



KETTLER

PREMIUM COMPUTER

INSTRUKCJA OBSŁUGI

TOUR 800 | EM1014-400
OPTIMA 600 | CT1024-400
OPTIMA 800 | CT1025-400

UPDATE:

www.kettlersport.com

Spis treści

Start

AKTUALIZACJA KOMPUTERA	3
FUNKCJE PRZYCISKÓW	4
MENU START	5
DODAWANIE NOWEGO UŻYTKOWNIKA	6
MENU UŻYTKOWNIKA	7

Trening

CHCIAŁBYM/CHCIAŁABYM...	8
WYŚWIETLANE WARTOŚCI	10
SYGNALIZACJA ŚWIETLNA ZAKRESÓW TĘTNA	11
TRYBY TRENINGU	
SZYBKI START	12
TRENING	12
TRENING HIT	12
IPN-COACHING	13
TRENING ZALEŻNY OD TĘTNA	14
KONFIGURATOR TRENINGÓW	16
WSTĘPNIE SKONFIGUROWANE PRZYKŁADY	17
PROFIL TRASY	18
TRENING W SIECI	19

Pozostałe funkcje

POMIAR REGENERACJI TĘTNA	20
MOJE WYNIKI	20
ŁĄCZNOŚĆ BLUETOOTH	21

UWAGA: Przed pierwszym treningiem, dokonaj aktualizacji komputera. Postępuj zgodnie z poniższą instrukcją.

Link do pobrania aktualizacji systemowej:

<https://drive.google.com/drive/folders/1gBdYvW2I4vlvyCk4y8xpaMVRsIjrCKOf?usp=sharing>

KROK 1: Pobierz plik z aktualizacją systemową i zapisz na nośniku USB

UWAGI:

- Nie zmieniaj nazwy pliku
- Nie zapisuj pliku w innym folderze
- Nie zapisuj innych folderów na nośniku USB, pamięć powinna być pusta.

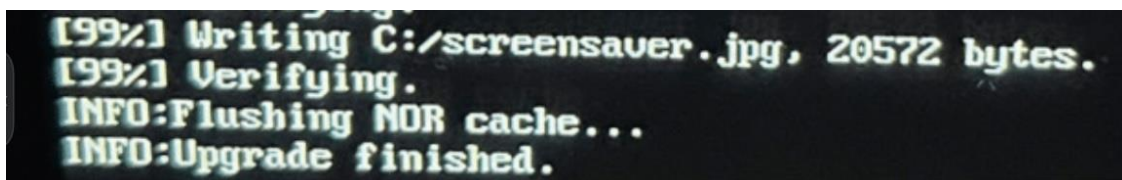
KROK 2: Instalacja aktualizacji

1. Odłącz urządzenie od zasilania
2. Podłącz pamięć USB jak pokazano na zdjęciu, w tylnej części komputera
3. Podłącz urządzenie i czekaj na automatyczne włączenie się aktualizacji systemu
4. Kiedy aktualizacja się zakończy (wyświetli się komunikat 'actualization finished'), odłącz ponownie urządzenie od zasilania
5. Odłącz pamięć USB przed ponownym podłączeniem urządzenia, w przeciwnym wypadku aktualizacja systemu zacznie się od nowa
6. Po wykonaniu powyższych czynności, system jest zaktualizowany, a urządzenie jest gotowe do użytku
7. Aktualną wersję oprogramowania sprawdzisz w USTAWIENIACH URZĄDZENIA/DANYCH URZĄDZENIA



UWAGI:

- Nie odłączaj pamięci USB w trakcie instalacji aktualizacji
- Nie naciskaj żadnych przycisków podczas instalacji aktualizacji
- Jeżeli proces jest zakończony, na wyświetlaczu pojawi się komunikat: "Upgrade finished / Aktualizacja ukończona".



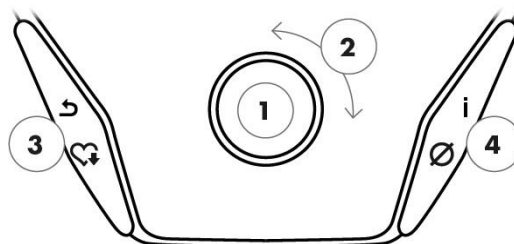
Podłączanie i odłączanie pamięci USB powinno odbywać się tylko wtedy, gdy urządzenie jest odłączone od zasilania.



FILM INSTRUKTAŻOWY

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Komputer treningowy wyposażony jest w trzy przyciski: centralnie umieszczony główny przycisk z funkcją obrotu oraz po jednym przycisku po prawej i po lewej stronie komputera. Do przycisków przypisane są następujące funkcje:



W widoku menu

Po uruchomieniu urządzenia, wyświetli się widok menu. W tym trybie można zmieniać ustawienia użytkownika lub urządzenia, wybierać treningi albo wyświetlać wyniki sesji treningowych.

1 Główny przycisk - naciśnięcie

Poprzez wciśnięcie centralnego przycisku, wejdiesz do wybranego element. Przejdiesz do wybranego punktu menu lub wybranego treningu.

2 Główny przycisk - obrót

Zmiana wyboru w aktywnym menu. W dolnej części wyświetlacza, pod łukiem, zobaczysz dodatkowe opcje.

3 Lewy przycisk

Powrót w menu do punktu na wyższym poziomie. Wszelkie dokonane zmiany nie zostaną zapisane.

4 Prawy przycisk

Wywołuje informacje kontekstowe. Ten punkt menu został szczegółowo opisany.

Wyłączanie wyświetlacza

Po 4 minutach bezczynności lub długim naciśnięciu lewego przycisku, wyświetlacz wyłącza się.

W widoku treningu

Po wybraniu treningu, wejdiesz do widoku treningu. Pokazuje wszystkie istotne parametry i wartości treningu oraz profil treningu.

Poprzez wciśnięcie centralnego przycisku, możesz przełączać się pomiędzy trybem treningu AUTO a MANU. Funkcja dostępna jest tylko dla wybranych treningów.

Możesz zmienić docelowy poziom mocy (Watt), rezystancję lub docelowe tętno w Profilu Treningu.

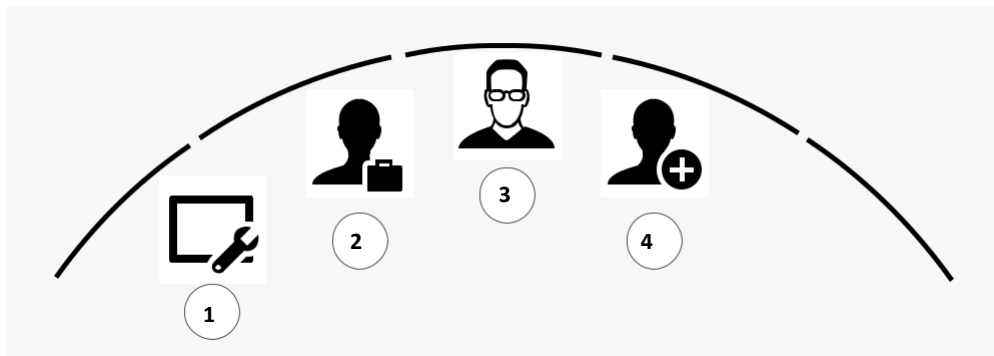
Zakończ cykl treningowy i rozpocznij pomiar regeneracji tętna. Ponowne naciśnięcie wznowi trening.

Wyświetla średnie wartości. Po naciśnięciu przycisku, średnie wartości zostają wyświetlone przez kilka sekund.

MENU START

Wybór użytkownika.

Po uruchomieniu urządzenia i krótkim komunikacie powitalnym, zostanie wyświetlone menu początkowe (Menu Start). W tym menu możesz głównie wybrać użytkownika i odpowiednie konto dla trenera. Dodatkowo, możesz dodawać nowych użytkowników oraz w sekcji "Ustawienia urządzenia" zmieniać ustawienia podstawowe urządzenia, niezależne od użytkownika.



Menu Start

Wszystkie pozycje menu (od lewej do prawej):

1 Ustawienia urządzenia



W tym punkcie menu, możesz zmieniać ustawienia urządzenia, niezależne do użytkownika (np. zmienić język menu, zmienić jednostkę pomiaru np. km/mile).

2 Profil gościa



Profil gościa jest predefiniowany. Umożliwia rozpoczęcie treningu bez konieczności zmiany jakichkolwiek ustawień. W profilu gościa wyniki treningu nie są zapisywane. Nie można również wprowadzać ustawień osobistych.

3 Profil użytkownika (z możliwością nadania nazwy)



Na prawo od profilu gościa pojawią się konta użytkowników. Można zdefiniować maksymalnie 4 indywidualne konta użytkowników, którzy regularnie trenują na urządzeniu. Konta umożliwiają wprowadzanie ustawień osobistych i zapisywanie wyników treningu.

4 Dodawanie nowego użytkownika

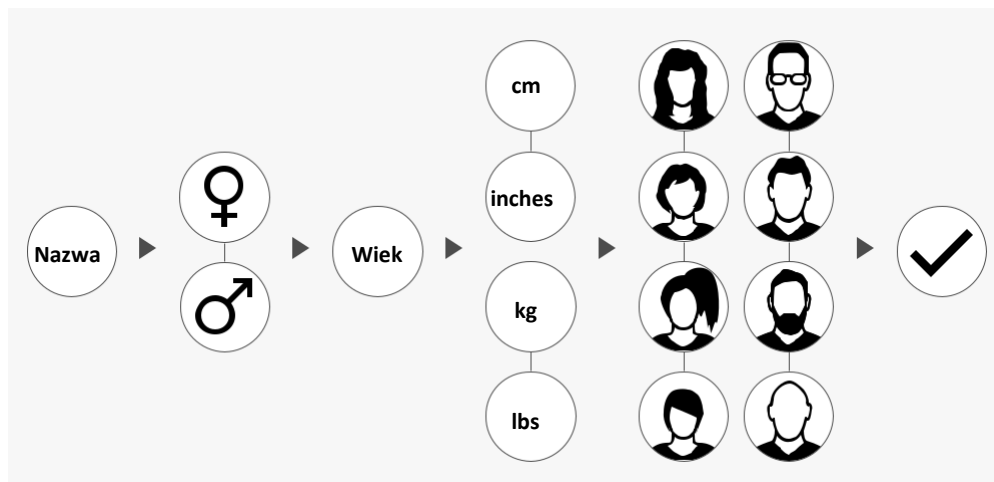


W tym punkcie menu można utworzyć profil nowego użytkownika. Po wybraniu tego punktu menu wyświetli się pole do wprowadzenia nazwy, płci, wieku, wzrostu oraz wagi. Można również ustawić ikonkę profilową. Po zatwierdzeniu, nowy użytkownik zostanie dodany do menu początkowego (Menu Start).



DODAWANIE NOWEGO UŻYTKOWNIKA

Schemat dodawania nowego użytkownika:



Wybierz ikonkę 'Dodaj nowego użytkownika' znajdującą się najbardziej po prawej w Menu Start i zatwierdź wybór poprzez wciśnięcie głównego przycisku.

Krok 1: Wprowadź nazwę

Zostaniesz poproszony o wpisanie swojego imienia. Należy po wpisaniu każdej litery zatwierdzać ją głównym przyciskiem. W przypadku błędu, możesz za pomocą lewego przycisku, wrócić do błędnie wprowadzonej wartości i ją poprawić.

Krok 2: Wprowadź dane

Wprowadź odpowiednie dane osobiste: wiek, płeć, wzrost, wagę. Poprawne wprowadzenie tych informacji jest niezbędne do prawidłowej kalkulacji wartości treningowych oraz zakresów tętna.

Wskazówka: Po utworzeniu użytkownika, w menu użytkownika w sekcji ustawień osobistych, można dokonać zmiany wszystkich wprowadzonych w tym kroku danych.

Krok 3: Wybierz ikonkę użytkownika

Ostatni krok to wybór ikonki profilu. Ikonka profilu będzie wyświetlana w Menu Start jako zdefiniowany symbol profilu użytkownika. Będzie Ci także towarzyszyła podczas treningów.

Krok 4: Zatwierdzenie

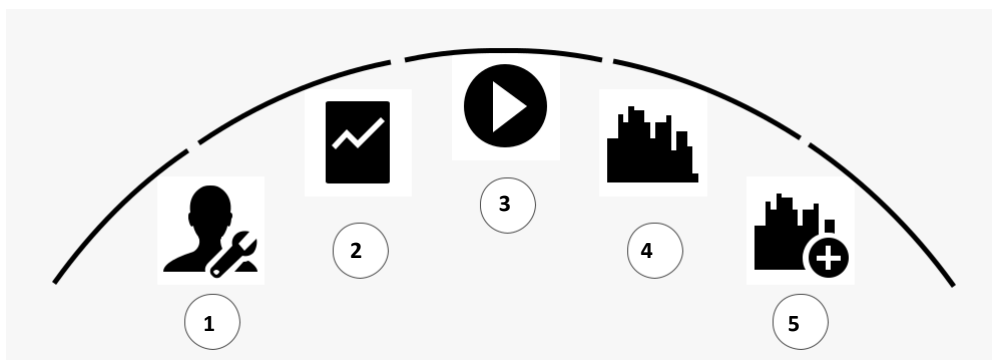
Proces tworzenia konta użytkownika zostanie ukończony po ustawieniu ikonki profilu. Zostaniesz przeniesiony z powrotem do Menu Start.

Uwaga: Można utworzyć maksymalnie 4 profile indywidualnych użytkowników. Po utworzeniu 4 profili symbol 'Dodaj nowego użytkownika' zostanie ukryty. Przed dodaniem kolejnego użytkownika, usuń jeden z profili, który nie jest używany.

MENU UŻYTKOWNIKA

Twoja sekcja osobistych ustawień.

Po wybraniu zdefiniowanego użytkownika zostaniesz przeniesiony do menu tego użytkownika. Wszystko dotyczy Twojego osobistego treningu. Menu profile gościa zawiera jedynie 3 z poniższych elementów, znajdujących się po prawej stronie.



Menu użytkownika

Wszystkie pozycje menu (od lewej do prawej) :

1 Ustawienia użytkownika



W tym miejscu menu możesz zmienić wszystkie dane dotyczące użytkownika (wiek, wagę itp.). Zmiana w tej sekcji nie ma wpływu na dane pozostałych użytkowników.

2 Wyniki



Możesz wyświetlić podsumowanie swoich treningów oraz wyniki ostatniego treningu w sekcji 'Moje wyniki'.

3 Mój ostatni trening



Po wybraniu tego punktu menu zostaniesz automatycznie przeniesiony do ostatnio rozpoczętej sesji treningowej. Ten punkt menu jest zawsze automatycznie wybrany, gdy wchodzisz do Menu użytkownika, tak aby możliwe było za jednym kliknięciem, wznowienie treningu. W profile gościa trening zawsze rozpoczyna się od Szybki Start / Open Training.

4 Moja lista treningów

Lista zawiera wszystkie zapisane na urządzeniu treningi. Różne formy treningów zostały opisane w dalszej części instrukcji, sekcja 'Treningi'.

5 Konfigurator treningów

Za pomocą konfiguratora treningów, w czterech prostych krokach, można utworzyć indywidualny program treningu. Szczegóły konfiguracji zostały opisane w sekcji 'Konfigurator treningów'.

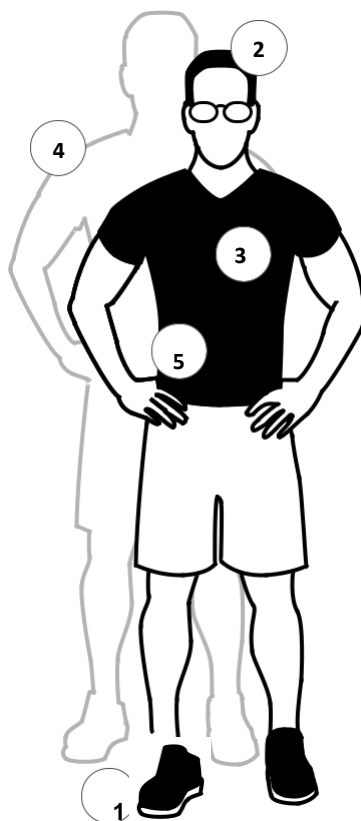
Trening

CHCIAŁBYM/CHCIAŁABYM...

...treningu dopasowanego do moich potrzeb!

Istnieje wiele dobrych powodów aby zacząć trenować – ale im większy wybór programów tym trudniej zdecydować się na jeden i faktycznie zacząć się ruszać.

Na następujących dwóch stronach znajdziesz najbardziej efektywne programy treningowe, które pozwolą Ci zacząć realizować Twój cel.



Chcę zacząć

Szybki start

str. 11

Rozpocznij swój trening bez zmiany ustawień.



Chcę rywalizacji

Trening WYZWANIE

str.11

Przyjmij wyzwanie. Zmierz się ze swoim najlepszym wynikiem i pierwszy przekrocz linię mety!

KETTMAPS

str. 18

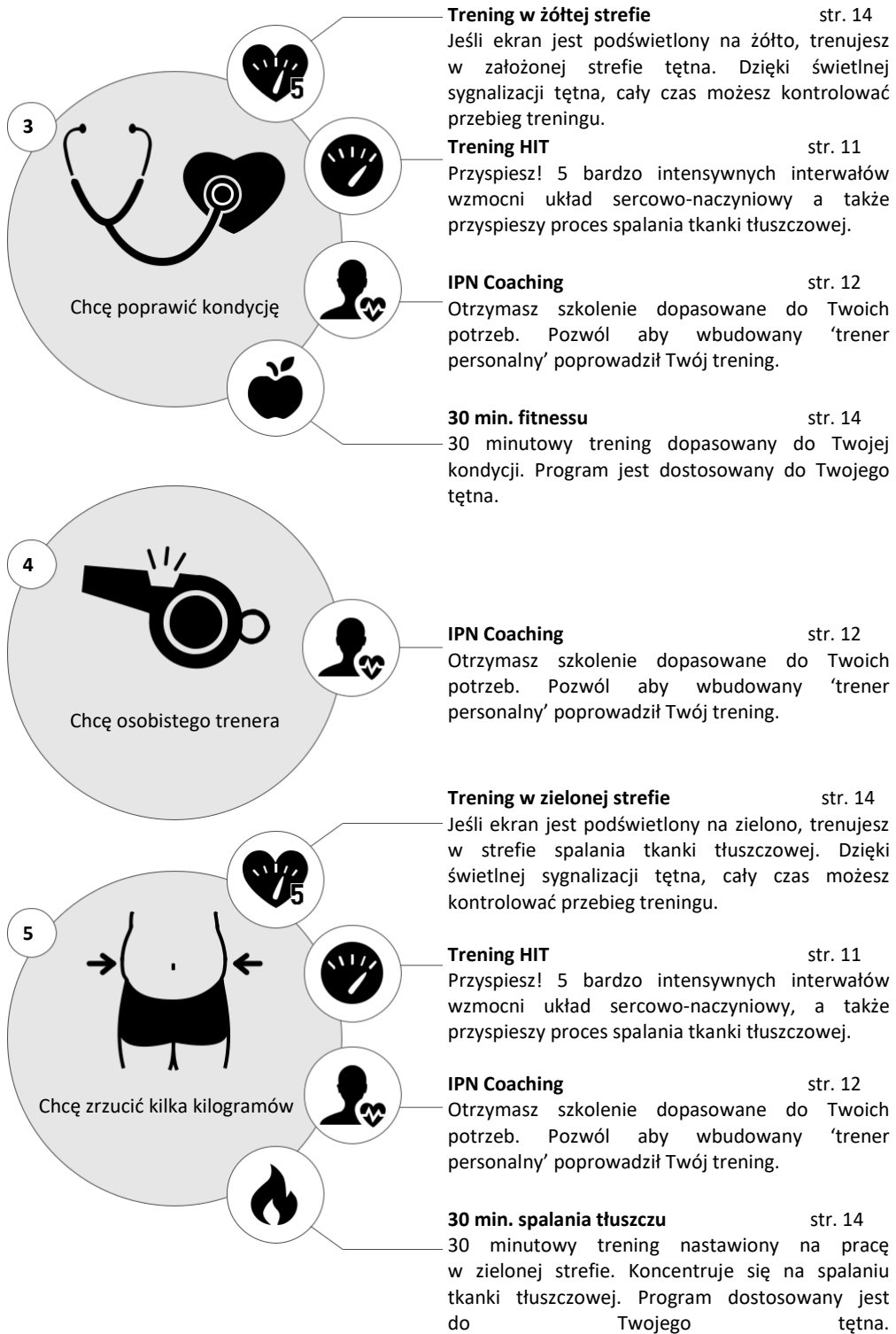
Dzięki aplikacji możesz trenować w swoim salonie oglądając najpiękniejsze trasy treningowe na świecie.



KETTLER WORLD TOURS

str. 18

Oprogramowanie na PC z realistycznymi trasami video i ekscytującymi wyścigami online.



WYŚWIETLANE WARTOŚCI

Przegląd wszystkich ważnych wartości treningu.

Po wybraniu treningu, ekran przełącza się w tryb treningu. Na wyświetlaczu wyświetlane są następujące informacje:



1 Informacje w lewym górnym rogu

Ten obszar wyświetla podstawowe informacje o treningu. Aktualne informacje wyświetlane są na biało.

2 Diagram słupkowy w prawym górnym rogu

Słupki wyświetlają profil aktualnie przeprowadzanego treningu. Im wyższe są poszczególne słupki, tym bardziej intensywny jest wysiłek w danym momencie treningu. Aktualny wysiłek oznaczony jest białym kolorem.

3 Wartości treningu

Pod polem informacyjnym i diagramem słupkowym wyświetlają się wszystkie informacje o wynikach treningu: ilość spalonych kalorii, czas oraz dystans.

Wskazówka: Możesz zmienić jednostkę miary dla dystansu i zużycia energii. W Menu Start wybierz Ustawienia urządzenia następnie Jednostki miary. Możesz przełączać się pomiędzy kilometrami i milami. Każdy użytkownik może się przełączać pomiędzy kcal i KJ w osobistych ustawieniach profilu użytkownika. W tym celu należy przejść do Menu użytkownika.

4 Wartości intensywności treningu

Częstotliwość pracy serca (ikona serca), częstotliwość pedałowania (rpm), prędkość (km/h lub mph) oraz aktualna moc pedałowania (watts) określają intensywność Twojego aktualnego treningu. Po naciśnięciu prawego przycisku wyświetlą się średnie wartości obecnego treningu.

SYGNALIZACJA ŚWIETLNA ZAKRESÓW TĘTNA

Różnym zakresom tętna zostały przyporządkowane kolory.

Podczas treningu, komputer przyporządkuj Twoje aktualne tętno, do jednej z pięciu stref tętna. Każda strefa tętna sygnalizowana jest za pośrednictwem innego koloru. Więcej informacji o treningu według stref tętna znajdziesz na stronie 14.

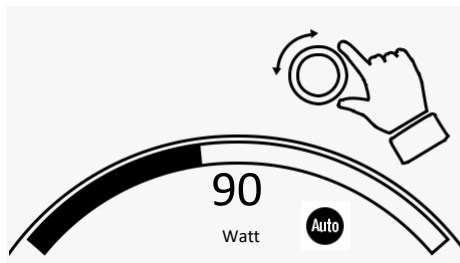
TRYBY TRENINGU

Oryginalne ergometry Kettler posiadają tryb AUTO oraz MANU.

TRYB AUTO (niezależny od prędkości)



W tym trybie pracy, wprowadza się docelową moc wyjściową w watach. Wartość ustala się za pomocą obrotowego przycisku głównego. System ergometru obliczy opór hamowania na podstawie zadanej mocy w watach oraz aktualnej częstotliwości pedałowania. Po zmianie częstotliwości pedałowania, automatycznie zmieni się opór hamowania. Zapewni to stały trening na zadanej mocy w watach.

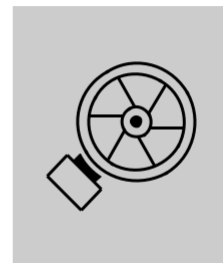


docelowa moc w watach

+



częstotliwość pedałowania

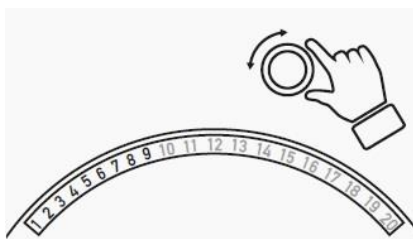


= opór hamowania

TRYB MANU (zależny od prędkości)

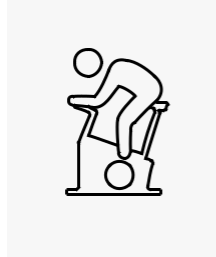


W trybie MANU należy wybrać opór hamowania lub „bieg”. Opór ten pozostaje stały, niezależnie od częstotliwości pedałowania. Moc w watach jest wynikiem końcowym i zmienia się w przypadku zmiany oporu lub częstotliwości pedałowania.



opór hamowania/ „bieg”

+



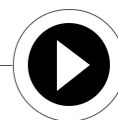
częstotliwość pedałowania =



90
Watt

moc w watach

SZYBKI START



Zacznij trening bez zmiany ustawień.

Opis treningu

Nie ma predefiniowanych ustawień dla tego treningu. Poprzez przekręcanie głównego przycisku możesz zmieniać poziom oporu hamowania, a tym samym intensywność treningu. Poprzez naciśnięcie głównego przycisku możesz przełączać się pomiędzy trybem AUTO i MODE. W tym treningu nie będą wyświetlały się na diagramie słupkowym dane o intensywności treningu.

TRENING WYZWANIE



Zaakceptuj wyzwanie. Zmierz się ze swoim najlepszym wynikiem i pierwszy przekrocz linię mety!

Opis treningu

Wyzwanie to trening na wybranym przez Ciebie dystansie. Odbyna się w trybie MANU, z ręczną zmianą oporu/ 'biegów'. Nie ma możliwości przełączenia się w tryb AUTO. W miejscu diagram słupkowego zobaczysz wyświetloną swoją pozycję oraz pozycję Twojego wirtualnego przeciwnika. Możesz łatwo zobaczyć, kto aktualnie prowadzi.

W pierwszym treningu zmierzysz się z wirtualnym przeciwnikiem. W kolejnych treningach w tym trybie będziesz ścigał się ze swoim najlepszym czasem zdobytym w trybie 'Wyzwanie'. Po zmianie dystansu wyścigu, zaczyna się wyścig od nowa, przeciwko wirtualnemu przeciwnikowi.

TRENING HIT



Intensywny trening dla układu sercowo-naczyniowego.

Uzasadnienie zastosowania

Ten 20 minutowy program z pięcioma bardzo intensywnymi interwałami wzmocni układ sercowo-naczyniowy, a także przyspieszy pobór tlenu i obniży zawartość tłuszczu we krwi.

Z każdym pojedynczym treningiem znacząco poprawiasz swoją kondycję. Według badań naukowych, już jedna odbyta sesja treningowa HIT na tydzień, pozytywnie wpływa na układ krążenia. Podczas sesji spalasz bardzo dużo kalorii. KETTLER zaleca przeprowadzanie 1 sesji treningowej HIT w ciągu tygodnia, jako uzupełnienie regularnego treningu.

Uwaga: *Przed rozpoczęciem pierwszego treningu HIT, proszę skonsultuj się ze swoim lekarzem i ustal czy ten tryb treningu jest dla Ciebie odpowiedni.*

Opis treningu

Trening HIT to 20 minutowy trening, który koncentruje się na 5 intensywnych interwałach. Jego przebieg to rozgrzewka, 5 intensywnych interwałów pomiędzy którymi występują przerwy na regenerację oraz aktywna faza regeneracji na zakończenie treningu. Program nie zawiera ustawionych indywidualnych intensywności poszczególnych faz. Podczas rozgrzewki i fazy regeneracji możesz wybrać poziom intensywności, który Ci odpowiada. Podczas interwałów powinieneś dawać z siebie wszystko. Przed rozpoczęciem ustaw odpowiedni opór.

Podczas interwałów ekran komputera będzie się zmieniał. Zostanie wyświetlony wynik interwału. Wynik jest obliczany na podstawie ilości obrotów pedałów podczas interwału oraz współczynnika wstępnego ustawionego dla wybranego poziomu oporu. Celem jest osiągnięcie łącznie jak najwyższego wyniku treningu podczas wszystkich 5 interwałów.

Podczas interwałów wymagany jest stały opór hamowania. Dlatego ten tryb treningu dostępny jest jedynie w trybie MANU.

IPN COACHING



Indywidualny program treningowy. Program IPN oferuje program treningowy dopasowany do Twoich potrzeb i możliwości.

Uzasadnienie zastosowania

Program IPN oferuje plan treningu dopasowany do Twoich potrzeb oraz Twojej aktualnej kondycji. W automatycznym teście Twoja kondycja zostanie poddana ocenie. Na podstawie wyniku, zostanie opracowany plan treningu składający się z 24 sesji treningowych. Plan zostanie zaprezentowany w postaci programu. Możesz trenować zgodnie z programem przez kolejne tygodnie i możesz być pewny/pewna, że wykonujesz najbardziej dopasowany do Twoich potrzeb trening z możliwych. Dostępne są dwa cele treningowe: jeden z nich koncentruje się na kształtowaniu sylwetki a drugi na podnoszeniu sprawności fizycznej.

Wprowadzenie: Program został opracowany we współpracy z Instytutem Prewencji i Opieki w Kolonii. Nazwa IPN program odnosi się do nazwy Instytutu.

Opis treningu

Przed rozpoczęciem właściwego treningu musisz przejść test kondycyjny. Wybierz element IPN coaching ze swojej listy treningowej a następnie wybierz: Fitness test. Po wybraniu testu musisz odpowiedzieć na 5 pytań dotyczących Ciebie, które są istotne dla poprawnego wykonania testu i ułożenia planu treningu. Po udzieleniu odpowiedzi rozpocznie się test kondycji.

Uwaga: Zostaniesz zapytany/zapytana o swoje tętno spoczynkowe w jednym z pięciu pytań. Zmierz je po długim czasie, od ostatniego wysiłku fizycznego. Jeśli to możliwe, zmierz je rano, przed wstaniem, po obudzeniu.

Test składa się z 5 etapów, z których każdy trwa 3 minuty. Z etapu na etap wzrasta intensywność wymaganych ćwiczeń. Zaczyna się od umiarkowanego wysiłku i staje się coraz bardziej wyczerpujący. Należy się spodziewać, że tętno będzie stale wzrastać. Na podstawie podanych przez Ciebie danych zostanie obliczone docelowe tętno, które będziemy się starali osiągnąć podczas testu. Test zakończy się pod koniec poziomu obciążenia, podczas którego zostanie osiągnięte tętno docelowe i zostanie ono przekroczone. Upewnij się, że podczas testu utrzymujesz zalecaną częstotliwość pedałowania. Po zakończeniu testu, na ekranie komputera, zostanie wyświetlony wynik testu w postaci punktów. Wartość ta – maksymalnie 100 punktów – może być później porównywana z Twoimi późniejszymi wynikami testu i być używana do określenia poprawy Twojej kondycji.

Uwaga: KETTLER zaleca używanie pasa piersiowego do testu IPN i dla późniejszych treningów IPN. Ta forma pomiaru tętna jest bardziej dokładna niż pomiar ręczny i pozwoli uzyskać bardziej dokładne wyniki testu IPN.

Twój plan treningowy zostanie obliczony na podstawie zarejestrowanego wyniku. Po ukończeniu testu, możesz wybrać cel treningowy: kształtowanie sylwetki lub poprawa kondycji fizycznej.

Uwaga: Więcej informacji znajdziesz w sekcji 'Trening w oparciu o tętno' dostępnej w niniejszej instrukcji.

Po ukończonym teście IPN w profilu użytkownika, na liście treningów jako pierwszy pojawi się plan opracowany na podstawie testu IPN, jego nazwa to IPN Coaching 1/24. Wybierając program IPN coaching możesz na początku ustalić jego czas trwania. Rekomendowany czas trwania danego treningu jest zawsze predefiniowany. W zależności od Twojej motywacji i ilości czasu, jaką dysponujesz możesz zmieniać czas treningu. Po ustawieniu czasu trwania, rozpocznie się pierwszy trening.

Trening IPN jest tworzony specjalnie dla Ciebie. Podczas treningu nie musisz zmienić żadnych ustawień na komputerze. Program na bieżąco ocenia tętno podczas ćwiczeń i kontroluje intensywność treningu, poprzez automatyczną zmianę docelowych wartości mocy w watach. Dla poszczególnych sekcji treningu, zalecana częstotliwość pedałowania wyświetlana jest na ekranie. Rozpoznasz ją na białym pasku powyżej wyświetlanej wartości częstotliwości pedałowania (rpm). Jeżeli to możliwe, pozostań w zakresie określonym przez znaczniki. Trening może obejmować kilka faz, o różnym poziomie intensywności. Oprócz faz o dużej intensywności, istnieją fazy aktywnej regeneracji. Rozpoznasz fazę regeneracji po niskich docelowych wartościach mocy (np. 25 watów).

Uwaga: Sesje treningowe programu IPN są zależne od siebie. Najpierw musisz ukończyć pierwszy trening, aby komputer mógł przygotować kolejną sesję.

KETTLER rekomenduje 2-3 sesje treningowe tygodniowo, w celu ukończenia cyklu treningowego IPN w ciągu 8-12 tygodni. Po ukończeniu całego cyklu, wykonaj ponownie test IPN.

Uwaga: Możesz zresetować każdy zaczęty plan treningowy IPN w ustawieniach użytkownika. Jeżeli tak zrobisz, ukończone sesje treningowe zostaną całkowicie usunięte. W celu utworzenia nowego planu treningowego IPN zacznij od ponownego wykonania testu oceny kondycji.

TRENING ZALEŻNY OD TĘTNA

Słuchaj rytmu bicia swojego serca – dzięki temu Twój trening będzie efektywny.

Uzasadnienie zastosowania

Ludzkie ciało czerpie energię z dwóch źródeł: spala tłuszcze lub węglowodany. Podczas normalnej aktywności fizycznej i niskiej intensywności, ciało jest w fazie spalania tłuszczów. Przy wzroście intensywności treningu, a tym samym tętna, ciało zmienia sposób wytwarzania energii i zaczyna spalać węglowodany.

Z tego powodu, poziom tętna jest ważnym wskaźnikiem: dostarcza informacji o źródle energii, z jakiego korzysta organizm. Ćwicząc w dolnych zakresach tętna "niebieskim" i "zielonym", organizm jest w fazie spalania tłuszczu. Idealny tryb dla osób, które chcą zrzucić kilka kilogramów. Ćwicząc w wyższych zakresach tętna (żółtym, pomarańczowym, czerwonym), jako źródło energii wykorzystuje się przede wszystkim zmagazynowane węglowodany. Trening w tych zakresach tętna stanowi wyzwanie dla układu sercowo-naczyniowego i pomaga poprawić sprawność fizyczną.

Opis treningu

KETTLER oferuje monitorowanie tętna z następującymi funkcjami i programami:

**1 Sygnalizacja świetlna pracy serca**

Niezależnie od wybranego programu treningowego, możesz wyświetlić aktualną strefę tętna za pomocą świetlnej sygnalizacji. W zależności od aktualnej strefy tętna zmieni się kolor świecenia się ekranu. W ten sposób możesz natychmiast zobaczyć, w jakiej jesteś strefie. Strefy są oznaczone kolorami w następujący sposób:

Strefa tętna	Nazwa	Zakresy tętna
Strefa tętna 5 – czerwona	Maksymalny zakres	91–100%
Strefa tętna 4 - pomarańczowa	Intensywna wytrzymałość	81-90%
Strefa tętna 3 - żółta	Wytrzymałość	71-80%
Strefa tętna 2 - zielona	Spalanie tłuszczu	61-70%
Strefa tętna 1 - niebieska	Rozgrzewka / regeneracja	do 60%

Trenuj w strefie tętna, która jest najbardziej efektywna dla Twojego osobistego celu treningu. Kettler zaleca trening w zielonej strefie tętna dla spalania tłuszczu i trening w żółtej strefie dla poprawy wytrzymałości. Sportowcy zorientowani na wydajność wykorzystują całe pasmo stref tętna do optymalnego treningu w ramach swojego planu treningowego.

Uwaga: Otrzymując urządzenie, włączona jest sygnalizacja świetlna pracy serca. Maksymalna częstota uderzeń serca jako wartość początkowa strefy tętna jest obliczana zgodnie z równaniem: maksymalna częstota uderzeń serca = 220 - wiek. Po określeniu poszczególnych zakresów tętna, np. w ramach diagnostyki wydajności, można je wprowadzić do komputera z dokładnością do jednego tętna. Funkcję tę można znaleźć w Ustawienia osobiste > Ustawienia częstoty uderzeń serca. Jeśli wolisz, możesz tutaj wyłączyć sygnalizację świetlną tętna.

2 Trening oparty na tętnie (trening HRC)

W treningu opartym na tętnie, ustawisz docelową wartość tętna lub krzywą wzrostu tętna. System pomiaru tętna KETTLER będzie kontrolował opór hamowania w taki sposób, tak aby możliwe było osiągnięcie

i utrzymanie zadanej wartości tętna. Dzięki tej funkcji, trening w zaplanowanej strefie tętna, staje się wyjątkowo komfortowy.

Treningi oparte na tętnie obejmują:

1. Sesja treningowa '30 min. spalanie tłuszczu' (ikona z płomieniem) dla tętna docelowego z zielonym zakresem spalania tłuszczu.
2. Sesja treningowa '30 min. fitness' (ikona jabłka), która jest regulowana do żółtego zakresu wytrzymałościowej strefy tętna
3. Wszystkie wstępnie ustawione treningi z ikoną serca.

Dodatkowo w konfiguratorze treningu można tworzyć nowe programy treningowe. Ta funkcja została szczegółowo opisana w sekcji 'Konfigurator treningów' niniejszej instrukcji.

Uwaga: Po rozpoczęciu programu z tętnem, rozpocznie się on na przeddefiniowanej wartości mocy w watach. W zależności od poziomu sprawności użytkownika, docelowe tętno zostanie osiągnięte zbyt szybko lub zbyt późno. Warto zmienić wartość początkową mocy w Menu użytkownika > ustawienia użytkownika > Tętno > HRC poziom początkowy.

Stały pomiar tętna jest wymagany przy programach opartych na pomiarze tętna. Najlepszym sposobem na ciągły i dokładny pomiar tętna jest stosowanie pasa piersiowego. KETTLER zaleca stosowanie pasa podczas wszystkich treningów opartych na pomiarze tętna. Alternatywną metodą jest pomiar tętna za pomocą ręcznych czujników. Sensory mogą zostać umieszczone w dowolnej pozycji na ręczce kierownicy po prawej lub lewej stronie. Zawsze chwytaj oba czujniki z normalną siłą. Ikona serca zacznie mrugać obok wartości tętna na ekranie, gdy monitorowanie tętna będzie aktywne. Należy mieć na uwadze, że ta metoda pomiaru może być osłabiona przez ruch, pot lub tarcie. Jeżeli podczas treningu z tętnem nie ma sygnału tętna, to opór hamowania zostanie zredukowany do minimalnej wartości.





KONFIGURATOR TRENINGÓW

4 kroki do własnego planu treningowego.

Konfigurator treningów pozwala na uwzględnienie Twojego pomysłu na trening i/lub rozpisanego indywidualnego planu treningów (np. stworzonego z trenerem).

Opis treningu

Konfigurator treningów to ikonka znajdująca się najbardziej po prawej (5) w menu użytkownika. Po jej wybraniu wchodzi się do 4 etapowego konfiguratora treningu. Program utworzy się na podstawie podanych przez Ciebie wartości. Kolejność kroków jest następująca:

Krok 1: Wybierz swój cel treningowy

Co chcesz osiągnąć podczas treningu? Możesz wybrać jedną z trzech opcji:



ćwiczyć przez określony okres czasu



pokonać konkretną odległość (w kilometrach lub milach)



spalić określoną ilość energii (w kcal lub kj)

Krok 2: Ustal wartość wybranego celu

Np. 30:00 minut, 10 kilometrów lub 500 kcal

Krok 3: Ustal tryb treningu

Wstępnie ustalony wysiłek może ulegać wahaniom podczas sesji treningowej. Fluktuacja wyświetlana jest w postaci wykresu słupkowego. Znaczenie słupków o różnej długości różni się w zależności od wybranego trybu treningowego. Możesz wybrać jedną z 3 opcji:



Tryb MANU: Wysokość słupków określa wysokość oporu hamowania (bieg). Więcej informacji o treningu w trybie MANU znajduje się w rozdziale 'Tryby treningowe' na stronie 10.



Tryb AUTO: Wysokość słupków określa wyjściową moc w watach, w jakiej ma się odbyć trening. Więcej informacji o treningu w trybie AUTO znajduje się w rozdziale 'Tryby treningowe' na stronie 10.



Tryb HRC: Wysokość słupków określa docelowe tętno, które ma zostać osiągnięte podczas treningu. Więcej informacji na stronie 14 w sekcji 'Trening oparty na tętnie (trening HRC)'.

Krok 4: Wybierz lub utwórz profil trasy

Ostatni etap to określenie profilu trasy. W treningu na płaskim terenie wartość wybranego celu nie ulegnie zmianie podczas sesji treningowych. Pozostałe profile tras oferują umiarkowane lub znaczne zmiany wartości.



Przekręć przycisk w menu wyboru maksymalnie w prawą stronę, aby w jednym dodatkowym kroku stworzyć swój indywidualny trening.

Uwaga: Wybrany profil trasy determinuje zmienność wysiłku podczas treningu. Podczas sesji możesz określić czy będzie się zmieniał na niskim czy wysokim poziomie intensywności. Przekręcając centralny przycisk możesz obniżyć intensywność.

Po zakończeniu konfiguracji trening zostaje zapisany na liście treningów (nie może z niego skorzystać osoba korzystająca z profilu gościa). Nazwa skonfigurowanego treningu będzie miała następującą strukturę:

- Po lewej stronie znajdziesz symbol trybu treningu (AUTO, MANU lub HEART RATE), wybranego w 3-cim kroku.
- Nazwa zaczyna się od ustalonej wartości celu przez użytkownika (np. 30:00 minut, 10 kilometrów lub 500 kcal) ustalonych w kroku 1 i 2.
- Następnie znajdziesz profil treningu określony w kroku 4.

Uwaga: Niektóre treningi zostały już wstępnie skonfigurowane, a ich nazwy jasno określają rodzaj treningu. Mają na celu ułatwić rozpoczęcie ćwiczeń. Można dodawać nowe lub zastępować te wstępnie zdefiniowane. Lista jest domyślnie skonfigurowana jako lista ulubionych treningów. Te, które są używane regularnie i te ostatnio dodane, znajdują się na górze listy. Rzadko używane będą przenoszone coraz niżej, aż do momentu, gdy wypadną z listy. Bez obaw: treningi, które wypadły z listy można łatwo ustawić ponownie w konfiguratorze treningów!

Wstępnie skonfigurowane przykłady:

200 kcal Flat Course



40 Min The Alpine Pass



10 km Valley Trail



250 kcal Rolling Hills



25 km Interval



20 km In The Mountains



17 km Pyramid



25 km Valley Trail

PROFIL TRASY

Nie ważne czy jest to przejażdżka po płaskim terenie czy jazda alpejskim szlakiem. Na tej liście każdy znajdzie dla siebie odpowiedni profil trasy.

Flat Course



Nie zajdziesz na trasie żadnych zmian nachylenia terenu. Trening przez cały czas trwania będzie wymagał takiego samego wysiłku.

Valley Trail



Tak jak na szlaku turystycznym, możesz podejść do niego na luzie. Od czasu do czasu będziesz jechał pod górkę, a potem z górki. Nie będzie żadnych wymagających podjazdów.

Rolling Hills



Wycieczka po falistych wzgórzach. Naprzemiennie umiarkowanie trudne podjazdy i fazy o mniejszym wysiłku.

In the Mountains



Trening w górach. Długie i żmudne podjazdy będą wymagały całej Twojej wytrzymałości. Jak tylko osiągniesz szczyt, wysiłek zacznie się zmniejszać, tak jak przy jeździe w dół.

The Alpine Pass



Alpejska przełęcz to trudny profil górski, dla prawdziwych ekspertów. Strome wzniesienia z krótką przerwą na regenerację po pierwszym szczycie. Jak tylko osiągniesz drugi szczyt, opór będzie się zmniejszał.

Pyramid



Klasyczna wspinaczka: wysiłek cały czas się zwiększa, bez żadnej przerwy na regenerację. Po osiągnięciu szczytu, opór wciąż pozostaje na wysokim poziomie.

Interval



Trening interwałowy. Fazy wysiłku i regeneracji występują naprzemiennie. Używaj faz regeneracji do odpoczynku.

Customised



Dzięki indywidualnemu profilowi możesz zapisać swoją własną trasę. Łatwe wzgórza lub trudne góry - wszystko zależy od Ciebie!

TRENING W SIECI

Dla wszystkich, którzy szukają dodatkowej motywacji do treningów.

Korzystanie z aplikacji KETTMAPS APP



Za pomocą aplikacji KettMaps mogą Państwo pobrać na smartfona lub tablet wiele realistycznie wyglądających filmów z trasami, które służą zwiększeniu motywacji podczas treningu. Kilka tras jest dostępnych w nieodpłatnej wersji podstawowej. Za niewielką miesięczną opłatą mogą mieć Państwo nieograniczony dostęp do bazy danych zawierającej kilka tysięcy tras. Do bazy danych można nawet wgrywać i dodawać własne filmy z nagranych tras. Połączenie możliwe za pośrednictwem Bluetooth'a lub za pomocą przedniej kamery smartfona lub tabletu, która jest w stanie odczytać Państwa prędkość. Dokładne informacje znajdują Państwo na stronie www.kettmaps.com. Aplikację można znaleźć w Apple Store lub Google Play Store pod KETTMAPS.

Korzystanie z KETTLER WORLD TOURS



Dodatkowe oprogramowanie PC niezbędne dla wszystkich ambitnych sportowców. Oprogramowanie umożliwia nagrywanie rzeczywistych tras za pomocą smartfona lub GPS, które można później wykorzystać do treningu na urządzeniach KETTLER Fitness za pomocą map 3D. W ten sposób możesz trenować wewnątrz, nawet jeśli na zewnątrz pada śnieg, burza lub deszcz, a czuć się jak na własnej trasie treningowej. Ponadto, możesz jeździć na rowerze na najpiękniejszych trasach na świecie i jeśli tylko chcesz, zdobyć każdy szczyt podczas Tour de France. Ale nie martw się: nawet nowicjusze mogą zmniejszyć opór na tyle, aby być w stanie wjechać szczyty gór. Ponadto, w trybie online dostępna jest funkcja wyścigów, w której można planować i odbywać wirtualne zawody z innymi użytkownikami za pośrednictwem portalu internetowego www.kettlerworldtours.de.

Pozostałe funkcje

POMIAR REGENERACJI TĘTNA



Jak długo trzeba czekać, aby tętno wróciło do normy sprzed wysiłku?

Pomiar regeneracji tętna to sprawdzona metoda oceny sprawności fizycznej. Im szybciej tętno powraca do normy po wysiłku fizycznym, tym lepsza jest kondycja fizyczna. Pomiar regeneracji tętna KETTLER mierzy podczas jednon минутowego testu zwalnianie tętna i ocenia je za pomocą liczby (1.0 = bardzo dobre; 6.0 = nie tak dobre).

Podczas treningu można rozpocząć pomiar regeneracji tętna, naciskając lewy przycisk. Pierwsze tętno jest mierzone i wyświetlane natychmiast na początku testu. W tym samym czasie uruchamia się 60 sekundowe odliczanie. Ten czas należy wykorzystać na odpoczynek i powstrzymać się od kontynuowania treningu. Po zakończeniu odliczania mierzone jest drugie tętno i wyświetlany jest liczba od 1 do 6 - wyniku testu.

Test należy rozpocząć po intensywnym wysiłku. Radzimy unikać wykonywania testu regeneracji tętna na zakończenie treningu, ponieważ mogłoby to sfałszować jego wynik

MOJE WYNIKI



Osobista przestrzeń do przechowywania danych w urządzeniu.

Każdy z utworzonych użytkowników posiada możliwość wyświetlania swoich osobistych osiągnięć treningowych. Należy wybrać 'Moje wyniki' w menu użytkownika.



W sekcji 'Mój ostatni trening', możesz wyświetlić wyniki z ostatnio ukończonej sesji treningowej.

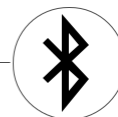


W drugim punkcie 'Mój zapis treningów', możesz zobaczyć wszystkie osiągnięte wyniki. Oprócz wartości dotyczących całkowitego zakresu i średniej intensywności, wyświetlane są aktualne wyniki dla testu IPN, treningu HIT itp.



Trzecim punktem 'Resetuj zakres treningu' można zresetować dane z kategorii 'Mój zapis treningów' do zera.

ŁĄCZNOŚĆ BLUETOOTH



Do łączenia z pasem piersiowym, telefonem, tabletem lub komputerem.

Nawiązywanie połączenia z pasem piersiowym

Za pomocą paska na klatkę piersiową można podłączyć komputer treningowy KETTLER do monitora pracy serca, który obsługuje technologię niskiej energii Bluetooth®. Połączenie jest skonfigurowane za pomocą Menu Start > Device Installations > Bluetooth Setup. W trybie Bluetooth Setup, ikonka Bluetooth musi być aktywowana na górnym pasku ekranu. W wierszu poniżej wybierz jako tryb aktywny opcję 'Chest strap'. W trzeciej linii możesz wybrać i połączyć pasek piersiowy. Po wybraniu tej linii pojawi się lista już połączonych i dostępnych pasów piersiowych. Dostępne pasy piersiowe są podświetlone na niebiesko. Tutaj musisz wybrać pożądany model i połączyć go w menu kontekstowym. Jeżeli kilku użytkowników z różnymi pasami piersiowymi trenuje na sprzęcie treningowym, odpowiedni pas piersiowy musi być zawsze aktywowany zgodnie z opisaną powyżej procedurą.

Uwaga: Urządzenie może być podłączone wyłącznie do pasów piersiowych, które obsługują Bluetooth. Wybierając pas piersiowy należy upewnić się, że obsługuje on technologię Bluetooth. Pasy piersiowe z technologią 5kHz (np. polar T34) nie mogą być podłączone.

Nawiązywanie połączenia ze smartfonem, tabletem lub komputerem

Przyrząd treningowy firmy Kettler można połączyć ze smartfonem lub tabletem, korzystając z Bluetooth od wersji 4.0, co umożliwia trening z użyciem KettMaps oraz innych kompatybilnych aplikacji a także oprogramowaniem PC KETTLER WORLD TOURS. Połączenie można nawiązać w menu startowym: Menu > Device Installations > Bluetooth setup. W konfiguracji Bluetooth, Bluetooth musi być aktywowany i widoczny na górnym pasku ekranu. Dodatkowo, w wierszu poniżej wybierz 'APP / PC' jako tryb aktywny. W trzeciej linii pojawi się nazwa Twojego urządzenia KETTLER. Po wybraniu nazwy, można ją edytować. Kolejny etap łączenia odbywa się teraz w konfiguracji Bluetooth urządzenia, które chcesz podłączyć. W przypadku podłączenia smartfonu, tabletu lub komputera PC, ekran treningowy urządzenia jest wyświetlany z ograniczoną funkcjonalnością.

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.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645