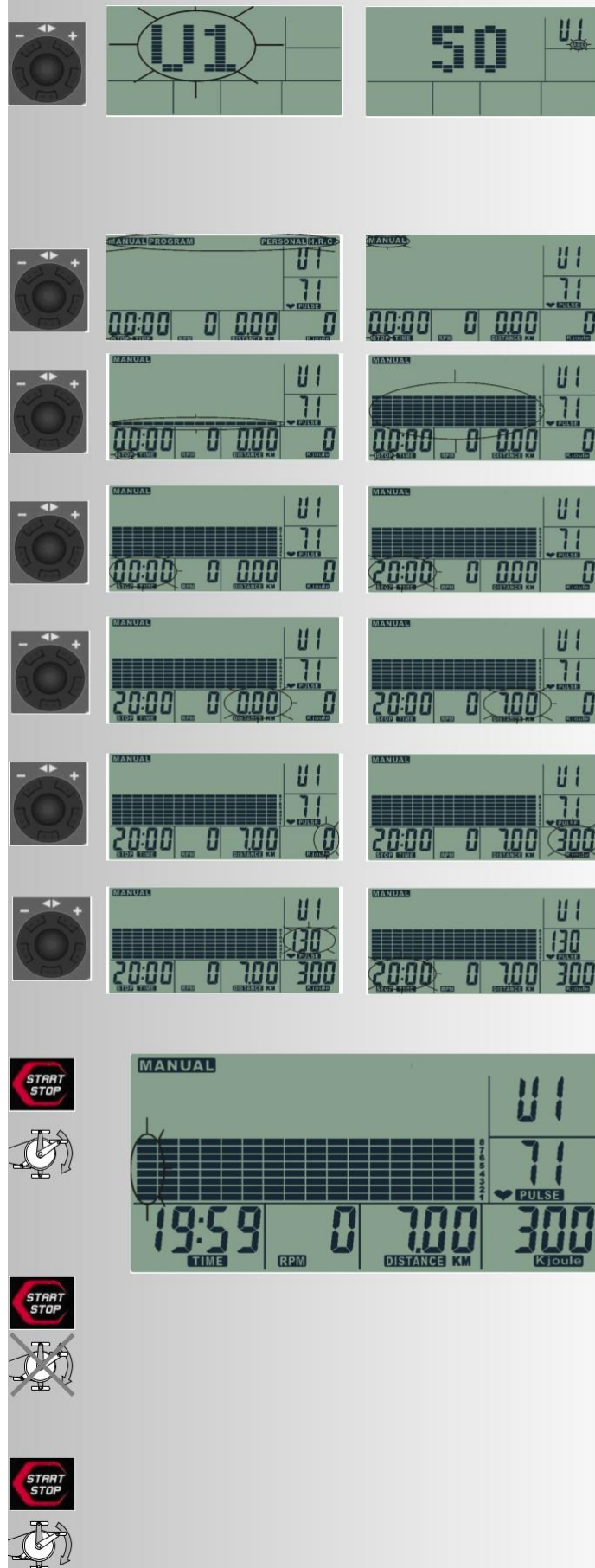
- "Otočte snímačem doprava nebo doleva" Zatížení se zvýší nebo sníží.

Přerušování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
Průměrná hodnota ($\emptyset$) 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 zpráva o přerušení tréninku 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.

Program tréninkové oblasti

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

Oblast školení 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). Nastavená doba tréninku se převede na 16 profilových paprsků. V případě 16 minut odpovídá jeden pruh 1 minutě. 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 symbol 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.

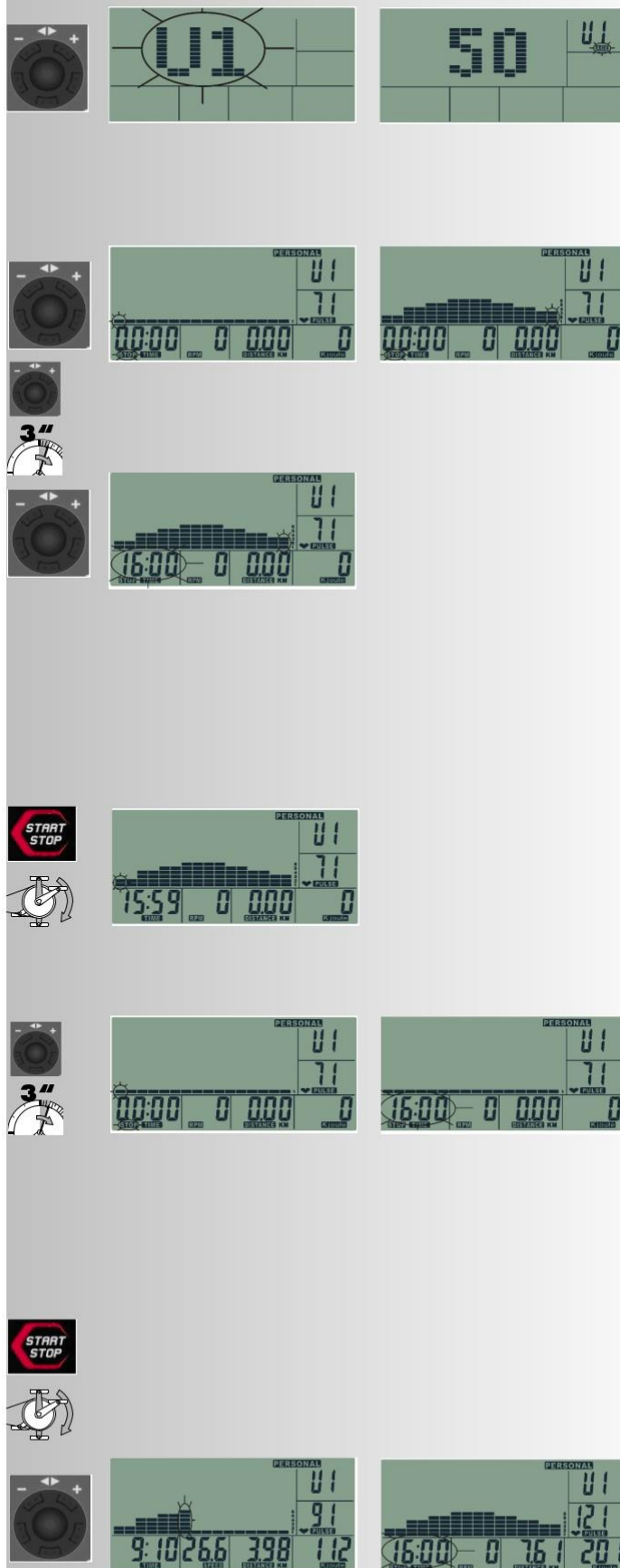
Při přechodu na další takt se krok uloží. Po dosažení nastaveného času (hodnota 0 bliká, 8 pípnutí) displej signalizuje přerušení tréninku blikající indikací čas a symbol STOP. Znovu se zobrazí nastavená hodnota.

Profil je uložen.

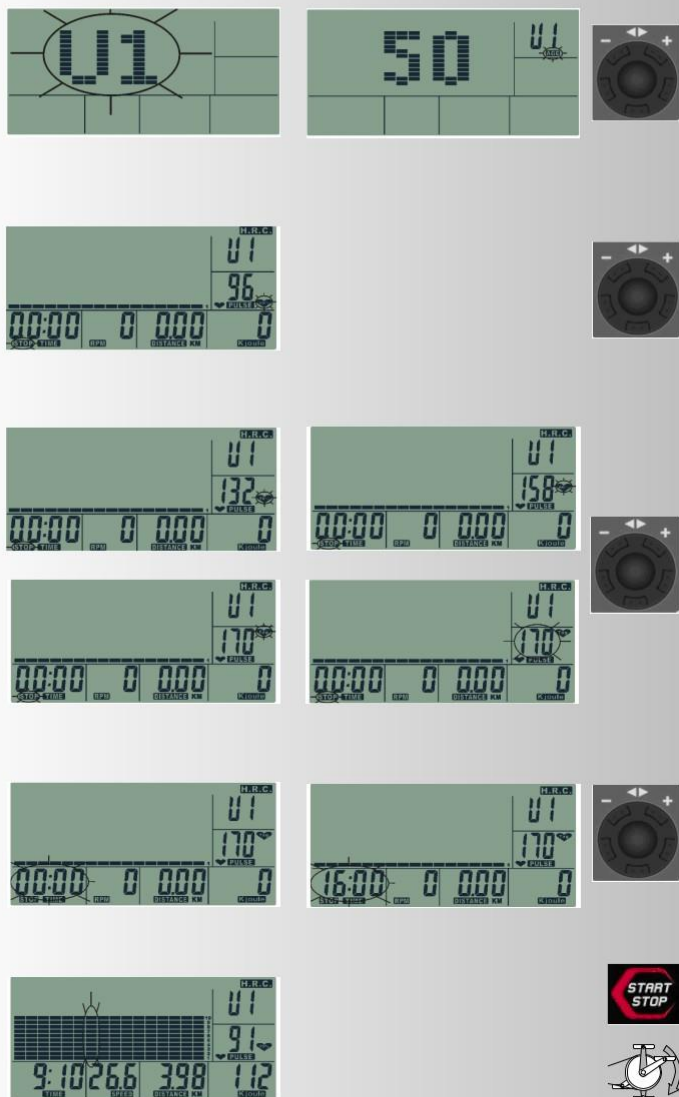
Po stisknutí tlačítka "START STOP" a sešlápnutí pedálů se displej opět aktivuje.

Tip:

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



Školící příručka a návod k použití



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 stupeň 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 minus zadaný 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 ČAS 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 symbolu 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.

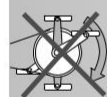
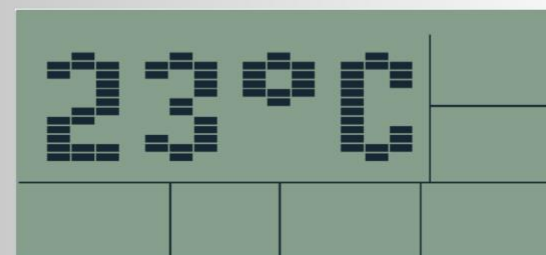
S předchozím měřením tepové frekvence se zobrazí na displeji zobrazí 00:60 jako čas a na displeji PULSE bliká aktuální hodnota tepové frekvence. Čas se začne počítat od 00:60 směrem dolů. Ruce necháme na snímačích srdečního tepu, dokud se nezobrazí počet dosáhne hodnoty >0<. Na pravé straně displeje 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.



Obecné pokyny

Zapnutí

Při zapnutí zařízení, během testu jednotlivých segmentů zařízení pípne.

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:

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

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

Hodnocení 1 = velmi dobře Hodnocení 6 = nedostatečné

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 zakrývejte 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 propustnosti světla v kůži způsobené tepem. 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

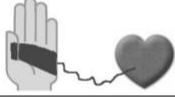
Interní přijímač impulsů je kompatibilní s nekódovanými vysílači hrudního pásu POLAR. V případě kódovaných systémů mohou být v. Postupujte podle příslušných pokynů.

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

Pozor:

Měření srdečního tepu je možné pouze jedním způsobem: buď s 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.

Školení s pokyny

Stacionární věž byla vyvinuta speciálně pro rekreační sport. Je ideální pro podpůrný kardiovaskulární trénink.

Trénink by měl být plánován metodicky podle zásad vytrvalostního tréninku. To pomůže dosáhnout prospěšných změn a adaptací v kardiovaskulární výkonnosti. Mezi takové účinky patří snížení klidové tepové frekvence a zátěžové tepové frekvence. Srdce tak získá více času na naplnění srdečních komor a zásobení myokardu krví (prostřednictvím koronárních cév). Kromě toho dochází ke zvýšení hloubky dýchání a množství vzduchu, které lze vdechnout.

(vitální kapacita). Další pozitivní změny probíhají v metabolickém systému. Pro dosažení těchto pozitivních účinků by měl být trénink plánován podle konkrétních doporučení.

Plánování a kontrola školení

Základem pro plánování tréninku je váš aktuální stav fyzické kondice. Pomocí cvičebního testu váš praktický lékař může diagnostikovat váš aktuální stav fyzické kondice, což je základem pro plánování tréninku. Pokud jste si neobjednali zátěžový test, měli byste se v každém případě vyvarovat relativně vysoké tréninkové zátěže přetížení. Při plánování byste měli mít na paměti následující zásadu: vytrvalostní trénink se řídí jak rozsahem zátěže, tak i rozsahem velikost/intenzita zátěže.

O intenzitě zatížení

Intenzitu zátěže při kondičním tréninku byste měli raději řídit tepovou frekvencí svého srdce. Při tom nesmí být překročena maximální tepová frekvence úderů za minutu > 220 minus věk směrem nahoru. Optimální tréninková tepová frekvence se určuje podle věku a tréninkového cíle.

Tréninkový cíl: spalování tuků/redukce hmotnosti

Optimální tepová frekvence se vypočítá pomocí empirického pravidla: $(220 - \text{věk}) \times 0,65$.

Tip: Příprava energie na spalování tuků je důležitější až od 30 minut tréninku.

Tréninkový cíl: kardiovaskulární kondice

Optimální tepová frekvence se vypočítá podle pravidla

empirické: $(220 - \text{věk}) \times 0,75$.

Intenzita tréninku se nastavuje pomocí brzdných stupňů 1-16. Jako začátečníci se vyvarujte tréninku s příliš vysokým nastavením zpomalení, protože to může rychle překročit doporučený rozsah tepové frekvence směrem nahoru. Prosím, začněte s nastavením nízké brzdné rychlosti a postupně otestujte svůj optimální tréninkový puls. Během kondičního tréninku pravidelně kontrolujte, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity podle výše uvedených doporučení.

Sportovní medicína považuje následující rozsahy zátěže za pozitivní z hlediska účinnosti tréninku:

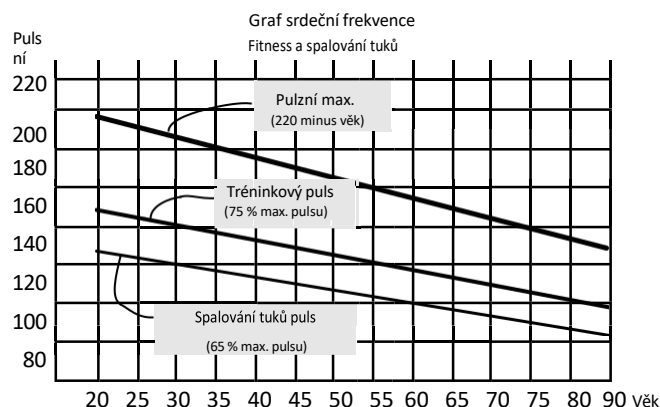
Četnost školení
denně
2-3 x týdně
1-2 x týdně

Doba školení
10 minut
20 - 30 minut
30 - 60 minut

Tréninkové jednotky v délce 30-60 minut se v žádném případě nedoporučují začátečníkům. V prvních 4 týdnech by měl trénink pro začátečníky vypadat následovně:

Četnost školení	Rozsah jednoho cvičení
První týden	
3x týdně	2 minuty - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	2 zápis - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	2 zápis - školení
Druhý týden	
3x týdně	3 minuty - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	3 zápis - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	2 zápis - školení
Třetí týden	
3x týdně	4 minuty - trénink
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	3 zápis - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	3 zápis - školení
Čtvrtý týden	
3x týdně	5 zápis - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	4 zápis - školení
	1 minuta - přestávka na gymnastiku
	4 zápis - školení

Pro zdokumentování jednotlivých tréninků lze dosažené tréninkové hodnoty zapsat do výsledkové tabulky. Před a po každé tréninkové jednotce byste měli naplánovat si 5 minut gymnastiky na zahřátí nebo ochlazení. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den volna, pokud pak trénujete třikrát týdně po 20-30 minutách. Poté již nic nebrání každodennímu tréninku.



Školiaca príručka a návod na použitie

Obsah			
Bezpečnostné informácie	30	Výber programu	35
• Služba	30	MANUÁLNY tréningový priestor	35
• Bezpečnosť používateľov	30	• Školenie s manuálnym nastavením zaťaženie	
Stručný opis	31	Program tréningovej oblasti	36
• Zobrazovacie pole / Displej	31	• Školenie s prednastavenými profilmi	
• Ovládací panel / tlačidlá	31	Oblasť osobnej prípravy	37
• Funkcie elektronického systému	31	• Školenie s vlastným profilom	
• Vysvetlenie klúčov	32	Výcviková oblasť H.R.C	38
• Vysvetlenie zobrazenia	33	• Školenie s programom riadená srdcová frekvencia	
Rýchly štart (na oboznámenie)	34	Funkcia RECOVERY	39
Rýchly štart		• Meranie pokojovej srdcovej frekvencie s hodnotením kondície	
• Začiatok školenia	34	Ukončenie odbornej prípravy a pohotovostný režim	39
• Ukončenie odbornej prípravy	34		
• Pohotovostný režim	34		
		Všeobecné pokyny	40
		• Systémové signály	40
		• Výpočet hodnotenia stavu	40
		• Usmernenie k meraniu srdcovej frekvencie so snímačom pulzu na ruke s ušným klipom	40
		• s hrudným popruhom	40
		• Poruchy počítača	40
		Príručka pre školenie	41
		• Vytrvalostný tréning	41
		• Intenzita tréningu	41
		• Dĺžka školenia	41

Bezpečnostné pokyny

V záujme vašej bezpečnosti odporúčame dodržiavať nasledujúce body:

- Trenažér musí byť umiestnený na pevnom povrchu, ktorý je na to vhodný.
- Pred prvým spustením zariadenia a dodatočne po prvých 6 dňoch 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.
- Za 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.

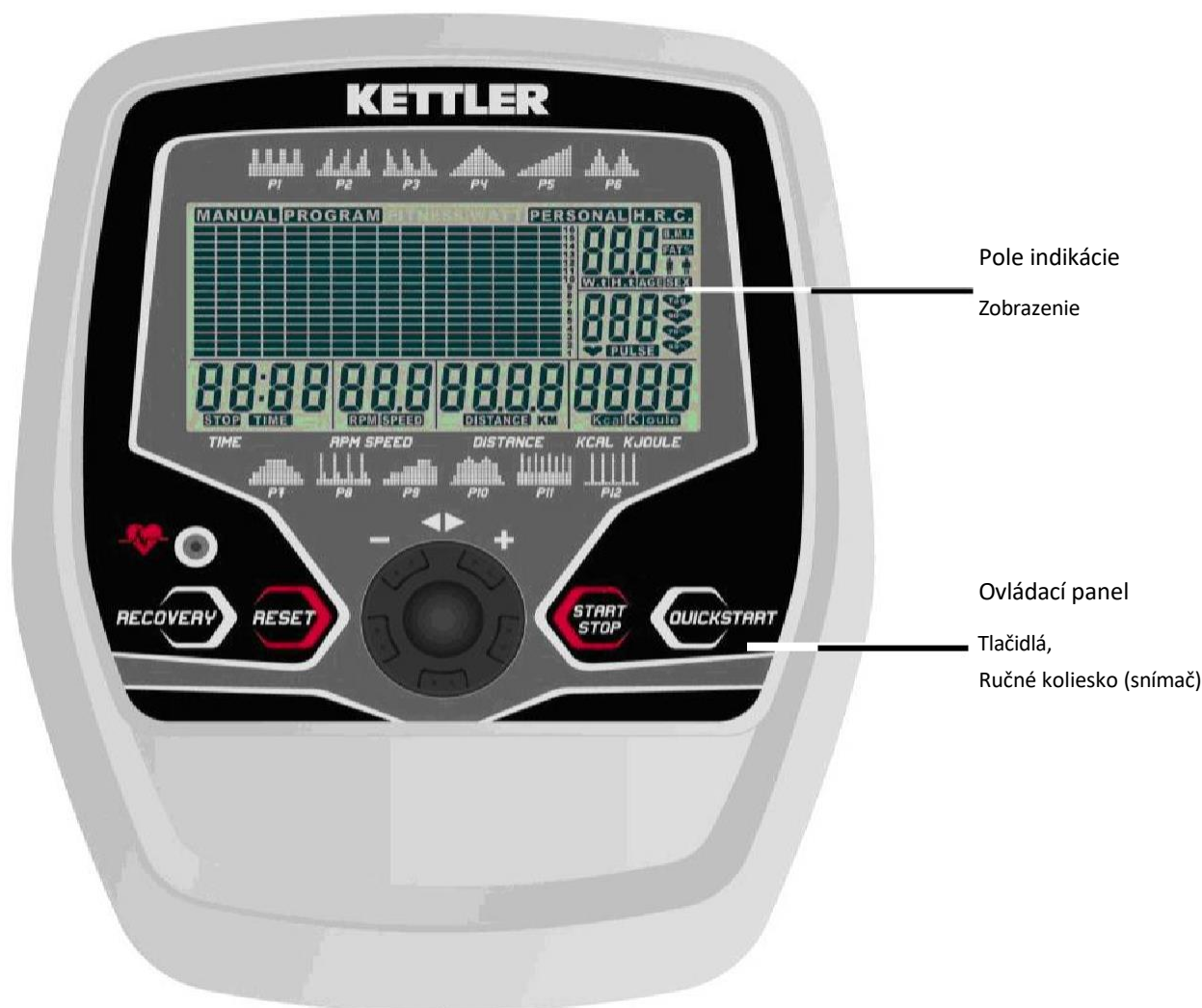
- Prístroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len za predpokladu, že sa vykonávajú pravidelné kontroly podľa na poškodenie a opotrebovanie.

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 stanúť 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

Školiaca príručka a návod na použitie



Kjoule > Kcal > Kjoule



Stručné pokyny

Ovládací panel

Funkcie 5 tlačidiel sú stručne vysvetlené nižšie.

Všetky tlačidlá

- 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

Kodér (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.

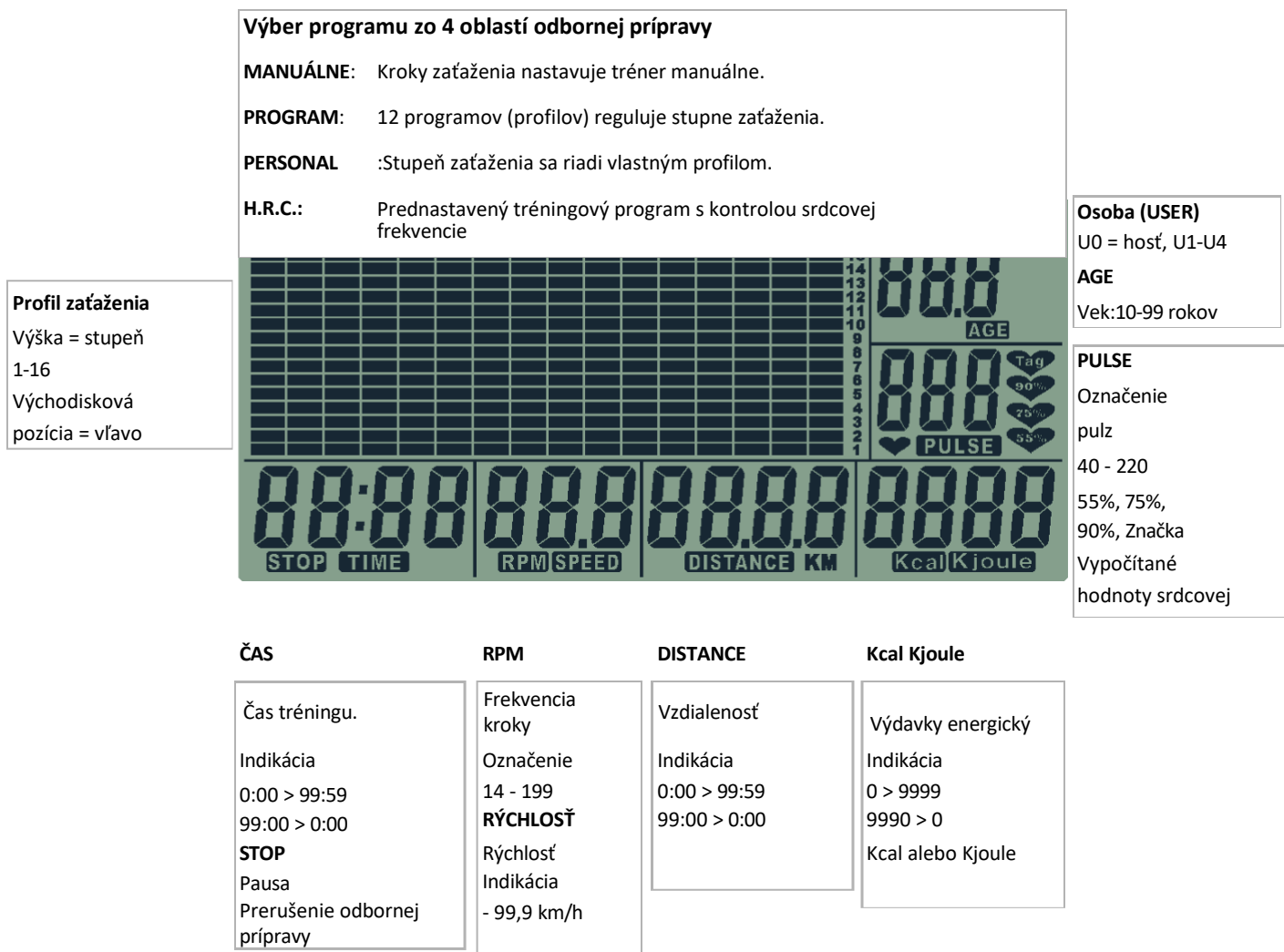
Meranie srdcovej frekvencie

Tepová frekvencia sa dá merať z 3 zdrojov:

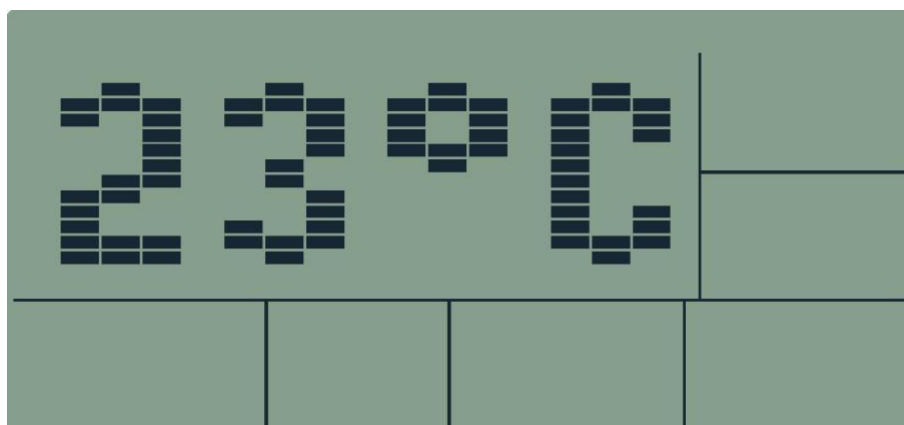
- ušný klip
- ručné snímače pulzu
- hrudný popruh

Zobrazovacie pole / Displej

Displej poskytuje informácie o rôznych funkciách.



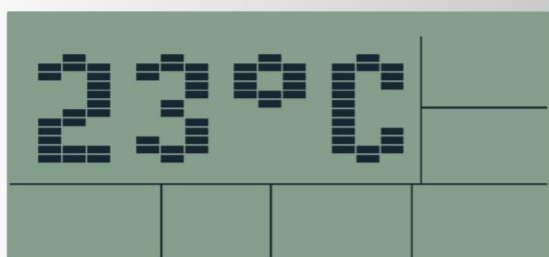
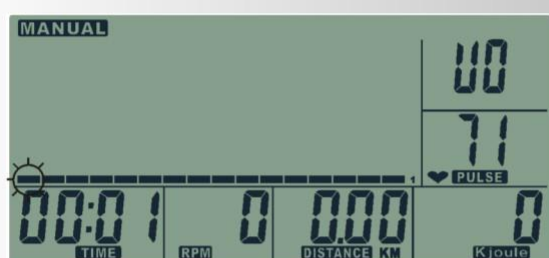
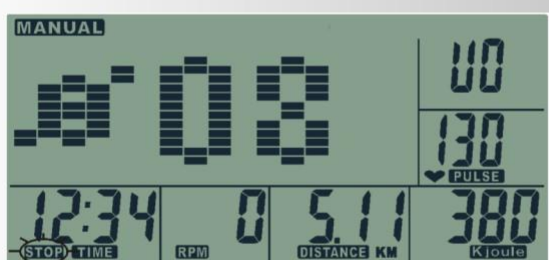
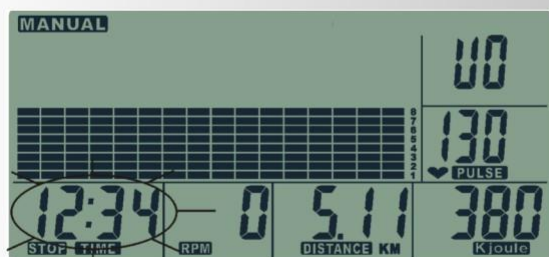
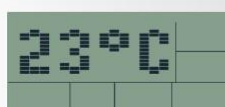
Pohotovostný režim s indikáciou teploty



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.

Školiaca príručka a návod na použitie



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 MANUAL

(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 potvrdíte vzdialenosť (tu 7,00 km)

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

Vynechajte alebo zadajte a potvrdíte 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 sa monitoruje pulzová frekvencia, a ak je táto hodnota prekročená, začne blikáť ako varovanie.

Zmena zaťaženia

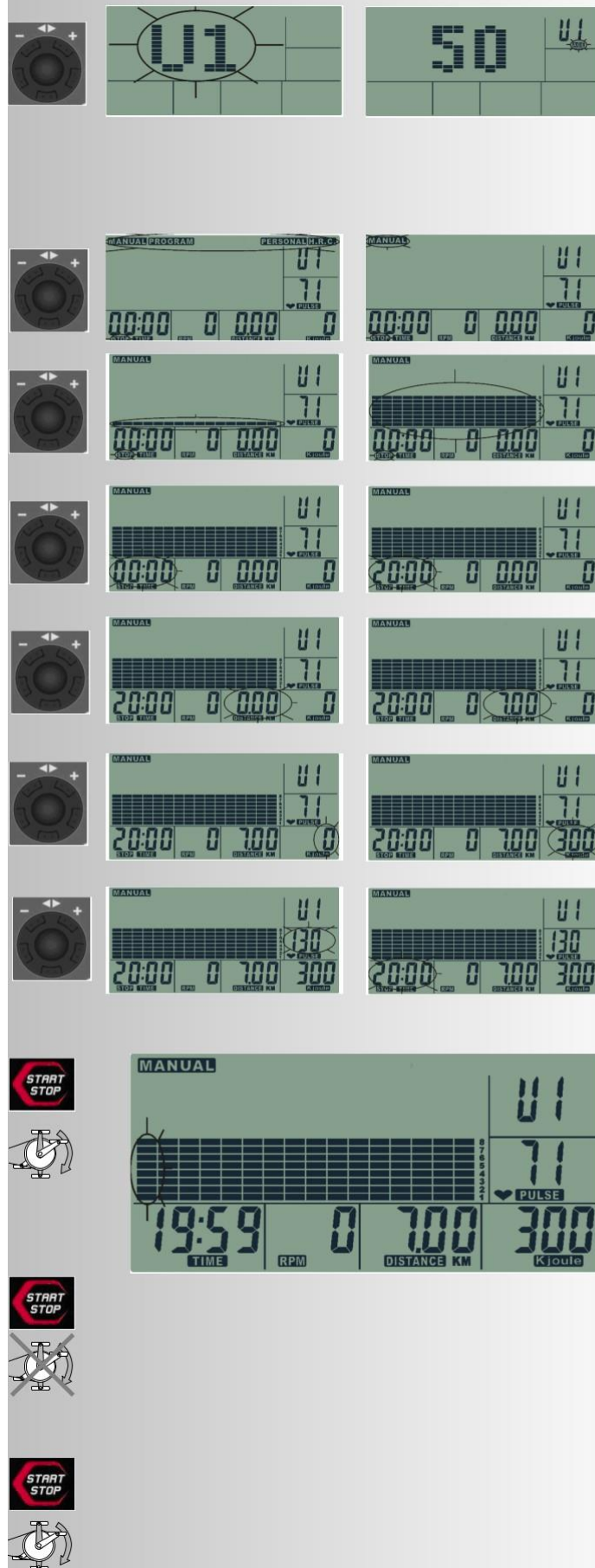
- "Otočte ovládačom doprava alebo doľava" Zaťaženie sa zvýši alebo zníži.

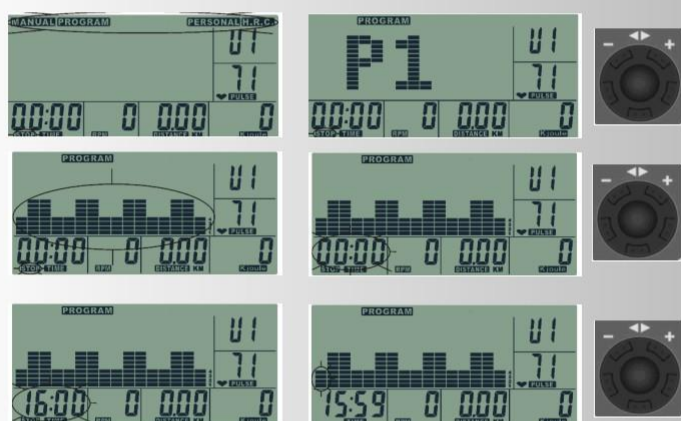
Prerušenie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"
- Priemerná hodnota ($\emptyset$) 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) sa 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.

Program tréningovej oblasti

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 určit 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. blikáť 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

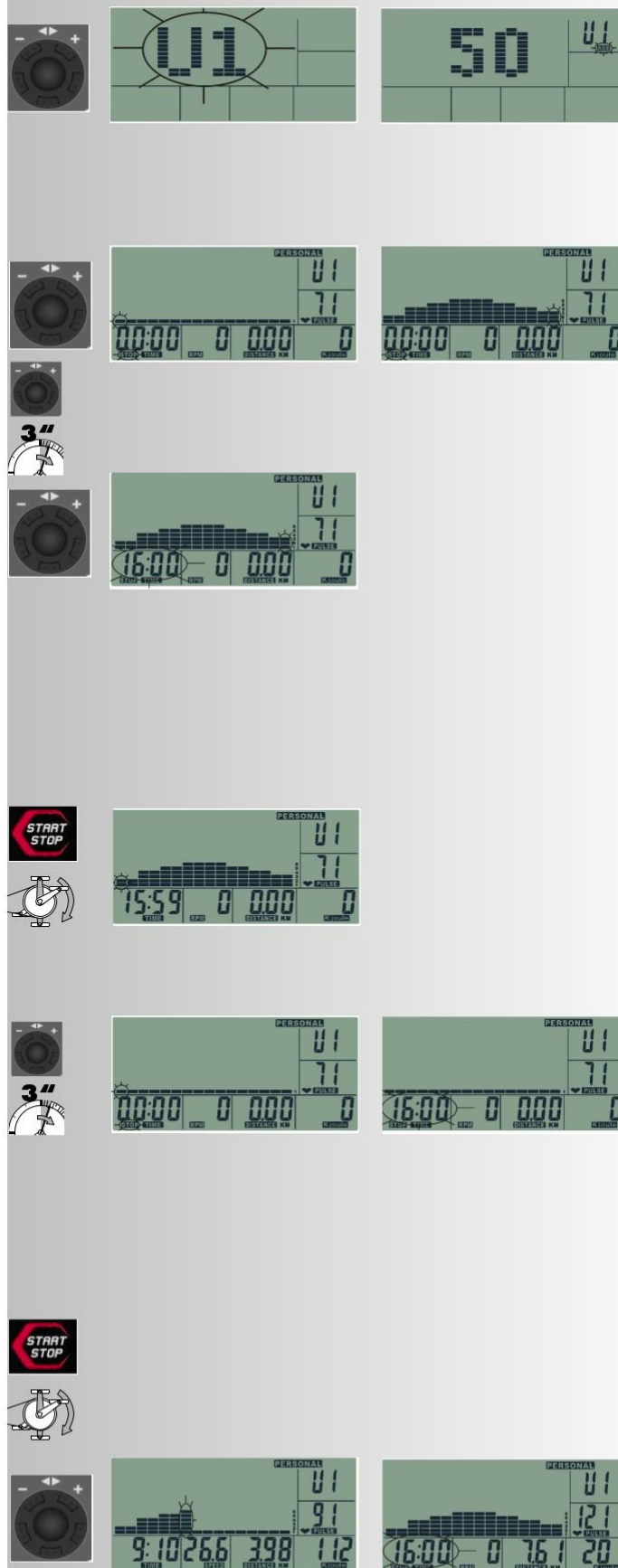
čas a symbol STOP. Opäť sa zobrazí nastavená hodnota.

Profil je uložený.

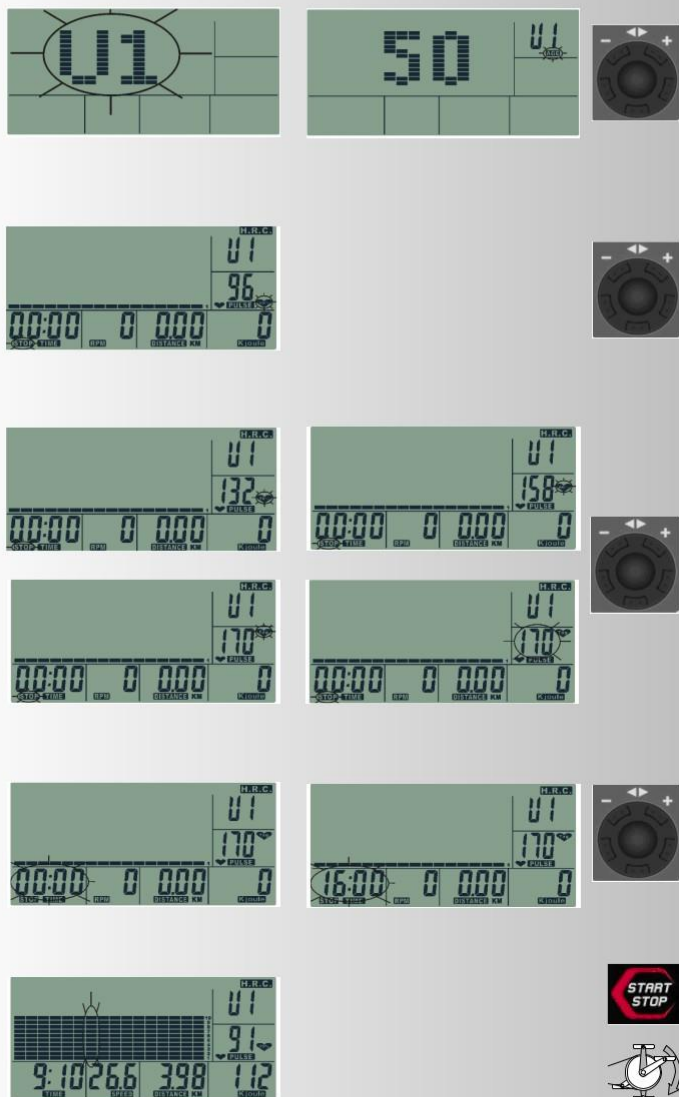
Po stlačení tlačidla "START STOP" a zošliapnutí pedálov sa displej opäť aktivuje.

Tip:

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



Školiaca príručka a návod na použitie



Školiaca oblasť 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, zaťaženie sa po 15 sekundách zníži o jeden stupeň.

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 $220 - \text{zadaný vek}$. V prípade veku 50 rokov budú uvedené hodnoty resp: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Hodnotu "Tag" je možné zmeniť.

55 % blinká a dá sa zmeniť.

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

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

Čas tréningu TIME blinká 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 blinká 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.

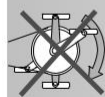
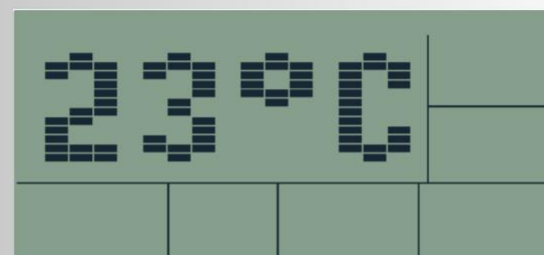
Po dosiahnutí cieľových hodnôt ukončíme tréning, stlačíme tlačidlo RECOVERY a ruky necháme na snímačoch srdcovej frekvencie. S predchádzajúcim meraním srdcovej frekvencie sa zobrazí na displeji čas 00:60 a na displeji PULSE bliká aktuálna hodnota srdcovej frekvencie. Čas sa začne počítať od 00:60 smerom nadol. Ruky necháme na snímačoch srdcovej frekvencie, kým sa počet 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 opätovne aktivuje stlačením ľubovoľného tlačidla alebo šliapaním do pedálov.



Všeobecné pokyny

Zapnutie

Pri zapnutí zariadenia, počas testu jednotlivých segmentov zariadenie pípne.

Parametre

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

Prekročenie maximálnej srdcovej frekvencie.

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

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 dobré

Hodnotenie 6 = nedostatočné

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 členke.

Meranie srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu

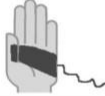
Vnútorný prijímač impulzov je kompatibilný s nekódovanými vysielacími hrudného pásu POLAR. V prípade kódovaných systémov môžu byť v. Postupujte podľa príslušných pokynov.

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. Nie je potrebné odpojiť snímače ručného tepu.

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

		
		✓
	Voliteľné	✓
	Voliteľné	Voliteľné

Zabezpečenie

Poradte sa so svojím

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

Školenie s pokynmi

Stacionárna veža bola vyvinutá špeciálne pre rekreačný šport. Ideálne sa hodí na podporný kardiovaskulárny tréning.

Tréning by sa mal plánovať metodicky podľa zásad vytrvalostného tréningu. To pomôže dosiahnuť prospešné zmeny a adaptácie v kardiovaskulárnej výkonnosti. Medzi takéto účinky patrí zníženie pokojovej srdcovej frekvencie a záťažovej srdcovej frekvencie. Srdce tak získa viac času na naplnenie srdcových komôr a zásobovanie myokardu krvou (prostredníctvom koronárnych ciev). Okrem toho dochádza k zvýšeniu hĺbky dýchania a množstva vzduchu, ktoré možno vdýchnuť (životná kapacita). Ďalšie pozitívne zmeny nastávajú v metabolickom systéme. Na dosiahnutie týchto pozitívnych účinkov by sa mal tréning plánovať podľa špecifických odporúčaní.

Plánovanie a kontrola odbornej prípravy

Základom pre plánovanie tréningu je váš aktuálny stav fyzickej kondície. Pomocou cvičebného testu Váš všeobecný lekár môže diagnostikovať váš aktuálny stav fyzickej kondície, ktorý je základom pre plánovanie tréningu. Ak ste si neobjednali záťažový test, mali by ste sa v každom prípade vyhnúť relatívne vysokej tréningovej záťaži preťaženie. Pri plánovaní by ste mali mať na pamäti nasledujúcu zásadu: vytrvalostný tréning sa riadi rozsahom záťaže a veľkosť/intenzita zaťaženia.

O intenzite zaťaženia

Intenzitu záťaže počas kondičného tréningu by ste mali radšej riadiť pulzovou frekvenciou srdca. Pri tom sa nesmie prekročiť maximálna tepová frekvencia úderov za minútu > 220 mínus vek smerom nahor. Optimálny tréningový pulz sa určuje podľa veku a tréningového cieľa.

Tréningový cieľ: spaľovanie tukov/redukcia hmotnosti

Optimálna pulzová frekvencia sa vypočíta pomocou empirického pravidla: $(220 - \text{vek}) \times 0,65$.

Tip: Príprava energie na spaľovanie tukov je dôležitejšia až od 30 minút trvania tréningu.

Tréningový cieľ: kardiovaskulárna kondícia

Optimálna pulzová frekvencia sa vypočíta podľa pravidla

empirické: $(220 - \text{vek}) \times 0,75$.

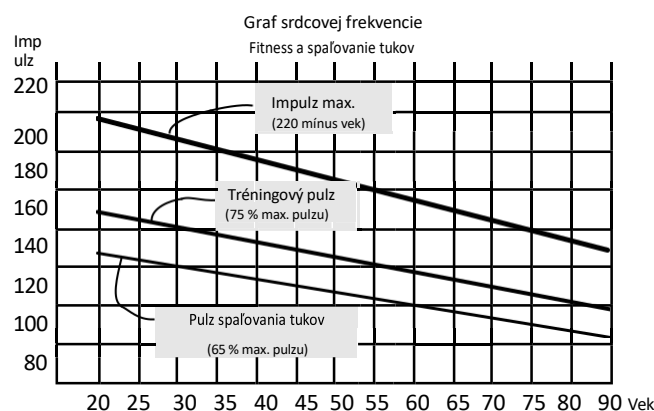
Intenzita tréningu sa nastavuje pomocou brzdných stupňov 1-16. Ako začiatočníci sa vyhnite tréningu s príliš vysokým nastavením spomalenia, pretože to môže rýchlo prekročiť odporúčaný rozsah pulzovej frekvencie smerom nahor. Prosím, začnite s nastavením nízkej rýchlosti brzdenia a postupne otestujte svoj optimálny tréningový pulz. Počas kondičného tréningu pravidelne kontrolujte, či trénujete v rozsahu intenzity podľa vyššie uvedených odporúčaní. Športová medicína považuje nasledujúce rozsahy zaťaženia za pozitívne z hľadiska účinnosti tréningu:

Frekvencia školení	Čas školenia
školení	10 minút
denne	20 - 30 minút
2-3 x týždenne	30 - 60 minút

Tréningové jednotky v trvaní 30-60 minút sa v žiadnom prípade neodporúčajú začiatočníkom. Počas prvých 4 týždňov by mal tréning pre začiatočníkov vyzerať nasledovne:

Frekvencia školení	Rozsah jedného cvičenia
Prvý týždeň	
3-krát týždenne	2 minúty - tréning
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	2 zápisnica - školenie
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	2 zápisnica - školenie
Druhý týždeň	
3-krát týždenne	3 minúty - tréning
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	3 zápisnica - školenie
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	2 zápisnica - školenie
Tretí týždeň	
3-krát týždenne	4 minúty - tréning
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	3 zápisnica - školenie
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	3 zápisnica - školenie
Štvrtý týždeň	
3-krát týždenne	5 zápisnica - školenie
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	4 zápisnica - školenie
	1 minúta - prestávka na gymnastiku
	4 zápisnica - školenie

Na zdokumentovanie jednotlivých tréningov je možné zapísať dosiahnuté tréningové hodnoty do výsledkovej tabuľky. Pred a po každej tréningovej jednotke by ste mali naplánovať si 5 minút gymnastiky na zahriatie alebo ochladenie. Medzi dvoma tréningovými jednotkami by mal byť deň voľna, ak potom trénujete trikrát týždenne po 20-30 minút. Potom už nič nebráni každodennému tréningu.



Képzési kézikönyv és használati utasítás

Tartalomjegyzék

Biztonsági utasítások	42	Programválasztás	47	Általános iránymutatás	52
• Szolgáltatás	42	MANUAL képzési terület	47	• Rendszerjelek	52
• Felhasználói biztonság	42	• Kézi beállítású képzés		• Az állapotértékelés kiszámítása	52
Rövid leírás	43	• rakományok		• Útmutató a	52
• Megjelenítő mező / Display	43	Edzőterület PROGRAM	48	szívritmus mérés	
• Kezelőpanel / Gombok	43	• Edzés előre beállított profilokkal		kézi pulzusérzékelővel	52
• Elektronikus rendszerfunkciók	43	PERSONÁLIS képzési terület	49	fülcsipesszel	52
• A billentyűk magyarázata	44	• Képzés saját profillal		mellkasi pánttal	52
• A kijelző magyarázata	45	H.R.C. képzési terület	50	• Számítógépes hibák	52
Gyorsindítás (az ismerkedéshez)	46	• Képzés a programmal		Oktatási kézikönyv	53
Gyors indítás		szívritmus szabályozott		• Állóképességi edzés	53
• A képzés kezdete	46	RECOVERY funkció	51	• Edzés intenzitása	53
• A képzés befejezése	46	• Nyugalmi pulzusszám mérése		• A képzés időtartama	53
• Készenléti üzemmód	46	fittségi állapotfelméréssel			
		A képzés befejezése és	51		
		készenléti üzemmód			

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.

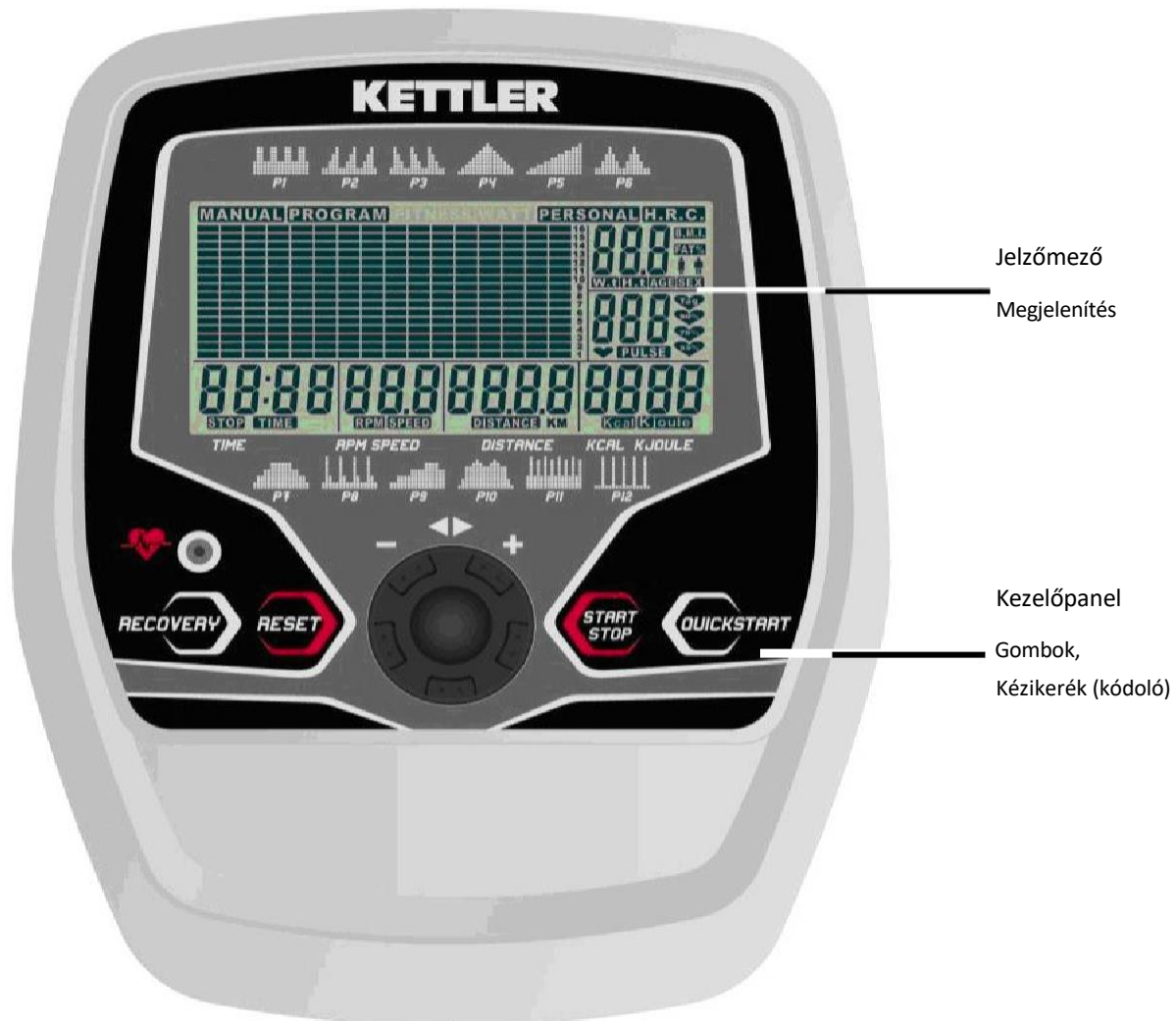
- Ne használja a készüléket a javításig.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha feltéve, hogy a rendszeres ellenőrzéseket a következők szerint végzik sérülések és kopás miatt.

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 pulzuszámoló 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, pulzuszó
- Vezérlés optikai és hangjelzéssel
- Életkortól függő célpulzusszám
- Az 1-6-os állapotjelzés az 1 perc után a nyugalmi szívfrekvencia alapján kiszámított állapotpontoszám 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

Képzési kézikönyv és használati utasítás



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

Megjelenítő mező / Display

A kijelző különböző funkciókról nyújt tájékoztatást.

Programválasztás 4 képzési területből

MANUÁLIS: A terhelési lépéseket az oktató manuálisan állítja be.

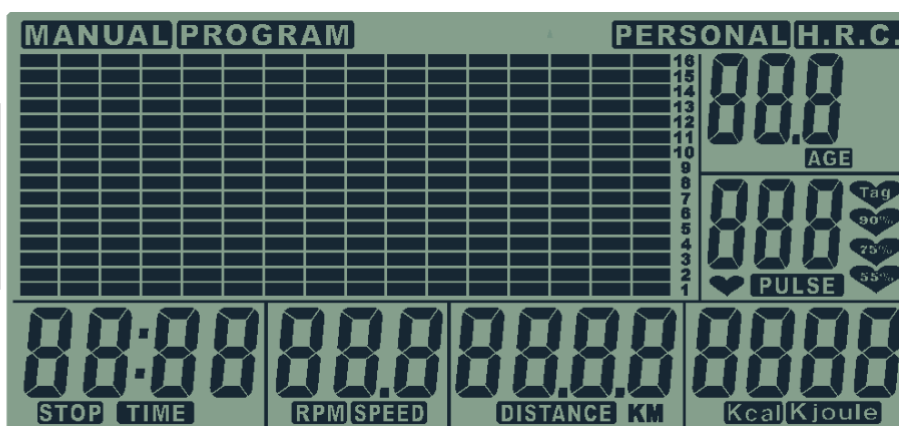
PROGRAM: 12 program (profil) szabályozza a terhelési lépéseket.

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

Edzési idő.

Jelzés
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Pausa
A képzés megszakítása

RPM

Frekvencia
lépések

Jelzés
14 - 199
SPEED
Sebesség
Jelzés
- 99,9 km/h

TÁVOLSÁG

Távolság

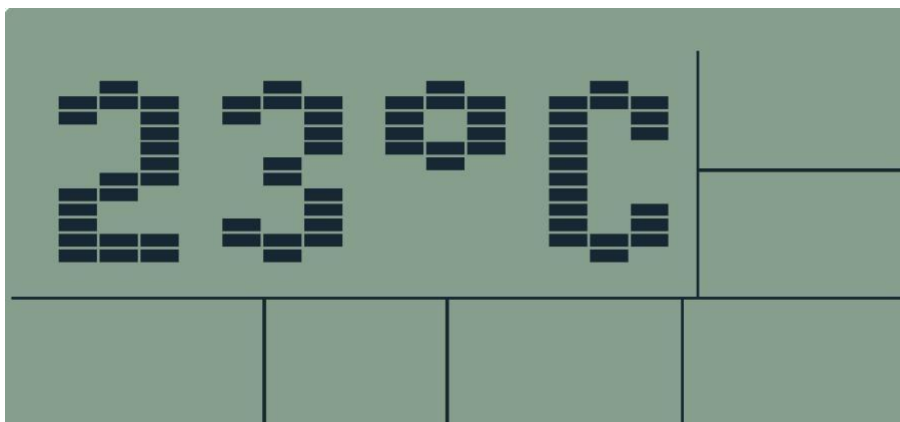
Jelzés
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Kiadások
energikus

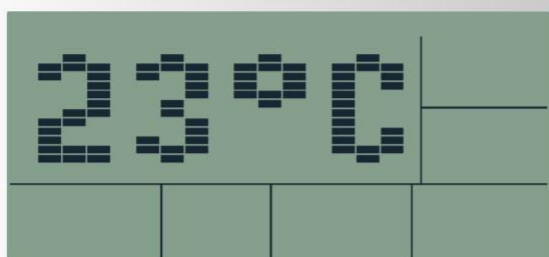
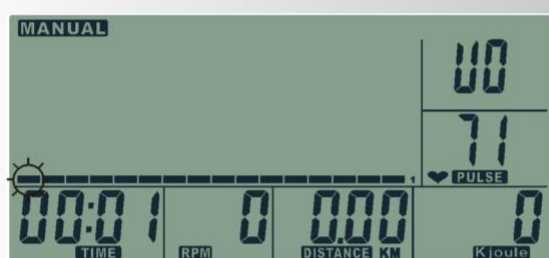
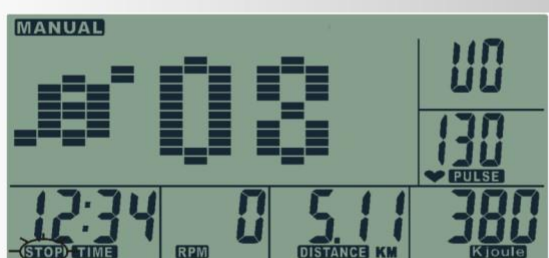
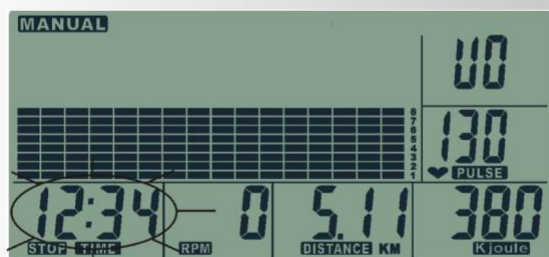
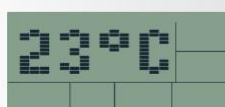
Jelzés
0 > 9999
9990 > 0
Kcal vagy Kjoule

Készenléti üzemmód hőmérséklet-jelzéssel



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

Egy orbitor 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 pulzuszórával 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 lépésszám és a sebesség "0" értéket 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 pedálra lépve.

Oktatási terület KÉZILEGYZET

(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 kJouli)

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 figyelik, és ha az értéket túllépik, akkor a figyelmeztetésként villogni kezd.

A terhelés változása

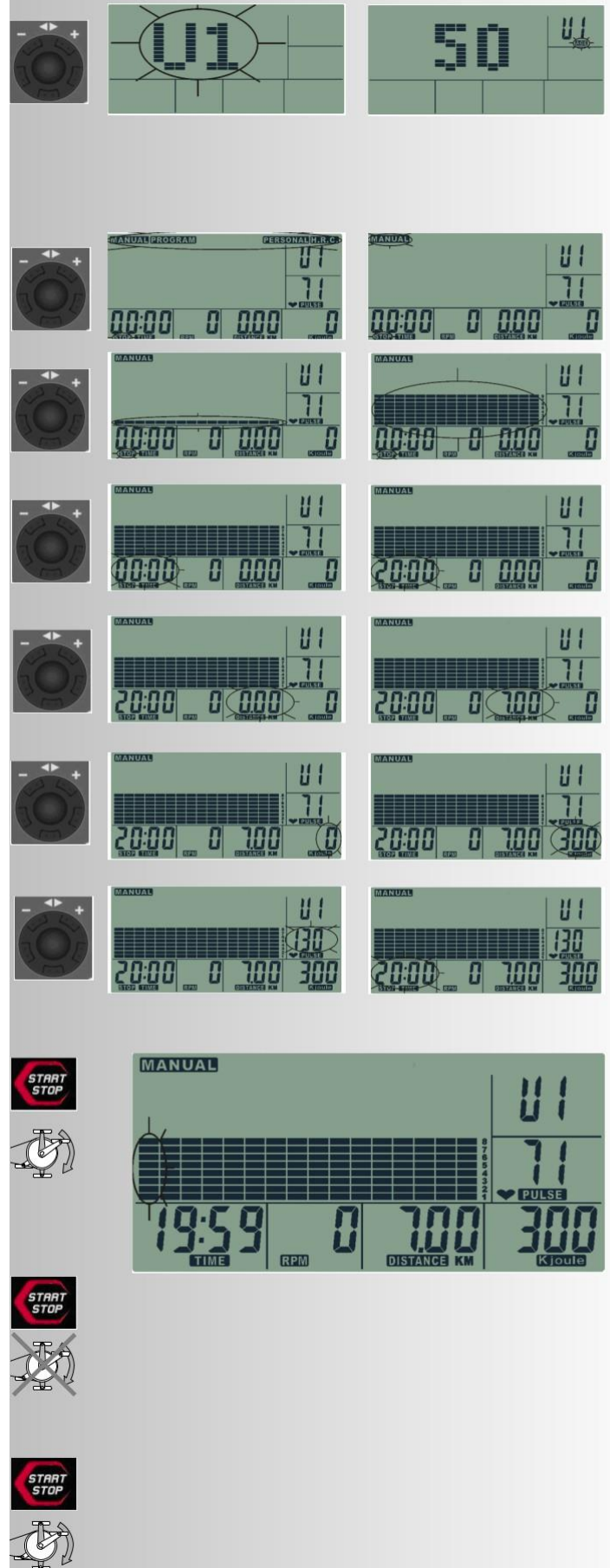
- "Fordítsa a kódolót jobbra vagy balra" A terhelés növekszik vagy csökken.

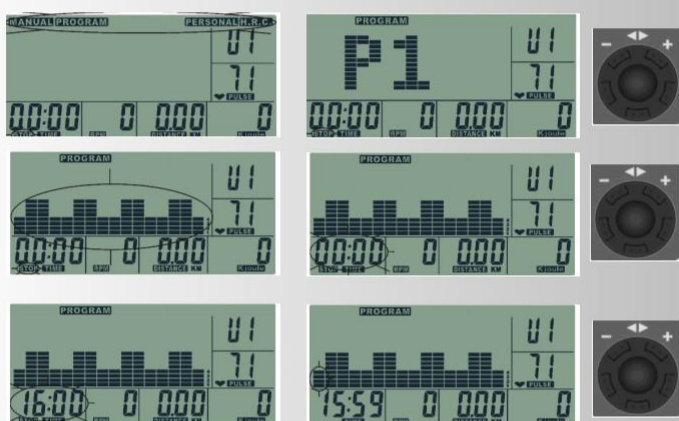
A képzés megszakítása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
Az átlagértéket (Ø) röviden feltüntetjük.
rakomány. A lépésfrekvencia és a sebesség "0" jelzést mutat, 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 z 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.

Edzőterület PROGRAM

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

Személyes adatok megadása vagy megerősítése PROGRAM kiválasztása

Válasszon 1 programot a 12 program közül

(Itt P1)

Képzési értékek beállítása

kihagyni vagy meghatározni és megerősíteni 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 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
Állítsa be az idő, távolság, energiafelhasználás paramétereit visszazámol. Aktív pulzuszámolás esetén a pulzusszámot figyeli, és ha túllépi, az értéket 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

Képzési terület PERSONAL

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 profilsugárrá alakul át. A 16 perc esetében egy sáv 1 percnél 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.

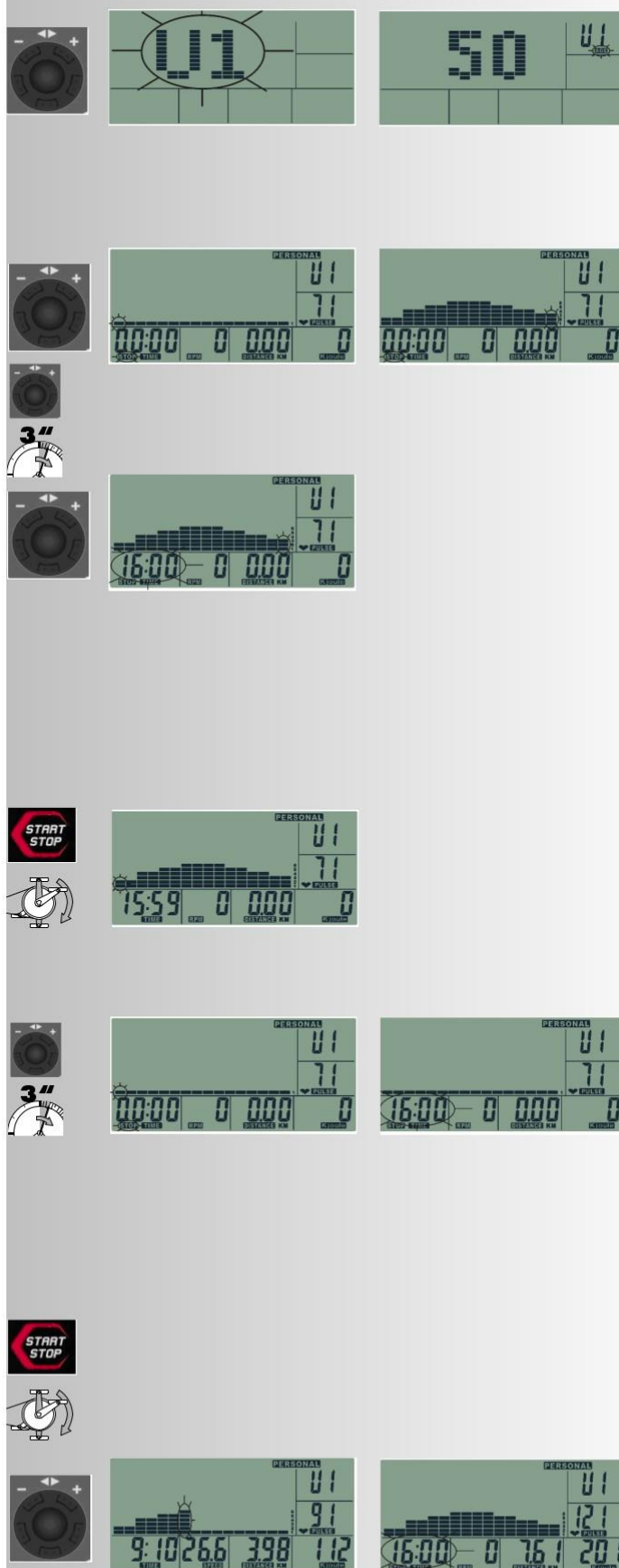
idő és a STOP szimbólum. A beállított érték ismét megjelenik.

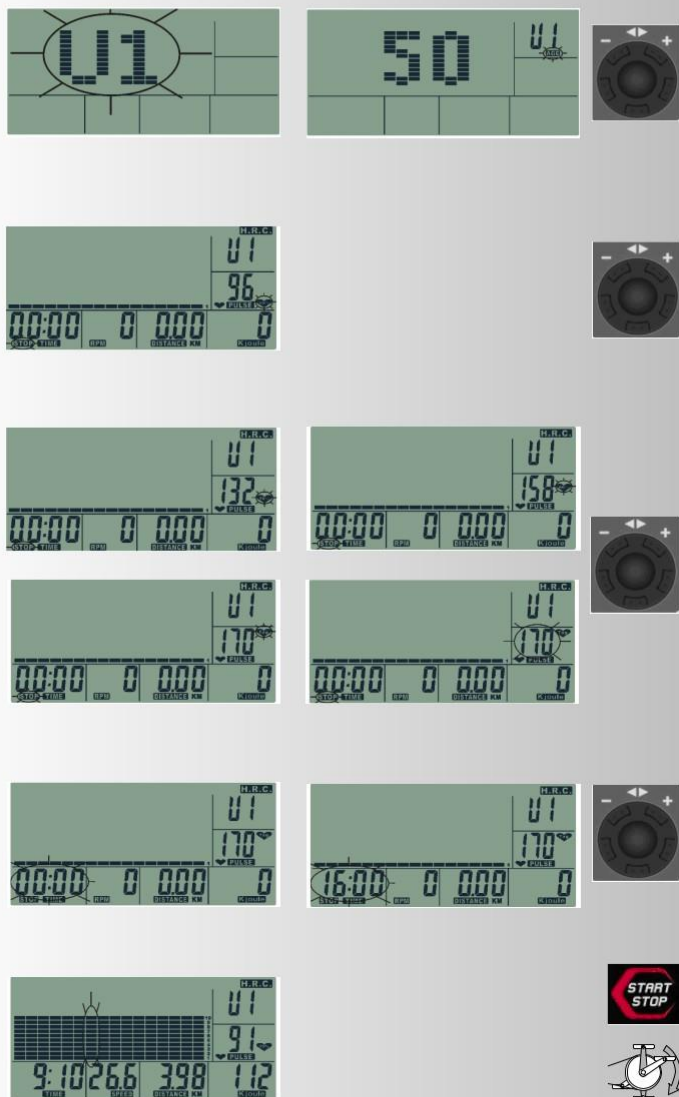
A profil mentésre kerül.

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.

Szívműködés 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 fokozattal 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 megcélzott pulzusszámot.
- Erősítse meg a célpulzusszámot a "kódoló" megnyomásával. A címke alatti érték villog, és módosítható.
- A célpulzusszám beállítása után egy állandó pulzusszám-választó szimbólum jelenik meg az aktuális pulzusszámmal együtt.

Az edzésidő 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 visszazámlálásra 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 fittségi minősítést.

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

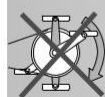
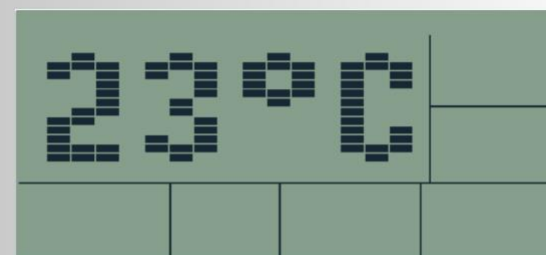
A célértékek elérésekor befejezzük az edzést, megnyomjuk a RECOVERY gombot, és kezünket a kézi pulzusérzékelőkhöz hagyjuk. Az előző pulzusszámméréssel együtt megjelenik a 00:60 kijelzőn megjelenik az idő, és a PULSE kijelzőn villog az aktuális pulzusérték. A készülék 00:60-tól lefelé kezdi számolni az időt. A kezünket a pulzusmérő érzékelőkhöz hagyjuk, amíg 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 pulzusmérésből.

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



Általános iránymutatás

Bekapcsolás

A készülék bekapcsolásakor, az egyes berendezések tesztelése során szegmenseket a készülék csipog.

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:

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

Értékelés (F) =

P1 = pulzusszám terhelés alatt P2 = pulzusszám a pihenőfázis után

1. osztályzat = nagyon jó

6. 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 kézipulzus érzékélővel

A kézérezékélők rögzítik a szívösszehúzódnak 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 üteme által okozott változásait méri. Mielőtt az érzékélőt a fül hegyére helyezzük, 10-szer erősen meg kell dörzsölni, hogy növelje a zsúfoltság. Kerülje a zavaró impulzusokat.

- Óvatosan helyezze az érzékélőt a fül hegyére, és keresse meg a legjobb jelvételi 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 érzékélő és a kábel rázkódását, valamint az érzékélő lengését teljesen ki kell zárni. Az érzékélő kábelét rögzítse a ruházathoz kapcsokkal, 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 fülklipsz, kézi érzékélők 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.

Utasítások képzés

Az álló tornyot kifejezetten szabadidősportra fejlesztették ki. Ideálisan alkalmas szív- és érrendszeri támogató edzésre.

Az edzést módszeresen, az állóképességi edzés elvei szerint kell megtervezni. Ez elősegíti a szív- és érrendszeri teljesítmény előnyös változásainak és adaptációinak elérését. Ilyen hatások közé tartozik a nyugalmi pulzusszám és a terhelési pulzusszám csökkenése. Ezáltal a szívnek több ideje marad a szívkamrák feltöltésére és a szívizomzat vérrel való ellátására (a koszorúereken keresztül). Ezenkívül megnő a légzés mélysége és a belélegezhető levegő mennyisége is.

(vitális kapacitás). További pozitív változások mennek végbe az anyagcsere-rendszerben. E pozitív hatások elérése érdekében az edzést konkrét ajánlások szerint kell megtervezni.

A képzés tervezése és ellenőrzése

Az edzéstervezés alapja az Ön jelenlegi fizikai állapota. Az edzéstest segítségével háziorvosa diagnosztizálhatja az Ön jelenlegi fizikai alkalmassági állapotát, ami az edzés megtervezésének alapját képezi. Ha nem rendelt meg terheléses vizsgálatot, akkor mindenképpen kerülje a nagy edzésterhelést viszonylag túlterhelés. A tervezés során a következő elvet kell szem előtt tartania: az állóképességi edzést a terhelési tartomány és a terhelés mérete/intenzitása.

A terhelés intenzitásáról

A fitnessedzés során a terhelés intenzitását inkább a szív pulzusszámával kell szabályoznia. Ezzel a maximális pulzusszámot percenként > 220 mínusz életkor felfelé nem szabad túllépni. Az optimális edzéspulzust az életkor és az edzési cél határozza meg.

Edzési cél: zsírégetés/súlycsökkentés Az optimális pulzusszámot egy empirikus szabály alapján számítják ki: $(220 - \text{életkor}) \times 0,65$.

Tipp: Az energia előkészítése a zsírégetéshez csak 30 perces edzésidőtől válik egyre fontosabbá.

Edzési cél: kardiovaszkuláris fittség

Az optimális pulzusszámot a következő szabály szerint kell kiszámítani.

empirikus: $(220 - \text{életkor}) \times 0,75$.

Az edzés intenzitását fékezési lépésekkel állítjuk be 1-16 Kezdőként kerülje a túl magas lassítási beállítással történő edzést, mivel ez gyorsan túllépheti az ajánlott pulzustartományt felfelé. Kérjük, hogy a kezdje alacsony féksebesség beállítással, és lépésről lépésre tesztelje az optimális edzéspulzusát. A fitnessedzés során rendszeresen ellenőrizze, hogy a fenti ajánlások szerinti intenzitási tartományban edz-e.

A sportorvoslás a következő terhelési tartományokat tartja pozitívnak az edzés hatékonysága szempontjából:

A képzés gyakorisága
napi
2-3 x hetente
1-2 x hetente

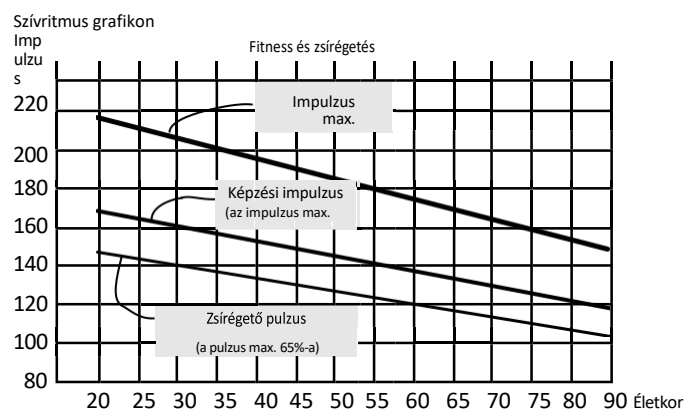
Képzési idő
10 perc
20-30 perc
30 - 60 perc

A 30-60 perces edzésegységek semmiképpen sem ajánlottak kezdőknek. Az első 4 hétben a kezdők edzésének a következőképpen kell kinéznie:

A képzés gyakorisága	Egyetlen gyakorlat hatóköre
Első hét	
hetente 3-szor	2 perc - edzés 1 perc - torna szünet 2 jegyzőkönyv - képzés 1 perc - torna szünet 2 jegyzőkönyv - képzés
Második hét	
hetente 3-szor	3 perc - edzés 1 perc - torna szünet 3 jegyzőkönyv - képzés 1 perc - torna szünet 2 jegyzőkönyv - képzés
Harmadik hét	
hetente 3-szor	4 perc - edzés 1 perc - torna szünet 3 jegyzőkönyv - képzés 1 perc - torna szünet 3 jegyzőkönyv - képzés
Negyedik hét	
Heti 3 alkalommal	5 jegyzőkönyv - képzés 1 perc - torna szünet 4 jegyzőkönyv - képzés 1 perc - torna szünet 4 jegyzőkönyv - képzés

Az egyéni képzés dokumentálása érdekében az elért képzési értékek beírhatók egy eredménytáblába. Minden egyes képzési egység előtt és után

tervezzen 5 perc tornát bemelegítésként vagy lazításként. Két edzésegység között legyen egy pihenőnap, ha ezután heti háromszor 20-30 percet edzel. Ezt követően semmi akadály a napi edzésnek.



KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial