

KETTLER

PL INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI

NL MONTAGE & COMPUTERHANDLEIDING

CROSSTRAINER ELIPSO P

ART.-NR CT1018-100



				A	185 cm
				B	68 cm
				C	164 cm
					75 kg

~30–45 Min.

max.
130 kg

Przed montażem i pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących konserwacji urządzenia lub zamawiania części zamiennych.

UWAGA! Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (Ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

UWAGA! Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.

UWAGA! Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.

UWAGA! Przed przystąpieniem do jakiegokolwiek naprawy, prac konserwacyjnych oraz czyszczenia należy koniecznie wyciągnąć adapter sieciowy z gniazdka.

UWAGA! Obecnie przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

UWAGA! Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) może spowodować zagrożenie dla użytkownika.

UWAGA! Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się i przestrzegać zawartych w instrukcji uwag dotyczących przeprowadzania treningu.

UWAGA! Wszystkie nie opisane w instrukcji zmiany na urządzeniu mogą

prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone naprawy mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleni przez firmę KETTLER personel.

UWAGA! Należy zwracać uwagę, aby przewód elektryczny nie został przygnieciony i aby niemożliwe było potknięcie się o niego.

UWAGA! Urządzenie treningowe jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.

- Crosstrainer odpowiada normie DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.

- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, płóz oraz przedniej części ramy.

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.

- Podczas treningu należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).

- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.

- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.

- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny. Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związków Elektrotechników Niemieckich).

- W przypadku dłuższego nieużytkowania wyciągnij siećową urządzenie wyciągnij z gniazdka.

- Przyrząd treningowy może być używany WYŁĄCZNIE z zasilaczem dostarczonym przez firmę KETTLER wraz z przyrządem.

- Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.

Urządzenie nie może być użytkowane przez osoby przekraczające wagę 130 kg.

- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.

- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać

jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.

- Przyrząd treningowy należy ustawić na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń należy stosować odpowiedni podkład (np. maty gumowe, puzzle).

- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).

- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drog, drzwi, korytarzy).

- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.

- Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia. Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.

MONTAŻ

⚠ OSTROŻNIE! Zastosuj się o bezpieczne otoczenie miejsca montażu, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

OBSŁUGA

- Należy zadbać o to, aby treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Należy też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządów nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci mogą wyniknąć nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz używać dzieciom przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Przyrząd sportowy jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej

- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozabezpieczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego montażu. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samohamowne stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

- Występujące ewentualne ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania. Mechanizm oporu jest regulowany.
- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest napięcie co najmniej 2,7 V na zaciskach baterii (dotyczy tylko komputerów, które pracują na baterie).
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.

- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE USUWANIA ODPADÓW

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat installeert en voor het eerst gebruikt. Hij bevat belangrijke informatie over veiligheid, gebruik en onderhoud van het apparaat. Bewaar deze handleiding zodat u ook later nog de informatie kunt raadplegen over het onderhoud van het apparaat of het bestellen van reserveonderdelen.

ATTENTIE! Houd kinderen uit de buurt bij het in elkaar zetten van het product (risico van verstikking - het product heeft kleine onderdelen die ingeslikt).

OPMERKING: Het instrument mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel, namelijk fysieke training van volwassenen.

OPMERKING: Elk ander gebruik is niet toegestaan en kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik.

ATTENTIE: Het is van essentieel belang dat u de netadapter uit het stopcontact haalt voordat u reparaties, onderhoud of schoonmaakwerkzaamheden uitvoert.

ATTENTIE: Personen die aanwezig zijn bij de training (vooral kinderen) moeten worden gewaarschuwd voor het volgende mogelijke risico's.

LET OP! Ondeskundige reparaties en wijzigingen (verwijderen van originele onderdelen, installeren van niet-goedgekeurde onderdelen, enz).

LET OP: Hartslagmetingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig of zwak voelt.

LET OP! Lees en volg de volgende instructies voordat u met de training begint de opmerkingen in de instructies voor het uitvoeren van de training.

ATTENTIE! Wijzigingen aan het apparaat die niet in de instructies worden beschreven, kunnen tot schade of gevaar voor personen leiden. Meer complexe reparaties mogen alleen door KETTLER servicepersoneel of door KETTLER opgeleid personeel uitgevoerd worden.

ATTENTIE! Zorg ervoor dat de elektrische kabel niet bekneeld raakt, geplet en om het onmogelijk te maken erover te struikelen.

LET OP! Het trainingsapparaat is alleen bedoeld voor gebruik. huishoudelijk.

- U traint op een machine die gebouwd is volgens de laatste veiligheidsaanbevelingen. Gevaarlijke onderdelen die een bron van mogelijk letsel kunnen zijn, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- De crosstrainer voldoet aan DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, klasse HB. Hij is daarom niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Twijfels of vragen doorverwijzen naar een gespecialiseerde dienst Commercieel.
- Met tussenpozen van ongeveer een tot twee maanden moeten alle onderdelen van het instrument worden gecontroleerd, vooral de schroeven, bouten en moeren. Dit geldt vooral voor de bevestiging van de handgreep, de glijders en het voorste deel van het frame.
- Voordat u begint met trainen, moet u uw arts raadplegen en nagaan of er contra-indicaties zijn voor de gezondheid om op dit apparaat te trainen. Het advies van uw arts moet de basis vormen voor de ontwikkeling van uw trainingsprogramma. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
- Voor elk gebruik moeten alle schroef- en stekkerverbindingen en veiligheidsvoorzieningen worden gecontroleerd om er zeker van te zijn dat ze goed vastzitten.
- Draag geschikt schoeisel (sportschoenen) tijdens de training.

- Onze producten zijn onderhevig aan constante innovatie om hun hoge kwaliteit te garanderen. Dit kan leiden tot technische wijzigingen, die we hierbij voorbehouden.

- De algemene voorschriften en veiligheidsmaatregelen die van toepassing zijn op het omgaan met elektrische apparatuur moeten worden nageleefd.

- Het apparaat heeft een netspanning van 230V, 50 Hz nodig. Sluit het netsnoer aan op een stopcontact met een veiligheidscontact. Gebruik geen verdelers voor de aansluiting. Als een verlengkabel wordt gebruikt, moet deze voldoen aan de VDE-richtlijnen (Duitse elektrotechnische vereniging).

- Als het apparaat lange tijd niet wordt gebruikt, moet de stekker van het apparaat uit het stopcontact worden verwijderd uit het stopcontact trekken.

- Het trainingsapparaat mag ALLEEN worden gebruikt met de module voeding die door KETTLER samen met het instrument wordt geleverd.

- Alle elektrische apparaten zenden tijdens het gebruik elektromagnetische straling uit. Zorg er daarom voor dat apparaten die dergelijke straling uitzenden (zoals mobiele telefoons) niet in de buurt van de cockpit of het elektronische besturingssysteem worden geplaatst, omdat anders de aangegeven waarden (bijv. hartslag) kunnen worden vervormd.

- Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen zwaarder dan 130 kg.

- Tijdens de training mag niemand zich in de bewegingsruimte bevinden van de persoon die op dat moment traint.

- Op dit trainingsapparaat mogen alleen oefeningen worden uitgevoerd uit de trainingshandleiding.

- Het trainingsapparaat moet op een vlakke, stootvaste ondergrond worden geplaatst. Gebruik een geschikte onderlaag (bijvoorbeeld rubberen matten, puzzels) om schokken te absorberen.

- Houd u bij het monteren van het product aan de aanbevolen aanhaalmomenten ($M = xx \text{ Nm}$).

- De locatie van het apparaat moet zodanig worden gekozen dat er voldoende veilige afstand tot obstakels is. Het apparaat mag niet in de onmiddellijke nabijheid van hoofdverkeerswegen (wegen, deuren, gangen) worden geplaatst.

- De veiligheidsafstand rond het oefenterrein moet minstens 1 meter.

- Het apparaat mag alleen worden gebruikt door kinderen ouder dan 14 jaar en door personen met beperkte fysieke of mentale capaciteiten als zij van tevoren zijn geïnstrueerd in de omgang met en het veilige gebruik van het apparaat. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Kinderen mogen het apparaat niet schoonmaken of onderhouden.

MONTAGE

⚠ LET OP! Zorg voor een veilige omgeving op de installatielocatie, gooi bijvoorbeeld het gereedschap niet rommelig weg. Verpakkingen moeten bijvoorbeeld zo worden neergelegd dat ze geen bron van gevaar vormen. Let op: plastic folie en zakken vormen een verstikkingsgevaar voor kinderen!

- Controleer of alle onderdelen die tot de leveringsomvang behoren aanwezig zijn (zie checklist) en of er geen transportschade is opgetreden. Als er bezwaren zijn, neem dan contact op met de speciaalzaak waar het instrument is gekocht.
- Bekijk de schema's zorgvuldig en zet het instrument in de afgebeelde volgorde in elkaar. De montagevolgorde wordt in de afzonderlijke afbeeldingen aangegeven met hoofdletters.
- Het instrument moet zorgvuldig en in het bijzijn van een volwassene in elkaar worden gezet. Roep bij twijfel de hulp in van een meer technisch onderlegd persoon.
- Houd er rekening mee dat er bij het gebruik van gereedschap en handwerk altijd gevaar is voor letsel. Het instrument moet daarom zorgvuldig en met alle voorzorgsmaatregelen worden gemonteerd!

SERVICE

- Zorg ervoor dat de training niet begint voor de juiste installatie en inspectie.
- Vanwege de kans op roestvorming wordt het afgeraden om het instrument in de buurt van vochtige ruimtes te gebruiken. Zorg er ook voor dat er geen vloeistoffen (drank, zweet, etc.) in de onderdelen van het instrument terechtkomen, omdat dit tot corrosie kan leiden.
- Het instrument is bedoeld voor volwassenen en is in geen geval speelgoed voor kinderen. Onthoud dat onvoorspelbare situaties kunnen ontstaan door de natuurlijke behoefte om te spelen en het temperament van kinderen, buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant. Als je kinderen toch toestaat het apparaat te gebruiken, moeten ze vertrouwd worden gemaakt met het juiste gebruik en onder toezicht staan.
- Een sportmal is een trainingsapparaat dat werkt op basis van snelheid

- Het montagemateriaal dat nodig is voor de montage wordt getoond in de bijbehorende illustratie. Gebruik het montagemateriaal precies zoals afgebeeld.
- Draai eerst alle onderdelen los en controleer of ze goed vastzitten. Draai de zelfborgende moeren met de hand vast tot de weerstand merkbaar wordt en draai ze dan stevig aan met een moersleutel tegen de weerstand in (klembeveiliging). Controleer na deze montagefase alle boutverbindingen op correcte installatie. NB: Zelfborgende moeren die opnieuw worden losgedraaid, worden onbruikbaar (de klembescherming wordt vernietigd) en moeten worden vervangen door nieuwe.
- Om technologische redenen reserveren we de voormontage van bepaalde onderdelen (bijvoorbeeld buispluggen).

- Geluiden die eventueel ontstaan door het ontwerp van de vliegwielmassa hebben geen invloed op de werking van het apparaat. Geluiden die optreden wanneer de pedalen in de tegenovergestelde richting worden gedraaid, zijn technisch bepaald en hebben geen negatief effect.
- Het instrument is uitgerust met een magnetisch remsysteem. Weerstandsmechanisme is instelbaar.
- Een spanning van minimaal 2,7 V op de batterijpolen is vereist voor een goede werking van de hartslagmeting en -registratie (alleen van toepassing op computers die op batterijen werken).
- Maak jezelf voor je eerste trainingssessie vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het instrument.

BEDIENING EN ONDERHOUD

- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en de levensduur van het instrument verkorten. Beschadigde of versleten onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden en het apparaat moet buiten gebruik gesteld worden tot het gerepareerd is. Gebruik alleen originele KETTLER reserveonderdelen.
- Om het veiligheidsniveau van het ontwerp permanent te garanderen, moet het instrument regelmatig (eenmaal per jaar) worden gecontroleerd en onderhouden door gespecialiseerde vakinstanties.

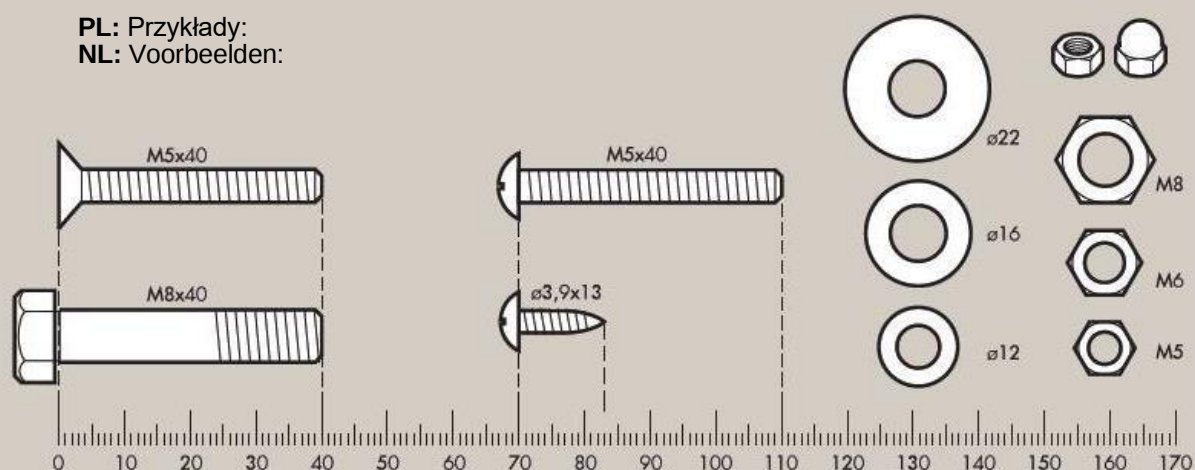
- Het is essentieel dat er geen vloeistoffen in het instrument of op de elektronische onderdelen terechtkomen. Dit geldt ook voor transpiratie.



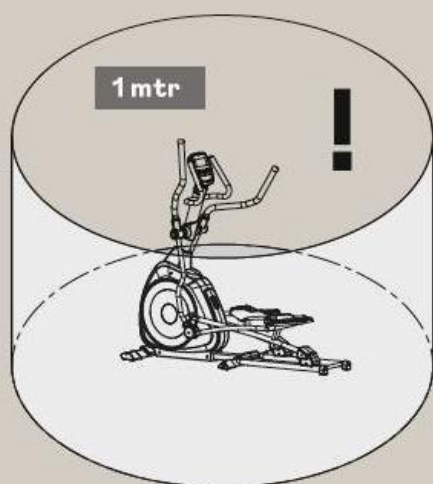
OPMERKING OVER AFVALVERWIJDERING

KETTLER producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de levensduur terug naar het daarvoor bestemde punt.

PL: Przykłady:
NL: Voorbeelden:



PL: Narzędzia wymagane do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.
NL: Gereedschap nodig voor montage. Niet meegeleverd.



PL: Połączenia śrubowe muszą być regularnie dokręcane.

NL: Schroefverbindingen moeten regelmatig worden aangedraaid.

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

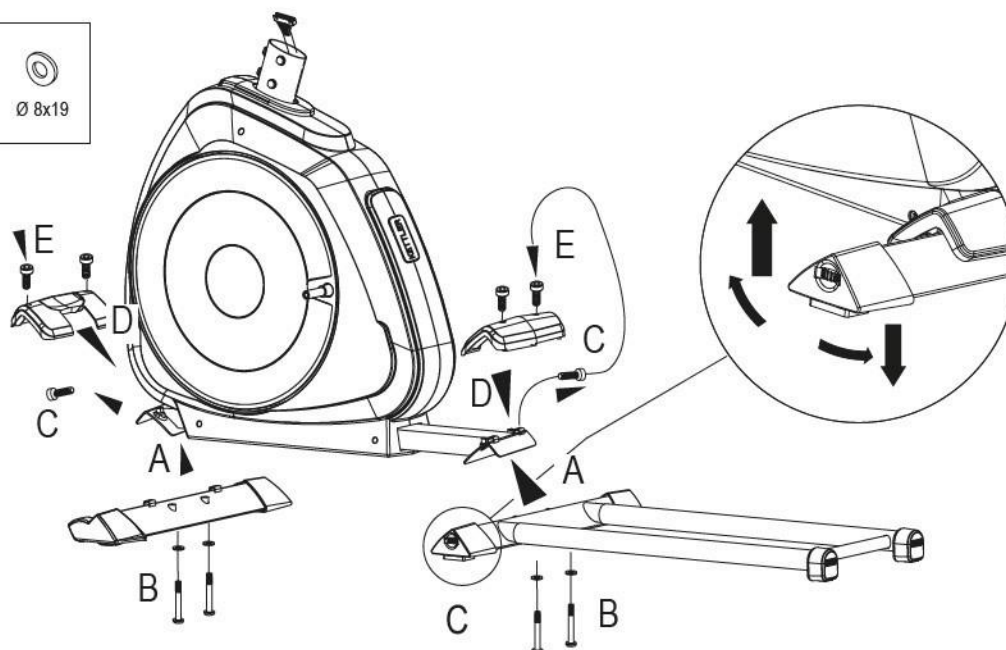
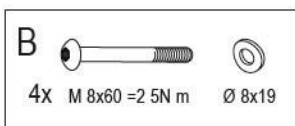
39



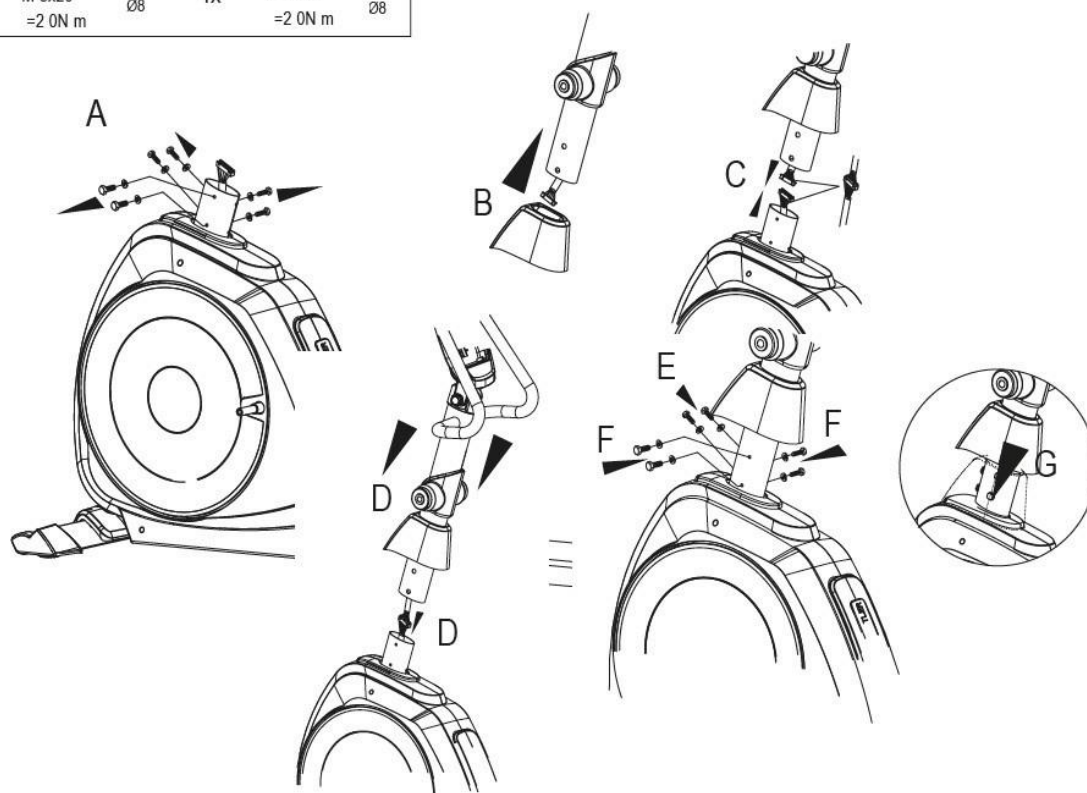
59

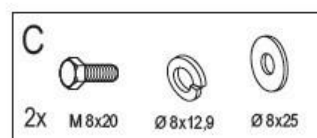
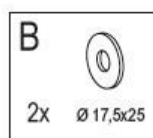
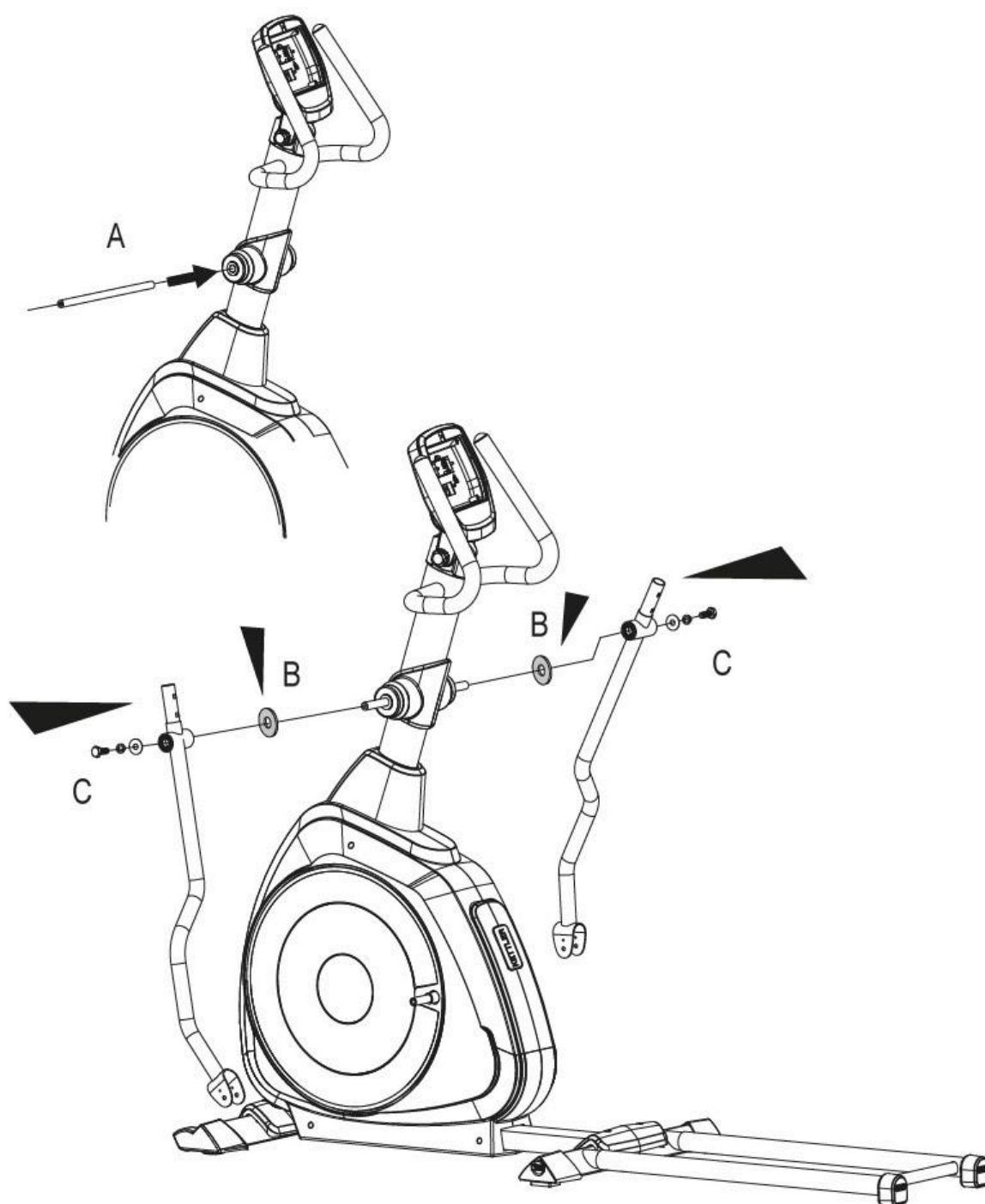
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8x19	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	8
	M 8	6
	ST3x16	14

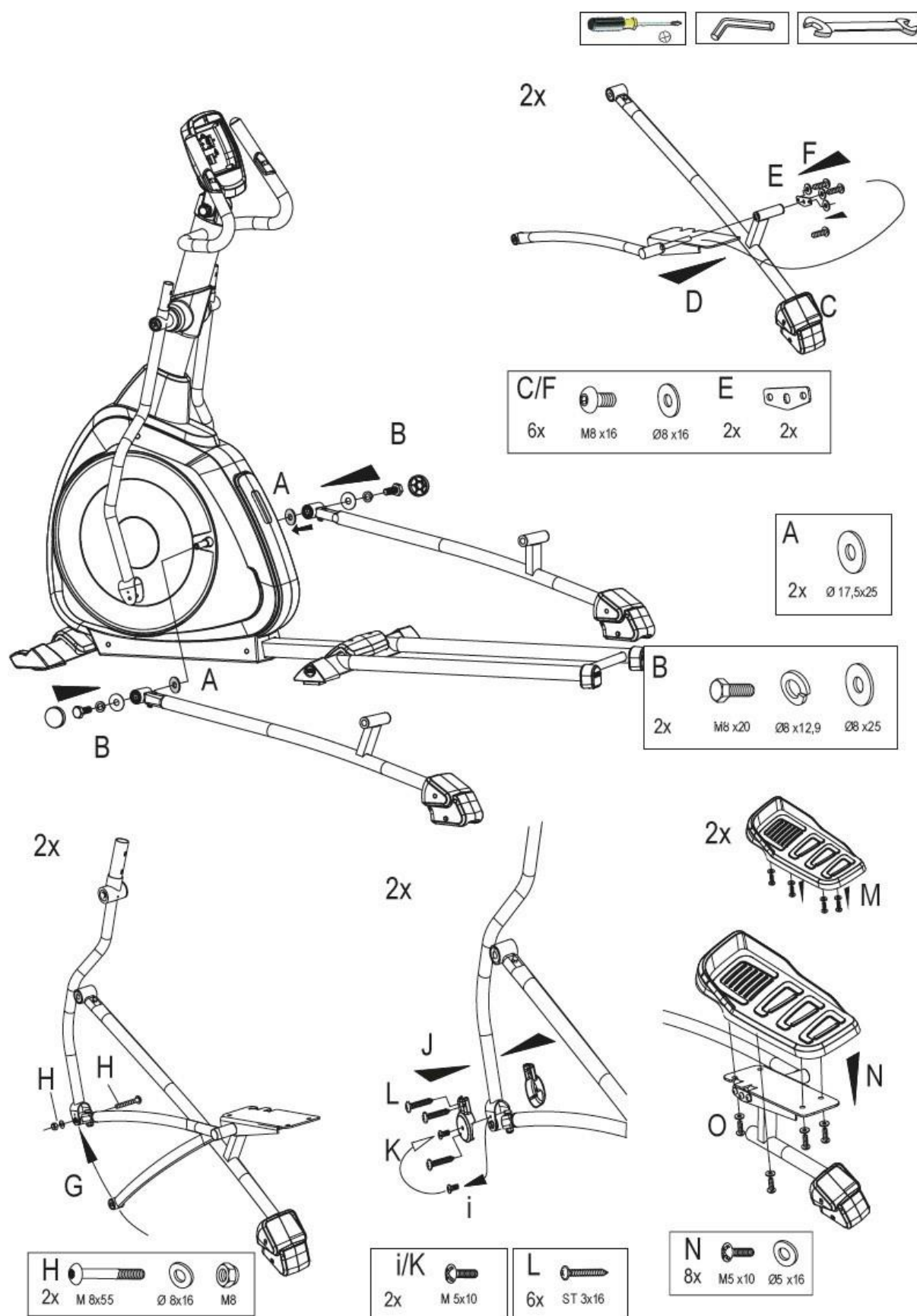
1



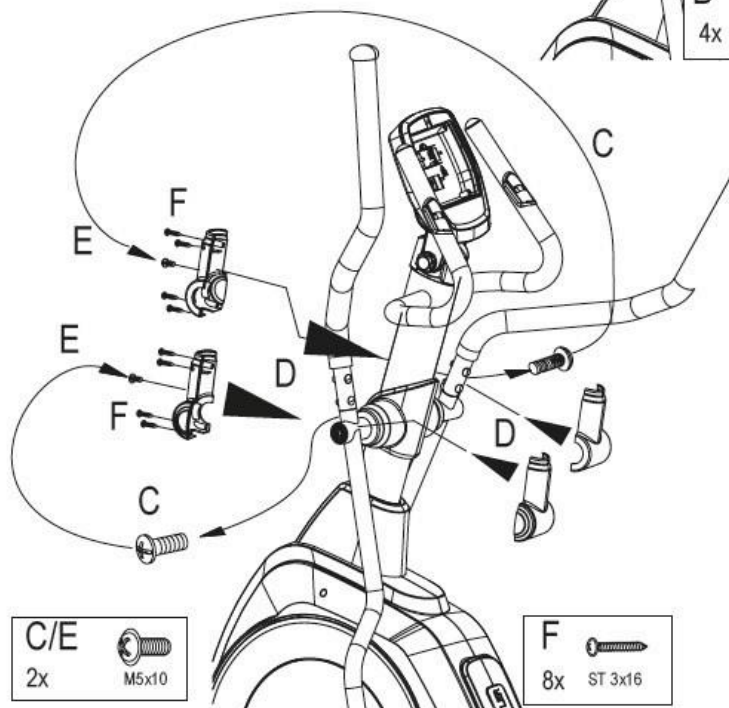
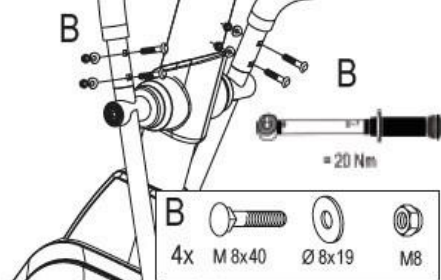
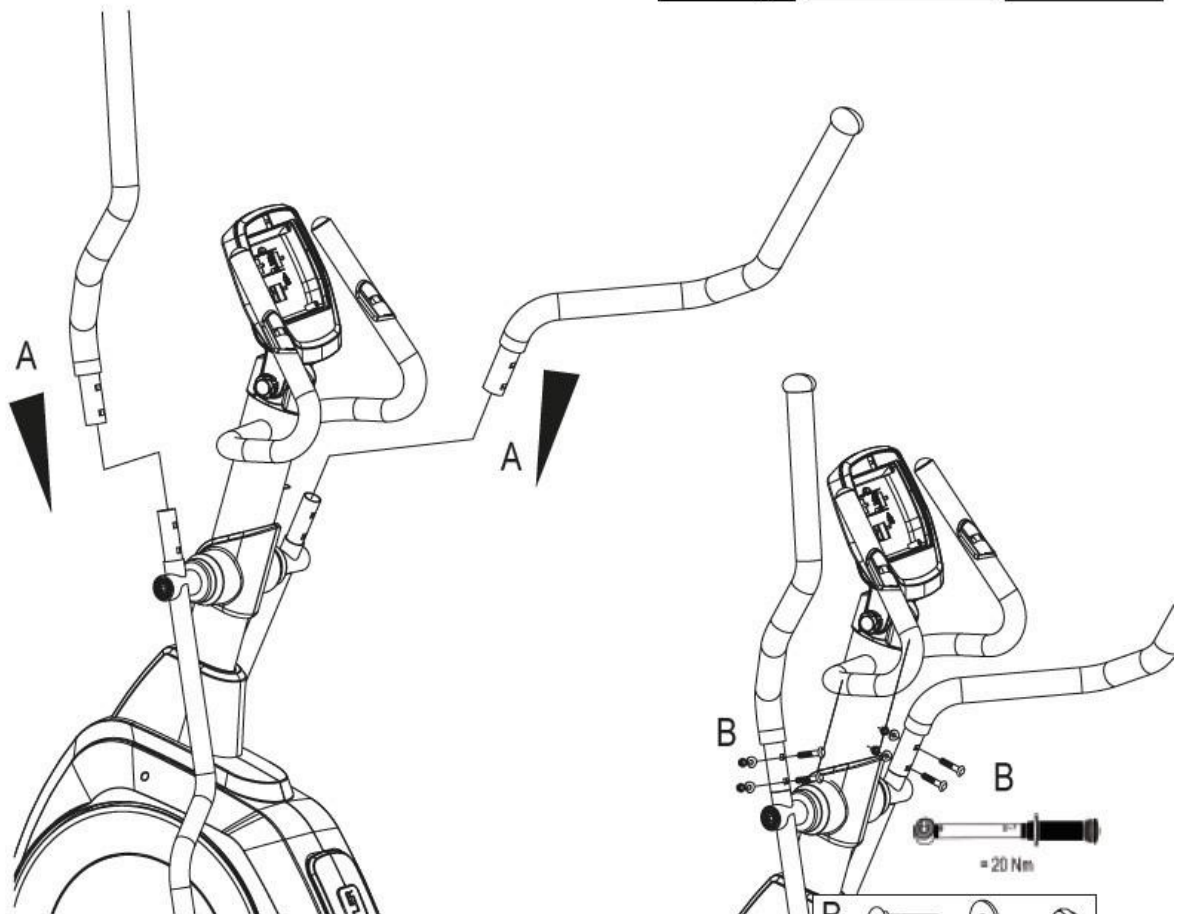
2

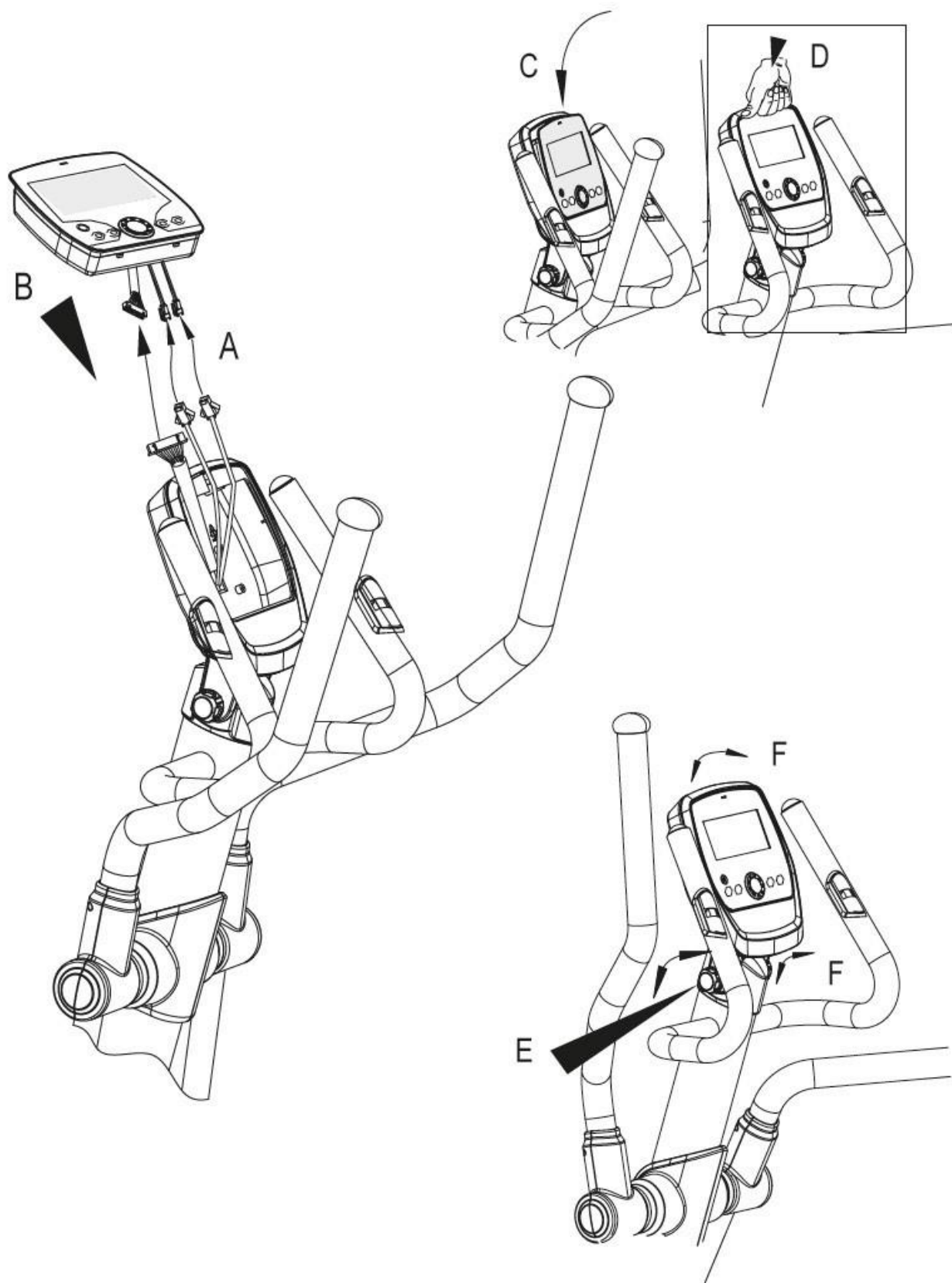


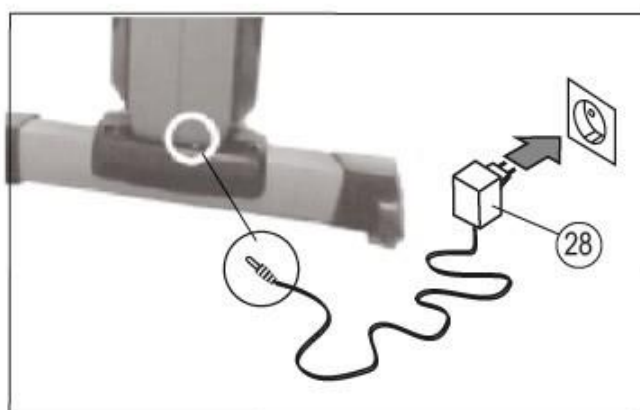
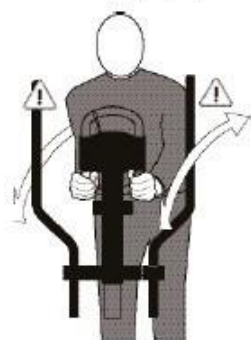
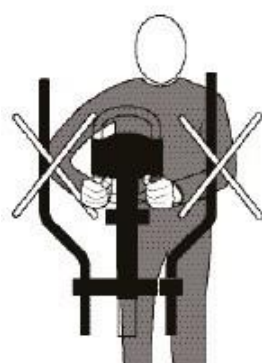




5







Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych, takich jak nogi, ramiona, tułów czy barki.

Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone.

Istnieją różne warianty obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych ramionach urządzenia, trening całego ciała z pasywną pracą ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

Trening górnych partii ciała przy użyciu ramion crosstrainera angażuje dodatkowo mięśnie ramion, barków i pleców.

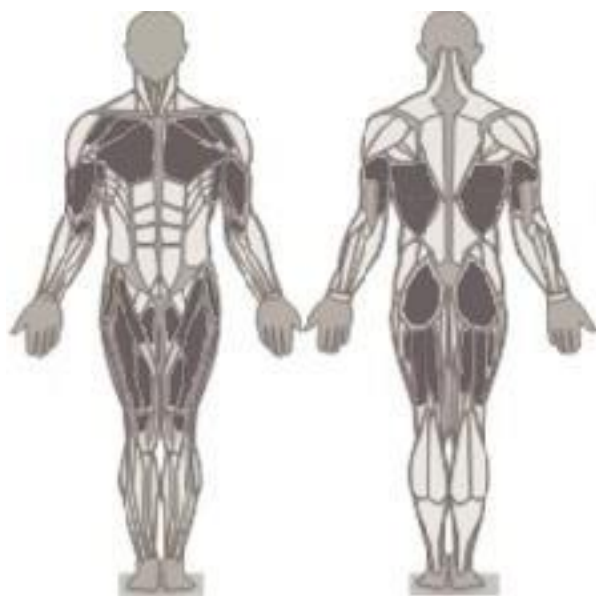


Korzyści:

- Eliptyczny ruch nie obciąża stawów.
- Efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych.
- Wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył.
- Idealny jako zdrowotny trening fitness.

Zużycie energii: ok. 700 kcal/h

Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g/h



Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne i bezpieczne ułożenie stop na pedałach. Istnieje możliwość zahaczenia podeszwy buta o przednią krawędź platformy na stopy (ryzyko istnieje zwłaszcza u osób o niskim wzroście).

Ręce trzymają ramiona na wysokości klatki piersiowej, a łokcie są lekko ugięte. Górna część ciała znajduje się w pozycji wyprostowanej. Upewnij się, że podczas treningu kolana i łokcie są zawsze lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód, należy zwrócić wagę aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać pięty od podłoża, w celu zapewnienia sobie treningu mięśni łydek oraz poprawie ukrwienia stóp.

Warianty treningu

Crosstrainer umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów ramionami pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać

ramionami crosstrainera bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

Urządzenie crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki przy komputerze treningowym. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, a ramiona urządzenia poruszają się swobodnie. W takiej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.

Crosstrainer

Ideaal voor het trainen van grote spiergroepen zoals benen, armen, romp of schouders.

De elliptische opeenvolging van bewegingen tijdens de training belast de gewrichten niet. Crosstraining is bijzonder geschikt voor mensen met een zittend beroep. Tijdens het trainen op de machine neemt het lichaam een rechte houding aan. Op deze manier worden de rug en wervelkolom ontlast.

Er zijn verschillende varianten van trainingsbelasting: training met alleen de benen - waarbij de handen op de stationaire armen van de machine blijven, training van het hele lichaam met passief armwerk, training van het hele lichaam gecombineerd met actief armwerk. De combinatie van been- en armtraining creëert een effectieve full-body workout en neemt zo alle belangrijke spiergroepen op.

Bovenlichaamstraining met crosstrainerarmen

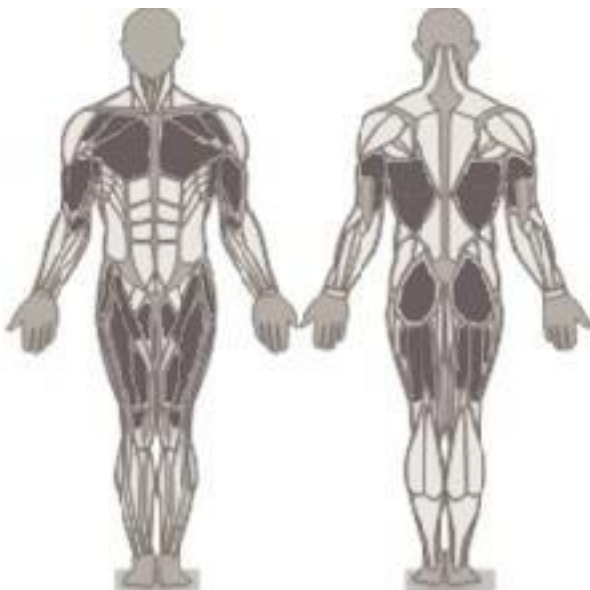
Daarnaast worden de schouder-, arm- en rugspieren aangespannen.

Voordelen:

- De elliptische beweging belast de gewrichten niet.
- Effectieve training en betrokkenheid van het hele lichaam alle belangrijke spiergroepen.
- Multi-variant training met voorwaartse en achterwaartse bewegingen.
- Ideaal als conditietraining.

Energieverbruik: ongeveer 700 kcal/h

Vetverbranding: ongeveer 55-59 g/u



Lichaamshouding en -beweging

Zorg ervoor dat de voeten stevig en veilig op de pedalen staan. Het is mogelijk dat de zool van uw schoen blijft haken aan de voorste rand van het voetplatform (vooral een risico voor mensen met een klein postuur).

De handen houden de armen ter hoogte van de borst en de ellebogen zijn licht gebogen. Het bovenlichaam staat rechtop. Zorg ervoor dat je knieën en ellebogen altijd licht gebogen zijn tijdens de training.

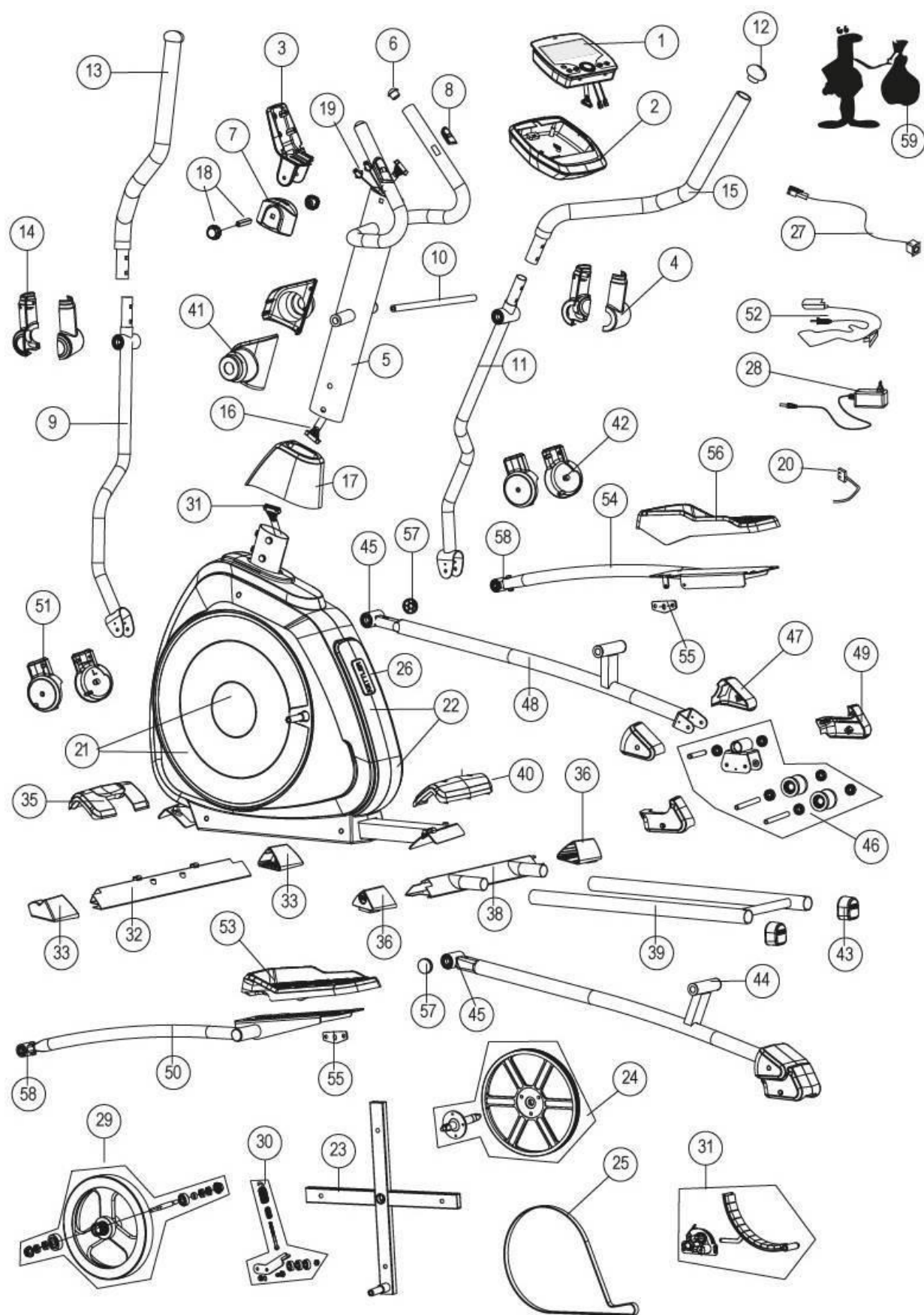
Let er bij voorwaartse bewegingen op dat je de hielen van de grond trekt, zoals bij normaal hardlopen, om de kuitspieren te trainen en de bloedcirculatie in de voeten te verbeteren.

Opleidingsmogelijkheden

De crosstrainer biedt verschillende trainingsmogelijkheden. Door de mogelijkheid om actieve en passieve armbewegingen uit te voeren, kun je de intensiteit van je training voor het bovenlichaam bepalen. Je kunt bijvoorbeeld de been- en bilspieren meer belasten door de stangen op een meer passieve en ontspannen manier te bewegen.

Beweeg om de intensiteit van de training te verhogen crosstrainer armen dynamischer.

Over het algemeen is het echter een training voor het hele lichaam waarbij naast de bil- en beenspieren ook de spieren van de schouders, armen en rug worden getraind. Het crosstrainer toestel biedt ook de optie om je armen helemaal niet te trainen. Om dit te doen, pak je met je handen de stationaire handgrepen bij de trainingscomputer vast. Je ellebogen blijven losjes bij je bovenlichaam en de armen van het apparaat bewegen vrij. In deze positie worden alleen de been- en bilspieren getraind.

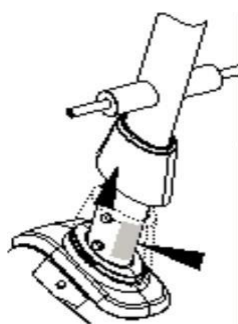


PL: Kolory mogą się różnić w przypadku powtarzających się zamówień i nie stanowi to podstawy do reklamacji. Komponenty oznaczone X są dostępne z magazynu jako części zamienne.

NL: Kleuren kunnen variëren bij nabestellingen en dit is geen reden voor reclamatie. De met X gemarkeerde onderdelen zijn uit voorraad leverbaar als reserveonderdelen.

1	1x	68009380	x
2	1x	68009380	
3	1x	70001214	
4	1x	70001215	
5	1x	68009423	
6	1x	68009423	
7	1x	70001216	
8	1x	68009236	
9	1x	68009425	
10	1x	68009238	
11	1x	68009426	
12	1x	68009107	
13	1x	68009427	
14	1x	70001217	
15	1x	68009429	
16	1x	68009243	
17	1x	70001218	
18	1x	68009446	
19	2x	68009246	
20	1x	68009247	
21	1x	70001219	
22	1x	70001220	
23	1x	68009447	
24	1x	68009251	
25	1x	68009252	x
26	1x	70001221	
27	1x	68009254	x
28	1x	68009376	x
29	1x	68009255	
30	1x	68009138	x
31	1x	68009256	x
32	1x	68009433	
33	1x	68009018	x
35	1x	70001222	
36	1x	68009021	x
38	1x	68009435	
39	1x	68009260	
40	1x	70001223	
41	1x	70001224	

42	1x	70001225	
43	1x	68009264	
44	1x	68009438	
45	1x	68009439	
46	1x	68009416	x
47	1x	7001226	
48	1x	68009440	
49	1x	70001227	
50	1x	68009441	
51	1x	70001228	
52	1x	68003531	
53	1x	68009274	x
54	1x	68009443	
55	2x	68009276	x
56	1x	68009277	x
57	1x	68009448	
58	1x	68009444	
59	1x	68009445	x



PL: Przykład:
Tabliczka identyfikacyjna. Numer serii.

NL: Voorbeeld:
Identificatieplaatje. Serie nummer.

KETTLER



PL INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

NL COMPUTERHANDLEIDING

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Spis treści			
Wskazówki dot. bezpieczeństwa	19	Wybór programu	24
• Serwis	19	Obszar treningowy MANUAL	24
• Bezpieczeństwo użytkownika	19	• Trening z ręczną regulacją obciążenia	
Krótki opis	20	Obszar treningowy PROGRAM	25
• Pole wskazań / Wyświetlacz	20	• Trening z zadanymi profilami	
• Panel obsługi / Przyciski	20	Obszar treningowy PERSONAL	26
• Funkcje systemu elektronicznego	20	• Trening z własnym profilem	
• Objaśnienia do przycisków	21	Obszar treningowy H.R.C	27
• Objaśnienia do wyświetlacza	22	• Trening z programem sterowanym tętnem	
Szybki start (dla zapoznania)	23	Funkcja RECOVERY	28
Szybki start		• Pomiar tętna spoczynkowego z oceną kondycji	
• Rozpoczęcie treningu	23	Zakończenie treningu i tryb standby	28
• Zakończenie treningu	23		
• Tryb standby	23		
		Ogólne wskazówki	29
		• Sygnały systemowe	29
		• Obliczenie oceny kondycji	29
		• Wskazówki dotyczące pomiaru tętna	29
		z czujnikiem tętna dłoni	29
		z klipsem nauszny	29
		z pasem piersiowym	29
		• Usterki w komputerze	29
		Instrukcja treningowa	30
		• Trening wytrzymałościowy	30
		• Intensywność treningu	30
		• Długość treningu	30
		Tabela wyników	31

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.

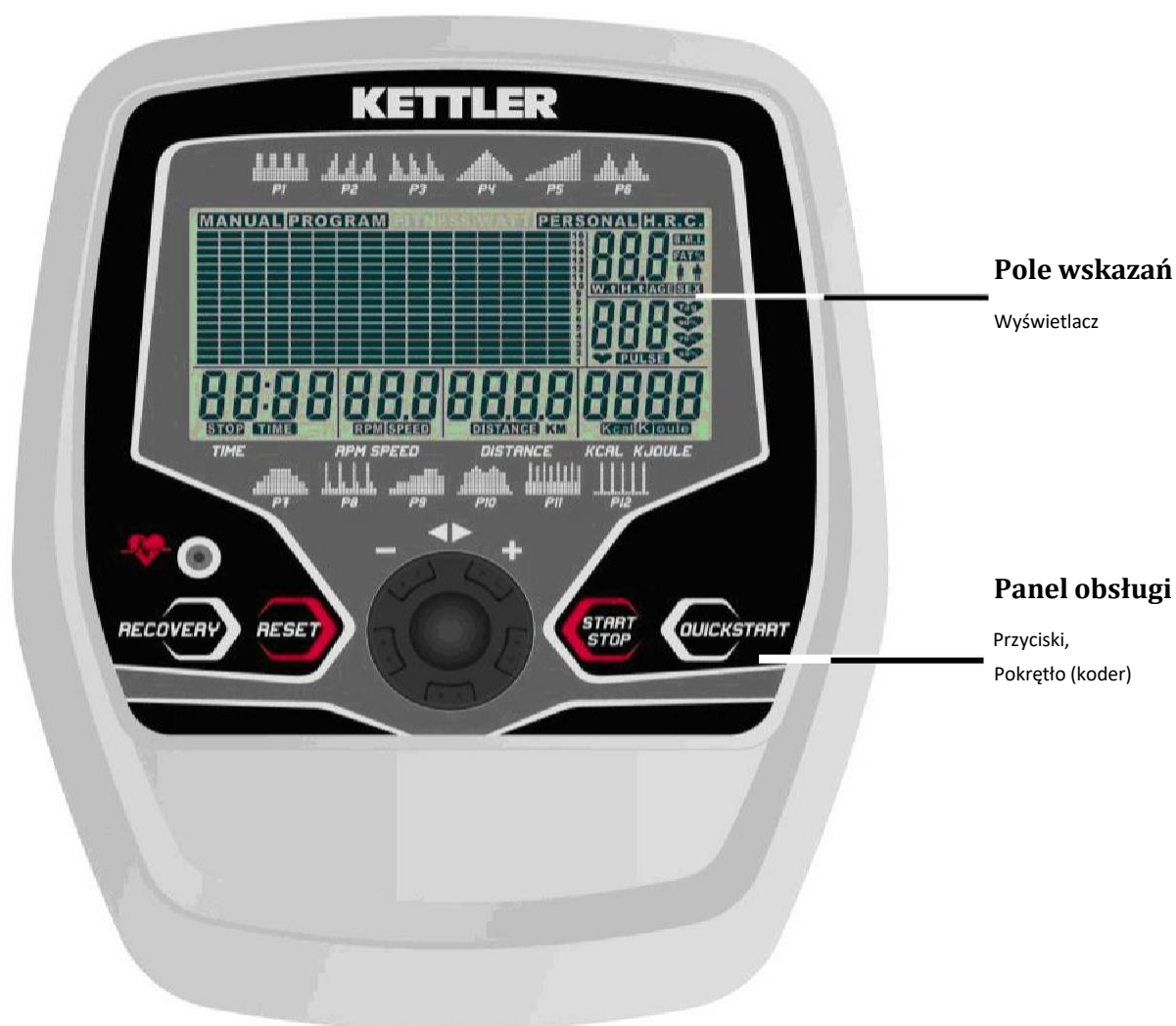
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

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.

Krótki opis

System elektroniczny posiada pole funkcyjne (panel obsługi) z przyciskami oraz pole wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafiką.



System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć i programy dla 4 osób
- 4 obszary treningowe:
MANUAL = ręczne ustawianie obciążenia,
PROGRAM = profile fabryczne, PERSONAL =
własny profil,
H.R.C. = program sterowany tętnem
- Zadawane parametry treningu Czas, Dystans, Wydatek energetyczny, Kontrola tętna
- Kontrola z sygnałem optycznym i akustycznym
- Tętno docelowe zależne od wieku
- Wskazanie oceny kondycji 1-6 obliczone wg wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- Motoryczna regulacja stopnia oporu
- Zadawany własny profil obciążenia
- Obliczanie wydatku energetycznego wg stopnia oporu i częstotliwości stąpania
- Wybór wskazania wydatku energetycznego [kjoule lub kcal]
- Wskazanie temperatury w trybie standby [°C]
- Zintegrowany odbiornik sygnału tętna dla niekodowanych pasów piersiowych np. T34 marki POLAR

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Kjoule > Kcal > Kjoule



Krótką instrukcja

Panel obsługi

Poniżej objaśniono krótko funkcje 5-ciu przycisków.

Wszystkie przyciski

- Wskazanie pojawia się z trybu standby **RECOVERY**

(tętno spoczynkowe z oceną kondycji)

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

RESET (krótkie wciśnięcie) przed treningiem

Tym przyciskiem funkcyjnym kasuje się aktualne wskazanie.

RESET (dłuższe wciśnięcie)

- Kasowanie wskazania w celu ponownego startu.

Koder (przekręcić w prawo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zwiększamy wartość parametru

Koder (przekręcić w lewo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zmniejszamy wartość parametru

Koder (krótkie wciśnięcie)

- Wybór lub zadany parametr zostaje przyjęty.
Wywołany zostaje następny punkt w menu.

Koder (dłuższe wciśnięcie)

- Wskazany zostaje ponownie wybór treningu aktualnej osoby.

lub

- Wskazanie zostaje skasowane i pojawia się wybór programów lub osób.

RESET + koder (równocześnie)

- Przetwarzanie wydatku energetycznego z kilodżuli na kilokalorie

START STOP

- Rozpoczęcie treningu. Czas treningu zliczany jest w górę.
- Zatrzymanie treningu z wyświetleniem symbolu STOP. Czas treningu zostaje zatrzymany. Na krótko pojawia się średnia wartość $\emptyset$ siły oporu.

QUICKSTART (SZYBKI START)

- Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może być dokonywany z 3 źródeł:

1. klipsa nausznego
2. czujników tętna dłoni
3. pasa piersiowego

Pole wskazań / Wyświetlacz

Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach.

Wybór programu z 4 obszarów treningowych

MANUAL: Stopnie obciążenia są ustawiane ręcznie przez trenującego.

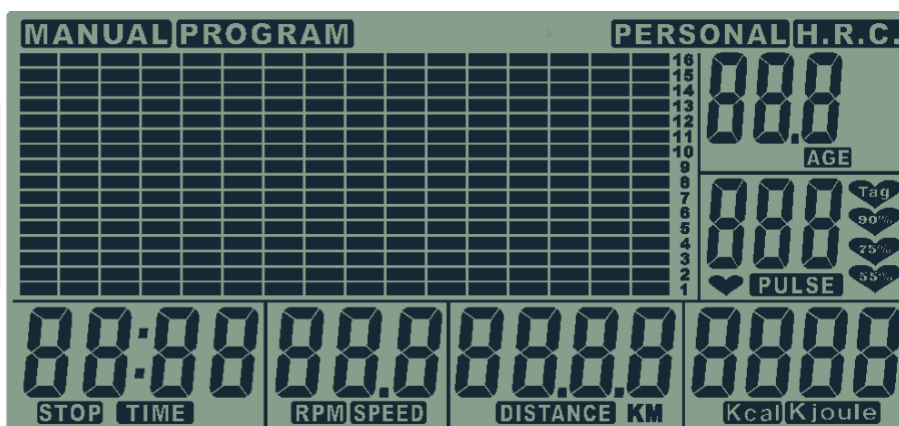
PROGRAM: 12 programów (profile) reguluje stopnie obciążenia.

PERSONAL: Stopień obciążenia regulowany jest przez własny profil

H.R.C Program do treningu z kontrolą tętna z zadaną wartością tętna treningowego

Profil obciążenia

Wysokość = stopień
1-16
Pozycja startowa = po
lewej



Osoba (USER)

U0 =gość, U1-U4

AGE

Wiek:10-99

PULSE

Wskazanie

tętna

40 - 220

55%, 75%,

90%, Tag

Obliczone wartości tętna
wg wieku

TIME

Czas treningu.

Wskazanie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Pauza

Przerwanie treningu

RPM

Częstotliwość
stąpania

Wskazanie

14 - 199

SPEED

Prędkość

Wskazanie

- 99,9 km/h

DISTANCE

Dystans

Wskazanie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Wydatek
energetyczny

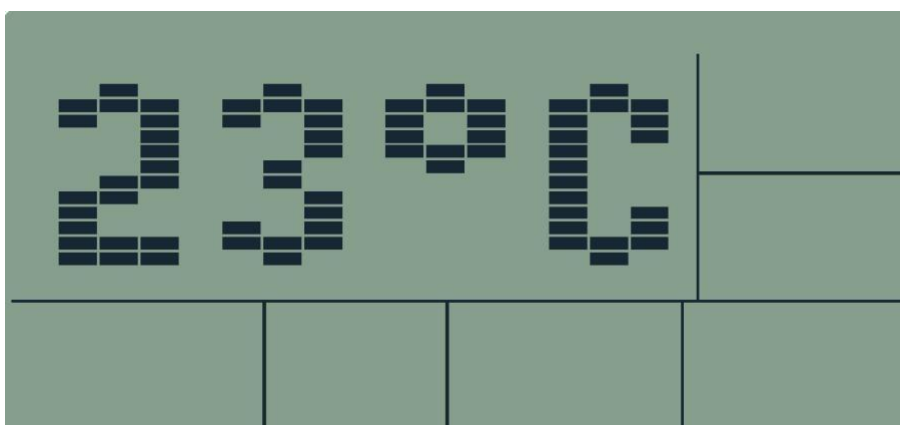
Wskazanie

0 > 9999

9990 > 0

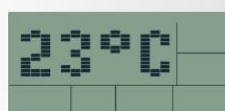
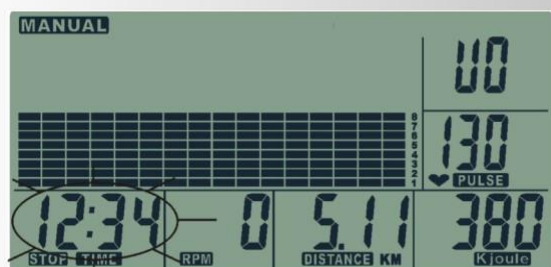
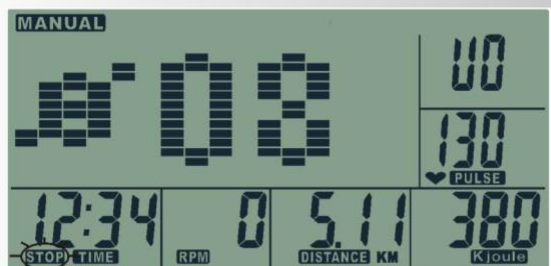
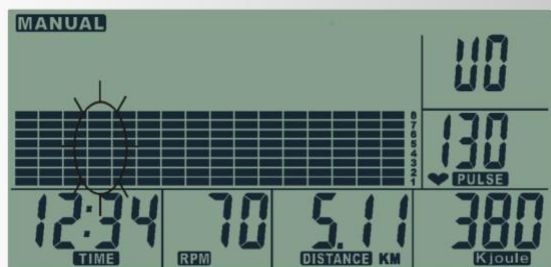
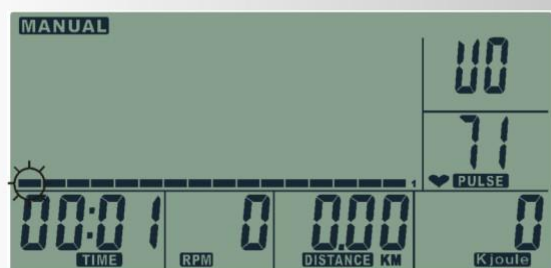
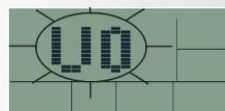
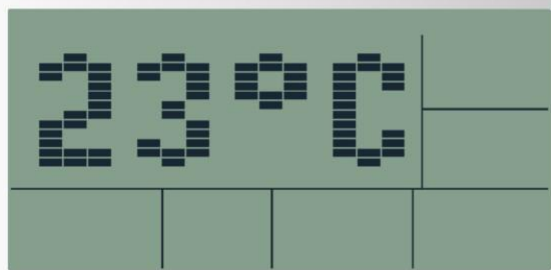
Kcal lub Kjoule

Tryb standby ze wskazaniem temperatury



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

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



Szybki start (dla zapoznania)

Quickstart:

bez szczególnych ustawień

- wcisnąć "QUICKSTART".

wskazany zostaje ostatni użytkownik

lub

należy wybrać osobę.

Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

- Nadepnąć na pedał

Częstotliwość stąpania, Prędkość, Dystans, i Wydatek energetyczny zliczane są w górę. Tętno, jeśli aktywny jest pomiar tętna. Aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Zmiana obciążenia

- "Koder w prawo"
Obciążenie jest zwiększane krokowo co 1 stopień.
- "Koder w lewo"
Obciążenie jest zmniejszane krokowo co 1 stopień.

Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"
Na krótko wskazana zostaje średnia wartość ($\emptyset$) obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0". Pojawiają się migające symbole czasu treningu TIME i STOP.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

lub

Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełącza się na tryb standby ze wskazaniem temperatury.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez wciśnięcie dowolnego przycisku lub nadeptanie na pedały.

Obszar treningowy MANUAL

(ręczne ustawianie obciążenia)

Możemy zmieniać migające pola.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Zatwierdzamy wciskając "koder".

Zadawanie danych osobistych

- Wcisnąć "przycisk" lub "koder".

Wskazany zostaje ostatni użytkownik (wskazanie miga).

Określić osobę

Zatwierdzić osobę (tu Osoba 1)

Wprowadzić wiek

Z podanego wieku w programie H.R.C obliczane będą docelowe wartości tętna wg formuły 220 minus wiek.

Zatwierdzić wiek (tu 50 lat)

Wybór treningu

Ustawić obszar treningowy MANUAL

Zatwierdzić MANUAL

Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić stopień obciążenia (tustopień 8)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu (tu stopień 20:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans (tu 7,00 km)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny (tu 300 kjouli)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd. (tu 130 uderzeń/min)

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Zadane parametry czasu, dystansu, wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartości zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zmiana obciążenia

- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo" Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

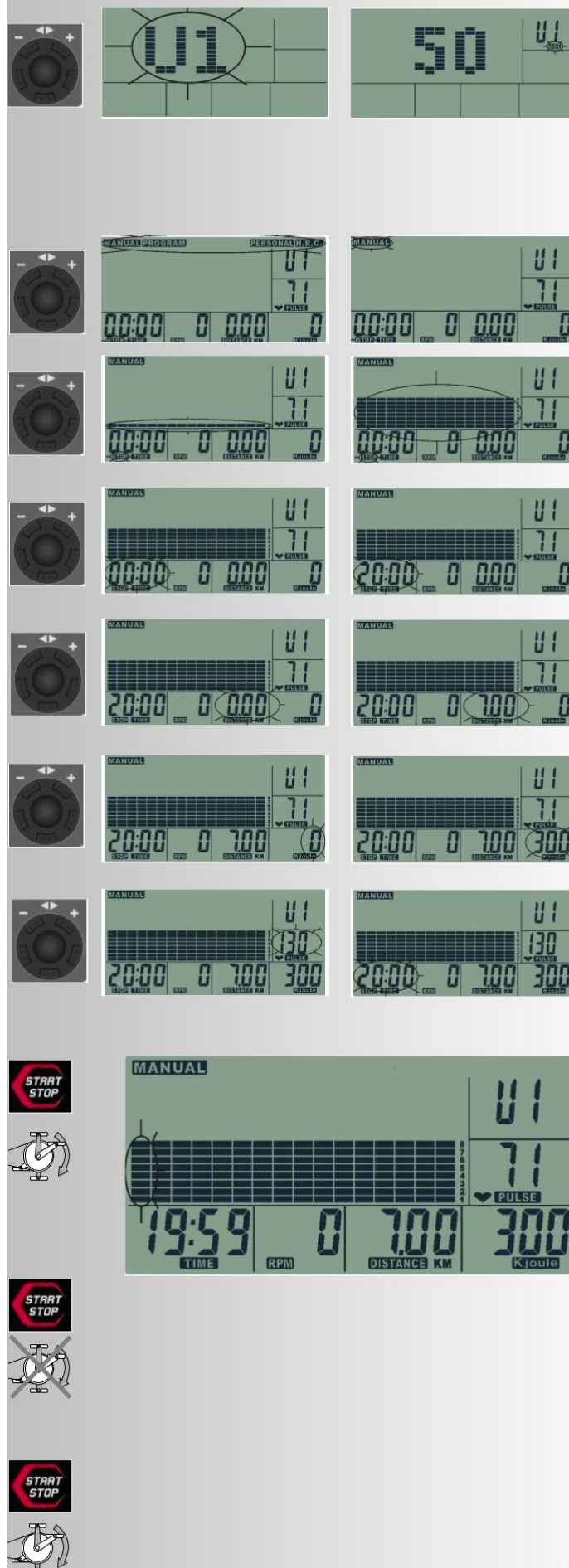
Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"

Na krótko wskazana zostaje średnia wartość ($\emptyset$) obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0". Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał





Wskazówka:

Po uzyskaniu zadanego parametru (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem **STOP**. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Po wciśnięciu przycisku **“START STOP”** i po nadeptnięciu na pedały wskazanie aktywuje się ponownie, aż do osiągnięcia następnego parametru.

Obszar treningowy PROGRAM

Wybór spośród 12 programów (profilu), regulujących automatycznie stopnie obciążenia.

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać PROGRAM

Wybrać 1 spośród 12 programów

(Tu P1)

Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu (tu 16:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w taktie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć **“START STOP”**
- Nadepnąć na pedały

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół.

Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartości zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zmiana obciążenia

- **“Przekręcić koder w prawo lub w lewo”** Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

Przerwanie treningu

- Wcisnąć **“START STOP”**
Na krótko wskazana zostaje średnia wartość ($\emptyset$) obciążenia.
Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości **“0”**.
Pojawiają się migające symbole czasu treningu i **STOP**.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć **“START STOP”**
- Nadepnąć na pedały

Obszar treningowy PERSONAL

Zakładanie i ćwiczenie wg własnego profilu

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste Wybrać

PERSONAL

Istnieją 2 możliwości: Profil zakładamy przed lub w czasie treningu.

Założenie profilu przed treningiem

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Wciśnięcie "kodera" zatwierdza obciążenie i przeskakuje do następnej belki
- Dłuższe wciśnięcie "kodera" (profil jest przy tym zapisywany)

Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut). Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zakładanie profilu w czasie treningu

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Wcisnąć dłużej "koder"

Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Trening

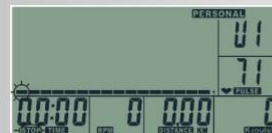
- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał
- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo" Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane.

Przy przeskoczeniu na następną belkę stopień zostaje zapisany. Po osiągnięciu zadanego czasu (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem STOP. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Profil zostaje zapisany.

Po wciśnięciu przycisku "START STOP" i po nadeptnięciu na pedały wyświetlacz ponownie się aktywuje.

Wskazówka:

Po wywołaniu z obszaru treningowego PERSONAL wyświetlony zostaje teraz własny profil.





Obszar treningowy H.R.C

Program sterowany tętnem

Jeśli aktualny puls jest niższy niż puls docelowy, po 30 sekundach obciążenie jest zwiększane o jeden stopień. Jeśli puls jest wyższy, obciążenie zostaje po 15 sekundach zmniejszone o jeden stopień.

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać H.R.C.

Zadać docelową wartość tętna

Do wyboru mamy 4 docelowe wartości tętna: 55%, 75%, 90% oraz Tag. Wskazywane dla nich wartości tętna są wyliczane wg formuły 220 minus wprowadzony wiek. W przypadku wieku 50 lat wskazane zostaną odpowiednio: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Wartość "Tag" można zmieniać.

55% miga i można je zmienić.

- Przekręcając "koder" wybieramy tętno docelowe.
 - Zatwierdzamy tętno docelowe wciskając "koder".

Wartość przy Tag miga i może zostać zmieniona.

Po zadaniu tętna docelowego wyświetlony zostaje stały symbol wyboru tętna z aktualnym tętnem.

Czas treningu TIME miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Pierwsza belka profilu miga i wędruje podczas treningu na prawo.

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół.

Stopnie obciążenia są zwiększane do momentu osiągnięcia tętna docelowego.

Wskazówka:

Jeśli pomiar tętna w programie H.R.C. zostanie przerwany, to w ciągu 60 sekund obciążenie zostanie zmniejszone do stopnia 1.

Jeśli stopień 1 pozostanie niezmieniony przez 30 sekund, urządzenie wyda krótkie sygnały akustyczne i wyświetlacz wskaże przerwanie treningu z migającym symbolem STOP.

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.

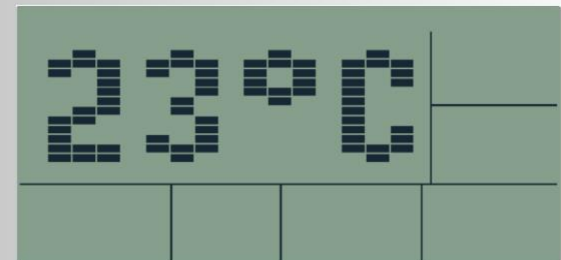
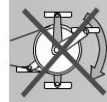
Po osiągnięciu wartości docelowych kończymy trening, wciskamy przycisk RECOVERY i pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna dłoni. Przy poprzednim pomiarze tętna pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość tętna. Zaczyna się zliczanie czasu od 00:60 w dół.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

Jeśli podczas wstecznego odliczania czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, pojawi się komunikat błędu "Err".

Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełączy się na tryb standby ze wskazaniem temperatury, jeśli nie zostanie już wciśnięty żaden przycisk, nie zostanie odebrany impuls z nadeptnięcia na pedały i z pomiaru tętna.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez naciśnięcie dowolnego przycisku lub nadeptnięcie na pedały.



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Wskazówki ogólne

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.

Obliczenie oceny fitnessowej

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy tętnem pod obciążeniem a tętnem po fazie odpoczynkowej oraz wynikającą stąd „ocenę fitnessową” według następującego wzoru:

$$\text{Ocena (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = tętno pod obciążeniem P2 = tętno po fazie odpoczynkowej

Ocena 1 = bardzo dobrze Ocena 6 = niedostatecznie

Porównanie tętna pod obciążeniem z tętnem po fazie odpoczynkowej stanowi łatwą i szybką możliwość kontrolowania fitnessu ciała. Ocena fitnessowa stanowi wartość orientacyjną Twojej zdolności regeneracyjnej po obciążeniach ciała. Zanim naciśniesz przycisk tętna po fazie odpoczynkowej i wyznaczysz ocenę fitnessową powinieneś przez dłuższy okres czasu tzn. przez co najmniej 10 minut trenować w Twoim zakresie obciążenia. Przy regularnym treningu sercowo-naczyniowym stwierdzisz, że Twoja "ocena fitnessowa" poprawiła się.

Możliwości rejestracji pulsu

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

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

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

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

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 potrzeć 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 chybotać 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

Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w. Stosować się do właściwej instrukcji.

Odbiornik wtykowy nie jest konieczny, i nie może być również używany ze względów technicznych.

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, automatycznie aktywny jest pomiar tętna dłoni. Jeśli do gniazda czujnika tętna podłączony jest klips nauszny, wówczas automatycznie wyłącza się funkcja pomiaru tętna dłoni. Wyciąganie wtyczki czujników tętna dłoni nie jest konieczne.

Jeżeli wyświetlacz komputera nie funkcjonuje prawidłowo, to odłączyć zasilanie prądowe i podłączyć urządzenie ponownie.

		
		✓
	Opcjonalni	✓
	Opcjonalnie	

Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Instrukcja treningowa

Crosstrainer opracowany został specjalnie do uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego. W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planować zgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zlecił Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek}) \times 0,65$.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły

empirycznej: $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

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

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służącą do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

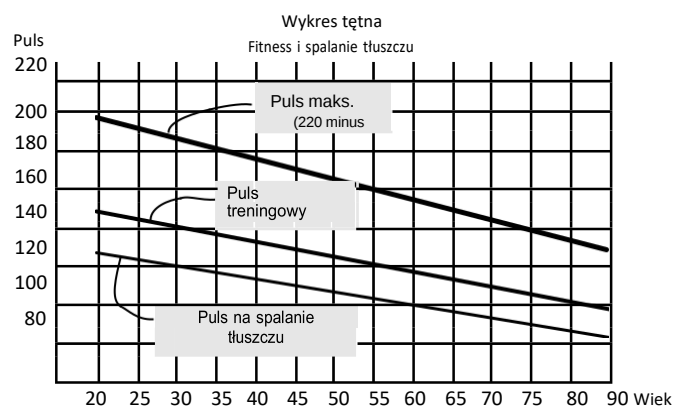


TABELA WYNIKÓW

[illegible]

Trainingshandleiding en instructieboek

Inhoudsopgave			
Veiligheidsinformatie	32	Selectie van programma's	37
• Service	32	HANDMATIG trainingsgebied	37
• Veiligheid voor de gebruiker	32	• Training met handmatige aanpassing ladingen	
Korte beschrijving	33	OPLEIDINGSGBIED PROGRAMMA	38
• Weergaveveld / Weergave	33	• Training met vooraf ingestelde profielen	
• Bedieningspaneel / Knoppen	33	PERSOONLIJKE trainingsruimte	39
• Elektronische systeemfuncties	33	• Training met je eigen profiel	
• Uitleg van toetsen	34	H.R.C. trainingsgebied	40
• Uitleg van het display	35	• Training met het programma hartslaggestuurd	
Snel aan de slag (om kennis te maken)	36	RECOVERY functie	41
Snel aan de slag		• Hartslagmeting in rust met fitnessbeoordeling	
• Begin van de training	36	Voltooing van training en stand-bymodus	41
• Afronding van training	36		
• Stand-by	36		
		Algemene richtlijnen	42
		• Systeemsignalen	42
		• Berekening van conditiebeoordeling	42
		• Richtlijnen voor hartslagmeting	42
		met handpulsensor	42
		met oorclip	42
		met borstriem	42
		• Computerstoringen	42
		Trainingshandleiding	43
		• Duurtraining	43
		• Trainingsintensiteit	43
		• Duur van de training	43
		Scorebord	44

Veiligheidsinstructies

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

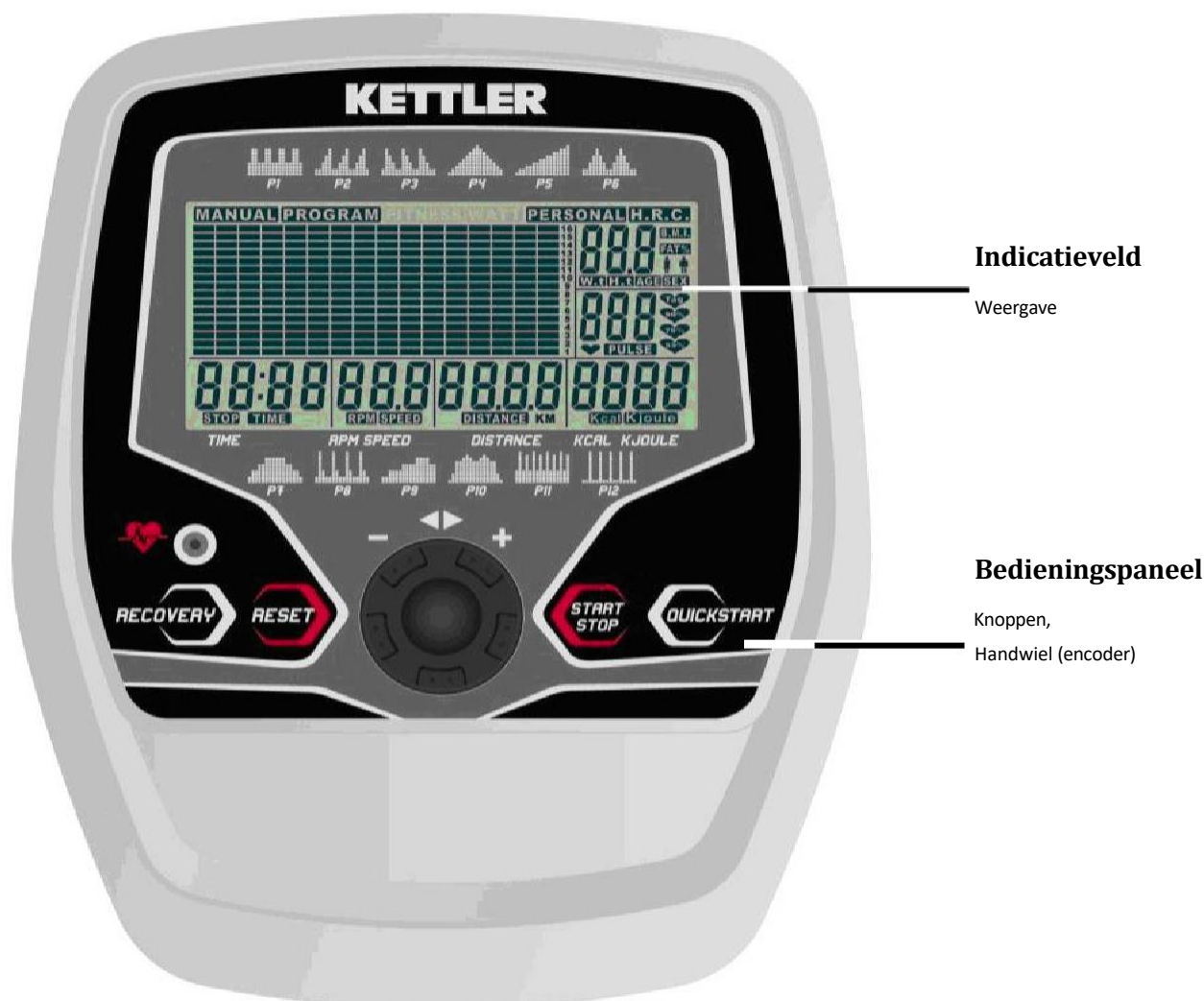
- De trainer moet op een stevige ondergrond zitten die hiervoor geschikt is.
- Voor de eerste keer opstarten van het apparaat en bovendien na de eerste 6 dagen van gebruik moet worden gecontroleerd of alle verbindingen goed vastzitten.
- Om letsel door onjuiste of overmatige training te voorkomen, mag 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.
- Controleer regelmatig de efficiëntie en goede staat van de technisch trainingsapparaat.
- Technische veiligheidscontroles van de apparatuur zijn de verantwoordelijkheid van de gebruiker en moeten regelmatig en correct worden uitgevoerd.
- Defecte of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden behandeld verwijderen/vervangen. Gebruik alleen originele onderdelen Vervanging van het merk KETTLER.
- Gebruik het apparaat niet totdat het gerepareerd is.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd op voorwaarde dat de regelmatige controles worden uitgevoerd onder op schade en slijtage.

Voor uw veiligheid:

- Overleg voordat je begint met trainen met je arts of je gezondheidstoestand het toelaat om te trainen met de gebruik van dit apparaat. Het resultaat van het medisch onderzoek moet worden de basis voor het opstellen van je trainingsprogramma. Een verkeerde of te intensieve training kan schadelijk zijn voor je gezondheid.
- Hartslagmeters kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig inspannende training kan ernstige gezondheidsschade of dood. Als je je duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Korte beschrijving

Het elektronische systeem heeft een functieveld (bedieningspaneel) met knoppen en een indicatieveld (display) met wisselende symbolen en afbeeldingen.



Het elektronische systeem heeft de volgende functies:

- Geheugen en programma's voor 4 personen
- 4 trainingsgebieden:
 - MANUAL = handmatige laadinstelling,
 - PROGRAM = fabrieksprofielen,
 - PERSONAL = eigen profiel,
 - H.R.C. = hartslaggestuurd programma
- Trainingsparameters instellen Tijd, afstand, energieverbruik, hartslagbewaking
- Besturing met optisch en akoestisch signaal
- Leeftijdsafhankelijke streefhartslag
- Conditie-score indicatie 1-6 berekend op basis van hartslag in rust na 1 minuut
- Gemotoriseerde aanpassing van de weerstand
- Aanpasbaar belastingsprofiel
- Berekening van energieverbruik door weerstandsgraad en loopfrequentie
- Keuze van weergave van energieverbruik [kjoule of kcal].
- Weergave stand-by temperatuur [°C].
- Geïntegreerde hartslagsignaalontvanger voor niet-gecodeerde borstbanden zoals POLAR T34



Kjoule > Kcal > Kjoule



Korte instructies

Bedieningspaneel

De functies van de 5 knoppen worden hieronder kort uitgelegd.

Alle knoppen

- Indicatie verschijnt vanuit stand-by modus **RECOVERY**

(hartslag in rust met fitnessbeoordeling)

Met deze functietoets in actieve hartslagmeting de hartslagfunctie in rust wordt geactiveerd en een fitnessbeoordeling wordt uitgevoerd.

RESET (kort indrukken) vóór de training

Deze functietoets wordt gebruikt om de huidige weergave te wissen.

RESET (langer indrukken)

- Wissen van het scherm voor opnieuw opstarten.

Encoder (naar rechts draaien)

- bij selectie: sla één menuoptie verder over
- bij het instellen: we verhogen de waarde van de parameter

Encoder (naar links draaien)

- bij selectie: sla één menuoptie verder over
- bij het instellen: we verlagen de waarde van de parameter

Encoder (kort indrukken)

- De selectie of de ingestelde parameter wordt overgenomen. Het volgende menu-item wordt opgeroepen.

Encoder (langer indrukken)

- De trainingsselectie wordt opnieuw aangegeven huidige persoon.
- of
- De aanduiding wordt gewist en er verschijnt een selectie van programma's of personen.

RESET + encoder (tegelijkertijd)

- Energie-uitgaven omrekenen van kilojoules naar kilocalorieën

START STOP

- Begin van de training. De trainingstijd wordt opwaarts geteld.
- Stop de training met het STOP-symbool op het display. De trainingstijd wordt gestopt. De gemiddelde Ø waarde van de weerstandskracht verschijnt kort.

QUICKSTART

- Het programma "HANDMATIG" wordt gestart. De trainingstijd wordt geteld omhoog.

Hartslagmeting

Hartslag kan worden gemeten aan de hand van 3 bronnen:

- oorclip
- handpulsensoren
- borstriem

Weergaveveld / Weergave

Het display geeft informatie over verschillende functies.

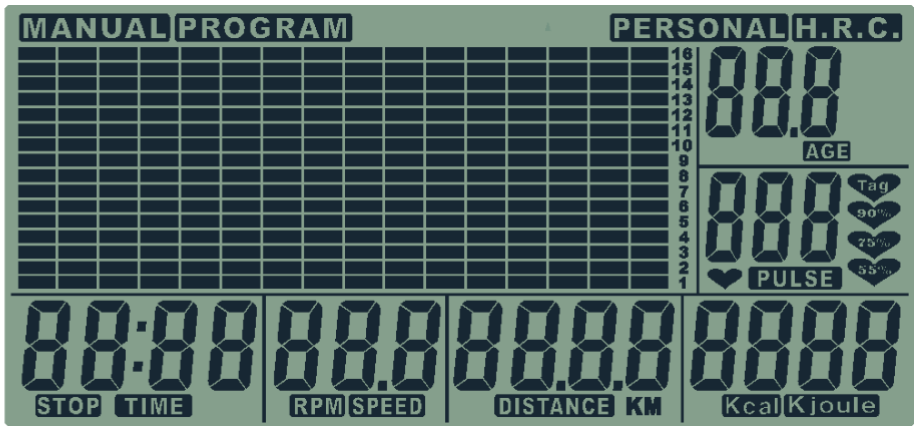
Programmaselectie uit 4 opleidingsgebieden

MANUAL: De belastingsstappen worden handmatig ingesteld door de trainer.

PROGRAMMA: 12 programma's (profielen) regelen de laadstappen.

H.R.C Vooraf ingesteld trainingsprogramma met hartslagregeling

Laadprofiel
Hoogte = graad
1-16
Beginpositie = links

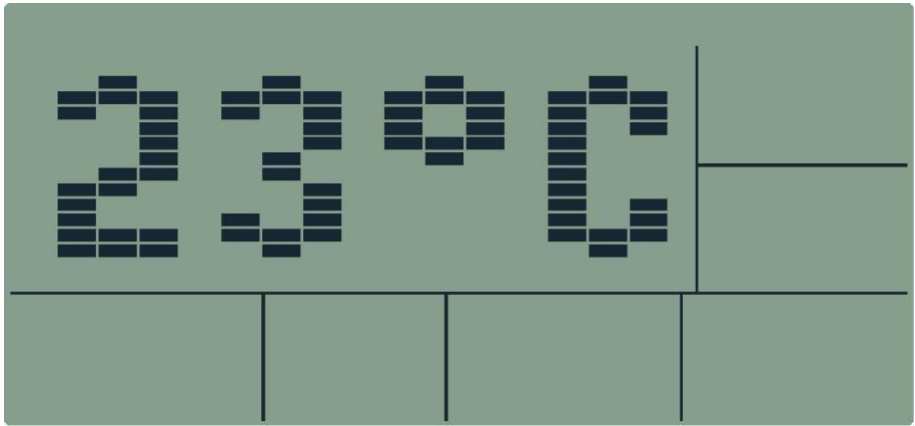


Persoon (GEBRUIKER)
U0 = gast, U1-U4
I FFETLID

PULSE
Indicatie
puls
40 - 220
55%, 75%, 90%, label
Berekende hartslagwaarden

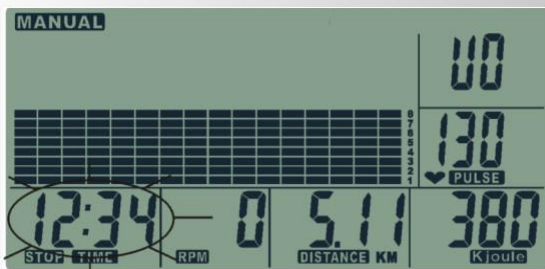
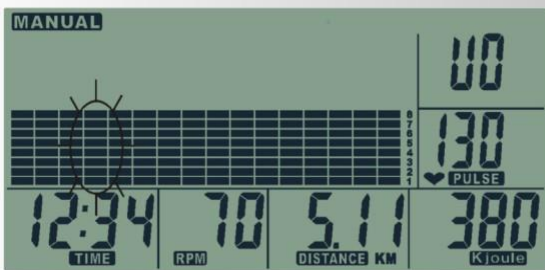
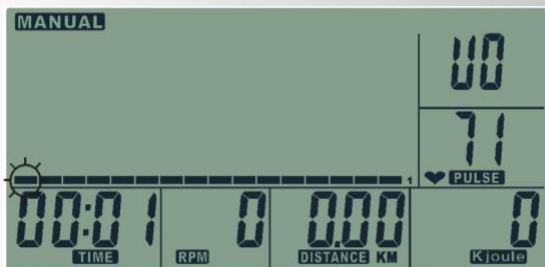
TIJD Trainingstijd. Indicatie 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00 STOP Pausa Onderbreking van training	RPM Frequentie stappen Indicatie 14 - 199 SNELHEID Snelheid Indicatie - 99,9 km/u	AFSTAND Afstand Indicatie 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00	Kcal Kjoule Uitgaven energiek Indicatie 0 > 9999 9990 > 0 Kcal of Kjoule
---	--	--	--

Stand-bymodus met temperatuurindicatie



Het aantal pedaalomwentelingen in de instructies verwijst naar de crosstrainer
60 tpm = 21,3 km/u.

In het geval van een orbiter is de overbrengingsverhouding als volgt
60 tpm = 9,5 km/u.



Snel aan de slag (om kennis te maken)

Snelstart:

zonder specifieke instellingen

- druk op "QUICKSTART".

de laatste gebruiker wordt aangegeven

of

persoon moet worden geselecteerd.

Het programma "HANDMATIG" wordt gestart. De trainingstijd wordt geteld in top.

• Trap op het pedaal

Stappenfrequentie, snelheid, afstand en energieverbruik worden omhoog geteld. Hartslag, als hartslagmeting actief is.

De huidige balk verandert in stappen van 15 seconden.

Verandering van lading

- "Coder naar rechts"

De belasting wordt verhoogd in stappen van 1 graad.

- "Coder links"

De belasting wordt in stappen van 1 stap verlaagd.

Onderbreking van training

- Druk op "START STOP".

De gemiddelde waarde (Ø) van de belasting wordt kort aangegeven.

Stapfrequentie en snelheid geven "0"-waarden aan.

De symbolen TIJD en STOP voor de trainingstijd knipperen.

Voortzetting van training

- Druk op "START STOP".

- Trap op het pedaal

of

Einde training en stand-bymodus

4 minuten na het einde van de training schakelt het display over naar de modus stand-by met temperatuurindicatie.

De laatste training kan worden voortgezet als het scherm opnieuw wordt geactiveerd door op een van de volgende toetsen te drukken knop of door op de pedalen te trappen.

OPLEIDINGSGEBIED MANUAL

(handmatige laadinstelling) We kunnen de knipperende velden wijzigen.

- Wijzigingen worden doorgevoerd door aan de 'encoder' te draaien.
- Bevestig door op "encoder" te drukken.

Vragen om persoonlijke gegevens

- Druk op de "knop" of "encoder".

De laatste gebruiker wordt aangegeven (indicatie knippert).

Persoon opgeven

De persoon goedkeuren (hier Persoon 1)

Een leeftijd invoeren

Op basis van de ingevoerde leeftijd berekent het H.R.C.-programma de streefwaarden voor de hartslag volgens de formule 220 min leeftijd. Bevestig leeftijd (hier 50 jaar)

Keuze van opleiding

Trainingsgebied instellen MANUAL

MANUAL bevestigen

Trainingswaarden instellen

Spring of specificeer en bevestig laadstap (hier stap 8)
de trainingstijd overslaan of opgeven en bevestigen (hier graad 20:00 minuten).

De ingestelde trainingstijd wordt omgezet in 16 profielbalken.
Als er geen tijdstaak is, verandert de huidige balk in stappen van 15 seconden.

Spring of specificeer en bevestig de afstand (hier 7.00 km).

De uitgave overslaan of specificeren en goedkeuren
energiek (hier 300 kJouli).

Overslaan of hartslagwaarde opnieuw opgeven en bevestigen
trainingstijd enz. (hier 130 slagen/min).

Training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal

De ingestelde parameters voor tijd, afstand en energieverbruik worden afgeteld. Met actieve meting hartslag wordt gecontroleerd en als deze wordt overschreden, begint de waarde te knipperen als waarschuwing.

Verandering van lading

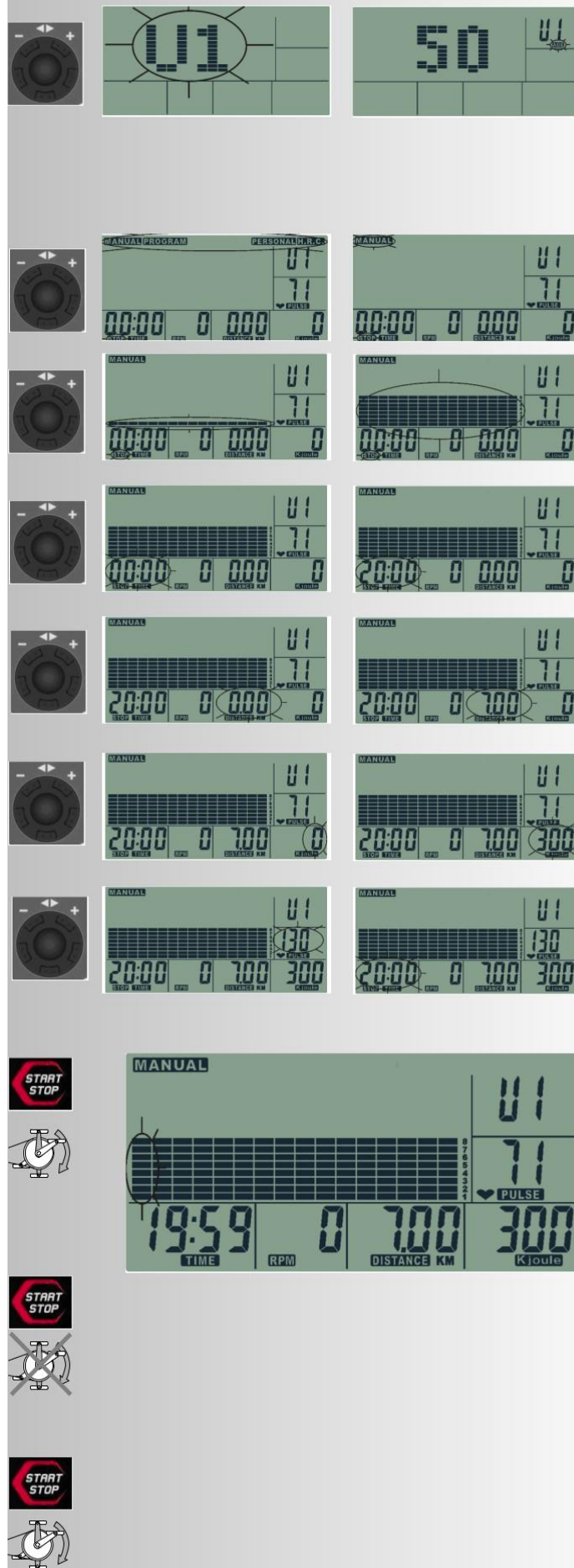
- "Draai de encoder naar rechts of naar links" De belasting wordt verhoogd of verlaagd

Onderbreking van training

- Druk op "START STOP".
De gemiddelde waarde (Ø) wordt kort aangegeven belasting. Stapfrequentie en snelheid geven "0" aan Er verschijnen knipperende trainingstijd- en STOP-symbolen.

Voortzetting van training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal





Tip:

Wanneer de ingestelde parameter is bereikt (waarde 0 knippert, 8 piepjes), geeft het display aan dat de training is onderbroken met knipperende tijdsaanduiding en **STOP-symbool**. De ingestelde waarde wordt opnieuw weergegeven. Wanneer de knop **"START STOP"** wordt ingedrukt en de pedalen worden ingetrapt, activeert het display de totdat de volgende parameter is bereikt.

Opleidingsgebied PROGRAM

Keuze uit 12 programma's (profielen), die het volgende regelen Automatische laadstappen.

Persoonlijke gegevens invoeren of

bevestigen Selecteer PROGRAM

Kies 1 van de 12 programma's

(Hier P1)

Trainingswaarden instellen

Overslaan of de trainingstijd opgeven en bevestigen (hier 16:00 minuten).

De ingestelde trainingstijd wordt omgezet in 16 profielbalken. In het geval van 16 minuten komt één balk overeen met 1 minuut. Als er geen tijdstaak is, verandert de huidige balk in stappen van 15 seconden.

Springen of afstand opgeven en bevestigen.

Energie-uitgaven springen of opgeven en bevestigen Hartslagwaarde opnieuw opgeven en bevestigen Trainingstijd enz.

Training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal

Parameters instellen voor Tijd, Afstand, Energie-uitgaven-telt hij af. Bij actieve hartslagmeting wordt de hartslag gecontroleerd en als deze wordt overschreden, begint de waarde af te tellen. knipperen als waarschuwing.

Verandering van lading

- "Draai de encoder naar rechts of naar links"
- De belasting wordt verhoogd of verlaagd

Onderbreking van training

- Druk op "START STOP".

De gemiddelde waarde (Ø) van de belasting wordt kort aangegeven. Stapfrequentie en snelheid geven "0"-waarden aan. De knipperende symbolen voor trainingstijd en STOP verschijnen.

Voortzetting van training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal

Trainingsgebied PERSONEEL

Instellen en oefenen volgens je eigen profiel

Persoonlijke gegevens invoeren of bevestigen Selecteer PERSOONLIJK

Er zijn 2 opties: Het profiel wordt ingesteld vóór of tijdens training.

Een profiel opstellen vóór de training

De eerste profielbalk knippert en kan worden gewijzigd.

- Wijzigingen worden doorgevoerd door aan de 'encoder' te draaien.
- Als je op "encoder" drukt, wordt de lading gevalideerd en spring je naar de volgende balk
- Door langer op de "encoder" te drukken (het profiel staat op de opgeslagen)

De trainingstijd knippert en kan worden gewijzigd (hier 16:00 minuten). De ingestelde trainingstijd wordt omgezet in 16 profielbalken. In het geval van 16 minuten komt één balk overeen met 1 minuut. W bij afwezigheid van een tijdtaak verandert de huidige staaf in staaf 15 seconden.

Springen of afstand opgeven en bevestigen Energie-uitgaven springen of opgeven en bevestigen Hartslagwaarde opnieuw opgeven en bevestigen Trainingstijd enz.

Training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal

De ingestelde parameters Tijd, Afstand, Energieverbruik worden afgeteld. Als de hartslagmeting actief is, wordt de hartslag gecontroleerd en als deze wordt overschreden, begint de waarde te knipperen als een waarschuwing.

Een profiel instellen tijdens de training

De eerste profielbalk knippert en kan worden gewijzigd.

- Druk langer op "encoder"
De trainingstijd knippert en kan worden gewijzigd (hier 16:00 minuten).

Training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal
- "Draai de encoder naar rechts of naar links" De belasting wordt verhoogd of verlaagd.

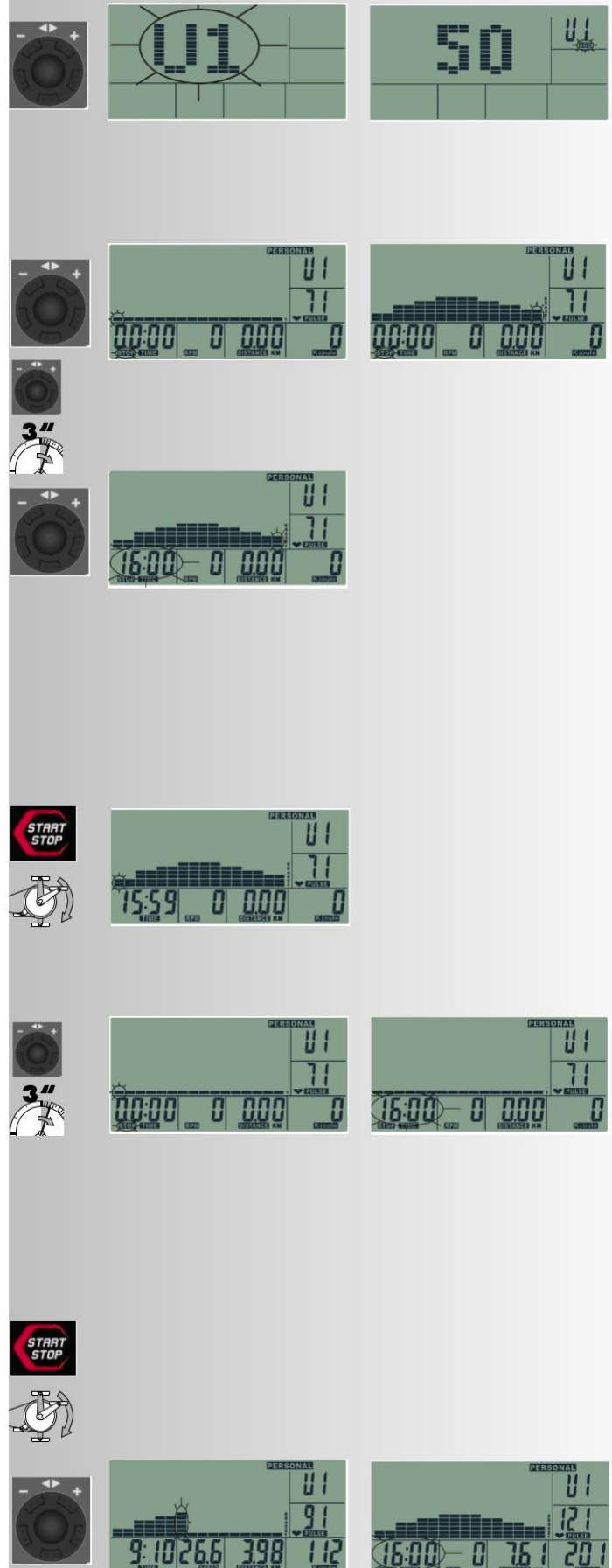
Bij het springen naar de volgende balk wordt de stap opgeslagen. Als de ingestelde tijd is bereikt (waarde 0 knippert, 8 piepjes), geeft het display de onderbreking van de training aan met een knipperende indicatie tijd en het STOP-symbool. De ingestelde waarde wordt opnieuw weergegeven.

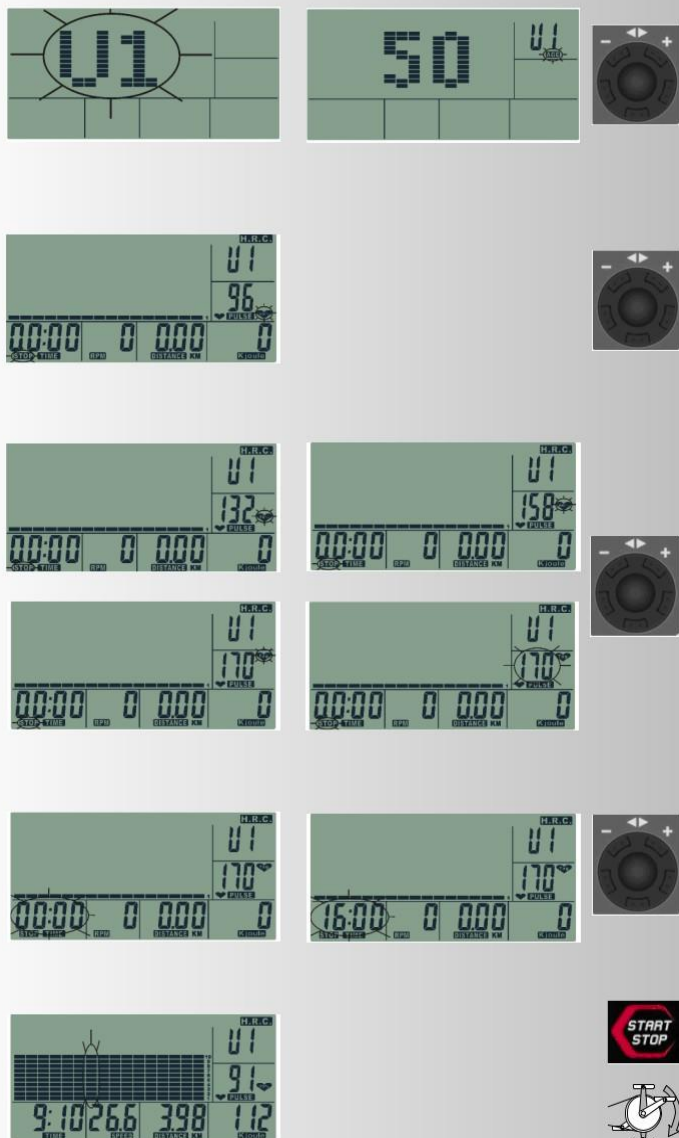
Het profiel wordt opgeslagen.

Als de knop "START STOP" wordt ingedrukt en de pedalen worden ingetrapt, wordt het display weer geactiveerd.

Tip:

Wanneer dit wordt opgeroepen vanuit de trainingsruimte PERSOONLIJK, wordt het volgende weergegeven heeft nu zijn eigen profiel.





Trainingsgebied H.R.C

Hartslaggestuurd programma

Als de huidige puls lager is dan de doelpuls, wordt de belasting na 30 seconden met één stap verhoogd. Als de puls hoger is, wordt de belasting na 15 seconden met één graad verlaagd.

Persoonlijke gegevens instellen of bevestigen

Selecteer H.R.C.

Doelhartslag instellen

Je kunt kiezen uit 4 hartslagdoelen: 55%, 75%, 90% en Tik. De hartslagwaarden die hiervoor worden aangegeven, worden berekend volgens de formule $220 \text{ min de ingevoerde leeftijd}$. In het geval van een leeftijd van 50 jaar zijn de aangegeven waarden respectievelijk: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tik = 170. De **"Tik"-waarde kan worden gewijzigd**.

55% knippert en kan worden gewijzigd.

- Door aan de 'encoder' te draaien wordt de streefhartslag geselecteerd.
 - Bevestig de doelhartslag door op "encoder" te drukken. De waarde bij Tag knippert en kan worden gewijzigd.

Zodra de streefhartslag is ingesteld, wordt een permanent hartslagselectiesymbool met de huidige hartslag weergegeven.

De trainingstijd TIJD knippert en kan worden gewijzigd (hier 16:00 minuten). Springen of afstand opgeven en bevestigen Energie-uitgaven overslaan of opnieuw specificeren en valideren, trainingstijd enz.

Training

- Druk op "START STOP".
- Trap op het pedaal
 - De eerste profielbalk knippert en zwerft tijdens de training op de Rechts.
 - Parameters instellen voor Tijd, Afstand, Energie-uitgaven- wordt het afgeteld.
 - De belastingsstappen worden verhoogd totdat de streefhartslag is bereikt.

Tip:

Als de hartslagmeting in het H.R.C. programma wordt onderbroken, wordt de binnen 60 seconden, wordt de belasting teruggebracht naar stap 1. Als stap 1 30 seconden onveranderd blijft, geeft het apparaat een korte pieptoon en verschijnt op het display geeft de onderbreking van de training aan door het STOP-symbool te laten knipperen.

HERSTEL

Hartslagfase in rust

De functie RECOVERY kan worden gebruikt na elke trainingsprogramma.

Met de knop RECOVERY meten we de hartslag in rust aan het einde van de training. Van de begin- en eindhartslag van één minuut wordt het verschil bepaald en de fitnessclassificatie vastgesteld.

Bij het uitvoeren van identieke training is de verbetering in deze Beoordeling een maatstaf voor de toename in efficiëntie.

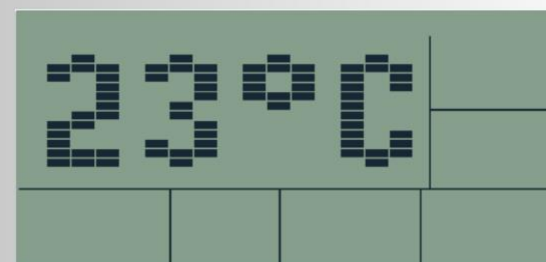
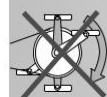
Als de streefwaarden zijn bereikt, beëindigen we de training, drukken we op de knop RECOVERY en laten we onze handen op de handhartslagsensoren rusten. De vorige hartslagmeting verschijnt op het display 00:60 voor de tijd en de PULSE-display knippert huidige hartslagwaarde. De tijd begint te lopen vanaf 00:60 naar beneden. We laten onze handen op de hartslagmonitors totdat de de telling >0< bereikt. Aan de rechterkant van het scherm wordt een waarde tussen F1 en F6 weergegeven. F1 vertegenwoordigt de beste en F6 de slechtste waarde. Door nogmaals op de knop RECOVERY te drukken wordt de functie beëindigd.

Als de hartslag tijdens het aftellen niet wordt geregistreerd, verschijnt de foutmelding "Err".

Einde training en stand-bymodus

4 minuten na het einde van de training schakelt het display over naar de stand-bymodus met temperatuurindicatie als er geen knoppen meer worden ingedrukt en er geen hartslag meer wordt gemeten door op het pedaal te trappen.

De laatste training kan worden voortgezet als het display opnieuw wordt geactiveerd door op een knop te drukken of op de pedalen te trappen.



Algemene richtlijnen

Inschakelen

Bij het inschakelen piept het apparaat tijdens de segmenttest.

Parameters

Er klinkt een korte pieptoon wanneer de ingestelde parameterwaarden zoals tijd, afstand en kJ/kcal zijn bereikt.

Overschrijding van de maximale hartslag.

Als de ingestelde hartslagwaarde met maximaal één slag wordt overschreden, geeft het apparaat twee korte pieptonen.

Berekening van de fitnessbeoordeling

De computer berekent en evalueert het verschil tussen de hartslag onder belasting en de hartslag na de rustfase en de resulterende 'fitnessscore' volgens de volgende formule:

$$\text{Beoordeling (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = hartslag onder belasting P2 = hartslag na rustfase
Rating 1 = zeer goed Rating 6 = onvoldoende

Het vergelijken van je hartslag onder belasting met je hartslag na de rustfase biedt een gemakkelijke en snelle manier om de fitheid van je lichaam te controleren. De fitnessbeoordeling geeft een indicatieve waarde van je herstelcapaciteit na belasting van je lichaam. Vóór als je na de rustfase op de hartslagknop drukt en je fitnesscijfer bepaalt, moet je langere tijd trainen, d.w.z. minstens 10 minuten in je belastingsbereik. Met regelmatige cardiovasculaire training zult u merken dat uw "fitnesswaarde" is verbeterd.

Mogelijkheden voor pulsregistratie

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 door de hartcontracties wordt geproduceerd en sturen deze door naar het elektronische systeem voor evaluatie.

- Bedek de contactoppervlakken altijd met beide handen
- Vermijd het abrupt omarmen van de sensoren
- De handen moeten rustig worden vastgehouden, waarbij kramp en wrijving op de huid moeten worden vermeden. tangentieel oppervlak.

Hartslagmeting met oorclip

De hartslagsensor werkt met infrarood licht en meet de veranderingen in de lichttransmissie van onze huid veroorzaakt door de slagen van onze polsslag. Voordat de sensor op de punt van het oor wordt geplaatst, moet er 10 keer stevig over worden gewreven om de sensor te versterken congestie. Vermijd storende impulsen.

- Plaats de sensor voorzichtig op de punt van het oor en zoek het gebied met de beste signaalontvangst (het hartsymbool verschijnt zonder onderbreking).

- Train niet op een plaats die is blootgesteld aan direct en sterk licht, zoals neon, halogeen, spotlights of de zon.
- Schokken en wiebelen van de sensor en de kabel moeten volledig worden uitgesloten. Immobiliseer de sensorkabel door hem met klemmen aan kleding vast te maken of, nog beter, aan een voorhoofdsband.

Hartslagmeting via borstband

De interne pulsontvanger is compatibel met niet-gecodeerde POLAR borstriemzenders. Bij gecodeerde systemen kunnen ze in. Volg de relevante instructies.

Een plug-in ontvanger is niet nodig en kan om technische redenen ook niet worden gebruikt.

Attentie:

Er is maar één type hartslagmeting mogelijk: met de een oorclip of handsensoren of een borstband. Als er geen oorclip is aangesloten op het apparaat of als er geen aansluiting voor een hartslagsensor is, wordt de handhartslagmeting automatisch geactiveerd. Als er een oorclip is aangesloten op de aansluiting van de hartslagsensor, dan wordt de handhartslagmeting automatisch uitgeschakeld. Het is niet nodig om de handpulsensoren los te koppelen.

Als het computerscherm niet goed werkt, koppel dan de stroomtoevoer los en sluit het apparaat opnieuw aan.

		
		✓
	Optioneel	✓
	Optioneel	Optioneel

Beveiliging

Overleg met uw arts en leg uit of er contra-indicaties zijn voor het trainen op dit instrument. Het advies van de arts moet de basis vormen voor de ontwikkeling van uw trainingsprogramma. Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Instructies training

Crosstrainer is speciaal ontwikkeld voor recreatieve sportbeoefening. Hij is bij uitstek geschikt voor cardiovasculaire ondersteuningstraining.

Training moet methodisch worden gepland volgens de principes van duurtraining. Dit zal helpen om gunstige veranderingen en aanpassingen in cardiovasculaire prestaties te bereiken.

Dergelijke effecten zijn onder andere een verlaging van de hartslag in rust en de hartslag bij belasting. Hierdoor krijgt het hart meer tijd om de hartkamers te vullen en het myocard van bloed te voorzien (via de kransslagaders). Daarnaast is er een toename in de diepte van de ademhaling en de hoeveelheid lucht die kan worden ingeademd (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het metabolisch systeem. Om deze positieve effecten te bereiken, moet de training worden gepland volgens specifieke aanbevelingen.

Training plannen en controleren

De basis voor trainingsplanning is je huidige fysieke fitheid. Met behulp van de inspanningstest uw huisarts kan een diagnose stellen van uw huidige fitheid, die de basis vormt voor het plannen van uw training. Als u geen inspanningstest hebt laten doen, moet u in elk geval hoge trainingsbelastingen relatief vermijden overbelasting. Bij het plannen moet je het volgende principe in gedachten houden: duurtraining wordt zowel bepaald door het belastingsbereik als door de grootte/intensiteit van de belasting.

Over de intensiteit van de belasting

Je moet de intensiteit van de belasting tijdens fitnessstraining bij voorkeur regelen aan de hand van de hartslag. Hierbij mag de maximale hartslag van slagen per minuut > 220 min leeftijd niet naar boven worden overschreden. De optimale trainingspols wordt bepaald door leeftijd en trainingsdoel.

Trainingsdoel: vetverbranding/gewichtsvermindering

De optimale hartslag wordt berekend met behulp van een empirische regel: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65$.

Tip: Energie voorbereiden om vet te verbranden wordt pas belangrijker vanaf een trainingsduur van 30 minuten.

Trainingsdoel: cardiovasculaire conditie

De optimale puls frequentie wordt berekend volgens de regel empirisch: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.

De intensiteit van de training wordt ingesteld door remstappen 1-16 Vermijd als beginner training met een te hoge vertragingsinstelling, omdat dit snel het aanbevolen puls frequentiebereik naar boven kan overschrijden. Gelieve begin met een lage remkrachtinstelling en stap voor stap test uw optimale trainingspuls. Controleer tijdens uw fitnessstraining regelmatig of u binnen uw intensiteitsbereik traint volgens de bovenstaande aanbevelingen.

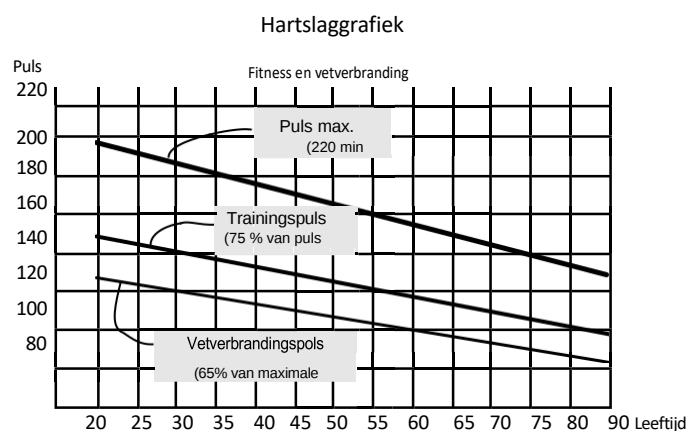
Sportgeneeskunde beschouwt de volgende belastingsbereiken als positief in termen van trainingseffectiviteit:

Frequentie van training	Trainingstijd
dagelijks	10 minuten
2-3 x per week	20 - 30 minuten
1-2 x per week	30 - 60 minuten

Trainingseenheden van 30-60 minuten worden in geen geval aanbevolen voor beginners. In de eerste 4 weken zou de training voor beginners er als volgt uit moeten zien:

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

Om de individuele training te documenteren, kunnen de behaalde trainingswaarden worden ingevoerd op een scorebord. Voor en na elke trainingseenheid moet u plan 5 minuten gymnastiek in als warming-up of cooling-down. Er moet een rustdag tussen twee trainingseenheden zitten als je dan drie keer per week 20-30 minuten traint. Daarna staat niets dagelijkse training meer in de weg.



TABEL MET RESULTATEN

[illegible]

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial