



PL INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

NL COMPUTERHANDLEIDING

CS NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

SK MANUÁL K POČÍTAČU

HU SZÁMÍTÓGÉPES KÉZIKÖNYV

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	42
• 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 wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafikami oraz w zakres funkcji z przyciskami.

Strefa 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. Wprowadzone dane zostają przejęte.

Nacisnąć i przytrzymać (reset)

Aktualne wskazanie jest kasowane w celu ponownego uruchomienia.

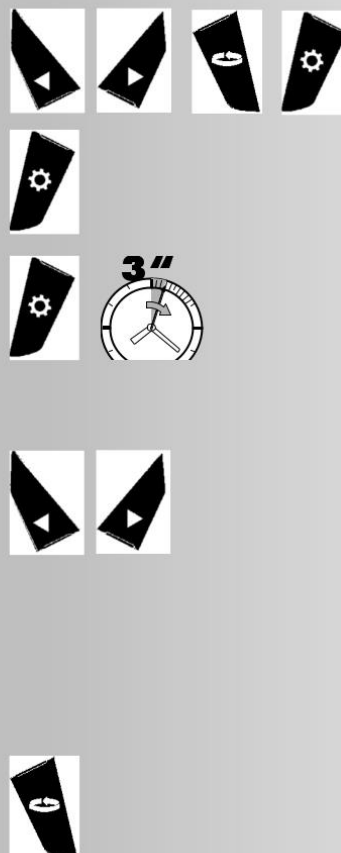
Strzałka w lewo/ strzałka w prawo

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 wskazań.



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



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

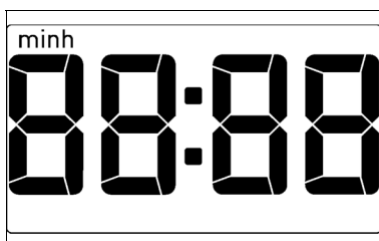
Skrócona instrukcja

Obszar wskaźników/ wyświetlacz

Obszar wskaźników informuje o różnych funkcjach.

Czas treningu

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



Wartość: 0:00-99:59

Dystans

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



Wskazanie w mph lub km

Wartość 0,00-99,99

Zużycie energii

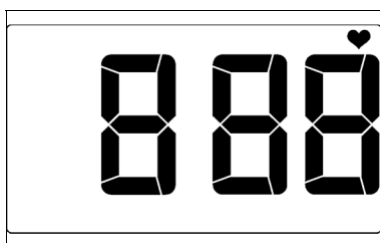
w kcal lub kJ



Wartość 0-9999

Tętno

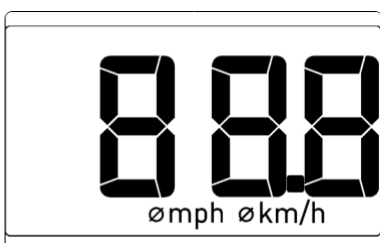
Wskazanie tętna
40-199



Symbol serca
(miga w rytm uderzeń serca)

Prędkość

Wskazanie wartości średniej
podczas przerwy w treningu

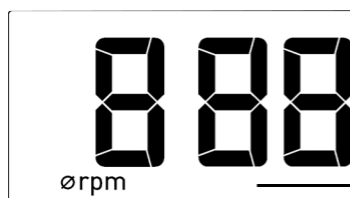


Wartość 0-99,9

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.

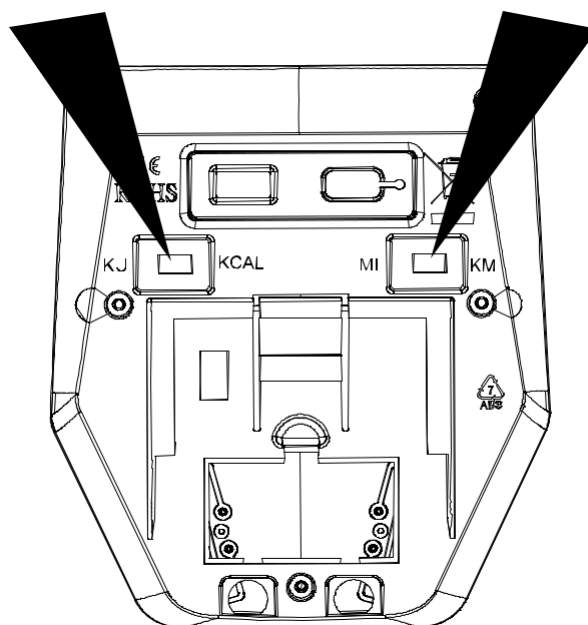
Wskazania kcal lub kJ i mph lub km są ustawiane za pomocą znajdujących się na tylnej stronie przełączników suwakowych. Zmiany są zatwierdzane przez naciśnięcie przycisku Reset.

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

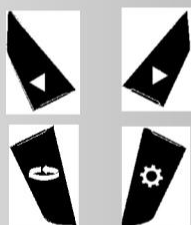
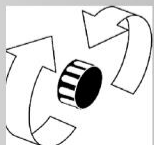
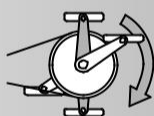
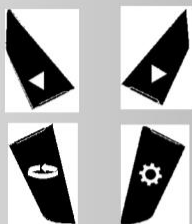
60 obr./min. = 21,3 km/h = 13,3 mph

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 \emptyset .

Wskazanie

- Wartości średnie (\emptyset):

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.

Wskazanie ilości godzin treningu lub kilometrów

Nacisnąć jednocześnie w trybie uśpienia przyciski ◀▶.


2. Trening z wartościami zadanyymi

Wskazanie: „Gotowość do treningu”

- Nacisnąć „”: zakres wartości zadanych

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.

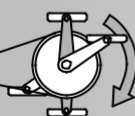
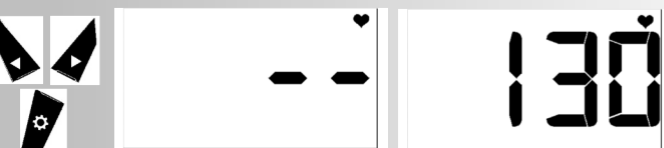
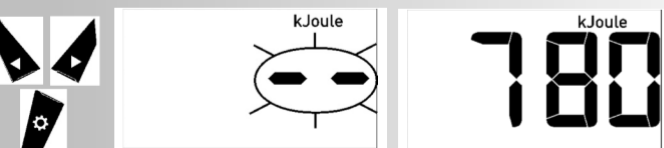
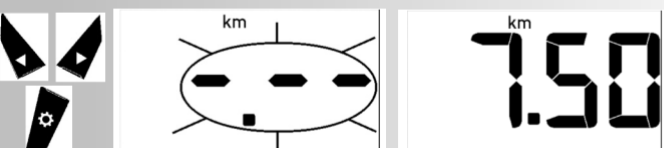
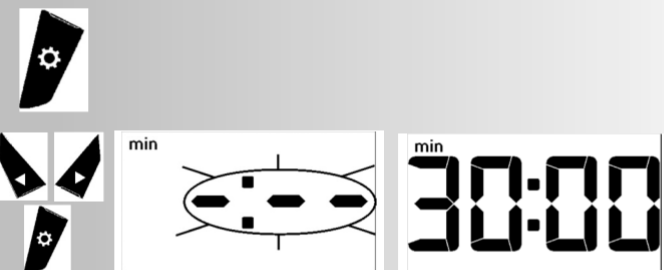
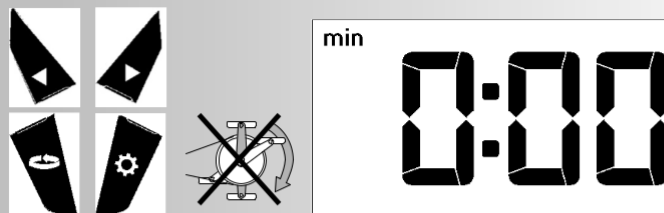
Przerwanie lub zakończenie treningu

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

Po nawiązaniu połączenia z pasem 5Khz określona wartość tętna jest wyświetlana w oknie HR a symbol serca miga z taką samą częstotliwością jak częstotliwość ustalonego tętna z częstotliwością odpowiadającą ustalonemu tętnu

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

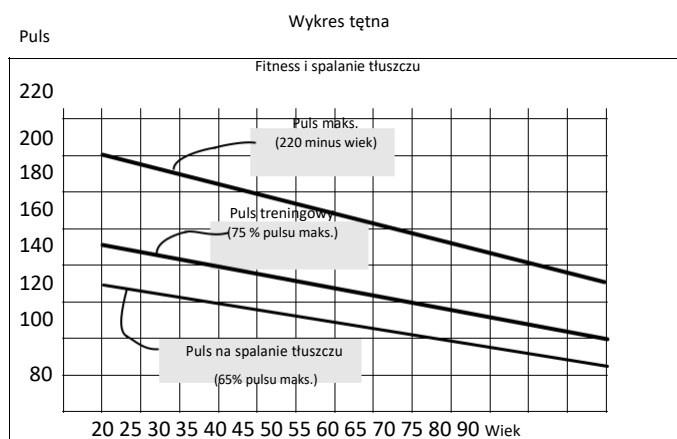
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotliwość uderzeń serca jest zależna od wieku.

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
Tydzień piąty	
3 razy w tygodniu	4 minuty - 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.

Trainingshandleiding en instructieboek

Inhoudsopgave

Veiligheidsinstructies	10	Training met vaste waarden	15	Richtlijnen voor	
- Service	10	- Tijd	15	hartslagmeting	16
Korte beschrijving	11-13	- Afstand	15	Met hartslagmonitor	16
- Reeks functies/knoppen	11	- Energie (kJ/kcal)	15	• Computerstoringen	16
• Gebied van indicatie/ weergave	13	• Onderbreking/einde van de training	15	Trainingshandleiding	16
Training zonder setpoints		• Hervatting van de training	15	• Duurtraining	17
Snel aan de slag	14	Algemene richtlijnen	15	• Belastingintensiteit	17
• Trainingsbereidheid	14	• Systeemgeluiden	15	• Belastingsbereik	17
• Begin van de training	14	• Berekening van de gemiddelde waarde	15	Scorebord	42
• Onderbreking van training	14				
Afronding van training	14				
• Slaapstand	14				

Veiligheidsinstructies

Voor uw veiligheid raden we u aan de volgende punten in acht te nemen:

- De trainer moet op een vlakke, stevige ondergrond worden geplaatst.
- Controleer voordat u het apparaat voor het eerst start en bovendien na de eerste 6 dagen gebruik of alle aansluitingen goed vastzitten.
- Om letsel door onjuist of te intensieve training, mag het apparaat alleen worden gebruikt volgens de instructies.
- Vanwege het risico op corrosie raden we af om het apparaat voor langere tijd in vochtige ruimtes te plaatsen.
- De conditie en toestand van het trainingsapparaat moeten regelmatig worden gecontroleerd.
- Technische veiligheidscontroles van de apparatuur zijnde verantwoordelijkheid van de gebruiker en moeten regelmatig en correct worden uitgevoerd.
- Defecte of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk gerepareerd/vervangen worden. Gebruik alleen originele KETTLER reserveonderdelen.

- Gebruik het apparaat niet totdat het gerepareerd is.
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en slijtage.

Voor uw veiligheid:

- Raadpleeg
Uw arts moet samen met u controleren of uw gezondheidstoestand het toelaat om met dit apparaat te trainen. Het resultaat van het medisch onderzoek moet de basis vormen voor uw trainingsprogramma. Een verkeerde of te intensieve training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
- Hartslagmeters kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig of zwak voelt.

Korte beschrijving

Het elektronische apparaat is uitgerust met een indicatiegebied (display) met veranderende symbolen en afbeeldingen en een reeks functies met knoppen.

Indicatiezone

Weergave

Funciebereik

Knoppen



Snelle referentieids

Funciebereik

Hieronder volgt een beschrijving van de functies van de vier knoppen.

Kort indrukken

Wanneer deze functietoets wordt ingedrukt, worden de ingevoerde gegevens weergegeven.

De ingevoerde gegevens worden overgenomen.

Ingedrukt houden (reset)

Het huidige scherm wordt gewist om opnieuw op te starten.

Pijl naar links/rechts

Door op deze functietoets te drukken, worden de ingestelde waarden gewijzigd.

- De knop langer ingedrukt houden >Sneller overzicht van waarden

- Gelijktijdig indrukken van de "pijl naar links" en "pijl naar rechts":

schakelt over van de waarde-invoerfunctie naar de uitfunctie. (- -)

en verandering van indicatiezones.



Wanneer deze functietoets wordt ingedrukt, wordt de automatische displaywijziging in stappen van 5 seconden in- en uitgeschakeld.



Trainingshandleiding en instructiehandleiding

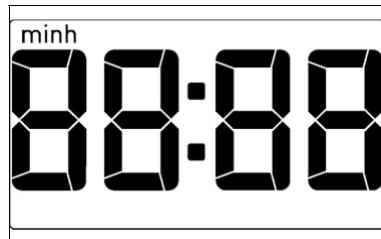
Snelle referentiegids

Weergavegebied/display

Het weergavegebied rapporteert over verschillende functies.

Trainingstijd

Totale trainingsduur (h) na inschakelen of resetten van hetdisplay



Waarde: 0:00-99:59

Afstand

Totale afstand (mph/km) na het inschakelen of resetten van het scherm



Weergave in mph of km

Waarde 0,00-99,99

Energieverbruik

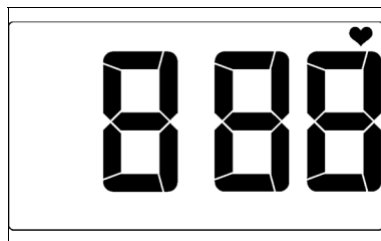
in kcal of kJ



Waarde 0-9999

Puls

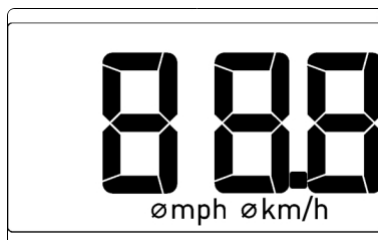
Hartslagindicatie
40-199



Hart symbool
(knippert op het ritme van de hartslag)

Snelheid

Indicatie van gemiddelde waarde tijdens een trainingspauze



Waarde 0-99,9

Weergave in mph of km/h

Pedaalfrequentie (RPM)

15-199 tpm



Indicatie van waarden gemiddelde tijdens de onderbreking in opleiding

Automatisch wisselen van display



in 5" modus

Batterij opladen



De accuspanning is onvoldoende om een hartslagmeting uitvoeren. Vervang de batterijen.

Als de batterij wordt vervangen, gaan de totale trainingstijd en totale afstand en de ingestelde waarden verloren.

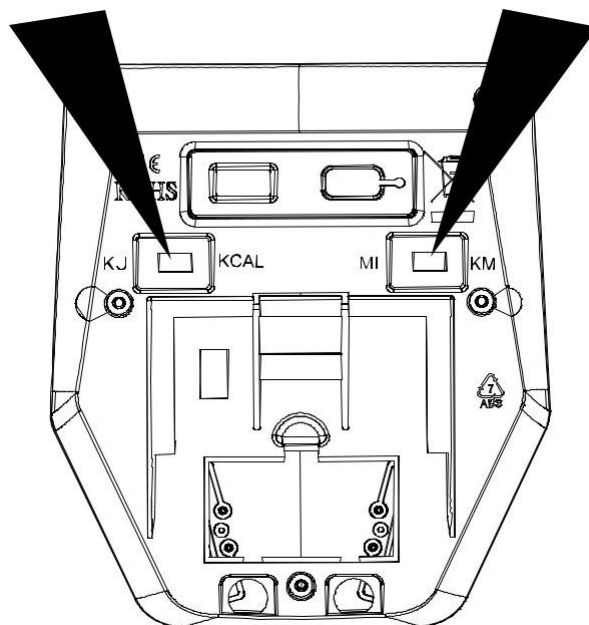
De waarden voor kcal of kJ en mph of km worden ingesteld met de schuifschakelaars aan de achterkant. Wijzigingen worden bevestigd door op de resetknop te drukken.

De pedaalomwentelingen in de instructies hebben betrekking op de hometrainer.

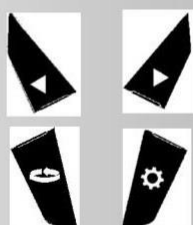
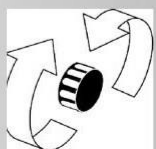
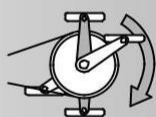
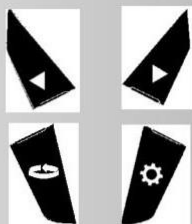
60 omw/min. = 21,3 km/u = 13,3 mph

Voor de Crosstrainer zijn de waarden als volgt:

60 omw/min. = 9,5 km/u = 5,9 mph



Trainingshandleiding en instructieboek



1. Training zonder setpoints

(snel aan de slag)

- Druk op een willekeurige knop. Indicatie:
- Alle segmenten worden even weergegeven. (Segmentcontrolleren)
- Het totale aantal uren en kilometers wordt kortweergegeven.

Er volgt een overgang naar de aanduiding "Klaar voor training".

Trainingsbereidheid

Indicatie:

- Alle gebieden geven "nul" aan - buiten het hartslaggebied (indien actief)

Start je training door op het pedaal te drukken.

Begin van de training

Indicatie:

- De waarden voor pedaalomwentelingssegmenten, afstand, snelheid, energie en tijd worden in oplopende volgorde berekend.
- Hartslag (indien actief)

Weerstand aanpassen

- Door met de klok mee te draaien kun je de weerstand verhogen, door tegen de klok in te draaien kun je de weerstand verlagen.

Onderbreking of beëindiging van training

Als een trainingssessie wordt onderbroken of beëindigd, worden de gemiddelde waarden van de laatstetrainingseenheid samen met het ø symbool weergegeven. Indicatie

- Gemiddelde waarden (ø): Pedaalomwenteling en -snelheid
- Algemene waarden Energie, afstand en tijd
- Huidige hartslag (indien actief)

Slaapstand

4 minuten na het einde van de training, het apparaatschakelt over naar de slaapmodus.

Druk op een willekeurige toets; de segmenttest start opnieuw in het weergavegebied, op het display verschijnt het totale aantal uren en kilometers en de bereidheid omtraining.

Opgave van trainingsuren of kilometers

- Druk in de slaapstand gelijktijdig op de toetsen .


2. Training met vaste waarden

Indicatie: "Klaar voor training".

- Druk op "  ": instelbereik

Ingestelde trainingstijd (min)


- Voer de waarden in metknop   (bijv. 30:00).

Bevestig met de knop "  ".

Weergave: volgende menuoptie "AFSTAND".

Afstandswaarde instellen (mijl of km)


- Voer de waarden in metknop   (bijv. 7.5).

Bevestig door op de knop "  " te drukken.

Weergave: volgende menuoptie "ENERGY".


Energiewaarde instellen (kcal of kilojoules)

- Voer de waarden in metknop   (bijv. 780).

Bevestig door op de knop "  " te drukken.

Hartslagmonitoring

- Voer de waarden in metknop   (bijv. 130).

Bevestig door op te drukken .

Als de hartslag tijdens de training - niet tijdens rust - een waarde bereikt die hoger is dan de ingevoerde waarde, begint het scherm te knipperen.

Pedaal indrukken

In het geval van setpoints worden ze in aflopende volgorde berekend.

Attentie:

Waarden worden geregistreerd en meegenomen tijdens de volgende trainingssessie.

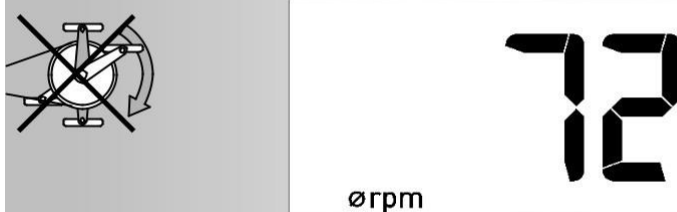
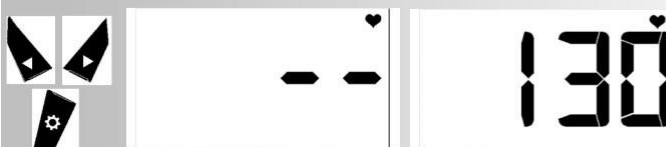
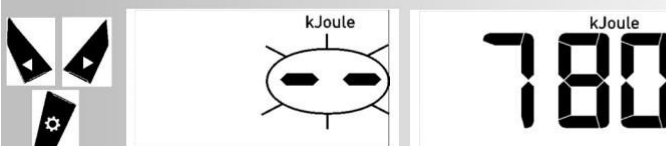
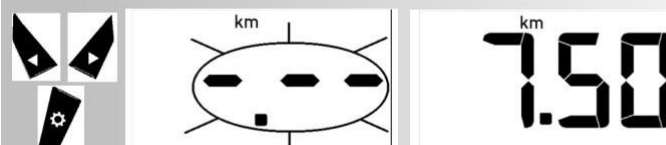
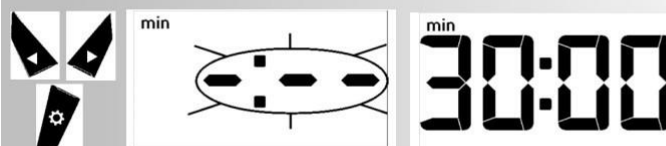
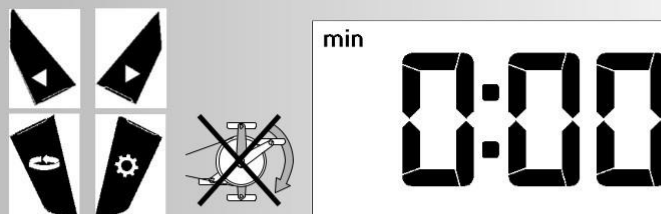
Onderbreking of beëindiging van training

Als het aantal pedaalomwentelingen per minuut minder is dan 14, herkent het elektronische apparaat dit als een trainingsonderbreking. RPM en snelheid worden weergegeven als gemiddelde waarden samen met het \emptyset symbool.

De trainingsgegevens worden 4 minuten lang weergegeven. Als er gedurende deze tijd geen knop wordt ingedrukt en er geen training wordt gestart, schakelt het elektronische apparaat over naar de slaapstand.

Hervatting van de training

Als de training binnen 4 minuten wordt hervat, worden de laatste waarden cumulatief of in aflopende volgorde in rekening gebracht.



Algemene richtlijnen

Systeemgeluiden

Tijdens het inschakelen en resetten klinkt er een signaal.

Wanneer de ingestelde waarden voor tijd, afstand en energie zijn bereikt, klinkt er een kort signaal.

Berekening van de gemiddelde waarde

De berekeningen van de gemiddelde waarden hebben betrekking op de vorige trainingseenheden die zijn opgeslagen tot het moment van de reset of de overschakelen naar de slaapmodus.

Richtlijnen voor het meten van de hartslag

De hartslagberekening begint wanneer het hartsymbool op het display knippert in de maat van onze hartslag.

Meting door de handpulsensor

De handsensoren registreren de minstress die wordt gegenereerd door de hartcontracties en stuurt ze door ter evaluatie door het elektronische systeem.

- Bedek tangentiële oppervlakken altijd met beide handen
- Vermijd het abrupt omarmen van de sensoren
- Houd de handen stil, voorkom kramp en wrijving op het tangentiële oppervlak

Computerstoring

 Houd de knop (Reset) langer ingedrukt.

Trainingshandleiding

Fietsergometrie wordt door de sportgeneeskunde en trainingsontwikkelingswetenschap gebruikt om onder andere het hart-, cardiovasculaire en ademhalingssysteem te controleren.

Of de uitgevoerde training na een paar weken tot de gewenste resultaten heeft geleid, blijkt uit de volgende bevindingen:

1. Specifieke uithoudingsprestaties worden bereikt met minder cardiovasculaire belasting dan voorheen
2. Specifieke uithoudingsprestaties worden langer volgehouden met dezelfde hartbelasting en circulatie.
3. Na een bepaalde hart- en bloedsomloopbelasting komt de rust sneller dan voorheen.

Indicatoren voor duurtraining

Maximale hartslag: Maximale belasting moet worden opgevat als het bereiken van de individuele maximale hartslag. De maximaal haalbare hartslag is afhankelijk van de van leeftijd.

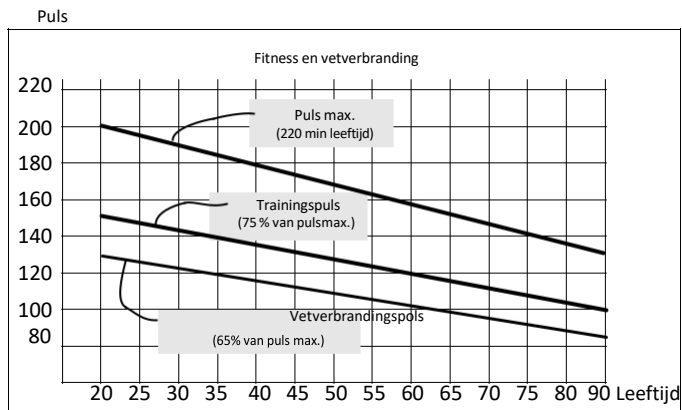
Hier geldt een vuistregel: de maximale hartslag per minuut komt overeen met 220 hartslagen.

Voorbeeld: leeftijd 50 > 220 - 50 = 170 slagen/min.

Belastingsintensiteit

Hartslag onder belasting: De optimale belastingsintensiteit wordt bereikt bij 65-75% (zie grafiek) van de maximale hartslag. Afhankelijk van de leeftijd varieert deze waarde.

Hartslaggrafiek



Belastingsbereik

Duur van de trainingseenheid en hoe vaak per week: Het optimale belastingsbereik treedt op wanneer 65-75% van de individuele hart/circulatiearbeid gedurende een langere periode wordt bereikt.

Regel:

Frequentie van lichaamsbew	Duur van de training
dagelijks	10 min.
2-3 keer per week	20-30 min.
1-2 keer per week	30-60 min.

Beginners moeten hun trainingseenheden niet beginnen met 30-60 minuten.

Een beginnerstraining voor de eerste 4 weken kan als volgt worden opgebouwd:

Frequentie van training	Omvang van één oefening
Week één	
3 keer per week	2 minuten - training 1 minuut - gymnastiek pauze 2 notulen - opleiding 1 minuut - gymnastiek pauze 2 notulen - opleiding
Week twee	
3 keer per week	3 minuten - training 1 minuut - gymnastiek pauze 3 notulen - opleiding 1 minuut - gymnastiek pauze 2 notulen - opleiding
Week drie	
3 keer per week	4 minuten - training 1 minuut - gymnastiek pauze 3 notulen - opleiding 1 minuut - gymnastiek pauze 3 notulen - opleiding
Week vier	
3 keer per week	notulen - opleiding 1 minuut - gymnastiek pauze 4 notulen - opleiding 1 minuut - gymnastiek pauze 4 notulen - opleiding

Vijf minuten gymnastiek voor en na elke trainingseenheid dient als warming-up of cooling-down. Er moet een dag vrij zijn tussen twee trainingseenheden als je van plan bent om daarna drie keer per week 20-30 minuten te trainen. Anders staat niets je in de weg om elke dag te trainen.

Školící příručka a návod k použití

Obsah

Bezpečnostní pokyny	18	Školení s nastavenými hodnotami	23	Pokyny k měření srdeční frekvence	24
- Služba	18	- Čas	23	Se snímačem srdečního tepu	24
Stručný popis	19-21	- Vzdálenost	23	• Poruchy počítače	24
- Rozsah funkcí/tlačítek	19	- Energie (kJ/kcal)	23	Školící příručka	24
• Oblast indikace/ zobrazit	20	• Přerušeni/ukončení školení	23	• Vytrvalostní trénink	25
Školení bez nastavených hodnot		• Obnovení školení	23	• Intenzita zatížení	25
Rychlý start	22	Obecné pokyny	23	• Rozsah zatížení	25
• Připravenost ke školení	22	• Zvuky systému	23		
• Zahájení školení	22	• Výpočet průměrné hodnoty	23		
• Přerušeni školení	22				
Dokončení školení	22				
• Režim spánku	22				

Bezpečnostní pokyny

Pro vaši bezpečnost doporučujeme dodržovat následující body:

- Trenažér musí být umístěn na rovném, pevném povrchu.
- Před prvním spuštěním přístroje a dále po prvních 6 dnech používání zkontrolujte, zda jsou všechny spoje řádně dotaženy.
- Aby se předešlo zraněním způsobeným nesprávným nebo příliš intenzivní trénink, zařízení by mělo být používáno pouze v souladu s návodem.
- Vzhledem k riziku koroze nedoporučujeme umísťovat přístroj na delší dobu do vlhkých prostor.
- Je třeba pravidelně kontrolovat způsobilost a stav tréninkového zařízení.
- Za technické bezpečnostní kontroly zařízení odpovídá uživatel a měl by je provádět pravidelně a správně.
- Závady nebo poškozené díly musí být neprodleně opraveny/vyměněny. Používejte pouze originální náhradní díly KETTLER.

- Přístroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a opotřebeno.

Pro vaši bezpečnost:

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

Stručný popis

Elektronické zařízení je vybaveno indikační plochou (displejem) s měnicími se symboly a grafikou a řadou funkcí s tlačítky.

Indikační zóna

Displej

Rozsah funkcí

Tlačítka



Stručná referenční příručka

Rozsah funkcí

Níže je uveden popis funkcí čtyř tlačítek.

Krátce stiskněte

Po stisknutí této funkční klávesy se zobrazí zadané údaje. Zadané údaje se převezmou.

Stiskněte a podržte tlačítko (reset)

Aktuální zobrazení se vymaže pro opětovné spuštění.

Šipka vlevo/šipka vpravo

Stisknutím tohoto funkčního tlačítka se změní nastavené hodnoty.

- Delší stisknutí tlačítka >

rychlejší přehled hodnot

- Současné stisknutí šipky vlevo a tlačítka

"šipka doprava":

přepne z funkce zadávání hodnot na funkci Vypnuto. (- -) a změna indikačních zón.



Po stisknutí tohoto funkčního tlačítka se zapíná a vypíná automatická změna zobrazení v 5sekundových krocích.



Školící příručka a návod k použití

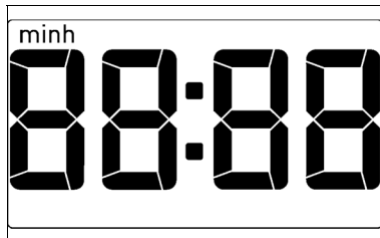
Stručná referenční příručka

Zobrazovací plocha/displej

Oblast displeje informuje o různých funkcích.

Doba školení

Celková doba tréninku (h) po
zapnutí nebo resetování displeje



Hodnota: 0:00-99:59

Vzdálenost

Celková vzdálenost (mph/km)
po zapnutí nebo resetování displeje

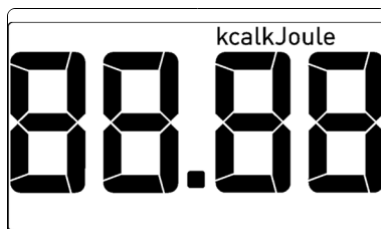


Zobrazení v mph nebo km

Hodnota 0,00-99,99

Spotřeba energie

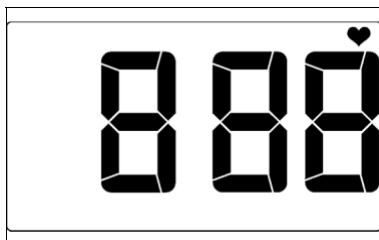
v kcal nebo kJ



Hodnota 0-9999

Pulsní

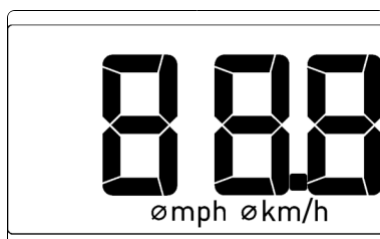
Indikace srdeční frekvence
40-199



Symbol srdce
(bliká v rytmu tlukotu srdce)

Rychlost

Údaj o průměrné hodnotě
během přestávky v tréninku



Hodnota 0-99,9

Zobrazení v mph nebo km/h

Frekvence šlapání (ot./min.)

15-199 otáček za minutu



Označení hodnot
průměr během přestávky
školení

Automatická změna zobrazení



v režimu 5"

Nabíjení baterie



Napětí baterie je
nedostatečné pro
provést měření srdeční frekvence.
Vyměňte baterie.

Při výměně baterie se ztratí
celkový čas tréninku a celková
vzdálenost i nastavené hodnoty.

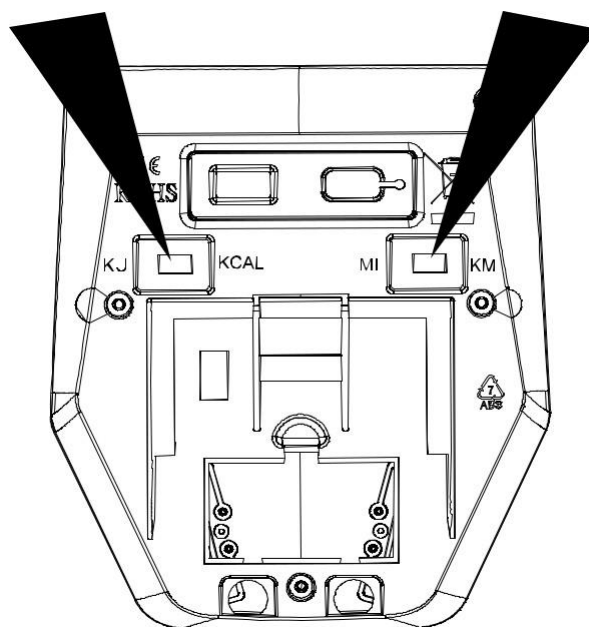
Hodnoty kcal nebo kJ a mph nebo km se nastavují pomocí posuvných přepínačů na zadní straně. Změny se potvrzují stisknutím tlačítka Reset.

Hodnoty otáčení pedálů uvedené v návodu se vztahují na rotoped.

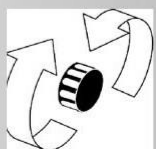
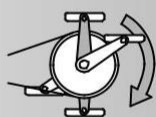
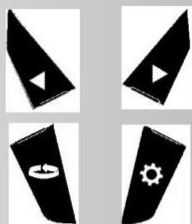
60 otáček za minutu. = 21,3 km/h = 13,3 mph

Pro Crosstrainer jsou hodnoty následující:

60 otáček za minutu. = 9,5 km/h = 5,9 mph



Školící příručka a návod k použití



1. Školení bez nastavených hodnot (rychlý start)

- Stiskněte libovolné tlačítko.

Indikace:

- Všechny segmenty se zobrazí na krátkou dobu. (Kontrola segmentů)
- Krátce se zobrazí celkový počet hodin a kilometrů. Následuje přechod na indikaci "Připraven k tréninku".

Připravenost ke školení

Indikace:

- Ve všech oblastech je uvedena "nula" - mimo oblast srdečního tepu (pokud je aktivní)
- Cvičení zahájíte sešlápnutím pedálu.

Zahájení školení

Indikace:

- Hodnoty segmentů otáčení pedálů, vzdálenosti, rychlosti, energie a času se vypočítávají ve vzestupném pořadí.
- Tepová frekvence (pokud je aktivní)

Nastavení odporu

- Otáčením ve směru hodinových ručiček lze odpor zvýšit, otáčením proti směru hodinových ručiček lze odpor snížit.

Přerušeno nebo ukončení školení

Pokud je trénink přerušeno nebo ukončeno, zobrazí se průměrné hodnoty poslední tréninkové jednotky spolu se symbolem Ø.

Indikace:

- Průměrné hodnoty (Ø):

Otáčení a rychlost pedálu

- Celkové hodnoty

Energie, vzdálenost a čas

- Aktuální tepová frekvence (pokud je aktivní)

Režim spánku

4 minuty po skončení tréninku zařízení přejde do režimu spánku.

Stiskněte libovolné tlačítko; v oblasti displeje se znovu spustí segmentový test, na displeji se zobrazí celkový počet hodin a kilometrů a ochota školení.

Údaj o počtu tréninkových hodin nebo kilometrů

V režimu spánku stiskněte současně tlačítka .

2. Školení s nastavenými hodnotami

Označení: "Připraveno k výcviku"

- Stiskněte "⚙️": rozsah nastavených hodnot

Nastavená doba tréninku (min)

- Zadejte hodnoty pomocí tlačítko  (např. 30:00).

Potvrďte stisknutím tlačítka "⚙️".

Zobrazení: další položka menu "DISTANCE"

Nastavení hodnoty vzdálenosti (míle nebo km)

- Zadejte hodnoty pomocí tlačítko  (např. 7.5).

Potvrďte stisknutím tlačítka "⚙️".

Zobrazení: další položka menu "ENERGY"

Nastavení energetické hodnoty (kcal nebo kilojouly)

- Zadejte hodnoty pomocí tlačítko  (např. 780).

Potvrďte stisknutím tlačítka "⚙️".

Monitorování srdeční frekvence

- Zadejte hodnoty pomocí tlačítko  (např. 130).

Potvrďte stisknutím tlačítka "⚙️".

Pokud během tréninku - nikoli během odpočinku - dosáhne puls vyšší hodnoty, než je zadaná hodnota, začne displej blikat.

• Sešlápnutí pedálu

V případě žádaných hodnot se počítají v sestupném pořadí.

Pozor:

jsou zaznamenány a zohledněny při příští školení.

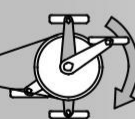
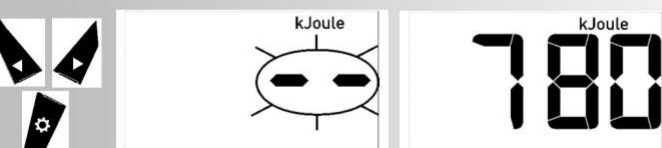
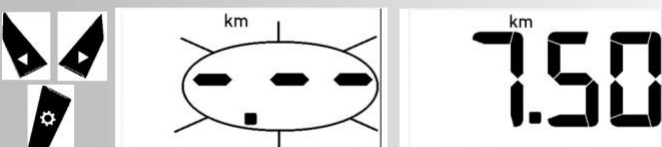
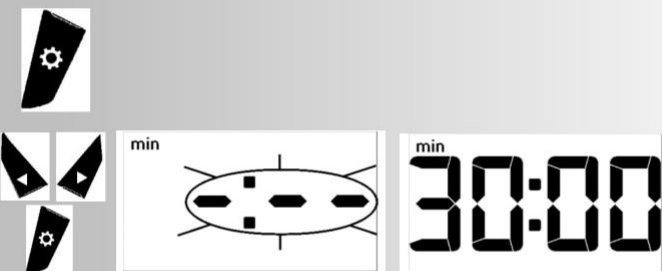
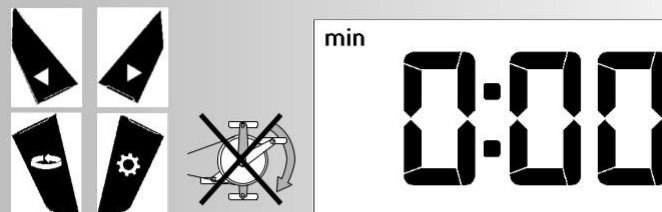
Přerušeni nebo ukončení školení

Pokud je počet otáček pedálů za minutu nižší než 14, elektronické zařízení to rozpozná jako přerušeni tréninku. Otáčky a rychlost se zobrazují jako průměrné hodnoty spolu se symbolem \emptyset .

Tréninková data se zobrazují po dobu 4 minut. Pokud během této doby není stisknuto žádné tlačítko a není zahájen žádný trénink, přepne se elektronické zařízení do režimu spánku.

Obnovení školení

Pokud bude trénink obnoven do 4 minut, budou poslední hodnoty účtovány kumulativně nebo v sestupném pořadí.



Obecné pokyny

Zvuky systému

Při zapnutí a resetu zazní signál.

Po dosažení nastavených hodnot času, vzdálenosti a energie se ozve krátký signál.

Výpočet průměrné hodnoty

Výpočty průměrných hodnot se vztahují k předchozím tréninkovým jednotkám uloženým do okamžiku vynulování nebo přepnutí do režimu spánku.

Pokyny pro měření srdeční frekvence

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

Měření pomocí ručního snímače pulsu

Snímače na ruce zaznamenávají miniaturní napětí generované srdečními stahy a přenáší je k vyhodnocení elektronickým systémem.

- Vždy zakryvejte styčné plochy oběma rukama
- Vyhněte se náhlému objetí senzorů
- Udržujte ruce v klidu, vyhněte se křečím a třením na tečném povrchu

Narušení práce počítače

Stiskněte a podržte tlačítko  (Reset) delší dobu.

Školící příručka

Cyklistická ergometrie se používá ve sportovní medicíně a ve vědě o rozvoji tréninku mimo jiné ke kontrole srdečního, kardiovaskulárního a dýchacího systému.

O tom, zda provedené školení vedlo po několika týdnech k požadovaným výsledkům, svědčí následující zjištění:

1. Specifického vytrvalostního výkonu je dosaženo při menší kardiovaskulární zátěži než dříve.
2. Specifická vytrvalostní výkonnost se udržuje po delší dobu při stejné srdeční zátěži a oběh.
3. Po určité zátěži srdce a krevního oběhu přichází odpočinek rychleji než dříve.

Ukazatele pro vytrvalostní trénink

Maximální tepová frekvence: Maximální zátěž je třeba chápat jako dosažení individuální maximální tepové frekvence.

Maximální dosažitelná tepová frekvence je závislá na věku.

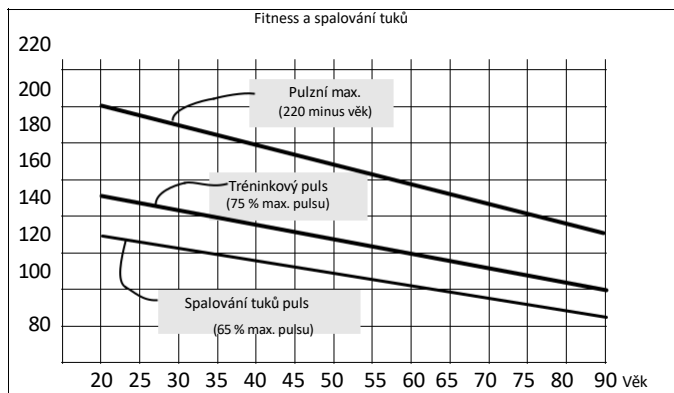
Platí zde pravidlo: maximální tepová frekvence za minutu odpovídá 220 tepům.

Příklad: věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

Intenzita zatížení

Tepová frekvence při zátěži: Optimální intenzity zátěže je dosaženo při 65-75 % (viz graf) maximální tepové frekvence. V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Pulsní Graf srdeční frekvence



Rozsah zatížení

Délka trvání tréninkové jednotky a četnost týdně:

Optimální rozsah zátěže nastává, když je po delší dobu dosaženo 65-75 % individuální srdeční/cirkulační práce.

Pravidlo:

Frekvence cvičení	Doba trvání školení
denně	10 min.
2-3krát týdně	20-30 min.
1-2krát týdně	30-60 min.

Začátečníci by neměli začínat své tréninkové jednotky s 30-60 minut.

Trénink pro začátečníky na první 4 týdny lze sestavit takto:

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

Pět minut gymnastiky před a po každé tréninkové jednotce slouží jako zahřátí nebo ochlazení. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být jeden den volna, pokud hodláte poté trénovat 20-30 minut třikrát týdně. Jinak vám nic nebrání trénovat každý den.

Školiaca príručka a návod na použitie (SK)

Obsah

Bezpečnostné pokyny	26	Školenie s nastavenými hodnotami	31	Usmernenie k	
- Služba	26	- Čas	31	meranie srdcovej frekvencie	32
Stručný opis	27-29	- Vzdialenosť	31	S monitorom srdcovej frekvencie	32
- Rozsah funkcií/tlačidiel	27	- Energia (kJ/kcal)	31	• Poruchy počítača	32
• Oblasť indikácie/ zobrazenie	28	• Prerušenie/ukončenie odbornej prípravy	31	Príručka k odbornej príprave	32
• Obnovenie odbornej prípravy		• Všeobecné pokyny	31	• Vytrvalostný tréning	33
Školenie bez nastavených hodnôt				• Intenzita zaťaženia	33
Rýchly štart	30	• Zvuky systému	31	• Rozsah zaťaženia	33
• Pripravenosť na školenie	30	• Výpočet priemernej hodnoty	31		
• Začiatok školenia	30				
• Prerušenie odbornej prípravy	30				
• Ukončenie odbornej prípravy	30				
• Režim spánku	30				

Bezpečnostné pokyny

V záujme vašej bezpečnosti odporúčame dodržiavať nasledujúce body:

- Trenažér musí byť umiestnený na rovnom, pevnom povrchu.
- Pred prvým spustením prístroja a dodatočne po prvých 6 dňoch používania skontrolujte, či sú všetky spoje správne utiahnuté.
- Aby sa predišlo zraneniam spôsobeným nesprávnym alebo príliš intenzívnym tréningom, zariadenie by sa malo používať len v súlade s návodom.
- Vzhľadom na riziko korózie neodporúčame umiestňovať zariadenie na dlhší čas do vlhkých priestorov.
- Vhodnosť a stav tréningového zariadenia by sa mali pravidelne kontrolovať.
- Za kontrolu technickej bezpečnosti zariadenia zodpovedá používateľ a mala by sa vykonávať pravidelne a správne.
- Chyby alebo poškodené diely sa musia okamžite opraviť/vymeniť. Používajte len originálne náhradné diely KETTLER.

- Prístroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a opotrebované.

Pre vašu bezpečnosť:

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

Stručný opis

Elektronické zariadenie je vybavené indikačnou plochou (displejom) s meniacimi sa symbolmi a grafikou a radom funkcií s tlačidlami.

Indikačná zóna
Displej
Rozsah
funkcií Tlačidlá



Stručná referenčná príručka

Rozsah funkcií

Nižšie je uvedený popis funkcií štyroch tlačidiel.

Krátko stlačte

Po stlačení tohto funkčného tlačidla sa zobrazia zadané údaje. Zadané údaje sa prevezmú.

Stlačte a podržte tlačidlo (reset).

Aktuálne zobrazenie sa vymaže pre opätovné spustenie.

Šípka vľavo/šípka vpravo

Stlačením tohto funkčného tlačidla sa zmenia nastavené hodnoty.

- Dlhšie stlačenie tlačidla > rýchlejší prehľad hodnôt
- Súčasné stlačenie šípky vľavo a "šípka doprava": prepne z funkcie zadávania hodnôt na funkciu Off. (- -) a zmena indikačných zón.



Po stlačení tohto funkčného tlačidla sa zapína a vypína automatická zmena zobrazenia v 5-sekundových intervaloch.



Školiaca príručka a návod na použitie

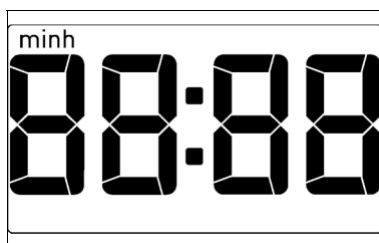
Stručná referenčná príručka

Zobrazovacia plocha/displej

Oblasť displeja informuje o rôznych funkciách.

Čas školenia

Celkové trvanie tréningu (h) po
zapnutí alebo resetovaní displeja



_____ Hodnota: 0:00-99:59

Vzdialenosť

Celková vzdialenosť (mph/km)
po zapnutí alebo resetovaní displeja

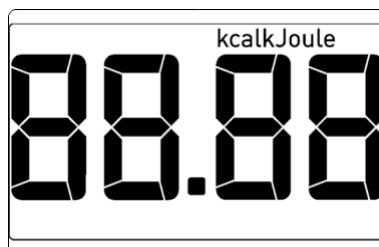


_____ Zobrazenie v mph
alebo km

_____ Hodnota 0,00-99,99

Spotreba energie

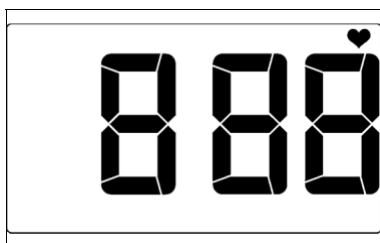
v kcal alebo kJ



_____ Hodnota 0-9999

Impulz

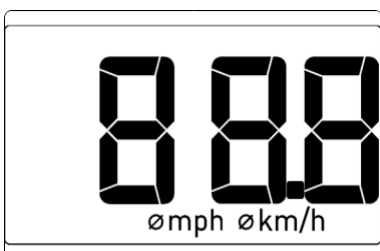
Indikácia srdcovej frekvencie
40-199



_____ Symbol srdca
(bliká v rytme tlkotu srdca)

Rýchlosť

Označenie priemernej hodnoty
počas prestávky v tréningu



_____ Hodnota 0-99,9

_____ Zobrazenie v mph alebo km/h

Frekvencia pedálov (otáčky za minútu)

15-199 otáčok za minútu



Označenie hodnôt
priemer počas prestávky
školenie

Automatická zmena zobrazenia



v režime 5"

Nabíjanie batérie



Napätie batérie je
nedostatočné na
vykonať meranie srdcovej frekvencie.
Vymeňte batérie.

Ak sa batéria vymení, celkový čas
tréningu a celková vzdialenosť, ako
aj nastavené hodnoty sa stratia.

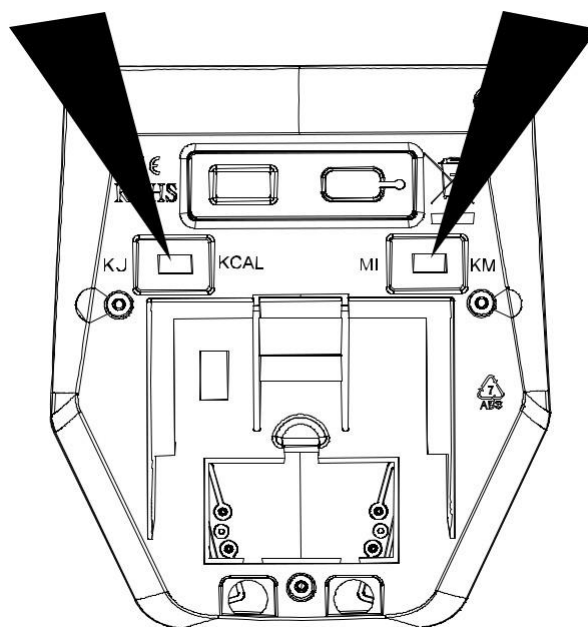
Hodnoty kcal alebo kJ a mph alebo km sa nastavujú pomocou posuvných prepínačov na zadnej strane. Zmeny sa potvrdzujú stlačením tlačidla Reset.

Hodnoty otáčania pedálov uvedené v návode sa vzťahujú na cvičný bicykel.

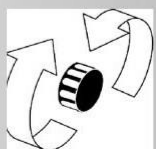
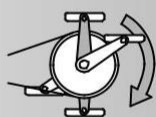
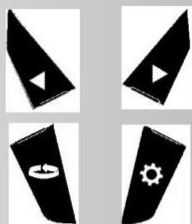
60 otáčok za minútu. = 21,3 km/h = 13,3 mph

Pre Crosstrainer sú hodnoty nasledovné:

60 otáčok za minútu. = 9,5 km/h = 5,9 mph



Školiaca príručka a návod na použitie



1. Školenie bez nastavených hodnôt

(rýchly štart)

- Stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Indikácia:

- Všetky segmenty sa zobrazia na krátky čas. (Kontrola segmentov)

- Krátko sa zobrazí celkový počet hodín a kilometrov.

Nasleduje prechod na indikáciu "Pripravený na tréning".

Pripravenosť na školenie

Indikácia:

- Všetky oblasti označujú "nula" - mimo oblasti srdcovej frekvencie (ak je aktívna)

Cvičenie začnite stlačením pedálu.

Začiatok školenia

Indikácia:

- Hodnoty segmentov otáčania pedálov, vzdialenosti, rýchlosti, energie a času sa vypočítajú vo vzostupnom poradí.

- Tepová frekvencia (ak je aktívna)

Nastavenie odporu

- Otáčaním v smere hodinových ručičiek môžete odpor zvýšiť, otáčaním proti smeru hodinových ručičiek môžete odpor znížiť.

Prerušenie alebo ukončenie odbornej prípravy

Ak sa tréningová relácia preruší alebo ukončí, zobrazia sa priemerné hodnoty poslednej tréningovej jednotky spolu so symbolom \emptyset .

Označenie

- Priemerné hodnoty (\emptyset):

Otáčanie a rýchlosť pedálu

- Celkové hodnoty

Energia, vzdialenosť a čas

- Aktuálna srdcová frekvencia (ak je aktívna)

Režim spánku

4 minúty po skončení tréningu zariadenie prejde do režimu spánku.

Stlačte ľubovoľné tlačidlo; v oblasti zobrazenia sa opäť spustí segmentový test, na displeji sa zobrazí celkový počet hodín a kilometrov a ochotu školenia.

Údaj o počte hodín školenia alebo kilometrov

V režime spánku stlačte súčasne tlačidlá .

2. Školenie s nastavenými hodnotami

Označenie: "Pripravený na školenie"

- Stlačte "⚙️": rozsah nastavených hodnôt

Nastavený čas tréningu (min)

- Zadajte hodnoty pomocou tlačidlo  (napr. 30:00).

Potvrďte stlačením tlačidla "⚙️".

Zobrazenie: ďalšia položka menu "DISTANCE"

Nastavenie hodnoty vzdialenosti (míle alebo km)

- Zadajte hodnoty pomocou tlačidlo  (napr. 7.5).

Potvrďte stlačením tlačidla "⚙️".

Zobrazenie: ďalšia položka menu "ENERGY"

Nastavenie energetickej hodnoty (kcal alebo kilojoulov)

- Zadajte hodnoty pomocou tlačidlo  (napr. 780).

Potvrďte stlačením tlačidla "⚙️".

Monitorovanie srdcovej frekvencie

- Zadajte hodnoty pomocou tlačidlo  (napr. 130).

Potvrďte stlačením tlačidla .

Ak počas tréningu - nie počas odpočinku - dosiahne pulz vyššiu hodnotu, ako je zadaná hodnota, displej začne blikať.

• Stlačenie pedálu

V prípade nastavených hodnôt sa vypočítajú v zostupnom poradí.

Pozor:

hodnoty sú zaznamenané a zohľadnené počas ďalšie školenie.

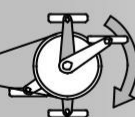
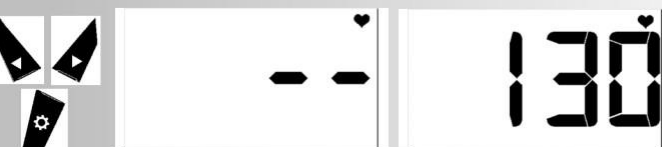
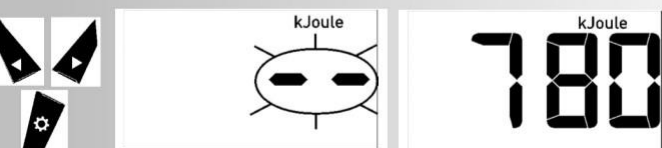
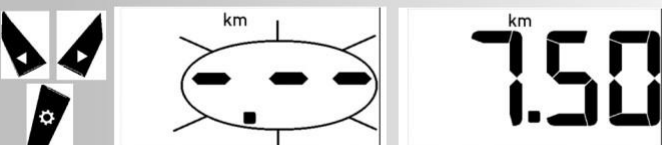
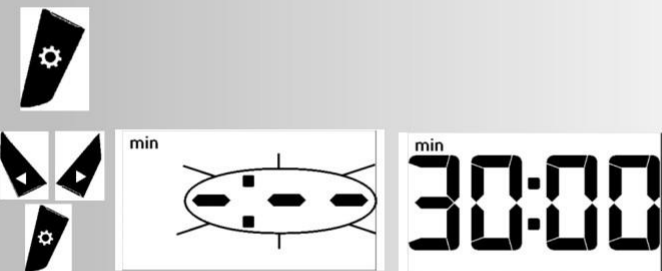
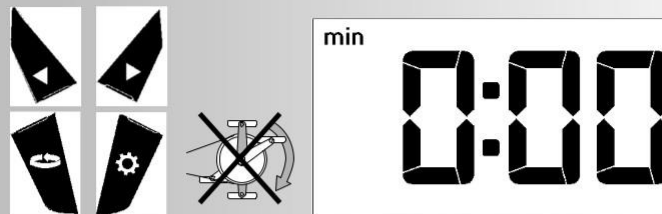
Prerušenie alebo ukončenie odbornej prípravy

Ak je počet otáčok pedálov za minútu nižší ako 14, elektronické zariadenie to rozpozná ako prerušenie tréningu. Otáčky a rýchlosť sa zobrazujú ako priemerné hodnoty spolu so symbolom \emptyset .

Tréningové údaje sa zobrazujú počas 4 minút. Ak počas tejto doby nestlačíte žiadne tlačidlo a nezačal sa žiadny tréning, elektronické zariadenie sa prepne do režimu spánku.

Obnovenie odbornej prípravy

Ak sa tréning obnoví do 4 minút, posledné hodnoty sa budú účtovať kumulatívne alebo v zostupnom poradí.



Všeobecné pokyny

Zvuky systému

Počas zapínania a resetovania zaznie signál.

Po dosiahnutí nastavených hodnôt času, vzdialenosti a energie zaznie krátky signál.

Výpočet priemernej hodnoty

Výpočty priemerných hodnôt sa vzťahujú na predchádzajúce tréningové jednotky uložené do času resetovania alebo prepnutie do režimu spánku.

Pokyny na meranie srdcovej frekvencie

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

Meranie pomocou snímača pulzu na ruke

Snímače na ruke zaznamenávajú miniatúrne napätie generované srdcových sťahov a prenášať ich na vyhodnotenie elektronickým systémom.

- tangenciálne povrchy vždy zakrývajte oboma rukami
- Vyhnite sa náhlemu objaveniu senzorov
- Udržujte ruky v pokoji, vyhnite sa kľčom a treniu na tangenciálnom povrchu

Narušenie činnosti počítača

Stlačte a dlhšie podržte tlačidlo  (Reset).

Príručka pre školenie

Cyklistická ergometria sa využíva v športovej medicíne a vo vede o rozvoji tréningu okrem iného na kontrolu srdcového, kardiovaskulárneho a dýchacieho systému.

O tom, či uskutočnené školenie viedlo po niekoľkých týždňoch k želaným výsledkom, svedčia nasledujúce zistenia:

1. Špecifický vytrvalostný výkon sa dosahuje pri menšom kardiovaskulárnom zaťažení ako predtým
2. Špecifická vytrvalostná výkonnosť sa udržiava počas dlhšieho časového obdobia pri rovnakej záťaži srdca a obeh.
3. Po určitom zaťažení srdca a krvného obehu prichádza odpočinok rýchlejšie ako predtým.

Ukazovatele pre vytrvalostný tréning

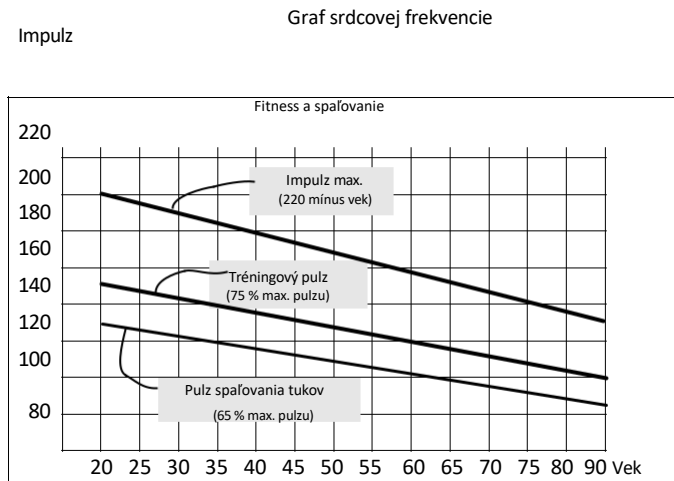
Maximálna srdcová frekvencia: Maximálna záťaž by sa mala chápať ako dosiahnutie individuálnej maximálnej srdcovej frekvencie. Maximálna dosiahnuteľná srdcová frekvencia závisí od veku.

Platí tu pravidlo: maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 úderom srdca.

Príklad: vek 50 rokov $> 220 - 50 = 170$ úderov/min.

Intenzita zaťaženia

Tepová frekvencia pri záťaži: Optimálna intenzita záťaže sa dosiahne pri 65-75 % (pozri graf) maximálnej srdcovej frekvencie. V závislosti od veku sa táto hodnota mení.



Rozsah zaťaženia

Trvanie tréningovej jednotky a počet tréningov za týždeň: Optimálny rozsah záťaže nastáva vtedy, keď sa počas dlhšieho časového obdobia dosiahne 65-75 % individuálnej srdcovej/cirkulačnej práce.

Pravidlo:

Frekvencia cvičenia	Trvanie odbornej prípravy
denne	10 min.
2-3 krát týždenne	20-30 min.
1-2 krát týždenne	30-60 min.

Začiatocníci by nemali začínať svoje tréningové jednotky s 30-60 minút.

Tréning pre začiatocníkov na prvé 4 týždne možno vypracovať takto:

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

Päť minút gymnastiky pred a po každej tréningovej jednotke slúži ako rozcvička alebo ochladenie. Medzi dvoma tréningovými jednotkami by mal byť jeden deň voľna, ak máte v úmysle potom trénovať 20-30 minút trikrát týždenne. Inak vám nič nebráni trénovať každý deň.

Képzési kézikönyv és használati utasítás

Tartalomjegyzék

Biztonsági utasítások	34	Gyakorlás beállított értékekkel	39	Útmutató a	
- Szolgáltatás	34	- Idő	39	szívritmus mérés	40
Rövid leírás	35-37	- Távolság	39	Pulzusmérővel	40
- Funkciók/gombok köre	35	- Energia (kJ/kcal)	39	• Számítógépes hibák	40
• Jelzési terület/ megjelenítés	36	• A képzés megszakítása/megszakítása	39	Oktatási kézikönyv	40
Képzés beállítási pontok nélkül		• A képzés folytatása	39	• Állóképességi edzés	41
Gyors indítás	38	Általános iránymutatás	39	• Terhelés intenzitása	41
• Képzési készség	38	• Rendszerhangok	39	• Terhelési tartomány	41
• A képzés kezdete	38	• Az átlagérték kiszámítása	39		
• A képzés megszakítása	38				
• A képzés befejezése	38				
• Alvó üzemmód	38				

Biztonsági utasítások

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

- Az edzőt sík, szilárd felületre kell helyezni.
- A készülék első beindítása előtt, valamint az első 6 napos használat után ellenőrizze, hogy minden csatlakozó megfelelően meg van-e húzva.
- A helytelenül okozott sérülések elkerülése érdekében vagy túl intenzív edzés, a készüléket csak a használati utasításnak megfelelően szabad használni.
- A korrózió veszélye miatt nem javasoljuk, hogy a készüléket hosszabb időre nedves helyen helyezze el.
- Az edzőeszköz alkalmasságát és állapotát rendszeresen ellenőrizni kell.
- A berendezés műszaki biztonsági ellenőrzése a felhasználó felelőssége, és azt rendszeresen és helyesen kell elvégezni.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket azonnal ki kell javítani/ki kell cserélni. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.

- Ne használja a készüléket a javításig.
- A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a sérülések és az elhasználódás szempontjából.

Az Ön biztonsága érdekében:

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

Rövid leírás

Az elektronikus készülék egy kijelzővel (kijelző) van felszerelve, amely változó szimbólumokkal és grafikákkal, valamint gombokkal ellátott funkciókkal rendelkezik.

Jelzési zóna

Kijelző

Funkciótar-

mány Gombok



Gyors útmutató

Funkciók köre

Az alábbiakban a négy gomb funkciójának leírása következik.

Nyomja meg röviden

Ha ezt a funkcióbillentyűt megnyomja, a beírt adatok megjelennek. A beírt adatokat átveszi.

Nyomja meg és tartsa lenyomva (reset)

Az újraindításhoz az aktuális kijelző törlődik.

Bal nyíl/jobb nyíl

Ennek a funkcióbillentyűnek a megnyomásával a beállított értékek megváltoztathatók.

- A gomb hosszabb megnyomása > az értékek gyorsabb áttekintése

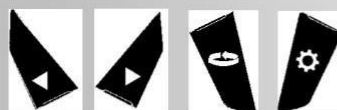
- A "bal nyíl" és a "balra nyíl" gomb egyidejű megnyomása. "nyíl jobbra":

az értékbeviteli funkcióról a kikapcsolt funkcióra vált.

(- -) és a jelzési zónák megváltoztatása.



Ha ezt a funkcióbillentyűt megnyomja, az automatikus kijelzőváltás 5 másodperces lépésekben be- és kikapcsol.



Oktatási kézikönyv és használati utasítás

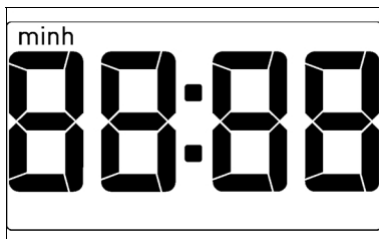
Gyorstájékoztató

Megjelenítési terület/kijelző

A kijelzőterület különböző funkciókról ad jelentést.

Képzési idő

A teljes edzés időtartama (h) a kijelző bekapcsolása vagy visszaállítása után



Érték: 0:00-99:59

Távolság

Teljes távolság (mph/km) a kijelző bekapcsolása vagy visszaállítása után



Kijelzés mph-ban vagy km-ben

Érték 0.00-99.99

Energiafogyasztás

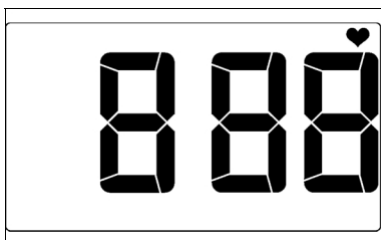
kcal-ban vagy kJ-ban



Érték 0-9999

Impulzus

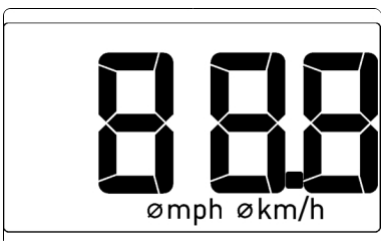
Szívrítmus kijelzés
40-199



Szív szimbólum
(villog a szívverés ritmusában)

Sebesség

Az átlagérték feltüntetése a képzés szünetében



Érték 0-99.9

Kijelzés mph-ban vagy km/h-ban

Pedál frekvencia (RPM)

15-199 fordulat/perc



Az értékek feltüntetése
átlagosan a szünet alatt
képzés

Automatikus kijelzőváltás



5" üzemmódban

Az akkumulátor töltése



Az akkumulátor feszültsége
nem elegendő a
végezen pulzusszámmérést.
Cserélje ki az elemeket.

Az akkumulátor cseréje esetén a
teljes edzésidő és a teljes távolság,
valamint a beállított értékek
elvesznek.

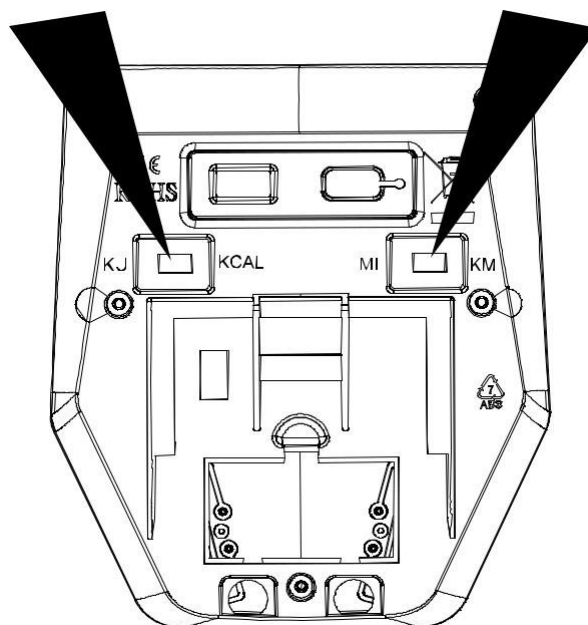
A kcal vagy kJ és a mph vagy km értékek beállítása a hátoldalon
található csúszókapcsolókkal történik. A módosítások megerősítése
a Reset gomb megnyomásával történik.

A használati utasításban megadott pedálfordulatszám-
értékek az edzőkerékpárra vonatkoznak.

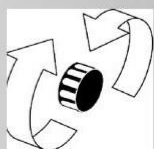
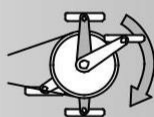
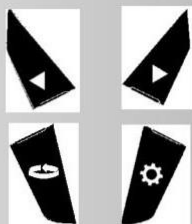
60 fordulat/perc. = 21,3 km/h = 13,3 mph

A Crosstrainer esetében az értékek a következők:

60 fordulat/perc. = 9,5 km/h = 5,9 mph



Képzési kézikönyv és használati utasítás



1. Képzés beállítási pontok

nélkül (gyors indítás)

- Nyomja meg bármelyik gombot.

Jelzés:

- Minden szegmens rövid ideig megjelenik. (Szegmensek ellenőrzése)
- Röviden megjelenik a teljes óraszám és a kilométerek száma.

Ezután következik a "Kiképzésre kész" jelzésre való áttérés.

Képzési készség

Jelzés:

- Minden terület "nullát" jelez - a pulzusszám területén kívül (ha aktív)

Indítsa el az edzést a pedál megnyomásával.

A képzés kezdete

Jelzés:

- A pedálfordulat-szegmensek, a távolság, a sebesség, az energia és az idő értékeit növekvő sorrendben számítja ki.
- Szívritmus (ha aktív)

Ellenállás beállítása

- Az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva növelheti az ellenállást, az óramutató járásával ellentétesen elforgatva csökkentheti az ellenállást.

A képzés megszakítása vagy megszüntetése

Ha egy edzés megszakad vagy befejeződik, az utolsó edzési egység átlagértékei az Ø szimbólummal együtt jelennek meg.

Jelzés

- Átlagértékek (Ø):

Pedálfordulat és sebesség

- Általános értékek

Energia, távolság és idő



- Aktuális pulzusszám (ha aktív)

Alvó üzemmód

4 perccel az edzés befejezése után a készülék alvó üzemmódba lép.

Nyomja meg bármelyik billentyűt; a szegmensvizsgálat újraindul a kijelzőterületen, a kijelzőn megjelenik a teljes óraszám és a megtett kilométerek száma, valamint a hajlandóság arra, hogy képzés.

A képzési órák vagy kilométerek feltüntetése

Nyomja meg egyszerre alvó üzemmódban a   gombokat.

2. Gyakorlás beállított értékekkel

Jelzés: "Készen áll a képzésre"

- Nyomja meg a "⚙️": beállítási tartomány


Beállított képzési idő (perc)

- Adja meg az értékeket a  gomb (pl. 30:00).

Erősítse meg a "⚙️" gombbal.

Megjelenítés: következő menüpont "TÁVOLSÁG"


Beállított távolsáérték (mérőföld vagy km)

- Adja meg az értékeket a  gomb (pl. 7.5).

Erősítse meg a "⚙️" gombbal.

Megjelenítés: következő menüpont "ENERGIA"

Beállított energiaérték (kcal vagy kilojoule)

- Adja meg az értékeket a  gomb (pl. 780).

Erősítse meg a "⚙️" gombbal.

Szívritmus-monitorozás

- Adja meg az értékeket a  gomb (pl. 130).

Erősítse meg a  megnyomásával.

Ha edzés közben - nem pihenés közben - a pulzus a beállított értéknél magasabb értéket ér el, a kijelző villogni kezd.

• A pedál megnyomása

A beállítási pontok esetében csökkenő sorrendben kerülnek kiszámításra.

Figyelem!

értékeket rögzítik és figyelembe veszik a a következő képzésen.

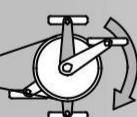
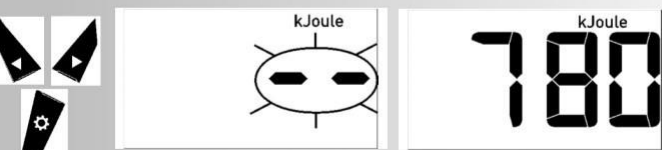
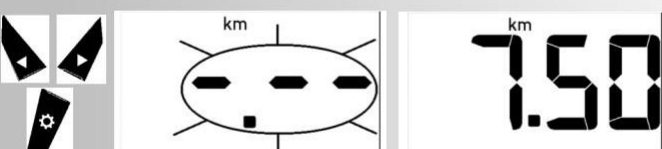
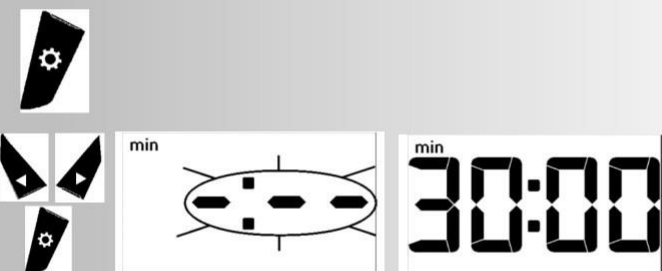
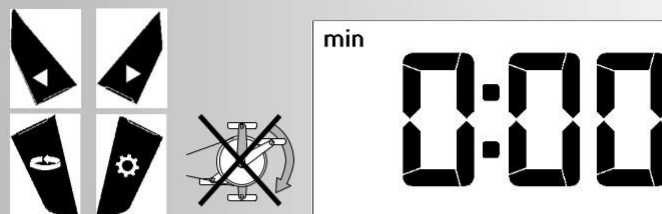
A képzés megszakítása vagy megszüntetése

Ha a percenkénti pedálfordulatszám 14-nél kevesebb, az elektronikus eszköz ezt edzésmegszakításként ismeri fel. A fordulatszám és a sebesség átlagértékként jelenik meg az \emptyset szimbólummal együtt.

A képzési adatok 4 percre jelennek meg. Ha ez idő alatt nem nyomja meg a gombot, és nem indít edzést, az elektronikus készülék alvó üzemmódba kapcsol.

A képzés folytatása

Ha az edzés 4 percen belül folytatódik, akkor az utolsó értékek kumulatíván vagy csökkenő sorrendben kerülnek felszámításra.



Általános iránymutatás

Rendszerhangok

A bekapcsolás és a visszaállítás során hangjelzés hallható. Amikor a beállított idő-, távolság- és energiaértékek elérik a beállított értékeket, rövid hangjelzés hallatszik.

Az átlagérték kiszámítása

Az átlagértékek számítása a korábbi, a visszaállítás időpontjáig elmentett edzésegységekre vagy a alvó üzemmódba kapcsolás.

A pulzusszám mérésére vonatkozó iránymutatások


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

Mérés a kézipulzus érzékelővel

A kézérezékelők rögzítik a kéz által generált mini-stresszt. szívösszehúzóódásokat, és továbbítja azokat az elektronikus rendszer által történő kiértékelésre.

- Mindig mindkét kézzel fedje le az érintőfelületeket
- Kerülje az érzékelők hirtelen átkarolását
- Tartsa stabilan a kezét, kerülje a görcsöket és a súrlódást. az érintőleges felületen

Számítógépes zavarok

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

Oktatási kézikönyv

A kerékpáros ergometriát a sportorvoslás és az edzésfejlesztés tudománya többek között a szív, a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer ellenőrzésére használja.

Hogy az elvégzett képzés néhány hét elteltével meghozta-e a kívánt eredményeket, az alábbi megállapításokból kiderül:

1. A specifikus állóképességi teljesítményt a korábbinál kisebb szív- és érrendszeri terheléssel érik el.
2. A specifikus állóképességi teljesítmény hosszabb ideig fennmarad azonos szívterhelés mellett és forgalomba hozatal.
3. Bizonyos mértékű szív- és keringési terhelés után a pihenés gyorsabban jön, mint korábban.

Az állóképességi edzés mutatói

Maximális pulzusszám: A maximális terhelés alatt az egyéni maximális pulzusszám elérését kell érteni.
A maximálisan elérhető pulzusszám függ a kortól.

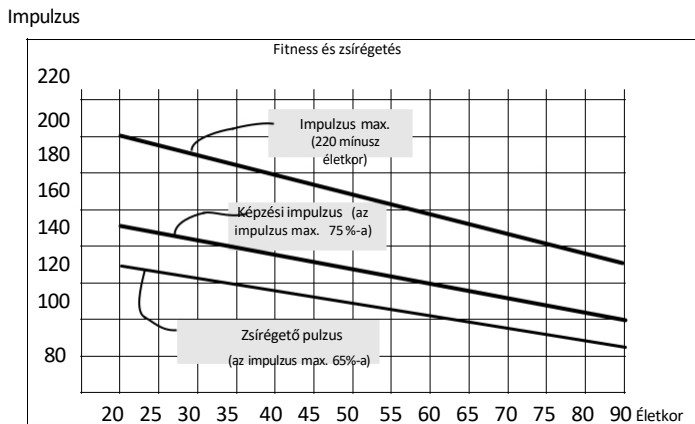
Itt egy ökölszabály érvényes: a percenkénti maximális pulzusszám 220 szívverésnek felel meg.

Példa: 50 éves kor > $220 - 50 = 170$ ütés/perc.

Terhelés intenzitása

Szívrítmus terhelés alatt: Az optimális terhelési intenzitás a maximális pulzusszám 65-75%-ánál (lásd a grafikont) érhető el. Ez az érték életkortól függően változik.

Szívrítmus grafikon



Terhelési tartomány

A képzési egység időtartama és heti gyakorisága: Az optimális terhelési tartomány akkor következik be, ha az egyéni szív- és keringési munka 65-75%-át hosszabb időn keresztül éadjük el.
Szabály:

A testmozgás gyakorisága	A képzés időtartama
napi	10 min.
hetente 2-3 alkalommal	20-30 min.
hetente 1-2 alkalommal	30-60 min.

A kezdők ne kezdjék az edzéseket 30-60 perc.

A kezdő edzés az első 4 hétre a következőképpen alakítható ki:

A képzés gyakorisága

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

Minden edzésegység előtt és után öt perc torna szolgál bemelegítésként vagy levezetésként. Két edzésegység között legyen egy szabadnap, ha ezután heti háromszor 20-30 percet kíván edzeni. Egyébként semmi sem akadályozza meg abban, hogy minden nap eddzen.

KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial