

KETTLER



Instrukcja obsługi komputera
ROWER TRENINGOWY KETTLER AXOS AVIOR M
Art.-Nr. HT1002-100
ORBITREK CROSSTRAINER KETTLER AXOS NOVA M
Art.-Nr. CT1019-100

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Spis treści			
Wskazówki bezpieczeństwa	2	• Czas	6
• Serwis	2	• Dystans	6
• Bezpieczeństwo użytkownika	2	• Energia (Kjoule/Kcal)	6
Funkcje	3	• Kontrola tętna	6
Zakres funkcji	3-5	• Przerwanie treningu	7
• Panel obsługi / Przyciski	3	• Tryb standby	7
• Pole wskazań / Wyświetlacz	4-5	• Przerwanie treningu	7
Trening	6	• Recovery (pomiar tętna spoczynkowego)	7
bez zadanych parametrów	6	Wskazówki ogólne	8
z zadanymi parametrami	6	• Dźwięki	8
		• Recovery (odnowa)	8
		• Obliczanie wartości średnich	8
		• Wskazówki dot. pomiaru tętna z klipsem nauszny	8
		• Wskazówki dot. pomiaru tętna z pasem piersiowym	8
		• Wskazówki dot. pomiaru tętna z czujnikami tętna dłoni	8
		• Zakłócenia w pracy komputera	8
		• Wymiana baterii	8
		Instrukcja treningowa	9
		• Trening wytrzymałościowy	9
		• Intensywność treningu	9
		• Długość treningu	9
		Tabela wyników	10

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trener musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie 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.

Funkcje

System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Zapis całkowitej liczby kilometrów
- Zadawanie danych treningowych
- Wskazanie i kontrola wartości tętna
- Ocena kondycji po jednej minucie odpoczynku (RECOVERY)
- Zmiana jednostek z kilodżuli na kilokalorie

Zakres funkcji

Poniżej objaśniono krótko funkcje 5-ciu przycisków.

MODE

(krótkie wciśnięcie) przed treningiem

- Przejście do następnego zakresu zadawania. Przejście ustawień lub wartości.

MODE (krótkie wciśnięcie) podczas treningu

- Włączanie lub wyłączanie automatycznej zmiany wskazań
- Przejście do następnego zakresu wskazań.

MODE (dłuższe wciśnięcie) RESET

- Kasowanie wskazania w celu ponownego startu.

MODE i RESET równocześnie

- Zmiana pomiędzy wskazaniami jednostek kJoule i kcal połączona ze skasowaniem wskazania.

Minus – / Plus +

Za pomocą tych przycisków funkcyjnych zmieniane są przed treningiem wartości w różnych zakresach zadawania

- dłuższe wciśnięcie > szybka zmiana wartości

RESET (krótkie wciśnięcie) przed treningiem

- Kasowanie wskazanej wartości zadanej

RESET (dłuższe wciśnięcie)

- Kasowanie wskazania w celu ponownego startu.

RECOVERY (tętno spoczynkowe z oceną kondycji)

Tym przyciskiem funkcyjnym uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego i ustala ocenę kondycji.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może być dokonywany z 3 źródeł:

1. klips nauszny (opcjonalnie)
2. czujniki tętna dłoni
3. pas piersiowy z odbiornikiem wtykowym (opcjonalnie)

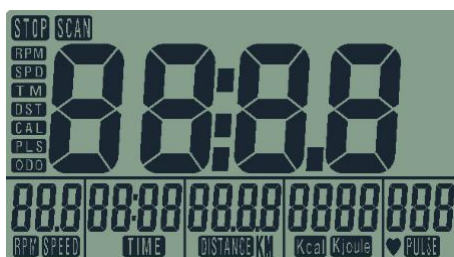


Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Zakres wskazań /

Wyświetlacz

Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach.

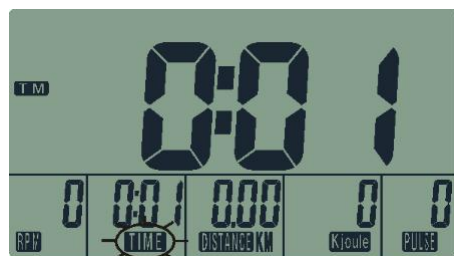


Łączna suma kilometrów (odo)



Wskazanie
0 - 9999

Czasu treningu (Time)



Wskazanie
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Częstotliwość

stąpania (RPM)



Wskazanie
14 - 199

Prędkość

(km/h)



Wskazanie
5,0 - 99,9 km/h

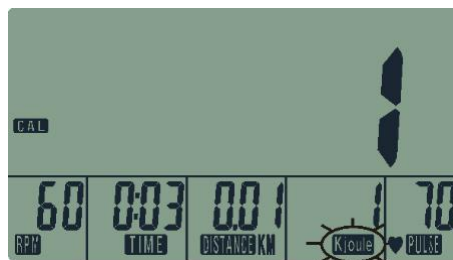
Dystans (DISTANCE)



Wskazanie
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

Wydatek energetyczny

**(KJOULE)
lub
(Kcal)**



Wskazanie

0 > 99:59

9990 > 0

Tętno



Symbol serca (miga),
kiedy rejestrowany jest
sygnał tętna

Wskazanie

40 – 220

**Liczba obrotów pedałem w instrukcji
odnosi się do trenera domowego
60 obr./min = 21,3 km/h.**

**W przypadku orbitreka przełożenie wygląda
następująco
60 obr./min = 9,5 km/h.**



Trening

1. Trening bez zadanych parametrów

- Wcisnąć dowolny przycisk
Pojawia się napis STOP i migający napis TIME dla zadania czasu treningu oraz wskazana zostaje wartość tętna, jeśli rozpoznany zostanie sygnał tętna przez klips nauszny, czujnik dłoni lub odbiornik wtykowy.

i / lub

- Nacisnąć na pedały
Wskazane zostaną zliczane w górę czas treningu i kolejne wskazania.
Zmiana wskazań jest aktywna i jest uruchamiana przez SCAN.
Zakresy wskazań zmieniają się w takcie 6 sekundowym.

2. Trening z zadanyimi parametrami

W polach Czas, Dystans, Energia można zadawać wartości parametrów. Z chwilą rozpoczęcia treningu wartości te zliczane są w dół. Po osiągnięciu zera wskazanie zaczyna migać i wydawany jest sygnał dźwiękowy. Następnie wartość zadana zliczana jest dalej w górę.

W polu Puls można zadać wartość, która miga po jej przekroczeniu.

- Wcisnąć dowolny przycisk
Wskazanie: Parametr "CZAS"

Parametr czasu (TIME)

- Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 30:00)
- Zatwierdzić przyciskiem "MODE".

Wskazanie: następny parametr "DISTANCE"

Parametr dystansu (DISTANCE)

- Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 7,50)
- Zatwierdzić przyciskiem "MODE". Wskazanie: następny parametr "kjoule lub kcal"

Parametr wydatku energii (kjoule lub kcal)

- Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 780)
- Zatwierdzić przyciskiem "MODE".

Wskazanie: następny parametr "Wiek"

Kontrola tętna (przy przekroczeniu wartości pole miga)

- Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartość (np. 130)
- Zatwierdzić przyciskiem "MODE" (tryb zadawania jest zakończony)

Wskazanie: gotowość treningowa z zadanyim parametrem czasu

- Naciśnięcie na pedały rozpoczyna trening
Wskazywane są wartości parametrów zliczane w dół.
Zmiana wskazania SCAN jest aktywna



Uwaga::

- Wciśnięcie przycisku "MODE" zatrzymuje i uruchamia zmianę wskazań.
- W chwili osiągnięcia zadanych parametrów dla czasu, dystansu i kjoule/kcal (wartości 0) wydawane są krótkie sygnały dźwiękowe i migają dolne pola wskazań. Od tej chwili wartości zliczane są nadal w górę.
- W przypadku przekroczenia zadanej wartości tętna, dla ostrzeżenia zaczyna migać dolne pole tętna.

Przerwanie lub zakończenie treningu

Jeśli liczba naciśnień na pedały jest mniejsza niż 15/min, system elektroniczny rozpoznaje to jako przerwanie treningu. Na wyświetlaczu pojawia się STOP SCAN i wyświetlane są na przemian dane treningowe.

? RPM lub SPEED ? TIME ? DISTANCE ? kjoule/kcal?
PULSE ?
ODO ? itd.

- Wciśnięcie przycisku "MODE" zatrzymuje i uruchamia zmianę wskazań.

Dane treningowe zostają wyświetlone na 4 minuty. Jeśli w tym czasie nie wciśniemy żadnego przycisku i nie będziemy kontynuować treningu, system elektroniczny przełączy się na tryb standby ze wskazaniem czasu godzinowego.

Przerwanie treningu jest rozpoznawane z opóźnieniem kilku sekund.

Ponowne podjęcie treningu

W przypadku kontynuowania treningu w ciągu 4 minut kontynuowane jest zliczanie ostatnich wartości w górę lub w dół.

RECOVERY

Faza tętna spoczynkowego

Funkcja RECOVERY może zostać zastosowana po każdym programie treningowym.

Za pomocą przycisku RECOVERY uzyskujemy pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego jednej minuty ustalana jest różnica i ocena sprawności. Przy prowadzeniu identycznego treningu poprawa tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

Po osiągnięciu wartości docelowych kończymy trening, wciskamy przycisk RECOVERY i pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna dłoni. Przy poprzednim pomiarze tętna pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość tętna. Zaczyna się zliczanie czasu od 00:60 w dół. Pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna do momentu, aż zliczanie osiągnie >0<. Po prawej stronie wyświetlacza wskazana zostanie wartość pomiędzy F1 i F6. F1 stanowi najlepszą, a F6 najgorszą ocenę. Ponowne wciśnięcie przycisku RECOVERY kończy funkcję.

Jeśli na początku lub na końcu wstecznego zliczania tego czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, na wyświetlaczu pojawi się informacja o błędzie w postaci symbolu "Err".



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 takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar tętna przy pomocy klipsa nausznego

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed założeniem czujnika na koniuszek ucha, należy go 10 razy mocno potrząsnąć w celu zwiększenia jego przekrwienia.

Unikać impulsów zakłócających.

- Czujnik założyć starannie na koniuszek ucha i wyszukać miejsca najlepszego odbioru sygnałów (symbol serca pojawia się bez przerywania).
- Nie trenować w miejscu narażonym na bezpośrednie i silne oddziaływanie światła np. neonu, halogenu, reflektora lub słońca.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chybotanie się czujnika łącznie z kablem. Kabel czujnika unieruchomić przypinając go klamrami do ubrania lub jeszcze lepiej do przepaski na czoło.

Pomiar tętna przy pomocy pasa piersiowego

Stosować się do właściwej instrukcji.






Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

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

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

Uwaga::

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru tętna: albo przy pomocy klipsa nausznego albo czujników dłoni albo pasa piersiowego. Jeśli do urządzenia nie jest podłączony klips nauszny lub jeśli w gniazdku czujnika tętna nie ma odbiornika wtykowego, automatycznie aktywny jest pomiar tętna dłoni. Jeśli do gniazda czujnika tętna podłączony jest klips nauszny lub odbiornik wtykowy, wówczas automatycznie wyłącza się funkcja pomiaru tętna dłoni. Wyciąganie wtyczki czujników tętna dłoni nie jest konieczne.

		
		✓
	Opcjonalnie	Opcjonalnie
	Opcjonalnie	Opcjonalnie

Zakłócenia w pracy komputera

Wcisnąć i przytrzymać dłużej przycisk SET (Reset)

Wymiana baterii

Jeśli wskaźniki na wyświetlaczu są bardzo słabo widoczne, należy wymienić baterie. Wartości i ustawienia ostatniego treningu zostają wówczas utracone. Zegar trzeba nastawić od nowa

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

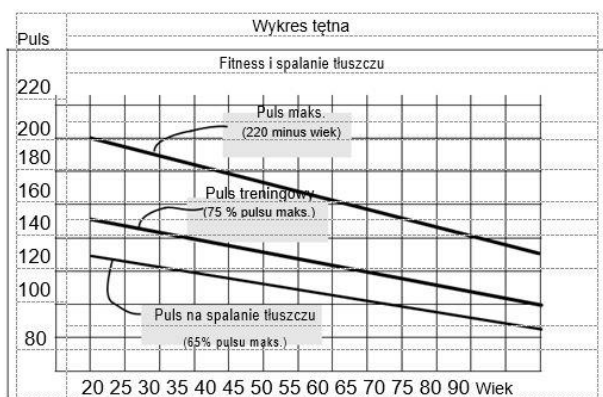
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotliwość uderzeń serca jest zależna od wieku.

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 osiągnięta 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	5 minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningu służy rozgrzewce wzgl. ochłonięciu (cool-down). Pomiedzy 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 TUCHOM
POLSKA
www.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645