

KETTLER

CS NÁVOD K MONTÁŽI

SK NÁVOD NA INŠTALÁCIU

HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

CROSSTRAINER NOVA P

ART. NO. CT1020-100



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

POZOR! Při montáži výrobku se držte stranou od dětí (nebezpečí udušení) -

výrobek obsahuje malé části, které lze spolknout).

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

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

POZOR! Před prováděním jakýchkoli oprav, údržbářských prací a čištění, nezapomeňte vyjmout síťový adaptér ze zásuvky.

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

POZOR! Neodborné opravy a úpravy (odstranění originálních dílů, instalace neautorizovaných dílů atd.) mohou ohrozit uživatele.

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

POZOR! Jakékoli změny na zařízení, které nejsou popsány v návodu, mohou vést k poškození nebo ohrožení osob. Složitější opravy smí provádět pouze servisní pracovníci společnosti KETTLER nebo pracovníci vyškolení společností KETTLER.

POZOR! Dbejte na to, aby nedošlo k přiskřípnutí elektrického kabelu a k jeho poškození.

aby se o něj nedalo zakopnout.

POZOR! Tréninkové zařízení je určeno pouze k použití domácí.

- 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.
- Křížový napínák splňuje požadavky norem DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, třída HB. Ne
Je proto vhodný pro terapeutické použití.
- V případě pochybností nebo dotazů se obraťte na specializovaného prodejce.
- 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 pro trénink na tomto přístroji neexistují zdravotní kontraindikace. Stanovisko lékaře by mělo být základem pro vypracování vašeho tréninkového programu. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození vašeho zdraví.
- 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.

• Je třeba dodržovat obecné předpisy a bezpečnostní opatření platné pro manipulaci s elektrickým zařízením.

• 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 být v souladu se směrnicemi VDE (Německý elektrotechnický svaz).

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

• Tréninkové zařízení lze používat POUZE s pohonnou jednotkou poskytované společností KETTLER společně s přístrojem.

• Všechna elektrická zařízení vyzařují během provozu elektromagnetické záření. Je proto třeba dbát na to, aby se zařízení, která takové záření vyzařují (například mobilní telefony), nenacházela v blízkosti kabiny nebo elektronického řídicího systému, protože jinak by mohlo dojít ke zkreslení indikovaných hodnot (například srdeční frekvence).

• Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.

• Během tréninku se nikdo nesmí pohybovat v dosahu osoby, která právě trénuje.

• Na tomto tréninkovém zařízení pouze cvičení s školící příručka.

• 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 utažení momentu ($M = xx \text{ Nm}$).

• Umístění spotřebiče musí být zvoleno tak, aby byla zajištěna dostatečná bezpečná vzdálenost od překážek. Spotřebič nesmí být umístěn v bezprostřední blízkosti hlavních dopravních cest (silnice, dveře, chodby).

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

• 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.

MONTAGE

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

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

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.

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.

SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRÁNKÁCH

- Při objednávání náhradních dílů uveďte celé číslo výrobku, číslo náhradního dílu a sériové číslo přístroje S/N (viz oddíl).
- Příklad objednávky: Číslo výrobku CT1020-100 / číslo dílu 68008429/ 1 kus / S/N.
- Doporučujeme vám uschovat si originální obal, abyste mohli v případě potřeby používat je k přepravě.

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

- Sportovní přístroj je tréninkové zařízení, které funguje podle rychlosti.
- Případné tiché zvuky, které se mohou vyskytnout v důsledku konstrukce hmoty setrvačnicku, 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 brzdovým systémem. Mechanismus Odpor je nastavitelný.
- Pro správnou funkci měření a záznamu srdečního tepu je nutné napětí na svorkách baterie alespoň 2,7 V (platí pouze pro počítače napájené z baterií).
- Před prvním tréninkem se seznámte se všemi funkcemi a možnosti nastavení přístroje.

- Je nutné zajistit, aby se do přístroje nebo na jeho elektronické součásti nedostaly žádné kapaliny. To platí i po.

- Vrácení zboží musí být provedeno pouze po dohodě a s (vnitřním) obalem chráněným pro přepravu, pokud možno v původní kartonové krabici. Důležitý je podrobný popis závady / hlášení škod!
- POZNÁMKA: Šroubovací náhradní díly se obvykle dodávají bez montážního materiálu. Pokud je požadován vhodný montážní materiál, je třeba to při objednávání náhradních dílů uvést s poznámkou "s montážním materiálem".



Poznámka k likvidaci odpadu

Výrobky KETTLER jsou recyklovatelné. Po skončení jejich životnosti odevzdejte zařízení na příslušném 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 sa na informácie v ňom uvedené mohli obrátiť aj neskôr, pokiaľ ide o údržbu prístroja alebo objednávanie náhradných dielov.

UPOZORNENIE! Pri montáži výrobku zabráňte prístupu detí (nebezpečenstvo zadusenía - výrobok má malé časti, ktoré sa môžu prehltnúť).

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

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

POZOR! Pred vykonaním akejkoľvek opravy, údržby a čistenie, nezabudnite odpojiť sieťový adaptér zo zásuvky.

POZOR: Osoby prítomné na školení (najmä deti) by mali byť upozornené na možné nebezpečenstvo.

POZOR! Neodborné opravy a úpravy (odstránenie originálnych dielov, inštalácia neautorizovaných dielov atď.) môžu ohroziť používateľa.

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

POZOR! Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú popísané v návode, môžu viesť k poškodeniu alebo ohrozeniu osôb. Zložitejšie opravy smie vykonávať len servisný personál spoločnosti KETTLER alebo personál vyškolený spoločnosťou KETTLER.

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

POZOR! Tréningové zariadenie je určené len na použitie domáce.

- 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.
- Križový napínač je v súlade s normou DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, trieda HB. Nie je preto vhodný na terapeutické použitie.
- V prípade akýchkoľvek pochybností alebo otázok sa obráťte na špecializovaného predajcu.
- 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 tomto prístroji. 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 vyhradzuje.

- Musia sa dodržiavať všeobecné predpisy a bezpečnostné opatrenia platné pre manipuláciu s elektrickými zariadeniami.
- 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).
- Ak spotrebič dlhší čas nepoužívate, vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Tréningové zariadenie sa môže používať len s pohonnou Jednotkou, ktoré poskytuje spoločnosť KETTLER spolu s prístrojom.
- Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vyžarujú elektromagnetické žiarenie. Preto je potrebné dbať na to, aby sa zariadenia, ktoré takéto žiarenie vyžarujú (napríklad mobilné telefóny), nenachádzali v blízkosti kabíny alebo elektronického riadiaceho systému, pretože inak môže dôjsť k skresleniu indikovaných hodnôt (napríklad srdcovej frekvencie).
- Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 130 kg.
- Počas tréningu sa nikto nesmie pohybovať v dosahu osoby, ktorá práve trénuje.
- Na tomto tréningovom zariadení sa vykonávajú len cvičenia s školiaca príručka.
- 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 ťahovacieho momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Umiestnenie spotrebiča musí byť zvolené tak, aby sa zabezpečili dostatočné bezpečné vzdialenosti od prekážok. Spotrebič nesmie byť umiestnený v bezprostrednej blízkosti hlavných dopravných trás (cesty, dvere, chodby).
- Bezpečnostná vzdialenosť okolo cvičebného priestoru musí byť aspoň 1 meter.
- Spotrebič môžu používať deti staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými alebo mentálnymi schopnosťami len vtedy, ak boli vopred poučené o manipulácii a bezpečnej obsluhu spotrebiča. Deti sa nesmú so spotrebičom hrať. Deťom nesmie byť dovolené čistiť alebo udržiavať spotrebič.

MONTAGE

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

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

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 dovoľíte deťom používať prístroj, mali by byť oboznámení s jeho správnym používaním a pod dohľadom.

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.

ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV NA ĎALŠÍCH STRÁNKACH

- Pri objednávaní náhradných dielov uveďte celé číslo výrobku, číslo náhradného dielu a sériové číslo zariadenia S/N (pozri časť .
- Príklad objednávky: č. výrobku CT1020-100 / č. dielu 68008429/ 1 kus / S/N.
- Odporúčame vám uschovať si originálny obal, aby ste v prípade potreby mohli používať ich na prepravu.

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

- Športový prístroj je tréningové zariadenie, ktoré funguje podľa rýchlosti.
- Akékoľvek tiché zvuky, ktoré sa môžu vyskytnúť v dôsledku konštrukcie zotrvačnika, 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 odpor je nastaviteľný.
- Na správnu činnosť merania a zaznamenávania srdcovej frekvencie je potrebné napätie na svorkách batérie aspoň 2,7 V (platí len pre počítače, ktoré fungujú na batérie).
- Pred prvým tréningom sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia prístroja.

- Je nevyhnutné zabezpečiť, aby sa do prístroja alebo na jeho elektronické komponenty nedostali žiadne kvapaliny. To platí aj po.

- Vrátenie tovaru sa musí uskutočniť len po dohode a s (vnútorným) obalom chráneným pri preprave, pokiaľ možno v pôvodnej kartónovej krabici. Dôležitý je podrobný opis závady / hlásenie o poškodení!
- **POZNÁMKA:** Skrutkovacie náhradné diely sa spravidla dodávajú bez montážneho materiálu. Ak je potrebný vhodný montážny materiál, pri objednávaní náhradných dielov to treba uviesť s poznámkou "s montážnym materiálom".



Poznámka k likvidácii odpadu

Výrobky KETTLER sú recyklovateľné. Po skončení ich životnosti odovzdajte zariadenie na príslušnom 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 a későbbiekben is hivatkozhatson a benne foglalt információkra a készülék karbantartásával vagy a pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban.

FIGYELEM! A termék összeszerelésekor tartsa távol a gyermekeket (fulladásveszély -

a termék apró, lenyelhető részeket tartalmaz).

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

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

FIGYELEM! Bármilyen javítási, karbantartási munka elvégzése előtt és tisztításkor mindenképpen húzza ki a hálózati adaptert a konnektorból.

FIGYELEM: Az edzésen jelenlévőket (különösen a gyermekeket) figyelmeztetni kell a lehetséges veszélyekre.

FIGYELEM! A nem megfelelő javítások és módosítások (eredeti alkatrészek eltávolítása, nem engedélyezett alkatrészek beszerelése stb.) veszélyeztethetik a felhasználót.

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

FIGYELEM! A készüléknek a használati utasításban leírtaktól eltérő bármilyen módosítása károsodást okozhat vagy személyeket veszélyeztethet. Bonyolultabb javításokat csak a KETTLER szerviz személyzete vagy a KETTLER által képzett személyzet végezhet.

FIGYELEM! Ügyeljünk arra, hogy az elektromos kábel ne legyen becsíródva és

hogy lehetetlen legyen megbotlani benne.

FIGYELEM! Az edzőkészülék kizárólag használatra szolgál hazai.

- Ön olyan gépen gyakorol, amelyet a legújabb biztonsági ajánlásoknak megfelelően építettek. A lehetséges sérülések forrását jelentő veszélyes alkatrészeket kiküszöbölték vagy viszonylag védettek.
- A krosstrainer megfelel a DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 HB osztályú DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 szabványnak. Nem Ezért alkalmas terápiás felhasználásra.
- Bármilyen kétélye vagy kérdése van, forduljon szakkereskedőhöz.
- 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 vannak-e egészségügyi ellenjavallatai a készüléken való edzésnek. Orvosa véleményének kell képeznie az edzésprogram kialakításának 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.

- Az elektromos berendezések kezelésére vonatkozó általános előírásokat és biztonsági intézkedéseket be kell tartani.
- A készülék 230 V, 50 Hz hálózati feszültséget igényel. Csatlakoztassa a hálózati kábelt egy védőérintkezővel ellátott aljzathoz. Ne használjon elosztókat a csatlakoztatáshoz. Hosszabbító kábel használata esetén annak meg kell felelnie a VDE (Német Elektrotechnikai Egyesület) irányelveknek.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, húzza ki a hálózati dugót a konnektorból.
- Az oktatóeszköz CSAK a tápegységgel együtt használható. a KETTLER által a műszerrel együtt biztosított.
- Minden elektromos eszköz elektromágneses sugárzást bocsát ki működés közben. Ezért ügyelni kell arra, hogy ilyen sugárzást kibocsátó eszközöket (például mobiltelefonokat) ne helyezzenek a pilótafülke vagy az elektronikus vezérlőrendszer közelébe, mert ellenkező esetben a jelzett értékek (például a pulzusszám) torzulhatnak.
- A készüléket 130 kg-nál nehezebb személyek nem használhatják.
- Edzés közben senki sem tartózkodhat az éppen edző személy mozgásában.
- Ezen az edzőeszközön csak a gyakorlatok képzési kézikönyv.
- 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 ($M = xx \text{ Nm}$).
- A készülék helyét úgy kell megválasztani, hogy elegendő biztonságos távolságot biztosítson az akadályoktól. A készüléket nem szabad fő közlekedési útvonalak (utak, ajtók, folyosók) közvetlen közelében elhelyezni.
- A gyakorlótér körüli biztonsági távolságnak legalább 1 méter.
- 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.

MONTAGE

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

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

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.

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 kell ellenőrizni és karbantartani.

PÓTALKATRÉSZEK LISTÁJA TOVÁBBI OLDALAKON

- A pótalkatrészek megrendelésekor kérjük, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számát és a készülék S/N sorszámát (lásd a szakaszt).
- Rendelési példa: Cikkszám: CT1020-100 / cikkszám: 68008429/ 1 db / S/N.
- Javasoljuk, hogy őrizze meg az eredeti csomagolást, hogy szükség esetén használja őket szállításra.



Megjegyzés a hulladék ártalmatlanításáról

A KETTLER termékek újrahasznosíthatók. A hasznos élettartamuk végén kérjük, hogy a készüléket a megfelelő ponton adja vissza.

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

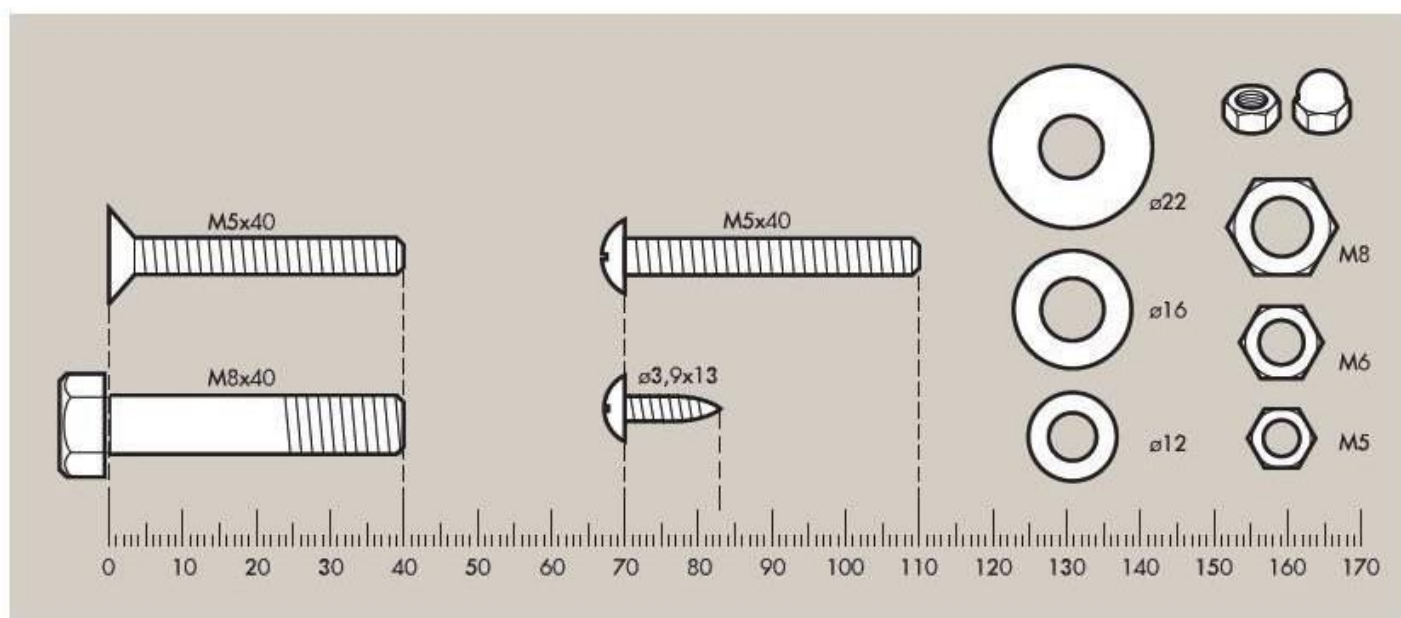
- A sporteszköz olyan edzőeszköz, amely a sebességnek megfelelően működik.
- A lendkerék tömegének kialakítása miatt esetlegesen fellépő halk zajok nincsenek hatással a készülék működésére. A pedálok ellentétes irányú forgatásakor fellépő zajok technikailag meghatározottak, és nincs negatív hatásuk.
- A műszer mágneses fékrendszerrel van felszerelve.
- Mechanizmus az ellenállás állítható.
- A pulzusmérés és -rögzítés megfelelő működéséhez legalább 2,7 V feszültség szükséges az akkumulátor csatlakozókon (csak akkumulátorral működő számítógépek esetén).
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg minden funkcióval és a Műszer beállítási lehetőségei.

- Alapvető fontosságú annak biztosítása, hogy semmilyen folyadék ne kerüljön a műszerbe vagy annak elektronikus alkatrészeire. Ez vonatkozik a következőkre is.

Az árukat csak előzetes egyeztetés alapján és a szállításhoz védett (belső) csomagolással, lehetőleg az eredeti kartondobozban lehet visszaküldeni. Fontos a hiba részletes leírása / kárbejelentés!

- **MEGJEGYZÉS:** A felcsavarozható pótalkatrészeket általában rögzítőanyag nélkül szállítjuk. Ha megfelelő rögzítőanyagra van szükség, a pótalkatrészek megrendelésekor ezt a "rögzítőanyaggal" megjegyzéssel kell feltüntetni.

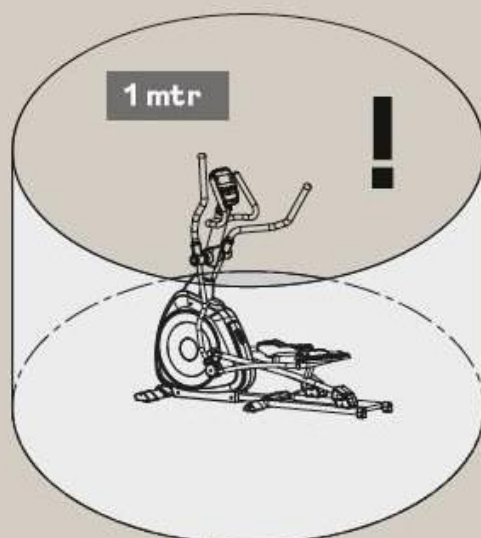
Příklady: / Príklady: / Példák



CS: Nářadí potřebné k montáži. Nejsou součástí dodávky.

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

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



CS: Šroubové spoje musí být pravidelně dotahovány.

SK: Skrutkové spoje sa musia pravidelne dotahovať.

HU: A csavarkötéseket rendszeresen meg kell húzni.

	Stk. 1
	1
	1
	1
	1
6x M8x20 	1
2x M5x12 	1
	1
2/4x M5x12 	1
	1
2x M5x16 	1
2/1x M5x12 	1

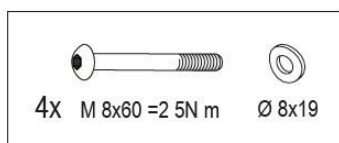
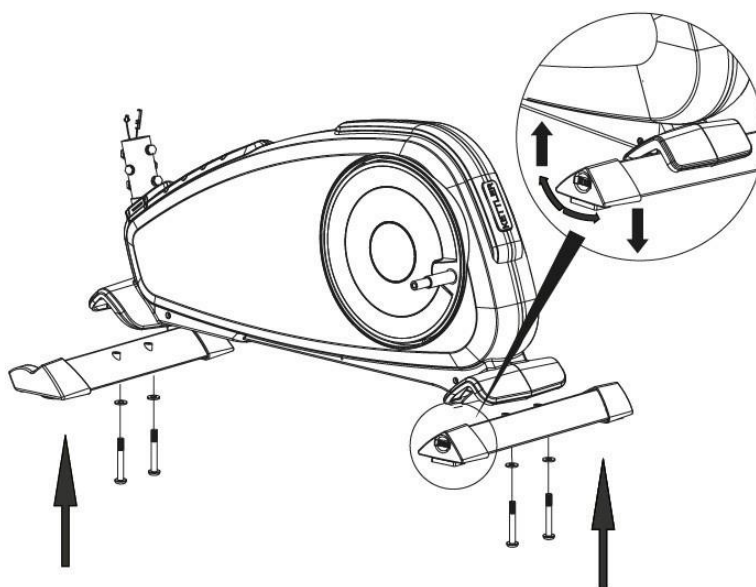
41



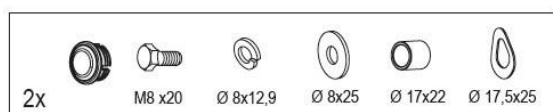
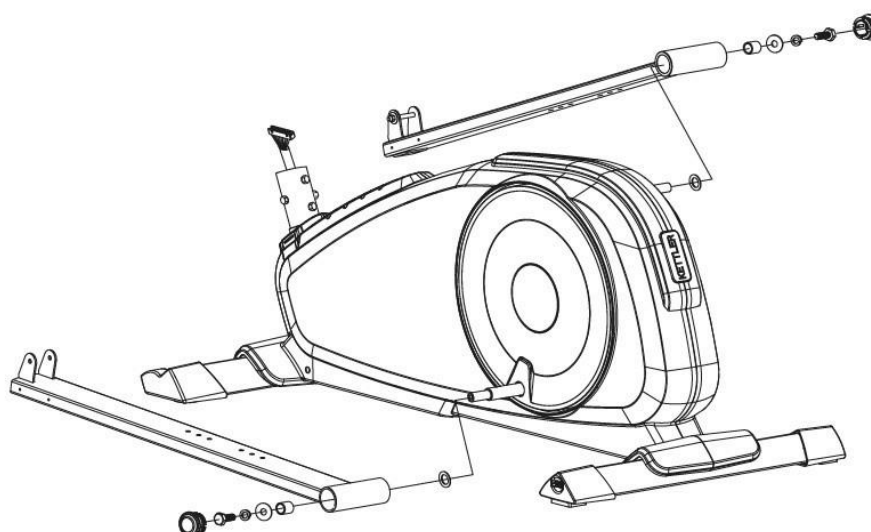
Poz. 44

	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
	M8	6
	ø 6	4
	ø 6	4
	ø 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12

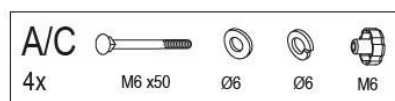
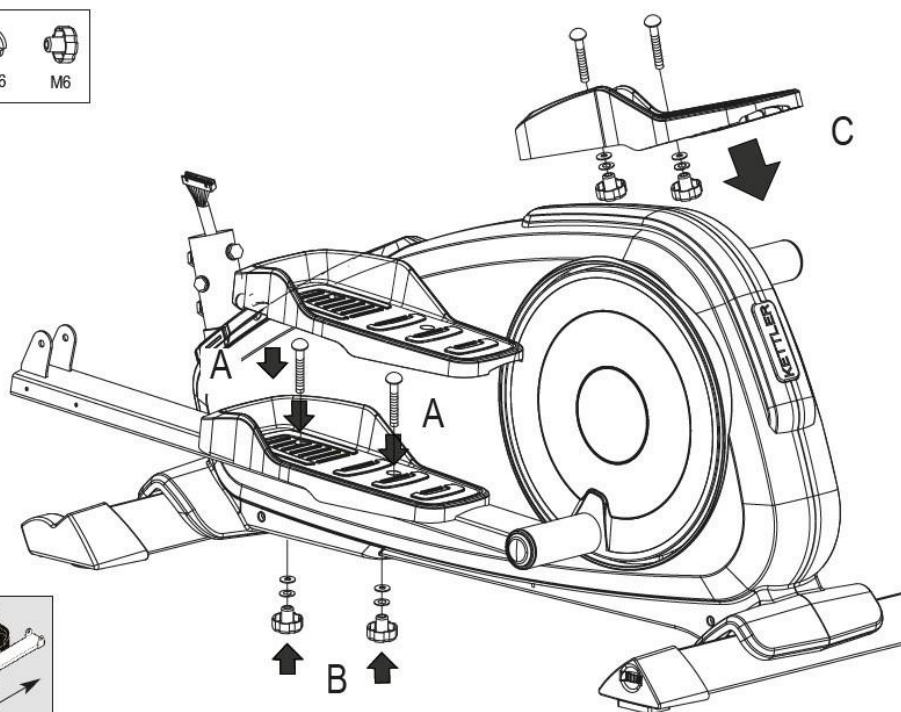
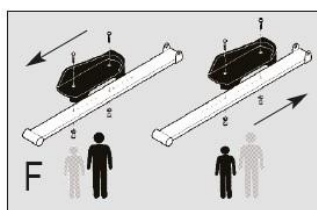
1



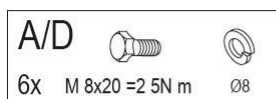
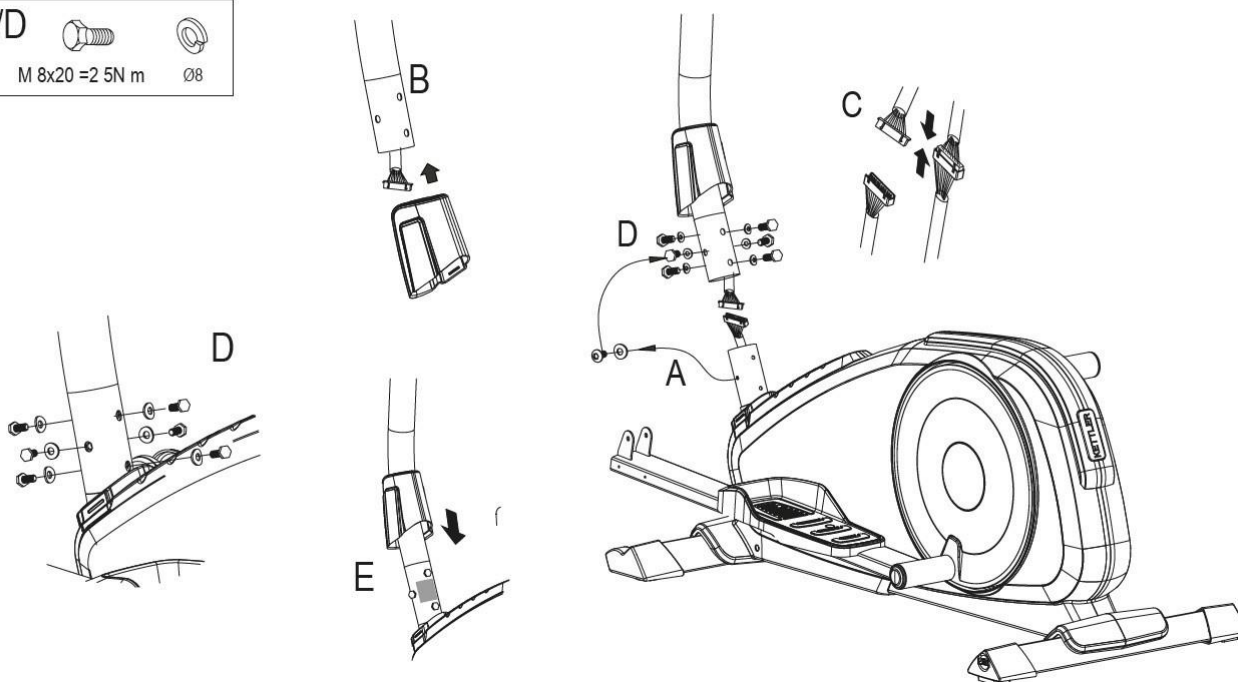
2



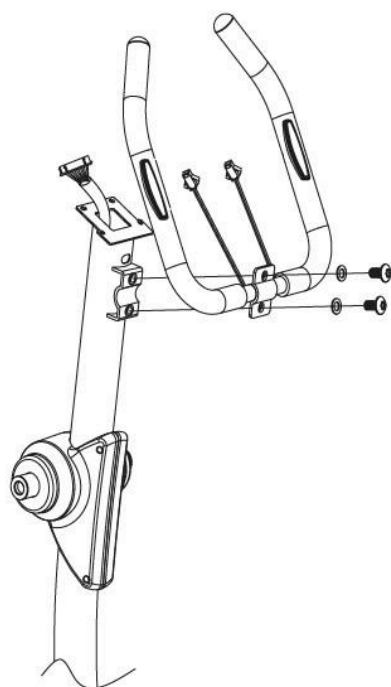
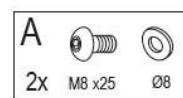
3



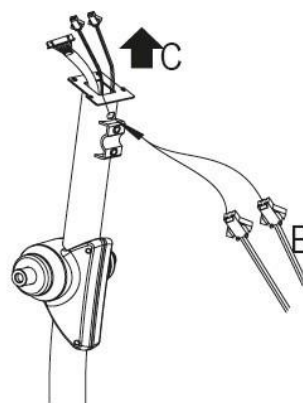
4



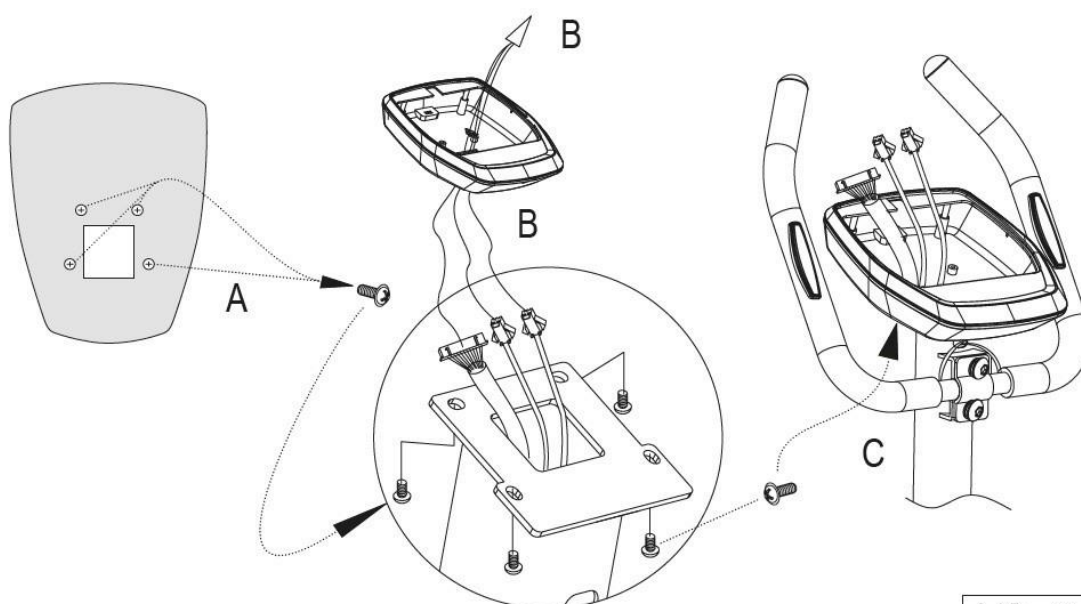
5



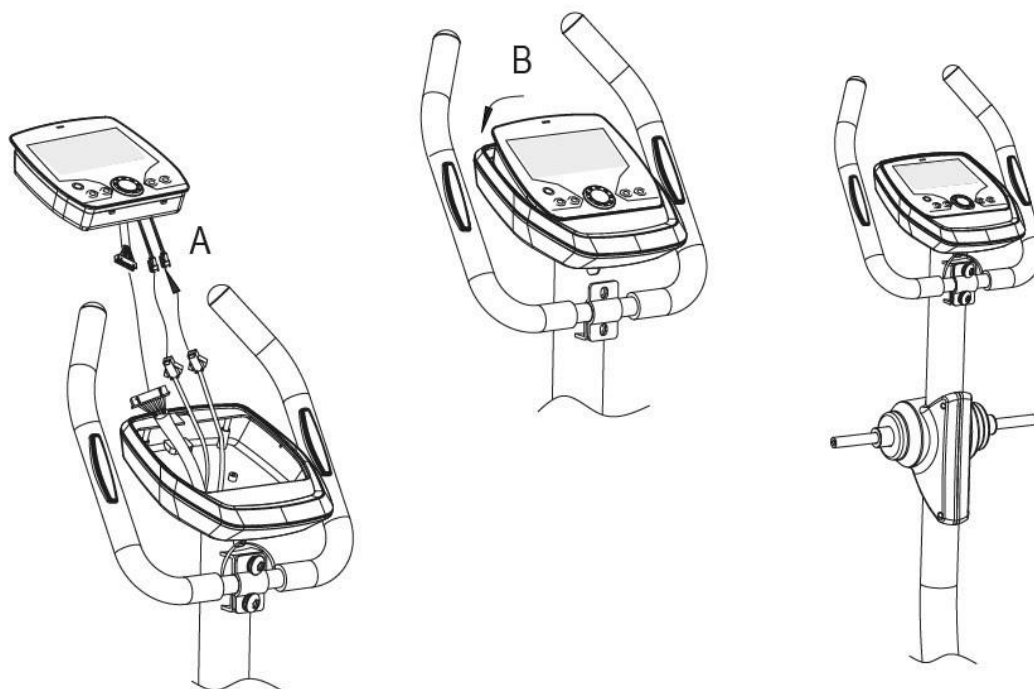
A



6



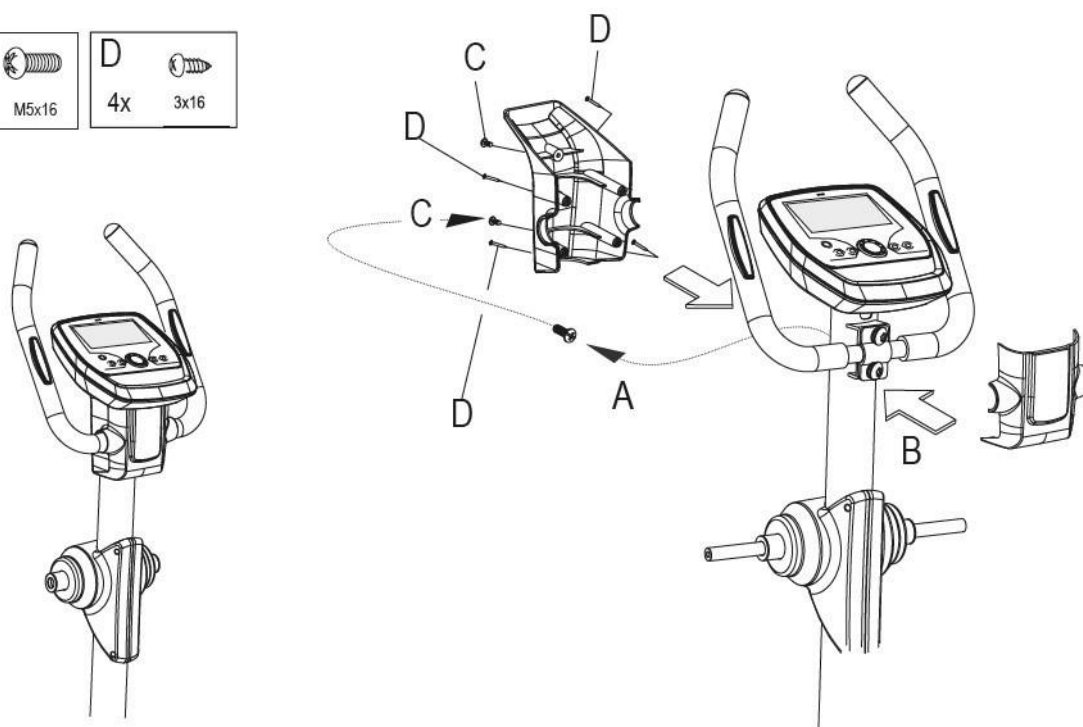
7



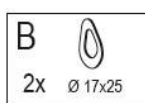
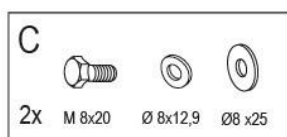
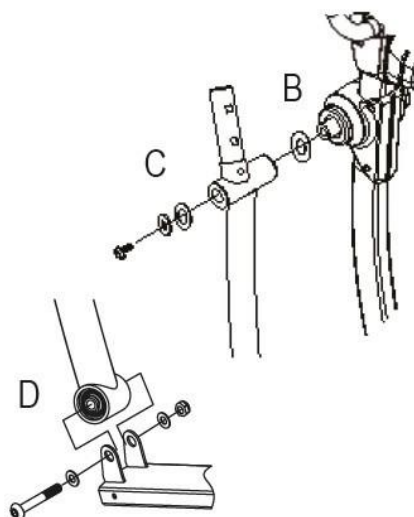
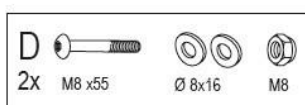
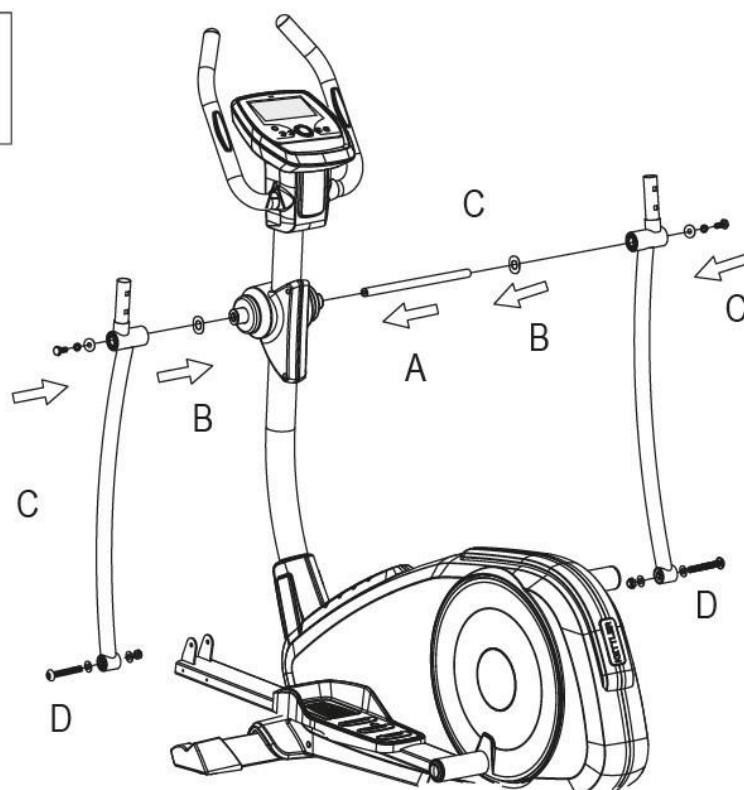
8



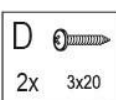
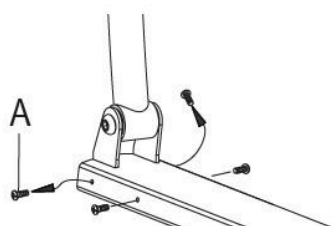
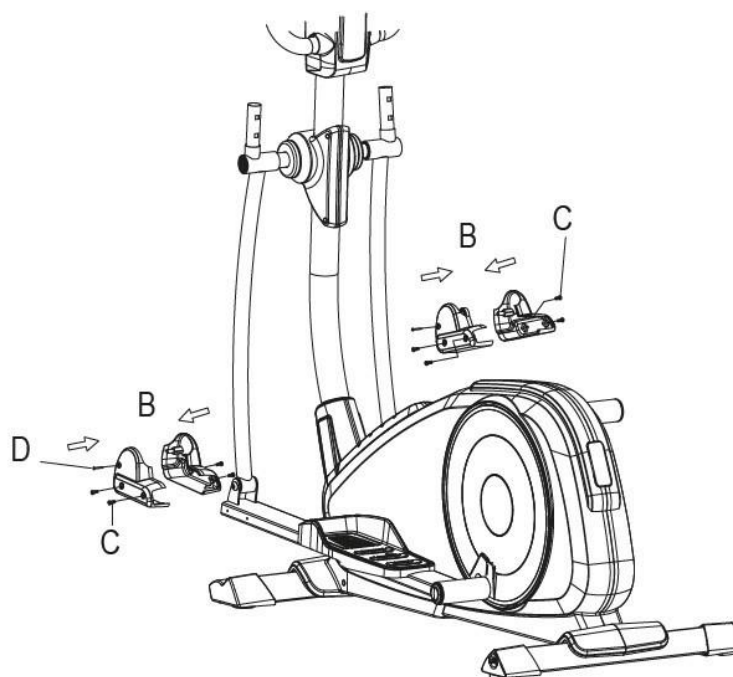
A/C		D	
2x	M5x16	4x	3x16



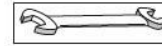
9



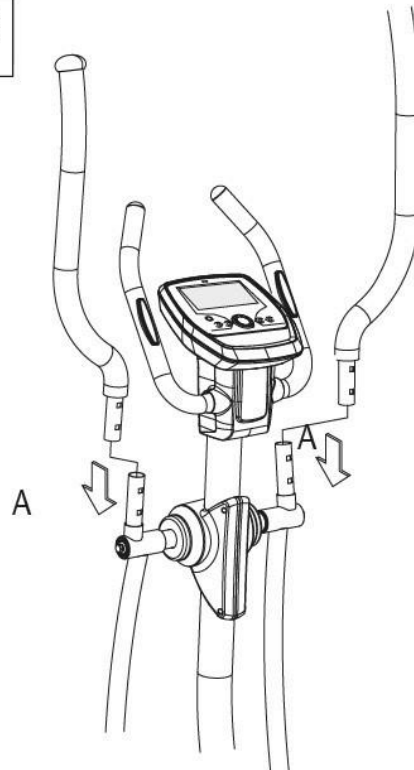
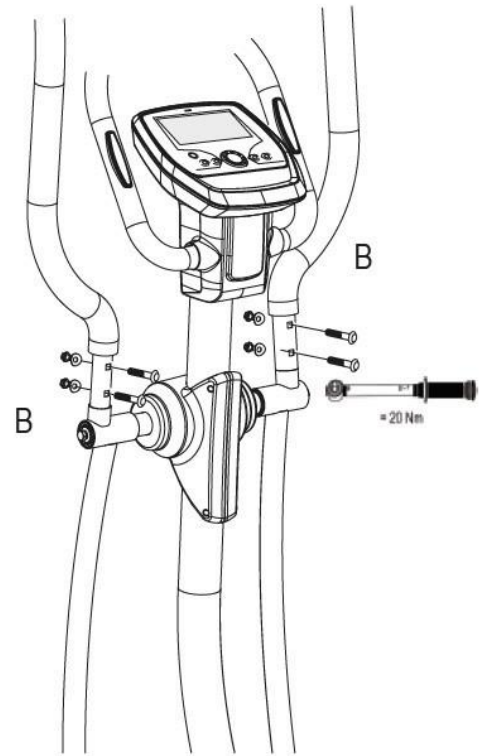
10



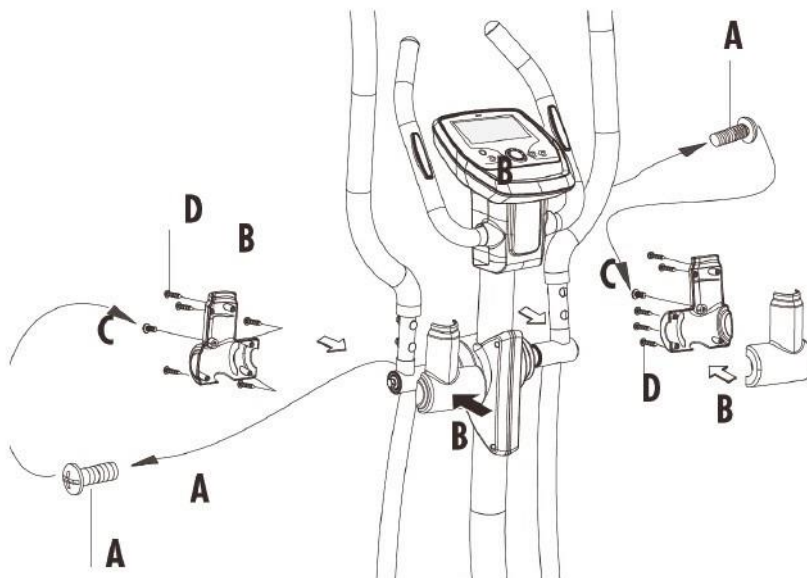
11



B			
4x	M8x40	8x19	M8

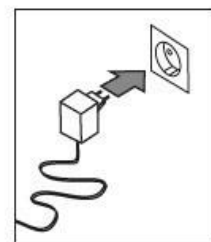
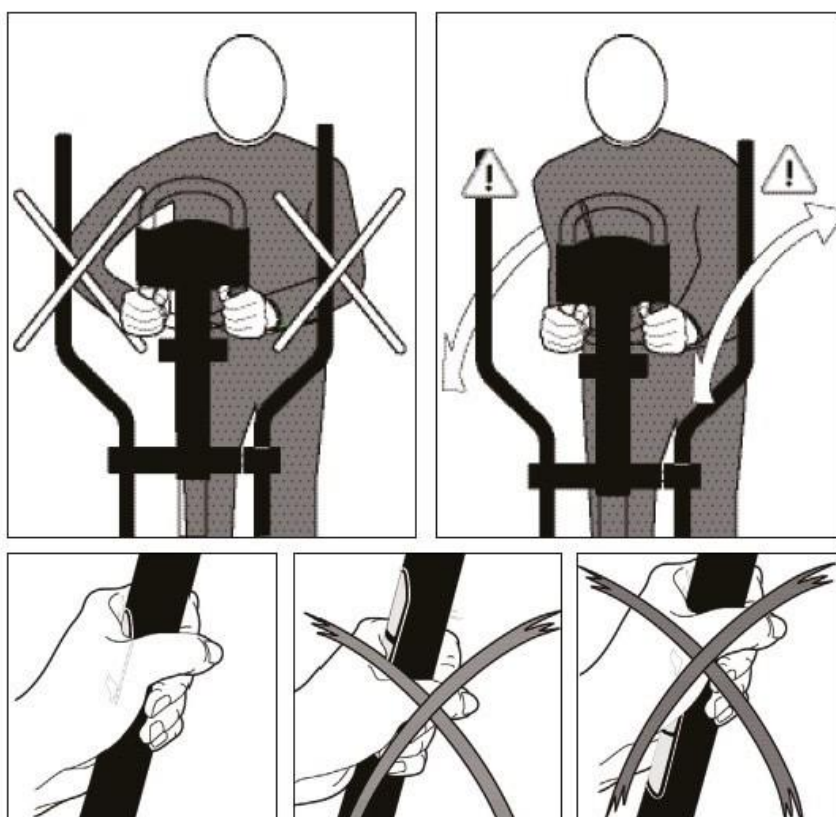


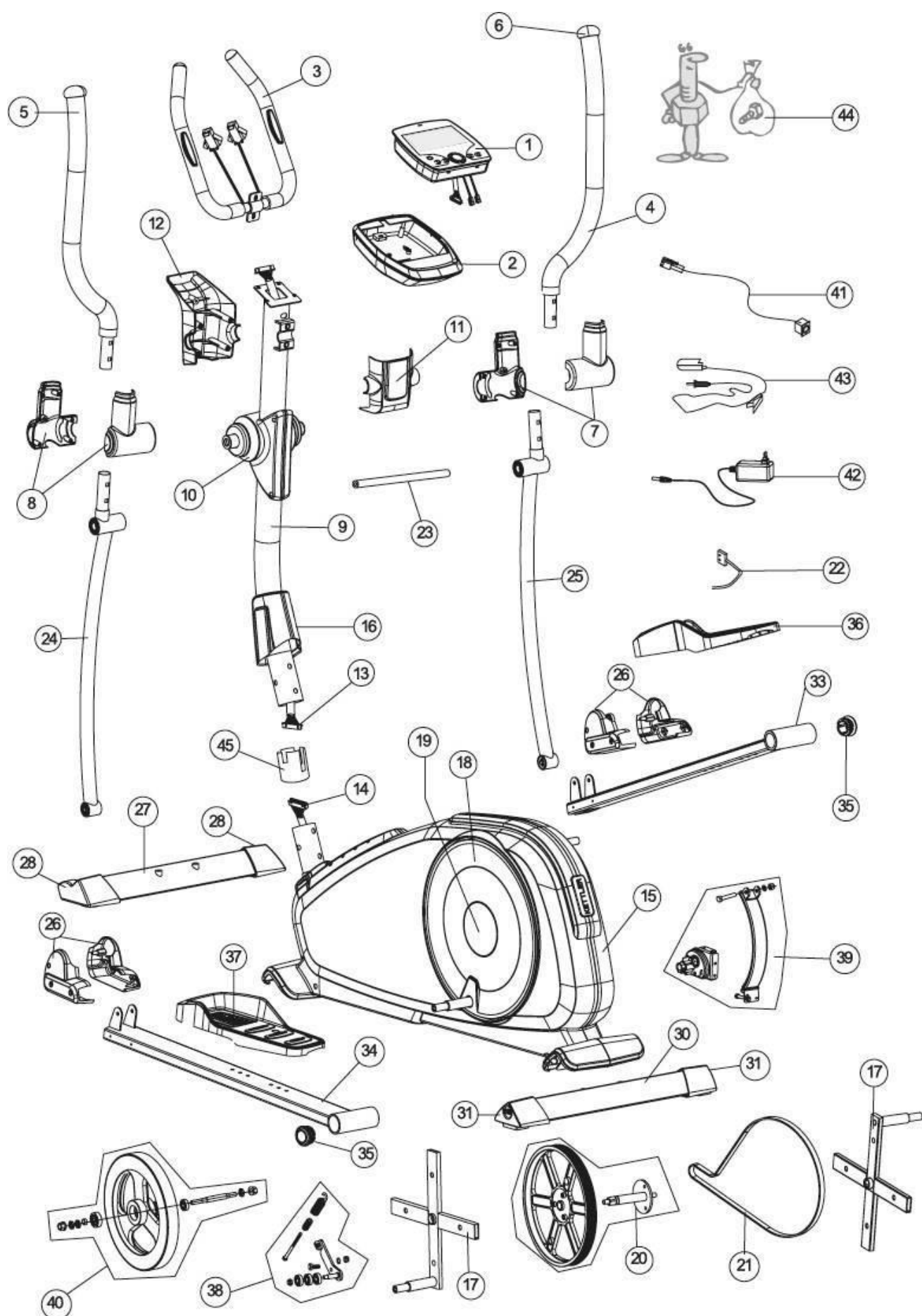
12



A/C	
2x	M5x12

D	
10x	3x20



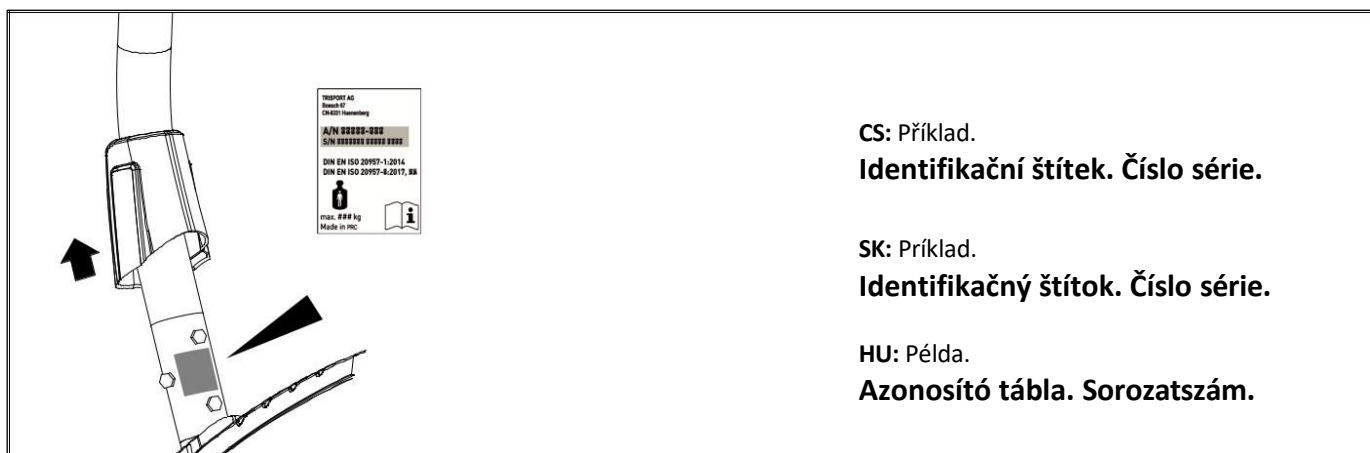
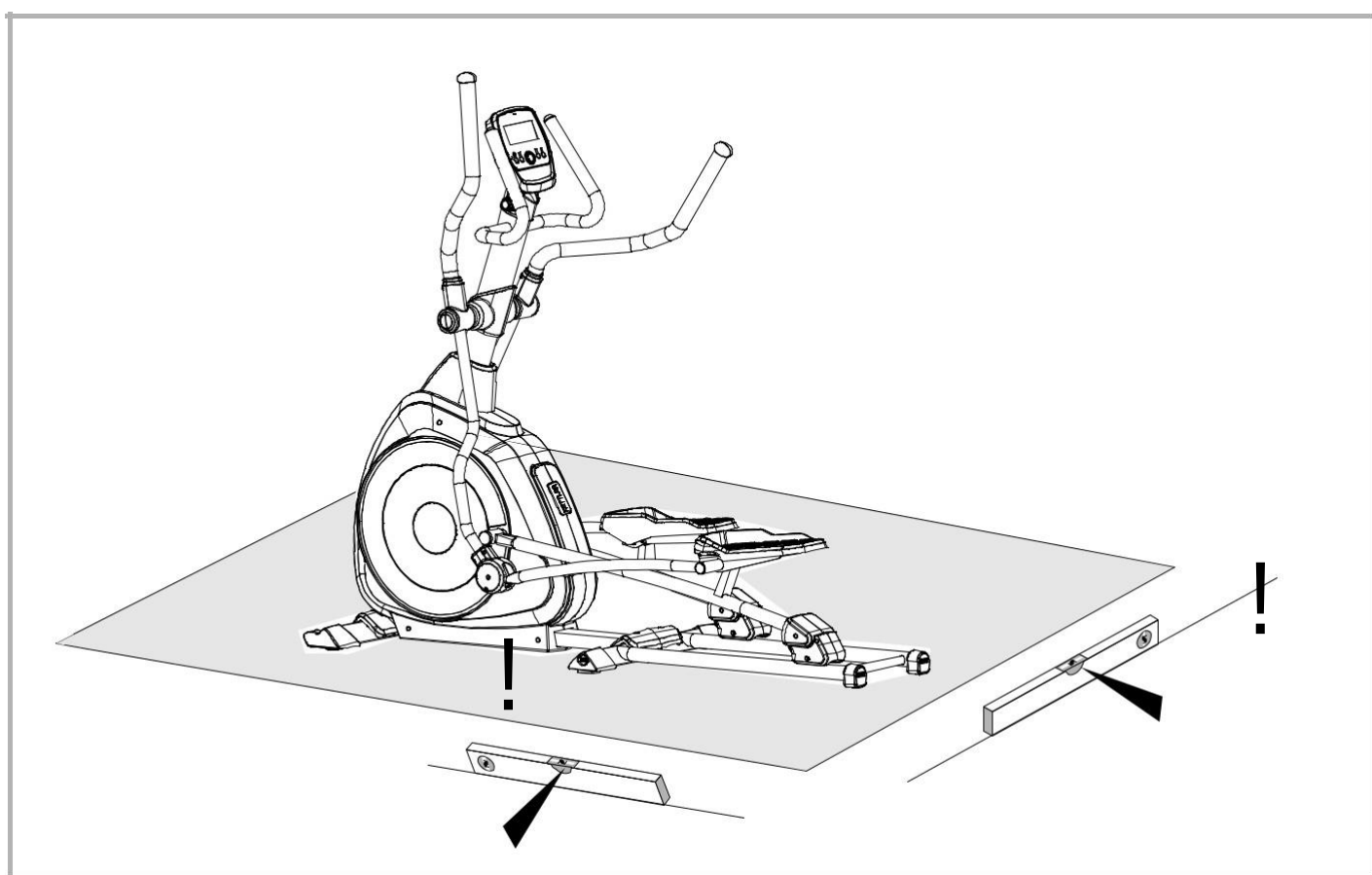


CS: Díly označené křížkem lze objednat jako náhradní díly. Barvy dílů se mohou lišit, ale to není důvod k reklamaci.

SK: Diely označené symbolom X je možné objednať ako náhradné diely. Farby dielov sa môžu líšiť, ale to nie je dôvod na reklamáciu.

HU: Az X-szel jelölt alkatrészek pótalkatrészként rendelhetők. Az alkatrészek színei eltérhetnek, de ez nem ad okot panaszra.

1	1x	68009380	x
2	1x	68009380	
3	1x	68009331	x
4	1x	68009332	
5	1x	68009333	
6	1x	68009107	x
7	1x	70001204	
8	1x	70001205	x
9	1x	68009381	
10	1x	70001206	
11	1x	70001207	
12	1x	70001208	x
13	1x	68009113	x
14	1x	68009114	
15	1x	70001210	x
16	1x	70001209	
17	2x	68009394	
18	1x	70001211	
19	1x	70001212	
20	1x	68009120	x
21	1x	68009121	
22	1x	68009122	x
23	1x	68009123	
24	1x	68009388	
25	1x	68009389	
26	1x	70001213	
27	1x	68009347	
28	1x	68009018	
30	1x	68009348	
31	1x	68009021	
33	1x	68009390	
34	1x	68009391	
35	2x	68009135	
36	1x	68009136	
37	1x	68009137	
38	1x	68009138	x
39	1x	68009139	
40	1x	68009140	x
41	1x	68009116	x
42	1x	68009376	
43	1x	68003531	x
44	1x	68009392	
45	1x	68009073	x



KETTLER



CS NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

SK MANUÁL K POČÍTAČU

HU SZÁMÍTÓGÉPES KÉZIKÖNYV

Školící příručka a návod k použití

Obsah		Výběr programu	26	Obecné pokyny	31
Bezpečnostní informace	21	Výcvikový prostor MANUAL	26	• Systémové signály	31
• Služba	21	• Školení s ručním nastavením zatížení		• Výpočet posouzení stavu	31
• Bezpečnost uživatelů	21	Program tréninkové oblasti	27	• Pokyny k měření srdeční frekvence s ručním snímačem pulsu	31
Stručný popis	22	• Školení s přednastavenými profily		s ušním klipem	31
• Zobrazovací pole / Displej	22	Osobní tréninková oblast	28	s hrudním pásem	31
• Ovládací panel / tlačítka	22	• Školení s vlastním profilem		• Poruchy počítače	31
• Funkce elektronického systému	22	Výcvikový prostor H.R.C	29		
• Vysvětlení klíčů	23	• Školení s programem řízená srdeční frekvence			
• Vysvětlení zobrazení	24	Funkce RECOVERY	30		
Rychlý start (pro seznámení)	25	• Měření klidové tepové frekvence s hodnocením kondice			
Rychlý start		Dokončení školení a pohotovostní režim	30		
• Zahájení školení	25				
• Dokončení školení	25				
• Pohotovostní režim	25				

Bezpečnostní pokyny

Pro vaši bezpečnost doporučujeme dodržovat následující body:

- Trenér musí sedět na pevném povrchu, který je k tomu vhodný.
 - Před prvním spuštěním zařízení a dodatečně po něm. prvních 6 dnů používání je třeba zkontrolovat správné držení všech spojů.
 - Aby nedošlo ke zranění v důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku, je třeba přístroj používat pouze v souladu s návodem.
 - Vzhledem k riziku koroze nedoporučujeme umísťovat přístroj na delší dobu do vlhkých prostor.
 - Pravidelně kontrolujte účinnost a správný stav zařízení. technický výcvikový prostředek.
 - Z a technické bezpečnostní kontroly zařízení odpovídá uživatel a měl by je provádět pravidelně a správně.
 - Závady nebo poškozené díly musí být řešeny okamžitě. odstranit/vyměnit. Používejte pouze originální díly
- Náhrada značky KETTLER.

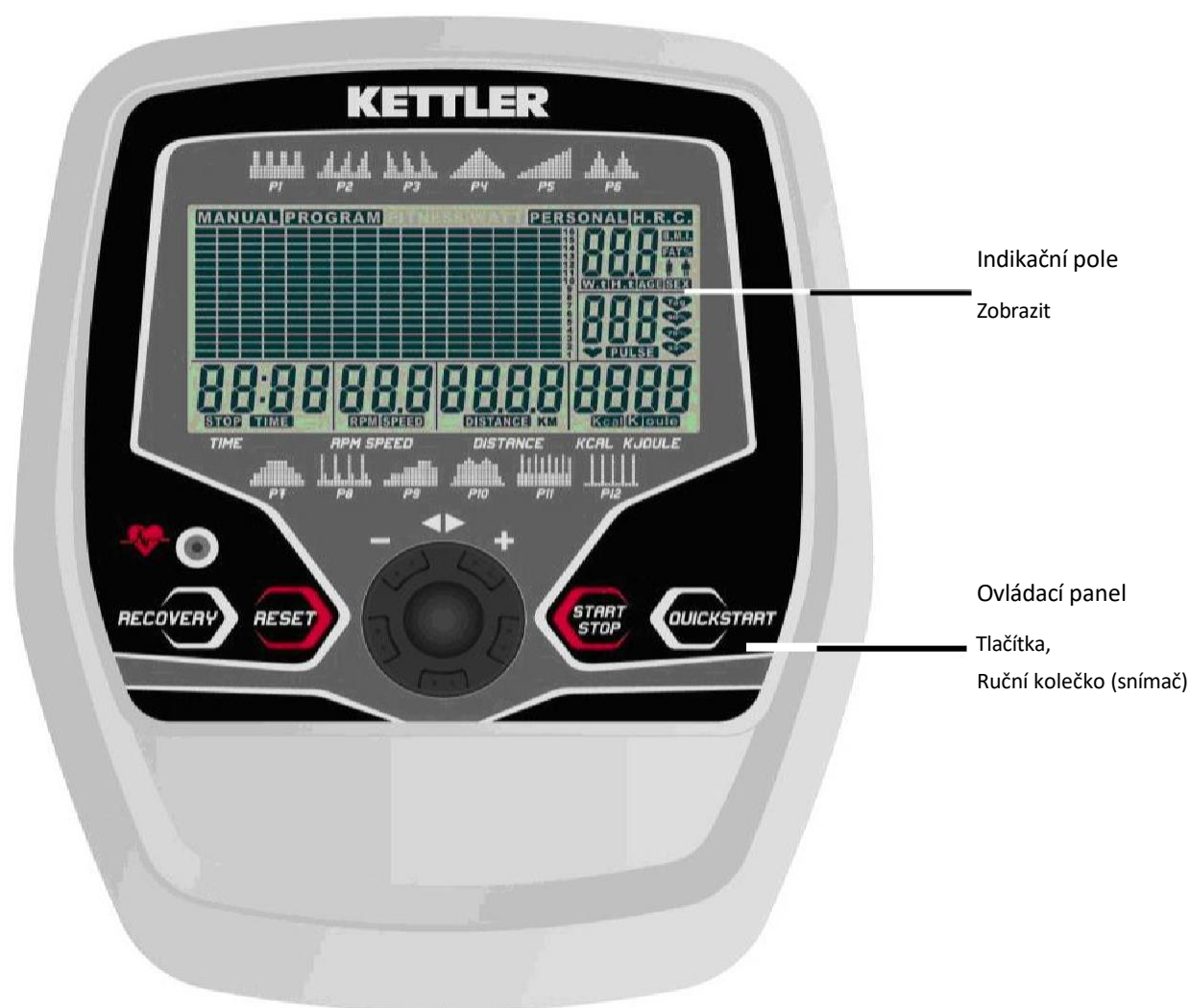
- Přístroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud za předpokladu, že jsou prováděny pravidelné kontroly podle na poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost:

- Před zahájením tréninku se poradte 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 / Display

Displej poskytuje informace o různých funkcích.

Výběr programu ze 4 oblastí vzdělávání

MANUÁLNÍ: Kroky zátěže nastavuje trenér ručně.

PROGRAM: 12 programů (profilů) reguluje stupně zatížení.

OSOBNÍ: Míra zatížení se řídí vlastním profilem.

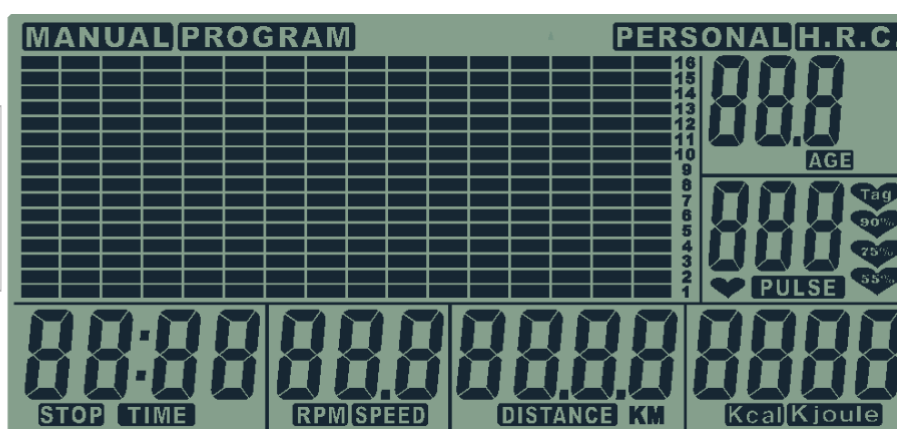
H.R.C.: Přednastavený tréninkový program s kontrolou tepové frekvence

Profil zatížení

Výška = stupeň

1-16

Výchozí pozice = vlevo



Osoba (USER)

U0 = host, U1-U4

AGE

Věk: 10-99 let

PULSE

Indikace

pulzní

40 - 220

55%, 75%, 90%, Štítek

Vypočtené hodnoty srdeční

ČAS

Doba tréninku.

Indikace

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Pausa

Přerušování školení

RPM

Frekvence kroky

Indikace

14 - 199

SPEED

Rychlost

Indikace

- 99,9 km/h

DISTANCE

Vzdálenost

Indikace

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Výdaje energický

Indikace

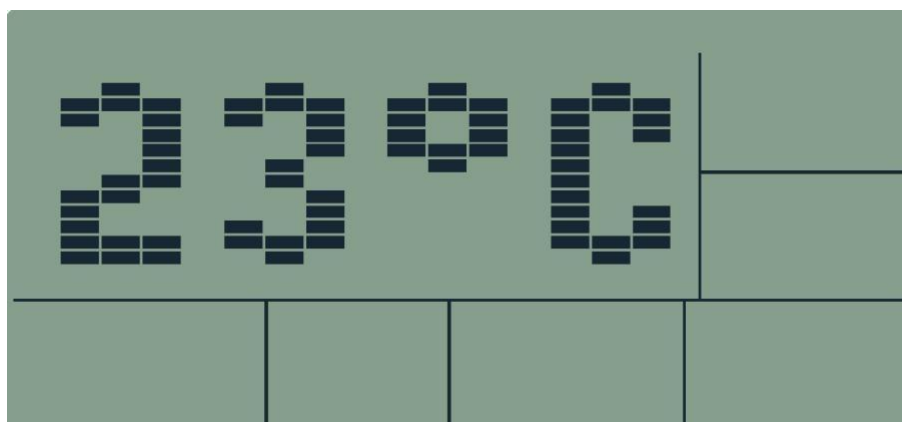
0 > 9999

9990 > 0

Kcal nebo

Kjoule

Pohotovostní režim s indikací teploty



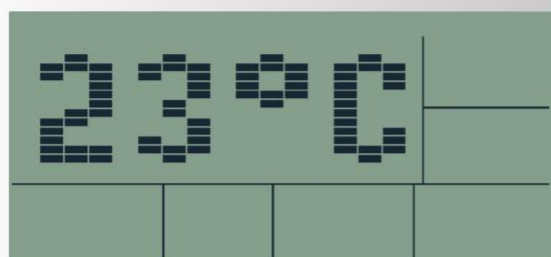
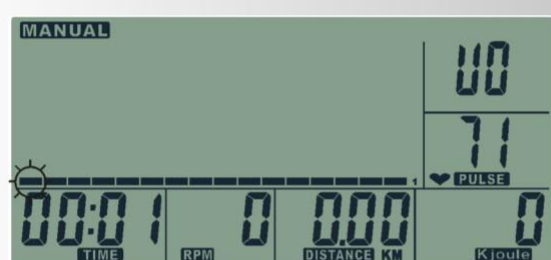
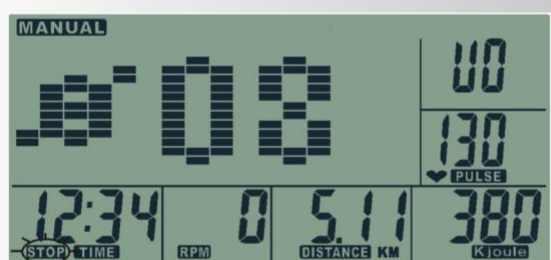
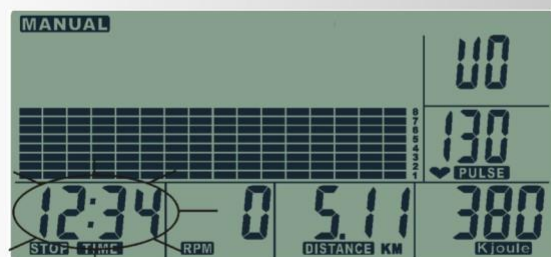
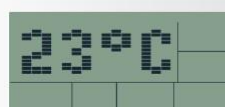
Počet otáček pedálu v návodu se vztahuje na domácí trenažér.

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

V případě orbiteru je převodový poměr následující.

60 otáček za minutu = 9,5 km/h.

Školící příručka a návod k použití



Rychlý start (pro seznámení)

Rychlý start:

bez specifických nastavení

- stiskněte tlačítko "QUICKSTART".

je uveden poslední uživatel

nebo

by měla být vybrána osoba.

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

- Šlápněte na pedál

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

Aktuální lišta se mění v 15sekundových krocích.

Změna zatížení

- "Kódování vpravo"

Zatížení se zvyšuje v krocích po 1 stupni.

- "Kodér odešel"

Zátěž se snižuje v krocích po 1 kroku.

Přerušení školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

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

Symboly času tréninku TIME a STOP blikají.

Pokračování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

- Šlápněte na pedál

nebo

Ukončení školení a pohotovostního režimu

4 minuty po skončení tréninku se displej přepne do režimu pohotovostní režim s indikací teploty.

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

nebo sešlápnutí pedálů.

Školící oblast MANUÁL

(ruční nastavení zátěže) Můžeme změnit blikající pole.

- Změny se provádějí otáčením ovladače.
- Potvrďte 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. Potvrďte věk (zde 50 let)

Výběr školení

Nastavení tréninkové oblasti MANUAL

Potvrzení MANUAL

Nastavení tréninkových hodnot

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

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

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

přeskočit nebo upřesnit a schválit výdaje energetický (zde 300 kJoule)

Přeskočit nebo znovu zadat a potvrdit hodnotu tepové

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

Trénink

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál

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

Změna zatížení

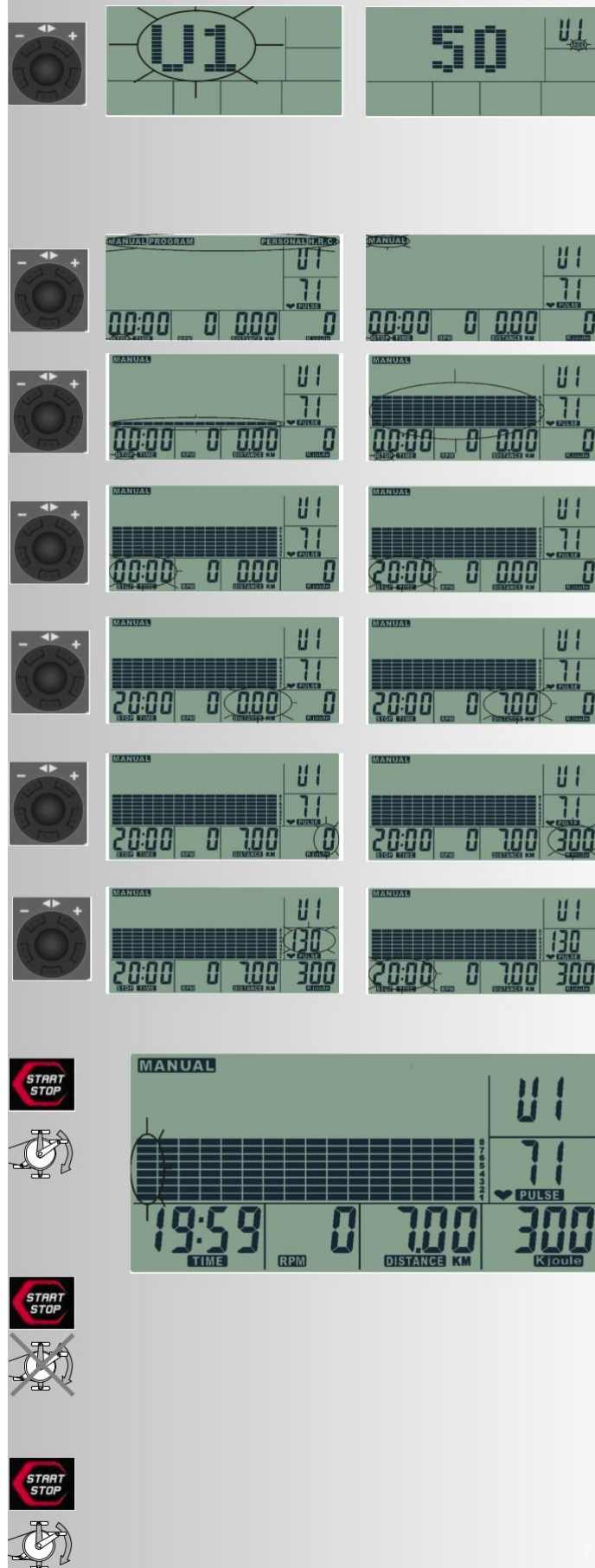
- "Otočte snímačem doprava nebo doleva" Zatížení se zvýší nebo sníží.

Přerušení školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
Průměrná hodnota ($\emptyset$) 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 informace, že trénink byl přerušen. s blikajícím časovým údajem a symbolem **STOP**. Opět se zobrazí nastavená hodnota. Po stisknutí tlačítka "START STOP" a sešlápnutí pedálů se na displeji aktivuje symbol "STOP". znovu, dokud není dosaženo dalšího parametru.

Školící oblast PROGRAM

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

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PROGRAM

Vyberte si 1 z 12 programů

(Zde P1)

Nastavení tréninkových hodnot

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

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

Skok nebo zadání a potvrzení vzdálenosti

Skok nebo zadejte a potvrďte energetický výdej Skok nebo

zadejte a potvrďte hodnotu tepové frekvence Opět tréninková doba atd.

Školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál

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

Změna zatížení

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

Přerušování školení

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

Pokračování školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"

- Šlápněte na pedál

Školící oblast PERSONAL

Nastavení a cvičení podle vlastního profilu

Zadání nebo potvrzení osobních údajů Vyberte

OSOBNÍ

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

Vytvoření profilu před školením

První lišta profilu bliká a lze ji změnit.

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

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

Skok nebo zadání a potvrzení vzdálenosti

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

Školení

- Stiskněte tlačítko "START STOP"
- Šlápněte na pedál

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

Nastavení profilu během školení

První lišta profilu bliká a lze ji změnit.

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

Školení

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

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

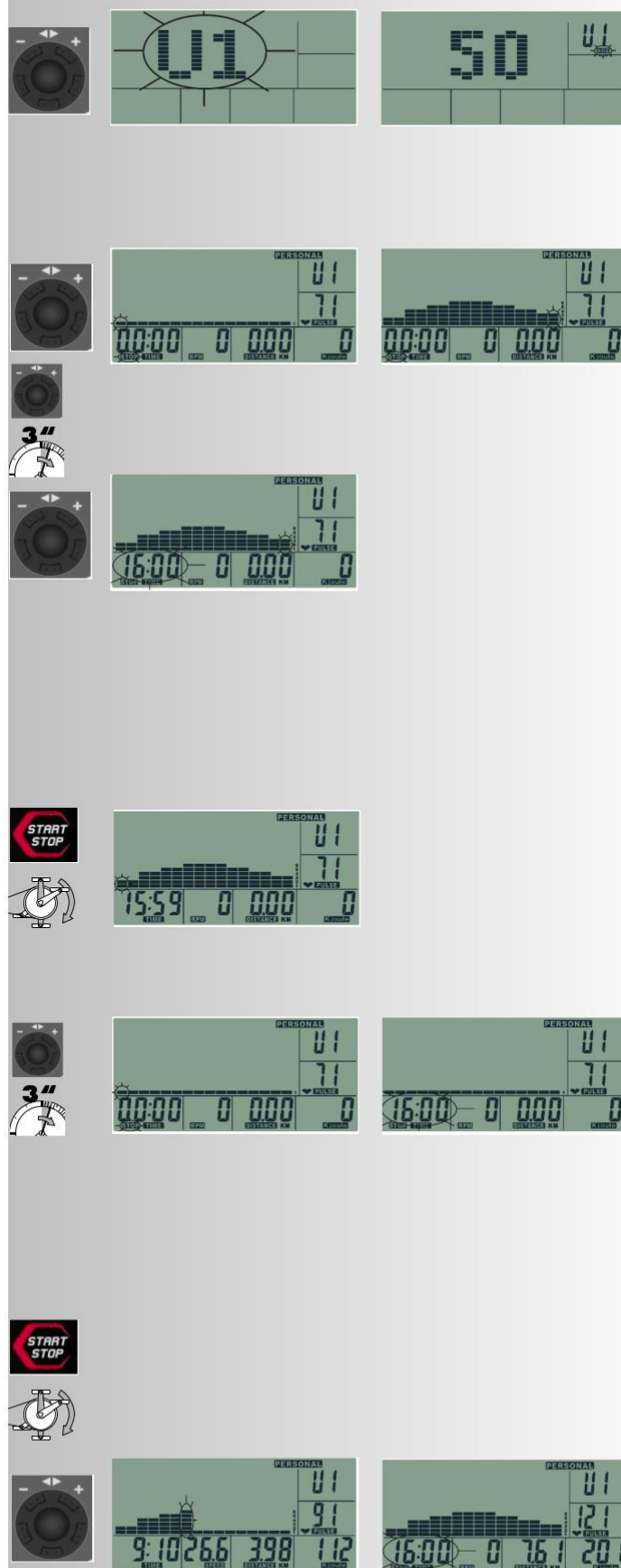
čas a symbol STOP. Znovu se zobrazí nastavená hodnota.

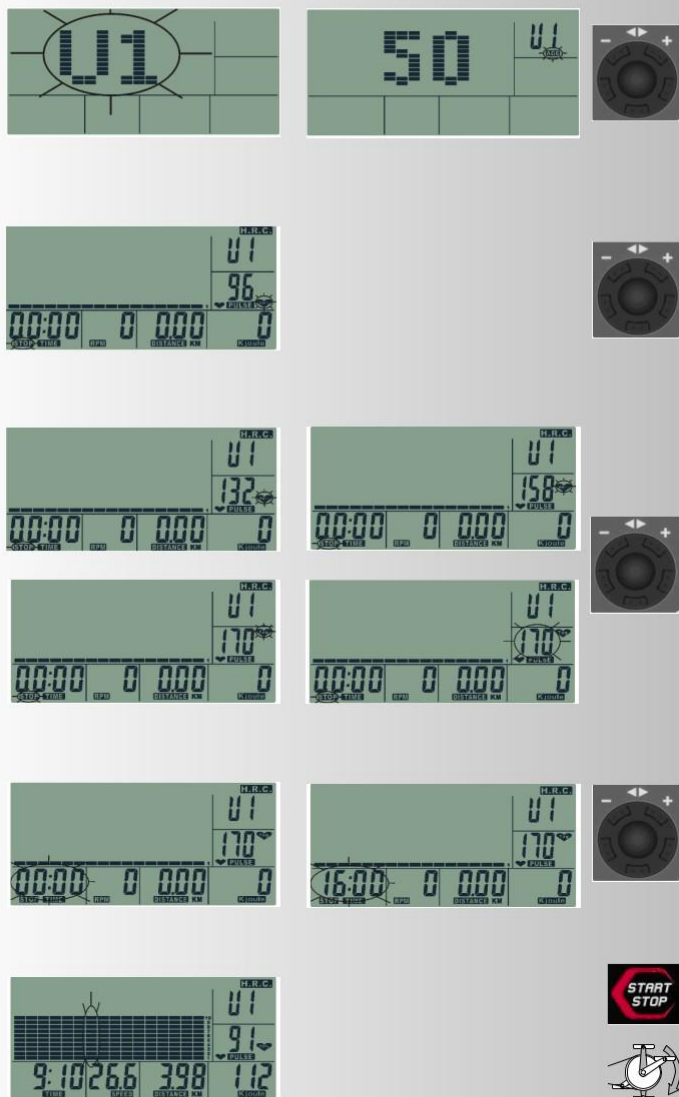
Profil je uložen.

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

Tip:

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





Výcvikový prostor H.R.C.

Program řízený srdeční frekvencí

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

Vyberte H.R.C.

Nastavení cílové tepové frekvence

Na výběr jsou 4 cílové hodnoty tepové frekvence: 55%, 75%, 90% a Tag. Hodnoty tepové frekvence uvedené u nich se vypočítají podle vzorce 220 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" potvrdíte cílovou tepovou frekvenci. Hodnota na Tagu bliká a lze ji změnit.

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

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

Skok nebo zadání a potvrzení vzdálenosti

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

Školení

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

Tip:

Pokud dojde k přerušení měření tepové frekvence v programu H.R.C., zobrazí se na displeji do 60 sekund se zátěž sníží na krok 1. Pokud zůstane krok 1 nezměněn po dobu 30 sekund, přístroj vydá krátký zvukový signál a na displeji se zobrazí blikáním symbolu STOP oznámí přerušení tréninku.

RECOVERY

Fáze klidové srdeční frekvence

Funkci RECOVERY lze použít po jakémkoli vzdělávacím 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 určí se hodnocení kondice.

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

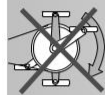
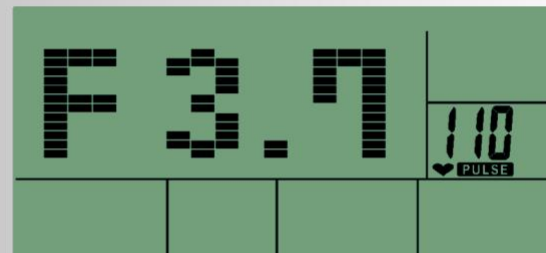
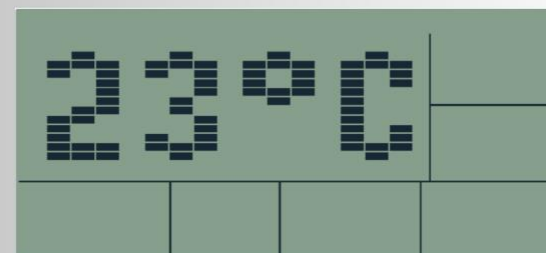
Po dosažení cílových hodnot ukončíme trénink, stiskneme tlačítko RECOVERY a necháme ruce na ručních snímačích srdečního tepu. S předchozím měřením tepové frekvence se zobrazí na displeji zobrazí 00:60 jako čas a displej PULSE bliká. aktuální hodnota tepové frekvence. Začne měřit čas od 00:60 směrem dolů. Ruce na snímačích tepové frekvence necháváme až do okamžiku, kdy se počet dosáhne hodnoty >0<. Na pravé straně displeje se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 představuje nejlepší a F6 nejhorší hodnocení. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se funkce ukončí.

Pokud se během odpočítávání nezaznamená tepová frekvence, zobrazí se **chybové hlášení "Err"**.

Ukončení školení a pohotovostního režimu

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

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



Obecné pokyny

Zapnutí

Při zapnutí zařízení během segmentového testu pípá.

Parametry

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

Překročení maximální tepové frekvence.

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

Výpočet hodnocení způsobilosti

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

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

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

Hodnocení 1 = velmi nedostatečné dobré Hodnocení 6 =

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

Možnosti záznamu pulzů

Výpočet tepové frekvence se spustí, když symbol srdce na displeji začne blikat v souladu s úderem 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 v propustnosti světla na kůži způsobené úderem našeho tepu. Před přiložením snímače na špičku ucha je třeba jej 10krát silně potříť, aby se zvýšila jeho účinnost. přetížení. Vyhněte se rušivým podnětům.

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

- Neškolte se na místě, které je vystaveno přímému a silnému světlu, např. neonovému, halogenovému, reflektoru nebo slunci.
- Je třeba zcela vyloučit otřesy a chvění snímače včetně kabelu. Kabel snímače znehybněte připevněním k oděvu pomocí spon nebo ještě lépe k pásku na čelo.

Měření tepové frekvence pomocí hrudního pásu

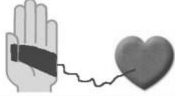
Interní přijímač impulsů je kompatibilní s nekódovanými vysílači hrudního pásu POLAR. V případě kódovaných systémů mohou být v. Postupujte podle příslušných pokynů.

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

Pozor:

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

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

		
		✓
	Volitelně	✓
	Volitelně	Volitelné

Zabezpečení

Poradte se se svým

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

Školiaca príručka a návod na použitie

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

Bezpečnostné pokyny

V záujme vašej bezpečnosti odporúčame dodržiavať nasledujúce body:

- Tréner musí sedieť na pevnom povrchu, ktorý je na to vhodný.
- Pred prvým spustením zariadenia a dodatočne po prvých 6 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.
- Z a kontrolu technickej bezpečnosti zariadenia zodpovedá používateľ a mala by sa vykonávať pravidelne a správne.
- Závady alebo poškodené diely sa musia okamžite odstrániť odstrániť/vymeniť. Používajte len originálne diely Náhrada značky KETTLER.

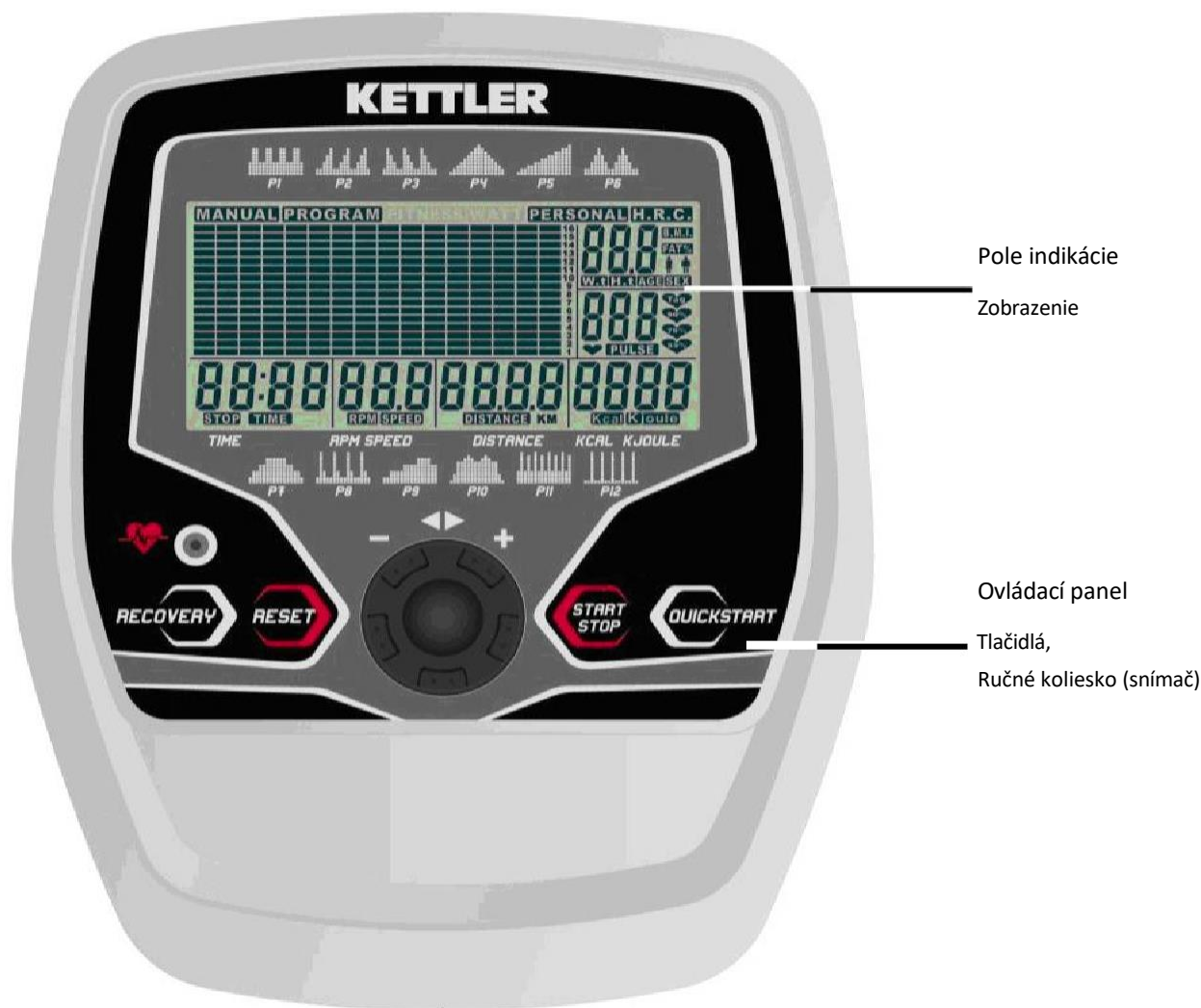
- Prístroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len za predpokladu, že sa vykonávajú pravidelné kontroly podľa na poškodenie a opotrebovanie.

Pre vašu bezpečnosť:

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, či vám váš zdravotný stav umožňuje trénovať s pomocou tohto zariadenia. Výsledok lekárskeho vyšetrenia by mal byť 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

Kódovač (krátke stlačenie)

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

Kódovač (dlhšie stlačenie)

- Výber školenia je opäť uvedený aktuálna osoba.

alebo

- Indikácia sa vymaže a zobrazí sa výber programov alebo osôb.

RESET + enkodér (súčasne)

- Prepočet energetického výdaja z kilojoulov na kilokalórie

START STOP

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

QUICKSTART

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

Meranie srdcovej frekvencie

Tepová frekvencia sa dá merať z 3 zdrojov:

1. ušný klip
2. ručné snímače pulzu
3. hrudný popruh

Zobrazovacie pole / Zobrazenie

Displej poskytuje informácie o rôznych funkciách.

Výber programu zo 4 oblastí odbornej prípravy

MANUÁLNE: Kroky zaťaženia nastavuje tréner manuálne.

PROGRAM: 12 programov (profilov) reguluje stupne zaťaženia.

PERSONAL: Stupeň zaťaženia sa riadi vlastným profilom.

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

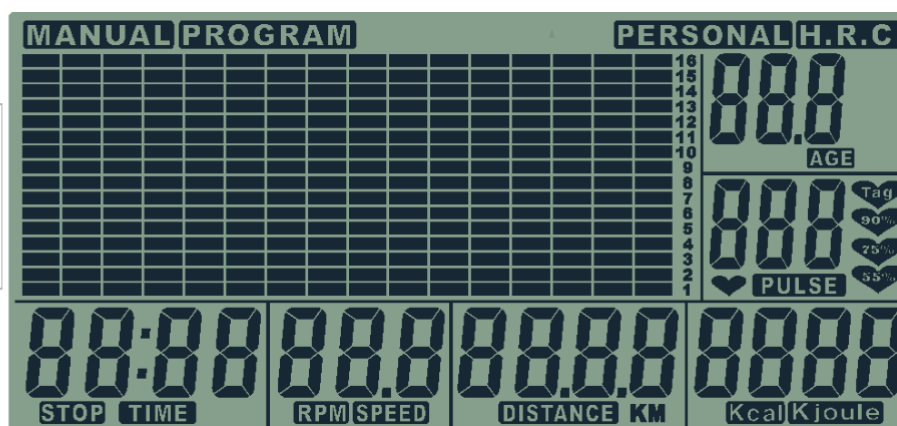
Profil zaťaženia

Výška = stupeň

1-16

Východisková

pozícia = vľavo



Osoba (USER)

U0 = hosť, U1-U4

AGE

Vek:10-99 rokov

PULSE

Indikácia

pulz

40 - 220

55%, 75%,
90%, Značka

Vypočítané
hodnoty srdcovej

ČAS

Čas tréningu.

Označenie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Pausa

Prerušenie odbornej
prípravy

RPM

Frekvencia
kroky

Označenie

14 - 199

RÝCHLOSŤ

Rýchlosť

Označenie

- 99,9 km/h

DISTANCE

Vzdialenosť

Označenie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Výdavky
energický

Označenie

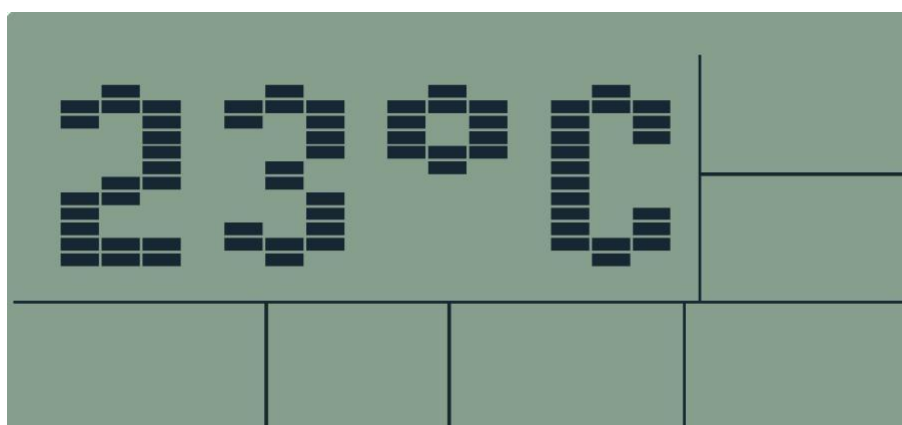
0 > 9999

9990 > 0

Kcal alebo

Kjoule

Pohotovostný režim s indikáciou teploty



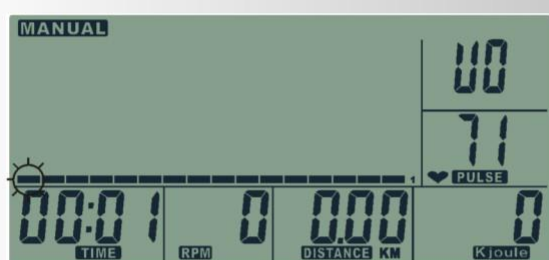
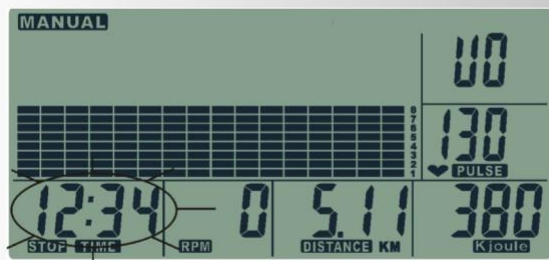
Počet otáčok pedálov v pokynoch sa vzťahuje na domáci tréner

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".
Symboly času tréningu TIME a STOP blikajú.

Pokračovanie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál

alebo

Ukončenie školenia a pohotovostného režimu

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

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

Školiaca oblasť MANUÁL

(manuálne nastavenie zaťaženia)

Môžeme zmeniť blikajúce polia.

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

Žiadosť o osobné údaje

- Stlačte "tlačidlo" alebo "ovládač".

Zobrazí sa posledný používateľ (indikácia bliká). Zadaťte osobu

Schválenie osoby (tu Osoba 1)

Zavedenie veku

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

Výber školenia

Nastavenie tréningovej oblasti MANUAL

Potvrdiť MANUAL

Nastavenie tréningových hodnôt

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

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

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

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

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

Vynechajte alebo zadajte a potvrdte hodnotu

srdcovej frekvencie, znovu čas tréningu atď. (tu 130

úderov/min)

Tréning

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál

Nastavené parametre času, vzdialenosti a energetického výdaja sa odpočítavajú. Pri aktívnom meraní

Sleduje sa srdcová frekvencia a v prípade jej prekročenia začne hodnota blikáť ako varovanie.

Zmena zaťaženia

- "Otočte ovládačom doprava alebo doľava"

Zaťaženie sa zvýši alebo zníži

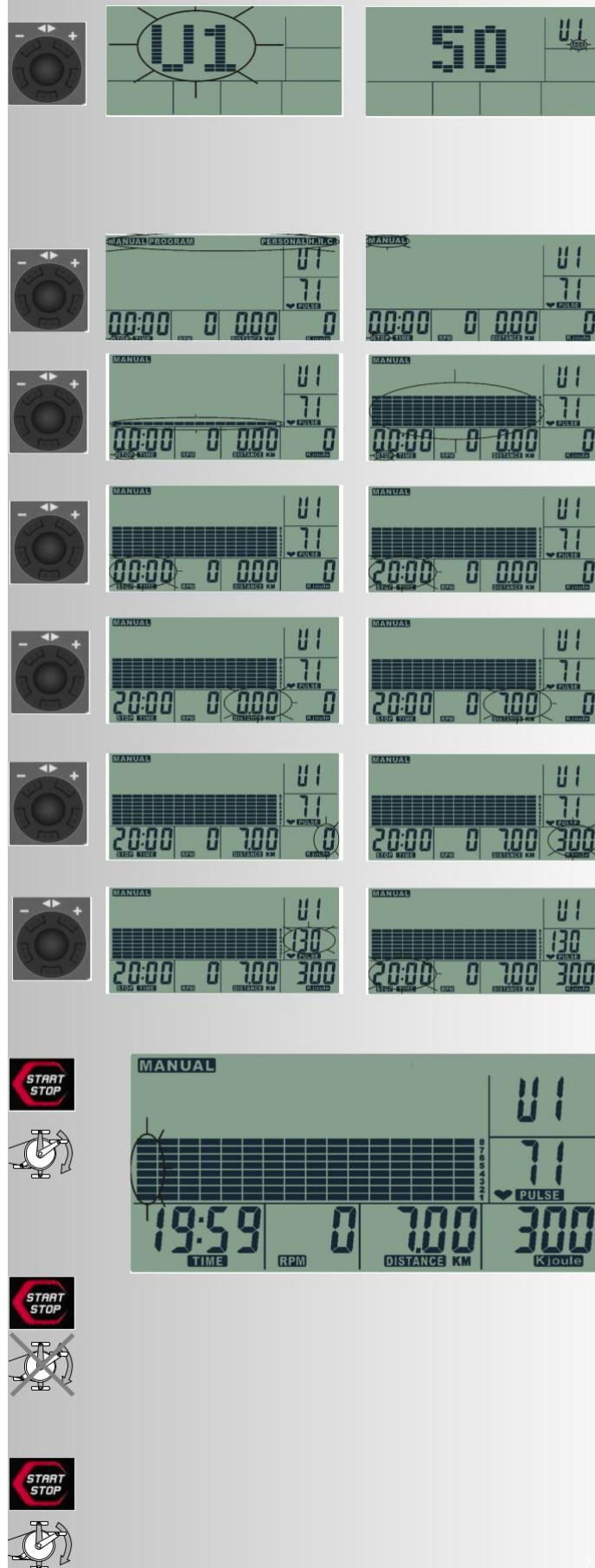
Prerušenie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

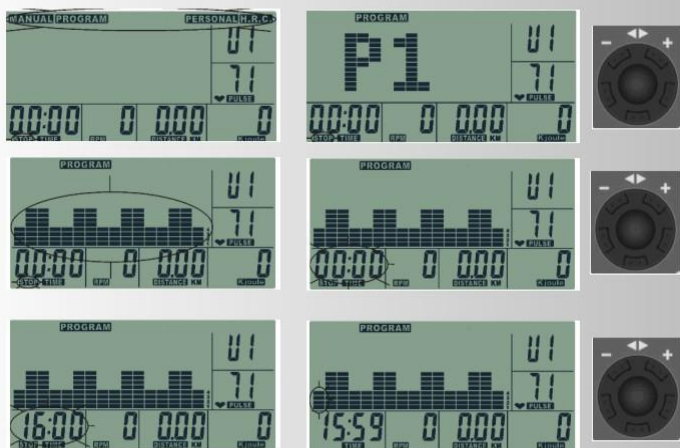
Priemerná hodnota ($\emptyset$) je stručne uvedená zaťaženie. Kroková frekvencia a rýchlosť indikujú "0" Zobrazujú sa blikajúce symboly tréningového času a STOP.

Pokračovanie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál



Školiaca príručka a návod na použitie



Tip:

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

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

Školiaca oblasť PROGRAM

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

Zadajte alebo potvrdte osobné údaje

Vyberte PROGRAM

Vyberte si 1 z 12 programov

(Tu P1)

Nastavenie tréningových hodnôt

preskočiť alebo 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. bliká ako varovanie.

Zmena zaťaženia

- "Otočte ovládačom doprava alebo doľava"

Zaťaženie sa zvýši alebo zníži

Prerušenie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

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

Pokračovanie odbornej prípravy

- Stlačte "START STOP"

- Šliapnite na pedál

Školiaca oblasť PERSONAL

Nastavenie a cvičenie podľa vlastného profilu

Zadanie alebo potvrdenie osobných údajov Vyberte

PERSONÁLNE

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

Vytvorenie profilu pred školením

Prvá lišta profilu bliká a môžete ju zmeniť.

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

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

Skok alebo zadanie a potvrdenie vzdialenosti.

Skok alebo zadanie a potvrdenie energetického výdaja.

Skok alebo zadanie a potvrdenie hodnoty tepovej frekvencie

Opätovný čas tréningu atď.

Školenie

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál

Nastavené parametre Čas, Vzdialenosť, Energetický výdaj sa odpočítavajú. Keď je aktívne meranie srdcovej frekvencie, sleduje sa pulz a v prípade jeho prekročenia začne hodnota blikáť ako upozornenie.

Nastavenie profilu počas školenia

Prvá lišta profilu bliká a môžete ju zmeniť.

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

Školenie

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál
- "Otočte ovládačom doprava alebo doľava"

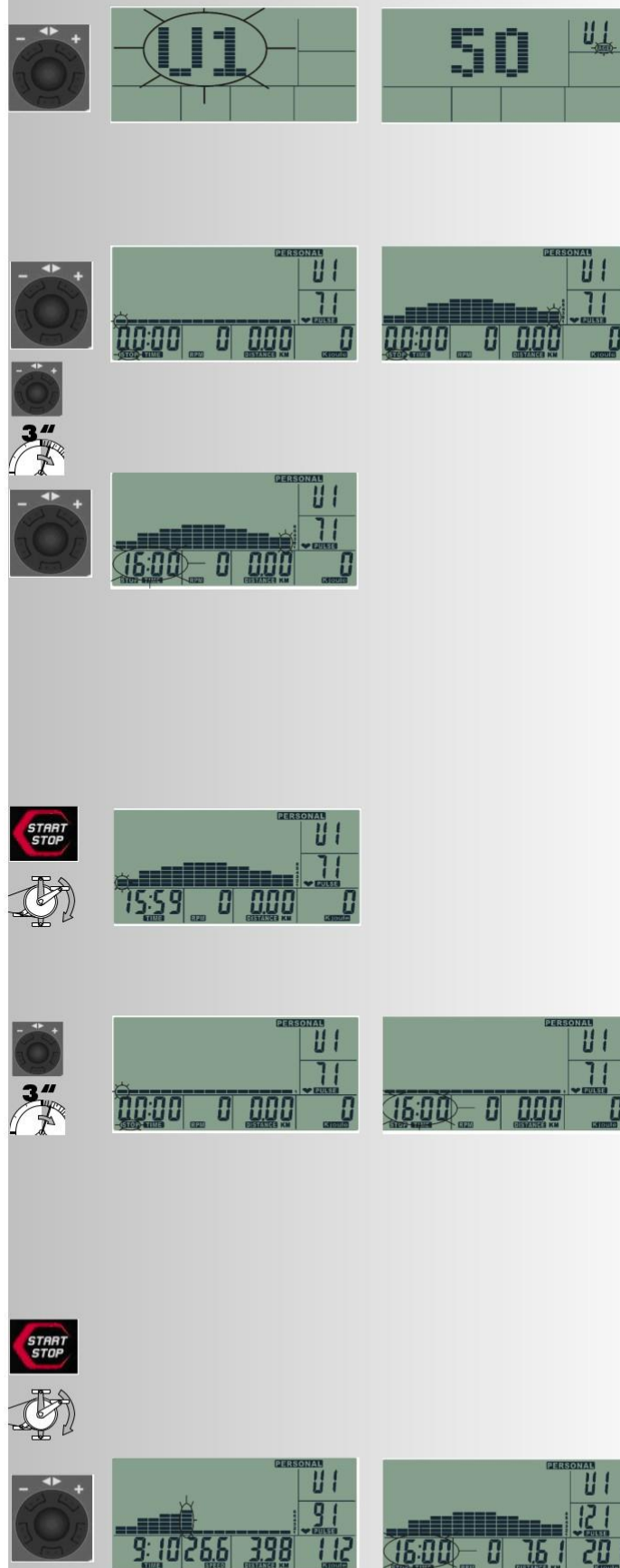
Zaťaženie sa zvýši alebo zníži.

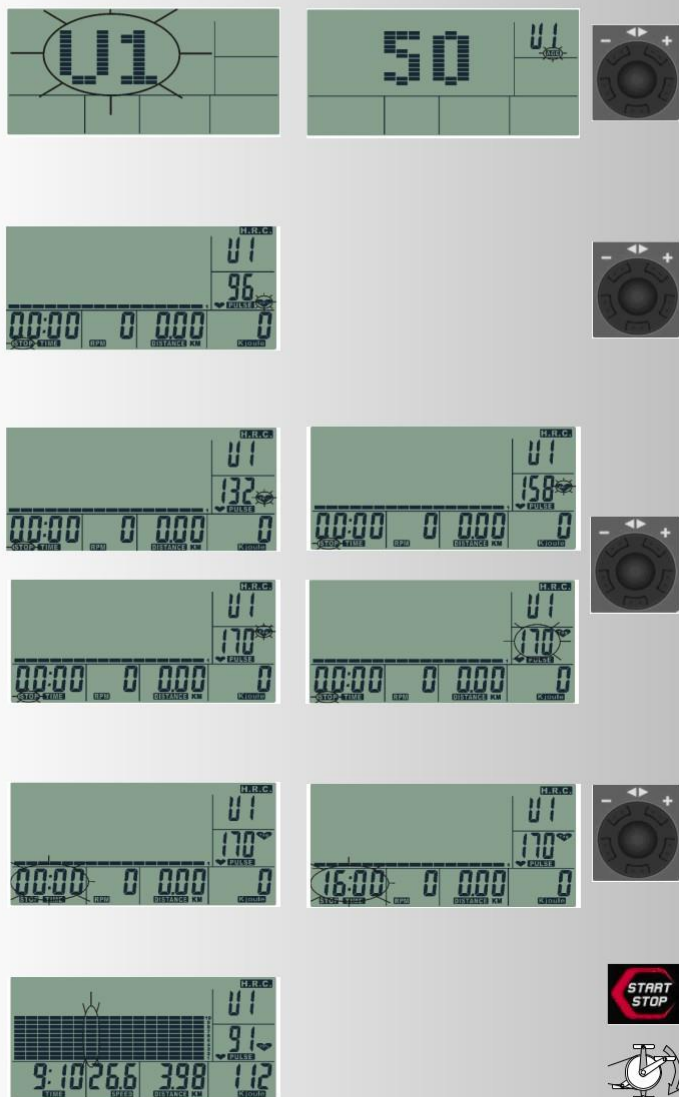
Pri prechode na ďalší takt sa krok uloží. Po dosiahnutí nastaveného času (hodnota 0 bliká, 8 pípnutí) displej signalizuje prerušenie tréningu blikajúcim údajom čas a symbol STOP. Opäť sa zobrazí nastavená hodnota. Profil je uložený.

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

Tip:

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





Výcvikový priestor H.R.C.

Program riadený srdcovou frekvenciou

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

Nastavenie alebo potvrdenie osobných údajov

Vyberte H.R.C.

Nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie

Na výber sú 4 cieľové hodnoty srdcovej frekvencie: 55%, 75%, 90% a Značka. Hodnoty srdcovej frekvencie uvedené pri nich sa vypočítajú podľa vzorca $220 - \text{zadaný vek}$. V prípade veku 50 rokov budú uvedené hodnoty resp: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Hodnotu "Tag" je možné zmeniť.

55 % bliká a dá sa zmeniť.

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

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

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

Skok alebo zadanie a potvrdenie vzdialenosti

Vynechajte alebo zadajte a overte čas tréningu atď.

Školenie

- Stlačte "START STOP"
- Šliapnite na pedál

Prvý profilový pruh bliká a počas tréningu na Vpravo.

Nastavenie parametrov pre čas, vzdialenosť a energetický výdaj odpočítava sa.

Stupne záťaže sa zvyšujú, kým sa nedosiahne cieľová srdcová frekvencia.

Tip:

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

RECOVERY

Fáza pokojovej srdcovej frekvencie

Funkciu RECOVERY možno použiť po akomkoľvek vzdelávací program.

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

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

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

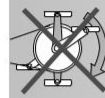
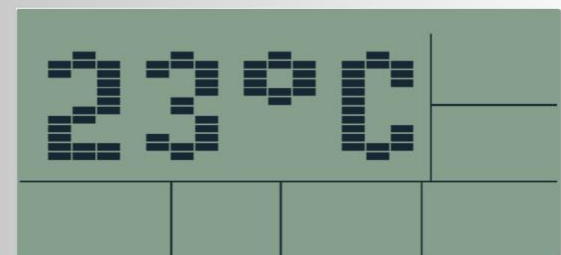
S predchádzajúcim meraním srdcovej frekvencie sa zobrazí na zobrazení 00:60 ako čas a displej PULSE bliká aktuálnu hodnotu srdcovej frekvencie. Čas sa začne merať od 00:60 smerom nadol. Ruky na snímačoch srdcovej frekvencie necháme až do počtu dosiahne hodnotu >0<. Na pravej strane displeja sa zobrazí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

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

Ukončenie školenia a pohotovostného režimu

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

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



Všeobecné pokyny

Zapnutie

Pri zapnutí zariadenie počas segmentového testu pípne.

Parametre

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

Prekročenie maximálnej srdcovej frekvencie.

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

Výpočet hodnotenia spôsobilosti

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

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

Hodnotenie (F) =

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

Hodnotenie 1 = veľmi nedostatočné

dobré Hodnotenie 6 =

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

Možnosti zaznamenávania impulzov

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

Meranie pomocou snímača pulzu na ruke

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

- Kontaktné plochy vždy zakrývajte oboma rukami
- Vyhnite sa náhlemu objaveniu senzorov
- Ruky by sa mali držať pokojne, aby sa zabránilo kĺčom a treniu o tangenciálny povrch.

Meranie srdcovej frekvencie pomocou ušného klipu

Snímač srdcovej frekvencie funguje na základe infračerveného svetla a

meria zmeny v priepustnosti svetla na našej pokožke spôsobené údermi nášho pulzu. Pred umiestnením snímača na špičku ucha ho treba 10-krát silno potrieť, aby sa zvýšila jeho preťaženie. Vyhnite sa rušivým impulzom.

- Opatrne priložte snímač na špičku ucha a vyhľadajte oblasť s najlepším príjmom signálu (symbol srdca sa zobrazuje bez prerušenia).

- Netrénujte na mieste, ktoré je vystavené priamemu a silnému svetlu, napr. neónovému, halogénovému, reflektoru alebo slnku.
- Nárazy a chvenie snímača vrátane kábla musia byť úplne vylúčené. Kábel snímača znehybnite tak, že ho pripevníte k odevu pomocou spôn alebo ešte lepšie k čelenke.

Meranie srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu

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

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

Pozor:

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

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

		
		✓
	Voliteľné	✓
	Voliteľné	Voliteľné

Zabezpečenie

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

Képzési kézikönyv és használati utasítás

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

Biztonsági utasítások

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

- Az oktatót egy erre alkalmas szilárd felületen kell elhelyezni.
- A készülék első üzembe helyezése előtt, valamint azután is, hogy a használat első 6 napján ellenőrizni kell az összes csatlakozás megfelelő tartását.
- A helytelen vagy túlzott edzésből eredő sérülések elkerülése érdekében a készüléket csak az utasításoknak megfelelően szabad használni.
- A korrózió veszélye miatt nem javasoljuk, hogy a készüléket hosszabb időre nedves helyen helyezze el.
- Rendszeresen ellenőrizze a készülék hatékonyságát és megfelelő állapotát.
- műszaki képzési eszköz.
- A berendezés műszaki biztonsági ellenőrzése a felhasználó felelőssége, és azt rendszeresen és helyesen kell elvégezni.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket azonnal kezelni kell.
- eltávolítani/helyettesíteni. Csak eredeti alkatrészeket használjon KETTLER márkájú csere.

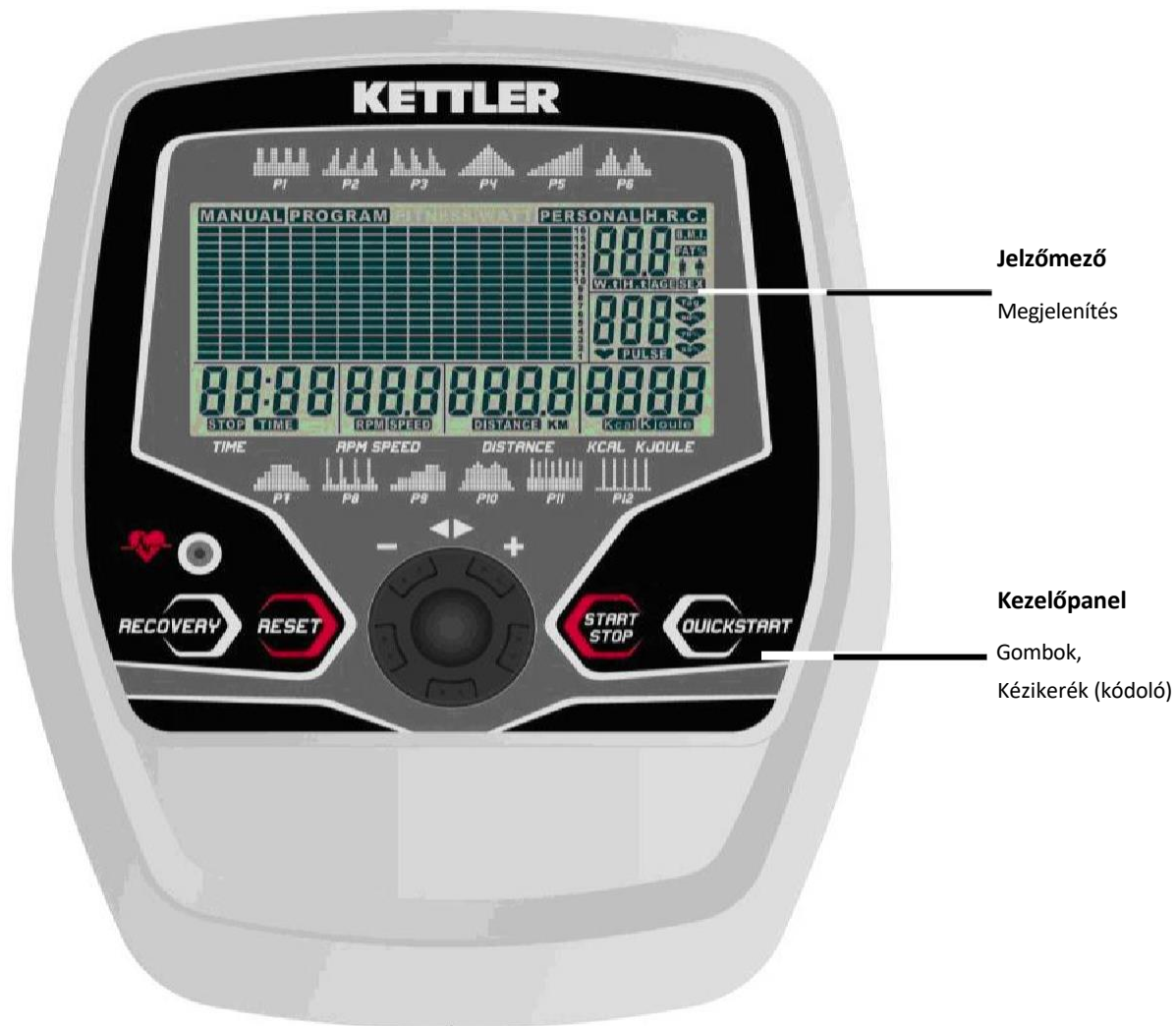
- Ne használja a készüléket a javításig.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha feltéve, hogy a rendszeres ellenőrzéseket a következők szerint végzik sérülések és kopás miatt.

Az Ön biztonsága érdekében:

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

Rövid leírás

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



Az elektronikus rendszer a következő funkciókkal rendelkezik:

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

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 $\emptyset$ átlagértéke.

QUICKSTART

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

Szívritmus mérés

A pulzusszám 3 forrásból mérhető:

- fülcsipesz
- kézi pulzusérzékelők
- mellkasi pánt

Kijelzőmező / Kijelző

A kijelző különböző funkciókról nyújt tájékoztatást.

Programválasztás 4 képzési területből

MANUÁLIS: A terhelési lépéseket az oktató manuálisan állítja be.

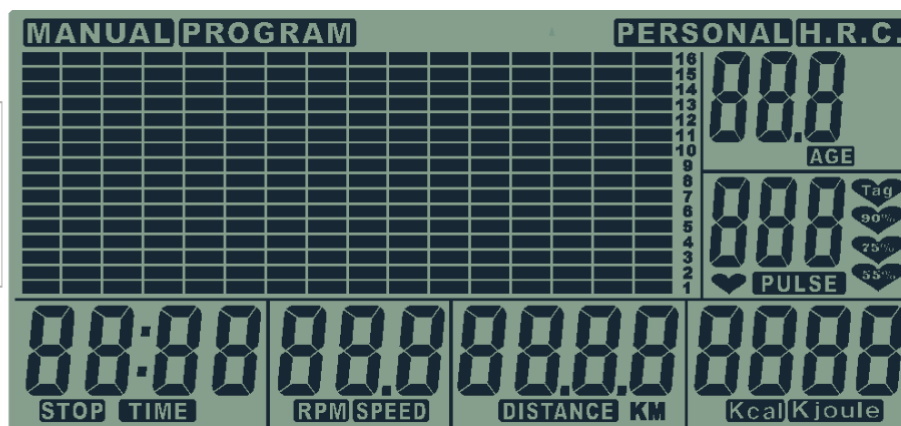
PROGRAM: 12 program (profil) szabályozza a terhelési lépéseket.

SZEMÉLYES: A terhelés mértékét a saját profil szabályozza.

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

Terhelési profil

Magasság = fok
1-16
Kiindulási helyzet =
balra



Személy (USER)

U0 = vendég,
U1-U4

AGE

PULSE

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

IDŐ

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

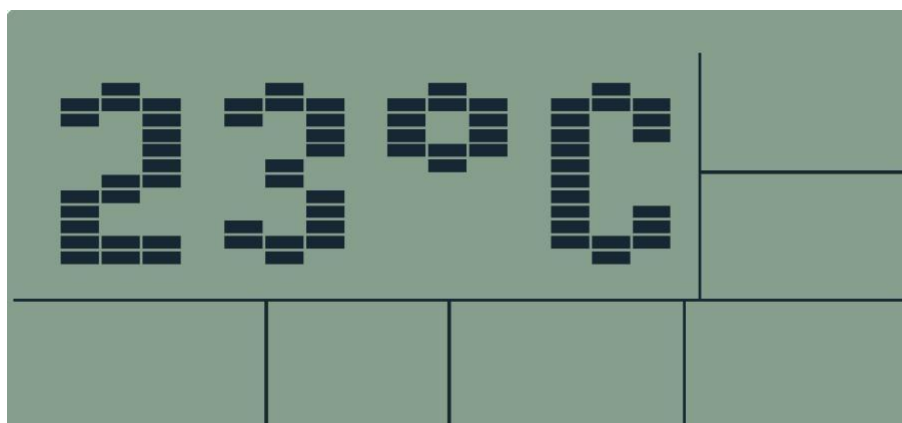
Jelzés

0 > 9999

9990 > 0

Kcal vagy Kjoule

Készenléti üzemmód hőmérséklet-jelzéssel

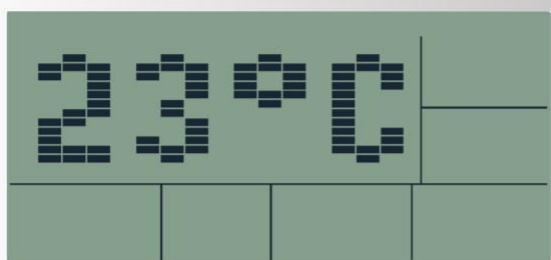
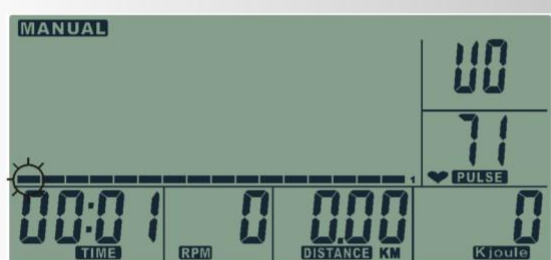
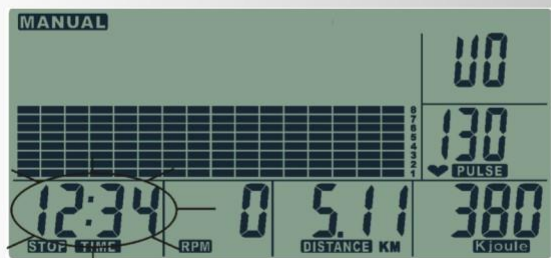


A pedálfordulatszám az utasításban a home trainerre vonatkozik.

60 fordulat/perc = 21,3 km/h.

Egy orbitér 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 pulzuszámolás 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" értékeket jelez.
A TIME és a STOP képzési idő szimbólumok villognak.

A képzés folytatása

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

vagy

Kiképzési és készenléti üzemmód vége

4 perccel az edzés vége után a kijelző átvált üzemmódra. készenléti állapot hőmérséklet-jelzéssel.

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

Oktatási terület KÉZIKÖNYV

(kézi terhelés beállítása)

Megváltoztathatjuk a villogó mezőket.

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

Személyes adatok kérése

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

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

Jóváhagyja a személyt (itt 1. személy)

Bevezetni egy életkort

A megadott életkorból a H.R.C. program a 220 mínusz életkor képlet alapján kiszámítja a pulzusszám célértékét. Életkor megerősítése (itt 50 év)

A képzés kiválasztása

Kiképzési terület beállítása MANUÁLIS

MANUAL megerősítése

Képzési értékek beállítása

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

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

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

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

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

Kihagyhatja vagy megadhatja és megerősítheti a

pulzusszám értékét újra edzésidő stb. (itt 130

ütés/perc)

Edzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra
A beállított paraméterek - idő, távolság és energiateljesítmény - visszaszámlálásra kerülnek. Aktiv méréssel a pulzusszámot figyelni, és ha túllépi, az érték figyelmeztetésként villogni kezd.

A terhelés változása

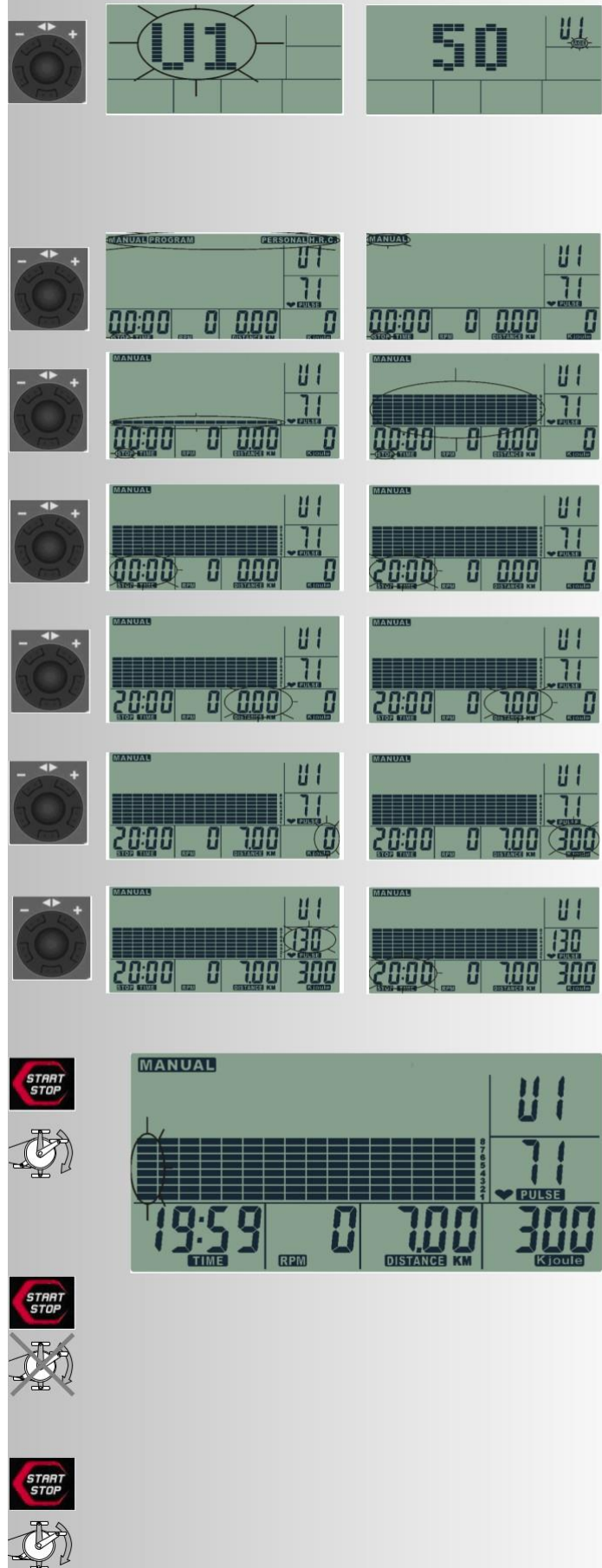
- "Fordítsa a kódolót jobbra vagy balra" A terhelés növekszik vagy csökken.

A képzés megszakítása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
Az átlagértéket (Ø) röviden feltüntetjük. rakomány. A lépésszám és a sebesség "0"-t jelez, villogó edzésidő és STOP szimbólumok jelennek meg.

A képzés folytatása

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





Tipp:

A beállított paraméter elérésekor (0 érték villog, 8 h a n g j e l 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.

Képzési terület 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 pulzuszám esetén a pulzusszámot figyeli, és ha túllépi, az érték elkezd figyelmeztetésként villog.

A terhelés változása

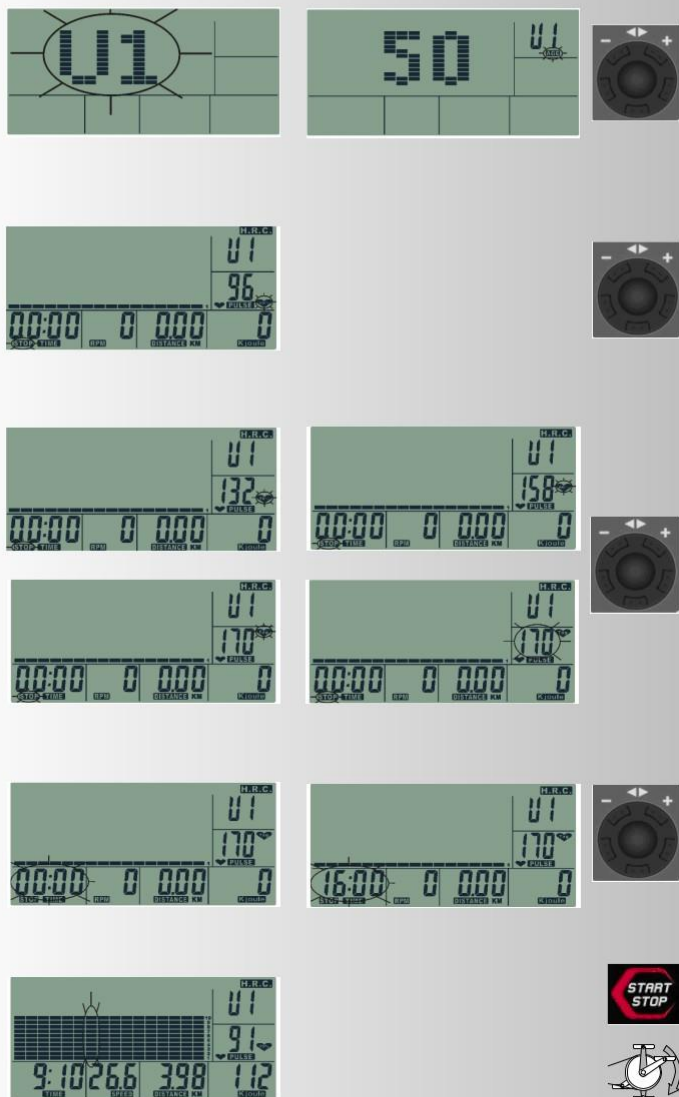
- "Fordítsa a kódolót jobbra vagy balra" A terhelés növekszik vagy csökken.

A képzés megszakítása

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
A terhelés átlagos értéke ($\emptyset$) 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



Kiképzési terület H.R.C.

Szívritmus vezérelt program

Ha az aktuális impulzus alacsonyabb, mint a célimpulzus, a terhelés 30 másodperc múlva egy lépéssel nő. Ha az impulzus magasabb, a terhelés 15 másodperc után egy lépéssel csökken.

Személyes adatok beállítása vagy megerősítése

Válassza ki a H.R.C.

Cél pulzusszám beállítása

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

55% villog és változtatható.

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

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

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

Ugrás vagy távolság megadása és megerősítése

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

Képzés

- Nyomja meg a "START STOP" gombot
- Lépjen a pedálra
 - Az első profilsáv villog és vándorol az edzés során a Rendben.
 - Állítsa be az idő, távolság, energiafelhasználás paramétereit... visszaszámlálásra 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 a STOP szimbólum villogásával jelzi az edzés megszakítását.

VISSZATÉRÉS

Nyugalmi pulzusszám fázis

A RECOVERY funkció használható bármelyik képzési program.

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

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

A célértékek elérésekor befejezzük az edzést, megnyomjuk a RECOVERY gombot, és kezünket a kézi pulzusérzékelőkhöz hagyjuk.

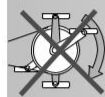
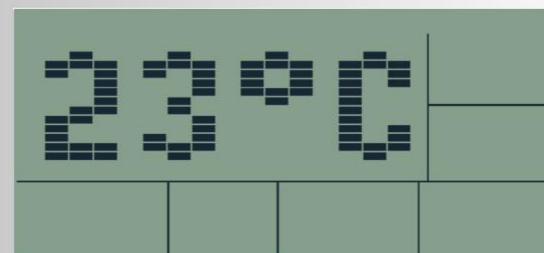
Az előző pulzusszámméréssel együtt megjelenik a a kijelzőn 00:60 az idő és a PULSE kijelző villog aktuális pulzusszám érték. Az időmérés 00:60-tól lefelé kezdődik. A kezünket a pulzusmérőkhöz hagyjuk, amíg a a számláló eléri a >0< értéket. A kijelző jobb oldalán az F1 és F6 közötti érték jelenik meg.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

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

Kiképzési és készenléti üzemmód vége

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

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



Általános iránymutatás

Bekapcsolás

Bekapcsoláskor a készülék a szegmensvizsgálat során hangjelzést ad.

Paraméterek

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

A maximális pulzusszám túllépése.

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

Az alkalmassági értékelés kiszámítása

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

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

Értékelés (F) =

P1 = pulzusszám terhelés alatt P2 = pulzusszám a pihenőfázis után

1. osztályzat = nagyon jó6. osztályzat = elégtelen

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

Impulzusfelvételi képességek

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

Mérés a kézipulzus érzékelővel

A kézérezékelők rögzítik a szívösszehúzódnások által keltett minifeszültséget, és továbbítják azt az elektronikus rendszerbe kiértékelésre.

- Mindig mindkét kezével fedje le az érintkezési felületeket
- Kerülje a szenzorok hirtelen átölelését
- A kezeket nyugodtan kell tartani, elkerülve a görcsöket és a súrlódást a érintőleges felület.

Szívritmus mérés fülcsipesszel

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

- Óvatosan helyezze az érzékelőt a fül hegyére, és keresse meg a legjobb jelfogású területet (a szív szimbólum megszakítás nélkül megjelenik).

- Ne oktasson olyan helyen, ahol közvetlen és erős fénynek, pl. neon, halogén, reflektor vagy napfénynek van kitéve.
- Az érzékelő és a kábel rázkódását, valamint az érzékelő lengését teljesen ki kell zárni. Az érzékelő kábelét rögzítse a ruházathoz kapcsolatokkal, vagy még jobb, ha homlokpánthoz rögzíti.

Szívritmus mérés mellkasi pánttal

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

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

Figyelem!

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

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

	
	✓
	Opcionális ✓
	Opcionális Választható

Biztonság

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

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial