

KETTLER



Instrukcja obsługi komputera ORBITREK CROSSTRAINER KETTLER OPTIMA 100

Art.-Nr. CT1021-100

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Spis treści			
Wskazówki bezpieczeństwa	2	Trening	7
• Serwis	2	bez wartości zadanych	7
Skrócony opis	3-5	z wartościami zadanymi	7
• Zakres funkcji/ przyciski	3	• Czas	7
• Obszar wskaźań/ wyświetlacz	4-5	• Dystans	7
Szybki start (zapoznanie się z urządzeniem)	6	• Energia (KJ/kcal)	7
• Gotowość do treningu	6	• Przerwanie/zakończenie treningu	7
• Rozpoczęcie treningu	6	• Wznowienie treningu	7
• Przerwanie treningu	6	• Recovery (pomiar tętna powysiłkowego)	8
• Zakończenie treningu	6	Wskazówki ogólne	8
• Tryb uśpienia	6	• Dźwięki systemowe	8
		• Recovery	8
		• Obliczanie wartości średniej	8
		Wskazówki dotyczące	
		pomiaru tętna	9
		Z pulsometrem na rękę	9
		Usterki lub	9
		nieprawidłowe wskazania	
		Instrukcja dotycząca treningu	9
		• Trening wytrzymałościowy	9
		• Natężenie obciążenia	9
		• Zakres obciążenia	9
		Tabela wyników	10

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.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy 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 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.

Skrócony opis

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

Obszar wskazań

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.

Ustawienia zostają zatwierdzone.

Przycisk Reset (nacisnąć i przytrzymać )

Aktualne wskazanie jest kasowane w przypadku ponownego uruchomienia.

Plus + / Minus –

Za pomocą tych przycisków funkcyjnych przed treningiem można wprowadzać różne wartości.

- Dłuższe naciśnięcie przycisku > szybszy przegląd wartości
- Jednoczesne naciśnięcie przycisków „Plus +” i „Minus –”:

Następuje przejście z funkcji wprowadzania wartości do funkcji Wył. (OFF).

 > **RECOVERY**

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego aktywowana jest funkcja pomiaru tętna powysiłkowego.

Pomiar tętna

Pomiar tętna odbywa się za pomocą pulsomierzy. Przyłącze znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza.



Skrócona instrukcja

Obszar wskaźników/ wyświetlacz

Strefa wskaźników informuje o różnych funkcjach.

Zużycie energii

w kcal lub kJ



Wartość 0-9999

Czas treningu

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

Wsteczne odliczanie czasu w
przypadku Recovery Check



funkcji pomiaru tętna
powysiłkowego

Fitness Score > współczynnik
sprawności

Wartość: 0:00-99:59

Dystans

Łączny dystans (sum)
po włączeniu lub zresetowaniu
wskazania

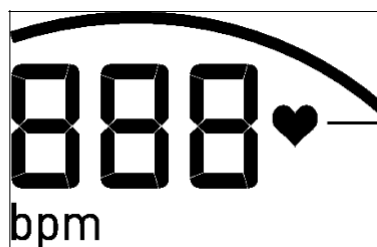


Wartość 0,00-99,99

Wskazanie w milach lub km

Tętno

Wskazanie tętna
40-199 [1/min]

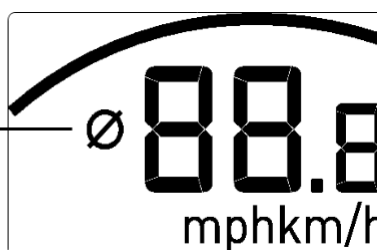


Symbol serca

(miga w rytm uderzeń serca)

Prędkość

Wskazanie wartości średniej
podczas przerwy w treningu



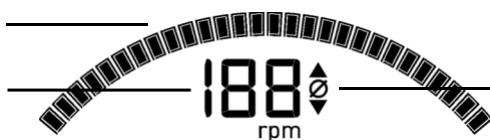
Wartość 0-99,9

Wskazanie w mph lub km/h

Częstotliwość pedałowania (rpm)

14-1118 obr./min

14-199 obr./min



Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu

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.

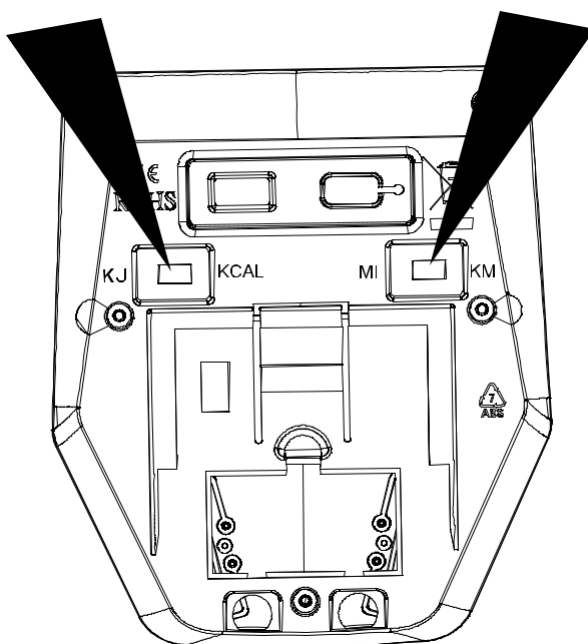
Wskazanie kcal lub kJ oraz mile lub km są ustawiane za pomocą znajdujących się na tylnej stronie przełączników suwakowych. Zmiany są zatwierdzane poprzez naciśnięcie przycisku **Reset**.

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

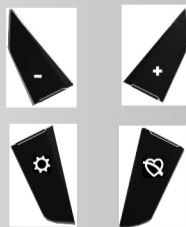
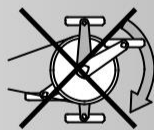
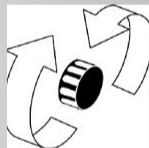
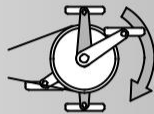
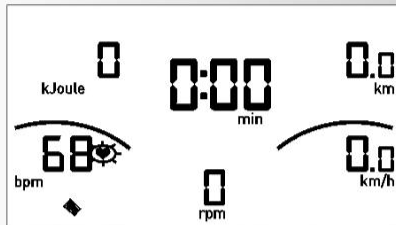
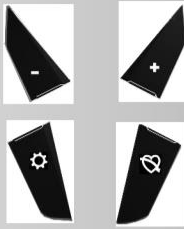
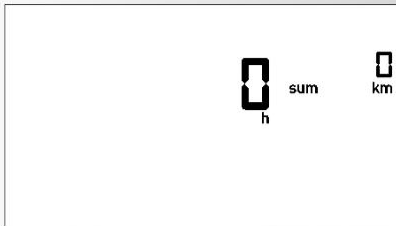
60 obr./min. = 21,3 km/h = 13,3 mph

W przypadku urządzenia Crosstrainer wartości przedstawiają się następująco:

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



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Szybki start (zapoznanie się z urządzeniem)

bez szczególnych ustawień

- Należy nacisnąć 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 wskazań ponownie rozpoczyna się test segmentów, pojawia się wskazanie łącznej liczby godzin i kilometrów oraz gotowości do treningu.

Trening

1. Trening bez wartości zadanych

- Nacisnąć dowolny przycisk i/lub
- Naciśnięcie pedału (jak poniżej szybki start)

2. Trening z wartościami zadanymi

Wskazanie: „Gotowość do treningu”

- Nacisnąć „”: zakres wartości zadanych

Zadany czas treningu (min)


- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku „Plus +” lub „Minus -” (np. 30:00).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „DYSTANS”

Zadana wartość dystansu (mile lub km)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku „Plus +” lub „Minus -” (np. 7,5).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „ENERGIA”

Zadana wartość energii (kcal lub kilodżule)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku „Plus +” lub „Minus -” (np. 780).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Uwaga:

Wartości zadane są zapisywane.

- Naciśnięcie pedału

W przypadku wartości zadanych naliczane są one malejąco.

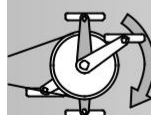
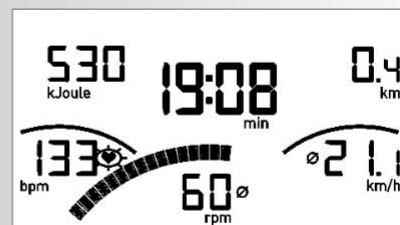
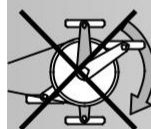
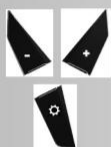
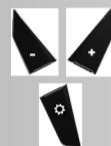
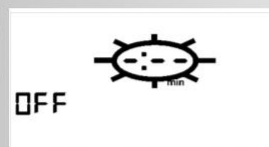
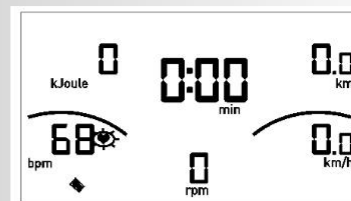
Przerwanie lub zakończenie treningu

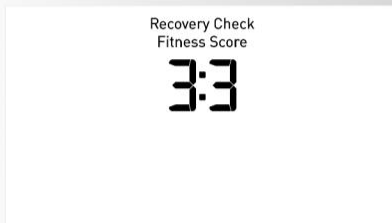
W przypadku gdy liczba obrotów pedałów na minutę jest mniejsza niż 14, urządzenie elektroniczne rozpoznaje to jako przerwanie treningu. Obroty i prędkość wyświetlane są jako wartości średnie wraz z symbolem \emptyset .

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.





Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego

Przy zakończeniu treningu nacisnąć przycisk  > RECOVERY.

Wskazanie

• Recovery Check


Urządzenie elektronicznie mierzy spadek tętna przez 60 s, a czas odliczany jest wstecznie. W obszarze wskazania „Energia” wyświetlane jest tętno wysiłkowe (P1).

Wskazanie

• Fitness Score

Po upływie tego czasu w obszarze wskazania Fitness Score wyświetlany jest współczynnik sprawności (przykład 3.3).

Wskazanie przestaje wyświetlać się po upływie 20 s.

Przycisk  > RECOVERY przerywa funkcję pomiaru tętna powysiłkowego lub wyświetlanie wskazania współczynników sprawności.

Jeżeli puls nie jest rejestrowany, pojawia się komunikat o błędzie „Err”. Wskazanie przestaje wyświetlać się po upływie 5 s.

Ogólne wskazówki

Dźwięki wydawane przez urządzenie

Włączanie

Podczas włączania urządzenia, podczas testu poszczególnych segmentów urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

Parametry

Po osiągnięciu zadanych wartości parametrów takich jak czas, dystans i kJ/kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Przekroczenie tętna maks.

W przypadku przekroczenia ustawionej wartości tętna maks. o jedno uderzenie, urządzenie wydaje dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

Recovery

Obliczenie oceny sprawności (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = tętno treningowe,

P2 = tętno odnowy

F1.0 = bardzo dobrze

F6.0 = niedostatecznie

Obliczenie wartości średniej

Obliczenia wartości średniej odnoszą się do jednostek treningowych poprzedzających uruchomienie funkcji Reset lub trybu uśpienia.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna


Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w taktie 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 styecznej

Usterki lub nieprawidłowe wskazania

Po włożeniu baterii, po zauważeniu ewentualnych zaburzeń lub fałszywych odczytów naciśnij przycisk „” na dłużej (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

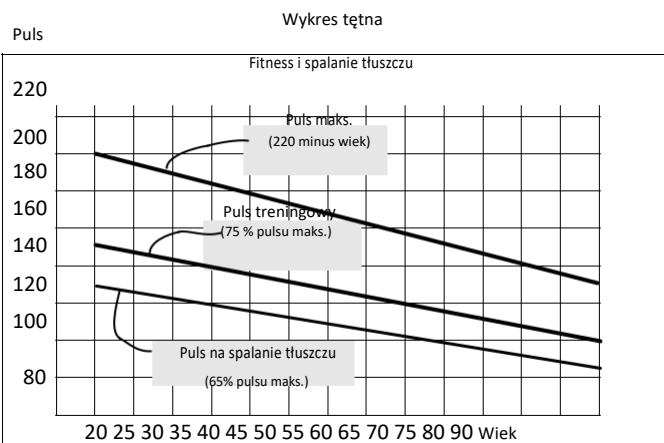
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotliwość uderzeń serca jest zależna od wieku.

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

TABELA WYNIKÓW

Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	tętno w fazie odpoczynku	stopień obciążenia	Czas (mn.)	odległość (km)	Zużycie energii (Kcal)	Ocena sprawności

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