

KETTLER



Instrukcja obsługi komputera ROWER TRENINGOWY KETTLER RIDE 100

Art.-Nr. HT1005-100

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa	2	Trening z wartościami zadanymi	7	Wskazówki dotyczące pomiaru tętna	8
• Serwis	2	• Czas	7	Z pulsometrem na rękę	8
Skrócony opis	3-5	• Dystans	7	• Usterki w komputerze	8
• Zakres funkcji/ przyciski	3	• Energia (kJ/kcal)	7	Instrukcja dotycząca treningu	8
• Obszar wskazań/ wyświetlacz	5	• Przerwanie/zakończenie treningu	7	• Trening wytrzymałościowy	9
Trening bez wartości zadanych		• Wznowienie treningu	7	• Natężenie obciążenia	9
Szybki start	6	Wskazówki ogólne	7	• Zakres obciążenia	9
• Gotowość do treningu	6	• Dźwięki systemowe	7		
• Rozpoczęcie treningu	6	• Obliczanie wartości średniej	7	Tabela wyników	10
• Przerwanie treningu	6				
• Zakończenie treningu	6				
• Tryb uśpienia	6				

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trenażer musi zostać umieszczony na płaskim, stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe dokręcenie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem, urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Należy regularnie sprawdzać sprawność i stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.

- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno go użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

Krótki opis

Urządzenie elektroniczne wyposażone jest w strefę wskaźń (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafikami oraz w zakres funkcji z przyciskami.

Strefa wskaźń

Wyświetlacz

Zakres funkcji

Przyciski



Skrócona instrukcja

Zakres funkcji

Poniżej znajduje się opis funkcji czterech przycisków.

Krótko nacisnąć.

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje wyświetlenie wprowadzonych danych.

Wprowadzone dane zostają przejęte.

Nacisnąć i przytrzymać (reset).

Aktualne wskazanie jest kasowane w celu ponownego uruchomienia.

Strzałka w lewo/ strzałka w prawo

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego wartości zadane zostają zmienione.

- Dłuższe naciśnięcie przycisku >

szybszy przegląd wartości

- Jednoczesne naciśnięcie przycisków „strzałka w lewo” i „strzałka w prawo”:

następuje przejście z funkcji wprowadzania wartości do

funkcji Wył. (- -)

i zmiana stref wskaźń.



Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje włączenie i wyłączenie automatycznej zmiany wskaźń w 5-sekundowym takcie.

Pomiar tętna

Pomiar tętna odbywa się za pomocą pulsomierzy.

Przyłącze znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza.



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

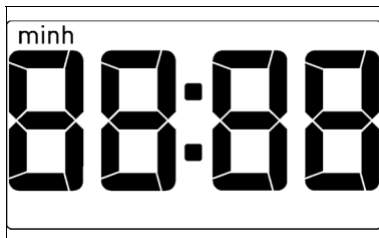
Skrócona instrukcja

Obszar wskaźników/ wyświetlacz

Obszar wskaźników informuje o różnych funkcjach.

Czas treningu

Łączny czas trwania treningu (h) po włączeniu lub zresetowaniu wskaźnika



Wartość: 0:00-99:59

Dystans

Dystans całkowity (mph/km) po włączeniu lub zresetowaniu wskaźnika

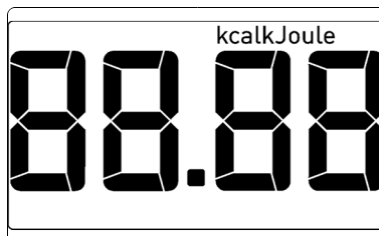


Wskazanie w mph lub km

Wartość 0,00-99,99

Zużycie energii

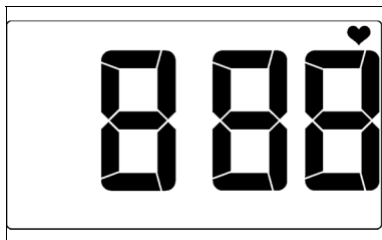
w kcal lub kJ



Wartość 0-9999

Tętno

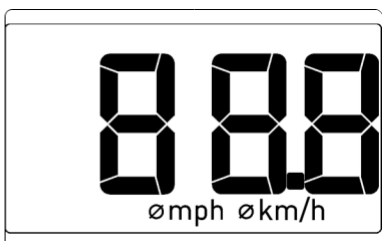
Wskazanie tętna
40-199



Symbol serca
(miga w rytm uderzeń serca)

Prędkość

Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu



Wartość 0-99,9

Wskazanie w mph lub km/h

Częstotliwość pedałowania (RPM)

15-199 obr./min



Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu

Automatyczna zmiana wyświetlania



w trybie 5"

Ładowanie baterii



Napięcie w bateriach jest niewystarczające, aby przeprowadzić pomiar tętna. Należy wymienić baterie. W przypadku wymiany baterii łączny czas treningu i łączny dystans, jak również wartości zadane zostają utracone.

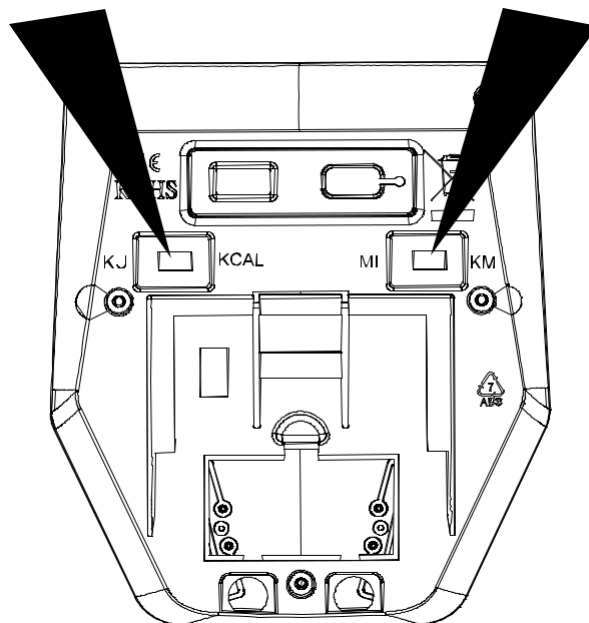
Wskazania kcal lub kJ i mph lub km są ustawiane za pomocą znajdujących się na tylnej stronie przełączników suwakowych. Zmiany są zatwierdzane przez naciśnięcie przycisku Reset.

Podane w instrukcji wartości dotyczące obrotów pedałów odnoszą się do roweru treningowego.

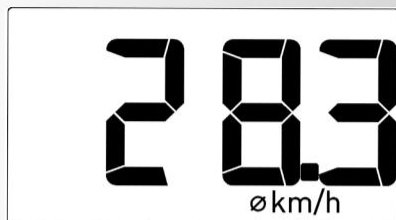
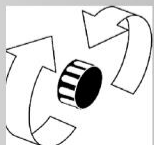
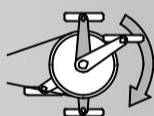
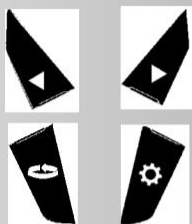
60 obr./min. = 21,3 km/h = 13,3 mph

W przypadku urządzenia Crosstrainer wartości przedstawiają się następująco:

60 obr./min. = 9,5 km/h = 5,9 mph



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



1. Trening bez wartości zadanych

(szybki start)

- Nacisnąć dowolny przycisk.

Wskazanie:

- Przez krótki czas wyświetlane są wszystkie segmenty. (sprawdzanie segmentów)
- Przez krótki czas wyświetlana jest łączna ilość godzin i kilometrów.

Następuje przejście do wskazania „Gotowość do treningu”.

Gotowość do treningu

Wskazanie:

- Wszystkie obszary wskazują „zero” – poza obszarem tętna (jeżeli aktywny)

Rozpoczęcie treningu poprzez naciśnięcie pedału.

Rozpoczęcie treningu

Wskazanie:

- Wartości dotyczące segmentów obrotu pedałów, dystansu, prędkości, energii i czasu są naliczane rosnąco.
- Tętno (jeżeli aktywny)

Regulacja oporu

- Poprzez obracanie w prawo można zwiększać opór, poprzez obracanie w lewo można zmniejszać opór.

Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku przerwania lub zakończenia treningu zostaną wyświetlone średnie wartości ostatniej jednostki treningowej wraz z symbolem Ø.

Wskazanie

- Wartości średnie (Ø):

Obroty pedałów i prędkość

- Wartości całkowite

Energia, dystans i czas

- Aktualne tętno (jeżeli aktywny)

Tryb uśpienia

Po 4 minutach od zakończenia treningu urządzenie przechodzi w tryb uśpienia.


Nacisnąć dowolny przycisk; w obszarze wskaźników ponownie rozpoczyna się test segmentów, pojawia się wskazanie łącznej liczby godzin i kilometrów oraz gotowości do treningu.

Wskazanie ilości godzin treningu lub kilometrów

Nacisnąć jednocześnie w trybie uśpienia przyciski ◀▶.

2. Trening z wartościami zadanyymi

Wskazanie: „Gotowość do treningu”

- Nacisnąć „

Zadany czas treningu (min)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 30:00).

Potwierdzić przyciskiem „

Wskazanie: kolejny punkt menu „DYSTANS”

Zadana wartość dystansu (mile lub km)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 7,5).

Potwierdzić przyciskiem „

Wskazanie: kolejny punkt menu „ENERGIA”


Zadana wartość energii (kcal lub kilodżule)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 780).

Potwierdzić przyciskiem „

Monitoring tętna

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 130).

Zatwierdzić przyciskiem .

Jeśli podczas treningu – nie podczas odpoczynku – puls osiągnie wartość wyższą od wartości wprowadzonej, to wskazanie zacznie migać.

• Naciśnięcie pedału

W przypadku wartości zadanych naliczane są one malejąco.

Uwaga:

wartości zostają zapisane i uwzględnione podczas kolejnego treningu.

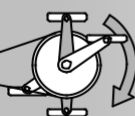
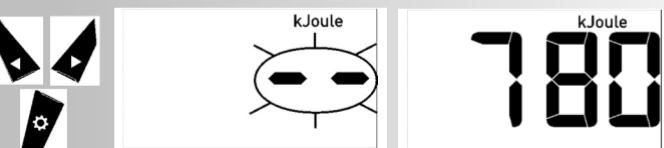
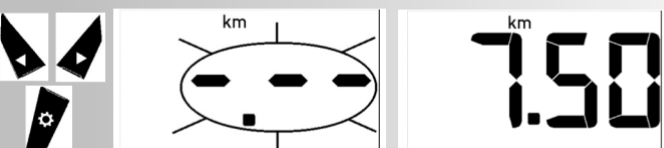
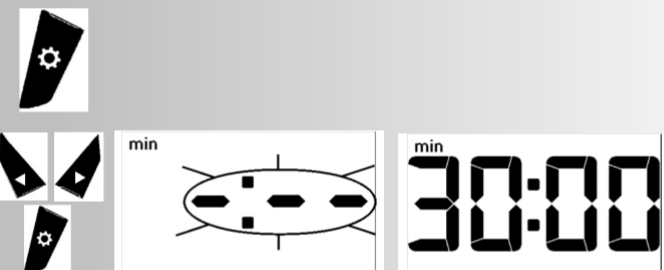
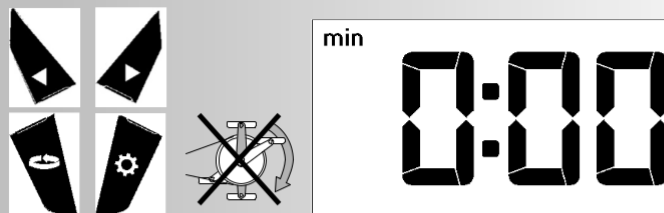
Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku gdy liczba obrotów pedałów na minutę jest mniejsza niż 14, urządzenie elektroniczne rozpoznaje to jako przerwanie treningu. Obroty i prędkość wyświetlane są jako wartości średnie wraz z symbolem \emptyset .

Dane treningowe są wyświetlane przez 4 minuty. Jeżeli w tym czasie żaden przycisk nie zostanie naciśnięty oraz nie zostanie rozpoczęty trening, to urządzenie elektroniczne przełącza się w tryb uśpienia.

Wznowienie treningu

Jeżeli w ciągu 4 minut trening zostanie wznowiony, ostatnie wartości będą naliczane narastająco lub malejąco.



Wskazówki ogólne

Dźwięki systemowe

Podczas włączania i resetu rozbrzmiewa sygnał.

W przypadku osiągnięcia wartości zadanych dotyczących czasu, odległości i energii rozbrzmiewa krótki sygnał.

Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średnich odnoszą się do poprzednich jednostek treningowych zapisanych do momentu resetu lub przejścia w tryb uśpienia.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna


Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwoma rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stycznej

Zakłócenia w pracy komputera

Wcisnąć i przytrzymać dłużej przycisk  (Reset)

Instrukcja treningu

Ergometria rowerowa wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego.

Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

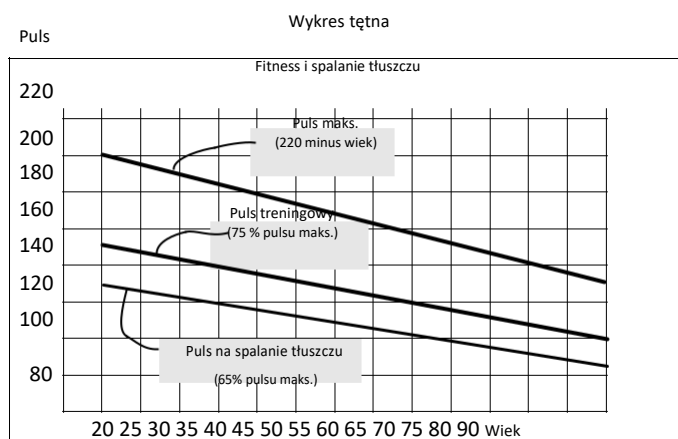
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotliwość uderzeń serca jest zależna od wieku.

W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna.

Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń tętna/min.

Intensywność obciążenia

Tętno pod obciążeniem: Optymalna intensywność obciążenia osiągana jest przy 65-75% (por. wykres) maksymalnego tętna. Zależnie od wieku wartość ta ulega zmianie.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu: Optymalny zakres obciążenia występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas osiąga się 65-75% indywidualnej pracy serca / krążenia.

Reguła:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2-3 razy tygodniowo	20-30 min.
1-2 razy tygodniowo	30-60 min.

Początkujący nie powinni zaczynać jednostkami treningowym od 30-60 minut.

Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie można opracować w następujący sposób:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningowej służy rozgrzewce wzgl. ochłonięciu (cool-down). Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być jeden dzień wolny od treningu, jeżeli zamierza się później trenować 3 razy tygodniowo od 20 do 30 minut. W przeciwnym razie nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645