KETTLER

CROSSTRAINER AXOS NOVA M NÁVOD K MONTÁŽI (CS)

CROSSTRAINER AXOS NOVA M NÁVOD NA MONTÁŽ (SK)

CROSSTRAINER AXOS NOVA M ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ (HU)

ART. NO. CT1019-100

~30 – 45 Min.

max.
110 kg

A	115 cm
B	62 cm
C	160 cm
	51,5 kg

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

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

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

NEBEZPEČÍ! Jakékoli jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.

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

NEBEZPEČÍ! Neodborné opravy a úpravy (odstranění originálních dílů, instalace neautorizovaných dílů atd.) mohou vést k ohrožení uživatele.

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.

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

UPOZORNĚNÍ Veškeré úpravy / manipulace se zařízením, které nejsou popsány v návodu, mohou vést k poškození nebo ohrožení osob. Složitější práce na zařízení smí provádět pouze servisní pracovníci společnosti KETTLER nebo pracovníci vyškolení společností KETTLER.

POZNÁMKA: Cvičební zařízení pouze pro domácí použití.

- 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.
- Tréninkové zařízení odpovídá normě DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, třída HB. Není proto vhodný pro terapeutické použití.
- Je důležité si uvědomit, že školicí zařízení třídy B a C nemají. jsou vysoce přesná zařízení.
- Obraťte se s pochybnostmi nebo dotazy na odbornou službu Komerční.
- 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 upevnění rukojeti, ližin a přední části rámu.
- Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem a ujasněte si, zda neexistují zdravotní kontraindikace pro trénink na trenažéru. tento nástroj. Názor vašeho lékaře by měl být základem pro vypracování vašeho tréninkového programu. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození vašeho zdraví.
- Před každým použitím je třeba zkontrolovat správné usazení všech šroubových a zástrčkových spojů a bezpečnostních zařízení.
- Při tréninku noste vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Naše výrobky jsou neustále inovovány, aby byla zajištěna jejich vysoká kvalita. To může vést k technickým změnám, které si tímto vyhrazujeme.
- Zařízení musí být umístěno tak, aby byla zajištěna dostatečná bezpečná vzdálenost od překážek. Zařízení nesmí být umístěno v bezprostřední blízkosti hlavních dopravních cest (silnice, brány, chodníky). Bezpečnostní vzdálenost kolem cvičebního prostoru musí být nejméně 1 metr.
- Je třeba dodržovat obecné předpisy a bezpečnostní opatření platné pro manipulaci s elektrickým zařízením.
- Všechna elektrická zařízení vyzařují během provozu elektromagnetické záření. Měli byste proto dbát na to, abyste zařízení, která takové záření vyzařují (např. mobilní telefony), neumísťovali do blízkosti tréninkového počítače nebo elektronického řídicího systému, protože jinak by mohlo dojít ke zkreslení zobrazovaných hodnot (např. tepové frekvence).
- Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Během výcviku se nikdo nesmí nacházet v pohyblivém prostoru. osoby, která se právě školí.
- Na tomto tréninkovém zařízení lze provádět pouze následující činnosti. cvičení ze školicí příručky.
- Tréninkové zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu odolném proti nárazům. Použijte vhodnou podložku (např. gumové rohože, puzzle), která tlumí nárazy.
- Při montáži výrobku dodržujte doporučené hodnoty utahovacího momentu (M = xx Nm).
- 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.
- Zařízení vyžaduje síťové napětí 230 V, 50 Hz. Připojte síťový kabel do zásuvky vybavené ochranným kontaktem. K připojení nepoužívejte rozdělovače. Pokud je použit prodlužovací kabel, musí odpovídat směrnicím VDE (Německý elektrotechnický svaz). Německého elektrotechnického svazu).

MONTAGE

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Dbejte na bezpečné pracovní prostředí, např. neodhazujte nepořádně nářadí. Např. obaly odkládejte tak, aby nebyly zdrojem nebezpečí. POZOR: Plastové fólie a sáčky představují pro děti nebezpečí udušení.

⚠ **POZOR!** Mějte na paměti, že při jakémkoli použití nářadí a ruční práci vždy hrozí nebezpečí úrazu. Přístroj je proto třeba sestavovat pečlivě a s veškerou opatrností!

- 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 spotřebič zakoupen.
- Pečlivě si prohlédněte schémata a sestavte přístroj v pořadí podle obrázku. Pořadí montáže je na jednotlivých obrázcích označeno velkými písmeny.
- Montáž spotřebiče musí provádět pečlivě a dospělá osoba. V případě pochybností vyhledejte pomoc technicky zdatnější osoby.
- Montážní materiál potřebný k montáži je znázorněn na příslušném obrázku. Montážní materiál použijte přesně podle obrázku. Potřebné nářadí najdete v sáčku na drobné díly.
- Nejprve všechny díly volně sešroubujte a zkontrolujte, zda jsou správně usazeny. Samosvorné matice utahujte rukou, dokud nebude patrný odpor, a poté je pevně utáhněte klíčem proti odporu (ochrana proti sevření). Po této fázi montáže zkontrolujte správné upevnění všech šroubových spojů. POZOR: opětovné uvolnění samojistných matic způsobí, že ztratí své vlastnosti a musí být vyměněny za nové.
- Z technologických důvodů si vyhrazujeme předmontáž některých komponentů (například trubkových zátek).

SERVIS

- Je třeba dbát na to, aby školení nezačalo před řádnou instalací a kontrolou.
- Vzhledem k možnosti koroze se nedoporučuje používat přístroj v blízkosti vlhkých prostor. Rovněž je třeba dbát na to, aby se do součástí přístroje nedostaly tekutiny (nápoje, pot atd.), protože to může vést ke korozi.
- Nástroj je určen pro dospělé a v žádném případě není hračkou pro děti. Pamatujte, že z přirozené potřeby hrát si a temperamentu dětí mohou vzniknout nepředvídatelné situace, které vylučují odpovědnost výrobce. Pokud přesto dovolíte dětem přístroj používat, měly by být seznámeny s jeho správným používáním a pod dohledem.
- Sportovní přístroj je tréninkové zařízení, které funguje podle rychlosti.
- Případné tiché zvuky, které se mohou vyskytnout v důsledku konstrukce hmoty setrvačníku, nemají na provoz zařízení žádný vliv. Případný hluk vznikající při otáčení pedálů v opačném směru je technicky určen a nemá žádný negativní vliv.
- Přístroj je vybaven magnetickým brzdným systémem. Mechanismus odporu je nastavitelný.
- Pro správnou funkci měření a záznamu srdečního tepu je nutné napětí na svorkách baterie alespoň 2,7 V.
- Před prvním tréninkem se seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.

PROVOZ A ÚDRŽBA

- Poškozené díly mohou ohrozit vaši bezpečnost a zkrátit životnost přístroje. Poškozené nebo opotřebované díly je nutné okamžitě vyměnit a přístroj vyřadit z provozu až do opravy. Používejte pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Aby byla trvale zajištěna konstrukční úroveň bezpečnosti, měly by být přístroje pravidelně (jednou ročně) kontrolovány a udržovány odbornými odbornými subjekty.
- Je nutné zajistit, aby se do přístroje nebo na jeho elektronické součásti nedostaly žádné kapaliny. To platí i pro pot!

Poznámka k likvidaci odpadu Výrobky KETTLER jsou recyklovatelné. Po skončení jejich životnosti zlikvidujte zařízení na následujícím místě

Pred inštaláciou a prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod. Obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti, používaní a údržbe spotrebiča. Tento návod si uschovajte, aby ste s a n a informácie v ňom obsiahnuté mohli neskôr o b r á t i ť aj pri údržbe alebo objednávaní náhradných dielov.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

NEBEZPEČENSTVO! Pri montáži výrobku zabráňte prístupu detí (hrozí riziko udusenia - výrobok obsahuje malé časti, ktoré môžu byť prehltnuté).

NEBEZPEČENSTVO! Akékoľvek iné použitie je neprípustné a môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže niesť zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním.

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

NEBEZPEČENSTVO! Neodborné opravy a úpravy (odstránenie originálnych dielov, inštalácia neautorizovaných dielov atď.) môžu mať za následok ohrozenie používateľa.

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

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

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

POZOR Všetky úpravy/manipulácie na zariadení, ktoré nie sú popísané v návode, môžu viesť k poškodeniu alebo ohrozeniu osôb. Zložitejšie práce na zariadení smie vykonávať len servisný personál spoločnosti KETTLER alebo personál vyškolený spoločnosťou KETTLER.

POZNÁMKA: Cvičebné zariadenie len na domáce použitie.

- Školíte sa na stroji, ktorý bol skonštruovaný v súlade s najnovšími bezpečnostnými odporúčaniami. Nebezpečné komponenty, ktoré by mohli byť zdrojom možného zranenia, boli odstránené alebo relatívne chránené.
- Tréningové zariadenie je v súlade s normou DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, trieda HB. Nie je preto vhodný na terapeutické použitie.
- Je dôležité poznamenať, že výcvikové zariadenia triedy B a C nemajú sú vysoko presné zariadenia.
- Odporučiť pochybnosti alebo otázky špecializovanej službe. Komerčné účely.
- Poškodené diely môžu ohroziť vašu bezpečnosť a skrátiť životnosť prístroja. Poškodené alebo opotrebované diely by sa preto mali okamžite vymeniť a prístroj by sa mal až do opravy vyradiť z používania. Používajte len originálne náhradné diely KETTLER.
- Približne v jednom až dvojmesačných intervaloch by sa mali skontrolovať všetky súčasti prístroja, najmä skrutky, skrutky a matice. To sa týka najmä upevnenia rukoväte, lyžiniek a prednej časti rámu.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom a uistite sa, či neexistujú zdravotné kontraindikácie pre tréning na tento nástroj. Stanovisko vášho lekára by malo byť základom pre vypracovanie vášho tréningového programu. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie vášho zdravia.
- Pred každým použitím by sa mali skontrolovať všetky skrutkové a zástrčkové spoje a bezpečnostné zariadenia, aby sa zabezpečilo ich správne nasadenie.
- Počas tréningu noste vhodnú obuv (športovú).
- Naše výrobky podliehajú neustálym inováciám, aby sa zabezpečila ich vysoká kvalita. To môže viesť k technickým zmenám, ktoré si týmto vyhradzujeme.
- Zariadenie musí byť umiestnené tak, aby sa zabezpečila dostatočná bezpečná vzdialenosť od prekážok. Zariadenie nesmie byť umiestnené v bezprostrednej blízkosti hlavných dopravných trás (cesty, brány, chodníky). Bezpečnostná vzdialenosť okolo cvičebného priestoru musí byť najmenej 1 meter.
- Musia sa dodržiavať všeobecné predpisy a bezpečnostné opatrenia platné pre manipuláciu s elektrickým zariadením.
- Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vyžarujú elektromagnetické žiarenie. Preto by ste mali dbať na to, aby ste zariadenia, ktoré takéto žiarenie vyžarujú (napr. mobilné telefóny), neumiestňovali d o blízkosti tréningového počítača alebo elektronického riadiaceho systému, pretože inak môže dôjsť k skresleniu zobrazovaných hodnôt (napr. srdcovej frekvencie).
- Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 110 kg.
- Počas výcviku sa nikto nesmie nachádzať v pohyblivom priestore osoby, ktorá sa práve vzdeláva.
- Na tomto tréningovom zariadení sa môžu vykonávať len tieto činnosti cvičenia zo školiacej príručky.
- Tréningové zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu odolnom voči nárazom. Na tlmenie nárazov použite vhodnú podložku (napr. gumové rohože, puzzle).
- Pri montáži výrobku dodržujte odporúčané hodnoty uťahovacieho momentu (M = xx Nm).
- Spotrebič môžu používať deti staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami len vtedy, ak boli vopred poučené o manipulácii a bezpečnej obsluhe spotrebiča. Deti sa nesmú so spotrebičom hrať. Deťom nesmie byť dovolené čistiť alebo udržiavať spotrebič.
- Zariadenie vyžaduje sieťové napätie 230 V, 50 Hz. Sieťový kábel pripojte do zásuvky vybavenej ochranným kontaktom. Na pripojenie nepoužívajte rozvádzače. Ak sa používa predlžovací kábel, musí byť v súlade so smernicami VDE (Nemecký elektrotechnický zväz) Nemeckého elektrotechnického zväzu).

MONTAGE

⚠ **NEBEZPEČENSTVO!** Dbajte na bezpečné pracovné prostredie, napr. neodhadzujte náradie neporiadnym spôsobom. Napríklad obaly by mali byť uložené tak, aby neboli zdrojom nebezpečenstva. POZOR: Plastové fólie a vrecká predstavujú pre deti nebezpečenstvo udusenia.

⚠ **VAROVANIE!** Majte na pamäti, že pri akomkoľvek používaní náradia a manuálnej práci vždy hrozí nebezpečenstvo úrazu. Prístroj sa preto musí montovať opatrne a s maximálnou obozretnosťou!

- Skontrolujte, či sú prítomné všetky diely zahrnuté v rozsahu dodávky (pozri kontrolný zoznam) a či nedošlo k poškodeniu pri preprave. V prípade akýchkoľvek námietok sa obráťte na špecializovaného predajcu, u ktorého bol spotrebič zakúpený.
- Pozorne si pozrite schémy a zostavte prístroj v zobrazenom poradí. Poradie montáže je na jednotlivých obrázkoch označené veľkými písmenami.
- Montáž spotrebiča musí vykonávať opatrne a dospelá osoba. V prípade pochybností požiadajte o pomoc technicky zručnejšiu osobu.
- Montážny materiál potrebný na montáž je znázornený na príslušnom obrázku. Montážny materiál použite presne podľa obrázku. Potrebné náradie nájdete vo vrecku na drobné diely.
- Najskôr všetky diely voľne priskrutkujte a skontrolujte, či sú správne usadené. Samojistiace matice uťahujte rukou, kým nebude badateľný odpor, potom ich pevne utiahnite kľúčom proti odporu (ochrana proti zovretiu). Po tejto fáze montáže skontrolujte správne upevnenie všetkých skrutkových spojov. POZOR: opätovné uvoľnenie samosvorných matíc spôsobí, že stratia svoje vlastnosti a musia sa vymeniť za nové.
- Z technologických dôvodov si vyhradzujeme predbežnú montáž niektorých komponentov (napríklad rúrových zátok).

SERVIS

- Je potrebné dbať na to, aby sa školenie nezačalo pred riadnou inštaláciou a kontrolou.
- Vzhľadom na možnosť korózie sa neodporúča používať prístroj v blízkosti vlhkých priestorov. Treba tiež dbať na to, aby sa do komponentov prístroja nedostali tekutiny (nápoje, pot atď.), pretože to môže viesť ku korózii.
- Tento nástroj je určený pre dospelých a v žiadnom prípade nie je hračkou pre deti. Pamätajte, že z prirodzenej potreby hrať sa a temperamentu detí môžu vzniknúť nepredvídateľné situácie, ktoré vylučujú zodpovednosť výrobcu. Ak napriek tomu dovolíte deťom používať prístroj, mali by byť oboznámené s jeho správnym používaním a pod dohľadom.
- Športový prístroj je tréningové zariadenie, ktoré funguje podľa rýchlosti.
- Akékoľvek tiché zvuky, ktoré sa môžu vyskytnúť v dôsledku konštrukcie zotrvačníka, nemajú žiadny vplyv na prevádzku zariadenia. Akýkoľvek hluk, ktorý sa vyskytuje pri otáčaní pedálov v opačnom smere, je technicky určený a nemá žiadny negatívny vplyv.
- Prístroj je vybavený magnetickým brzdným systémom. Mechanizmus odporu je nastaviteľný.
- Na správnu funkciu merania a zaznamenávania srdcovej frekvencie je potrebné napätie na svorkách batérie aspoň 2,7 V.
- Pred prvým tréningom sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia prístroja.

PREVÁDZKA A ÚDRŽBA

- Poškodené diely môžu ohroziť vašu bezpečnosť a skrátiť životnosť prístroja. Poškodené alebo opotrebované diely sa musia okamžite vymeniť a prístroj sa musí až do opravy odstaviť z prevádzky. Používajte len originálne náhradné diely KETTLER.
- Aby sa trvalo zabezpečila projektovaná úroveň bezpečnosti, prístroj by sa mal pravidelne kontrolovať a udržiavať (raz ročne) špecializovanými odbornými orgánmi.
- Je nevyhnutné zabezpečiť, aby sa do prístroja alebo na jeho elektronické komponenty nedostali žiadne kvapaliny. To platí aj pre pot!
- **Poznámka k likvidácii odpadu** Výrobky KETTLER sú recyklovateľné. Po skončení ich životnosti zlikvidujte zariadenie na nasledujúcom mieste

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

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

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

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

VESZÉLY! Az edzésen jelenlévőket (különösen a gyermekeket) figyelmeztetni kell a lehetséges veszélyekre.

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

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

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

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

VIGYÁZAT Minden olyan módosítás/manipuláció a készüléken, amely nem szerepel a használati utasításban, sérülést okozhat vagy veszélyeztetheti a személyeket. A készüléken bonyolultabb munkálatokat csak a KETTLER szervizszemélyzete vagy a KETTLER által kiképzett személyzet végezhet.

MEGJEGYZÉS: Gyakorlóeszköz csak otthoni használatra.

- Ön olyan gépen gyakorol, amelyet a legújabb biztonsági ajánlásoknak megfelelően építettek. A lehetséges sérülések forrását jelentő veszélyes alkatrészek ki lettek iktatva vagy viszonylag védettek.
- Az oktatóeszköz megfelel a DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 HB osztályú DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 szabványnak. Ezért terápiás használatra nem alkalmas.
- Fontos megjegyezni, hogy a B. és C. osztályú oktatóeszközök nem nagy pontosságú eszközök.
- Kétségek vagy kérdések továbbítása egy szakszolgálathoz Kereskedelmi.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és lerövidíthetik a készülék élettartamát. A sérült vagy kopott alkatrészeket ezért azonnal ki kell cserélni, és a készüléket a javításig használaton kívül kell helyezni. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- Körülbelül egy-kéthavonta ellenőrizni kell a készülék minden alkatrészét, különösen a csavarokat, csavarokat és anyákat. Ez különösen a fogantyú, a csúszók és a keret elülső részének rögzítésére vonatkozik.
- Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával, és tisztázza, hogy van-e valamilyen egészségügyi ellenjavallata az edzésnek a ezt a műszert. Orvosa véleményének kell képeznie a képzési program kidolgozásának alapját. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
- Minden használat előtt ellenőrizni kell az összes csavar- és dugócsatlakozást, valamint biztonsági eszközt, hogy azok megfelelően ülnek-e.
- Edzés közben viseljen megfelelő lábbelit (sportcipőt).
- Termékeinket a magas minőség biztosítása érdekében állandó innovációnak vetjük alá. Ez technikai változásokat eredményezhet, amelyeket ezúton fenntartunk.
- A készüléket úgy kell elhelyezni, hogy elegendő biztonságos távolságot biztosítson az akadályoktól. A készüléket nem szabad fő közlekedési útvonalak (utak, kapuk, járdák) közvetlen közelében elhelyezni. A gyakorlótér körül legalább 1 méteres biztonsági távolságnak kell lennie.
- Az elektromos berendezések kezelésére vonatkozó általános előírásokat és biztonsági intézkedéseket be kell tartani.
- Minden elektromos eszköz elektromágneses sugárzást bocsát ki működés közben. Ezért ügyeljen arra, hogy ilyen sugárzást kibocsátó eszközöket (pl. mobiltelefonokat) ne helyezzen az edzőkomputer vagy az elektronikus vezérlőrendszer közelébe, mert ellenkező esetben a megjelenített értékek (pl. pulzusszám) torzulhatnak.
- A készüléket 110 kg-nál nehezebb személyek nem használhatják.
- Az edzés során senki sem tartózkodhat a mozgó területen belül a az éppen képző személy.
- Ezen az oktatóeszközön csak a következőket lehet elvégezni gyakorlatok a képzési kézikönyvből.
- Az edzőkészüléket egy vízszintes, ütésálló felületre kell helyezni. Használjon megfelelő alátétet (pl. gumiszőnyeg, puzzle) az ütések elnyelésére.
- A termék összeszerelésekor tartsa be az ajánlott meghúzási nyomatékértékeket (M = xx Nm).
- A készüléket csak 14 év feletti gyermekek és korlátozott fizikai vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek használhatják, ha előzetesen kioktatták őket a készülék kezeléséről és biztonságos működtetéséről. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek nem tisztíthatják vagy karbantarthatják a készüléket.
- A készülék 230 V, 50 Hz hálózati feszültséget igényel. Csatlakoztassa a hálózati kábelt egy védőérintkezővel ellátott aljzatba. Ne használjon elosztókat a csatlakoztatáshoz. Hosszabbító kábel használata esetén annak meg kell felelnie a VDE (Német Elektrotechnikai Egyesület) előírásainak. Német Elektrotechnikai Egyesület).

MONTAGE

⚠ **VESZÉLY!** Gondoskodjon a biztonságos munkakörnyezetről, pl. ne dobja el a szerszámokat rendetlenül. A csomagolást például úgy kell lerakni, hogy az ne jelentsen veszélyforrást. VIGYÁZAT: A műanyag fóliák és zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára.

⚠ **FIGYELEM!** Kérjük, tartsa szem előtt, hogy a szerszámok és a kézi munka során mindig fennáll a sérülés veszélye. A készüléket ezért gondosan és minden elővigyázatossággal kell összeszerelni!

- Ellenőrizze, hogy a szállítási terjedelemben szereplő összes alkatrész megvan-e (lásd az ellenőrző listát), és hogy nem keletkeztek-e szállítási károk. Ha bármilyen kifogás merül fel, forduljon ahhoz a szakkereskedőhöz, ahol a készüléket vásárolta.
- Nézze meg figyelmesen az ábrákat, és szerelje össze a műszert az ábrázolt sorrendben. Az összeszerelés sorrendjét az egyes ábrákon nagybetűkkel jelöljük.
- A készülék összeszerelését gondosan és felnőtt által kell elvégezni. Kétség esetén kérje egy műszaki szempontból képzettebb személy segítségét.
- Az összeszerelési művelethez szükséges szerelési anyagokat a megfelelő ábra mutatja. Az összeszerelési anyagot pontosan az ábrának megfelelően használja. A szükséges szerszámokat a kis alkatrészes táskában találja.
- Kezdje az összes alkatrész laza összecsavarozásával, és ellenőrizze, hogy megfelelően ülnek-e. Az önzáró anyákat kézzel húzza meg, amíg az ellenállás érzékelhetővé nem válik, majd az ellenállással szemben szorosan húzza meg egy villáskulccsal (szorításvédelem). Ezt az összeszerelési fázist követően ellenőrizze az összes csavarkötést a helyes rögzítés szempontjából. FIGYELEM: az önzáró anyák ismételt meglazítása esetén azok elveszítik tulajdonságaikat, és újakra kell cserélni őket.
- Technológiai okokból bizonyos alkatrészek (például csőcsatlakozók) előzetes összeszerelését fenntartjuk.

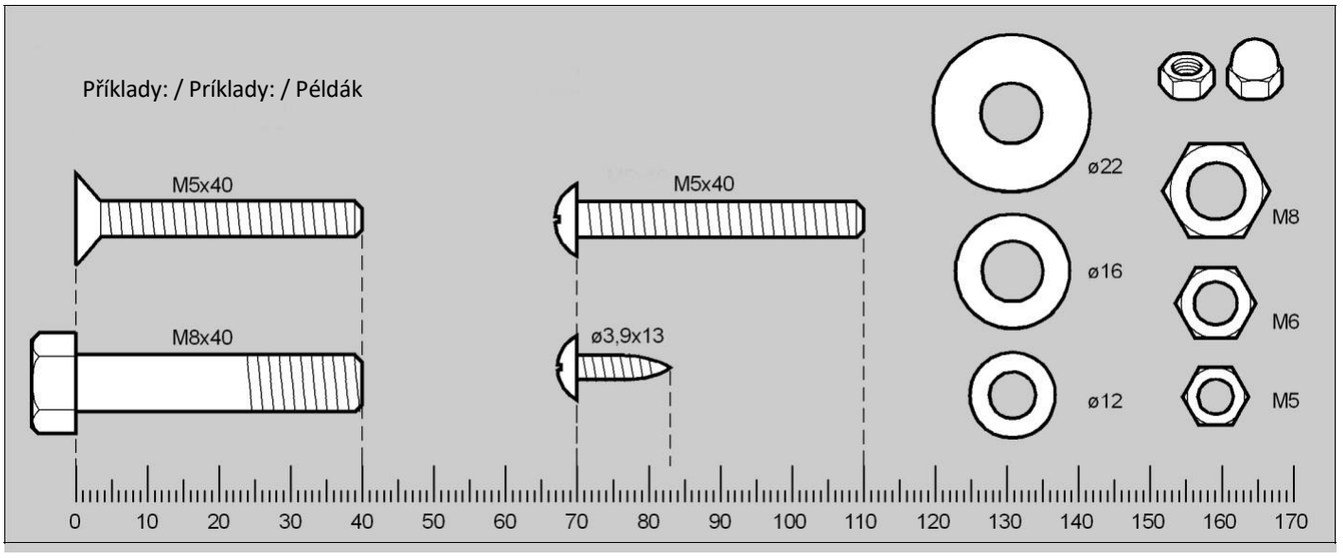
SZOLGÁLTATÁS

- Gondoskodni kell arról, hogy a képzés ne kezdődjön meg a megfelelő telepítés és ellenőrzés előtt.
- A rozsdásodás lehetősége miatt nem ajánlott a készüléket nedves helyiségek közelében használni. Arra is ügyelni kell, hogy folyadékok (italok, izzadság stb.) ne kerüljenek a műszer alkatrészeibe, mivel ez korrózióhoz vezethet.
- A hangszer felnőtteknek készült, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ne feledje, hogy a gyermekek természetes játékigénye és temperamentuma miatt kiszámíthatatlan helyzetek adódhatnak, kizárva a gyártó felelősségét. Ha ennek ellenére engedélyezi a gyermekek számára a készülék használatát, akkor meg kell ismertetni velük a helyes használatot és felügyelni kell őket.
- A sporteszköz olyan edzőeszköz, amely a sebességnek megfelelően működik.
- A lendkerék tömegének kialakítása miatt esetlegesen fellépő halk zajok nincsenek hatással a készülék működésére. A pedálok ellentétes irányú forgatásakor fellépő zajok technikailag meghatározottak, és nincs negatív hatásuk.
- A műszer mágneses fékrendszerrel van felszerelve. Az ellenállási mechanizmus állítható.
- A pulzusszámmérés és -rögzítés helyes működéséhez legalább 2,7 V feszültség szükséges az akkumulátor csatlakozóin.
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.

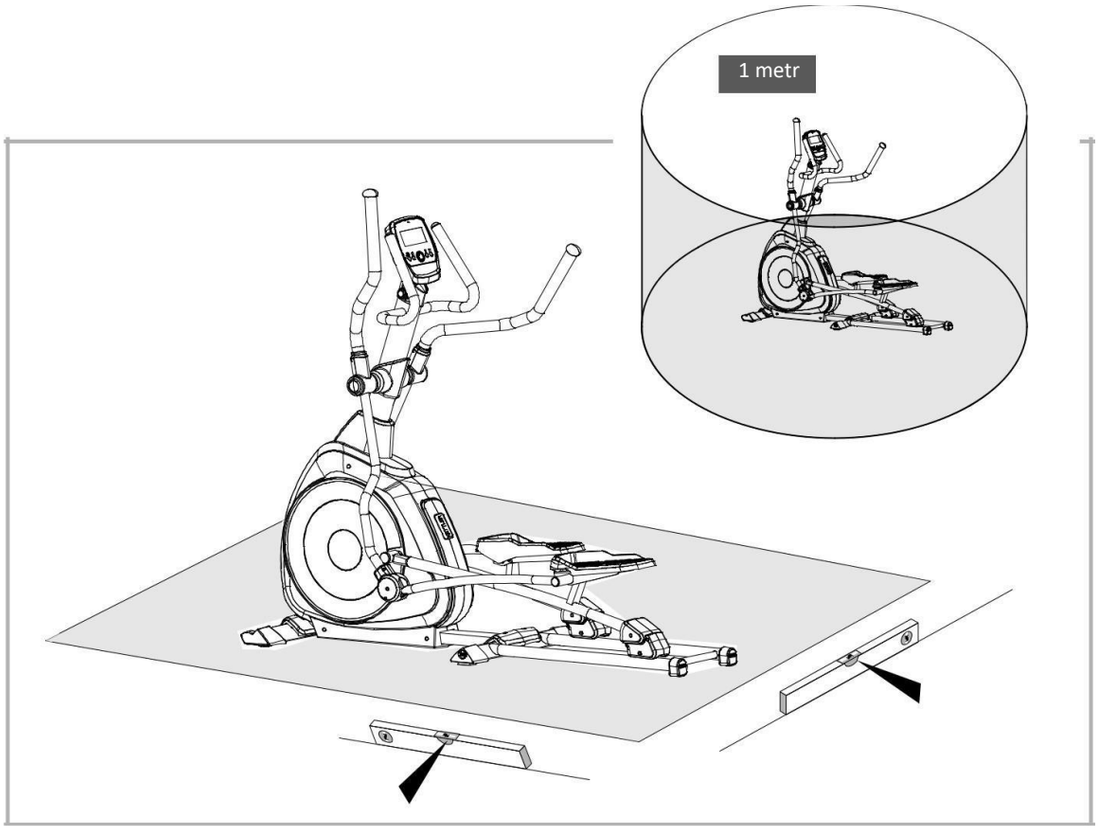
ÜZEMELTETÉS ÉS KARBANTARTÁS

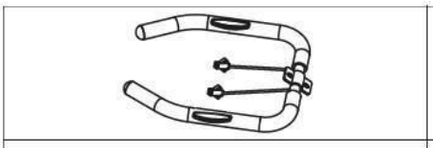
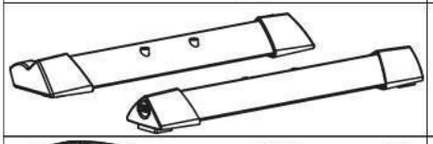
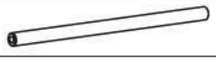
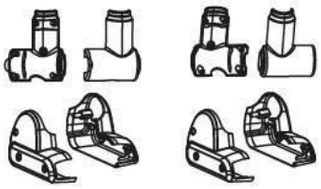
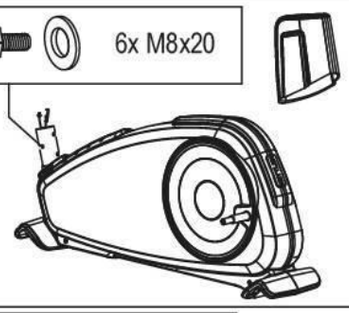
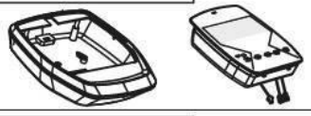
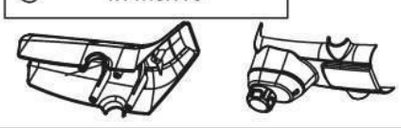
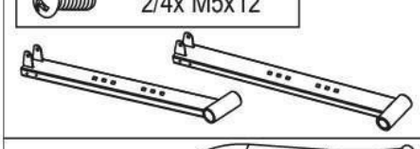
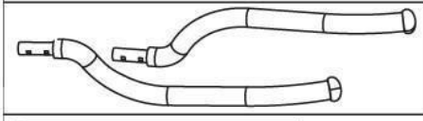
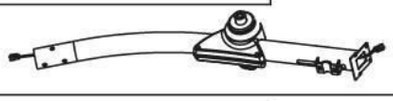
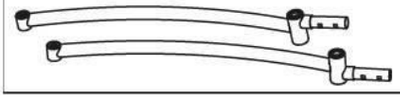
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és lerövidíthetik a készülék élettartamát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, és a készüléket a javításig ki kell vonni a forgalomból. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- A tervezett biztonsági szint állandó biztosítása érdekében a műszert rendszeresen (évente egyszer) szakszervizek által ellenőrizni és karbantartani kell.
- Alapvető fontosságú annak biztosítása, hogy semmilyen folyadék ne kerüljön a műszerbe vagy annak elektronikus alkatrészeire. Ez vonatkozik az izzadásra is!

- **Megjegyzés a hulladékkezelésről** A KETTLER termékek újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy hasznos élettartamuk végén a készüléket a következő helyen dobja el

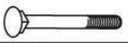
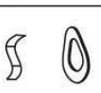


CS: Nářadí potřebné k montáži. Nejsou součástí dodávky.
SK: Nástroje potrebné na montáž. Nie sú súčasťou dodávky.
HU: Az összeszereléshez szükséges szerszámok. A készülék nem tartalmazza

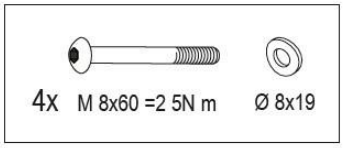


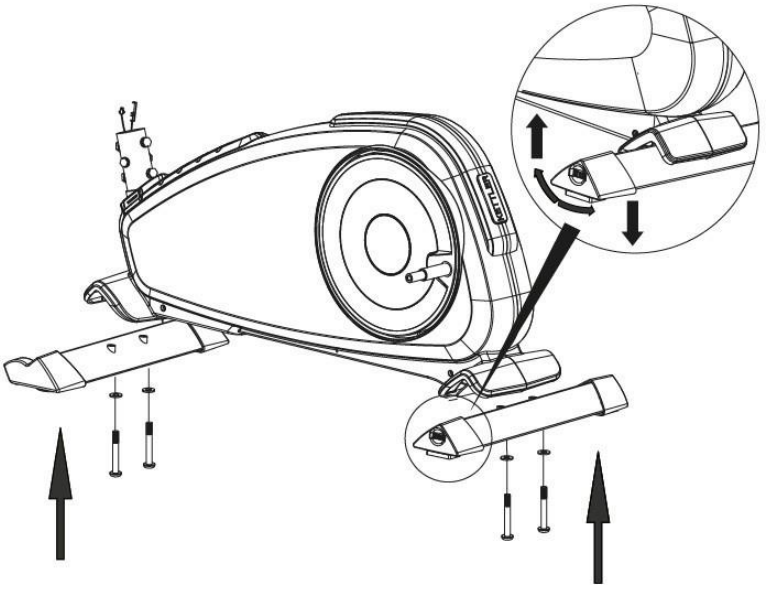
	Stck.
	1
	1
	1
	1
	1
6x M8x20 	1
4x M5x12 UT688X 	1
1x M5x16 	1
2/4x M5x12 	1
	1
2x M5x16 	1
2/1x M5x12 	1

44 Poz. 41

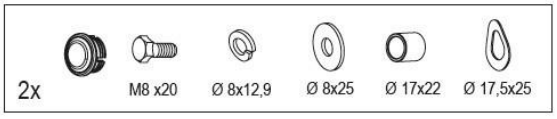
	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	6
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 6	4
	ø 6	4
	ø 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12

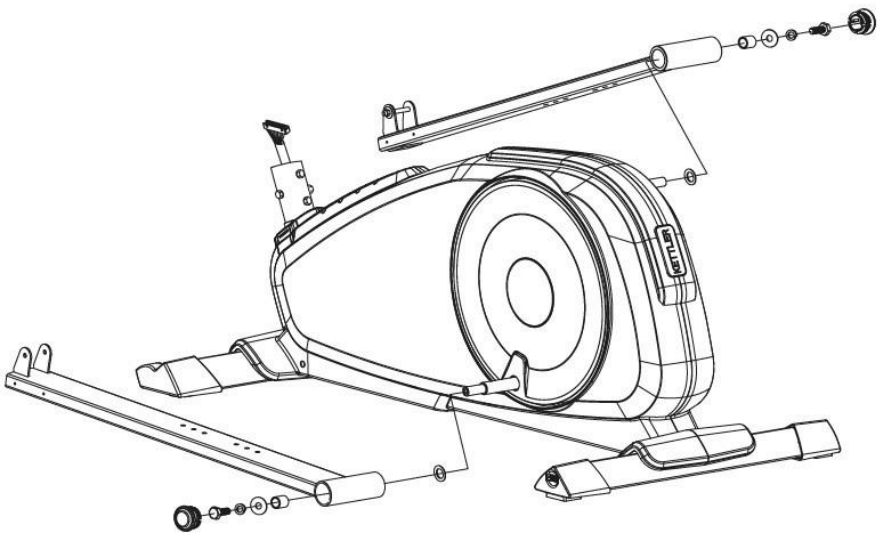
1



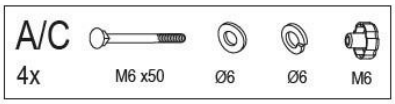


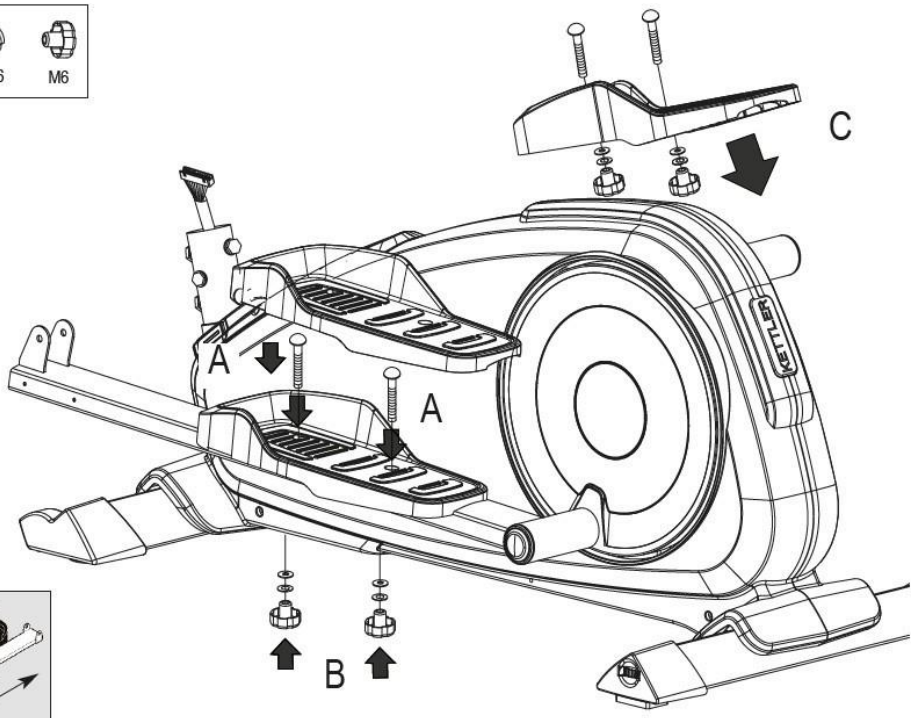
2

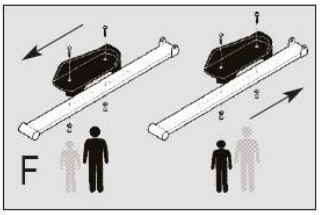




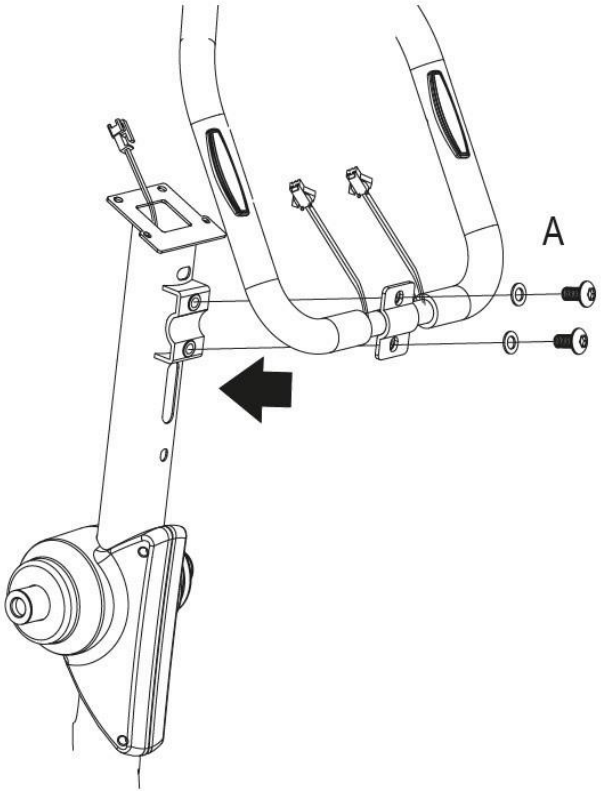
3

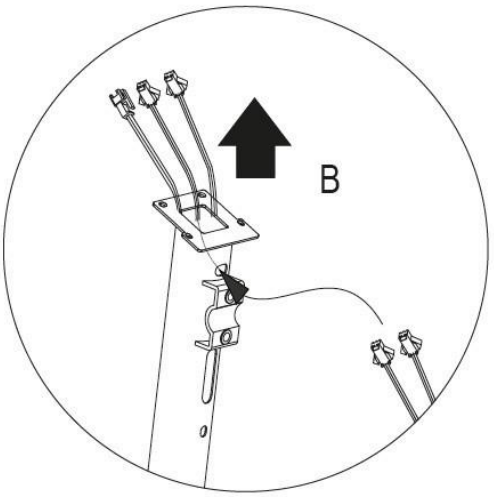


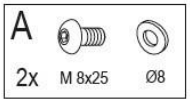




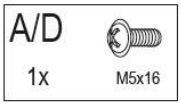
4

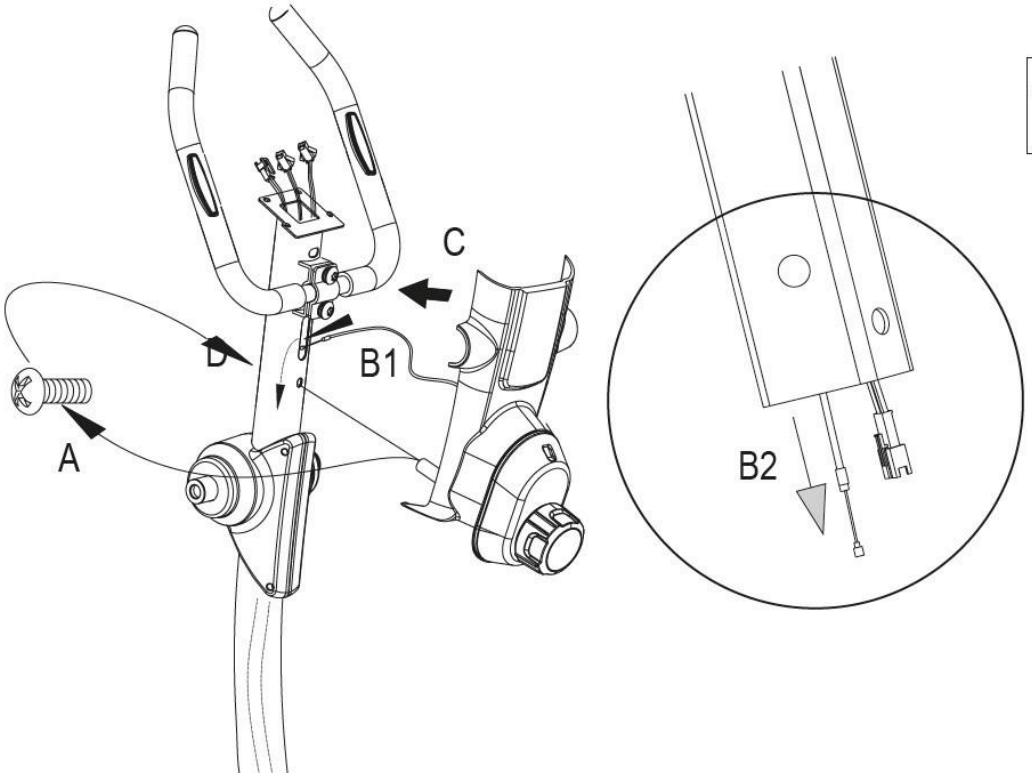




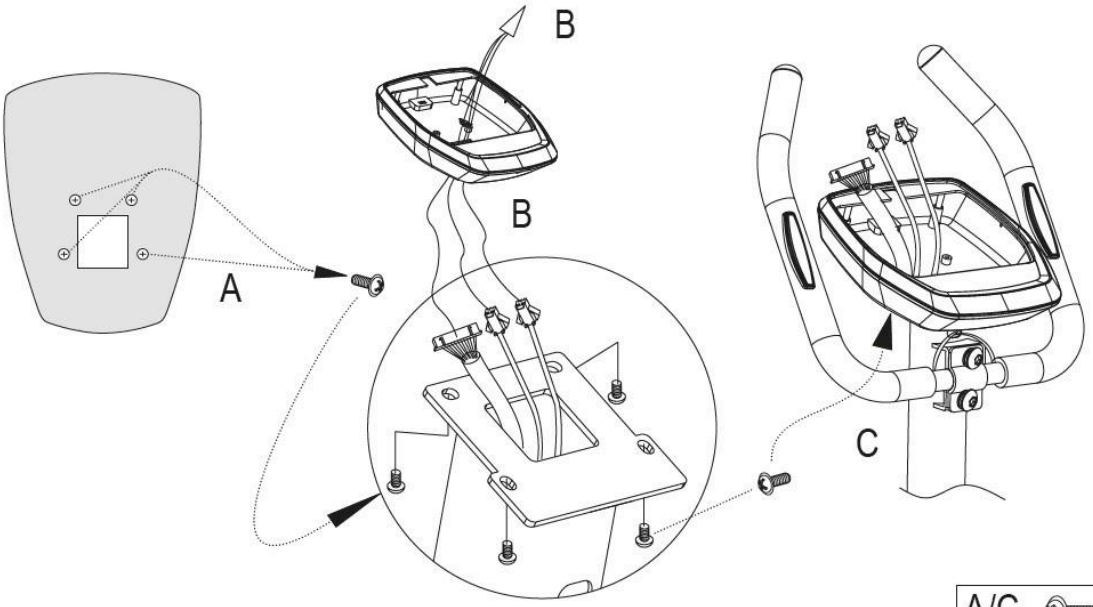


5

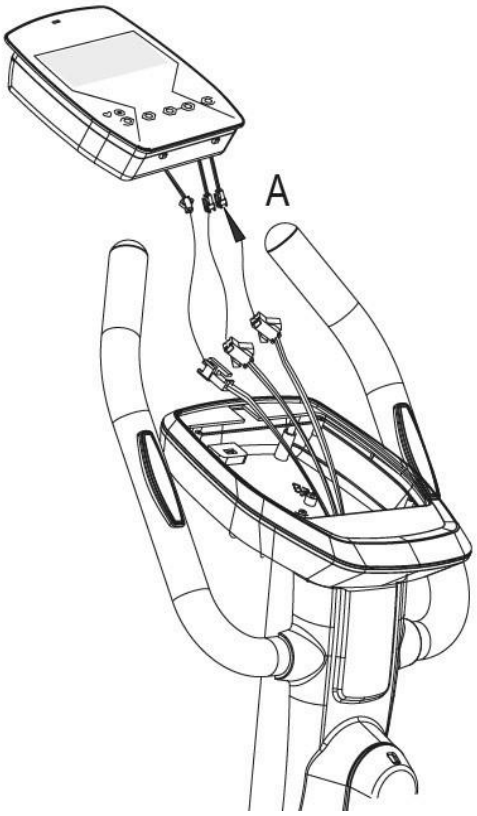


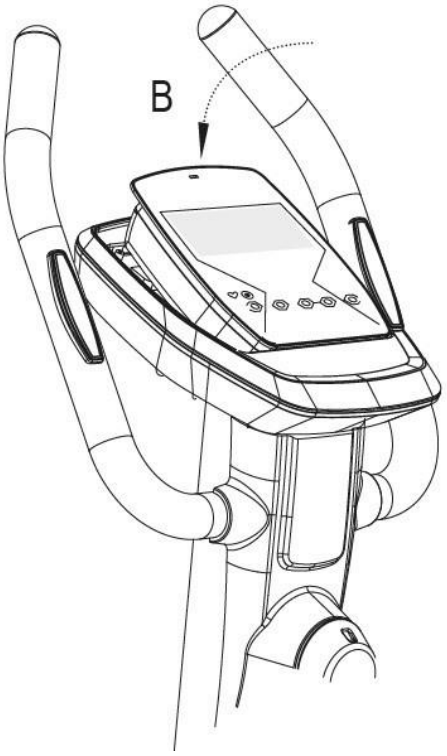


6

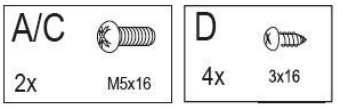


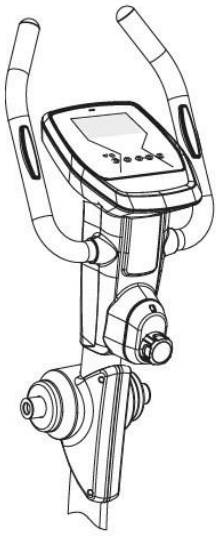
7

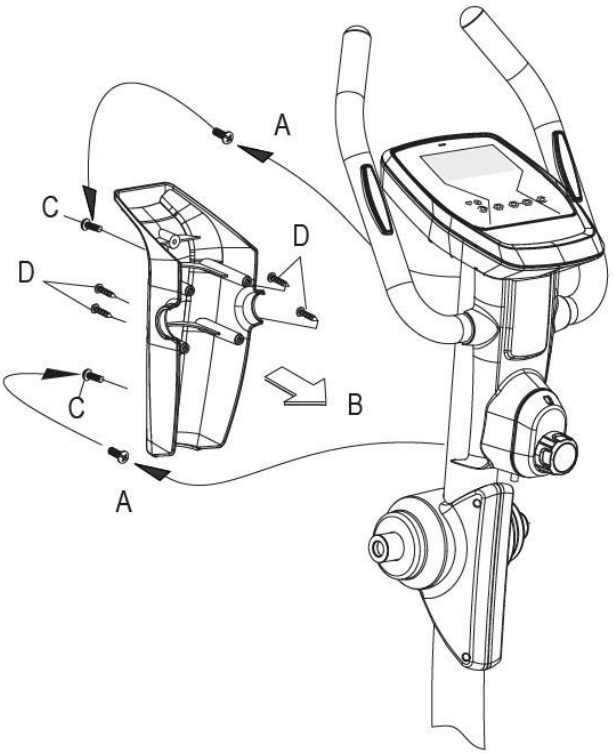




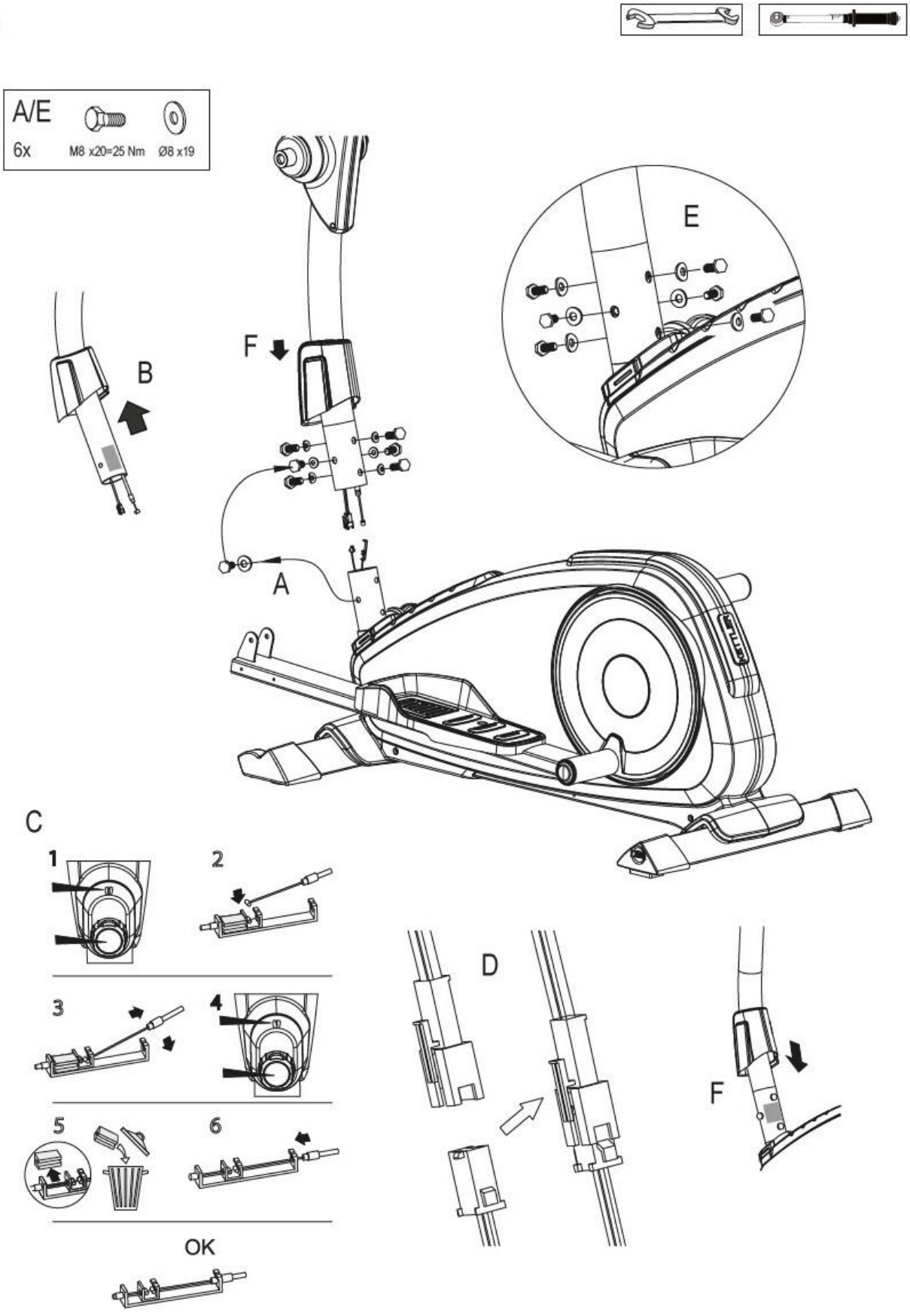
8



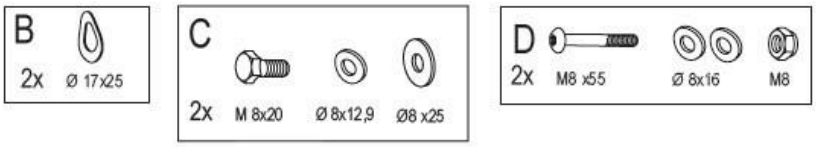


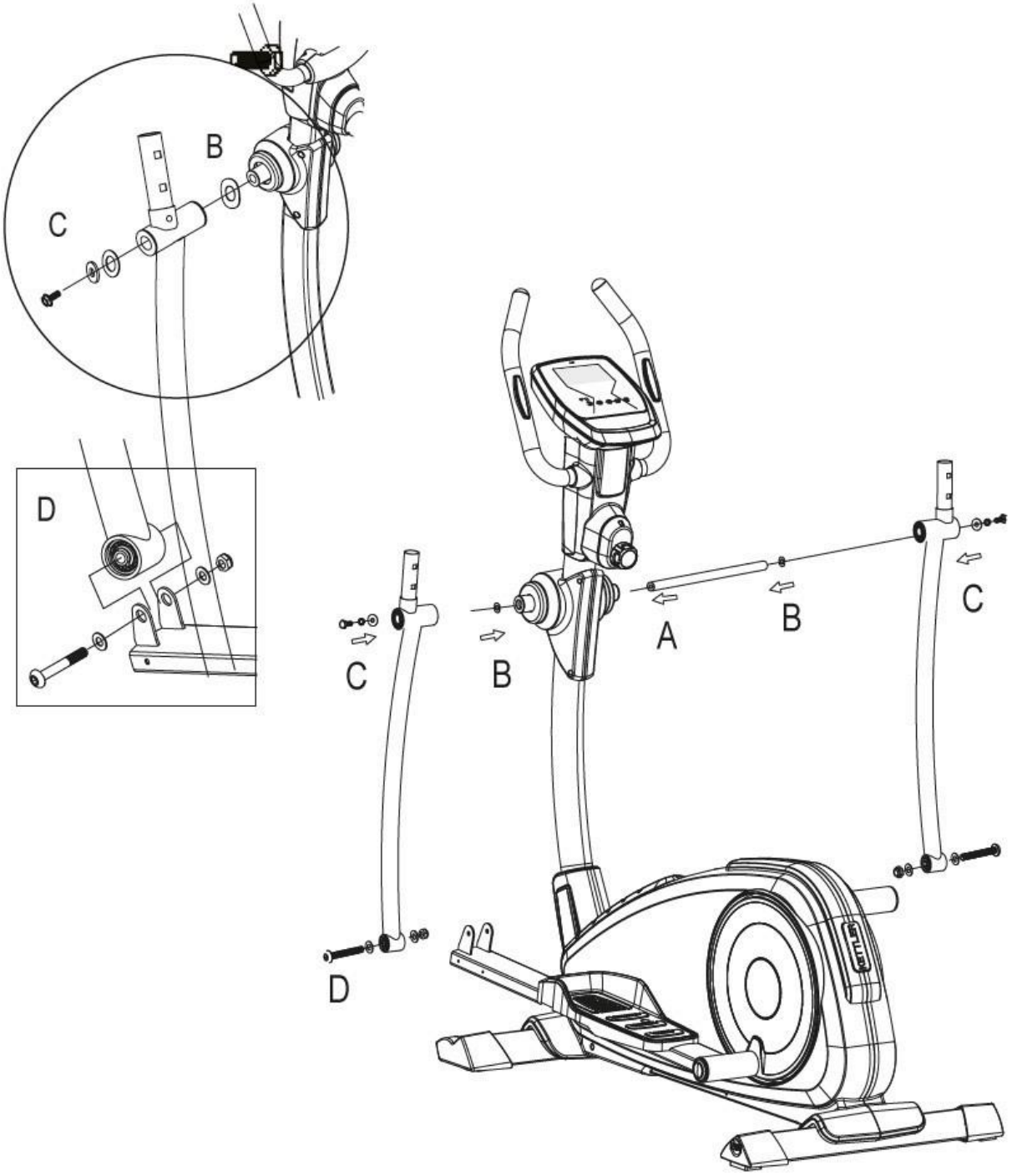


9

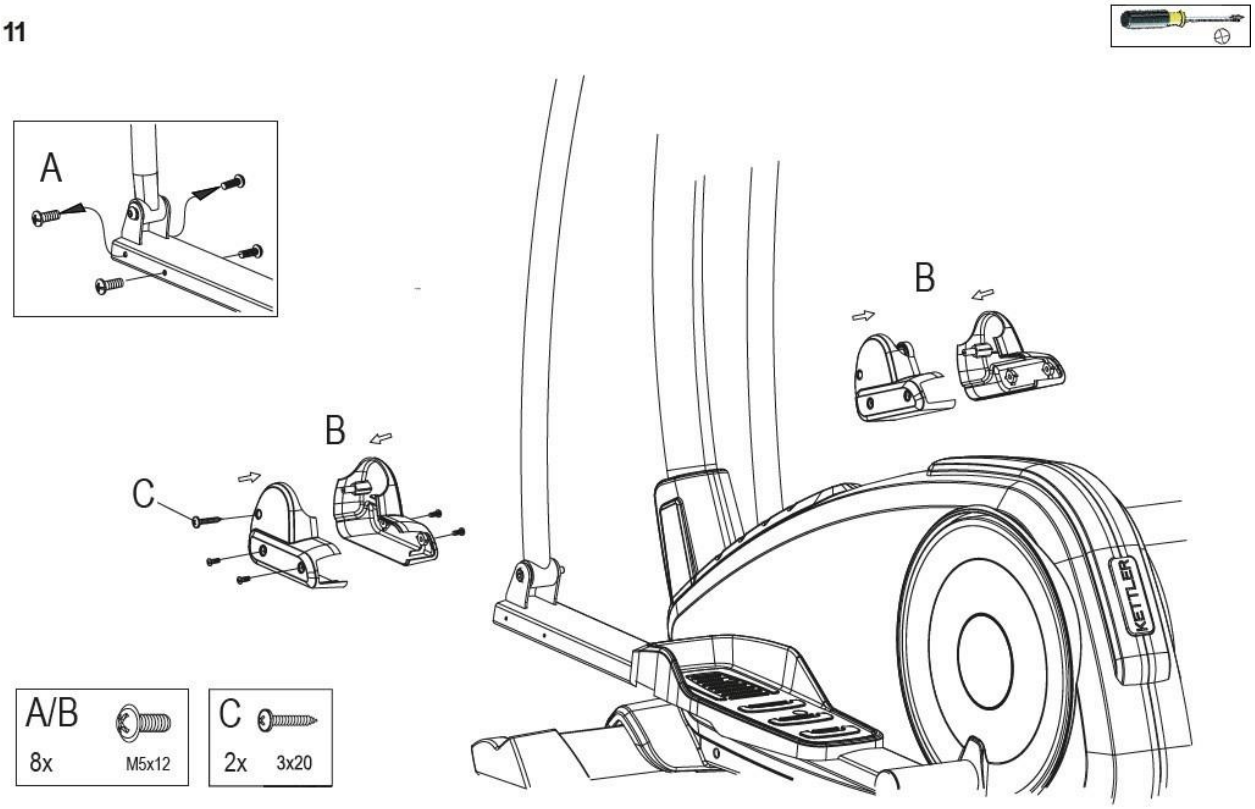


10

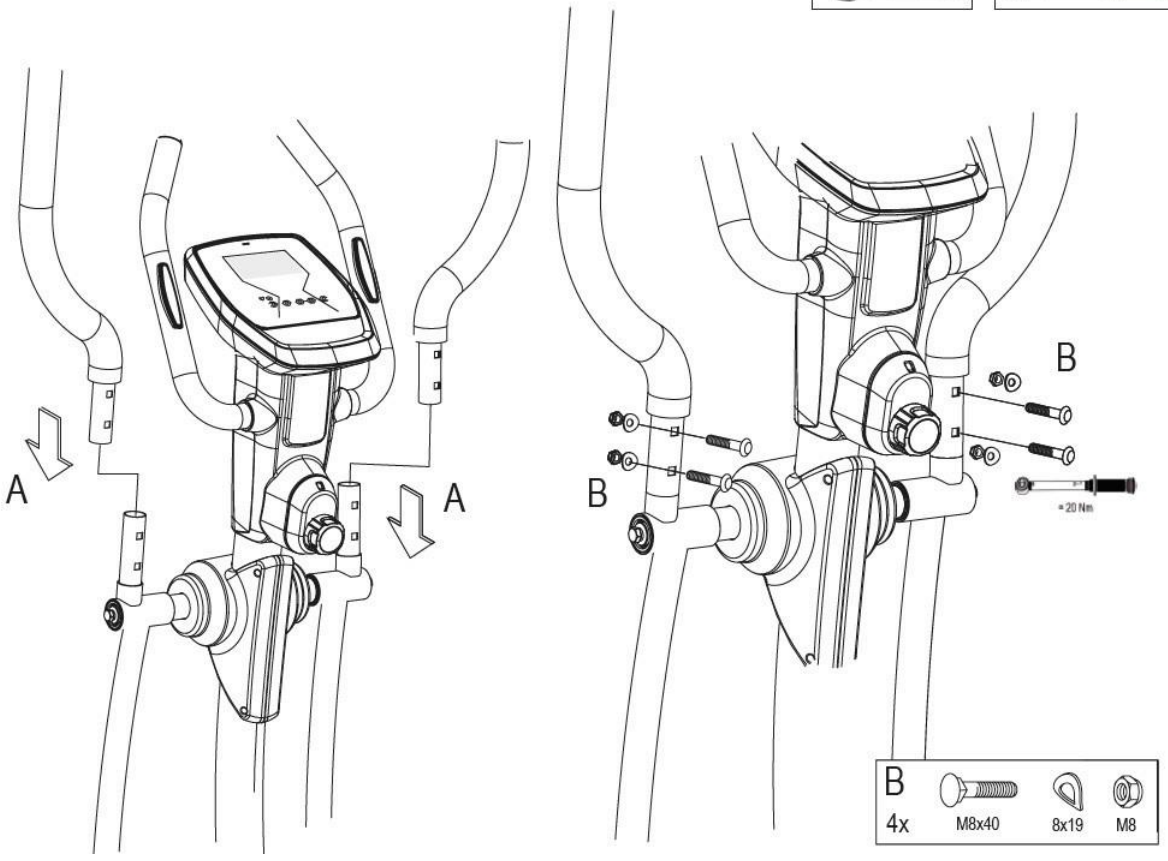

B
2x Ø 17x25
C
2x M 8x20 Ø 8x12,9 Ø8 x25
D
2x M8 x55 Ø 8x16 M8


B
C
D
C
B
A
B
C
D

11



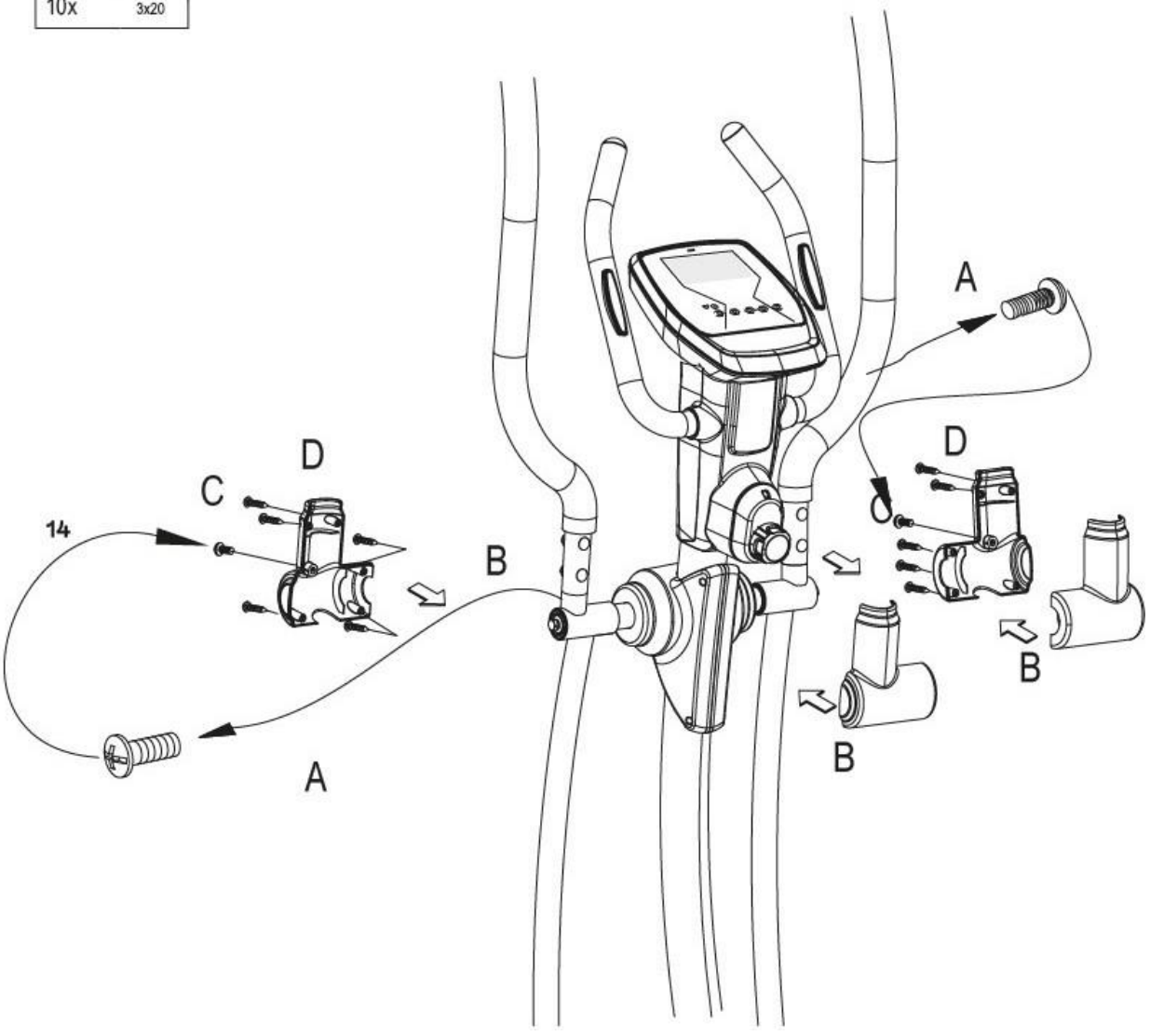
12

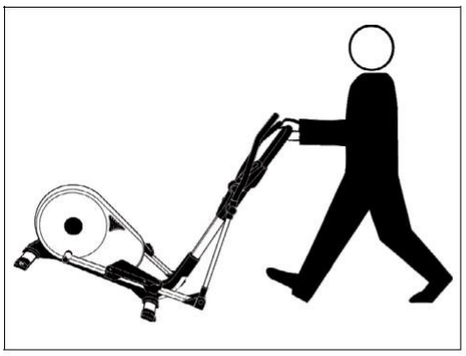
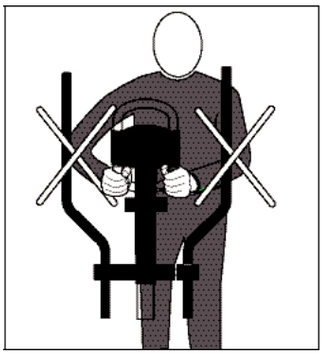
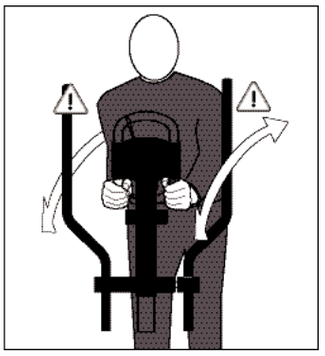


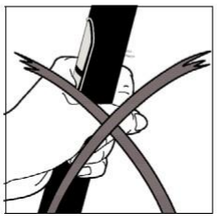
13

A/C	
2x	M5x12

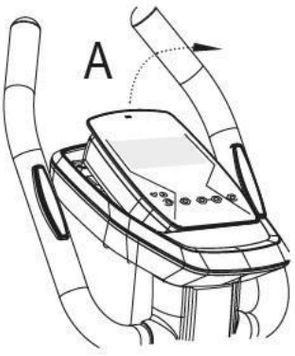
D	
10x	3x20

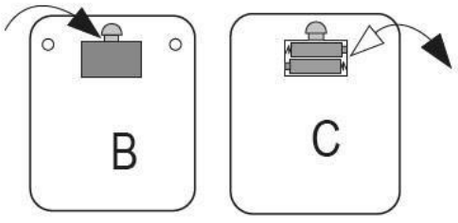




CS VÝMĚNA BATERIE





Slabý nebo vybledlý displej počítače znamená, že je třeba vyměnit baterie. Počítač je vybaven dvěma bateriemi. Baterie jsou uvedeny takto:

1. Sejměte kryt baterií a vyměňte použité baterie za dvě nové baterie AA 1,5 V.
2. Při vkládání baterií sledujte označení na dně bateriového boxu.
3. Pokud se po opětovném zapnutí počítače zjistí, že nefunguje správně, je třeba baterie na chvíli vyjmout a poté je znovu vložit.

POZOR! Na použité baterie se nevztahují záruční podmínky.

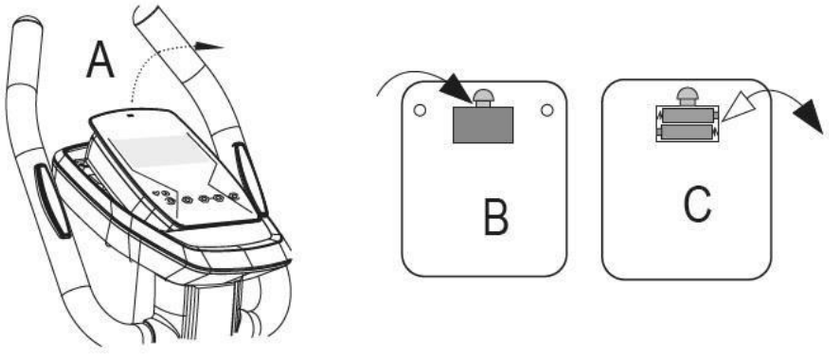
Likvidace odpadních baterií a akumulátorů

Tento symbol označuje, že baterie a dobíjecí baterie se nesmí likvidovat společně s běžným domovním odpadem.

Písmena HG (rtuť) a PB (olovo) pod kontejnerem na odpad navíc označují, že baterie/akumulátor obsahuje rtuť. přesahuje 0,0005 % nebo obsah olova přesahuje 0,004 %.
Nesprávná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví. Recyklací materiálu se získávají cenné suroviny.

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

SK VÝMENA BATÉRIE



Slabý alebo vyblednutý displej počítača znamená, že je potrebné vymeniť batérie. Počítač je vybavený dvoma batériami. Batérie sú uvedené takto:

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

POZOR! Na použité batérie sa nevzťahujú záručné podmienky.

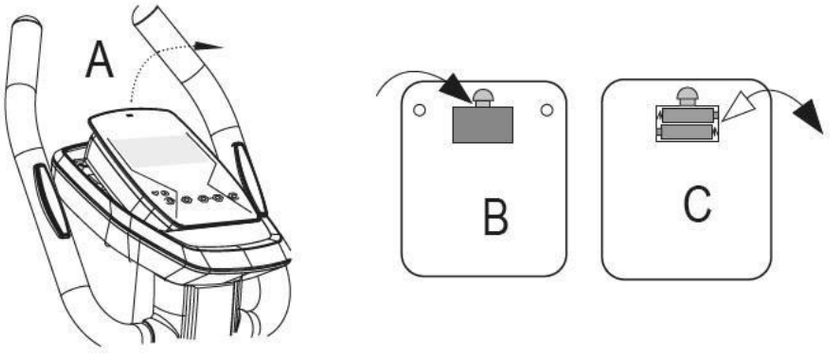
Likvidácia použitých batérií a akumulátorov

Tento symbol označuje, že batérie a nabíjateľné batérie sa nesmú likvidovať spolu s bežným domovým odpadom.

Písmená HG (ortuť) a PB (olovo) pod nádobou na odpad dodatočne označujú, že batéria/akumulátor má obsah ortuti presahuje 0,0005 % alebo obsah olova presahuje 0,004 %.
Nesprávna likvidácia poškodzuje životné prostredie a zdravie. Recykláciou materiálu sa získavajú cenné suroviny.

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

HU AKKUMULÁTORCSERE



A számítógép gyenge vagy halványodó kijelzője azt jelenti, hogy az elemeket ki kell cserélni. A számítógép két elemmel van felszerelve. Elemek a következőképpen kell felsorolni:

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

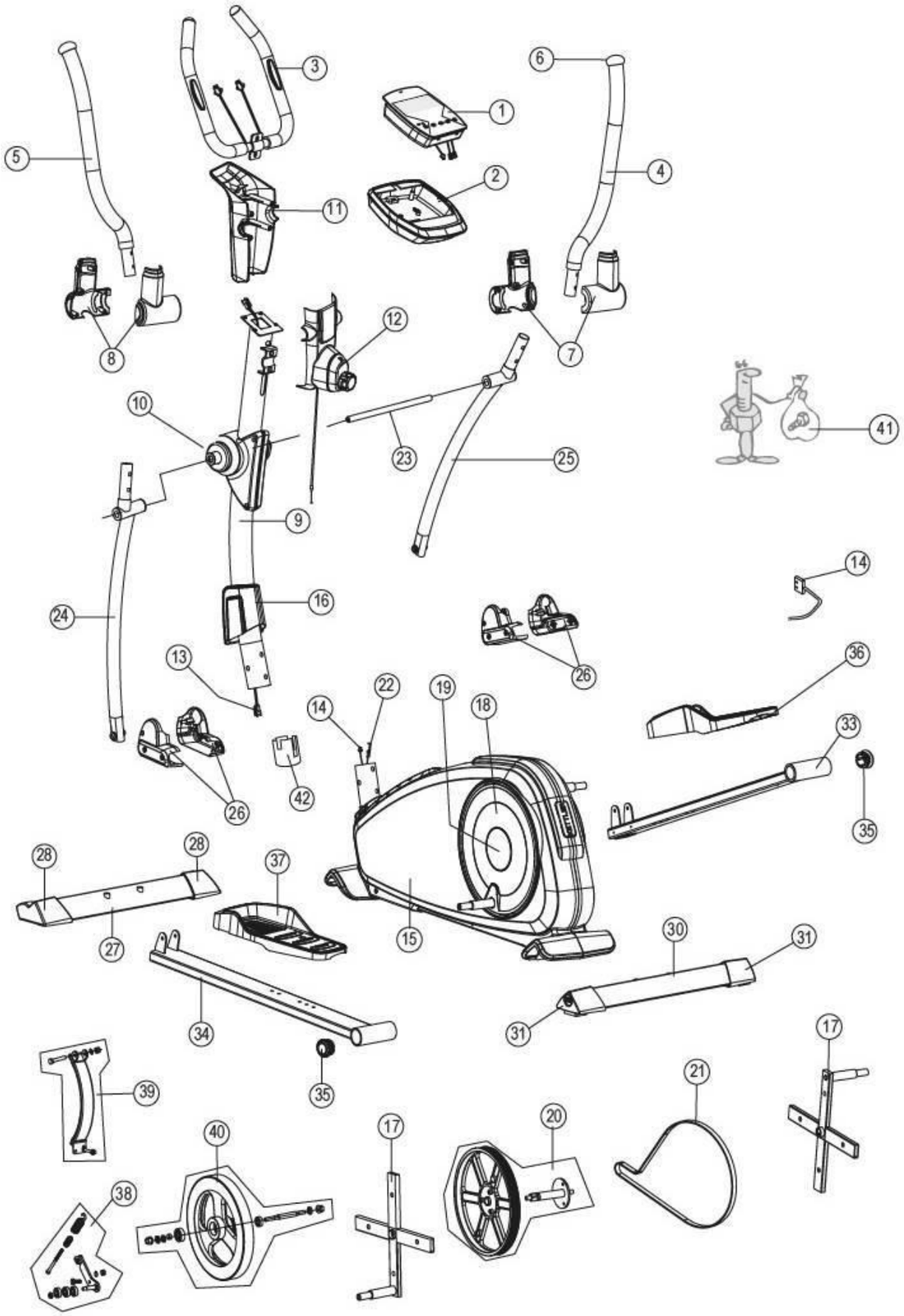
FIGYELEM! A használt akkumulátorokra nem vonatkoznak a garanciális feltételek.

Hulladékelemek és -akkumulátorok ártalmatlanítása

Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemeket és az újratölthető elemeket nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani.

A hulladéktároló tartály alatt található HG (higany) és PB (ólom) betűk ezen felül azt is jelzik, hogy az akkumulátor/elem higanytartalma meghaladja a 0,0005%-ot vagy az ólomtartalom meghaladja a 0,004%-ot.
A nem megfelelő ártalmatlanítás károsítja a környezetet és az egészséget. Az anyag újrahasznosításával értékes nyersanyagok nyerhetők vissza.

Ha a termék nem működik, vegye ki az összes akkumulátort/akkumulátort, és vigye el egy akkumulátor- vagy elektromos és elektronikus berendezés-újrahasznosító központba. A megfelelő gyűjtőpontokról a helyi hatóságtól, hulladékkezelő létesítménytől vagy a készülék eladási helyén kap tájékoztatást.

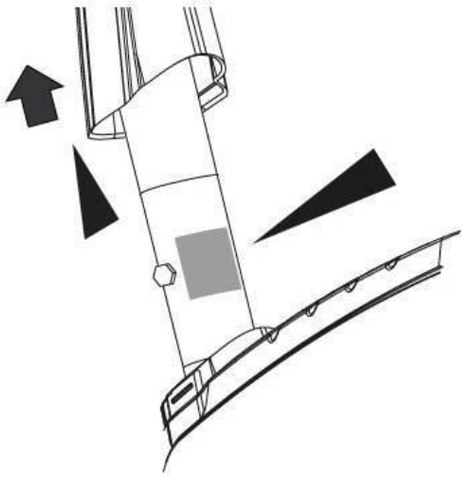

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
30
31
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42

1	1x	68009150	x
2	1x	68009150	
3	1x	68009331	x
4	1x	68009332	
5	1x	68009333	
6	2x	68009107	
7	1x	70001194	
8	1x	70001195	
9	1x	68009336	
10	1x	70001196	x
11	1x	70001197	
12	1x	70001198	x
13	1x	68009155	x
14	1x	68009156	x
15	1x	70001200	
16	1x	70001199	
17	2x	68009158	x
18	1x	70001201	
19	1x	70001202	
20	1x	68009120	x
21	1x	68009121	x
22	1x	68009161	x
23	1x	68009123	x
24	1x	68009344	
25	1x	68009345	
26	2x	70001203	
27	1x	68009347	
28	1x	68009018	
30	1x	68009348	
31	1x	68009021	
33	1x	68009349	
34	1x	68009350	
35	2x	68009135	x
36	1x	68009136	x
37	1x	68009137	
38	1x	68009138	x
39	1x	68009166	
40	1x	68009167	x
41	1x	68009351	x
42	1x	68009073	

CS: Příklad.
Identifikační štítek. Číslo série.

SK: Príklad.
Identifikačný štítok. Číslo série.

HU: Példa.
Azonosító tábla. Sorozatszám.



KETTLER

Návod k použití crosstraineru KETTLER AXOS NOVA M (CS)
Návod na obsluhu crosstraineru KETTLER AXOS NOVA M (SK)
A KETTLER AXOS NOVA M crosstrainer kezelési útmutatója (HU)

ART. NO. CT1019-100

Školící příručka a návod k použití

Obsah

Bezpečnostní pokyny 23
- Služba 23
- Bezpečnost uživatelů 23

Funkce 24
Rozsah funkcí 24-26
- Ovládací panel / tlačítka 24
- Zobrazovací pole / Displej 25-26

Školení 27
bez nastavených parametrů 27
s nastavenými parametry 27
- Čas 27
- Vzdálenost 27
- Energie (Kjoule/Kcal) 27
- Monitorování srdeční frekvence 27
- Přerušení školení 28
- Pohotovostní režim 28
- Přerušení školení 28
- Zotavení (měření klidové tepové frekvence) 28

Obecné pokyny 29
- Zvuky 29
- Zotavení 29
- Výpočet průměrných hodnot 29
- Pokyny pro měření srdeční frekvence 29
  s ušním klipem 29
  s hrudním pásem 29
  s ručními snímači pulsu 29
- Narušení práce počítače 29
- Výměna baterie 29

Poradenství bezpečnost

Pro vaši bezpečnost doporučujeme dodržovat následující body:

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

Pro vaši bezpečnost:

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

Funkce

Elektronický systém má následující funkce:

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

Rozsah funkcí

Funkce 5 tlačítek jsou stručně vysvětleny níže.

REŽIM

(krátký stisk) před tréninkem

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

MODE (krátké stisknutí) během tréninku

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

MODE (delší stisknutí) RESET

• Vymazání displeje pro restart.

MODE a RESET současně

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

Minus - / Plus +

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

• delší stisk > rychlá změna hodnoty

RESET (krátké stisknutí) před tréninkem

• Odstranění uvedené požadované hodnoty

RESET (delší stisknutí)

• Vymazání displeje pro restart.

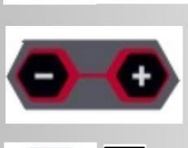
RECOVERY (klidová tepová frekvence s hodnocením kondice)

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

Měření srdeční frekvence

Tepovou frekvenci lze měřit ze 3 zdrojů:

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



Rozsah zobrazení /

Displej

Displej poskytuje informace o různých funkcích.

Celkový počet kilometrů (odo)

Zobrazení
0 - 9999

Doba školení (čas)

Zobrazení
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Frekvence

rychlost kroku (ot./min.)

Indikace
14 - 199

Rychlost

(km/h)

Indikace
5,0 - 99,9 km/h

DISTANCE

Zobrazení
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

Energetické výdaje

(KJOULE)

nebo

(Kcal)

Indikace
0 > 99:59

9990 > 0

Srdeční frekvence

Symbol srdce (bliká), při záznamu signálu srdeční frekvence

Indikace 40 - 220

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

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

Školení

1. Školení bez nastavených parametrů

• Stiskněte libovolné tlačítko

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

a/nebo

• Sešlápněte pedály

Bude uvedena doba tréninku směrem nahoru a následné odečty.

Změna indikace je aktivní a je vyvolána funkcí SCAN.

Rozsahy zobrazení se mění v 6sekundových krocích.

2. Školení s nastavenými parametry

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

• Stiskněte libovolné tlačítko

Displej: Parametr "TIME" (čas)

Časový parametr (TIME)

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

• Potvrďte tlačítkem "MODE". Zobrazení:

další parametr "DISTANCE"

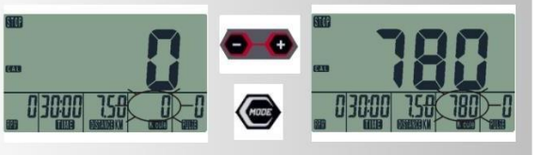
Parametr vzdálenosti (DISTANCE)

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

• Potvrďte tlačítkem "MODE". Zobrazení: další

parametr "kjoule nebo kcal".

Parametr energetického výdeje (kjoule nebo kcal)



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

• Potvrďte tlačítkem "MODE".

Zobrazení: další parametr "Age"

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

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

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

Indikace: tréninková připravenost s nastaveným časovým parametrem

• Sešlápnutím pedálů se spustí trénink Hodnoty

parametrů se zobrazí odpočítané. Změna zobrazení

SCAN je aktivní

Poznámka::

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

Přerušení nebo ukončení školení

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

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

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

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

Tréninková data se zobrazují po dobu 4 minut. Pokud během této doby nestisknete žádné tlačítko a v tréninku nepokračujete, elektronický systém se přepne do pohotovostního režimu se zobrazením hodinového času.

Přerušení tréninku je rozpoznáno se zpožděním několika sekund.

Obnovení školení

Pokud trénink pokračuje do 4 minut, pokračuje počítání posledních hodnot nahoru nebo dolů.

RECOVERY
Fáze klidové srdeční frekvence

Funkci RECOVERY lze použít po jakémkoli tréninkovém programu.

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

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

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

Obecné pokyny

Zvuky vydávané zařízením

Zapnutí

Při zapnutí zařízení během segmentového testu pípá.

Parametry

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

Překročení maximální tepové frekvence.

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

Zotavení

Výpočet hodnocení způsobilosti (F):

$$\text{Hodnocení (F)} = 6{,}0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

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

Výpočet průměrné hodnoty

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

Pokyny pro měření srdeční frekvence

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

Měření srdečního tepu pomocí ušní svorky

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

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

Měření tepové frekvence pomocí hrudního pásu

Postupujte podle správných pokynů.

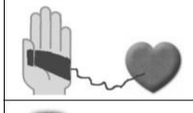
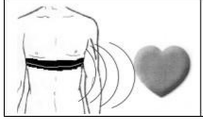
Měření pomocí ručního snímače pulsu

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

- Kontaktní plochy vždy zakrývejte oběma rukama
- Vyhněte se náhlému objetí senzorů
- Udržujte ruce v klidu, vyhněte se křečím a tření o styčnou plochu.

Poznámka::

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

		✓
	Volitelně	Volitelné
	Volitelné	Volitelné

Narušující počítač

Stiskněte a podržte tlačítko SET (Reset) déle.

Náhradní baterie

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

Školiaca príručka a návod na použitie

Obsah

Bezpečnostné pokyny 30
- Služba 30
- Bezpečnosť používateľov 30

Funkcie 31
Rozsah funkcií 31-33
- Ovládací panel / tlačidlá 31
- Zobrazovacie pole / Displej 32-33

Školenie 34
bez nastavených parametrov 34
s nastavenými parametrami 34
- Čas 34
- Vzdialenosť 34
- Energia (Kjoule/Kcal) 34
- Monitorovanie srdcovej frekvencie 34
- Prerušenie odbornej prípravy 35
- Pohotovostný režim 35
- Prerušenie odbornej prípravy 35
- Zotavenie (meranie pokojovej srdcovej frekvencie) 35

Všeobecné pokyny 36
- Zvuky 36
- Zotavenie 36
- Výpočet priemerných hodnôt 36
- Pokyny na meranie srdcovej frekvencie 36
  s ušným klipom 36
  s hrudným pásom 36
  so snímačmi pulzu rúk 36
- Narušenie činnosti počítača 36
- Výmena batérie 36

Poradenstvo bezpečnosť

V záujme vašej bezpečnosti odporúčame dodržiavať nasledujúce body:

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

Pre vašu bezpečnosť:

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

Funkcie

Elektronický systém má tieto funkcie:

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

Rozsah funkcie

Funkcie 5 tlačidiel sú stručne vysvetlené nižšie.

REŽIM

(krátke stlačenie) pred tréningom

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

MODE (krátke stlačenie) počas tréningu

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

MODE (dlhšie stlačenie) RESET

• Vymazanie displeja pre reštart.

MODE a RESET súčasne

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

Mínus - / Plus +

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

• dlhšie stlačenie > rýchla zmena hodnoty

RESET (krátke stlačenie) pred tréningom

• Odstránenie uvedenej nastavenej hodnoty

RESET (dlhšie stlačenie)

• Vymazanie displeja pre reštart.

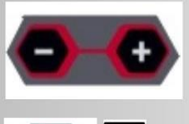
RECOVERY (pokojová srdcová frekvencia s hodnotením kondície)

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

Meranie srdcovej frekvencie

Tepová frekvencia sa dá merať z 3 zdrojov:

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



Rozsah zobrazenia / Displej

Displej poskytuje informácie o rôznych funkciách.

Celkový počet kilometrov (odo)

Zobrazenie
0 - 9999

Čas školenia (Čas)

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

Frekvencia rýchlosť krokovania (RPM)

Indikácia
14 - 199

Rýchlosť (km/h)

Označenie
5,0 - 99,9 km/h

DISTANCE

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

Energetické výdavky

(KJOULE)

alebo

(Kcal)

Označenie

0 > 99:59

9990 > 0

Tepová frekvencia

Symbol srdca (bliká), pri zaznamenávaní signálu srdcovej frekvencie

Indikácia 40 - 220

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

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

Školenie

1. Školenie bez nastavených parametrov

• Stlačte ľubovoľné tlačidlo

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

a/alebo

• Stlačte pedále

Zobrazí sa čas tréningu smerom nahor a následné čítania.

Zmena indikácie je aktívna a spúšťa sa pomocou SCAN.

Rozsahy zobrazenia sa menia v 6-sekundových krokoch.

2. Tréning s nastavenými parametrami

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

• Stlačte ľubovoľné tlačidlo

Zobrazenie: Parameter "TIME"

Časový parameter (TIME)

• Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnoty (napr. 30:00)

• Potvrďte tlačidlom "MODE". Zobrazenie:

ďalší parameter "DISTANCE"

Parameter vzdialenosti (DISTANCE)

• Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnoty (napr. 7,50)

• Potvrďte tlačidlom "MODE". Zobrazenie:

ďalší parameter "kjoule alebo kcal".

Parameter energetického výdaja (kjoule alebo kcal)

• Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnoty (napr. 780)

• Potvrďte tlačidlom "MODE".

Zobrazenie: ďalší parameter "Vek"

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

• Pomocou tlačidla "Plus" alebo "Mínus" nastavte hodnotu (napr. 130)

• Potvrďte tlačidlom "MODE" (režim nastavenia je dokončený)

Indikácia: pripravenosť na tréning s nastaveným časovým parametrom

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

Poznámka::

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

Prerušenie alebo ukončenie odbornej prípravy

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

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

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

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

Prerušenie tréningu sa rozpozná s niekoľkosekundovým oneskorením.

Obnovenie odbornej prípravy

Ak tréning pokračuje do 4 minút, pokračuje sa v počítaní posledných hodnôt smerom nahor alebo nadol.

RECOVERY
Fáza pokojovej srdcovej frekvencie

Funkciu RECOVERY možno použiť po akomkoľvek tréningovom programe.

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

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

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

Všeobecné pokyny

Zvuky vydávané zariadením

Zapnutie

Pri zapnutí zariadenie počas segmentového testu pípne.

Parametre

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

Prekročenie maximálnej srdcovej frekvencie.

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

Zotavenie

Výpočet hodnotenia spôsobilosti (F):

$$\text{Hodnotenie (F)} = 6{,}0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1}\right)^{2}$$

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

Výpočet priemernej hodnoty

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

Pokyny na meranie srdcovej frekvencie

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

Meranie srdcovej frekvencie pomocou ušného klipu

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

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

Meranie srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu

Postupujte podľa správnych pokynov.

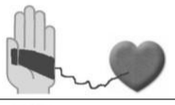
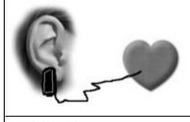
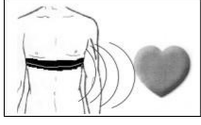
Meranie pomocou snímača pulzu na ruke

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

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

Poznámka::

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

		✓
	Voliteľné	Voliteľné
	Voliteľné	Voliteľné

Rušivý počítač

Stlačte a podržte tlačidlo SET (Reset) dlhšie

Náhradné batérie

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

Tartalomjegyzék

Biztonsági utasítások 37

- Szolgáltatás 37
- Felhasználói biztonság 37

Jellemzők 38

Funkciók köre 38-40

- Kezelőpanel / Gombok 38
- Megjelenítő mező / Display 39-40

Képzés 41

beállított paraméterek nélkül 41

beállított paraméterekkel 41

- Idő 41
- Távolság 41
- Energia (Kjoule/Kcal) 41
- Szívritmus-monitorozás 41
- A képzés megszakítása 42
- Készenléti üzemmód 42
- A képzés megszakítása 42
- Helyreállítás (a nyugalmi pulzusszám mérése) 42

Általános iránymutatás 43

- Hangok 43
- Helyreállítás 43
- Átlagértékek kiszámítása 43
- A pulzusszám mérésére vonatkozó iránymutatások 43

fülcsipesszel 43

mellkasi pánttal 43

kézimpulzus érzékelőkkel 43

- Számítógépes zavarok 43
- Akkumulátor csere 43

Tanácsadás biztonság

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

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

Az Ön biztonsága érdekében:

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

Jellemzők

Az elektronikus rendszer a következő funkciókkal rendelkezik:

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

Terjedelem funkciók

Az alábbiakban röviden ismertetjük az 5 gomb funkcióit.

MODE

(rövid szorítás) edzés előtt

• Lépjen a következő beállítási tartományba.

Beállítások vagy értékek átvétele.

MODE (rövid megnyomás) edzés közben

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

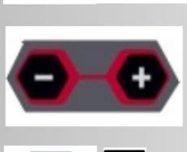
MODE (hosszabb megnyomás) RESET

• A kijelző törlése az újraindításhoz.

MODE és RESET egyszerre

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

Mínusz - / Plusz +



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

• hosszabb nyomásra > gyors értékváltoztatás

RESET (rövid megnyomás) edzés előtt

• A jelzett beállítási pont törlése

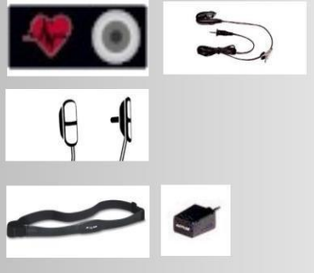
RESET (hosszabb megnyomás)

• A kijelző törlése az újraindításhoz.

RECOVERY (nyugalmi pulzusszám fittségi értékeléssel)

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

Szívritmus mérés



A pulzusszám 3 forrásból mérhető:

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

Kijelzőtartomány / kijelző

A kijelző különböző funkciókról nyújt tájékoztatást.

Összes kilométer (odo)

Megjelenít és 0 - 9999

Képzési idő (Idő)

0:00 > 99:59 kijelző 99:00 > 0:00

Frekvencia

lépésszám (RPM)

Jelzés 14 - 199

Sebesség

(km/h)

Jelzés 5,0 - 99,9 km/h

TÁVOLSÁG

0,00 > 999,9 kijelző 999,5 > 0,00

Energiafelhasználás

(KJOULE)

vagy

(Kcal)

Jelzés

0 > 99:59

9990 > 0

Szívritmus

Szív szimbólum (villogó), amikor a szívfrekvenciás jelet rögzítik

Jelzés 40 - 220

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

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

Képzés

1. Beállított paraméterek nélküli képzés

• Nyomja meg bármelyik gombot

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

és/vagy

• Nyomja le a pedálokat

A felfelé irányuló képzési idő és az azt követő leolvasások jelezve lesznek.

A jelzésváltás aktív, és a SCAN váltja ki.

A kijelzőtartományok 6 másodperces lépésekben változnak.

2. Képzés beállított paraméterekkel

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

• Nyomja meg bármelyik billentyűt

Kijelző: "TIME" paraméter

Időparaméter (TIME)

• A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítsa be az értékeket (pl. 30:00).

• Erősítse meg a "MODE" gombbal. Kijelzés:

következő paraméter "TÁVOLSÁG"

Távolság paraméter (DISTANCE)

• A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítsa be az értékeket (pl. 7.50).

• Erősítse meg a "MODE" gombbal. Kijelzés:

következő paraméter "kjoule vagy kcal".

Energiafelhasználási paraméter (kjoule vagy kcal)

• A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítsa be az értékeket (pl. 780).

• Erősítse meg a "MODE" gombbal.

Kijelzés: következő paraméter "Age" (kor)

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

• A "Plusz" vagy "Mínusz" gombbal állítson be egy értéket (pl. 130).

• Erősítse meg a "MODE" gombbal (a beállítási mód befejeződött).
Jelzés: képzési készenlét a beállított időparaméterrel

• A pedálok megnyomása elindítja az edzést A paraméterértékek visszaszámlálva jelennek meg. A SCAN kijelző változása aktív

Megjegyzés::

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

A képzés megszakítása vagy megszüntetése

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

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

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

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

Az edzés megszakítása néhány másodperces késleltetéssel kerül felismerésre.

A képzés folytatása

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

VISSZATÉRÉS
Nyugalmi pulzusszám fázis

A RECOVERY funkció bármely edzésprogram után használható.

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

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

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

Általános iránymutatás

A készülék által keltett hangok

Bekapcsolás

Bekapcsoláskor a készülék a szegmensvizsgálat során hangjelzést ad.

Paraméterek

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

A maximális pulzusszám túllépése.

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

Helyreállítás

Az alkalmassági besorolás (F) kiszámítása:

$$\text{Értékelés (F)} = 6{,}0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1^{2}} \right)$$

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

Az átlagérték kiszámítása

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

Irányelvek a pulzusszám méréséhez

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

Szívritmus mérés fülcsipesszel

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

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

Szívritmus mérés mellkasi pánttal

Kövesse a megfelelő utasításokat.

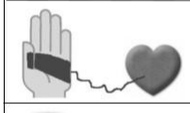
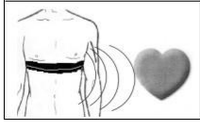
Mérés a kézimpulzus érzékelővel

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

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

Megjegyzés::

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

		✓
	Opcionális	Választható
	Választható	Választható

Zavaró számítógép

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

Cserélhető elemek

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

KETTLER

Výrobce/ KETTLER Sport and Fitness Europe by
Výrobca/ TRISPORT AG
Gyártó: BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
Švýcarsko / Švajčiarsko / Svájc
www.kettlersport.com

Distributor/ Alza.cz a.s.
Distribútor/ Jankovcova 1522/53
Forgalmazó: 170 00 Praha 7 - Holešovice
Česká republika / Česká republika / Cseh Köztársaság
https://www.alza.cz/