

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Návod na trénink a obsluhu

Instruções de treino e utilização

Trænings – og brugervejledning

Navodila za vadbo in uporabo

Uputstvo za trening i rukovanje

Рекомендации по проведению тренировок и

руководство по эксплуатации

polски

čeština

português

dansk

slovenski

srpski

русский





## Spis treści

<b>Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa</b>	<b>2</b>
• Serwis	2
• Bezpieczeństwo użytkownika	2
<b>Funkcja</b>	<b>3</b>
• Pole wskazań / wyświetlacz / przyciski	3
Krótką instrukcją	4
• Przyciski	4
• Programy	5
• Wskazania	6
<b>Szybki start (dla zapoznania)</b>	<b>7</b>
• Rozpoczęcie treningu	7
• Przerwanie / koniec treningu	7
• Tryb standby	7
Wprowadzenie koniecznych danych	8
• Dane osobowe i ustawienia	8
Data urodzenia, waga, płeć, aktywność treningowa, tętno spoczynkowe, wskazanie w kilodżulach lub w kilokaloriach, wydatek energetyczny rzeczywisty lub fizyczny, sygnał alarmu przy tętnie maks. tak/nie,	
• Ustawienia systemowe	9
Data, godzina, km lub mile, kolor tła, wybór osoby, ustawienia fabryczne	
• Aktualizacja oprogramowania	9
<b>Trening</b>	<b>10</b>
• Wybór osoby	10
• Wybór treningu	10
przez zadane parametry wysiłku	10
przez zadany parametr tętna	10
przez instruktora / trenera	10

## ... przez zadane parametry wysiłku

• Program "Count-Up"	10
• Program "Count-Down"	10
• Program "Zapis treningu"	10
Pole zadawania parametrów treningu	10
Zapis treningu tak/nie	10
Czas	10
Energia	11
Dystans	11
Wiek	11
Tętno maks.	11
Wybór tętna docelowego (Fat/Fit/Man.)	11
• Zadanie tętna docelowego	11
• Gotowość treningowa	11
• Profile wysiłkowe 1 – 6	12
• Przełączanie Czas/Dystans	12

## ... przez zadany parametr tętna

• HRC1 – Count-Up	12
• HRC2 – Count-Down	12

## ... przez instruktora / trenera

• Test IPN	13
• Zalecenie treningowe (Coaching)	13
Health (trening zdrowotny)	13
Power (trening kondycyjny)	13
• Zalecenia i reguły IPN	14

## Funkcje treningowe

• Zmiana wskazania	14
• Przetworzenie profilu	14
• Zależnie od liczby obrotów / niezależnie od liczby obrotów	14
• Przerwanie / koniec treningu	14

- Ponowne podjęcie treningu 14
- Recovery (pomiar tętna spoczynkowego) 15

## Wskazanie przy zdarzeniach tętna

- Tabela: Zdarzenia tętna 15
- Heart Rate Light (funkcja sygnalizacji świetlnej) 15

## Ogólne wskazówki

- Sygnały systemowe 16
  - Recovery 16
  - Wskazanie profilu podczas treningu 16
  - Praca niezależna od liczby obrotów 16
  - Strzałki W górę / W dół 16
  - Praca zależna od liczby obrotów 16
  - Obliczanie wartości średniej 16
  - Wskazówki dotyczące pomiaru tętna Z klipsem nausznym 16
  - Z czujnikiem tętna dłoni 16
  - Z pasem piersiowym 16
  - Usterki w komputerze 16
  - Uwagi dotyczące interfejsu 16
- ## Instrukcja treningowa
- Trening wytrzymałościowy 16
  - Intensywność obciążenia 16
  - Zakres obciążenia 16
- Glosariusz 17



W instrukcji symbol ten odsyła do glosariusza. Dane pojęcie jest tam wyjaśnione.

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

### Ze względu na Państwa bezpieczeństwo prosimy o przestrzeganie następujących uwag:

- Trenera należy posadzić na odpowiednim, mocnym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania urządzenia należy sprawdzić mocowanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć urazów wskutek nieprawidłowego lub nadmiernego obciążenia treningiem, urządzenie należy użytkować wyłącznie wg instrukcji.
- Nie zaleca się ustawiania urządzenia na dłuższy czas w pomieszczeniach wilgotnych ze względu na ryzyko korozji.
- Należy regularnie sprawdzać działanie i stan techniczny urządzenia.

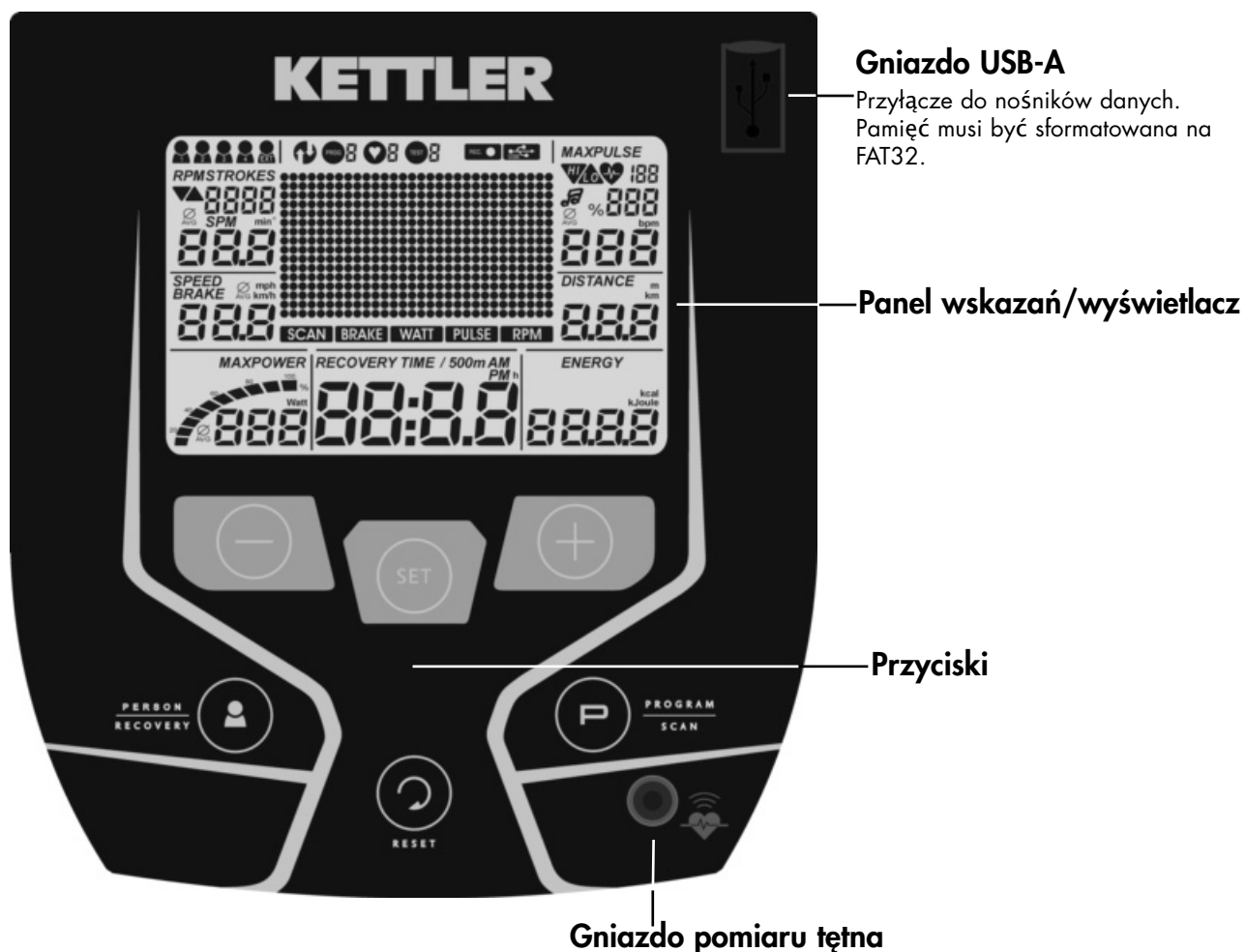
- Kontrole stanu technicznego i stanu bezpieczeństwa urządzenia należą do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i w prawidłowy sposób.
- Defekty lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić. Stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Uszkodzonego urządzenia do chwili jego naprawy nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.

### Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia**

## Krótki opis

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



### Gniazdo USB-A

Przyłącze do nośników danych. Pamięć musi być sformatowana na FAT32.

### Panel wskazań/wyświetlacz

### Przyciski

### Gniazdo pomiaru tętna

### System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć dla 5 osób (4 wewnętrznie na panelu wskazań i 1 zewnętrzna z pamięcią USB)
- Zadane parametry treningu można w sposób trwały zapisywać:  
tętno docelowe, czas, dystans, wydatek energetyczny
- Kontrola tętna z sygnałem optycznym i akustycznym:  
Zależne od wieku tętno maks., tętno docelowe
- Podświetlenie tła do wyboru. Zmiana koloru po ważnej zmianie tętna (Heart-Rate-Light):  
Osiągnięty został zakres tętna docelowego lub przekroczone tętno maks.
- Wskazanie oceny kondycji 1-6 obliczone wg wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- Programy do ręcznej oraz automatycznej regulacji wysiłku i do treningu sterowanego wartością tętna.
- Zapis treningu może zostać zapamiętany, jako własny program i może być on trenowany ponownie.
- Test kondycji z wynikiem. Na jego podstawie obliczane i proponowane są programy treningowe.
- Wybór wskazania prędkości i dystansu [KM/H lub M/H]
- Wybór wskazania wydatku energetycznego [kJoule lub kcal]
- Wskazanie łącznej sumy kilometrów i całkowitego czasu treningu urządzenia.

### Wskazywane wartości

Przykłady wskazań pokazują pracę jako ergometr rowerowy.

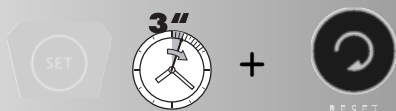
Przy prędkości obrotowej jak w przykładach wartości prędkości i odległości dla ergometrów krosowych są niższe, a dla ergometrów biegowych wyższe.

Przy 60 min<sup>-1</sup> (RPM)

Ergometr rowerowy: = 21,3 km/h

Ergometr krosowy = 9,5 km/h

Ergometr biegowy = 25,5 km/h



## Krótką instrukcja

### Panel obsługi

Poniżej objaśniono krótko funkcje 6-ciu przycisków.

Dokładne stosowanie przycisków objaśniono w poszczególnych rozdziałach. W tych opisach nazwy przycisków funkcyjnych są także używane w tej formie.

### SET

Ten przycisk wzbudza wskazanie z trybu standby. Wywołane zostają wprowadzone parametry programu. Przejmowane są ustawione dane.

### SET (wcisnąć i przytrzymać) + RESET (wcisnąć na krótko)

Tą kombinacją przycisków wywołane zostają wskazane ustawienia jak data / godzina / km lub mile / kolor tła / osoba trenująca / ustawienia fabryczne.

### Przyciski Minus - / Plus +

Za pomocą tych przycisków zmieniane są przed treningiem wartości w różnych menu oraz zmieniany jest stopień wysiłku podczas treningu.

- dalej "Plus"
- lub wstecz "Minus"
- dłuższe wciśnięcie > szybka zmiana wartości
- "Plus" i "Minus" wciśnięte razem:
- Stopień obciążenia (wysiłek) zmienia się na **25 wat**
- Programy wracają do **początku**
- Zadawanie wartości przelącza się na Wył. **(Off)**

### OSOBA / RECOVERY

Ten przycisk ma dwie funkcje:

**Krótkie wciśnięcie w czasie bezruchu:** Wybieramy osobę P1 > P4 > brak osoby = Gość > P1 > P4....

**Długie wciśnięcie w czasie bezruchu:** Wskazywane są dane i ustawienia wskazanej osoby P1 > P4 lub włożonego pendriva.

**Krótkie wciśnięcie podczas treningu:** Uruchamia się funkcja tętna po odpoczynku (Recovery) (tylko w przypadku rejestracji tętna).

### Reset

Tym przyciskiem kasuje się aktualne wskazanie w celu ponownego uruchomienia. Możliwe tylko w czasie bezruchu.

### Programm / SCAN

**Krótkie wciśnięcie w czasie bezruchu:** Tym przyciskiem dokonuje się wyboru programu.

**Krótkie wciśnięcie podczas treningu:** Zmienione zostaje wskazanie w matrycy DOT.

**Długie wciśnięcie podczas treningu:** Uruchomiona lub zatrzymana zostaje automatyczna zmiana wskazań SCAN

## Pomiar tętna

Pomiar tętna może być dokonywany z 3 źródeł:

1. Klips nauszny (na wyposażeniu urządzenia)

Wtyczkę wtykamy do gniazda;

2. Pas piersiowy bez odbiornika

W tym systemie elektronicznym odbiornik jest umieszczony za panelem wskazań. Włożony klips nauszny musi zostać usunięty.

**(pas piersiowy nie zawsze należy do wyposażenia urządzenia)**

Pas piersiowy POLAR T34 bez odbiornika wtykowego dostępny jest, jako wyposażenie dodatkowe (nr art. 67002000).

3. Czujnik tętna dłoni

**(czujnik tętna dłoni nie zawsze należy do wyposażenia urządzenia)**

## Pole wskazań / Wyświetlacz

Pole wskazań (zwane wyświetlaczem) informuje o różnych funkcjach i o wybranych w danym przypadku trybach ustawień.

### Count Up /Down / Zapis treningu ręczna regulacja stopnia wysiłku

W obydwu programach poziom wysiłku ustawiamy podczas treningu. W przypadku "Count Up" zadane przez nas wartości zliczane są w górę, w przypadku "Count Down" wartości zliczane są w dół, np. Czas, Dystans.... W przypadku obydwu programów można aktywować zapis treningu. Zostaje on zapisany pod "Prg Record" jako profil treningowy i może być on trenowany ponownie.

#### Prg Record

zapamiętany zapis treningu

"Prg Record" to przebieg treningu, który został zapisany pod "Count Up" lub "Count Down".

#### Programy 1-6

zmiana obciążenia sterowana programem

6 predefiniowanych profili wysiłkowych z zadaniem czasem lub dystansem, które różnią się czasem trwania i intensywnością. Poziom obciążenia zmieniany jest wg zadanego profilu.

#### Programy HRC1/HRC2

HRC = Heart Rate Control (program z tętnem docelowym)

W obydwu programach tętno docelowe uzyskuje się poprzez automatyczną regulację obciążenia i poprzez czas trwania treningu. Tętno docelowe zostaje przyjęte albo z parametrów zadanych przez trenującego albo, jeśli jego wartość nie została jeszcze wprowadzona, przyjmuje automatycznie wartość 130. W przypadku "HRC 1" zadane wartości zliczane są w górę, w przypadku "HRC 2" wartości zliczane są w dół.

#### Test

IPN Test

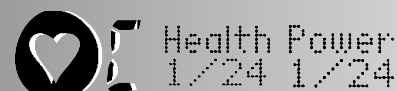
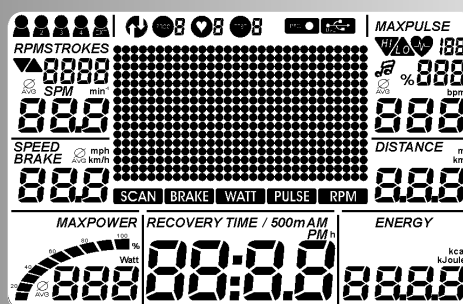
Program zwiększa obciążenie i rejestruje wzrost tętna. Na końcu wyświetlony zostaje wynik testu.

#### Coaching

Health / Power

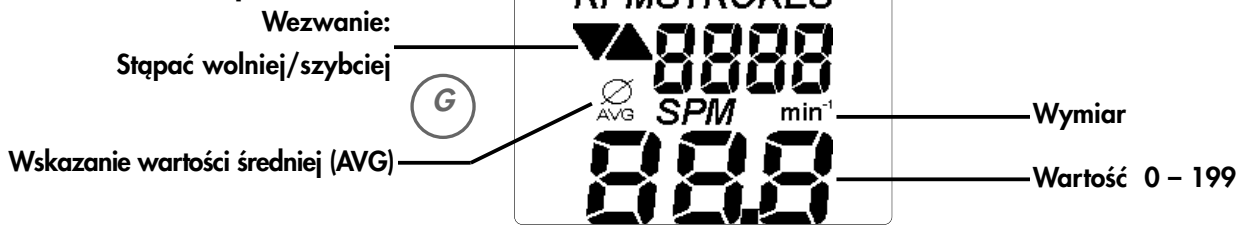
Po ukończeniu testu IPN zestawione zostają 24 jednostki treningowe. Do wyboru są 2 rodzaje treningu: Health = trening zdrowotny lub Power = trening kondycyjny. Jeśli chcemy poprawić nasz ogólny stan zdrowia fizycznego, proszę wybrać "Health". Jeśli chcemy poprawić stan kondycji, proszę wybrać "Power".

#### Interfejs

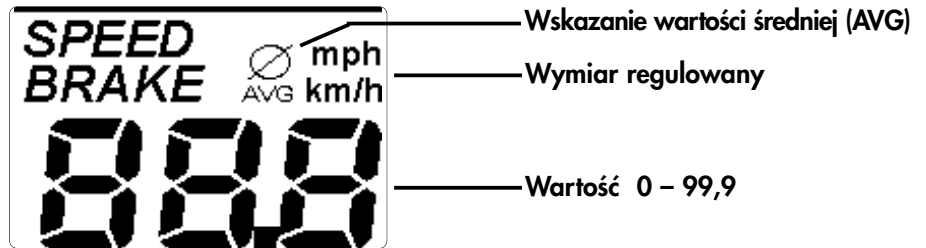


## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

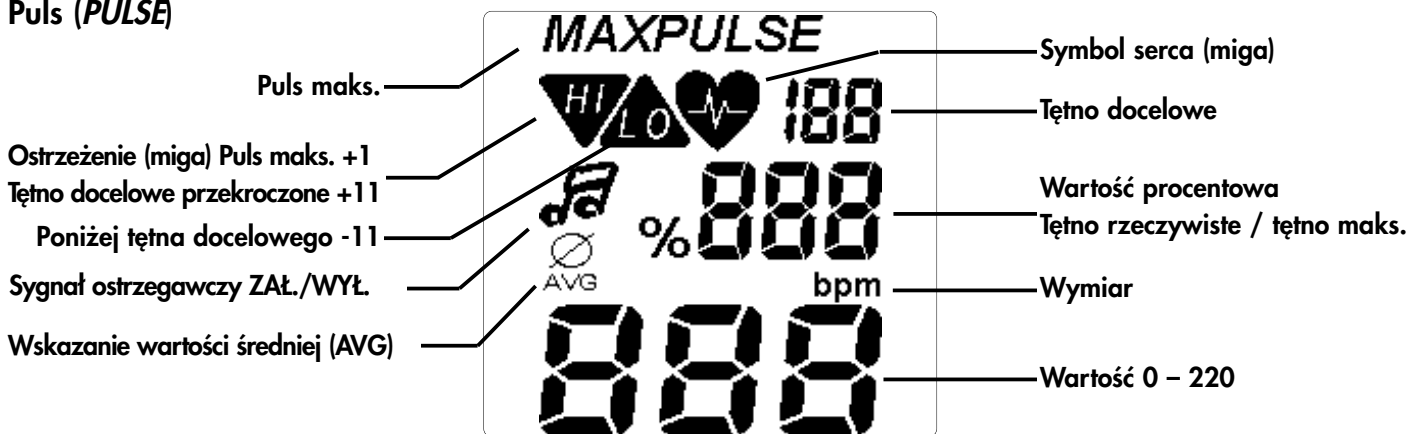
### Częstotliwość stąpania (RPM)



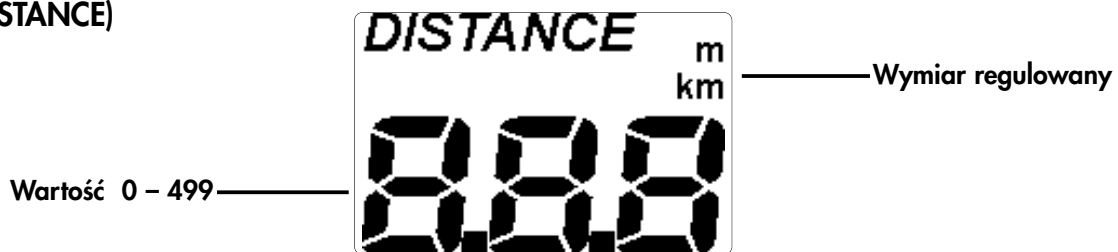
### Prędkość (SPEED)



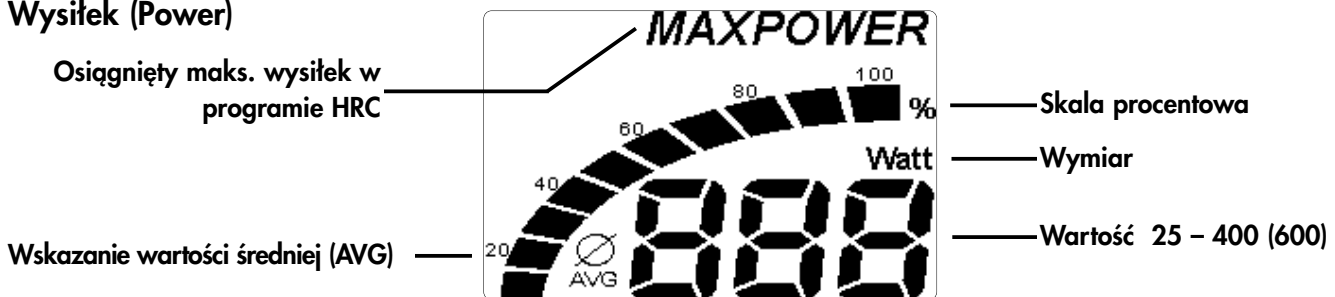
### Puls (PULSE)



### Dystans (DISTANCE)



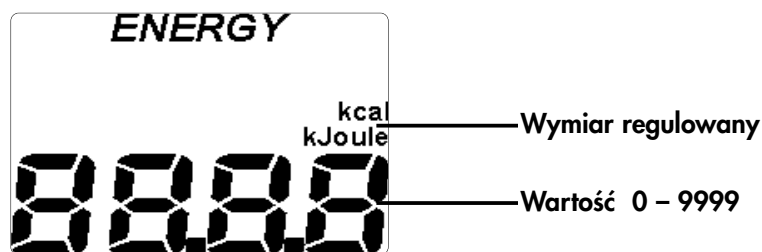
### Wysiętek (Power)



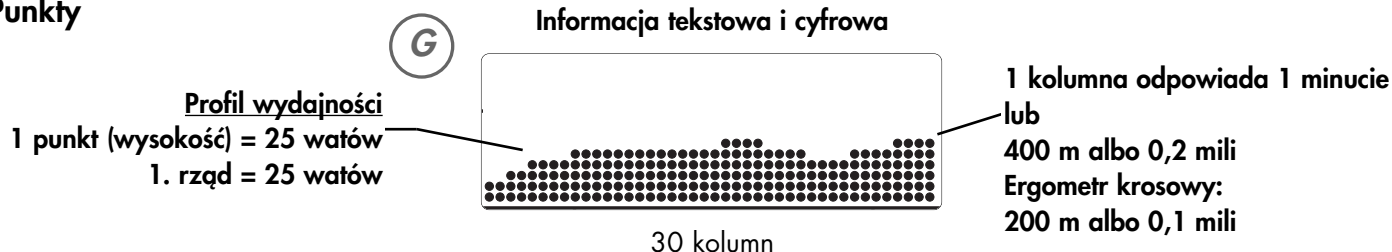
### Czas (TIME)



## Wydatek energetyczny (ENERGY)



## Punkty



## Szybki start (do zapoznania)

### Rozpoczęcie treningu (bez ustawień)

Wcisnąc przycisk SET.

Ten przycisk wzbudza wskazanie z trybu standby i na krótko wyświetlone zostają wszystkie segmenty. Następnie wskazane zostają na krótko łączna suma kilometrów i całkowity czasu treningu.

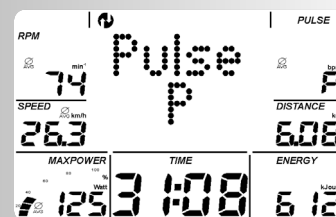
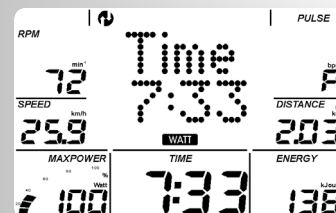
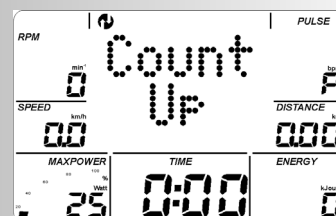
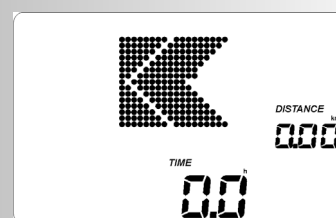
Następnie wskazany zostaje program "Count Up" w gotowości treningowej.

Wartość obciążenia pokazuje 25 wat, wskazanie tętna pokazuje "P", ponieważ wartość tętna nie jest rejestrowana. Wszystkie inne wartości pokazują 0,

trening rozpoczyna się przez nastąpienie na pedały.

Wskazania liczby obrotów pedałów, prędkości, dystansu, energii i czasu zliczane są w górę.

Wciśnięcie przycisku "Minus" lub "Plus" zmienia poziom wysiłku (obciążenia). Wartość pod "Power" zmienia się w krokach co 5 wat.



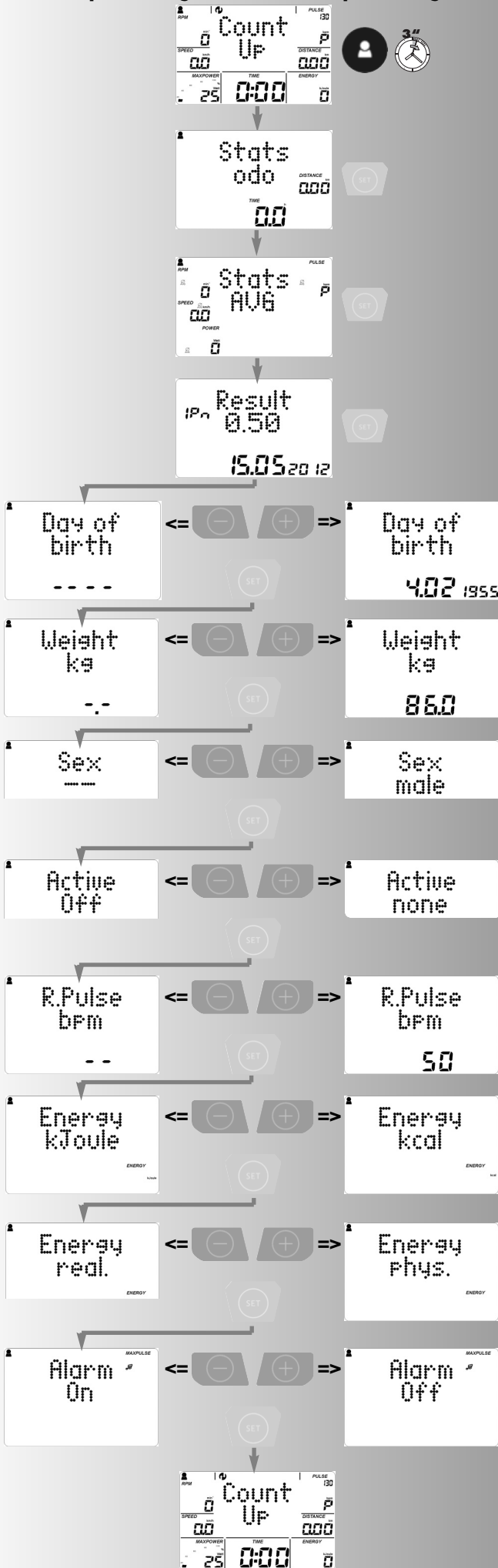
### Przerwanie lub zakończenie treningu

Przestajemy naciskać na pedały. Jeśli liczba obrotów pedałów spadnie poniżej 10 obr./min, system rozpozna to, jako przerwanie treningu. Wartości średnie prędkości, liczby obrotów, wysiłku i tętna (jeśli aktywna jest rejestracja tętna) wyświetlone zostają ze znakiem Ø AVG, wskazane zostają także wartości całkowite dystansu, energii i czasu.

### Tryb standby

Jeśli trening nie będzie kontynuowany i nie wciśniemy żadnego przycisku, wyświetlacz przełączy się po 10 minutach na tryb standby. Jeśli wciśniemy przycisk "SET" lub naciśniemy na pedały, wskazanie pojawi się ponownie w gotowości treningowej.

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



### Wprowadzenie koniecznych danych

proszę przed dalszymi treningami wprowadzić następujące dane i dokonać następujących ustawień:

- Dane osób, które będą korzystały z urządzenia. Dane będą potrzebne do obliczania maksymalnego tętna i wysiłku, testu kondycji (IPN), zaleceń treningowych (Coaching).
- Ustawienia systemowe jak data i godzina. Proszę sprawdzić, czy są one prawidłowe. Jednostki treningowe na pendrivie są zapisywane z datą i godziną i powinny być aktualne.

### Dane osób i ustawienia

Proszę wcisnąć przycisk "Person" (Osoba) aż do wskazania żądanej osoby. Tu osoba.

Proszę wcisnąć na dłużej przycisk "Osoba", aż do pojawienia się łącznej sumy kilometrów i łącznego czasu treningu ze wskazaniem "Stats odo".

Proszę wcisnąć przycisk "SET". Pojawią się średnie wartości treningowe ze wskazaniem "Stats AVG".

Proszę wcisnąć przycisk "SET". Pojawi się wprowadzona data urodzenia ze wskazaniem "Day of birth".

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia migające wskazania.

Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania wagi ze wskazaniem "Weight".

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia wartość. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania płci ze wskazaniem "Sex".

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia płeć z męskiej (male) na żeńską (female). Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania aktywności treningowej ze wskazaniem "Active". Tu proszę podać swoją szacunkową aktywność treningową.

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia aktywność z brak (none) na niską (low), średnią (medium), wysoką (high) i bardzo wysoką (keavily).

Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania tętna spoczynkowego ze wskazaniem "R.Pulse". Tu proszę podać wartość swojego tętna spoczynkowego, zmierzonego rano po przespanej nocy.

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia wartość. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania energii ze wskazaniem "Energy kJoule". Tu proszę określić, czy obliczenie energii ma być wskazywane w kilodżulach czy w kilokaloriach.

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia ustawienie. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania wydatku energetycznego ze wskazaniem "Energy real". Tu proszę określić, czy obliczenie energii ma być wskazywane ze sprawnością trenującego na poziomie 16,7% (rzeczyw.), czy bez sprawności (fizycz.).

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia ustawienie. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru zadawania wydawania sygnału ostrzegawczego ze wskazaniem "Alarm". Tu proszę określić, czy przekroczenie tętna maksymalnego ma być sygnalizowane sygnałem ostrzegawczym.

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia ustawienie. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza na gotowość treningową w programie "Count Up"



## Ustawienia systemowe

Wcisnąć i przytrzymać przycisk "SET" i dodatkowo wcisnąć przycisk "RESET".

Tą kombinacją przycisków wywołane zostają ustawienia daty / godziny / wskazania km lub mil / koloru tła / wyboru osoby po załączeniu / ustawienia fabryczne.

Najpierw pojawia się ustawienie daty ze wskazaniem "Date". Tu ustawiamy dzień, miesiąc i rok.

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia migające wskazania. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego ustawienia godziny ze wskazaniem "Time".

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia migające wskazania. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego ustawienia. Tu proszę określić, czy wskazywane będą kilometry czy mile.

Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia jednostki z (Metric km) na (English miles). Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego ustawienia koloru tła ze wskazaniem "Color". Tu zmieniamy kolor tła panelu wskaźnika. 0=Wył., 1= błękitny, 2=czerwony, 3=zielony, 4=niebieski, 5=turkusowy.

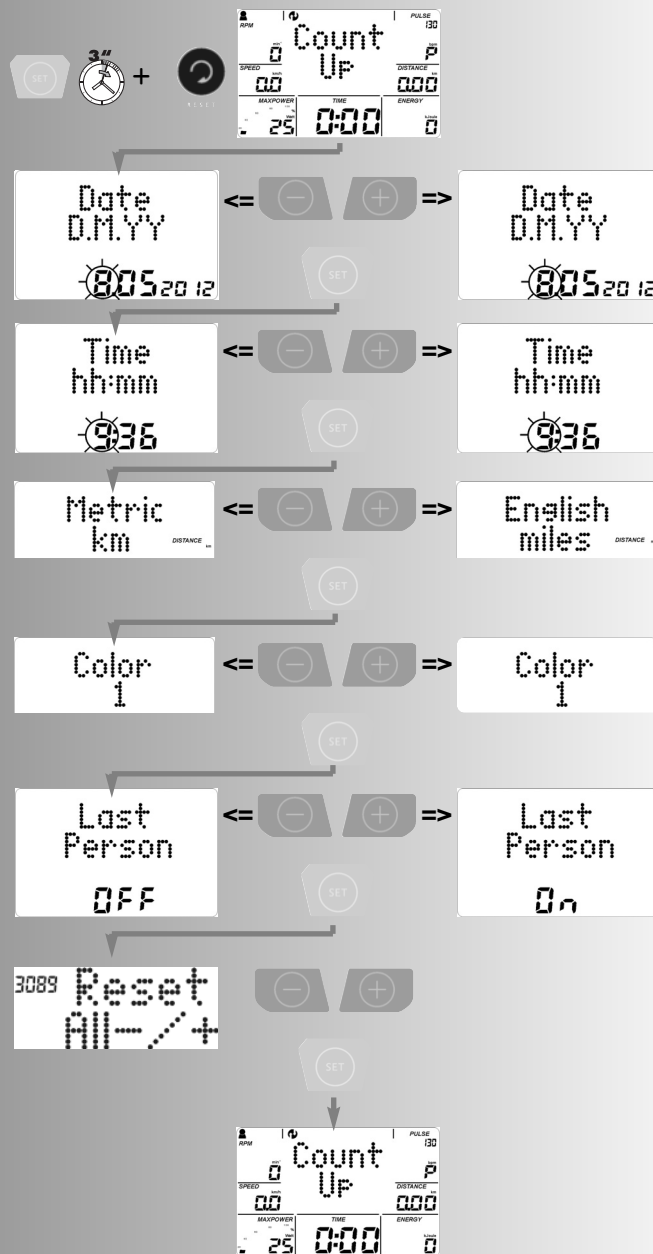
"Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia kolor. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego ustawienia Ostatniej osoby ze wskazaniem "Last Person". Tu proszę określić, czy po załączeniu lub zresetowaniu ma być automatycznie wybierana aktualna osoba.

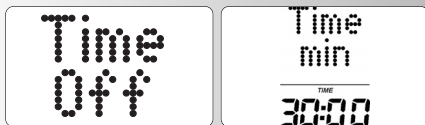
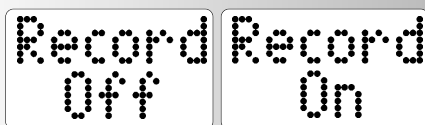
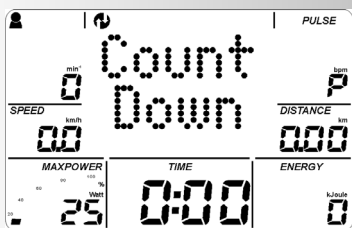
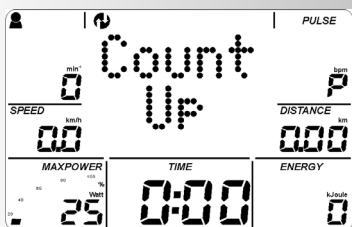
"Wciśnięcie "Plus" lub "Minus" zmienia ustawienie. Wciśnięcie "Set" kończy wprowadzanie danych i przełącza do następnego obszaru Ustawienia fabryczne ze wskazaniem "Reset All - / +".

Jednoczesne wciśnięcie Plus" i "Minus" przywraca ponownie ustawienia fabryczne i kasuje wszystkie dane i ustawienia. Wciśnięcie "Set" powoduje pominięcie tej funkcji. Wprowadzanie danych jest zakończone.

## Aktualizacja oprogramowania

Na wskazaniu "Reset All - / +" na górze po lewej stronie podany jest numer oprogramowania sprzętowego, tu 3089. Na naszej stronie internetowej [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center znajdziecie Państwo ewentualne aktualizacje oprogramowania (oprogramowanie sprzętowe) ze wskazówkami dotyczącymi instalacji dla tego wyświetlacza elektronicznego.





## Trening

### Wybór osoby

Możemy wybrać 5 osób. Po włożeniu pendriva ustanawiana jest dodatkowa osoba "Pendriv". Pendrive musi być sformatowany na FAT32. Wybór osoby nie jest już możliwy.

Osoba "Gość" (bez symbolu osoby) nie ma pamięci. Zadane parametry i ustawienia są ważne tylko do następnego załączenia.

### Wskazówka:

Jeśli trenujemy z włożonym pendrivem, jednostki treningowe będą zapisywane na niego.

### Wybór treningu

Komputer jest wyposażony w różne programy treningowe.

### 1. Trening z zadanymi parametrami wysiłku

#### a) Ręczne wprowadzanie parametrów wysiłku

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

Zapis treningu (Prg Record)

#### b) Profile wysiłkowe

- (PROGRAM) "1" – "6"
- (PROGRAM) "Prg Record"

### 2. Trening z zadanym parametrem tętna

#### Ręczne wprowadzanie parametru tętna

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

### 3. Trening z instruktążem (Coaching)

Należy wykonać test IPN. Następnie osoba trenująca zostaje zaszeregowana i otrzymuje program treningowy z 24 jednostkami.

Następnie przeprowadzany jest nowy test kondycji z nowymi jednostkami treningowymi

### Trening z zadanymi parametrami wysiłku

#### a) Ręczne wprowadzanie parametrów wysiłku

Program "Count Up"

Rozpocząć trening, wszystkie wartości zliczane są w górę.

Zmiana obciążenia podczas treningu:

Wciśnięcie "Plus" zwiększa wysiłek w krokach co 5.

Wciśnięcie "Minus" obniża wysiłek w krokach co 5.

#### Program "Count Down"

Wcisnąć "PROGRAM" aż do pojawienia się wskazania "Count Down".

Program zlicza zadane wartości w dół > 0.

Jeśli nie zadamy żadnego parametru, trening rozpocznie się w programie "Count Up". Aby uruchomić program, musimy zadać przynajmniej jeden parametr: czas, energię lub dystans.

Wcisnąć "SET": Pole zadawania parametrów

Zapis treningu "Record"

W tych programach możemy zapisać naszą jednostkę treningową. Będzie ona z potem do naszej dyspozycji jako "Prg Record". Przed każdym zapisem funkcję należy ponownie aktywować.

"On" = Zapis treningu jest aktywny. "Off" = wyłączony

Potwierdzić przyciskiem "SET".

Następne menu Zadawanie czasu "Time".

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 30:00).

Potwierdzić przyciskiem "SET".

Następne menu Zadawanie parametru energii "Energy"  
Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 800).  
Potwierdzić przyciskiem "SET".

Następne menu Zadawanie dystansu "Dist."

Zadawanie dystansu

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 7,50).  
Potwierdzić przyciskiem "SET".

Następne menu Zadanie tętna maks. ze wskazaniem wieku "Age"

Zadanie tego parametru umożliwia nam kontrolę naszego tętna maksymalnego, którego przekroczenie sygnalizowane jest optycznie przez zmianę koloru na CZERWONY i akustycznie (jeśli funkcja ta została aktywowana w danych osobowych). Wg wzoru (220 - wiek) obliczana jest tętno maks. dla osób zdrowych. Jeśli wprowadzona została data urodzenia (pod Dane osobowe), pod symbolem "Age" wskazany zostaje wiek, tu 34. Jeśli nie, wyświetla się napis "Age Off".

Dwie kreski - - oznaczają, że kontrola tętna maks. jest wyłączona.

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" ustawić wartości przy - -.  
Dla wprowadzonego wieku wartość można tylko obniżyć!  
Potwierdzić przyciskiem "SET".

Następne menu Wybór tętna docelowego "Fat 65%"

Wprowadzenie tych danych umożliwi kontrolę naszego tętna treningowego. Tętno treningowe można wybrać poprzez funkcję szybkiego wyboru 65% i 75% tętna maksymalnego. Zakres 40-90% umożliwia ustawienie ręczne.

Wcisnąć "SET": Pole wyboru

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" dokonać wyboru.

Spalanie tłuszczu 65%, kondycja 75%, ręcznie 40 - 90 %  
Potwierdzić przyciskiem "SET" (np. ręcznie 40 - 90 %).

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. ręcznie 83).

Zatwierdzić przyciskiem "SET" (tryb zadawania jest zakończony).

Wskazanie: Gotowość treningowa ze wszystkimi zadanymi parametrami

lub

Zadanie tętna docelowego

Zakres zadawania 40 - 200 służy do określania i kontroli tętna treningowego niezależnego od wieku (Symbol HI, sygnał ostrzegawczy, jeśli jest aktywowany, brak kontroli tętna maks.). W tym celu pole zadawania tętna maks. musi pokazywać "- -".

Wcisnąć równocześnie "Plus" i "Minus", kontrola tętna maks. zostaje wyłączona "- -".

Potwierdzić przyciskiem "SET".

Wskazanie: "Pulse Off"

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartość (np. 130).

Zatwierdzić przyciskiem "SET" (tryb zadawania jest zakończony).

Wskazanie: Gotowość treningowa ze wszystkimi zadanymi parametrami

### Uwaga:

Przy następnym wywołaniu programów z możliwością zadawania parametrów przejęte zostają możliwe wprowadzone parametry.

## Gotowość treningowa

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zmienić stopień wysiłku.

Rozpoczynamy trening przez nastąpienie na pedały. Ustawiony przed treningiem stopień wysiłku zostaje zapisany.



Energy  
Off

Energy  
kJoule  
800



Dist.  
Off

Dist.  
7.50



Age  
Off

Age  
34



Age  
34  
186



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%

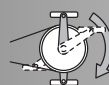


Age  
34



Pulse  
Off

Pulse  
bpm  
130



RPM  
0

Count  
Down

SPEED  
0.00

MAXPOWER  
25

TIME  
30:00

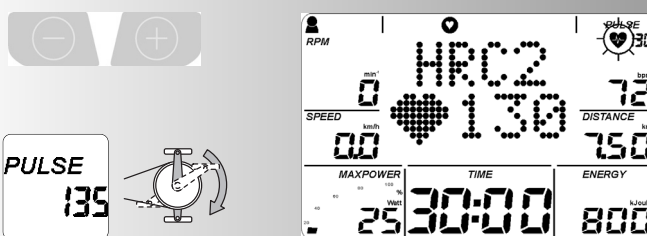
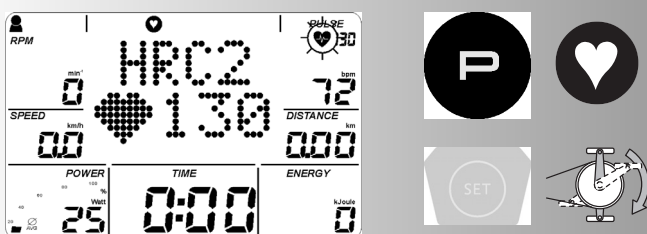
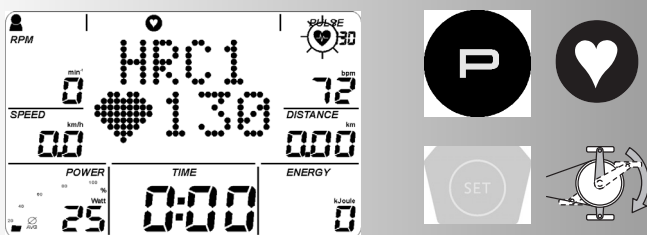
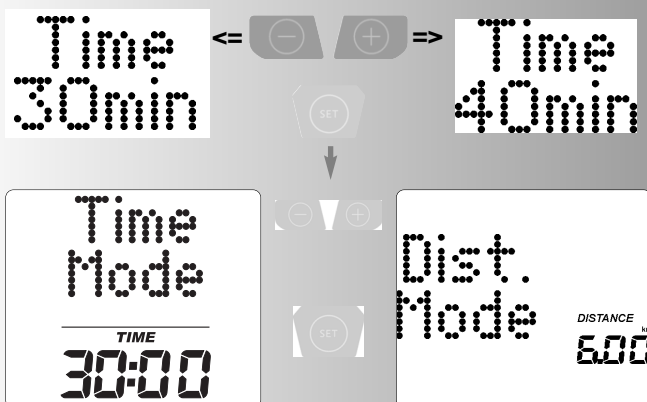
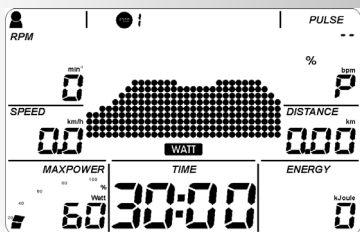
PULSE  
130

72

DISTANCE  
7.50

ENERGY  
800

# Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



## b) Profile wysiłkowe (PROGRAM) "1" – "6"

Wszystkie profile wybierane są przez wciśnięcie "PROGRAM".

### Uwaga:

W przypadku czasów powyżej 30 min w oknach programu profil zostaje skompresowany do 30 kolumn.

## Przełączanie programu Czas / Dystans

W programach 1-6 w polu zadawania parametrów możliwe jest ustawienie czasu treningu od 20 do 90 minut oraz wybór trybu czasu lub dystansu.

Wcisnąć "SET": Ustawianie czasu treningu (Time)

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" ustawić Czas.

Potwierdzić przyciskiem "SET".

Następne menu Tryb czasu (Time Mode) lub dystansu (Dist-Mode)

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" ustawić tryb.

Potwierdzić przyciskiem "SET".

Wskazanie: Gotowość treningowa ze wszystkimi zadanymi parametrami

### Uwaga:

Dystans na kolumnę wynosi 0,4 km (0,2 mili). Orbitrek: 0,2 km (0,1 mili)

## 2. Trening z zadaniem parametrem tętna

### Ręczne wprowadzanie parametru tętna (PROGRAM) "HRC1" Count Up

Wcisnąć "PROGRAM" aż do pojawienia się wskazania: HRC1.

Wcisnąć "SET": Pole zadawania parametrów

lub

Rozpocząć trening, wszystkie wartości zliczane są w górę.

Stopień wysiłku zwiększany jest automatycznie, aż do uzyskania tętna docelowego (np. 130).

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

Wcisnąć "PROGRAM" aż do pojawienia się wskazania: HRC2.

Wcisnąć "SET": Pole zadawania parametrów.

Wprowadzanie danych i możliwości regulacji są analogiczne jak w punkcie "Count Down".

Rozpoczęcie treningu

Stopień wysiłku zwiększany jest automatycznie, aż do uzyskania tętna docelowego (np. 130).

### Uwaga:

### Obciążenie początkowe

W programach HRC w polu zadawania parametrów możliwe jest określenie obciążenia początkowego w zakresie od 25-100 wat.

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 100)

Stopień wysiłku zwiększany jest wówczas automatycznie od 100 wat, aż do uzyskania tętna docelowego (np. 130)...

Tętno

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" można jeszcze w tym miejscu lub podczas treningu zmienić wartość tętna np. ze 130 na 135.

Rozpoczynamy trening przez nastąpienie na pedały.

### Uwaga:

KETTLER zaleca w programach HRC pomiar tętna za pomocą

pasa piersiowego

W programach HRC w przypadku odchyłek w liczbie uderzeń serca wynoszących +/- 6 następuje dostosowanie stopnia wysiłku.

### 3. Trening z instruktązem (Coaching)

Należy zaliczyć test IPN. Następnie osoba trenująca zostaje zaszerogowana i otrzymuje program treningowy z 24 jednostkami. Następnie przeprowadzany jest nowy test kondycji z nowymi jednostkami treningowymi

#### Test

Test IPN potrzebuje danych osoby trenującej. Z tych danych obliczany jest profil wysiłkowy i tętno docelowe i wyświetlany pod PULSE (tu 123). Celem testu IPN jest dostarczenie nam zaleceń treningowych do dalszego treningu. W tym celu musimy jednak od drugiego stopnia uzyskać obliczone tętno docelowe w ciągu maks. 15 minut. Po jego uzyskaniu zaczyna migać wskazanie tętna. Należy trenować jeszcze do końca danego stopnia, po czym wyświetlony zostaje wynik. Z testem związany jest zakres liczby obrotów, w jakim powinniśmy trenować. Jeśli "RPM" i wskazanie wartości częstotliwości stąpania miga, musimy trenować wolniej lub szybciej. Pokazują to strzałki pod "RPM". Jedna minuta treningu pokazywana jest w 2 kolumnach.

#### Uwaga:

Wynik zostaje zapisany w danych osobowych.

Jeśli nie uzyskamy tętna docelowego lub uzyskamy je już w pierwszym interwale, wskazany zostanie komunikat "Failed Retest". Musimy wówczas zwiększyć lub zmniejszyć zadany parametr pod Aktywność treningowa i ponownie przeprowadzić test.

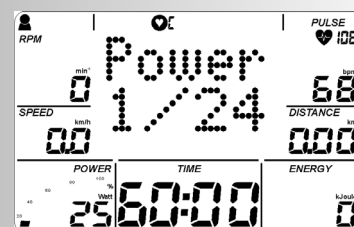
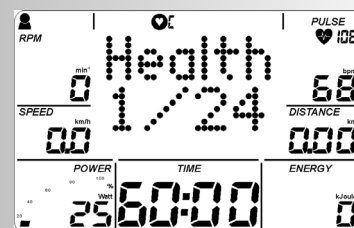
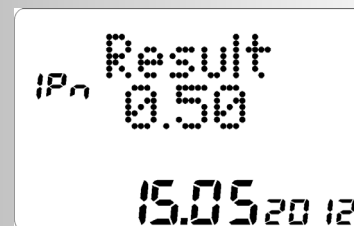
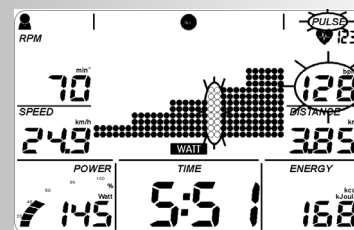
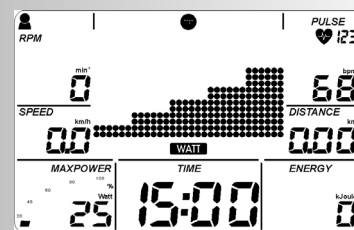
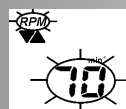
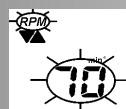
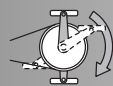
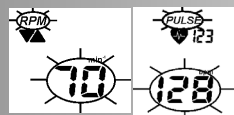
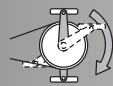
Jeśli wiek jest niższy niż 17 lat lub jeśli brakuje danych osoby, system nie proponuje żadnego testu i pojawia się wskazanie "IPN Age<17".

#### Health / Power

Po ukończeniu testu IPN zestawione zostają 24 jednostki treningowe. Do wyboru są 2 rodzaje treningu: Health = trening zdrowotny lub Power = trening kondycyjny. Jeśli chcemy poprawić nasz ogólny stan zdrowia fizycznego, proszę wybrać "Health". Jeśli chcemy poprawić stan kondycji, proszę wybrać "Power". Z 2 rodzajami treningu związany jest zakres liczby obrotów, w jakim powinniśmy trenować. Jeśli "RPM" i wskazanie wartości częstotliwości stąpania miga, musimy trenować wolniej lub szybciej. Pokazują to strzałki pod "RPM".

#### Uwaga

1. Przed pierwszym testem IPN proponowana jest faza wprowadzająca, przewidująca ćwiczenie 4x30 minut w ciągu 2 tygodni. Zalecana jest intensywność, przy której dobrze się czujemy i częstotliwość stąpania 50-60 obr./min.
2. Pierwszy test należy wykonać w stanie wypoczętym i bez palących problemów zdrowotnych (zalecany jest przed tym przynajmniej jeden dzień przerwy w treningu). Przed tym powinno być już ustalone tętno spoczynkowe, przez określenie wartości średniej po przynajmniej 3 pomiarach bezpośrednio po przebudzeniu.
3. Po 24 jednostkach treningowych lub po 12 tygodniach pojawia się zalecenie przeprowadzenia ponownego testu w celu sprawdzenia intensywności treningów. W tym celu należy ponownie ustalić tętno spoczynkowe wg wyżej opisanych reguł i należy zachować także wyżej opisane parametry.
4. Po 24 jednostkach wzgl. po ponownym teście pojawia się nowy blok z 24 jednostkami.



Time  
30min



Time  
40min



5. W przypadku zmiany pomiędzy treningiem zdrowotnym a kondycyjnym ukończone do tej pory jednostki treningowe nie będą już uwzględniane.

Ogólne zasady:

Dla treningu zdrowotnego zaleca się 2 jednostki na tydzień.

Dla treningu zwiększającego kondycję zaleca się 3 jednostki na tydzień.

Między jednostkami nigdy nie powinno być - w miarę możliwości - przerwy dłuższej niż 7 dni. Między jednostkami powinien być jednak przynajmniej 1 dzień przerwy wzgl. nie powinno się wykonywać więcej niż 5 jednostek tygodniowo.

Po chorobie lub w przypadku braku treningu przez okres nie dłuższy niż 3 tygodnie, blok treningowy będzie kontynuowany od aktualnego miejsca. W razie braku treningu przez okres dłuższy niż 3 tygodnie zaleca się przeprowadzenie nowego testu.

Dla osób przyjmujących leki beta-adrenolityczne (β-blokery) test nie daje miarodajnego wyniku i nie jest zalecany!

Wiek poniżej 17 lat jest nie dopuszczany.

## Funkcje treningowe

### Zmiana wskazania podczas treningu

Regulacja: ręczna

Wciśnięcie "PROGRAM" powoduje zmianę wskazania w polu punktów w kolejności: Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Regulacja: automatyczna (SCAN)

Wcisnąć dłużej przycisk "PROGRAM", aż do pojawienia się na wyświetlaczu symbolu "SCAN". Zmiana wskazań w takcie 5-sekundowym. Funkcja SCAN zostaje zakończona przez ponowne wciśnięcie przycisku "PROGRAM", RECOVERY lub przerwanie treningu.

### Zmiana profilu wysiłkowego

W przypadku zmiany obciążenia podczas biegu programu zmiana działa od migającej kolumny na prawo. Kolumny na lewo od tego miejsca pokazują wykonane wartości wysiłkowe i pozostają niezmiennione.

### Zmiana z trybu niezależnego na zależny od liczby obrotów

Ta funkcja zależy od danego modelu urządzenia.

Proszę wcisnąć podczas treningu "SET". Następuje zmiana z trybu zależnego na niezależny od liczby obrotów.

Wskazanie: obydwie strzałki pod "RPM"

Ponowne wciśnięcie "SET" przełącza tryb z powrotem na zależny od liczby obrotów.

### Wskazówka:

Zmiana z trybu zależnego na niezależny od liczby obrotów możliwa jest tylko w programach "Count Up" i "Count Down". Jeśli trening zostanie przerwany, urządzenie przełączy się z powrotem na tryb niezależny od liczby obrotów.

### Przerwanie lub zakończenie treningu

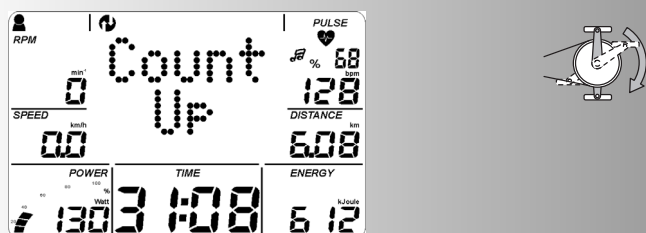
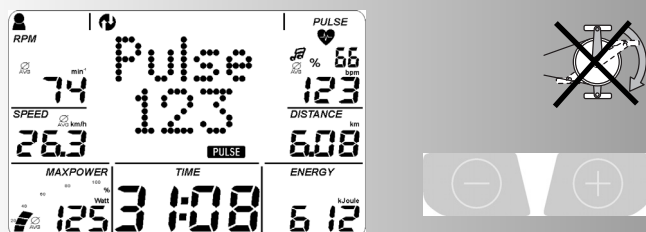
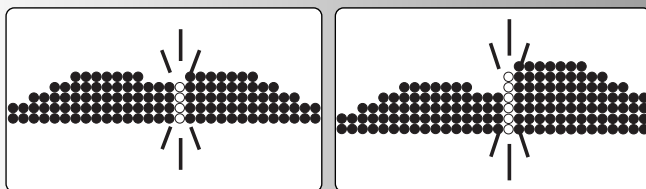
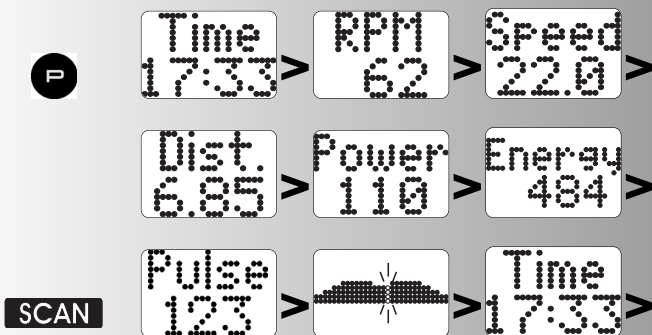
Jeśli liczba naciśnień na pedały jest mniejsza niż 10 obr./min lub po wciśnięciu "RECOVERY" system elektroniczny rozpozna przerwanie treningu. Wskazane zostaną uzyskane dane treningowe. Prędkość, stopień wysiłku, obroty i tętno zostaną przedstawione jako wartości średnie z symbolem Ø.

Przyciskiem "Plus" lub "Minus" przechodzimy do aktualnego wskazania.

Dane treningowe zostają wyświetlone na 10 minut. Jeśli w tym czasie nie wciśniemy żadnego przycisku i nie będziemy kontynuować treningu, system elektroniczny przełączy się na tryb standby.

### Ponowne podjęcie treningu

W przypadku kontynuowania treningu w ciągu 10 minut urządzenie będzie kontynuować zliczanie wartości w górę lub w dół.



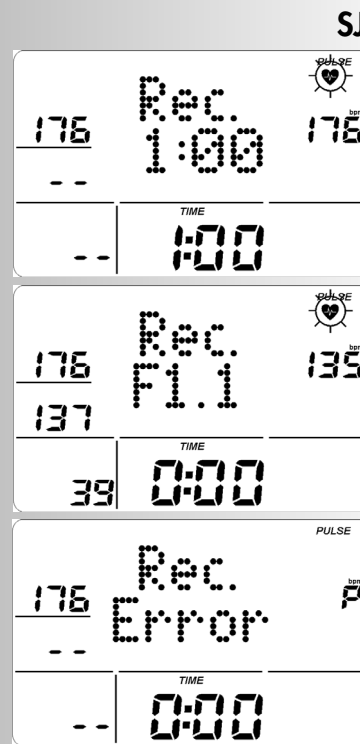
# Funkcja RECOVERY

## Pomiar tętna spoczynkowego

Po zakończeniu treningu wcisnąć "RECOVERY". System elektroniczny zmierzy nasze tętno licząc wstecz przez 60 sekund.

Po wciśnięciu "RECOVERY", pod "RPM" zapisana zostaje aktualna wartość tętna; pod "SPEED" zapisana zostaje wartość tętna pod 60 sekundach. Pod "Power" pokazana zostaje różnica obydwu wartości. Z tych danych ustalona zostaje ocena kondycji (przykład F 1.1). Wskazanie zostaje zakończone po 20 sekundach.

Funkcję tę przerywa "RECOVERY" lub "RESET". Jeśli na początku lub na końcu wstecznego odliczania czasu nie zostanie zarejestrowane tętno, pojawi się komunikat błędu.



## Komunikaty na wyświetlaczu przy zdarzeniach pulsowych

Wartość / wprowadzone dane	%	Przekroczenie			
		HI	LO	MAX	MAX
<b>Puls maksymalny 80-210</b> <b>WYŁ. (Off)</b>	✓	+1		+1	+1
<b>Puls docelowy</b> Spalanie tłuszczu 65% lub Fitness 75% lub Ręcznie 40-90%	✓	+11	-11*		
<b>Puls docelowy 40-200</b>		+11	-11*		

\*Uwaga: pojawia się tylko wtedy, gdy puls docelowy został osiągnięty 1x

W razie spadku pulsu poniżej wprowadzonej wartości pulsu treningowego (o -11 uderzeń) pojawia się symbol „LO”.

W razie przekroczenia wartości pulsu treningowego (o +11 uderzeń) pojawia się symbol „HI”.

Po przekroczeniu pulsu maksymalnego miga strzałka „HI” i pojawia się napis „MAX”.

## Funkcja sygnalizacji świetlnej HRL = Heart Rate Light

kolory wskazań i ich znaczenie

Funkcja wyświetlana jest w 3 kolorach: niebieskim, zielonym i czerwonym. Aby umożliwić łatwe odczytywanie zdarzeń tętna poszczególne kolory mają następujące znaczenie:

Czerwone podświetlenie tła (Color=2)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna.

Tętno wzrosło powyżej zakresu kontroli tętna docelowego (+11 uderzeń) (analogicznie do wskazania strzałki HI).

Przy aktywnej kontroli tętna maks. tętno maks. zostało przekroczone. (Analogicznie do wskazania MAXPULSE)

Zielone podświetlenie tła (Color=3)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna, trening w toku.

Tętno uzyskało wartość tętna docelowego i mieści się w zakresie kontroli tętna docelowego (-/+ 10 uderzeń).

Niebieskie podświetlenie tła (Color=4)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna, trening w toku.

Tętno spadło poniżej zakresu kontroli tętna docelowego (-11 uderzeń). (Analogicznie do wskazania strzałki LO)

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

# Wskazówki ogólne

### Dźwięki systemowe

#### Włączanie

Po włączeniu, podczas testu segmentów, rozbrzmiewa krótki sygnał dźwiękowy.

#### Zakończenie programu

Koniec programu (programy profilowe, Countdown) sygnalizowany jest krótkim dźwiękiem.

#### Przekroczenie pulsu maksymalnego

Jeżeli ustawiony puls maksymalny zostanie przekroczony o jedno uderzenie serca, to co 5 sekund rozbrzmiewają 2 krótkie sygnały dźwiękowe.

#### Sygnalizacja błędów

W razie wystąpienia błędów, np. funkcja Recovery niewykonalna bez sygnału pulsu, wysyłane są 3 krótkie sygnały dźwiękowe.

#### Włączanie i wyłączenie automatycznej funkcji skanowania

Przy włączaniu i wyłączeniu automatycznej funkcji skanowania rozbrzmiewa krótki sygnał dźwiękowy.

### Recovery

Przy tej funkcji koło zamachowe jest automatycznie hamowane. Dalszy trening jest bezcelowy.

Obliczanie oceny sprawności (F):

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

P1 puls pod obciążeniem,      P2 = puls odpoczynkowy  
F1.0 = bardzo dobra,      F6.0 = niedostateczna

### Przełączanie czas/droga

Przy programach 1-6 można w wartościach zadanych przełączać profil w każdej kolumnie z trybu czasu (1 minuta) na tryb drogi (400 metrów lub 0,2 mili). Ergometr krosowy: (200 metrów lub 0,1 mili)

### Wskazanie profilu podczas treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Wraz z upływem wędruje dalej w prawo.

Przy profilach powyżej 30 minut do środka (kolumna 15). Następnie profil przesuwa się od prawej do lewej. Gdy koniec profilu pojawi się w ostatniej kolumnie (kolumna 30), migająca kolumna wędruje dalej w prawo do końca programu.

### Praca niezależna od prędkości obrotowej

(stała wydajność)

Elektromagnetyczny hamulec wiropędowy reguluje moment hamowania przy zmiennej prędkości obrotowej pedałowania na ustawioną wydajność.

### Strzałki góra / dół (Praca zależna od prędkości obrotowej)

Jeżeli przy danej prędkości obrotowej wymagana wydajność nie może zostać osiągnięta (np. 400 watów przy 50 obrotach pedałów) wzywa strzałką w górę lub w dół do szybszego lub wolniejszego pedałowania.

### Obliczanie wartości średniej

Obliczanie wartości średniej dokonywane jest dla pojedynczych treningów.

### Informacje o pomiarze pulsu

Pomiar pulsu rozpoczyna się, gdy serce na wyświetlaczu zacz-

nie migać w takt Państwa pulsu.

### Z klipsem do ucha

Czujnik pulsu pracuje za pomocą promienia podczerwonego, mierząc zmiany przepuszczalności świetlnej skóry, powodowane pulsem. Przed zaczepieniem czujnika pulsu na płatku ucha należy go 10 razy mocno potrzeć, aby zwiększyć jego ukrwienie.

Należy unikać impulsów zakłóceń.

- Starannie zaczepić klips na uchu i wyszukać najkorzystniejszy punkt do pomiaru (symbol serca miga bez przerwy).
- Nie trenować przy dużym oświetleniu, np. pod lampami jarzeniowymi, halogenowymi, promiennikami, przy oświetleniu słonecznym.
- Całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołysanie czujnika nauszniego wraz kablem. Należy zawsze zaczepić kabel klamrą do ubrania lub jeszcze lepiej do opaski na czole.

### Z pasem na pierś (akcesoria)

Dostawa go nie **zawsze** obejmuje, można go nabyć w handlu specjalistycznym.

Pasem piersiowym POLAR można nabyć jako osprzęt (nr artykułu 67002000).

### Z pulsem na ręce

Znikome napięcie, generowane na skutek skurczu serca, jest rejestrowane przez czujniki ręczne i analizowane przez układ elektroniczny.

- Powierzchnie styku należy obejmować zawsze oboma rękami
- Unikać gwałtownego chwytania.
- Trzymać ręce spokojnie i unikać pocierania po powierzchniach styku.

### Zakłócenia komputera treningowego

Nacisnąć przycisk Reset

### Informacje na temat interfejsu

Dostępny u twojego dostawcy program treningowy „TourConcept”, nr artykułu 7926-700 umożliwia sterowanie niniejszym urządzeniem firmy Kettler za pomocą PC/Notebook poprzez interfejs. Na naszej stronie [www.kettler-sport.net/sport/service/software-trainingsgeraete.html](http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-trainingsgeraete.html) znajdziesz wskazówki dotyczące dalszych możliwości oraz aktualizacji oprogramowania [Firmware] niniejszego urządzenia.

## Instrukcja treningu

Medycyna sportowa i nauka trenerska wykorzystują ergometrię rowerową między innymi do sprawdzenia wydolności serca, układu krążenia i układu oddechowego.

W następujący sposób można sprawdzić, czy Państwa trening pozwolił na uzyskanie wymaganych efektów po kilku tygodniach:

1. Uzyskujecie Państwo określoną wydajność trwałą z mniejszym obciążeniem serca i układu krążenia, niż wcześniej
2. Utrzymujecie Państwo określoną wydajność trwałą przy tym samym obciążeniu serca i układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Po określonym obciążeniu serca i układu krążenia regenerujecie się Państwo szybciej, niż wcześniej

### Wartości orientacyjne dla treningu wytrzymałościowego

Puls maksymalny: pod pojęciem maksymalnego obciążenia rozumiane jest osiągnięcie indywidualnego pulsu maksymalnego. Maksymalnie osiągnięta częstość uderzeń serca zależy od



wieku.

Obowiązuje tu następująca reguła przybliżona: maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom minus wiek.

**Przykład: wiek 50 lat >  $220 - 50 = 170$  uderzeń na minutę.**

**Waga:** innym kryterium ustalenia optymalnych danych treningowych jest waga. Wartość zadana obciążenia wynosi dla mężczyzn 3 i dla kobiet 2,5 wata/kg masy ciała. Oprócz tego należy uwzględnić, że od 30 roku życia spada wydajność: u mężczyzn o ok. 1%, a u kobiet o ok.

0.8% na każdy rok życia.

Przykład: mężczyzna; wiek 50 lat; waga 75 kg

>  $220 - 50 =$  puls maksymalny 170 uderzeń na minutę

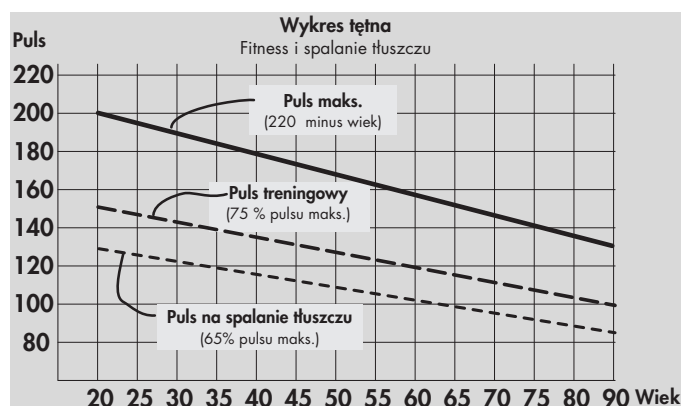
>  $3 \text{ W} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ W}$

> minus „zniżka wiekowa” (20% z 225 = 45 W)

>  $225 - 45 = 180 \text{ W}$  (wartość zadana obciążenia)

## Intensywność obciążenia

**Puls pod obciążeniem:** Optymalna intensywność obciążenia osiągana jest przy 65–75% (por. wykres) indywidualnej wydolności serca i układu krążenia. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.



## Zakres obciążenia

### Czas trwania jednej jednostki treningowej i ich częstość tygodniowa:

Optymalny zakres obciążenia uzyskany jest wtedy, gdy przez dłuższy czas osiągane jest 65–75% indywidualnej wydolności serca i układu krążenia.

#### Reguła empiryczna:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2–3 razy tygodniowo	20 – 30 min.
1–2 razy tygodniowo	30 – 60 min.

Moc w watach należy tak dobrać, aby móc sprostać obciążeniu mięśni przez dłuższy okres czasu.

Wyższe moce (w watach) powinny być uzyskiwane przy zwiększonej szybkości obracania pedałów. Zbyt niska szybkość obracania pedałów poniżej 60 obrotów na minutę powoduje wyraźne statyczne obciążenie mięśni i prowadzi tym samym do przedwczesnego zmęczenia.

## Rozgrzewka

Na początku każdej jednostki treningowej z ergometrem należy rozgrzać się pedałując przez ok. 3-5 minut, aby przygotować serce, układ krążenia i mięśnie do obciążenia.

## Stygnięcie

Równie ważne jest tak zwane „stygnięcie”. Po każdym treningu

należy pedałować przez jeszcze ok. 2-3 minuty z niewielkim oporem.

Obciążenie dla dalszego treningu wytrzymałościowego należy zwiększać najpierw przez podnoszenie zakresu obciążenia, np. codzienny trening przez 20 minut zamiast przez 10 minut, albo 3x w tygodniu zamiast 2x w tygodniu. Oprócz indywidualnego planowania treningu wytrzymałościowego

można skorzystać także z programów treningowych, zintegrowanych w komputerze treningowym (por strona 9 i następna).

## Glosariusz

### Wiek

Podanie informacji do wyliczania pulsu maksymalnego.

### Rozmiar

Jednostki do wskazywania km/h lub mph, Kjoule albo kcal, godzin (h) i wydajności (wat)

### Energia

Wylicza zużycie energii przez ciało ze sprawnością 25%, aby uzyskać określoną moc mechaniczną. Pozostałe 75% są zamieniane przez ciało na ciepło.

### Energia (fizycznie)

Zapotrzebowanie energii przez urządzenie, wyliczone czysto fizycznie.

### Puls spalania tłuszczu

Wartość wyliczona z: 65% MaxPuls

### Puls sprawnościowy

Wartość wyliczona z: 75% MaxPuls

### Glosariusz

Zbiór wyjaśnień.

### Symbol HI

Jeżeli pojawia się „HI”, to puls docelowy jest za wysoki o 11 uderzeń. Jeżeli HI miga, to przekroczony został puls maksymalny.

### Symbol LO

Jeżeli pojawia się „LO”, to puls docelowy jest za niski o 11 uderzeń.

### Ręcznie –

Wartość wyliczona z: 40-90% MaxPuls

### MaxPuls(e)

Wyliczona wartość z 220 minus wiek życia

### Menu

Maska, do której można wprowadzać wartości lub w której można wybierać wartości.

### Power

Aktualna wartość mechanicznej mocy (hamowania) w watach, która jest zamieniana przez ergometr na ciepło.

### Profile

Zmiany wydajności lub pulsów docelowych w funkcji czasu lub drogi, pokazywana w polu punktów.

### Programy

Wywoływanie ręcznie lub programowo zdefiniowanych możliwości treningowych przez wydajności lub pulsy docelowe.

### Skala procentowa

Porównanie pomiędzy aktualną wydajnością i osobistą wydajnością maksymalną (400/600W).





# Návod k obsluze a tréninku



## Obsah

### Bezpečnostní pokyny

• Servis	2
• Vaše bezpečnost	2
<b>Funkce</b>	<b>3</b>
• Zobrazení / displej / tlačítka	3
<b>Stručný návod</b>	<b>4</b>
• Tlačítka	4
• Programy	5
• Zobrazení	6
<b>Rychlé spuštění (k seznámení)</b>	<b>7</b>
• Zahájení tréninku	7
• Přerušeni, konec tréninku	7
• Provoz v pohotovostním režimu (stand by)	7
<b>Nutná zadání</b>	<b>8</b>
• Osobní údaje a nastavení	8
Datum narození, hmotnost, pohlaví, tréninková aktivita, klidový puls, zobrazení KJoulů nebo kcal, přeměna energie reál. nebo fyz., výstražný tón při maximálním pulsu ano/ne,	
• Systémová nastavení	9
Datum, čas, KM nebo míle, barva pozadí, volba osob, nastavení z výroby	
• Aktualizace firmwaru	9
<b>Trénink</b>	<b>10</b>
• Výběr osoby	10
• Výběr tréninku	10
na základě zadaných údajů o výkonu	10
prostřednictvím zadání pulsu	10
na základě návodu / koučingu	10
<b>... na základě zadaných údajů o výkonu</b>	

• Program „Count-Up“	10
• Program „Count-Down“	10
• Program „Záznam tréninku“	10
Oblast zadávání	10
Záznam tréninku ano/ne	10
Čas	10
Energie	11
Vzdálenost	11
Věk	11
Maximální puls	11
Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.)	11
• Zadání cílového pulsu	11
• Připravenost k tréninku	11
• Výkonnostní profily 1 – 6	12
• Přepnutí čas / vzdálenost	12
<b>... prostřednictvím zadání pulsu</b>	<b>12</b>
• HRC1 – Count-Up	12
• HRC2 – Count-Down	12
<b>... na základě návodu / koučingu</b>	<b>13</b>
• Test IPN	13
• Tréninková doporučení (koučing)	13
Health (zdravotní trénink)	13
Power (výkonnostní trénink)	13
• IPN doporučení a pravidla	14
<b>Tréninkové funkce</b>	<b>14</b>
• Změna zobrazení	14
• Přestavení profilu	14
• Závisle/nezávisle na otáčkách	14
• Přerušeni nebo konec tréninku	14
• Opětovné zahájení tréninku	14

• Recovery (měření zotavovacího pulsu)	15
<b>Zobrazení při stavu pulsu</b>	<b>15</b>
• Tabulka: Stav pulsu	15
• Heart Rate Light (funkce semaforu)	15
<b>Všeobecné pokyny</b>	<b>16</b>
• Systémová zvuková signalizace	16
• Recovery	16
• Zobrazení profilu při tréninku	16
• Provoz nezávislý na otáčkách	16
• Šipky nahoru/dolů	16
• Provoz závislý na otáčkách	16
• Výpočet průměrné hodnoty	16
• Upozornění k měření pulsu	16
S ušním snímačem	16
S ručním měřením pulsu	16
S prsním pásem	16
• Poruchy počítače	16
• Upozornění k rozhraní	16
<b>Návod k tréninku</b>	<b>16</b>
• Vytrvalostní trénink	16
• Intenzita zátěže	16
• Rozsah zátěže	16
<b>Glosář</b>	<b>17</b>



Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

## Bezpečnostní pokyny

### V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.

Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.

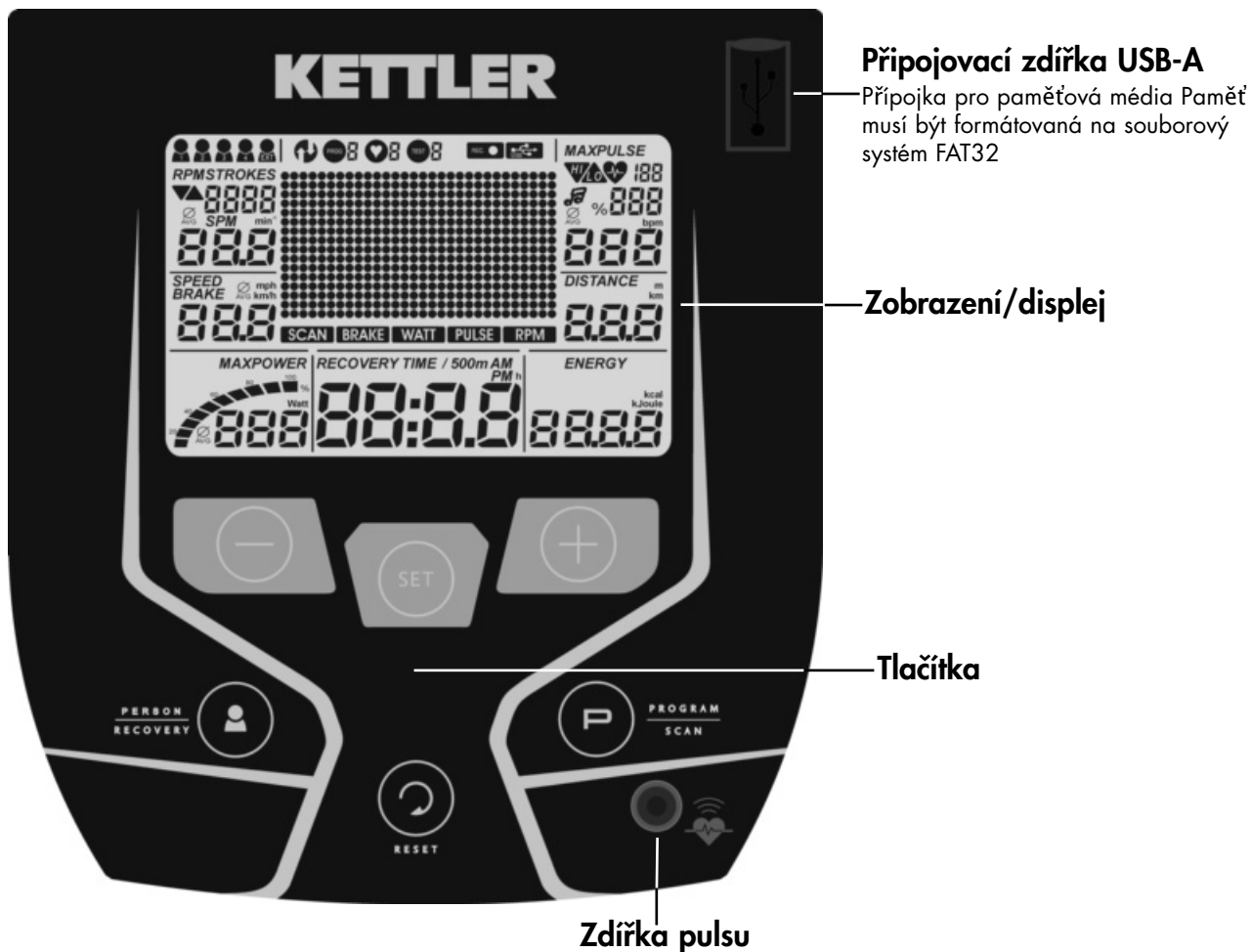
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

### Pro vaší bezpečnost:

- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví**

## Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou..



### Připojovací zdířka USB-A

Přípojka pro paměťová média Paměť musí být formátovaná na souborový systém FAT32

### Zobrazení/displej

### Tlačítka

### Zdířka pulsu

### Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- Paměť pro 5 osob ( 4 interně na displeji, 1 externě s USB paměťovým médiem)
- Tréninková zadání s možností trvalého uložení do paměti:

Cílový puls, čas, vzdálenost, spotřeba energie

- Kontrola pulsu s optickým a akustickým upozorněním:

Maximální puls v závislosti na věku, cílový puls

- Možnost podsvícení pozadí. Změna barvy podle stavu pulsu (Heart-Rate-Light):

Dosažen cílový puls nebo překročen maximální puls

- Zobrazení kondiční známky 1–6, vypočtené pomocí hodnoty zotavovacího pulsu po 1 minutě
- Programy pro manuální a automatické přenastavení výkonu a trénink řízený v závislosti na pulsu.
- Záznam tréninku lze uložit jako samostatný program a opět podle něj trénovat.
- Kondiční test s výsledkem. Podle toho budou vypočítány a nabídnuty tréninkové programy
- Volba zobrazení pro rychlost a vzdálenost [KM/H nebo M/H]
- Volba zobrazení pro spotřebu energie [KJoule nebo Kcal]
- Zobrazení celkových kilometrů a celkové doby tréninku na přístroji.

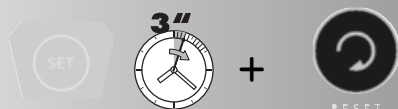
### Zobrazené hodnoty

Na příkladu jsou zobrazeny ukazatele při provozu jako cyklistický ergometr.

Jestliže se počet otáček shoduje s ukazatelem na příkladu, budou hodnoty pro rychlost a vzdálenost u krosových ergometrů nižší a u závodních ergometrů vyšší.

S hodnotou 60 min<sup>-1</sup> (RPM)

Cyklistický ergometr:	=	21,3 km/h
Krosový ergometr	=	9,5 km/h
Závodní ergometr	=	25,5 km/h



## Stručný návod

### Funkční oblast

Těchto šest tlačítek je níže stručně vysvětleno.

Přesné použití naleznete v jednotlivých kapitolách. V těchto popisech jsou názvy funkčních tlačítek použity stejně.

### SET

Toto tlačítko aktivuje zobrazení z pohotovostního režimu (stand by). Otevřou se programová zadání. Nastavené údaje budou použity.

### SET (stisknout a podržet) + RESET (krátce stisknout)

Kombinací těchto tlačítek se otevřou nastavení specifická pro displej, jako je datum/čas / km nebo míle / barva pozadí / trénující osoba / nastavení z výroby.

### Tlačítka mínus - / plus +

Těmito tlačítky měníte před tréninkem v různých nabídkách hodnoty a během tréninku upravujete výkon.

- další „Plus“
- nebo zpět „Mínus“
- delší stisknutí > rychlejší listování
- Tlačítka „Plus“ a „Mínus“ stisknuta současně:
- výkon přeskočí na hodnotu **25 wattů**
- programy přeskočí na **Výchozí**
- zadávání hodnot přeskočí na vyp. **(Off)**

### PERSON / RECOVERY

Toto tlačítko disponuje dvěma funkcemi:

**Krátké stisknutí v klidovém stavu:** Bude vybrána jedna osoba P1 > P4 > žádná osoba = host > P1 > P4....

**Delší stisknutí v klidovém stavu:** Zobrazí se údaje a nastavení zobrazené osoby P1 > P4 nebo zapojeného USB flash disku.

**Krátké stisknutí při tréninku:** Spustí se funkce zotavovacího pulsu (Recovery) (pouze při měření pulsu).

### Reset

Pomocí tohoto tlačítka bude vymazáno aktuální zobrazení za účelem restartu. Možné pouze v klidovém stavu.

### Program / SCAN

Krátké stisknutí v klidovém stavu: Pomocí tohoto tlačítka se vybírají různé programy.

**Krátké stisknutí při tréninku:** Změní se zobrazení v BODOVÉ matici.

**Delší stisknutí při tréninku:** Spustí se nebo se zastaví automatické přepínání zobrazení SCAN.

### Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušním měřičem (obsažen v dodávce)

Konektor zasuňte do zdířky;

2. Prsním pásem bez přijímače

Přijímač je u této elektroniky umístěn za displejem. Zapo-

jený ušní měřič se musí odstranit.

### (prsni pás nejsou vždy součástí dodávky)

Prsní pás POLAR T34 bez zásuvného přijímače lze obdržet jako příslušenství (obj.čís. 67002000).

3. Ručním měřičem pulsu

### (ruční měřič pulsu není vždy součástí dodávky)

### Zobrazovací plocha / displej

Zobrazovací plocha (nazývaná displej) informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.

## Program

### Count Up/Down / záznam tréninku manuální přenastavení výkonu

V obou programech lze měnit výkon během tréninku. Při "Count Up" se vámi zadané hodnoty načítají, při "Count Down" odečítají, např. čas, vzdálenost. U obou programů lze aktivovat záznam tréninku. Ten se uloží v položce "Prg Record" jako tréninkový profil a lze podle něj znovu trénovat.

### Prg Record

#### uložený záznam tréninku

"Prg Record" je postup tréninku, který byl uložen v položkách „Count Up“ nebo „Count Down“.

### Programy 1-6

#### přenastavení výkonu v závislosti na programu

6 předzadaných výkonnostních profilů v závislosti na čase nebo vzdálenosti, které se odlišují dobou a intenzitou. Výkon se mění dle zadání profilu.

### Programy HRC1/HRC2

HRC = Heart Rate Control (program cílového pulsu)

V obou programech je automatickou regulací výkonu dosaženo cílového pulsu, který je udržován po celou dobu tréninku. Cílový puls je převzat buď z vašeho zadání nebo, pokud ještě nebyl zadán, je přednastavena hodnota 130. Při "HRC 1" se vámi zadané hodnoty načítají, při "HRC 2" odečítají.

### Test

IPN Test

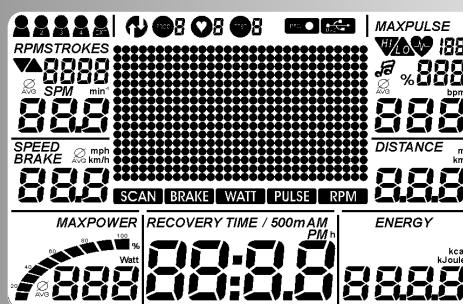
Tento program zvyšuje výkon a měří nárůst vašeho pulsu. Na konci se zobrazí výsledek testu.

### Koučing

Health / Power

Po absolvování testu IPN bude setaveno 24 tréninkových jednotek. Pro výběr jsou k dispozici 2 druhy tréninku: Health = zdravotní trénink nebo Power = výkonnostní trénink. Pokud si chcete zlepšit váš všeobecný fyzický stav, vyberte „Health“. Pokud si chcete zlepšit váš kondiční stav, vyberte „Power“.

### Rozhraní



Count Up  
Count Down



Prg Record



HRC1  
HRC2

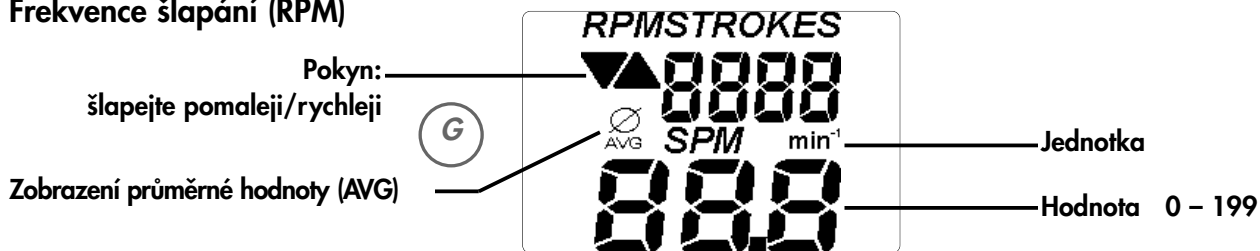


Health Power  
1/24 1/24

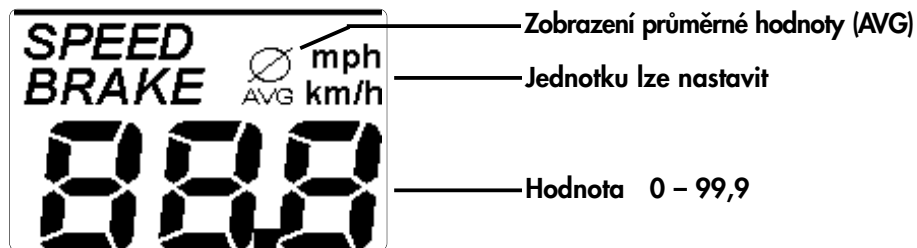


## Návod k obsluze a tréninku

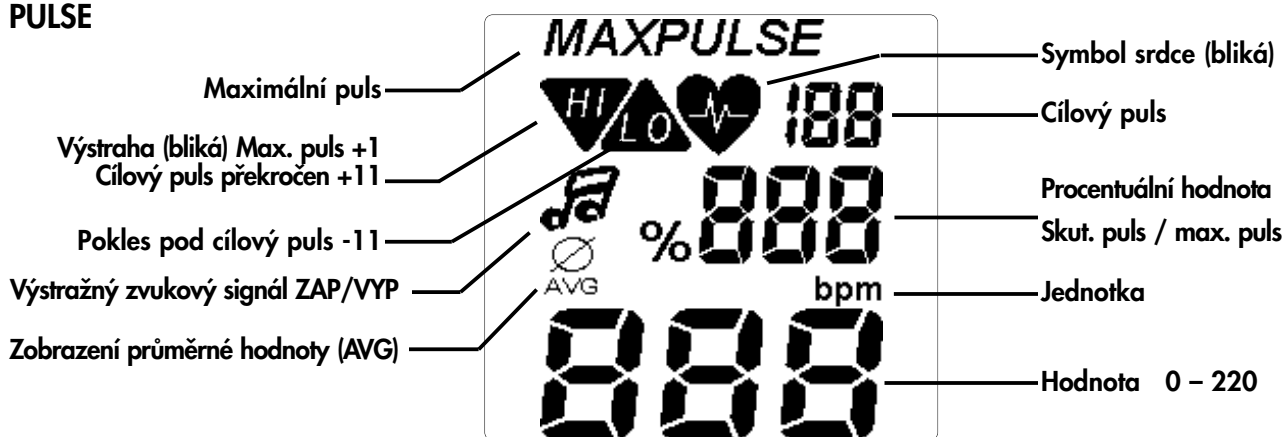
### Frekvence šlapání (RPM)



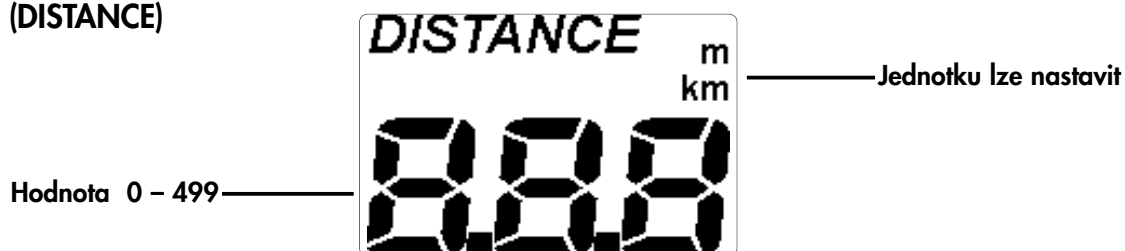
### Rychlost (SPEED)



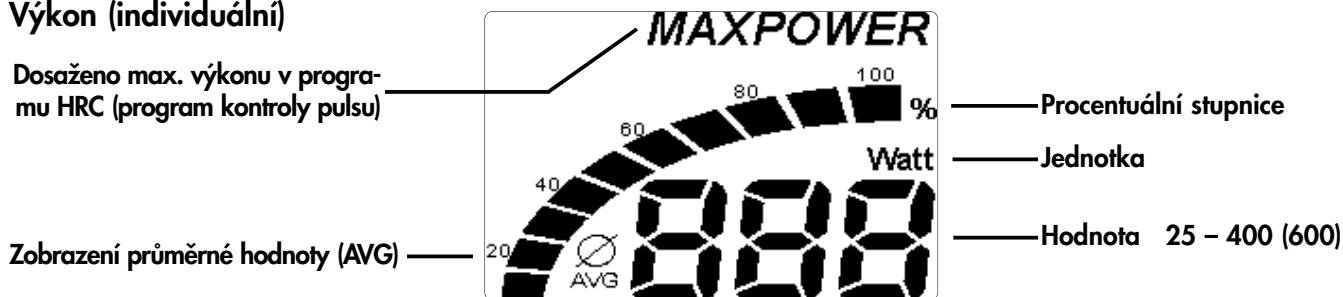
### PULSE



### Vzdálenost (DISTANCE)



### Výkon (individuální)



### Čas (TIME)

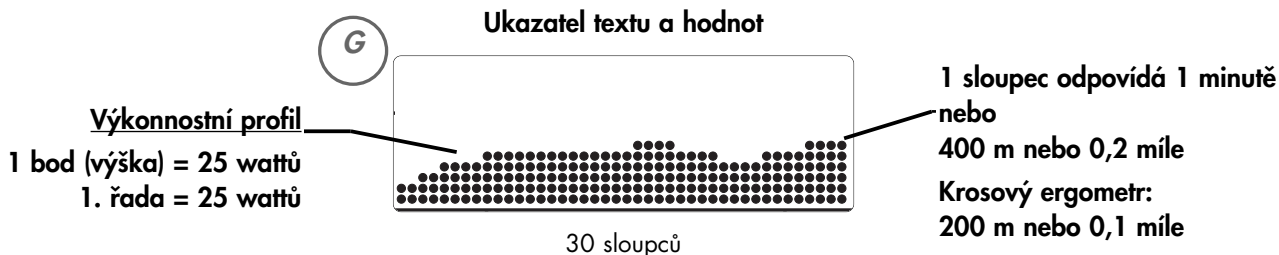




## Spotřeba energie (ENERGY)



## Body



## Rychlé spuštění (pro seznámení)

### Zahájení tréninku (bez nastavení)

Stiskněte tlačítko SET

Tlačítko aktivuje zobrazení z pohotovostního režimu (stand by) a krátce se zobrazí všechny segmenty. Poté se krátce zobrazí celkový počet kilometrů a celková doba tréninku.

Poté se při připravenosti k tréninku krátce zobrazí program "Count Up"

Hodnota výkonu ukáže 25 Wattů, zobrazení pulsu ukáže "P", protože není měřen žádný puls. Všechny ostatní hodnoty ukáží 0.

Trénink se zahájí sešlápnutím pedálů.

Zobrazení počtu otočení pedálů, vzdálenosti, rychlosti, energie a času se budou přičítat.

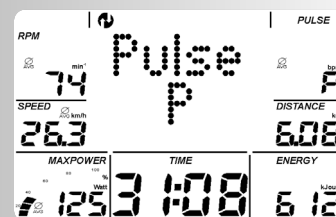
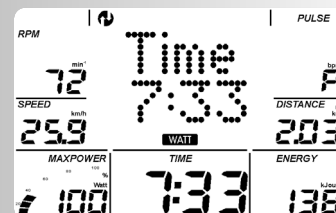
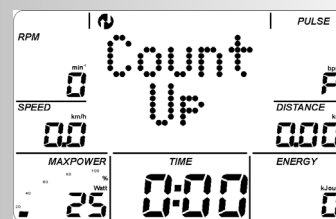
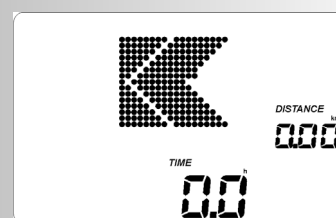
Stisknutím tlačítka "mínus" nebo "plus" se změní výkon. Hodnota v položce "Power" se mění v krocích po 5 Watech.

### Přerušení nebo konec tréninku

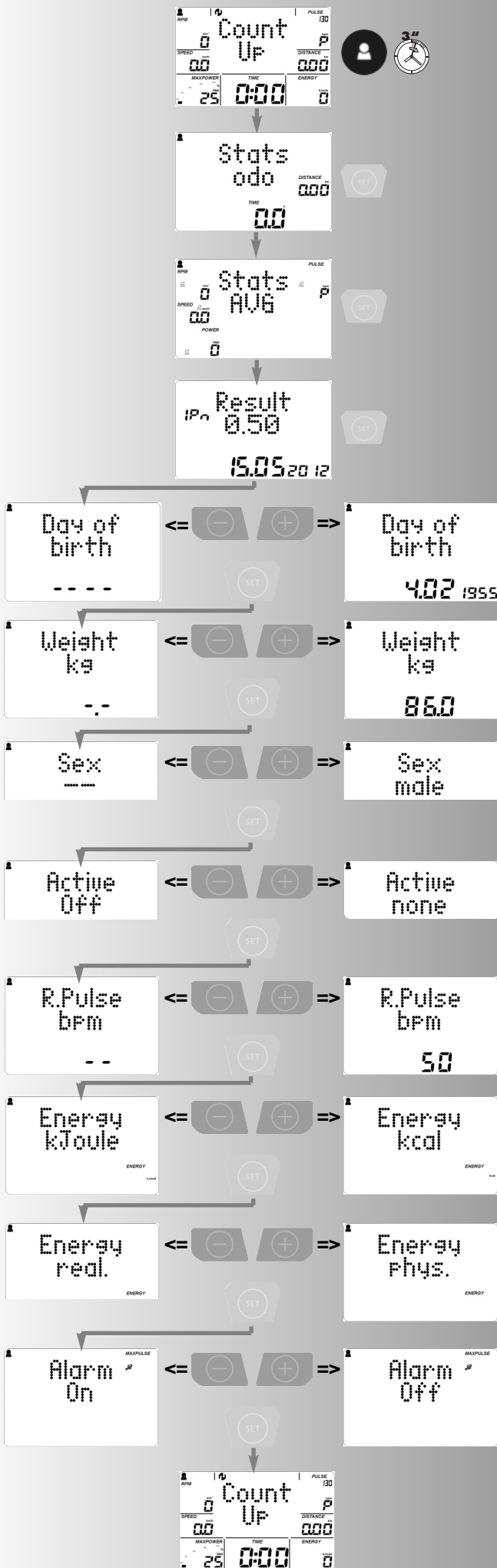
Přestaňte šlapat na pedály. Pokud klesnou otáčky pedálů pod 10 ot./min., bude rozpoznáno přerušení tréninku. Průměrné hodnoty pro rychlost, otáčky, výkon a puls (pokud je měření pulsu aktivní) se zobrazí se znakem Ø AVG a zobrazí se celkové hodnoty pro vzdálenost, energii a dobu.

### Provoz v pohotovostním režimu (stand by)

Pokud již dále neprobíhá žádný trénink a není stisknuto žádné tlačítko, přepne se zobrazení po 10 minutách do pohotovostního režimu (stand by). Pokud stisknete tlačítko "SET" nebo šlápnete na pedály, zobrazení se opět objeví a je připraveno pro trénink.



## Návod k obsluze a tréninku



### Nutná zadání

Abyste mohli od počátku využívat elektronických možností, učinite před dalším tréninkem následující zadání a nastavení:

- Osobní údaje k osobám, které budou přístroj používat. Údaje jsou potřeba pro výpočet mezi pulzu a zatížení, kondiční test (IPN) a doporučení k tréninku (koučing).
- Systémová nastavení jako datum a čas. Zkontrolujte prosím, zda jsou správně. Tréninkové jednotky se ukládají s datem a časem na USB flash disk a měly by být aktuální.

### Osobní údaje a nastavení

Stlačte tlačítko "Person" tak dlouho, dokud se nezobrazí požadovaná osoba. Zde osoba .

Podržte déle stisknuté tlačítko "Person", dokud se neobjeví celkový počet kilometrů a celková doba tréninku s indikátorem "Stats odo".

Stiskněte tlačítko "SET" a objeví se průměrné tréninkové hodnoty s indikátorem "Stats AVG".

Stiskněte tlačítko "SET" a objeví se zadání data narození s indikátorem "Day of birth".

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se přepíná blikající zobrazování.

Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání hmotnosti s indikátorem "Weight".

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění hodnoty. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání pohlaví s indikátorem "Sex".

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se přepíná z mužského pohlaví (male) na ženské pohlaví (female). Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání tréninkové aktivity s indikátorem "Active". Zde zadáváte odhad vašich tréninkových aktivit.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se přepíná z žádné (none) na nízkou (low), vysokou (high) a velmi vysokou (heavily).

Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání klidového pulsu s indikátorem "R.Pulse". Zde zadejte váš klidový puls naměřený po probuzení.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění hodnoty. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání energie s indikátorem "Energy kJoule". Zde stanovujete, zda se má výpočet energie zobrazovat v kJoule nebo kcal.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění nastavení. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání přeměny energie s indikátorem "Energy real". Zde stanovujete, zda se výpočet energie má zobrazit s účinností 16,7% trénující osoby (real.) nebo bez jakékoli účinnosti (phys.).

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění nastavení. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další zadávání výstražných zvukových signálů s indikátorem "Alarm". Zde stanovujete, zda překročení maximálního pulsu bude signalizováno výstražným zvukovým signálem.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění nastavení. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přepne na připravenost k tréninku v programu "Count Up".

## Systémová nastavení

Stiskněte a podržte tlačítko "SET" a navíc stiskněte tlačítko "RESET".

Kombinací těchto tlačítek se otevřou nastavení data/času / km nebo míle / barvy pozadí / obsazení osob po zapnutí / nastavení z výroby.

Nejprve se zobrazí nastavení data s indikátorem "Date". Zde nastavíte den, měsíc a rok.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se přepíná blikající zobrazení. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další nastavení času s indikátorem "Time".

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se přepínají blikající zobrazení. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další nastavení. Zde stanovíte, zda se mají zobrazovat kilometry nebo míle.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se přepíná z metrických jednotek (Metric km) na imperiální jednotky (English miles). Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další nastavení barvy pozadí s indikátorem "Color". Zde měníte barvu pozadí zobrazení.

0=vypnuto, 1= světle modrá, 2=červená, 3=zelená, 4=modrá, 5=tyrkysová.

Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění barva. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další nastavení poslední osoby s indikátorem "Last Person". Zde stanovujete, zda se má po zapnutí nebo resetu opět obsadit aktuální osoba.

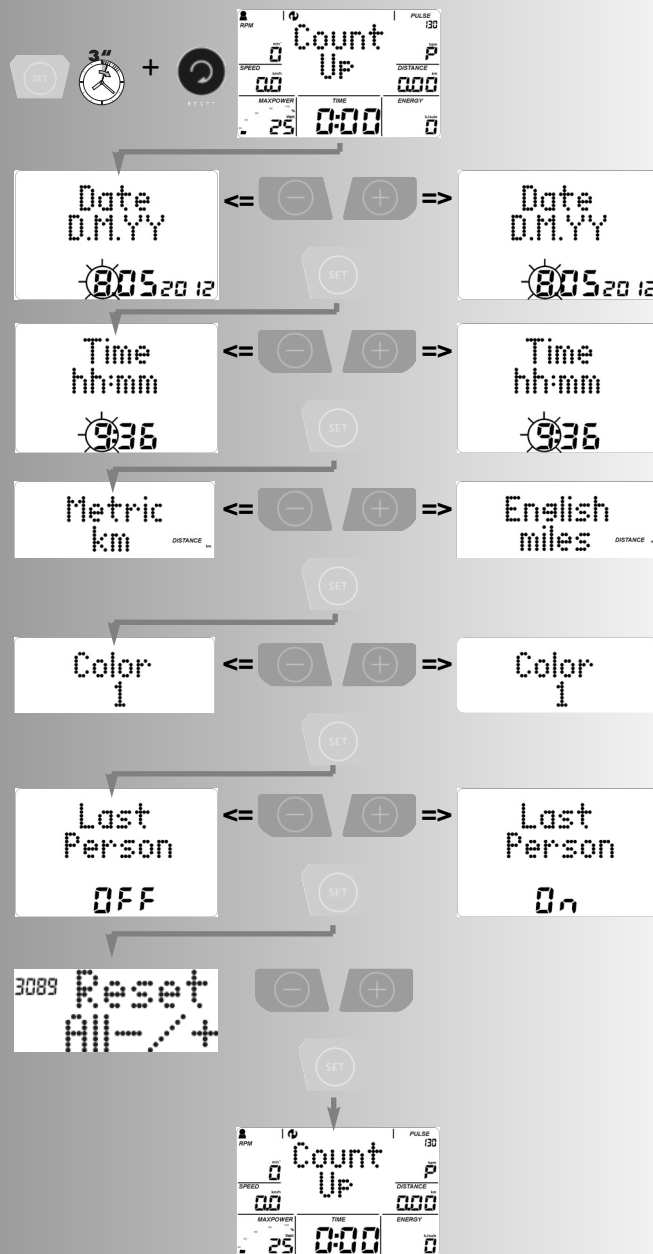
Stisknutím tlačítek "plus" nebo "mínus" se mění nastavení. Stisknutím tlačítka "SET" se ukončí zadávání a zobrazení přeskočí na další nastavení "nastavení z výroby" s indikátorem "Reset All - / +".

"

Společné stisknutí tlačítek "plus" nebo "mínus" obnoví nastavení z výroby a smaže veškeré údaje a nastavení. Stisknutím tlačítka "SET" funkci přeskočíte. Zadávání jsou dokončena.

## Aktualizace firmwaru

U zobrazení "Reset All - / +" je vlevo nahoře uvedeno číslo firmwaru, zde 3089. Na naší domovské stránce [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center naleznete případné aktualizace softwaru (firmwaru) s pokynem pro instalaci pro toto elektronické zařízení.





## Trénink

### Výběr osob

Výběr osob

Lze vybrat 5 osob. Po zasunutí USB flash disku bude vytvořena další osoba „USBStick“. Flash disk musí být ve formátu FAT32. Výběr osoby již není možný.

Osobě "Host" (žádný symbol osoby) není přiřazena žádná paměť. Zadání a nastavení platí pouze do příštího zapnutí.

### Upozornění:

Pokud trénujete se zapojeným USB flash diskem, budou se tréninkové jednotky ukládat na tento USB flash disk.

### Výběr tréninku

Počítač je vybaven různými tréninkovými programy.

## 1. Trénink pomocí zadání výkonu

### a) Manuální zadání výkonu

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

Záznam tréninku (Prg Record)

### b) Výkonnostní profily

- (PROGRAMME) "1" – "6"
- (PROGRAMME) "Prg Record"

## 2. Trénink pomocí zadání pulsu

### Manuální zadání pulsu

- (PROGRAMME) "HRC1 Count-up"
- (PROGRAMME) "HRC2 Count-down"

## 3. Trénink s návodem (koučing)

Musíte absolvovat test IPN. Poté proběhne zařazení a obdržíte tréninkový plán s 24 jednotkami.

Poté následuje nový kondiční test s novými tréninkovými jednotkami.

## Trénink pomocí zadání výkonu

### a) Manuální zadání výkonu

Programm "Count Up"

Zahajte trénink, všechny hodnoty budou přičítány.

Změna výkonu během tréninku:

Stisknutí tlačítka "plus" zvyšuje výkon v krocích po 5

Stisknutí tlačítka "mínus" snižuje výkon v krocích po 5

### Programm "Count Down"

Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: "Count Down"

Program odpočítává od u zadaných hodnot směrem dolů > 0.

Pokud nebude provedeno žádné zadání, zahájí se trénink v programu "Count Up". Pro spuštění programu musí být zadána alespoň jedna hodnota pro čas, energii nebo vzdálenost.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Záznam tréninku "Record"

V těchto programech si můžete zaznamenat vaši tréninkovou jednotku. Ta je poté k dispozici jako "Prg Record". Funkci je třeba před každým záznamem znovu aktivovat.

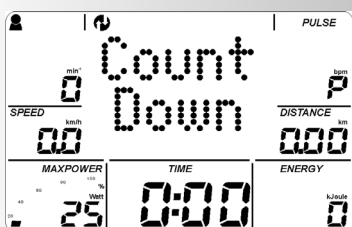
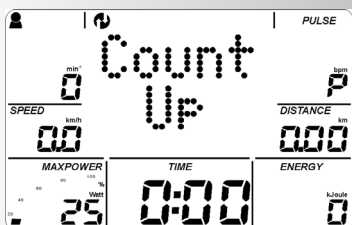
"On" = záznam tréninku je aktivní. "Off" = deaktivováno

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Další nabídka zadání doby tréninku "Time"

Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 30:00)

Potvrďte tlačítkem „SET“.



Další nabídka zadání energie „Energy“

Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 800)  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

Další nabídka zadání vzdálenosti „Dist.“

Zadání vzdálenosti

Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 7,50)  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

Další nabídka zadání maximálního pulsu s indikátorem věku  
„Age“.

Toto zadání umožňuje kontrolu vašeho maximálního pulsu, která se projeví při překročení maximálního pulsu opticky změnou barvy na ČERVENOU a akusticky (pokud je v osobních údajích aktivováno) výstražným zvukovým signálem. Maximální puls se u zdravých osob vypočítá podle vzorce (220- věk). Pokud bylo zadáno datum narození (v položce Osobní údaje), zobrazí se zde věk s indikátorem „Age“ 34. Pokud ne, zobrazí se indikátor „Age Off“.

Ty dvě čárky -- znamenají, že je kontrola maximálního pulsu deaktivovaná.

Pomocí tlačítka „plus“ nebo „mínus“ nastavte při -- hodnoty

Při zadaném věku to lze pouze snížit!

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Další nabídka výběr cílového pulsu „Fat 65%“

Zadání umožňuje kontrolu vašeho tréninkového pulsu. Ten lze pomocí rychlého výběru nastavit od 65% do 75% maximálního pulsu. Rozsah 40-90% umožňuje manuální zadání.

Stiskněte tlačítko „SET“: Rozsah výběru

Provedte výběr pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“

Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 - 90 %

Potvrďte tlačítkem „SET“ (např. manuálně 40 - 90 %)

Tlačítkem „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. manuálně 83)

Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

Zobrazení: Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami  
nebo

Zadání cílového pulsu

Zadání 40 - 200 slouží ke stanovení a kontrole tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován, žádná kontrola maximálního pulsu). K tomu musí být při zadávání maximálního pulsu zobrazeno "--".

Stiskněte společně tlačítka "plus" a "mínus" a kontrola maximálního pulsu se deaktivuje, zobrazí se "--".

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: „Pulse Off“

Pomocí tlačítka „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnotu (např. 130)

Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

Zobrazení: Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami.

### Poznámka:

Při dalším otevření programů s možností zadávání hodnot se možná zadání použijí

## Připravenost k tréninku

Změňte výkon tlačítky „plus“ nebo „mínus“. Trénink zahájíte šlápnutím na pedál. Výkon nastavený před tréninkem bude uložen.



Energy  
Off

Energy  
kJoule  
800



Dist.  
Off

Dist.  
7.50



Age  
Off

Age  
34



Age  
34

Age  
34



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%

Manual  
83%



Age  
34

Age  
34



Pulse  
Off

Pulse  
bpm



RPM  
0

Count  
Down

SPEED  
0.0

MAXPOWER  
25

TIME  
30:00

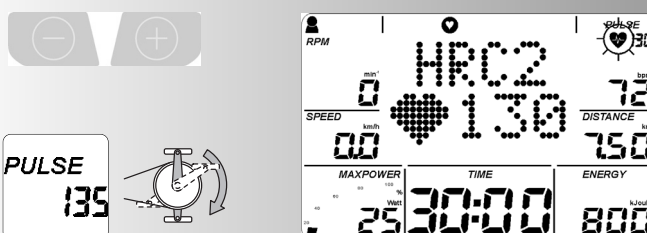
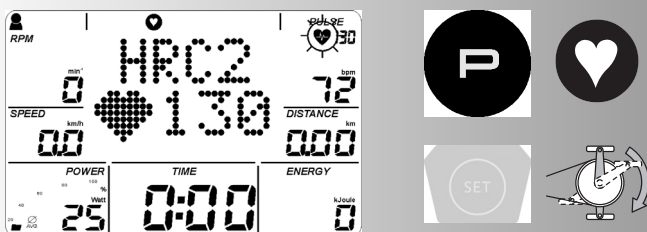
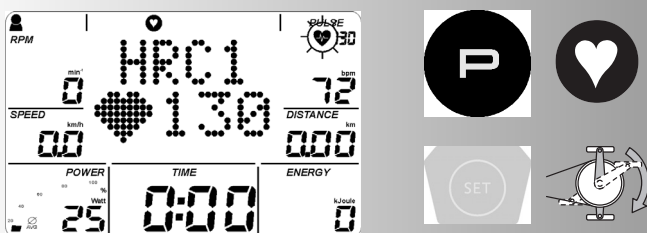
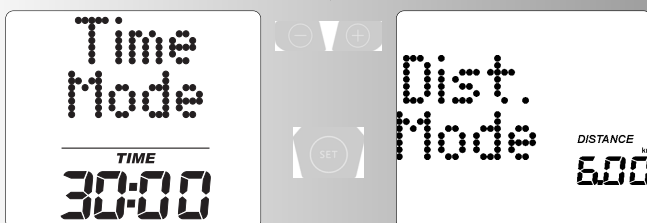
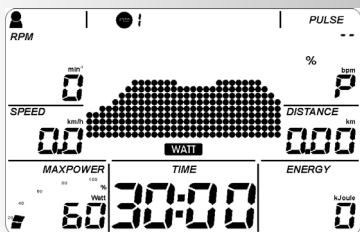
PULSE  
130

DISTANCE  
7.50

ENERGY  
800



## Návod k obsluze a tréninku



### b) Výkonnostní profily (PROGRAM) "1" – "6"

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM“

#### Poznámka:

V případě doby přesahující 30 min. bude v náhledech programu profil zkomprimován na 30 sloupců.

### Přepínání programu čas / vzdálenost

V programech 1-6 je v oblasti zadávání možné nastavení doby tréninku od 20 do 90 minut a výběr režimu v závislosti na času nebo vzdálenosti.

Stiskněte tlačítko „SET“: Nastavení doby tréninku (Time)

Nastavte dobu tlačítky „plus“ nebo „mínus“

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Další nabídka nastavení režimu v závislosti na času (Time Mode) nebo vzdálenosti (Dist-Mode)

Nastavte režim tlačítky „plus“ nebo „mínus“.

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami.

#### Poznámka:

Vzdálenost na jeden sloupec činí 0,4 km (0,2 mil). Krosový ergometr: 0,2 km (0,1 míle)

## 2. Trénink pomocí zadání pulsu

### Manuální zadání pulsu

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: HRC1

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání nebo

Zahajte trénink, všechny hodnoty budou přičítány.

Výkon je zvyšován automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: HRC2

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Zadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu "Count Down".

Zahájení tréninku

Výkon je zvyšován automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

#### Upozornění:

### Počáteční výkon

U programů HRC lze v oblasti zadávání stanovit počáteční výkon 25-100 Wattů.

Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 100)

Výkon je pak od 100 Wattů zvyšován automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

Puls

Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ lze na tomto místě a i při tréninku ještě změnit hodnotu pulsu, např. ze 130 na 135.

Trénink zahájíte šlápnutím na pedál.

#### Poznámka:

Společnost KETTLER doporučuje u programů HRC měřit puls prsním pásem

U programů HRC dojde k úpravě výkonu při odchylce o +/- 6 srdečních tepů.

### 3. Trénink s návodem (koučing)

Musíte absolvovat test IPN. Poté proběhne zařazení a obdržíte tréninkový plán s 24 jednotkami. Poté následuje nový kondiční test s novými tréninkovými jednotkami.

#### Test

IPN test vyžaduje vaše osobní údaje. Z těchto údajů se vypočítá výkonnostní profil a cílový puls a zobrazí se v položce PULSE (zde 123). Cílem testu IPN je vám poskytnout doporučení pro další trénink. K tomu musíte od druhého stupně za maximálně 15 minut dosáhnout vypočítaného cílového pulsu. Jakmile je dosažen, začne ukazatel pulsu blikat. Musíte ještě trénovat až do konce stupně, pak se zobrazí výsledek. Na testu závisí rozsah otáček, ve kterém byste měli trénovat. Pokud bliká "RPM" a hodnoty četnosti šlapání, musíte šlapat pomaleji nebo rychleji. Indikují to šipky pod "RPM". Jedna minuta tréninku je zobrazena 2 sloupci.

#### Upozornění:

Výsledek se uloží v položce osobních údajů.

Pokud nedosáhnete cílového pulsu nebo jej dosáhnete již v prvním intervalu, zobrazí se "Failed Retest". Poté musíte v položce Tréninková aktivita zvýšit nebo snížit vaše zadání a test provést znovu.

Pokud je věk nastaven pod 17 let nebo chybí osobní údaje, nebude test nabídnut a zobrazí se "IPN Age<17".

#### Health / Power

Po absolvování testu IPN bude setaveno 24 tréninkových jednotek. Pro výběr jsou k dispozici 2 druhy tréninku: Health = zdravotní trénink nebo Power= výkonnostní trénink. Pokud si chcete zlepšit váš všeobecný fyzický stav, vyberte „Health“. Pokud si chcete zlepšit váš kondiční stav, vyberte „Power“. Na těchto dvou druzích tréninku závisí rozsah otáček, ve kterém byste měli trénovat. Pokud bliká "RPM" a hodnoty četnosti šlapání, musíte šlapat pomaleji nebo rychleji. Indikují to šipky pod "RPM".

#### Nastavení doby tréninku

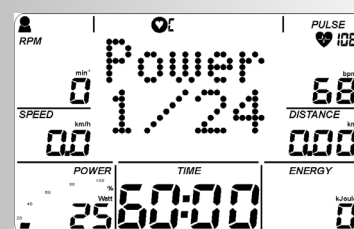
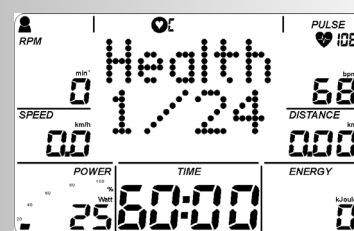
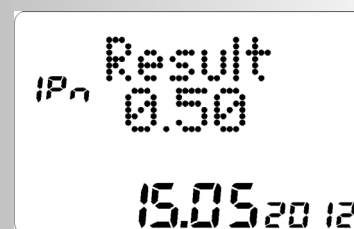
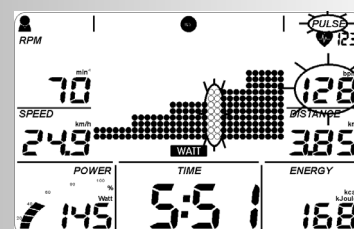
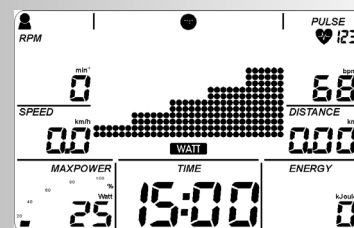
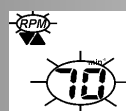
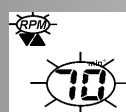
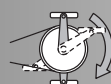
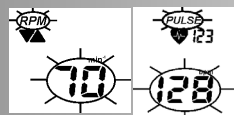
Stiskn te tlačítko „SET“: Nastavení doby tréninku (Time)

Nastavte dobu tlačítky „plus“ nebo „minus“

Potvr te tlačítkem „SET“.

#### Poznámka

1. Před prvním testem IPN bude navržena přivykací fáze 4x30 minut na 2 týdny. Bude doporučena intenzita, při které se cítíte dobře při frekvenci šlapání 50-60 ot./min.
2. První test byste měli absolvovat odpočínutí a bez akutních zdravotních problémů (doporučujeme před tím alespoň jeden den přestávky v tréninku). Klidový puls je třeba změřit již předtím, určením průměrné hodnoty po alespoň 3 měřeních bezprostředně po probuzení.
3. Po 24 tréninkových jednotkách nebo po 12 týdnech obdržíte doporučení vykonat opětovný test, aby se zkontrolovala intenzita tréninku. Za tímto účelem by se měl znovu určit klidový puls podle výše popsaných pravidel a také by měla být dodržena výše popsaná zadání.
4. Po 24 jednotkách, resp. po opětovném testu, následuje nový blok s 24 jednotkami.



Time  
30min



Time  
40min

5. Pokud přepnete mezi zdravotním a výkonnostním tréninkem, nebudou dosavadní absolvované tréninkové jednotky zohledněny.

Všeobecná pravidla:

Pro zdravotní trénink se doporučují 2 jednotky/týden.

Pro výkonnostní trénink se doporučují 3 jednotky/týden.

Pokud je to možné, nemělo by mezi jednotkami nikdy dojít k přestávce delší než 7 dní. Mezi jednotkami by měla být dodržena přestávka alespoň 1 den resp. byste neměli absolvovat více než 5 jednotek týdně.

Po nemoci nebo výpadku tréninku v délce do 3 týdnů bude blok tréninku pokračovat na aktuálním místě. Při výpadku tréninku delším než 3 týdny doporučujeme vykonat nový test.

Pro osoby, které užívají beta blocker, nemá test žádný smysl a nedoporučuje se!

Zadání věku pod 17 let nebude akceptováno.

## Tréninkové funkce

### Změna zobrazení při tréninku

Nastavení: manuálně

Pomocí stisknutí tlačítka „PROGRAM“ se bude měnit pořadí zobrazení v bodovém poli: Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Nastavení: automaticky (SCAN)

Podržte tlačítko „PROGRAM“ déle stisknuté, dokud se na displeji neobjeví symbol „SCAN“. Zobrazení se střídají po 5 sekundách. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „PROGRAM“, RECOVERY nebo přerušením tréninku.

### Přenastavení výkonnostního profilu

Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava. Sloupce vlevo udávají dosažené hodnoty výkonu a zůstávají nezměněny.

### Změna režimu nezávislého na otáčkách na režim závislý na otáčkách

Tato funkce závisí na příslušném modelu.

Stisknete v tréninku tlačítko „SET“. Bude provedena změna z režimu závislého na otáčkách na režim nezávislý na otáčkách.

Zobrazení: obě šipky pod „RPM“

Pokud tlačítko „SET“ stisknete znovu, přepne se režim zpátky na režim závislý na otáčkách.

### Upozornění:

Změna režimu závislého na otáčkách na režim nezávislý na otáčkách je možná pouze v programech „Count Up“ a „Count Down“. Pokud bude trénink přerušeno, přepne se režim zpátky na režim nezávislý na otáčkách.

### Přerušeno nebo ukončení tréninku

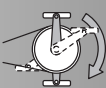
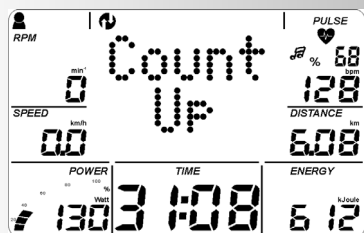
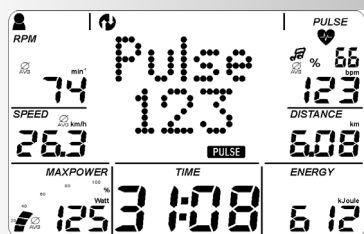
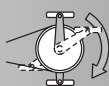
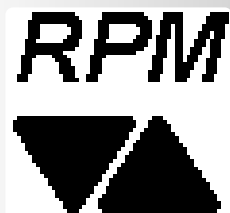
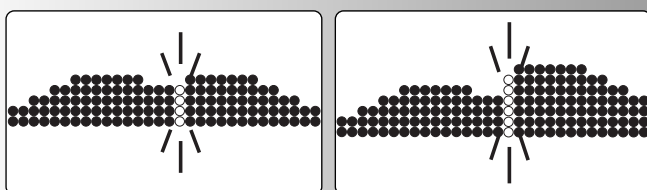
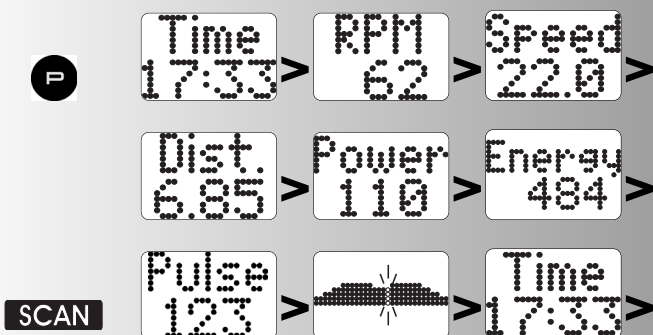
Pokud šlapete rychlostí nižší než 10 otáček pedálu/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY“, rozpozná elektronika přerušeno tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Rychlost, výkon, otáčky a puls budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ přejdete do aktuálního zobrazení.

Tréninková data zůstanou zobrazena 10 minut. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pohotovostního režimu (stand by).

### Opětovné zahájení tréninku

Při pokračování v tréninku během 10 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odečítány.





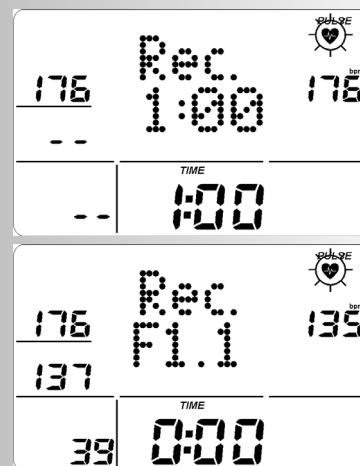
# Funkce RECOVERY

## Měření zotavovacího pulsu

Při ukončení tréninku stisknete tlačítko "RECOVERY".  
Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

Když stisknete tlačítko „RECOVERY“, uloží se do „RPM“ aktuální hodnota pulsu; do položky „SPEED“ se hodnota pulsu uloží po 60 vteřinách. V položce „Power“ se zobrazí rozdíl obou hodnot. Podle něj se vypočítá kondiční známka (například F 1.1). Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci. Pokud nebude na začátku nebo na konci odpočítávání času naměřen puls, objeví se chybové hlášení.



## Zobrazení při událostech stavu pulsu

Hodnota / zadání		%	Překročení			
			HI	LO	MAX	🎵
<b>Maximální puls</b>	<b>80-210✓</b>	<b>+1</b>		<b>+1</b>	<b>+1</b>	
<b>VYP (Off)</b>						
<b>Cílový puls</b> Fettverbrennung	<b>65%</b>	} <b>+11-11*</b>				
nebo Kondice	<b>75%✓</b>					
nebo Manuálně	<b>40-90%</b>					
<b>Cílový puls</b>	<b>40-200</b>		<b>+11</b>	<b>-11*</b>		

\*Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen

Při poklesu pod zadaný tréninkový puls (-11 tepů) se zobrazí **symbol „LO“**.

Při překročení (+11 tepů) se zobrazí **symbol „HI“**.

Při překročení maximálního pulsu bliká šipka „HI“ a zobrazí se nápis „MAX“.

Jestliže je v individuálním nastavení aktivován „Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu“ (strana 14), zazní navíc zvuková výstraha.

## Funkce semaforu HRL = Heart Rate Light

Barvy zobrazení a jejich význam

Funkce je zobrazována ve 3 barvách: modrá, zelená a červená. Za účelem nápadného upozornění na stavy pulsu je udávání barvy stanoveno následujícím způsobem:

Červené podsvícení pozadí (Color=2)

Kontrola pulsu je aktivní.

Puls přesáhl rozsah kontroly cílového pulsu (+11 tepů) (analogicky k indikátoru šipky HI)

Při aktivní kontrole maximálního pulsu byl překročen maximální puls (analogicky k indikátoru MAXPULSE)

Zelené podsvícení pozadí (Color=3)

Kontrola cílového pulsu je aktivní a probíhá trénink.

Puls dosáhl cílového pulsu a pohybuje se v rozsahu kontroly cílového pulsu (-/+ 10 tepů)

Modré podsvícení pozadí (Color=4)

Kontrola cílového pulsu je aktivní a probíhá trénink.

Puls poklesl pod rozsah kontroly cílového pulsu (-11 tepů) (analogicky k indikátoru šipky LO)

## Návod k obsluze a tréninku

# Všeobecná upozornění

## Systemové zvukové signály

### Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

### Konec programu

Konec programu (profilové programy, count down) je označen krátkým zvukovým signálem.

### Překročení maximálního pulsu

Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

### Výstup chyby

V případě chyb, kdy např. nelze vykonat Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

### Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan

Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

## Recovery

U této funkce je automaticky odbrzděn setrvačnick. Další trénink je neúčelný.

Výpočet kondiční známky (F):

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

P1 zátěžový puls,

P2 zotavovací puls

F1,0 = velmi dobrá,

F6,0 = nedostatečná

## Přepnutí času / dráhy

U programů 1-6 lze v zadání změnit profil pro každý sloupec z časového režimu (1 minuta) na režim dráhy (400 metrů nebo 0,2 míle). Krosový ergometr: (200 metrů nebo 0,1 míle)

## Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

U profilů nad 30 minut až ke středu (sloupec 15). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 30), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

## Provoz nezávislý na otáčkách

### (konstantní výkon)

Elektromagnetická vířivá brzda reguluje brzdový moment při měnících se otáčkách pedálů na nastavený výkon.

## Šipky nahoru/dolů

### (provoz nezávisle na otáčkách)

Jestliže výkonu nelze otáčkami dosáhnout (např. 400 wattů s 50 otáčkami pedálů), vyzve šipka nahoru nebo dolů k rychlejšímu nebo pomalejšímu šlapání.

## Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

## Upozornění k měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu.

### S ušním měřičem

Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny svě-

telné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

### S prsním pásem (příslušenství)

Nenáležejí vždy do rozsahu dodávky, nabízen ve specializovaných prodejnách.

Prsní pás POLAR T34 bez zásuvného přijímače lze obdržet jako příslušenství (obj. čís. 67002000).

### S ručním měřením pulsu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

### Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko Reset

### Upozornění k rozhraní

Tréninkový program "TourConcept", obj. čís. 7926-700, který lze obdržet u vašeho prodejce, vám umožní ovládnouti tohoto přístroje firmy KETTLER pomocí PC / notebooku prostřednictvím rozhraní. Na naší domovské stránce

<http://www.kettler.net>sport>service-center> naleznete odkazy k dalším možnostem a o aktualizaci softwaru (firmwaru) tohoto přístroje.

## Tréninkový návod

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Dosáhnete určitého trvalého výkonu s menším výkonem srdce a oběhového systému než dříve
2. Vydržíte určitý trvalý výkon se stejným výkonem srdce a oběhového systému delší dobu.
3. Po určitém výkonu srdce a oběhového systému se zotavíte rychleji než dříve.

### Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

**Maximální puls:** Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

**Příklad: Věk 50 let > 220 - 50 = 170 pulsů/min.**

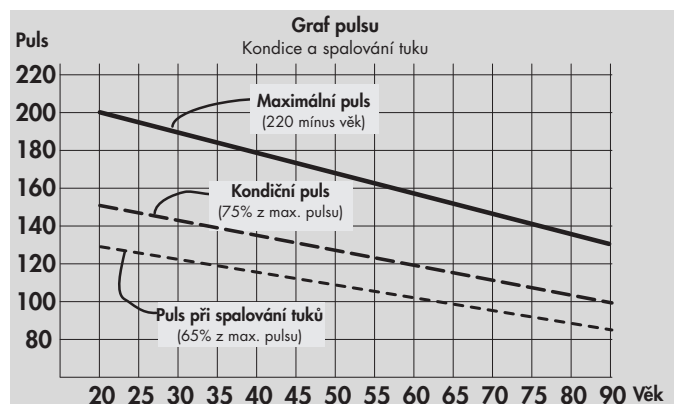
**Hmotnost:** Dalším kritériem ke zjištění optimálních tréninkových dat je hmotnost. Požadovaným zadáním při vytížení je pro muže 3 a ženy 2,5 wattů/kg tělesné hmotnosti. Dále je třeba zohlednit, že od věku 30. let výkonnost klesá: u mužů o zhruba 1% a u žen o 0,8% za rok.

**Příklad: muž; 50 let; hmotnost 75 kg**

- >  $220 - 50 = 170$  pulsů/min. maximální puls
- >  $3 \text{ wattů} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ wattů}$
- > mínus „srážka za věk“ ( $20\% \text{ z } 225 = 45 \text{ wattů}$ )
- >  $225 - 45 = 180 \text{ wattů}$  (požadované zadání při vyřízení)

## Intenzita zatížení

**Zátěžový puls:** Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65-75% (srov. graf) individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



## Rozsah zatížení

**Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:** Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

### Základní pravidlo:

Bud'	10 min	/	tréninkovou jednotku při denním tréninku
nebo cca	30 min	/	tréninkovou jednotku 2–3x / týden
nebo cca	60 min	/	tréninkovou jednotku 1–2x / týden

Výkon ve wattech byste měli volit tak, abyste svalovou námahu byli schopni vydržet po delší časové období.

Vyšší výkony (watty) by měly být vykonány ve spojení se zvýšenou frekvencí šlapání. Příliš nízká frekvence šlapání nižší než 60 otáček za minutu má za následek vyšší statické zatížení svalstva a následně rychlejší unavení.

## Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívát, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

## Uvolnění/vychladnutí

Stejně důležité je takzvané „uvolnění/vychladnutí“. Po každém tréninku (po Recovery/bez Recovery) byste měli ještě zhruba 2-3 minuty šlapat dále proti malému odporu.

Zatížení pro váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete využít tréninkové programy integrované do tréninkového počítače (srov. strana 9f).

## Glosář

### Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

### Rozměr

Jednotky pro zobrazení km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal,

hodin (h) a výkonu (watt)

### Energie (skut.)

Vypočte přeměnu energie těla se stupněm účinnosti 16,7% pro vynaložení mechanického výkonu. Zbývajících 83,3% těla přemění na teplo.

### Energie (fyzikální)

přeměna energie stroje, vypočtená čistě fyzikálně

### Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

### Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

### Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.

### Symbol HI

Jestliže se objeví „HI“, je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký. Jestliže HI bliká, je max. puls překročen.

### Symbol LO

Jestliže se objeví „LO“, je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

### Manuálně –

Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

### Max. puls(y)

Hodnota vypočtená z 220 minus věk

### Menu

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

### Power

Aktuální hodnota mechanického (brzdného) výkonu ve watttech, který stroj přeměňuje na teplo.

### Profily

Změna výkonu zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

### Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určené výkony nebo cílové pulsy.

### Procentuální stupnice

Ukazatel srovnání aktuálního výkonu a max. energie (400/600W).

### Bodové pole

Oblast zobrazení s body 30 x 16 pro zobrazení výkonnostních profilů a textů i hodnot.

### Puls

Měření srdečního tepu za minutu

### Recovery

Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

### Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

### Rozhraní

Slouží výměně dat s PC pomocí softwaru od firmy KETTLER.

### Řízení

Elektronika reguluje výkon nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

### Cílový puls

Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.







## Índice

<b>Instruções de segurança</b>	<b>2</b>		
• Assistência técnica	2		
• A sua segurança	2		
<b>Funcionamento</b>	<b>3</b>		
• Indicação/mostrador/teclas	3		
<b>Instruções breves</b>	<b>4</b>		
• Teclas	4		
• Programas	5		
• Indicações	6		
<b>Início rápido (para familiarização)</b>	<b>7</b>		
• Início do treino	7		
• Interrupção/fim do treino	7		
• Modo de standby (repouso)	7		
<b>Dados necessários</b>	<b>8</b>		
• Dados da pessoa e ajustes	8		
Data de nascimento, peso, sexo, actividade de treino, pulsação em repouso, indicação em KJoule ou kcal, transformação da energia real ou fís., som de alarme com pulsação máxima sim/não			
• Ajustes do sistema	9		
Data, hora, KM ou milhas, cor de fundo, selecção de pessoas, ajuste de fábrica			
• Actualização do firmware	9		
<b>Treino</b>	<b>10</b>		
• Selecção de pessoas	10		
• Selecção do treino	10		
mediante valores de rendimento	10		
mediante valores de pulsação			
mediante orientação/Coaching	10		
... mediante valores de rendimento	10		
• Programa "Count-Up"	10		
• Programa "Count-Down"	10		
• Programa "Gravação do treino"	10		
Área de valores	10		
		Gravação do treino sim/não	10
		Tempo	10
		Energia	11
		Percurso	11
		Idade	11
		Pulsação máxima	11
		Seleção da pulsação pretendida (Fat/Fit/Man.)	11
		• Introdução da pulsação pretendida	11
		• Prontidão para o treino	11
		• Perfis de rendimento 1 – 6	12
		• Comutação tempo/percurso	12
		<b>... mediante valores de pulsação</b>	
		• HRC1 – Count-Up	12
		• HRC2 – Count-Down	12
		<b>... mediante orientação/Coaching 13</b>	
		• Teste IPN	13
		• Recomendação de treino (Coaching)	13
		Health (treino de saúde)	13
		Power (treino de rendimento)	13
		• IPN Recomendação e regras	14
		<b>Funções de treino 14</b>	
		• Mudança da indicação	14
		• Modificação do perfil	14
		• Dependente/independente do número de rotações	14
		• Interrupção/fim do treino	14
		• Retomar o treino	14
		• Recovery (pulsação de recuperação)	15
		<b>Indicação em caso de eventos relativos à pulsação 15</b>	
		• Tabela: Eventos relativos à pulsação	15
		• Heart Rate Light (função de semáforo)	15
		<b>Indicações gerais 16</b>	
		• Sons do sistema	16
		• Recovery	16
		• Indicação do perfil durante o treino	16
		• Funcionamento independente do número de rotações	16
		• Setas para cima/para baixo	16
		• Funcionamento dependente do número de rotações	16
		• Cálculo da média	16
		• Indicações relativas à medição da pulsação	16
		Com clipe para a orelha	16
		Com pulsação para as mãos	16
		Com cinto torácico	16
		• Falhas no computador	16
		• Indicações relativas à interface	16
		<b>Instruções de treino 16</b>	
		• Treino de resistência	16
		• Intensidade de esforço	16
		• Grau de esforço	16
		<b>Glossário 17</b>	



Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

## Instruções de segurança

### Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

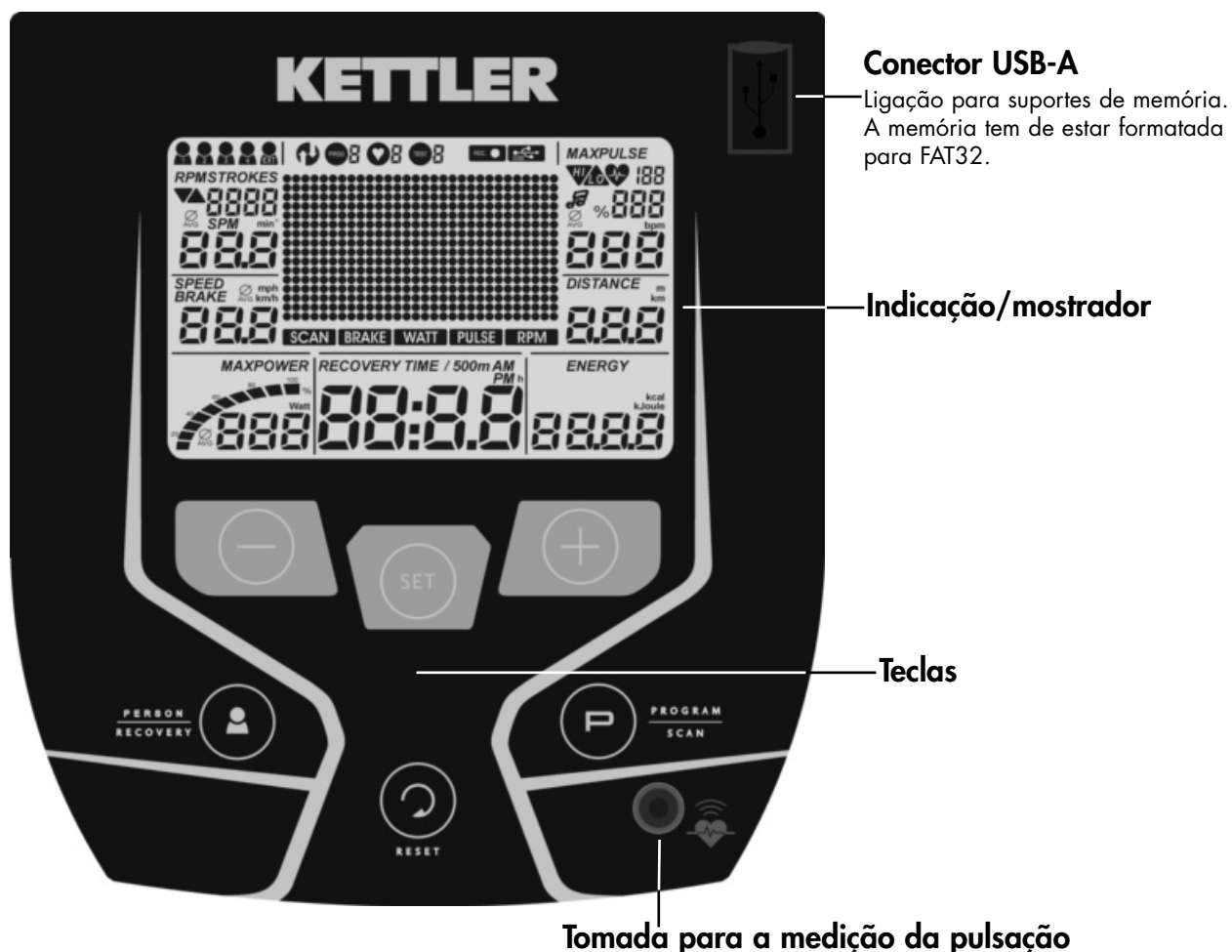
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

### Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

## Descrição breve

A electrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (mostrador) com símbolos e gráficos variáveis.



### A electrónica tem as seguintes funções:

- Memória para 5 pessoas (4 internas na indicação e 1 externa com memória USB)
- Parâmetros de treino memorizáveis de forma permanente: Pulsação pretendida, tempo, distância, consumo de energia
- Controlo da pulsação com indicação óptica e acústica: Pulsação máxima dependente da idade, pulsação pretendida
- Iluminação de fundo seleccionável. Mudança da cor em função dos eventos relativos à pulsação (Heart Rate Light): área da pulsação pretendida alcançada ou pulsação máxima excedida
- Indicação de uma avaliação da condição física de 1 a 6 calculada com o valor da pulsação de recuperação após 1 minuto
- Programas para ajuste manual e automático do rendimento e treino comandado por pulsações.
- A gravação do treino pode ser memorizada como um programa próprio e o treino pode ser novamente efectuado.
- Teste de condição física com resultado. A partir deste são calculados e sugeridos programas de treino.
- Selecção da indicação para a velocidade e distância [KM/H ou M/H]
- Selecção da indicação para o consumo de energia [KJoule ou Kcal]
- Indicação do total de quilómetros e do tempo total de treino do aparelho.

### Valores indicados

As indicações exemplificativas mostram o funcionamento como ciclo-ergómetro.

No caso de números de rotações coincidentes com as indicações exemplificativas, os valores para a velocidade e a distância são mais baixos em ergómetros de cross e mais elevados em ergómetros de corrida.

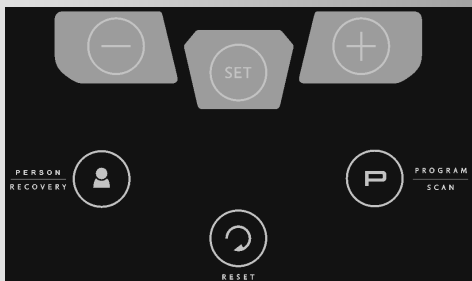
Com 60 r.p.m. (RPM)

Ciclo-ergómetro: = 21,3 km/h

Ergómetro de cross = 9,5 km/h

Ergómetro de corrida = 25,5 km/h

## Instruções de treino e utilização



## Instruções breves

### Área de funções

As seis teclas são explicadas brevemente a seguir.

A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos. Nestas descrições também se utilizam os mesmos nomes das teclas de funções.

### SET

Esta tecla retira a indicação do modo de standby. São seleccionados dados do programa. Os dados predefinidos são aceites.

### SET (premir e manter) + RESET (premir brevemente)

Com a combinação das teclas são seleccionados os ajustes específicos da indicação, como data/hora/km ou milhas/cor de fundo/pessoa associada ao treino/ajustes de fábrica.

### Teclas menos - / mais +

Com estas teclas são modificados, antes do treino, os valores nos vários menus e, durante o treino, o rendimento.

- continuar com "Mais"
- ou voltar com "Menos"
- premir prolongadamente > mudança rápida
- Premir "Mais" e "Menos" simultaneamente:
  - o rendimento salta para **25 Watt**
  - os programas saltam para **Estado original**
  - a introdução de valores salta para **"Desligado (Off)"**

### PERSON / RECOVERY

Esta tecla tem duas funções:

**Premir brevemente durante uma paragem:** É seleccionada uma pessoa P1 > P4 > nenhuma pessoa = Visita > P1 > P4...

**Premir prolongadamente durante uma paragem:** São exibidos os dados e os ajustes da pessoa indicada P1 > P4 ou do stick USB introduzido.

**Premir brevemente durante o treino:** A função de pulsação de recuperação (Recovery) inicia (apenas durante uma medição da pulsação).

### Reset

Com esta tecla é apagada a indicação para uma reinicialização. Isto só pode ser efectuado com o aparelho imobilizado.

### Program / SCAN

**Premir brevemente durante uma paragem:** Com esta tecla são seleccionados os programas.

**Premir brevemente durante o treino:** A indicação no DOT Matrix muda.

**Premir prolongadamente durante o treino:** A mudança automática de indicação SCAN é iniciada ou parada.

### Prise du pouls

A medição da pulsação pode ser efectuada através de 3 fontes:

1. Clipe para a orelha (incluído no âmbito de fornecimento)



O conector é introduzido no encaixe;

2. Cinto torácico sem receptor

Nesta electrónica o receptor está colocado atrás do mostrador (display). É necessário remover um clipe para a orelha introduzido.

**(os cintos torácicos não estão incluídos no âmbito de fornecimento)**

O cinto torácico T34 da POLAR sem receptor de encaixe está disponível como acessório (ref.º 67002000).

3. Pulsação para as mãos

**(a pulsação para as mãos nem sempre está incluída no âmbito de fornecimento)**

## Área de indicação/Mostrador

A área de indicação (chamada mostrador) informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respectivamente.

### Count Up/Down/Gravação do treino

#### Ajuste manual do rendimento

Em ambos os programas o rendimento é alterado durante o treino. No caso de "Count Up" a contagem dos valores indicados por si é crescente, no caso de "Count Down", é decrescente, p. ex tempo, distância... A gravação do treino pode ser activada nos dois programas. Esta é memorizada em "Prg Record" como perfil de treino e o treino pode ser novamente efectuado.

#### Prg Record

##### Gravação do treino memorizada

"Prg Record" é um processo de treino memorizado em "Count Up" ou "Count Down".

#### Programmas 1-6

##### Ajuste do rendimento em função do programa

6 perfis de rendimento predefinidos dependentes do tempo ou do percurso, com duração e intensidade diferentes. O rendimento é alterado de acordo com o perfil predefinido.

#### Programmas HRC1/HRC2

HRC = Heart Rate Control (programa para a pulsação pretendida)

Em ambos os programas é alcançada uma pulsação pretendida através da regulação automática do rendimento e mantida ao longo da duração do treino. A pulsação pretendida é definida a partir dos seus valores ou, caso ainda não tenha sido fornecido nenhum dado, definida em 130. No caso de "HRC 1" a contagem dos valores indicados por si é crescente, no caso de "HRC 2", é decrescente.

#### Test

IPN Test

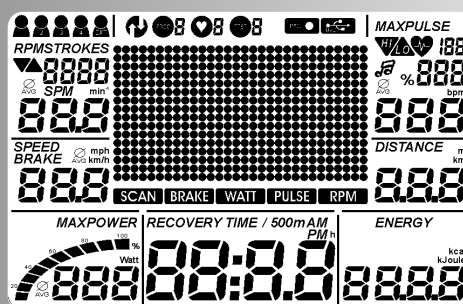
O programa aumenta o rendimento e capta a subida da sua pulsação. No final é exibido um resultado do teste.

#### Coaching

Health / Power

Se tiver realizado o teste IPN, são combinadas 24 sessões de treino. Podem ser seleccionados 2 tipos de treino: Health = treino de saúde ou Power = treino de rendimento. Se deseja melhorar o seu estado físico geral, seleccione "Health". Se deseja melhorar a sua condição física, seleccione "Power".

#### Interface



Count  
Up    Count  
Down



Prg  
Record



HRC1    HRC2  
130    130

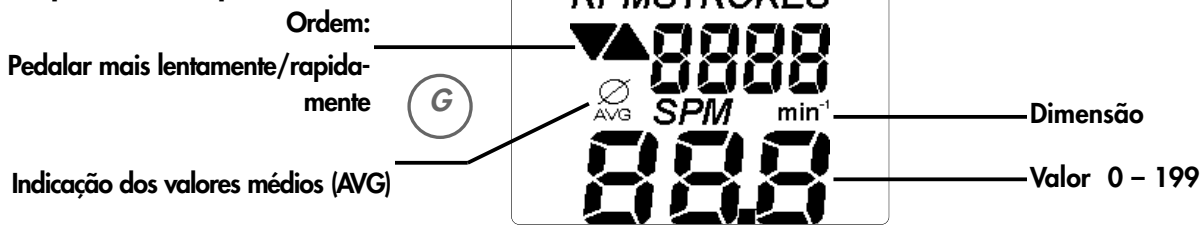


Health Power  
1/24    1/24

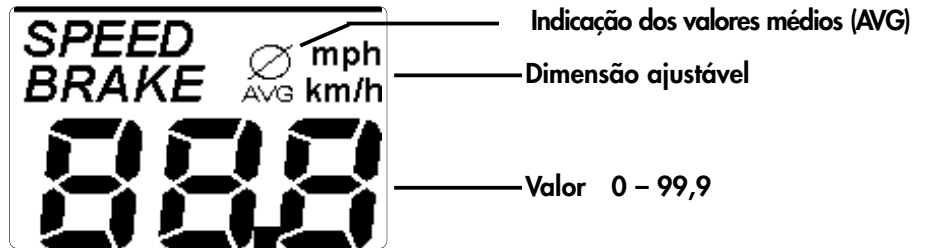


## Instruções de treino e utilização

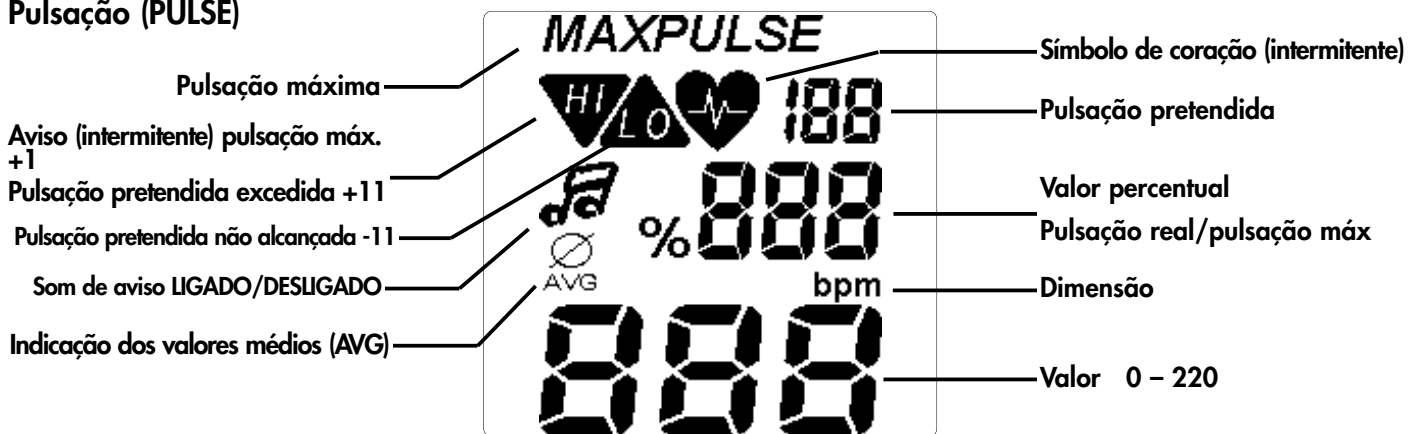
### Frequência dos pedais (R.P.M.)



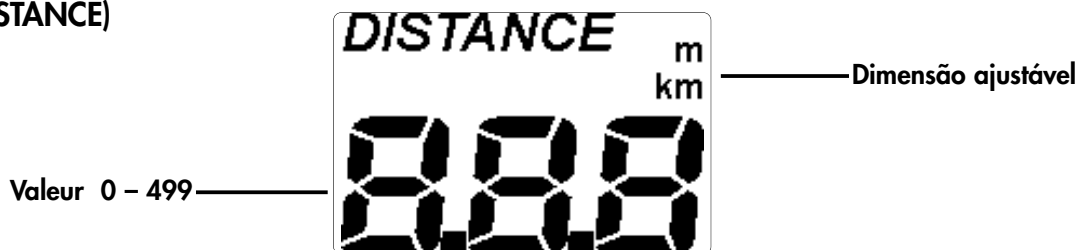
### Velocidade (SPEED)



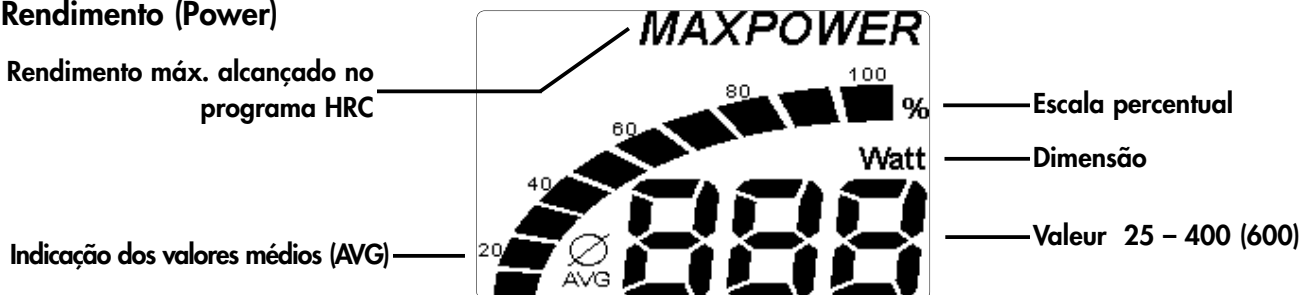
### Pulsção (PULSE)



### Distância (DISTANCE)



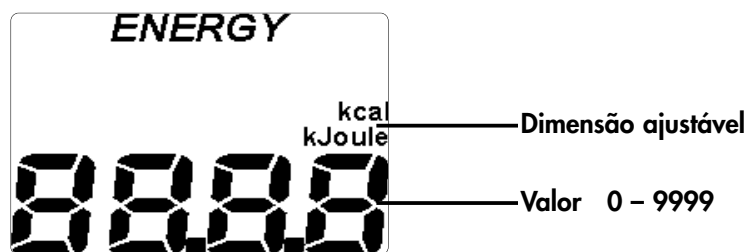
### Rendimento (Power)



### Tempo (TIME)



## Consumo de energia (ENERGY)



## Pontos



## Início rápido (para familiarização)

### Início do treino (sem ajustes)

Premir a tecla SET.

A tecla retira a indicação do modo de standby e são exibidos por instantes todos os segmentos. De seguida, são indicados por instantes o total de quilómetros e o tempo total de treino.

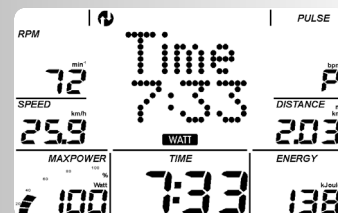
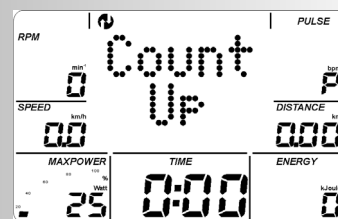
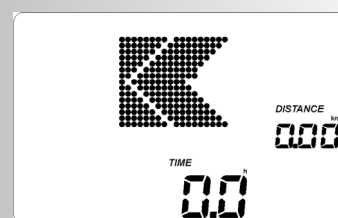
Depois é indicado o programa "Count Up" na prontidão para o treino.

O valor do rendimento indica 25 Watt, a indicação da pulsação indica "P", porque não é detectado nenhum valor para a pulsação. Todos os outros valores indicam 0,

O treino é iniciado ao pedalar.

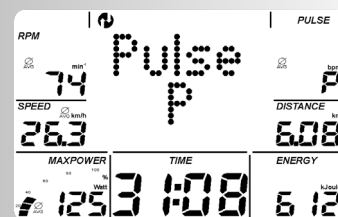
As indicações para as rotações do pedal, a velocidade, a distância, a energia e o tempo começam a somar.

Premir a tecla "Menos" ou "Mais" altera o rendimento. O valor em "Power" é alterado em incrementos de 5 Watt.



### Interrupção ou fim do treino

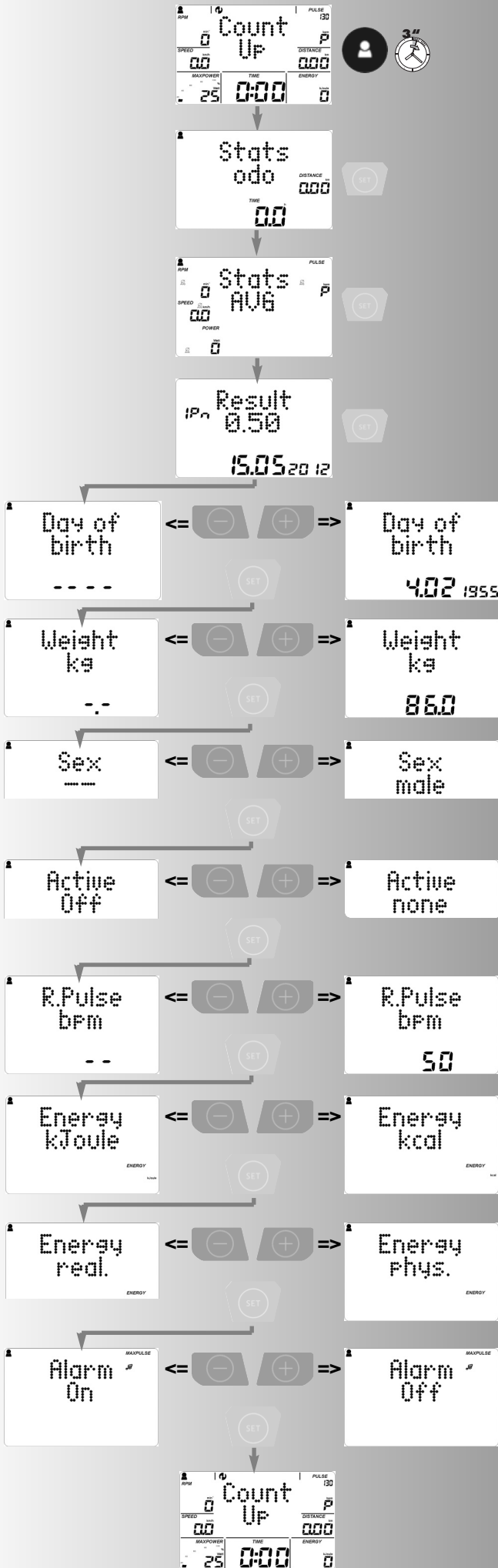
Parar de pedalar. Se a rotação do pedal descer abaixo das 10 r.p.m., é detectada uma interrupção do treino. Os valores médios para velocidade, rotação, rendimento e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa) são indicados com o símbolo Ø AVG e com os valores totais de distância, energia e tempo.



### Modo de standby (repouso)

Se se deixar de treinar e não se premir qualquer tecla, a indicação comuta para o modo de standby após 10 minutos. Se premir a tecla "SET" ou começar a pedalar, volta a surgir a indicação com a prontidão para o treino.

## Instruções de treino e utilização



## Dados necessários

Para utilizar as possibilidades da electrónica desde o início, efectue as seguintes entradas e ajustes antes de prosseguir com o treino:

- Dados das pessoas que irão utilizar o aparelho. Os dados são necessários para o cálculo dos limites de pulsação e de carga, teste de condição física (IPN), recomendações de treino (Coaching).
- Ajustes do sistema como data e hora. Verifique se estas estão correctas. As sessões de treino são memorizadas num stick USB com data e hora que devem estar actualizadas.

## Dados da pessoa e ajustes

Premir a tecla "Pessoa" até ser indicada a pessoa pretendida. Neste caso, pessoa .

Premir a tecla "Pessoa" por mais tempo até surgir o total de quilómetros e o tempo total de treino com a indicação "Stats odo".

Premir a tecla "SET" e surgem os valores médios de treino com a indicação "Stats AVG".

Premir a tecla "SET" e surge a introdução da data de nascimento com a indicação "Day of birth".

Premir "Mais" ou "Menos" altera as indicações intermitentes.

Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa ao peso com a indicação "Weight".

Premir "Mais" ou "Menos" altera o valor. Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa ao sexo com a indicação "Sex".

Premir "Mais" ou "Menos" altera a indicação de masculino (male) para feminino (female). Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa à actividade de treino com a indicação "Active". Introduzir aqui a estimativa das suas actividades de treino.

Premir "Mais" ou "Menos" altera a indicação de nenhuma (none) para fraca (low), média (medium), elevada (high) e muito elevada (keavily).

Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa à pulsação em repouso com a indicação "R.Pulse". Introduzir aqui a sua pulsação em repouso após o período de sono nocturno.

Premir "Mais" ou "Menos" altera o valor. Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa à energia com a indicação "Energy kJoule". Determinar aqui se o cálculo da energia deve ser indicado em kJoule ou kcal.

Premir "Mais" ou "Menos" altera o ajuste. Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa à transformação da energia com a indicação "Energy real". Determinar aqui se o cálculo da energia deve ser indicado com o grau de eficácia de 16,7% da pessoa que treina (real)

ou sem grau de eficácia (fis.).

Premir "Mais" ou "Menos" altera o ajuste. Premir "Set" fecha a introdução e salta para a introdução seguinte relativa à emissão de um som de aviso com a indicação "Alarm". Determinar aqui se é emitido um som de aviso se a pulsação máxima for excedida.

Premir "Mais" ou "Menos" altera o ajuste. Premir "Set" fecha as introduções e salta para a prontidão para o treino no programa "Count Up"

## Ajustes do sistema

Premir e manter a tecla "SET" e premir adicionalmente a tecla "RESET".

Com a combinação das teclas são seleccionados os ajustes de data/hora/indicação em km ou milhas/cor de fundo/atribuição de pessoas após a ligação/ajustes de fábrica.

Primeiro surge o ajuste da data com a indicação "Date". Aqui ajusta o dia, mês e ano.

Premir "Mais" ou "Menos" altera as indicações intermitentes.

Premir "Set" fecha a introdução e salta para o ajuste seguinte relativo à hora com a indicação "Time".

Premir "Mais" ou "Menos" altera as indicações intermitentes.

Premir "Set" fecha a introdução e salta para o ajuste seguinte. Aqui determina se são indicados quilómetros ou milhas.

Premir "Mais" ou "Menos" altera de (Metric km) para (English miles). Premir "Set" fecha a introdução e salta para o ajuste seguinte relativo à cor de fundo com a indicação "Color". Aqui pode alterar a cor de fundo da indicação.

0=desligada, 1= azul claro, 2=vermelho, 3=verde, 4=azul, 5=turquesa.

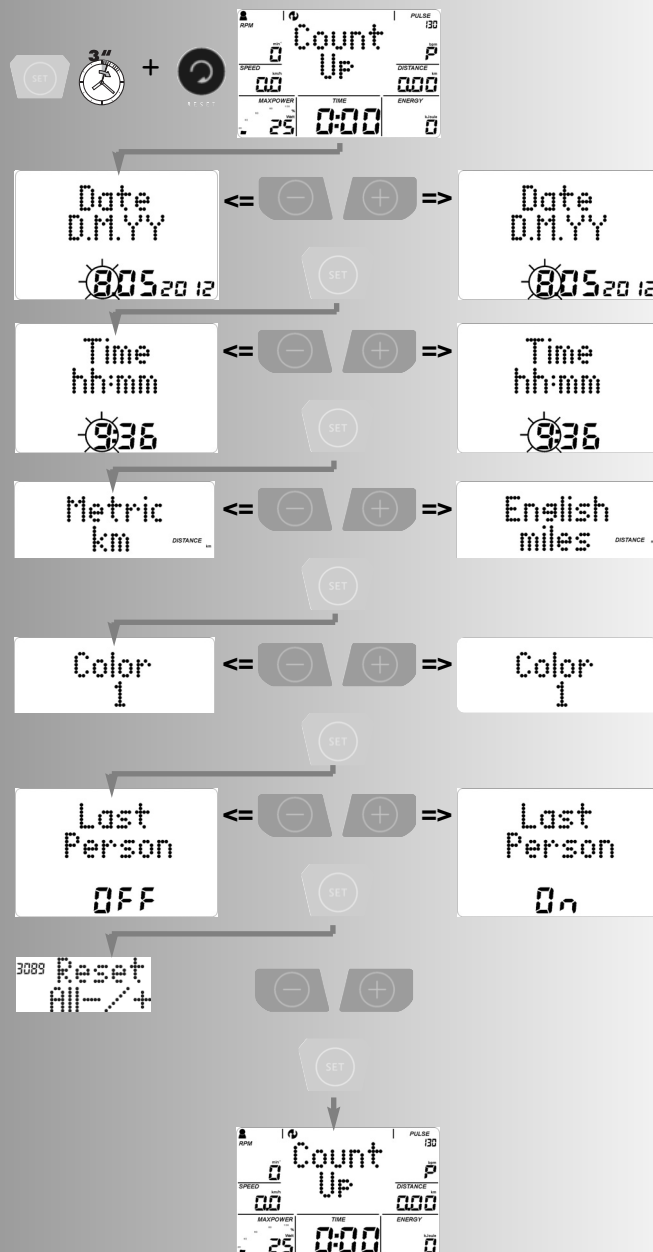
Premir "Mais" ou "Menos" altera a cor. Premir "Set" fecha a introdução e salta para o ajuste seguinte relativo à última pessoa com a indicação "Last Person". Aqui determina se a pessoa actual deve voltar a ser ocupada após a ligação ou o reset.

Premir "Mais" ou "Menos" altera o ajuste. Premir "Set" fecha a introdução e salta para o ajuste seguinte relativo ao ajuste de fábrica com a indicação "Reset All - / +".

"Mais" ou "Menos" premidas simultaneamente restabelece os ajustes de fábrica e apaga todos os dados e ajustes. Premir "Set" salta a função. As introduções estão concluídas.

## Actualização do firmware

Na indicação "Reset All - / +" é exibido em cima à esquerda o número de firmware, neste caso 3089. Na nossa homepage [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center encontra eventuais actualizações de software (firmware) com indicações de instalação para esta indicação electrónica.





## Treino

### Seleção de pessoas

Pode seleccionar 5 pessoas. Ao encaixar um stick USB, é criada mais uma pessoa, a "USBStick". O stick tem de estar formatado para FAT32. Já não é possível seleccionar pessoas.

A pessoa "Visita" (sem símbolo de pessoa) não pode ser memorizada. Os valores e ajustes só são válidos até à próxima vez que o aparelho for ligado.

#### Indicação:

Se o treino for realizado com o stick USB introduzido, as sessões de treino são memorizadas no mesmo.

### Seleção do treino

O computador tem diferentes programas de treino.

### 1. Treino mediante valores do rendimento

#### a) Introdução manual dos valores de rendimento

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

Gravação do treino (Prg Record)

#### b) Perfis de rendimento

- (PROGRAM) "1" – "6"
- (PROGRAM) "Prg Record"

### 2. Treino mediante valores de pulsação

#### Introdução manual dos valores de pulsação

- (PROGRAMME) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAMME) "HRC2 Count Down"

### 3. Treino com orientação (Coaching)

Tem de realizar o teste IPN. A seguir é classificado e é-lhe atribuído um processo de treino com 24 sessões.

A seguir, é feito um novo teste de condição física com novas sessões de treino

### Treino mediante valores do rendimento

#### a) Introdução manual dos valores de rendimento

Programa "Count Up"

Iniciar treino, todos os valores começam a somar.

Alteração do rendimento durante o treino:

Premindo "Mais", aumenta o rendimento em incrementos de 5

Premindo "Menos", reduz o rendimento em incrementos de 5

#### Programa "Count Down"

Prima "PROGRAM" até: Indicação: "Count Down"

O programa vai descontando dos valores introduzidos > 0.

Se não for introduzido nenhum dado, o treino inicia no programa "Count Up". No início do programa tem de existir pelo menos um dado para o tempo, a energia e o percurso.

Prima "SET": Área de valores

Gravação do treino "Record"

Nestes programas pode gravar a sua sessão de treino. Posteriormente, esta está disponível como "Prg Record". A função tem de ser activada antes de cada gravação.

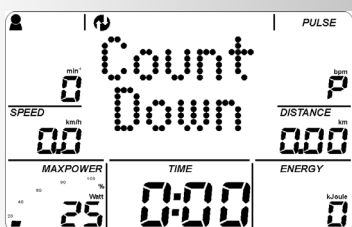
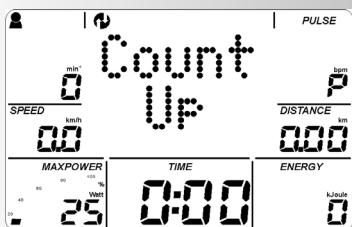
"On" = A gravação do treino está activa. "Off" = desactivada

Confirme com "SET".

Menu seguinte valor de tempo "TIME"

Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 30:00)

Confirme com "SET".



Menu seguinte valor de energia "Energy"  
 Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 800)  
 Confirme com "SET".  
 Menu seguinte valor de percurso "Dist."

Valor de percurso  
 Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 7,50)  
 Confirme com "SET".

Menu seguinte valor máximo da pulsação com indicação da idade "Age"  
 Esta introdução permite um controlo da sua pulsação máxima que é activado opticamente através de uma mudança de cor para VERMELHO e acusticamente (se activado nos dados da pessoa). A pulsação máxima em pessoas saudáveis é calculada de acordo com a relação (220- idade). Se tiver sido introduzida a data de nascimento (nos dados da pessoa), é indicada a idade em "Age", neste caso 34. Caso contrário, surge a indicação "Age Off".

Os dois traços - - significam que o controlo da pulsação máxima está desactivado

Definir os valores em - - com "Mais" ou "Menos"  
 Se a idade tiver sido introduzida apenas pode ser reduzida!  
 Confirme com "SET".

Menu seguinte selecção da pulsação pretendida "Fat 65%"  
 Esta introdução permite um controlo da sua pulsação de treino. Esta pode ser escolhida através da selecção rápida de 65% e 75% da pulsação máxima. A área 40-90% permite uma determinação manual.

Prima "SET": Área de selecção  
 Seleccionar com "Mais" ou "Menos"  
 Queima de gordura 65 %, fitness 75 %, manual 40 - 90 %  
 Confirme com "SET" (p. ex. manual 40 - 90 %)  
 Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. manual 83)  
 Confirme com "SET" (modo de valores concluído)  
 Indicação: prontidão para o treino com todos os valores

ou

Introdução da pulsação pretendida  
 A introdução 40 - 200 serve para calcular e controlar uma pulsação do treino independente da idade (símbolo HI, som de aviso caso activado, sem controlo da pulsação máxima). Para tal, a introdução da pulsação máxima tem de estar na posição "- -".

Prima "Mais" e "Menos" simultaneamente e o controlo da pulsação máxima é desactivado "- -".

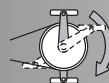
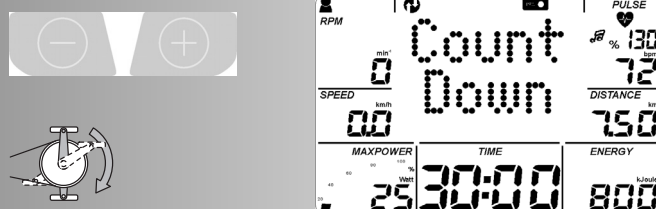
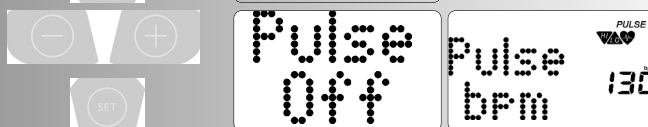
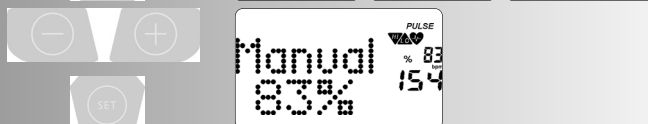
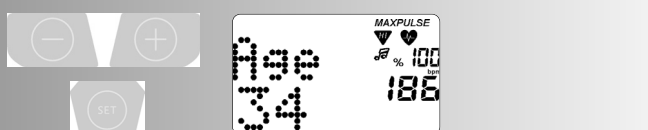
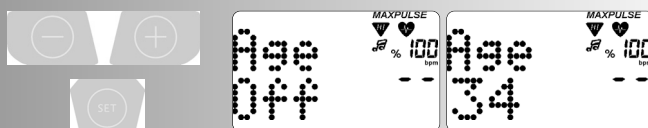
Confirme com "SET".  
 Indicação: "Pulse Off"  
 Introduza o valor com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 130)  
 Confirme com "SET" (modo de valores concluído)  
 Indicação: prontidão para o treino com todos os valores.

### Observação:

A próxima vez que forem seleccionados programas com possibilidades de valores, são aceites os valores possíveis.

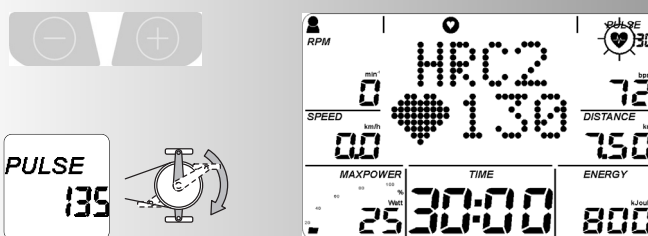
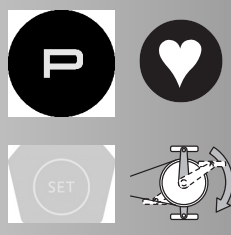
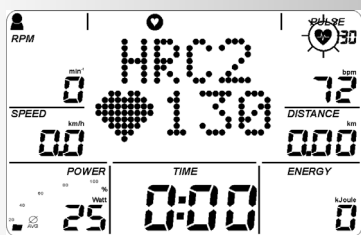
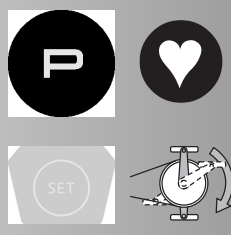
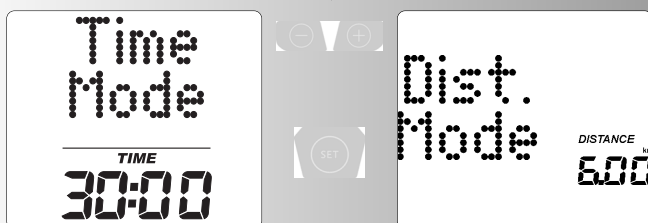
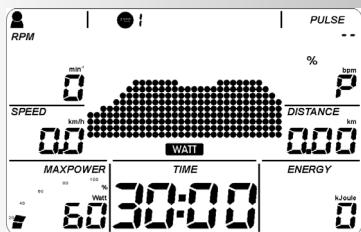
## Prontidão para o treino

Alterar o rendimento com "Mais" ou "Menos". Início do treino através do accionamento do pedal. O rendimento definido antes do treino é guardado.





## Instruções de treino e utilização



## b) Perfis de rendimento (PROGRAM) "1" – "6"

Todos os perfis são seleccionados premindo "PROGRAM"

### Observação:

Com tempos acima de 30 min., o perfil encontra-se comprimido em 30 colunas nas vistas gerais do programa.

## Comutação do programa entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível ajustar o tempo de treino de 20 a 90 minutos e seleccionar o modo de tempo ou de percurso na área de valores.

Prima "SET": ajuste do tempo de treino (Time)

Ajuste o tempo com "Mais" ou "Menos"

Confirme com "SET".

Menu seguinte modo de tempo (Time Mode) ou de percurso (Dist-Mode)

Defina o modo com "Mais" ou "Menos".

Confirme com "SET".

Indicação: prontidão para o treino com todos os valores.

### Observação:

O percurso por coluna é de 0,4 km (0,2 milhas). Ergómetro de cross: 0,2 km (0,1 milhas)

## 2. Treino mediante valores de pulsação

### Introdução manual dos valores de pulsação

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

Prima "PROGRAM" até: Indicação: HRC1

Prima "SET": Área de valores

ou

Iniciar treino, todos os valores começam a somar.

O rendimento é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

Prima "PROGRAM" até: Indicação: HRC2

Prima "SET": Área de valores

Os dados e as possibilidades de ajuste são análogos ao ponto do programa "Count Down".

Início do treino

O rendimento é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

### Indicação:

### Rendimento inicial

Nos programas HRC é possível determinar o rendimento inicial de 25-100 Watt na área de valores.

Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 100)

O rendimento é depois aumentado automaticamente a partir de 100 Watt até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

Pulsação

Com "Mais" ou "Menos" ainda é possível alterar o valor da pulsação neste ponto ou durante o treino, p. ex. de 130 para 135.

Início do treino através do accionamento do pedal.

### Observação:

No caso dos programas HRC a KETTLER recomenda a medição da pulsação com o cinto torácico

Nos programas HRC ocorre uma adaptação do rendimento em



caso de desvios de +/- 6 batimentos cardíacos.

### 3. Treino com orientação (Coaching)

Tem de realizar o teste IPN. A seguir é classificado e é-lhe atribuído um processo de treino com 24 sessões. A seguir, é feito um novo teste de condição física com novas sessões de treino

#### Test

O teste IPN necessita dos seus dados da pessoa. A partir destes dados, é calculado um perfil de rendimento e uma pulsação pretendida e indicada em PULSE (neste caso 123). O objectivo do teste IPN é fornecer-lhe uma recomendação de treino para continuar o treino. Para isso, a partir do segundo nível, terá de alcançar a pulsação pretendida em 15 minutos. Quando alcançada, a indicação da pulsação começa a piscar. Terá de treinar ainda até ao fim do nível, e depois é apresentado o resultado. Ao teste é associada uma faixa de rotações em que deve treinar. Se a indicação "RPM" e os valores da frequência dos pedais piscarem, terá de pedalar mais lentamente ou rapidamente. Isso é indicado pela seta que se encontra por baixo de "RPM". Um minuto de treino é representado por 2 colunas.

#### Indicação:

O resultado é memorizado nos dados da pessoa. Se não alcançar a pulsação pretendida ou a alcançar logo no primeiro intervalo, surge a indicação "Failed Retest". Tem então de aumentar ou diminuir os seus dados na actividade de treino e efectuar novamente o teste. Se a idade estiver abaixo dos 17 anos ou se faltarem dados da pessoa, o teste não é sugerido e surge a indicação "IPN Age<17".

#### Health / Power

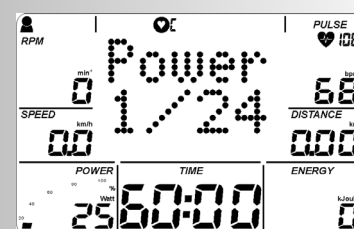
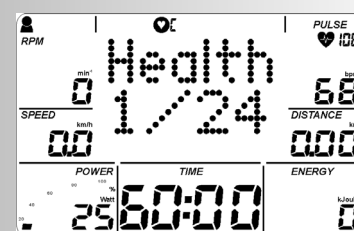
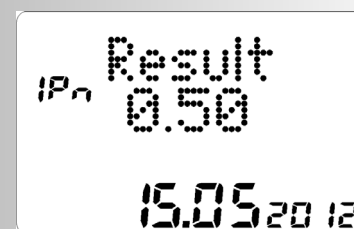
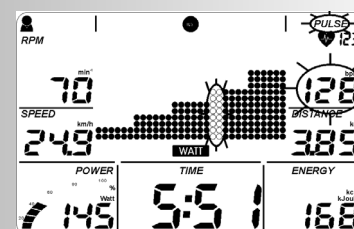
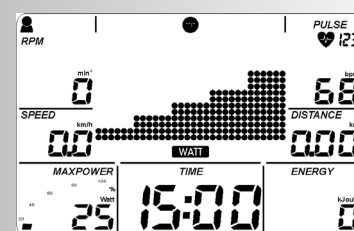
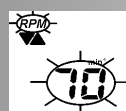
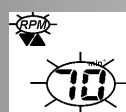
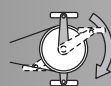
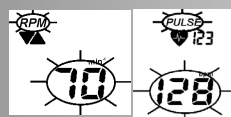
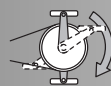
Se tiver realizado o teste IPN, são combinadas 24 sessões de treino. Podem ser seleccionados 2 tipos de treino: Health=treino de saúde ou Power=treino de rendimento. Se deseja melhorar o seu estado físico geral, seleccione "Health". Se deseja melhorar a sua condição física, seleccione "Power". Aos 2 tipos de treino é associada uma faixa de rotações em que deve treinar. Se a indicação "RPM" e os valores da frequência dos pedais piscarem, terá de pedalar mais lentamente ou rapidamente. Isso é indicado pela seta que se encontra por baixo de "RPM".

#### Ajuste do tempo de treino

Prima "SET": ajuste do tempo de treino (Time)  
Ajuste o tempo com "Mais" ou "Menos"  
Confirme com "SET".

#### Observação

1. Antes do primeiro teste IPN, é proposta uma fase de adaptação de 4x30 minutos no espaço de 2 semanas. É recomendada uma intensidade com a qual se sinta bem numa frequência dos pedais de 50-60 r.p.m.
2. O primeiro teste deve ser relaxado e ocorrer sem problemas de saúde agudos (recomenda-se pelo menos um dia de pausa do treino). A pulsação em repouso já deve ter sido determinada anteriormente, com um apuramento do valor médio feito em pelo menos 3 medições imediatamente após o acordar.
3. Após as 24 sessões de treino ou após 12 semanas, é recomendada a realização de um novo teste para verificar as intensidades de treino. Para tal, a pulsação em repouso deve ser determinada novamente segundo as regras descritas em cima e também respeitando os valores descritos em cima.
4. Após as 24 sessões ou após o novo teste, é exibido um novo bloco com 24 sessões.



5. Caso se comute entre o treino de saúde e o treino de rendimento, as sessões de treino até então realizadas deixam de ser tidas em consideração.

Regras gerais:

Para o treino de saúde são recomendadas 2 sessões/semana.

Para o treino de aumento de rendimento são recomendadas 3 sessões/semana.

Se possível, nunca fazer mais do que 7 dias de pausa entre as sessões. Contudo, deve-se fazer pelo menos 1 dia de pausa entre as sessões e não fazer mais do que 5 sessões por semana. Após doença ou após um intervalo de treino não superior a 3 semanas, o bloco de treino é retomado no sítio actual. No caso de um intervalo de treino superior a 3 semanas, é recomendada a realização de um novo teste.

Para pessoas que tomem um bloqueador beta, o teste não faz sentido e não é recomendado!

Não é permitida uma idade inferior a 17 anos.

## Funções de treino

### Mudança da indicação durante o treino

Ajuste: manual

Com "PROGRAM" a indicação no campo de pontos muda na seguinte ordem: Time/RPM/Speed/Dist.

/Power/Energy/Pulse/(Perfil)/Time ...

Ajuste: automático (SCAN)

Prima a tecla "PROGRAM" prolongadamente até surgir o símbolo "SCAN" no mostrador. Mudança das indicações em intervalos de 5 segundos. A função de SCAN é terminada premindo novamente a tecla "PROGRAM", a tecla "RECOVERY" ou com a interrupção do treino.

### Ajuste do perfil de rendimento

Se o rendimento for alterado durante o decorrer do programa, a alteração só se aplica da coluna intermitente para a direita. As colunas à esquerda indicam os valores de rendimento até agora alcançados e permanecem inalteradas.

### Mudança do funcionamento independente para o funcionamento dependente do número de rotações

Esta função depende do modelo.

Prima "SET" durante o treino. É feita a mudança do funcionamento dependente para o funcionamento independente do número de rotações.

Indicação: as duas setas por baixo de "RPM"

Se premir novamente "SET" o funcionamento volta ao funcionamento dependente do número de rotações.

### Indicação:

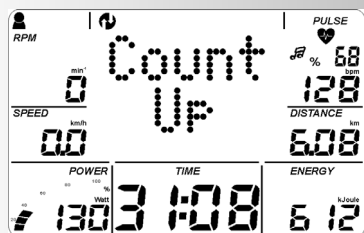
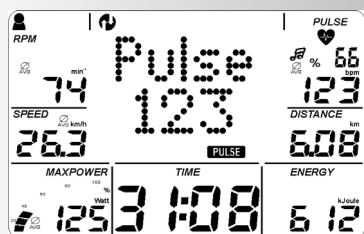
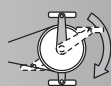
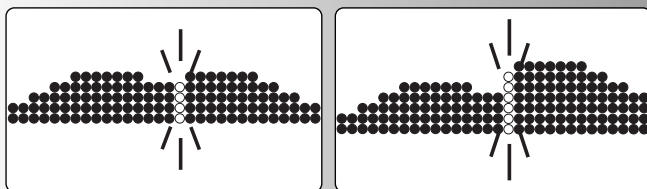
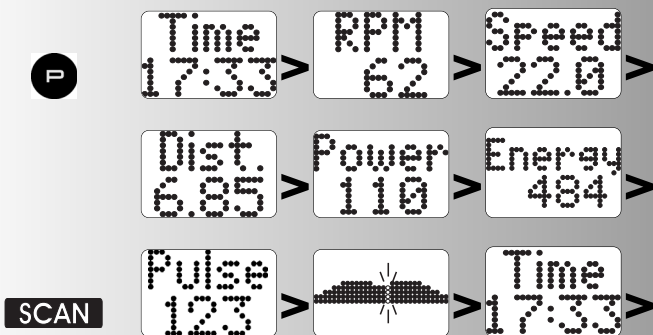
A mudança do funcionamento dependente para o funcionamento independente do número de rotações só é possível nos programas "Count Up" e "Count Down". Se o treino for interrompido é mudado novamente para o funcionamento independente do número de rotações.

### Interrupção ou fim do treino

Com rotações do pedal inferiores a 10 r.p.m. ou premindo "RECOVERY", a electrónica detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. Velocidade, rendimento, rotações e pulsação são representados como valores médios com o símbolo Ø. Com "Mais" ou "Menos" é feita a mudança para a indicação actual. Os dados do treino são indicados durante 10 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby.

### Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 10 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.



## Função de RECOVERY

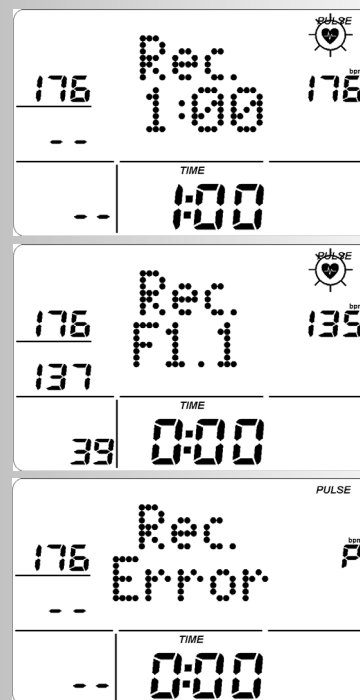
### Medição da pulsação de recuperação

No fim do treino prima "RECOVERY".

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos.

Se premir "RECOVERY", o valor actual da pulsação é guardado em "RPM"; o valor é guardado em "SPEED" após 60 segundos. Em "Power" é indicada a diferença dos dois valores. A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (exemplo F 1.1). A indicação é terminada após 20 segundos.

"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função. Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.



## Indicação em caso de eventos relativos à pulsação

Valor / dados	%	Superação			
		HI	LO	MAX	MAX
<b>Pulsação máxima</b> <b>DESLIGADA (Off)</b>	<b>80-210</b>	✓	+1	+1	+1
<b>Pulsação pretendida</b>	<b>40-200</b>		+11-11*		
<b>Queima de gordura 65%</b> Ou fitness <b>75%</b> Ou manual <b>40-90%</b>		✓	+11-11*		

Se a pulsação do treino introduzida não for alcançada (-11 pulsações) é indicado o símbolo "LO".

Se a pulsação for excedida (+11 pulsações) é indicado o símbolo "HI".

Se a pulsação máxima for excedida pisca a seta "HI" e é indicado o texto "MÁX".

Se nos ajustes individuais estiver activado o "som de alarme em caso de superação da pulsação máxima" (página 12) são emitidos sons adicionais.

### Função de semáforo HRL = Heart Rate Light

Cores do mostrador e respectivo significado

O funcionamento é representado por 3 cores: azul, verde e vermelho. Para chamar a atenção para uma indicação sobre eventos relativos à pulsação, a atribuição das cores está definida da seguinte forma:

#### Iluminação de fundo vermelha (Color=2)

O controlo da pulsação pretendida está activo.

A pulsação subiu acima do limite do controlo da pulsação pretendida (+11 batimentos) (análogo à indicação da seta HI).

Com o controlo da pulsação máxima activo, a pulsação máxima foi excedida. (Análogo à indicação MAXPULSE)

#### Iluminação de fundo verde (Color=3)

O controlo da pulsação pretendida está activo e o treino é efectuado.

A pulsação atingiu a pulsação pretendida e permanece no limite do controlo da pulsação pretendida (-/+ 10 batimentos)

#### Iluminação de fundo azul (Color=4)

O controlo da pulsação pretendida está activo e o treino é efectuado

A pulsação desceu abaixo do limite do controlo da pulsação pretendida (-11 batimentos) (análogo à indicação da seta LO).

## Instruções de treino e utilização

# Indicações gerais

## Sons do sistema

### Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

### Fim do programa

O fim de um programa (programas de perfis, countdown) é indicado através de um som breve.

### Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

### Edição de erros

Em caso de erros, p. ex. Recovery não executável sem sinal de pulsação, são emitidos 3 sons breves.

### Função automática de Scan

Ligar e desligar

Ao activar e desactivar a função automática de Scan é emitido um som breve

### Recovery (recuperação)

Nesta função, a massa volante é travada automaticamente. Não faz sentido continuar o treino.

Cálculo da avaliação da condição física (F):

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

P1 pulsação em esforço, P2 pulsação em recuperação  
F1.0 = muito boa F6.0 = insuficiente

### Comutação entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível mudar nos valores o perfil por coluna de modo de tempo (1 minuto) para modo de percurso (400 metros ou 0,2 milhas). Ergómetro de cross: (200 metros ou 0,1 milhas)

### Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita.

No caso de perfis com mais de 30 minutos até ao centro (coluna 15). Depois o perfil desloca-se da direita para a esquerda. Se o fim do perfil surgir na última coluna (coluna 30), a coluna intermitente desloca-se ainda mais para a direita até ao fim do programa.

### Funcionamento independente do número de rotações

#### (rendimento constante)

O travão electromagnético de corrente parasita regula o binário de travagem para o rendimento definido, em caso de rotação alternada do pedal.

### Setas para cima/para baixo

#### (Funcionamento independente do número de rotações)

Se não for possível alcançar um rendimento com as rotações (p. ex. 400 Watt com 50 rotações do pedal) a seta para cima ou para baixo pede para pedalar mais rápido/devagar.

### Cálculo do valor médio

O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

### Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação pisca ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

### Com clipe para a orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de neon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

### Com cinto torácico (acessórios)

Nem sempre incluído no volume de fornecimento, disponível no comércio especializado. O cinto torácico T34 da POLAR sem receptor de encaixe está disponível como acessório (ref.º 67002000).

### Com a pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

### Falhas no computador de treino

Prima a tecla Reset

### Indicações relativas à interface

O programa de treino "KETTLE World Tours", Art.-Nr. 7926-800, disponível num revendedor, permite o comando deste aparelho KETTLER via interface com um PC/portátil. Na nossa homepage <http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> encontra mais informações sobre outras possibilidades e actualizações de software (firmware) para este aparelho.

## Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

### Valores de referência para o treino de resistência

**Pulsação máxima:** Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

$$\text{Exemplo: idade 50 anos} > 220 - 50 = 170 \text{ pulsações/min.}$$

**Peso:** um outro critério para determinar os dados do treino ide-

ais é o peso. O valor predefinido para o rendimento máximo é 3 Watt por cada kg de peso do corpo no caso dos homens e 2,5 Watt no caso das mulheres. Para além disso, é preciso ter em conta que a partir do 30.º ano de vida a capacidade de rendimento diminui: no caso dos homens aprox. 1 % e no caso das mulheres 0,8 % por cada ano de vida.

Exemplo: homem; 50 anos; peso 75 kg

>  $220 - 50 = 170$  pulsação/min. pulsação máxima

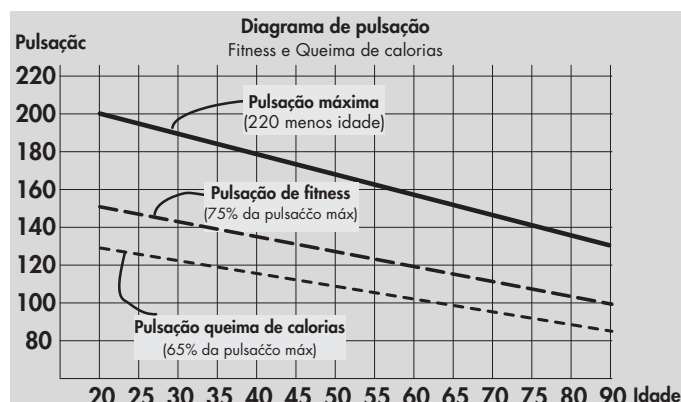
>  $3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ Watt}$

> Menos "desconto por idade" (20 % de 225 = 45 Watt)

>  $225 - 45 = 180 \text{ Watt}$  (valor predefinido para o rendimento máximo)

## Intensidade da carga

**Pulsação em esforço:** A intensidade de carga ideal é alcançada com 65–75 % (cf. diagrama) do rendimento cardiovascular individual. Este valor muda conforme a idade.



Pulsação

Diagrama da pulsação

Fitness e queima de gordura

Pulsação máxima (220 menos idade)

Pulsação de fitness (75 % da pulsação máx.)

Pulsação de queima de gordura (65 % da pulsação máx.)

Idade

## Grau de esforço

### Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

#### Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Deve escolher a potência real de forma a que os músculos possam suportar o esforço durante um período de tempo prolongado.

Devem ser alcançadas potências (Watt) mais elevadas à medida que a frequência dos pedais vai aumentando. Uma frequência dos pedais demasiado baixa, de menos de 60 RPM, resulta numa carga estática acentuada da musculatura e subsequentemente num cansaço prematuro.

## Warm-Up

No início de cada sessão de treino deve aquecer-se durante 3-5 minutos, aumentando lentamente a carga, para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no "ritmo".

## Cool-Down

O chamado "Arrefecimento" tem a mesma importância. Após cada treino (após/sem Recovery) deve continuar a pedalar aprox. 2-3 minutos com pouca resistência.

Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posterior deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino (cf. página 9f).

## Glossário

### Idade

Valor para o cálculo da pulsação máxima.

### Dimensão

Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal, horas (h) e potência (Watt)

### Energia

Calcula a transformação da energia do corpo com um grau de eficácia de 16,7% para a aplicação do rendimento mecânico. Os restantes 83,3% são transformados pelo corpo em calor.

### Energia (fis.)

a transformação da energia do aparelho, calculada de forma apenas física.

### Pulsação para a queima de gordura

Valor calculado de: 65 % da pulsação máxima

### Pulsação de fitness

Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

### Glossário

Um conjunto de possíveis explicações.

### Símbolo HI

Se surgir "HI" significa que uma pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se piscar HI a pulsação máxima foi excedida.

### Símbolo LO

Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsações.

### Manual –

Valor calculado de: 40 – 90 % da pulsação máxima

Pulsação(ões) máxima(s)

Valor calculado a partir de 220 menos a idade

### Menu

Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

### Power

Valor actual da potência (de travagem) mecânica em Watt, que o aparelho transforma em calor.

### Perfis

Alteração dos rendimentos representada no campo de pontos ao longo do tempo e do percurso.

### Programas

Possibilidades de treino que requerem pulsações pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

### Escala percentual

Indicação de comparação entre a potência actual e a potência máxima (400/600W).

### Campo de pontos

Área de indicação com 30 x 16 pontos para a representação

# Tabela de desempenho

de perfis de rendimento, bem como indicações de texto e valores.

## Pulsação

Medição do batimento cardíaco por minuto

## Recovery

Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

## Reset

Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indi-

cação.

## Interface

Para a troca de dados com um computador por meio do software KETTLER.

## Comando

A electrónica regula a potência ou a pulsação com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.

## Pulsação pretendida

Valor da pulsação determinado manualmente ou através de programa, que se pretende alcançar.

Data	Puls. repouso	P 1 Puls. Esforço	P 2 Puls. recup.	Nível de esforço	Tempo (min.)	Distância (km)	Consumo de energia	Class. Fitness







## Indholdsfortegnelse

<b>Sikkerhedsoplysninger</b>	<b>2</b>	<b>... gennem forudindstillede belastningsværdier</b>		• RPM-afhængig /-uafhængig	14
• Service	2	• Programmet "count-up"	10	• Afbryde / afslutte træningen	14
• Sikkerhedsoplysninger	2	• Programmet "count-down"	10	• Genoptage træningen efter en pause	14
<b>Funktion</b>	<b>33</b>	• Programmet "Gem træningsdata"	10	• Recovery (restitutionspulsmåling)	15
• Visning / display / taster	3	Indstillingsområde	10	<b>Visning ved pulshændelser</b>	<b>15</b>
<b>Kort brugsanvisning</b>	<b>4</b>	Gem træningsdata ja/nej	10	• Tabel: pulshændelser	15
• Taster	4	Tid	10	• Heart Rate Light (trafiklysfunktion)	15
• Programmer	5	Energi	11	<b>Generelle oplysninger</b>	<b>16</b>
• Displayvisninger	6	Distance	11	• Alarmer	16
<b>Quickstart (så du lærer maskinen at kende)</b>	<b>7</b>	Alder	11	• Recovery	16
• Start træningen	7	Maksimalpuls	11	• Visning af profil under træningen	16
• Afbryd/afslut træningen	7	Valg af træningspuls (Fat/Fit/Man.)	11	• RPM-uafhængig træning	16
• Standby	7	• Indstilling af træningspuls	11	• Pil op / ned	16
<b>Nødvendige indtastninger</b>	<b>8</b>	Træning standby	11	• RPM-afhængig træning	16
• Personlige data og indstillinger	8	• Belastningsprofiler 1 – 6	12	• Beregning af gennemsnitsværdier	16
Fødselsdato, vægt, køn, træningsaktivitet, hvilepuls, visning af KJoule eller kcal, reel el. fys. energiomsætning, alarmtone ved maks. puls ja/nej,		• Skift mellem tid/distance	12	• Oplysninger vedr. pulsmåling med øreclips	16
• Systemindstillinger	9	<b>... gennem forudindstillede pulstal</b>		med håndpuls	16
Dato, klokken, km eller mil, baggrundsfarve, valg af person, standardindstilling		• HRC1 – Count-Up	12	med brystsele	16
• Firmware-opdatering	9	• HRC2 – Count-Down	12	• Fejl på computeren	16
<b>Træning</b>	<b>10</b>	<b>... gennem vejledning/coaching</b>	<b>13</b>	• Oplysninger om interface	16
• Valg af person	10	• IPN-test	13	<b>Træningsvejledning</b>	<b>16</b>
• Valg af træningsprogram	10	• Anbefalet træning (Coaching)	13	• Udholdenhedstræning	16
gennem forudindstillede belastningsværdier	10	Health (sundhedstræning)	13	• Belastningsintensitet	16
gennem forudindstillet pulstal	10	Power (konditionstræning)	13	• Belastningsomfang	16
gennem vejledning / coaching	10	• IPN anbefaling og regler	14	<b>Ordliste</b>	<b>17</b>
		<b>Træningsfunktioner</b>	<b>14</b>		
		• Displayskift	14		
		• Ændring af profil	14		



Dette tegn henviser til glossaret i vejledningen. Det pågældende begreb forklares der.

## Sikkerhedsanvisninger

### Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningsapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående. Der må kun anvendes originale reservedele fra

### KETTLER.

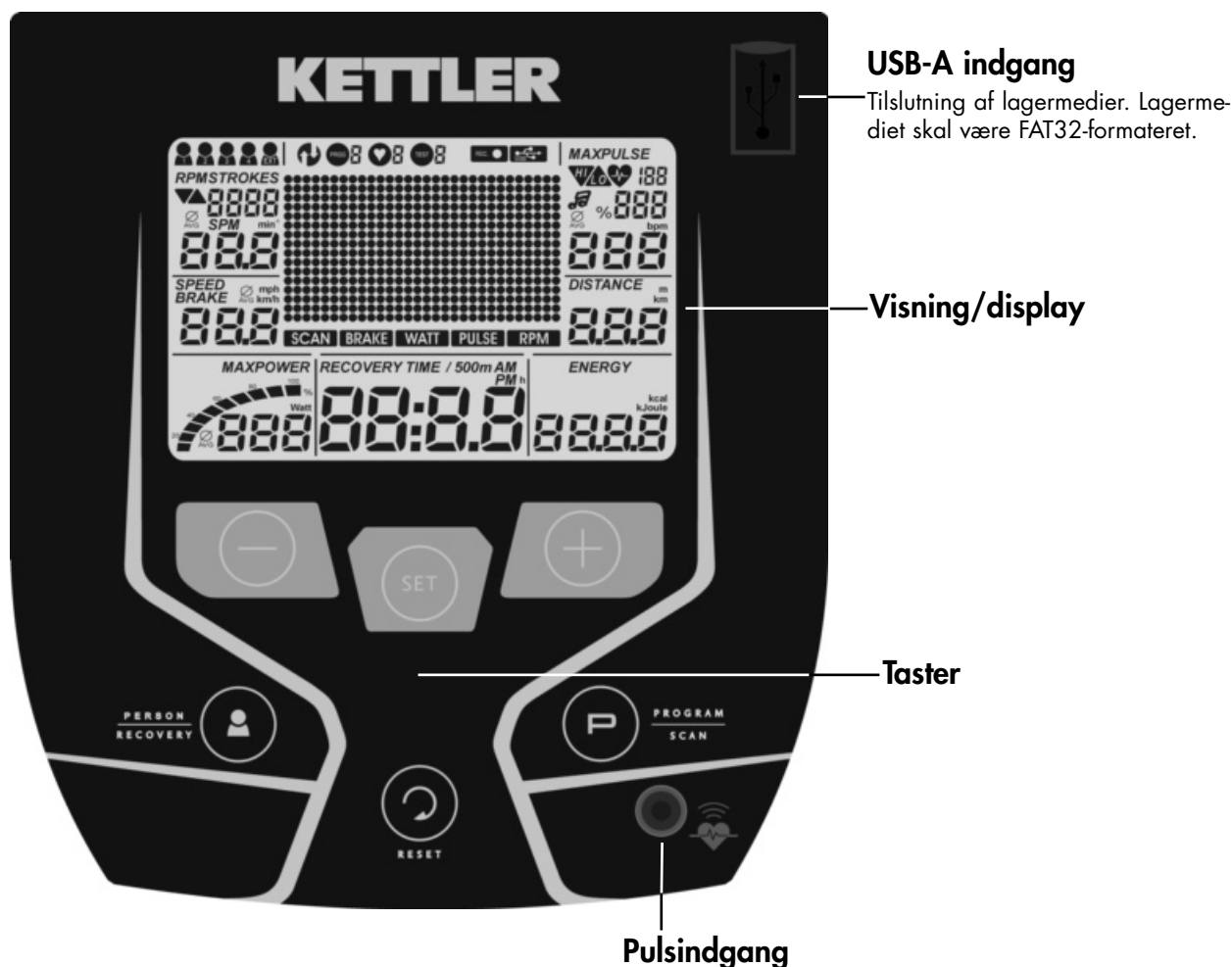
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

### For din egen sikkerheds skyld:

- Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man helbredsmæssigt er i stand til at klare træningen. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på lægens diagnose. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.

## Kortfattet beskrivelse

Den elektroniske del har et funktionsområde med taster og et display med symboler og grafik, som kan ændres.



### Den elektroniske del har følgende funktioner:

- Hukommelse til 5 personer (4 internt i displayet og 1 eksternt med USB- stick)
- Træningsindstillinger kan gemmes permanent.
- Træningspuls, tid, afstand, energiforbrug
- Puls kontrol med visuel og akustisk signal:
  - aldersafhængig maksimalpuls, træningspuls
- Valgbar baggrundsbelysning. Farveskift efter pulshændelser (Heart-Rate-Light):
  - (alt efter om træningspulsen er nået eller maksimalpulsen er overskredet)
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet ud fra restitutionspulsværdien efter 1 minut.
- Programmer til manuel og automatisk ændring af belastning og pulsstyret træning.
- De registrerede data kan gemmes som eget program og hentes frem og trænes efter igen.
- Fitness test med resultat. På basis her beregnes og tilbydes træningsprogrammer.
- Valg af visning af hastighed og distance [KM/H eller M/H]
- Valg af visning af energiforbrug [KJoule eller Kcal]
- Visning af total antal kilometer og maskinens totale træningstid.

### Visningsværdier

Eksempelvisningerne viser drift som cykelergometer.

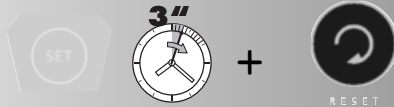
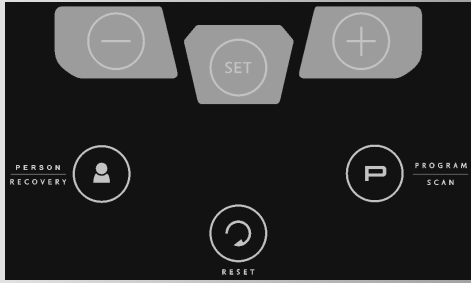
Ved overensstemmende hastighed med eksemplvisningerne er værdierne for hastighed og distance lavere for Cross-ergometre og højere for væddeløbsergometre.

Ved 60 min-1 (RPM)

Cykelergometer: = 21,3 km/time

Crossergometer = 9,5 km/time

Væddeløbsergometer = 25,5 km/time



## Kort brugsanvisning

### Funktionsområde

Der følger en kort forklaring af de seks taster.

I de enkelte kapitler vil funktionerne blive beskrevet mere udføreligt. I disse beskrivelser vil tasternes navne være de samme.

### SET

Med denne tast tænder du for displayet. De indstillede program-data hentes frem. De indstillede data overtages.

### SET (hold tasten nede) + RESET (tryk kort)

Med denne tastekombination henter du displayindstillingerne dato/klokken/km eller mil/baggrundsfarve/træningsperson/standardindstillinger.

### Minus - / plus + taster

Med disse taster ændrer du før træningsstart værdierne i de forskellige menuer og under træningen belastningen.

- videre "plus"
- eller tilbage "minus"
- holdes tasten nede > skiftes hurtigere
- holdes "plus" og "minus" nede samtidigt:
- hopper belastningen til
- programmer
- indstilling af værdier hopper til

**25 Watt  
nulstilles  
Fra (Off)**

### PERSON / RECOVERY

Deze toets heeft twee functies:

**Denne tast har to funktioner:**

**Kort tryk før træningen:** Der vælges en person P1 > P4 > ingen person = gæst > P1 > P4....

**langt tryk før træningen:** Data og indstillinger for den viste person Person P1 > P4 eller det isatte USB-stick vises.

**Kort tryk under træningen:** Restitutionspuls-funktionen (Recovery) starter (kun ved en pulsregistrering).

### Reset

Med denne tast slettes dataene i displayet, og du kan starte forfra. Kun muligt ved stilstand.

### Programm / SCAN

**Kort tryk ved stilstand:** Med denne tast vælger du programmerne.

**Kort tryk under træningen:** Visningen i DOT Matrix skifter.

**Langt tryk under træningen:** Den automatiske SCAN-funktion startes eller stoppes.

### Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder:

1. Øreclips (medfølger)

Stikket sættes i bøsningen;

## 2. Brystbælte uden modtager

Modtageren sidder bagved displayet. Hvis der sidder en øreclip i, skal den fjernes.

### (brystbælter medfølger ikke)

POLAR-brystbæltet T34 uden pulsmodtager fås som ekstraudstyr (artikelnr. 67002000).

## 3. Håndpuls

### (håndpuls medfølger ikke altid)

## Visningsområde / display

Visningsområdet (kaldet display) informerer om de forskellige funktioner og de valte indstillingfunktioner.

## Programmer:

### Count Up/Down / træningsoptagelse

#### manuel ændring af belastning

I begge programmer kan du ændre belastningen under træningen. Ved "Count Up" tæller værdierne opad, ved "Count Down" tæller værdierne nedad, f.eks. tid, afstand..., som du har indtastet. I begge programmer kan "gem træningsdata" aktiveres. Den gemmes under "Prg Record"

Record" som træningsprofil, og der kan trænes efter den igen.

#### Prg Record

#### Gemte træningsdata

"Prg Record" er et træningsforløb, som er blevet gemt under "Count Up" eller "Count Down".

#### Program 1-6

#### Programbetinget belastningsændring

6 indstillede belastningsprofiler, som er afhængige af tid- eller strækning, og som er forskellige mht. varighed og intensitet. Belastningen ændres iht. profilindstillingerne.

#### Program HRC1/HRC2

HRC = Heart Rate Control (træningspulsprogram)

I begge programmer holdes en træningspuls gennem automatisk belastningsregulering og via træningstiden. Træningspulsen kan være iht. dine indstillinger eller 130 som standard, hvis du ikke har valgt noget. Ved "HRC 1" tæller værdierne opad, ved "HRC 2" tæller de værdier, som du har indstillet, nedad.

#### Test

IPN Test

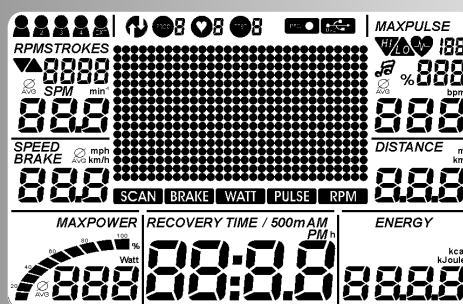
Programmet øger belastningen og registrerer din pulsstigning. Til sidst vises testresultatet.

#### Coaching

Health / Power

Hvis du har gennemført IPN testen, bliver der lavet 24 træningsenheder. Der kan vælges mellem 2 træningstyper: Health = sundhedstræning eller Power = konditionstræning. Hvis du vil forbedre din almene fysiske tilstand, skal du vælge "Health". Hvis du vil forbedre din fitnessstilstand, skal du vælge "Power".

#### Interface

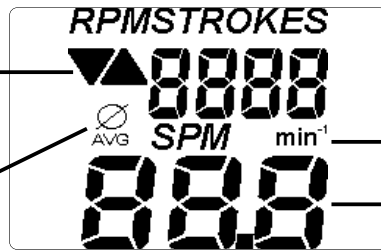


## Trænings- og betjeningsvejledning

### Trædefrekvens (RPM)

Anmodning:  
træd langsommere/hurtigere

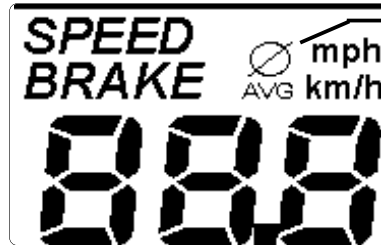
Visning af gennemsnitsværdi (AVG)



Måleenhed

Værdi 0 - 199

### Hastighed (SPEED)



Visning af gennemsnitsværdi (AVG)

Indstillelig måleenhed

Værdi 0 - 99,9

### Puls (PULSE)

Maks. puls

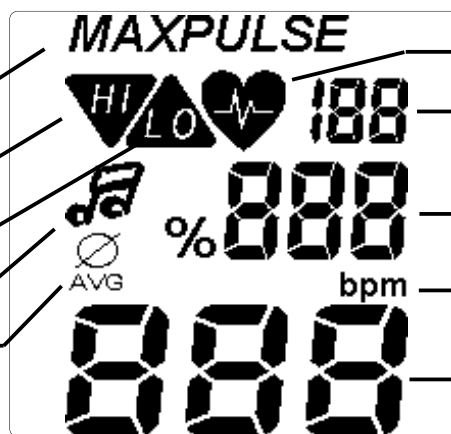
Alarm (blinker) maks. puls +1

Træningspuls overskredet +11

Træningspuls underskredet -11

Advarselstone ON/OFF

Visning af gennemsnitsværdi (AVG)



Hjertesymbol (blinker)

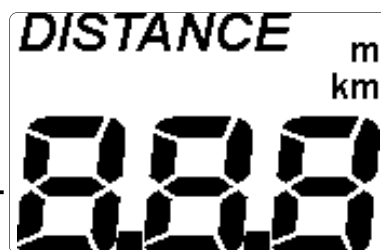
Træningspuls

Værdi i procent  
aktuel puls/maks. puls

Måleenhed

Værdi 0 - 220

### Afstand (DISTANCE)

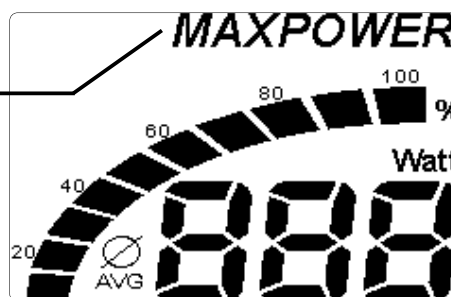


Indstillelig måleenhed

Værdi 0 - 499

### Præstation (Power)

Opnået maks. belastning i HRC-programmet



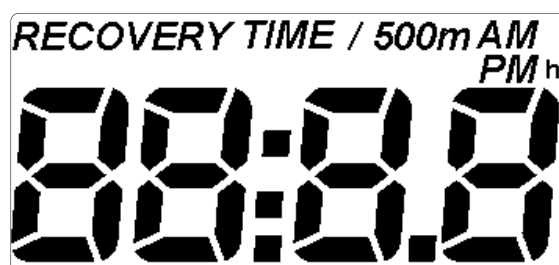
Procentskala

Måleenhed

Værdi 25 - 400 (600)

Visning af gennemsnitsværdi (AVG)

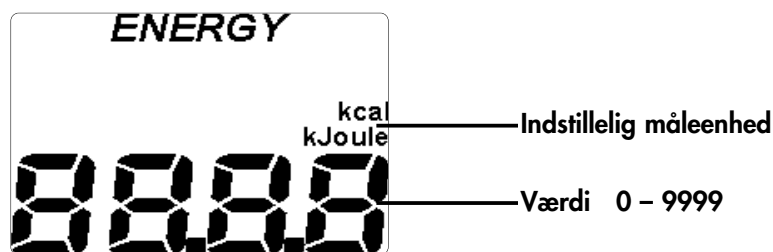
### Tid (TIME)



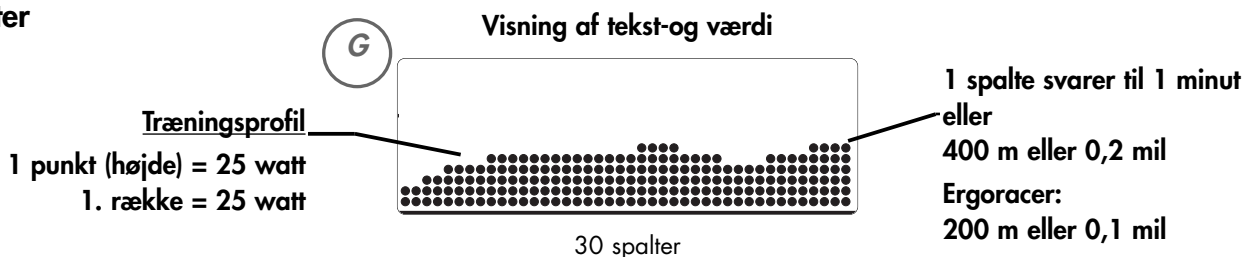
Træningstimer

Værdi 0 - 99:59

## Energiforbrug (ENERGY)



## Punkter



## Quickstart (lær maskinen at kende)

### Start træningen (uden indstillinger)

Tryk på SET-tasten.

Displayet går ud af standby-tilstanden, og alle segmenter vises kort. Derefter vises total antal km og den totale træningstid i kort tid.

Så vises programmet "Count Up" under Klar til træning.

Belastningen viser 25 Watt, pulsvisningen viser "P", fordi der ingen pulsværdi registreres. Alle andre værdier viser 0, Begynd træningen ved at træde i pedalerne.

Visning af pedalomdrejninger, hastighed, afstand, energiforbrug og tid tæller opad.

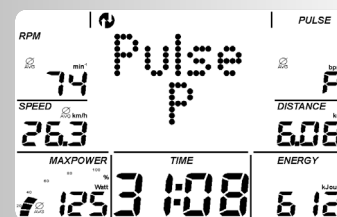
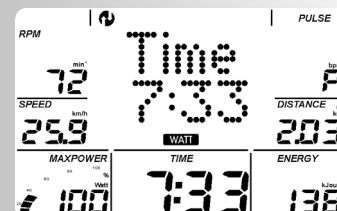
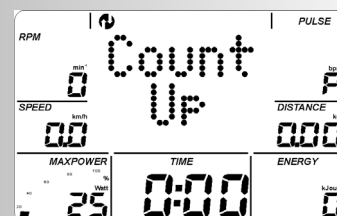
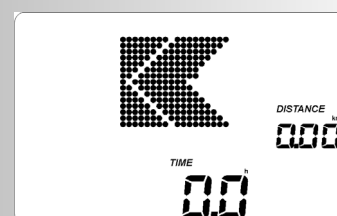
Tryk på "minus" eller "plus" -tasten for at ændre belastningen. Tallet under "Power" ændres i trin af 5 Watt.

### Afbryde eller afslutte træningen

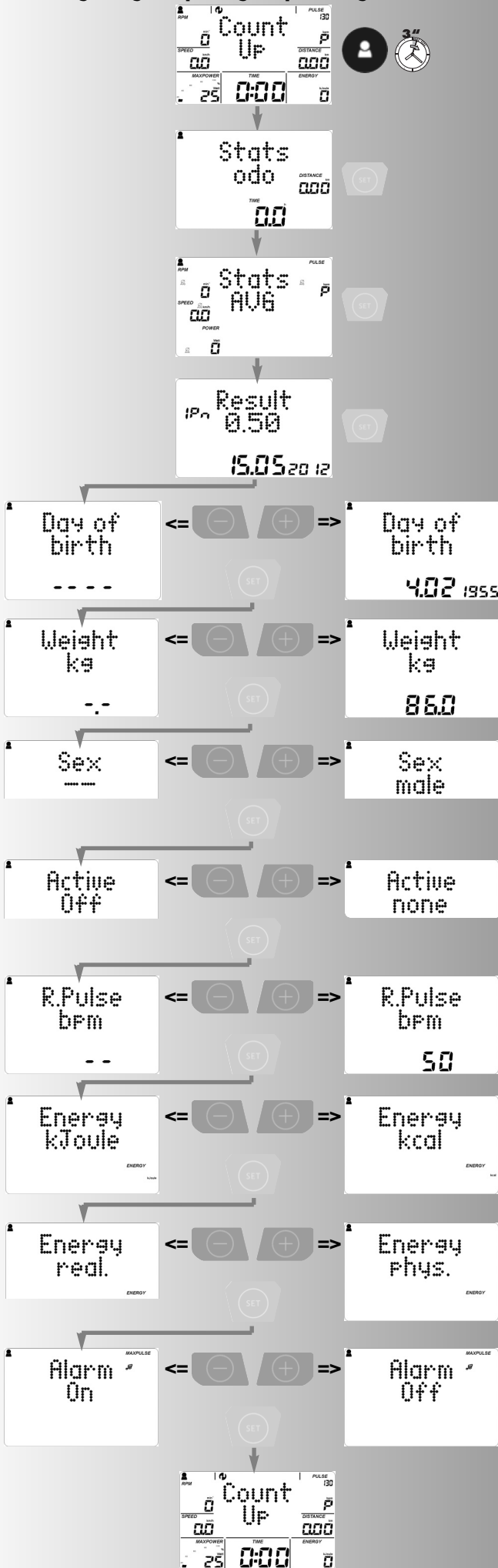
Stop med at træde i pedalerne. Hvis antal pedalomdrejninger falder til under 10 o/min, registreres det som pause. Gennemsnitsværdierne for hastighed, omdrejninger, belastning og puls (hvis pulsregistreringen er aktiv) vises med Ø AVG tegn og de totale værdier for afstand, energi og tid vises.

### Standby

Hvis træningen ikke fortsættes, og der ingen taster trykkes på, skifter displayet efter 10 min. til standby. Hvis du trykker på "SET"-tasten eller træder i pedalerne, viser displayet, at du er klar til træningen igen.



## Trænings- og betjeningsvejledning



### Nødvendige indstillinger

For at udnytte de forskellige elektroniske muligheder fra starten, skal du før træningsstart foretage følgende indtastninger og indstillinger:

- Personlige data for de personer, som vil bruge maskinen. Angivelserne bruges til beregning af puls- og belastningsgrænser, fitnessstest (IPN), anbefalet træning (Coaching).
- Systemindstillinger såsom dato og klokken. Kontroller, om de er korrekte. Træningsenhederne på en USB-stick gemmes med dato og klokkeslæt og bør være aktuelle.

### Personlige data og indstillinger

Tryk på "Person"-tasten indtil den ønskede person vises. Her person .

Hold "Person"-tasten nede indtil total antal km og den totale træningstid vises med "Stats odo".

Tryk på "SET"-tasten og gennemsnitsværdierne vises med "Stats AVG".

Tryk på "SET"- og indtastningen af fødselsdato vises med "Day of birth".

Ved at trykke på "plus" eller "minus" ændrer du de blinkende segmenter.

Ved at trykke på "Set"-tasten slutter du indtastningen og hopper til næste indstilling "Weight", til indtastning af vægt.

Tryk på "plus" eller "minus"-tasten for at ændre værdien. Ved at trykke på "Set"-tasten slutter du indtastningen og hopper til næste indstilling "SEX" til indtastning af køn.

Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre fra hankøn (male) til hunkøn (female), tryk på "Set" for at afslutte indtastningen og hoppe til næsten indtastning "Active" for at indstille træningsintensiteten. Her angiver du, hvilken intensitet du vil træne med. Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre fra ingen (none) til lav (low), middel (medium), høj (high) og meget høj (heavily).

Ved at trykke på "Set"-tasten slutter du indtastningen og hopper til næste indstilling "R.Pulse" til indtastning af hvilepuls. Her angiver du din hvilepuls efter natten.

Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre værdien. Tryk på "Set" for at afslutte indtastningen og hoppe til næsten indstilling "Energi kJoule" for at indstille energiforbruget. Her vælger du, om energiberegningen skal være i kJoule eller kcal.

Tryk på "Plus" eller "Minus" for at ændre indstillingen. Ved at trykke på "Set"-tasten slutter du indtastningen og hopper til næste indstilling "Energy real" for at indtaste energiomsætningen. Her vælger du, om energiberegningen skal vises med en virkningsgrad på 16,7% for den person, der træner (real.) eller uden virkningsgrad (fys.).

Tryk på "Plus" eller "Minus" for at ændre indstillingen. Ved at trykke på "Set"-tasten slutter du indtastningen og hopper til næste indstilling "Alarm" for at vælge en alarntone. Her vælger du, om der skal lyde en alarm, når du kommer over maks. pulsen.

Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre indstillingen. Tryk på "Set" for at slutte indstillingerne og hoppe til Klar til træning i programmet "Count Up"



## Systemindstillinger

Tryk på "SET"-tasten og hold den nede plus på "RESET -tasten.

Med denne tastekombination henter du indstillingerne dato/tid/km eller mil/baggrundsfarve/træningsperson efter at der er tændt/standardindstillinger.

Først vises indstillingen af datoen "Date". Her indstiller du dag, måned og år.

Ved at trykke på "plus" eller "minus" ændrer du de blinkende segmenter. Ved at trykke på "Set" slutter du indtastningen og hopper til næste indtastning "Time" for at indstille klokken.

Ved at trykke på "plus" eller "minus" ændrer du de blinkende segmenter. Ved at trykke på "Set" slutter du indtastningen og hopper til næste indstilling. Her vælger du, om der skal vises km eller mil.

Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre (Metric km) til (English miles). Ved at trykke på "Set" slutter du indstillingen og hopper til næste indstilling "Color" for at indstille baggrundsfarven. Her ændrer du visningens baggrundsfarve.

0=Off, 1= lyseblå, 2=rød, 3=grøn, 4=blå, 5=turkis.

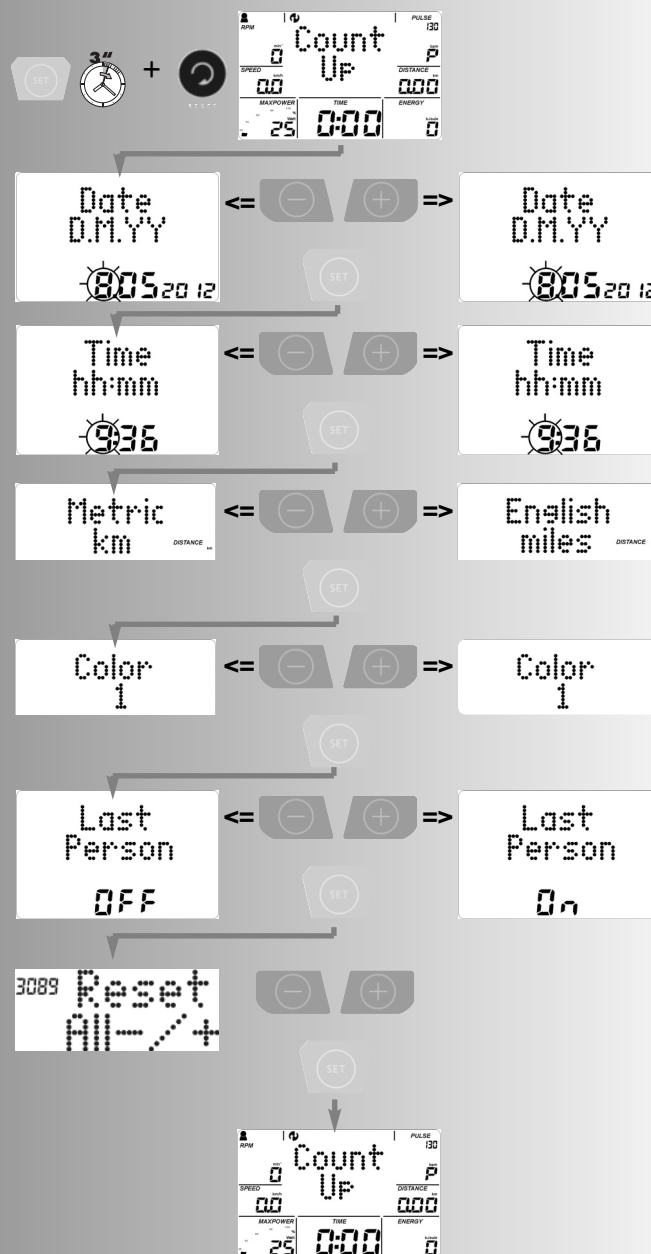
Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre farven. Ved at trykke på "Set" slutter du indstillingen og hopper til næste indstilling "Last Person" for at vælge sidste person. Her bestemmer du, om den aktuelle person skal anvendes igen, når der tændes for maskinen eller efter et reset.

Tryk på "plus" eller "minus" for at ændre indstillingen. Ved at trykke på "Set" slutter du indstillingen og hopper til næste indstilling "Reset All - / +" for at hente standardindstillingerne.

Tryk på "plus" eller "minus" samtidigt for at gendanne standardindstillingerne og slette alle data og indstillinger. Tryk på "Set" for at hoppe over funktionen. Indstillingerne af afsluttet.

## Firmware-opdatering

I segmentet "Reset All - / +" er firmwarenummeret angivet foroven til venstre, her 3089. På vores hjemmeside [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center finder du eventuelle software-opdateringer (Firmware) med oplysninger og installation til denne elektroniske visning.





## Træning

### Valg af person

U kunt vijf personen kiezen. Door plaatsen van een USB stick wordt een extra persoon "USB stick" gecreëerd. De Stick moet FAT32 geformateerd zijn. Een personenkeuze is niet meer mogelijk. De persoon "gast" (geen personensymbol) heeft geen geheugen. Programmeringen en instellingen gelden slechts tot het volgende keer inschakelen.

#### Bemærk:

Hvis der trænes med isat USB-stick, gemmes træningsenhederne derpå.

### Valg af træningsprogram

Computeren er udstyret med forskellige træningsprogrammer.

### 1. Træning med forudindstillede belastningsdata

#### a) Manuelle belastningsindstillinger

- (PROGRAM) "Count-Up"
- (PROGRAM) "Count-Down"

Optagede træningsdata (Prg Record)

#### b) Træningsprofiler

- (PROGRAM) "1" – "6"
- (PROGRAM) "Prg Record"

### 2. Træning med forudindstillet puls

#### Manuele polsslægprogrammering

- (PROGRAM) "HRC1 count up"
- (PROGRAM) "HRC2 count down"

### 3. Træning med vejledning (Coaching)

Du skal tage IPN-testen. Dine data registreres, og du får et træningsforløb på 24 enheder, som passer til dig.

Derefter følger en ny fitnessstest med nye træningsenheder

### Træning med forudindstillede belastninger

#### a) Manuelle indstillinger

Programmet "Count Up"

Start træningen, alle værdier tæller opad.

Ændre belastningen under træningen:

Ved at trykke på "plus" øges belastningen med 5 af gangen

Ved at trykke på "minus" nedsættes belastningen med 5 af gangen

#### Programmet "Count Down"

Tryk på "PROGRAM" indtil: Display: "Count Down"

Programmet tæller nedad > 0 fra de indtastede værdier.

Hvis intet indtastes, starter træningen i programmet "Count Up". I starten af programmet skal man som minimum indtaste enten tid, energi eller afstand.

Tryk på "SET": Indstillingsområde

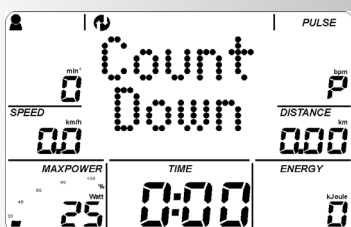
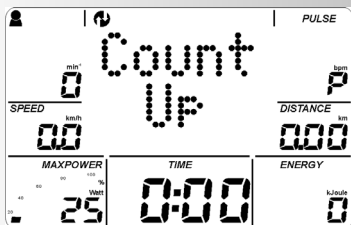
Gem træningsdata "Record"

I disse programmer kan du gemme dataene for dine træningsenheder. Du kan derefter hente dem i "Prg Record". Funktionen skal aktiveres igen hver gang, der skal gemmes data.

"On" = dataene gemmes. "Off" = dataene gemmes ikke

Bekræft med „SET“.

Næste menu er "Time" til indstillingen af tid



Indstil tiden med "plus" eller "minus" (f.eks. 30:00)

Bekræft med „SET“.

Næste menu er "Energy" til indstilling af energi

Indstil værdien med "plus" eller "minus" (f.eks. 800)

Bekræft med „SET“.

Næste menu er "Dist." til indstilling af afstanden.

#### Afstandsindstilling

Indstil værdien med "plus" eller "minus" (f.eks. 7,50)

Bekræft med „SET“.

Næste menu er til indstilling af maks. pulsen med visning af alderen "Age"

Med disse indstillinger kan du få overvåget din maks. puls, ved at farven skifter til RØD eller der lyder en alarm (hvis alarm er aktiveret under personlige data), når du kommer over den indstillede værdi. Maks. pulsen beregnes med (220- alder) for raske personer. Hvis fødselsdatoen (under personlige data) er blevet indtastet, vises alderen med "Age" her 34. Hvis ikke, vises "Age Off".

De to streger - - betyder, at overvågning af maks. puls er deaktiveret

Indstil med "plus" eller "minus" værdien ved - -

Hvis alderen er indtastet, kan værdien kun gøres mindre!

Bekræft med „SET“.

Næste menu er valg af træningspuls "FAT 65%"

Med denne indstilling kan din træningspuls overvåges. Her kan du hurtigt vælge mellem 65% og 75% af maks. pulsen. Mellem 40-90% kan indstillingen foretages manuelt.

Tryk på "SET": Valgområde

Vælg med "plus" eller "minus".

Fedtfordbrænding 65%, fitness 75%, manuel 40 - 90 %

Bekræft med "SET" (f.eks. manuel 40 - 90 %)

Indstil værdien med "plus" eller "minus" (f.eks. manuel 83)

Bekræft med „SET“ (indtastningsfunktionen afsluttet)

Display: Klar til træning med de indstillede værdier eller

indstilling af træningspuls

Indtastningen fra 40 - 200 er til indstilling og overvågning af en aldersuafhængig træningspuls (symbol HI , alarm hvis aktiveret, ingen overvågning af maks. puls). Indstilling af maks. pulsen skal stå på "- -".

Tryk samtidigt på "plus" og "minus" og maks. pulskontrollen er deaktiveret "- -"

Bekræft med "SET".

Display: "Pulse Off"

Indstil værdien med "plus" eller "minus" (f.eks. 130)

Bekræft med "SET" (indtastningsfunktionen afsluttet)

Display: Klar til træning med de alle indstillede værdier.

### Bemærkning:

Næste gang, der hentes programmer, hvor det er muligt at indtaste data, overtages de mulige indstillinger.

## Klar til træning

Vælg belastningen med "plus" eller "minus". Start træningen ved at træde i pedalerne. Den før træningen indstillede belastning gemmes.



Energy  
Off

Energy  
kJoule  
800



Dist.  
Off

Dist.  
7.50



Age  
Off

Age  
34



Age  
34

Age  
34



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%

Manual  
83%



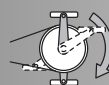
Age  
34

Age  
34



Pulse  
Off

Pulse  
130



RPM  
0

Count  
Down

SPEED  
0.0

MAXPOWER  
25

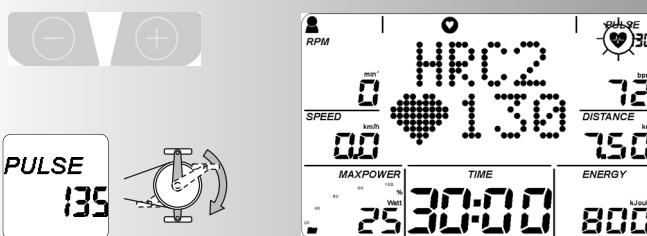
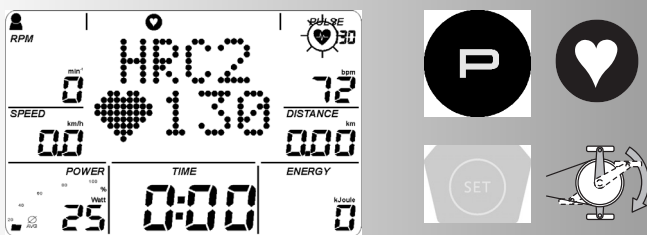
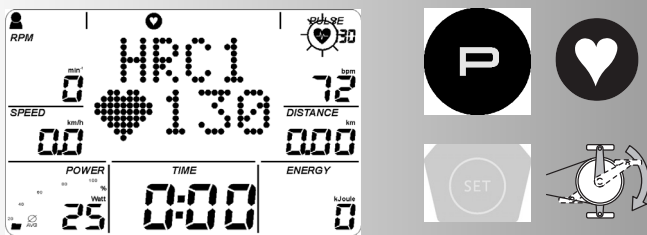
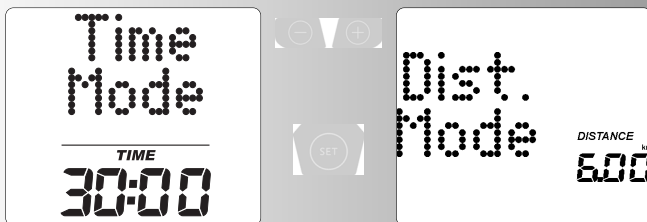
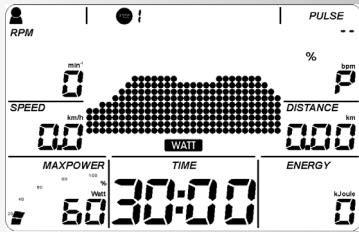
TIME  
30:00

PULSE  
130

DISTANCE  
7.50

ENERGY  
800

## Trænings- og betjeningsvejledning



### b) Træningsprofiler (PROGRAM) "1" – "6"

Alle profiler vælges ved at trykke på "PROGRAM"

#### Bemærkning:

Ved over 30 min komprimeres profilen i oversigterne over programmerne til 30 kolonner.

### Skift mellem tid / afstand

Under indstillinger i program 1-6 kan træningstiden indstilles fra 20 til 90 minutter og der kan vælges mellem tids- eller distance-mode.

Tryk på "SET": Indstilling af træningstiden (Time)

Indstil tiden med "minus" eller "plus"

Bekræft med „SET“.

Næste menu er tids- (Time Mode) eller distance-mode (Dist-Mode)

Indstil mode med "Plus" eller "Minus".

Bekræft med „SET“.

Display: Klar til træning med alle indstillede værdier.

#### Bemærkning:

Afstanden pr. kolonne er 0,4 km (0,2 mil). Cross-ergometer: 0,2 km (0,1 mil)

## 2. Træning med forudindstillet puls

### Manuelle pulsindstillinger

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

Tryk på "PROGRAM" indtil: Display: HRC1

Tryk på "SET": Indstillingsområde

eller

start træningen, alle værdier tæller opad.

Belastningen øges automatisk, indtil træningspuls er nået (f. eks 130)

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Tryk på "PROGRAM" indtil: Display: HRC2

Tryk på "SET": Indstillingsområde

Indstillingerne og ændringsmulighederne er de samme som under programpunktet "Count Down".

Start træningen

Belastningen øges automatisk, indtil træningspuls er nået (f. eks 130)

#### Bemærk:

### Startbelastning

I HRC-programmer kan man under indstillinger vælge en startbelastning på 25-100 Watt.

Indstil værdien med "plus" eller "minus" (f.eks. 100)

Belastningen øges automatisk fra 100 Watt, indtil træningspuls er nået (f. Eks. 130)

Puls

Med "plus" eller "minus" kan pulsværdien ændres her og under træningen f.eks. fra 130 til 135.

Start træningen ved at træde i pedalerne.

#### Bemærkning:

KETTLER adviseert bij HRC programma's de polslagmeting via een borstgordel.

Een vermogenwijziging vindt bij HRC programma's bij afwijkingen van +/- 6 hartslagen plaats.

## 3. Træning med vejledning (Coaching)

Du skal tage IPN-testen. Dine data registreres, og du får et træningsforløb på 24 enheder, som passer til dig. Derefter følger

en ny fitnessstest med nye træningsenheder

## Test

IPN-testen har brug for dine personlige data. På basis af disse oplysninger beregnes en belastningsprofil og en træningspuls, som vises under PULSE (her 123). Det er IPN-testens mål at give dig oplysninger om, hvordan du forsætter træningen. Fra trin 2 skal du på maks. 15 minutter opnå den beregnede træningspuls. Hvis du når den, blinker pulsvisningen. Nu mangler du bare at fortsætte til slutningen af dette trin, før resultatet vises. Der er forbundet et RPM-område med denne test, inden for hvilken du skal træne. Hvis "RPM" og værdien for trædefrekvensen blinker, skal du træde langsommere eller hurtigere. Du kan se det på pilene under "RPM". Et træningsminut vises med 2 kolonner.

### Bemærk:

Resultatet gemmes under de personlige data.

Hvis du ikke når træningspulsen eller allerede når den i første interval, vises "Failed Retest". Du skal så forøge eller nedsætte dine angivelser under træningsintensitet og udføre testen igen.

Hvis alderen er under 17 år eller der mangler personlig data, tilbydes testen ikke, og der vises "IPN Age<17".

## Health / Power

Hvis du har gennemført IPN testen, bliver der lavet 24 træningsenheder. Der kan vælges mellem 2 træningstyper: Health=sundhedstræning eller Power=konditionstræning. Hvis du vil forbedre din almene fysiske tilstand, skal du vælge "Health". Hvis du vil forbedre din fitness tilstand, skal du vælge "Power". Der er forbundet et RPM-område med de to træningstyper, inden for hvilken du skal træne. Hvis "RPM" og værdien for trædefrekvensen blinker, skal du træde langsommere eller hurtigere. Du kan se det på pilene under "RPM".

### Indstilling af træningstiden

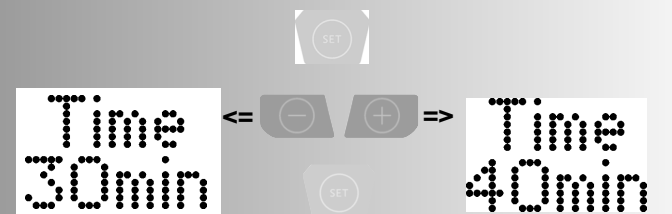
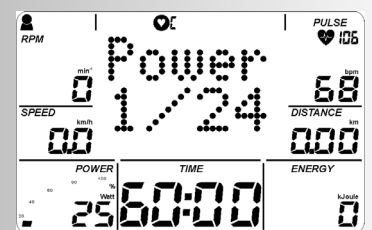
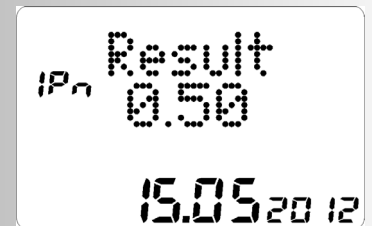
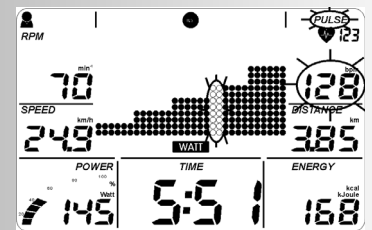
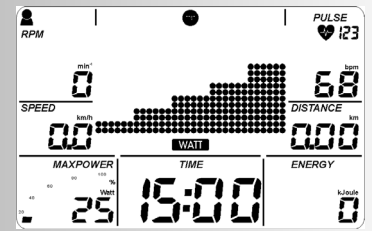
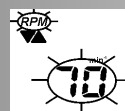
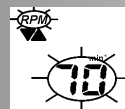
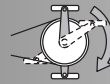
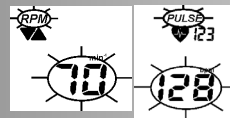
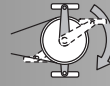
Tryk på "SET": Indstilling af træningstiden (Time)

Indstil tiden med "minus" eller "plus"

Bekræft med „SET“.

### Bemærkning:

1. Før den første IPN-test forslås en tilvænningsfase på 4x30 minutter i løbet af 2 uger. Der anbefales en intensitet, hvor du føler dig godt tilpas ved en trædefrekvens på 50-60 o/min.
2. Den første test bør ske i udhvilet tilstand og uden akutte helbreds mæssige problemer (der anbefales først at holde en dags træningspause). Hvilepulsen bør allerede være fundet forinden ved at beregne middelværdien efter mindst 3 målinger lige efter at du er vågnet.
3. Efter de 24 træningsenheder eller efter 12 uger får du anbefalet at udføre en ny test, for at kontrollere træningens intensitet. Til dette bør hvilepulsen findes på ny efter de ovenfor beskrevne regler og de ovenfor angivne oplysninger bør overholdes.
4. Efter de 24 enheder eller efter en ny test får du en ny blok med 24 enheder.
5. Hvis der skiftes mellem sundheds- og konditionstræning, tages der ikke længere hensyn til de allerede udførte træningsenheder.





Generelle regler:

Der anbefales 2 enheder/uge til sundhedstræningen.

Der anbefales 3 enheder/uge til udholdenhedstræningen.

Der bør – hvis det er muligt – aldrig holdes mere end 7 dages pause mellem enhederne. Der bør dog mindst være 1 dags pause mellem enhederne eller ikke udføres mere end 5 enheder pr. uge.

Efter sygdom eller manglende træning i op til 3 uger fortsætter du træningsblokken, der hvor du kom til. Ved manglende træning i mere end 3 uger anbefales det at tage en ny test. Personer, som tager en  $\beta$ -blokker, får ikke noget ud af testen og anbefales ikke!

En alder under 17 år er ikke tilladt.

## Træningsfunktioner

### Segmentskift under træningen

Ændring: manuelt

Med "PROGRAM" skifter displayet mellem de forskellige værdier: Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Ændring: automatisk (SCAN)

Hold "PROGRAM"-tasten nede indtil "SCAN"-symbolet vises i displayet. Visningen af de forskellige segmenter skifter hvert 5. sekund. SCAN-funktionen afsluttes ved at trykke endnu en gang på "PROGRAM"-, RECOVERY-tasten eller afbrydelse af træningen..

### Ændring af belastningsprofilen

Hvis belastningen ændres i løbet af programforløbet, virker ændringen fra den blinkende kolonne mod højre. Kolonnerne til venstre for den viser de opnåede belastningsværdier og forbliver uændrede.

### Skifte mellem RPM-uafhængig til RPM-afhængig træning

Denne funktion er afhængig af modellen.

Tryk på "SET", mens du træner. Der skiftes fra RPM-afhængig til RPM-uafhængig træning.

Display: begge piler under "RPM"

Ved at trykke igen på "SET" skifter du tilbage til RPM-afhængig træning.

### Bemærk:

Skift fra RPM-afhængig til RPM-uafhængig træning er kun mulig i programmerne "Count Up" og "Count Down". Hvis træningen afbrydes, skiftes der tilbage til RPM-uafhængig træning.

### Afbrydelse eller afslutning af træningen

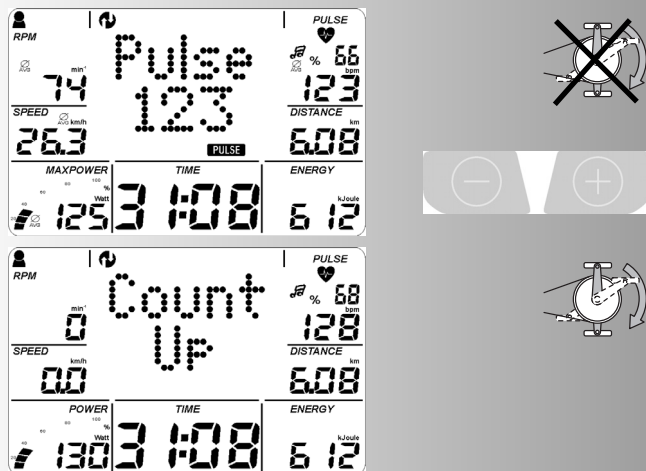
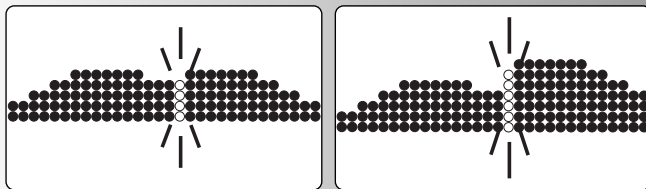
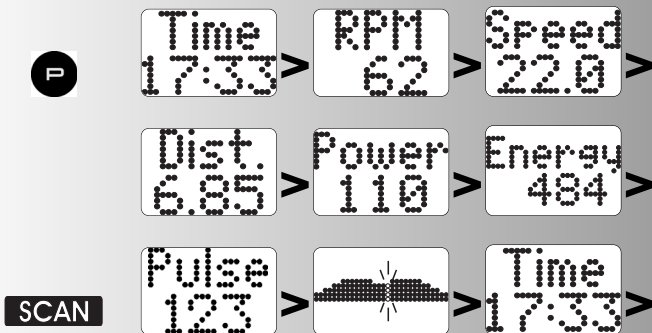
Ved færre end 10 pedalomdrejninger/min eller ved at trykke på "RECOVERY" registrerer elektronikken, at træningen afbrydes. De opnåede træningsdata vises. Hastighed, belastning, omdrejninger og puls vises som gennemsnitsværdier med et  $\emptyset$ -symbol.

Med "plus" eller "minus" skiftes til den aktuelle visning.

Træningsdataene vises i 10 minutter. Hvis du i dette tidsrum hverken trykker på nogle af tasterne eller træner, går elektronikken i standby.

### Genoptage træningen efter en pause

Hvis du fortsætter med at træne i løbet af 10 minutter fortsætter op- eller nedtællingen fra de sidste værdier.



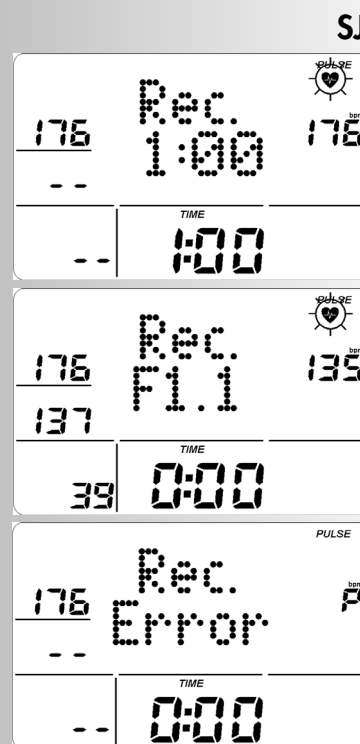
## Recovery – funktion

### Måling af restitutionspuls

Tryk på "RECOVERY", når du er færdig med at træne.  
 Computeren måler din puls ved at tælle tilbage fra 60 sekunder.

Hvis du trykker på "RECOVERY", gemmes den aktuelle pulsværdi under "RPM"; under "SPEED" gemmes pulsværdien efter 60 sekunder. Under "Power" vises forskellen mellem begge værdier. Deraf beregnes en fitnesskarakter (eksempel F 1.1). Displayvisningen forsvinder efter 20 sekunder.

Med "RECOVERY" eller "RESET" afbrydes funktionen. Hvis der i starten eller i slutningen af den tilbageløbende tid ikke registreres nogen puls, vises en fejlmelding.



## Visning ved pulsfænomener

Værdi / indtastning			Overskridelse			
			%	HI	LO	MAX
<b>Maksimal puls</b>	<b>80-210</b>	✓	+1		+1	+1
<b>FRA (Off)</b>						
<b>Målpuls</b>	Fedforbrænding <b>65%</b>	✓	+11	-11*		
eller	fitness <b>75%</b>					
eller	manuelt <b>40-90%</b>					
<b>Målpuls</b>	<b>40-200</b>		+11	-11*		

\*Bemærk: vises kun, når målpulsen er nået 1x

Ved underskridelse af den indstillede træningspuls (-11 slag) vises *symbolet* "LO".  
 Ved overskridelse (+11 slag) vises symbolet "HI".  
 Ved overskridelsen af den maksimale puls blinker "HI" – pilen, og "MAX" vises.  
 Hvis "Alarmlone ved maksimalpuls-overskridelse" er aktiveret under individuelle indstillinger (side 158), fremkommer der desuden lyde.

### Trafiklysfunktionen HRL = Heart Rate Light

Farver og betydning

Funktionen vises med 3 farver: blå, grøn og rød. For nemt at kun aflæse pulsresultaterne, er farverne som følger :

#### Rød baggrundsbelysning (Color=2)

Træningspulskontrollen er aktiv.

Pulsen er kommet over den overvågede træningspulszone (+11 pulsslag) (analogt med HI-pilen) .

Hvis maksimalpulskontrollen er aktiv, er maksimalpulsens overskredet.(analogt med MAXPULSE-visningen)

#### Grøn baggrundsbelysning (Color=3)

Træningspulskontrollen er aktiv, og der trænes.

Pulsen har nået træningspulsens og bliver inden for pulskontrolzonen (-/+ 10 slag)

#### Blå baggrundsbelysning (Color=4)

Træningspulskontrollen er aktiv, og der trænes

Pulsen er kommet under den overvågede træningspulszone (-11 pulsslag) (analogt med LO-pilen).



# Trænings- og betjeningsvejledning

## Generelle oplysninger

### Systemlyde

#### Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

#### Programslut

Ved programslut (profilprogrammer, Countdown) høres en kortvarig lyd.

#### Overskridelse af maksimalpuls

Hvis den indstillede maksimalpuls overskrides med et pulsslæg, høres 2 kortvarige lyde hvert 5. sekund.

#### Fejludlæsning

Ved fejl, f.eks. hvis Recovery ikke kan udføres uden pulssignal, høres 3 kortvarige lyde.

#### Tænd sluk af automatisk Scan - funktion

Ved aktivering og deaktivering af den automatiske Scan - funktion høres en kortvarig lyd

### Recovery

Svingmassen opbremses automatisk i funktionen. Fortsat træning er uhensigtsmæssig.

Beregning af fitnesskarakter (F):

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

P1 = Belastningspuls,

P2 = Hvilepuls

F1.0 = super

F6.0 = utilfredsstillende

### Omstilling tid/distance

Ved programmerne 1-6 kan profilen omstilles pr. spalte i indstillingerne fra tidsmodus (1 minut) til distancemodus (400 meter eller 0,2 mil). Cross-ergometer: (200 meter eller 0,1 mil)

### Profilvisning ved træning

I starten blinker den første spalte. Efter udløbet vandrer den videre mod højre.

Ved profiler med over 30 minutter til midten (spalte 15). I dette tilfælde forskydes profilen fra højre mod venstre. Viser profilslut i sidste spalte (spalte 30), vandrer den blinkende spalte videre mod højre indtil programslut.

### Hastighedsafhængig drift

#### (konstant ydelse)

Den elektromagnetiske hvirvelstrømsbremse regulerer bremsemomentet ved skiftende pedalomdrejning til den indstillede ydelse.

### Pile op/ned

#### (hastighedsafhængig drift)

Hvis en ydelse ikke kan opnås med omdrejningstallet (f.eks. 400 watt ved 50 pedalomdrejninger), opfordrer op- eller ned-pilen til at træde hurtigere eller langsommere i pedalerne.

### Beregning af gennemsnitsværdi

Gennemsnitsværdien beregnes pr. træningsenhed.

### Oplysninger om pulsmåling

Pulsberegningen starter, når hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslæg.

#### Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

#### Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøj eller endnu bedre på et pandebånd ved hjælp af en clips.

#### Med brystbælte (tilbehør)

Er ikke altid inkluderet i leveringsomfanget. Det fås i specialforretninger.

POLAR-brystbælte T34 uden modtager fås som tilbehør (art.-nr. 67002000).

#### Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken

- Hold altid begge hænder fast på kontakfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontakfladerne.

#### Driftsforstyrrelser på træningscomputeren

Tryk på Reset -tasten

#### Oplysninger om interface

Træningsprogrammet "KETTLE World Tours", Art.-Nr. 7926-800, som du kan købe hos din forhandler, gør det muligt at styre denne KETTLE-maskine med en PC/notebook via interface. På vores hjemmeside

<http://www.kettlersport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> kan du finde oplysninger om yderligere muligheder og software-updates (firmware) til denne maskine.

## Træningsvejledning

Inden for sportsmedicin og træningsvidenskab udnyttes cykelergometri til bl.a. at kontrollere funktionsevnen af hjerte, kredsløb og åndesystem.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger, kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-/kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-/kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

#### Vejledende værdier for udholdenhedstræning

**Maksimalpuls:** Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen.

Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslæg minus alder.

**Eksempel: Alder 50 år > 220 - 50 = 170 puls/min.**

**Vægt:** Vægten er et andet kriterium til fastsættelse af optimale træningsspecifikationer. Den teoretiske værdi for belastning er 3 watt/kg for mænd og for kvinder 2,5 watt/kg kropsvægt. Der skal desuden tages hensyn til, at ydeevnen aftager fra og med det fyldte 30. år, for mænd ca. 1% og for kvinder 0.8% pr. år.

Eksempel: Mand; 50 år; vægt 75 kg

> 220 - 50 = 170 puls/min. maksimalpuls

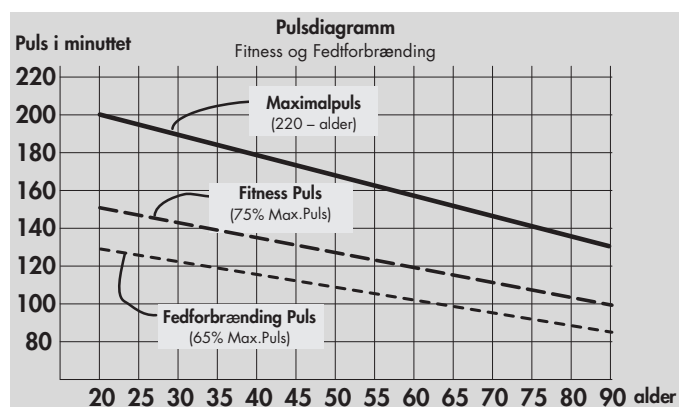
> 3 watt x 75 kg = 225 watt

> Minus "aldersrabat" (20% af 225 = 45 watt)

> 225 - 45 = 180 watt (teoretisk værdi ved belastning)

## Belastningsintensitet

**Belastningspuls:** Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% (jf. diagram) af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse. Denne værdi varierer, hvilket afhænger af alderen.



## Belastningsomfang

### Varigheden af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge:

Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse opnås over en længere periode.

### Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Wattydelsen bør du vælge således, at du kan klare muskelbelastningen over længere tid.

Højere ydelser (watt) bør opnås i forbindelse med en højere trædefrekvens. En for lav trædefrekvens på under 60 UPM medfører en betonet statisk belastning af muskulaturen og dermed førtidig træthed.

## Warm-Up

I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og cykle dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub" i dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

## Cool-Down

Den såkaldte "afvarmning" er lige så vigtig. Hver gang efter træning (efter/uden Recovery) bør du cykle videre ca. 2-3 minutter med lav modstand.

Belastningen af din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget. I stedet for 10 minutter trænes der f.eks. 20 minutter om dagen, og i stedet for 2 gange om ugen trænes 3 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte træningsprogrammerne i træningscomputeren (jf. side 9f).

## Glossar

### Alder

Indtastning til beregning af maksimalpuls.

### Dimension

Enheder til visning af km/time eller mph, Kjoule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt)

### Energi (real.)

Beregner energiomsætningen i kroppen med en virkningsgrad

på 16,7% til opnåelse af den mekaniske ydelse. De øvrige 83,3% omsætter kroppen i varme.

### Fedtforbrænding(s)-puls

Beregnet værdi af: 65% af maxpuls

### Fitnesspuls

Beregnet værdi af: 75% af maxpuls

### Glossar

En samling af forklaringsforsøg.

### HI-symbol

Vises "HI", er en målpuls 11 slag for høj. Blinker HI, er maxpulsen overskredet.

### LO-symbol

Vises "LO", er målpulsen 11 slag for lav.

### Manuelt –

Beregnet værdi af: 40 – 90% af maxpuls

### Maxpuls(e)

Beregnet værdi af 220 minus alder

### Menu

*Visning*, hvor værdier skal indtastes eller vælges.

### Power

Aktuel værdi af mekanisk (bremse)- ydelse i watt, der forvandler træningsapparatet til varme.

### Profiler

I punktfeltet vist ændring af ydelser over tid eller distance.

### Programmer

Træningsmuligheder, der kræver manuelle eller programafhængige ydelser eller målpulse.

### Procentskala

Sammenligningsvisning mellem aktuel ydelse og Maxpower (400/600W).

### Punktfelt

Visningsområde med 30 x 16 punkter til visning af træningsprofiler og tekst- og værdi visninger.

### Puls

Registrering af hjerteslag pr. minut

### Recovery

Måling af hvilepuls efter endt træning. Afvigelsen beregnes ud fra begyndelses- og slutpuls i et minut, og der gives en fitnesskarakter. Ved samme træning er en forbedring af denne karakter et tegn på bedre kondition.

### Reset

Sletning af visningsindhold og genstart af visning.

### Interface

Til udveksling af data med en PC via KETTLER-software.

### Styring

Elektronikken regulerer ydelsen eller pulsen til manuelt indtastede eller forindstillede værdier.

### Målpuls

Manuel eller programbestemt pulsværdi, der skal opnås.







## Kazalo

<b>Varnostna navodila</b>	<b>2</b>		
• Servis	2	• Program "Count-Down"	10
• Vaša varnos	2t	• Program "Snemanje vadbe"	10
<b>Funkcija</b>	<b>3</b>	Območje ciljnih vrednosti	10
• Prikaz / Zaslona / Tipke	3	Snemanje vadbe da/ne	10
<b>Kratka navodila</b>	<b>4</b>	Čas	10
• Tipke	4	Energija	11
• Programi	5	Proga	11
• Prikazi	6	Starost	11
<b>Hitri zagon (za seznanjanje)</b>	<b>7</b>	Maksimalen utrip	11
• Začetek vadbe	7	Izbira ciljnega utripa (Fat/Fit/Man.)	11
• Prekinitev / konec vadbe	7	• Vnos ciljnega utripa	11
• Stanje pripravljenosti	7	• Pripravljenost za vadbo	11
<b>Potrebni vnosi</b>	<b>8</b>	• Profili moči 1 – 6	12
• Osebni podatki in nastavitve	8	• Preklop časa / proga	12
Datum rojstva, teža, spol, vadbena aktivnost, utrip med mirovanjem, prikaz KJoule ali kcal, real. ali fiz. poraba energije, alarmni ton pri maksimalnem utripu da/ne,		<b>... s ciljnim utripom</b>	
• Nastavitve sistema	9	• HRC1 – Count-Up	12
Datum, ura, km ali milje, barva ozadja, izbira oseb, tovarniške nastavitve		• HRC2 - Count-Down	12
• Posodobitev programske strojne opreme	9	<b>... z navodili / vadbo s trenerjem</b>	
<b>Vadba</b>	<b>10</b>	• Test IPN	13
• Izbira osebe	10	• Priporočila za vadbo (Coaching)	13
• Izbira vadbe	10	Health (zdravstvena vadba)	13
z določitvijo moči	10	Power (zmogljivostna vadba)	13
z določitvijo utripa	10	• IPN priporočila in pravila	14
z navodili / coaching	10	<b>Vadbene funkcije</b>	<b>14</b>
<b>... s ciljno vrednostjo moči</b>		• Menjava prikaza	14
• Program "Count-Up"	10	• Nastavitev profila	14
		• Odvisno/neodvisno od števila vrtljajev	14
		• Prekinitev / konec vadbe	14
		• Ponovni začetek vadbe	14
		• Recovery (merjenje rekreacijskega utripa)	15
		<b>Prikazi pri dogodkih utripa</b>	<b>15</b>
		• Tabela: Dogodki utripa	15
		• Heart Rate Light (funkcija semaforja)	15
		<b>Splošni napotki</b>	<b>16</b>
		• Sistemski toni	16
		• Recovery	16
		• Prikaz profila med vadbo	16
		• Delovanje, odvisno od števila vrtljajev	16
		• Puščici gor / dol	16
		• Delovanje, odvisno od števila vrtljajev	16
		• Izračun povprečne vrednosti	16
		• Napotki za merjenje srčnega utripa	16
		Z ušesno sponko	16
		S pulzom na roki	16
		S prsnim trakom	16
		• Motnje v računalniku	16
		• Napotki o vmesniku	16
		<b>Navodila za vadbo</b>	<b>16</b>
		• Vadba vzdržljivosti	16
		• Intenzivnost obremenitve	16
		• Obseg obremenitve	16
		<b>Glosar</b>	<b>17</b>



Ta znak v navodilih opozarja na glosar. Tam je pojasnjen ustrezen pojem.

## Varnostna navodila

### Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena naprava mora biti postavljena na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo postavitve naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena;
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno prever-

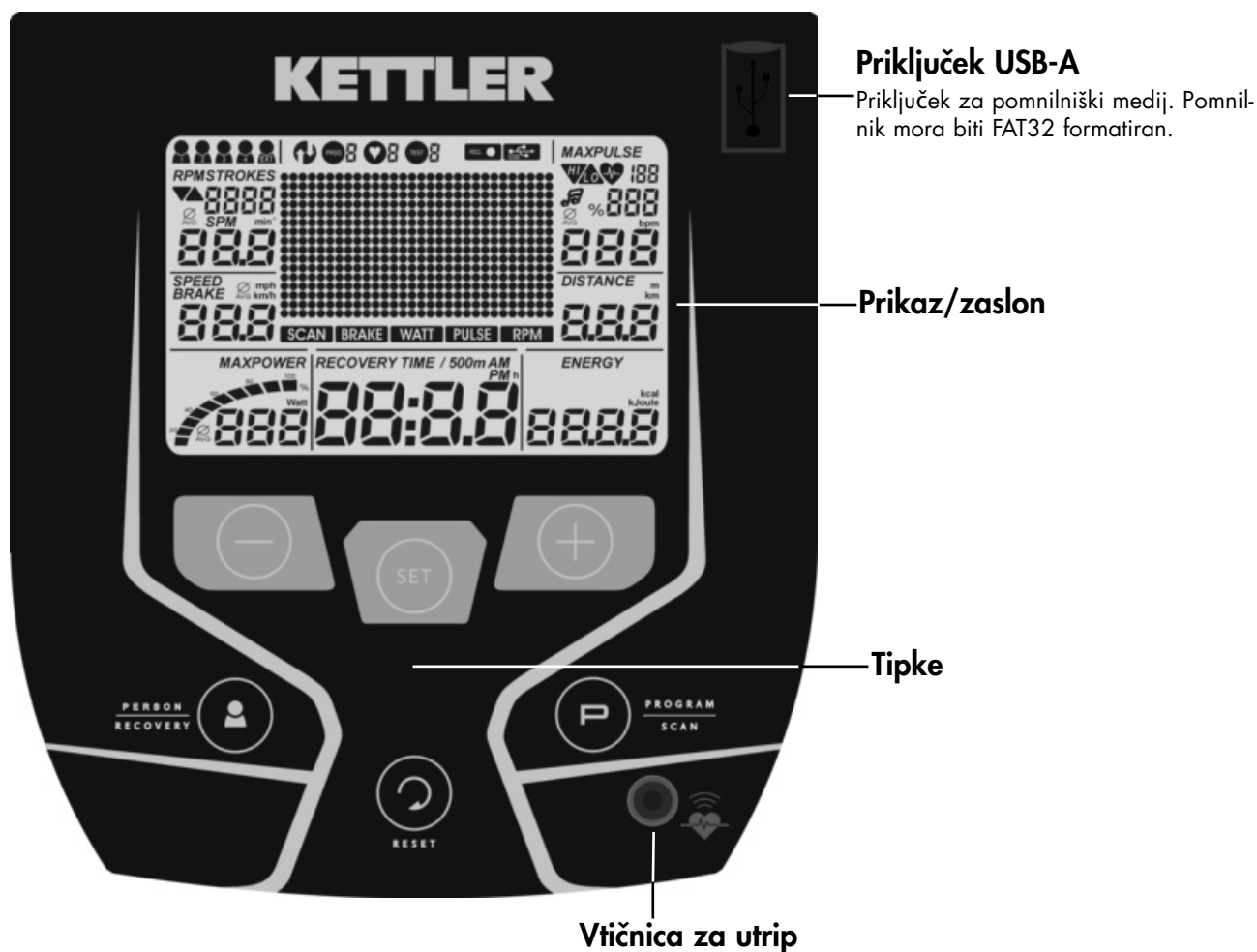
jate ali ni poškodovana in obrabljena.

### Za vašo varnost

- Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vam zdravje omogoča trening s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. Napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.

## Kratek opis

Elektronika ima območje funkcij s tipkami in območje prikaza (zaslon) s spremenljivimi simboli in grafiko..



### Priključek USB-A

Priključek za pomnilniški medij. Pomnilnik mora biti FAT32 formatiran.

### Prikaz/zaslon

### Tipke

### Vtičnica za utrip

### Elektronika ima naslednje funkcije:

- Pomnilnik za 5 oseb ( 4 interno na prikazu in 1 zunanji z USB pomnilnikom)
- Cilji vadbe se lahko trajno shranijo: ciljni utrip, čas, razdalja , poraba energije
- Nadzor utripa z optičnim in zvočnim napotkom: od starosti odvisen maksimalni utrip, ciljni utrip
- Barvo ozadja lahko izberete. menjava barve po dogodkih utripa (Heart-Rate-Light): območje ciljnega utripa doseženo ali maksimalni utrip prekoračen
- Prikaz ocene fitnesa 1-6, izračunan z vrednostjo, koliko se opomore utrip po 1 minuti
- Programi za ročno ali samodejno nastavitve moči in vadba, krmiljena z utripom.
- Posnetek programa lahko shranite kot lasten program in znova vadite po njem.
- Fitnes test z rezultatom. Iz njega se izračunajo in ponudijo vadbeni programi.
- Izbira prikaza za hitrost in razdaljo [km/h ali M/H]
- Izbira prikaza za porabo energije [KJoule ali Kcal]
- Prikaz vseh kilometrov ali celotnega časa vadbe z napravo.

### Vrednosti za prikaz

Slike kažejo obratovanje pri kolesnem ergometru.

Pri številu vrtljajev, ki se ujemajo s primeri, so pri cross ergometrih vrednosti za hitrost in razdaljo nižje in pri tekmovalnem ergometru višje.

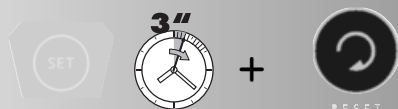
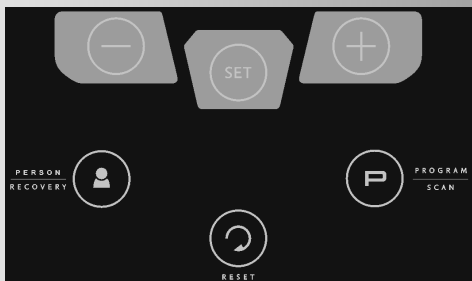
Pri 60 min-1 (RPM/Vrtlj.na min)

kolesni ergometer: = 21,3 km/h

Cross ergometer = 9,5 km/h

Tekomvalni ergometer = 25,5 km/h

## Navodila za vadbo in uporabo



## Kratka navodila

### Območje funkcij

V nadaljevanju je na kratko razloženo šest tipk.

Natančna uporaba je pojasnjena v posameznih poglavjih. V teh opisih so imena funkcijskih tipk tako tudi uporabljena.

### SET

Ta tipka obudi prikaz iz stanja pripravljenosti. Priključijo se programski vnosi. Prezeti vodo nastavljeni podatki.

### SET (pritisnite in držite) + RESET (pritisnite na kratko)

S kombinacijo tipk se priključijo nastavitve, specifične za prikaz, kot so datum/ura, km/milje, barva ozadja, osebe, ki vadijo, tovarniške nastavitve.

### Tipki minus - / plus +

S tema tipkama se pred vadbo spreminjajo vrednosti v različnih menijih in med vadbo nastavlja moč.

- naprej "Plus"
- ali nazaj "Minus"
- dolg pritisk > hitra menjava
- "Plus" in "Minus" pritisnjena skupaj :
- Moč preskoči na
- Programi preskočijo
- Vnos vrednosti skoči na Aus/Izklop

**25 vatov**  
**Izhodišče**  
**(Off)**

### OSEBA / RECOVERY

Ta tipka ima dve funkciji:

**Kratek pritisk med mirovanjem:** izberete osebo P1 > P4 > nobena oseba = gost > P1 > P4....

**Dolgi pritisk med mirovanjem:** Prikažejo se podatki in nastavitve prikazanih oseb P1 > P4 ali vtaknjena USB ključa.

**Kratek pritisk med vadbo:** zažene se funkcija utripa med mirovanjem (Recovery) (le pri zajemu utripa).

### Reset

S to tipko se prikaz izbriše za nov zagon. Možno le med mirovanjem.

### Program / SCAN

**Kratek pritisk med mirovanjem:** s to tipko izbirate različne programe.

**Kratek pritisk med vadbo:** spremenil se bo prikaz v DOT Matrixu.

**Dolgi pritisk med vadbo:** zagnala ali ustavila se bo samodejna menjava prikaza SCAN.

### Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 3 virih:

1. ušesna sponka (priložena)



Vtič vtaknete v priključek:

2. Prsni pas brez sprejemnika

Sprejemnik je v tej elektroniki nameščen za prikazom. Vtaknjeno ušesno sponko morate odstraniti.

**(prsni pasovi ne sodijo vedno v obseg dobave).**

Prsni pas POLAR T34 brez vtičnega sprejemnika je na voljo kot pribor (štev. izd. 67002000).

3. Utrip na roki

**(Ročni utrip ne sodi vedno v obseg dobave).**

## Območje zaslona / Zaslona

Območje zaslona vas seznanja z različnimi funkcijami in trenutno izbranimi nastavljenimi možnostmi.

### Programi:

#### Count Up/Down / Snemanje vadbe

##### ročna nastavitve moči

V obeh programih nastavlja moč med vadbo. Pri "Count Up" se vrednosti štejejo navzgor, pri "Count Down" pa se vrednosti štejejo navzdol, npr. čas, razdalja..., ki ste jih določili. Pri obeh programih lahko aktivirate snemanje vadbe. Ta se shrani pog "Prg Record" kot vadbeni profil in lahko znova vadite po njem.

#### Prg Record

##### shranjen posnetek vadbe

"Prg Record" je potek vadbe, ki je bil shranjen pod "Count Up" ali "Count Down".

#### Programi 1-6

##### nastavitve moče, pogojena s programom

6 ciljnih profilov moči v odvisnosti od poti ali časa, ki se razlikujejo po trajanju in intenzivnosti. Moč se spreminja glede na ciljno vrednost profila.

#### Programa HRC1/HRC2

HRC = Heart Rate Control (ciljni program utripa)

V obeh programih se ciljni utrip doseže s samodejnim urejanjem moči in se ohranja ves čas trajanja vadbe. Ciljni utrip se določi ali iz vaših določitev ali, če ni še nobenega podatka, se določi s 130. Pri "HRC 1" se vrednosti, ki ste jih določili, štejejo navzgor, pri "HRC 2" pa se vrednosti štejejo navzdol.

#### Test

IPN test

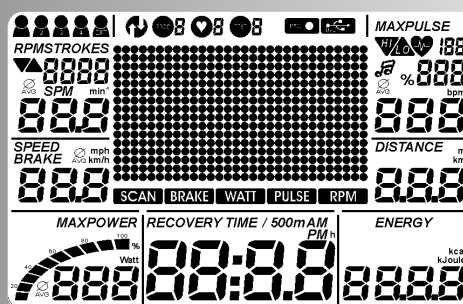
Program povečuje moč in zajame naraščanje vašega utripa. Na koncu je prikazan rezultat vadbe.

#### Coaching

Health / Power

Če ste opravili IPN test, bo sestavljenih 24 vadbenih enot. Na voljo imate 2 načina vadbe: Health = zdravstvena vadba ali Power = vadba moči. Če želite izboljšati svoje splošno telesno stanje, izberite "Health". Če želite izboljšati svoje stanje fitnesa, izberite "Power".

#### Vmesnik



Count  
Up

Count  
Down



Prg  
Record



HRC1  
130

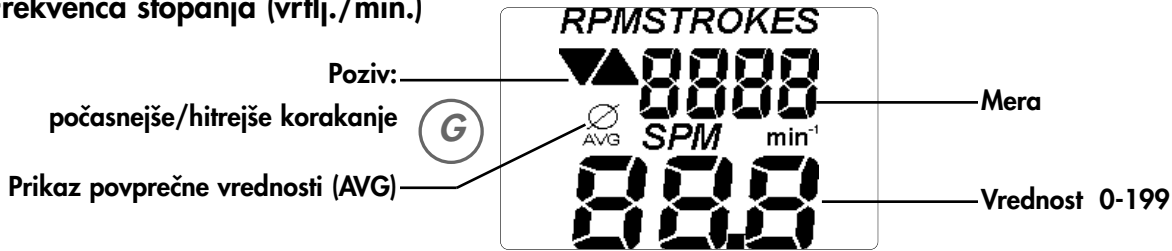
HRC2  
130



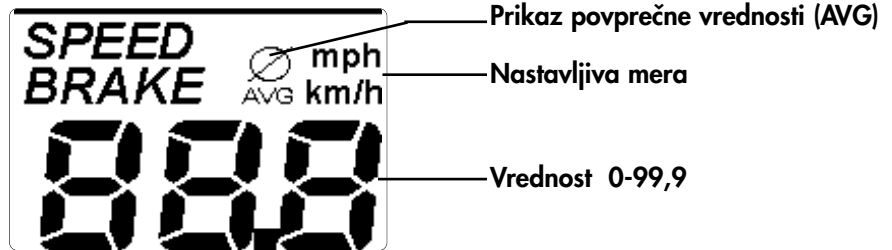
Health Power  
1/24 1/24



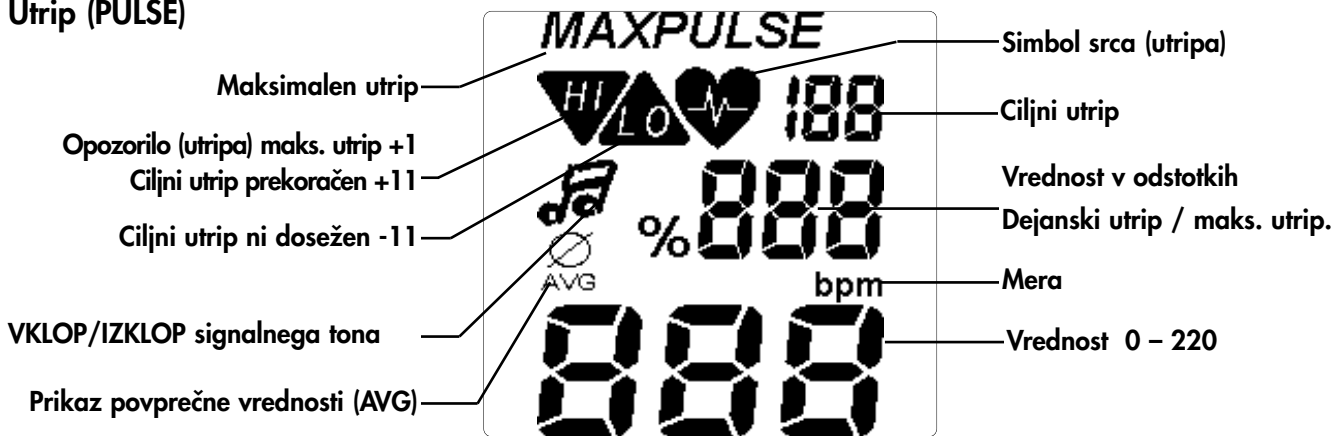
Navodila za vadbo in uporabo  
Frekvenca stopanja (vrtlj./min.)



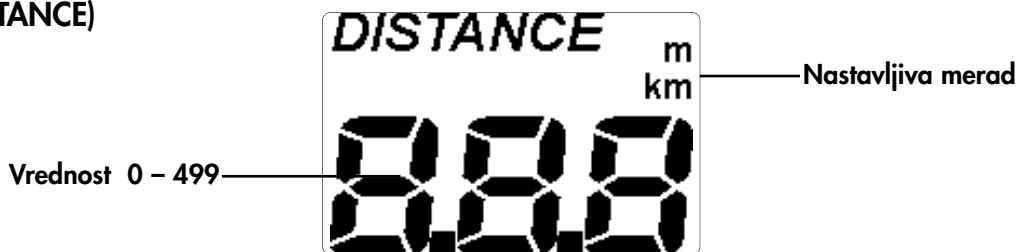
Hitrost (SPEED)



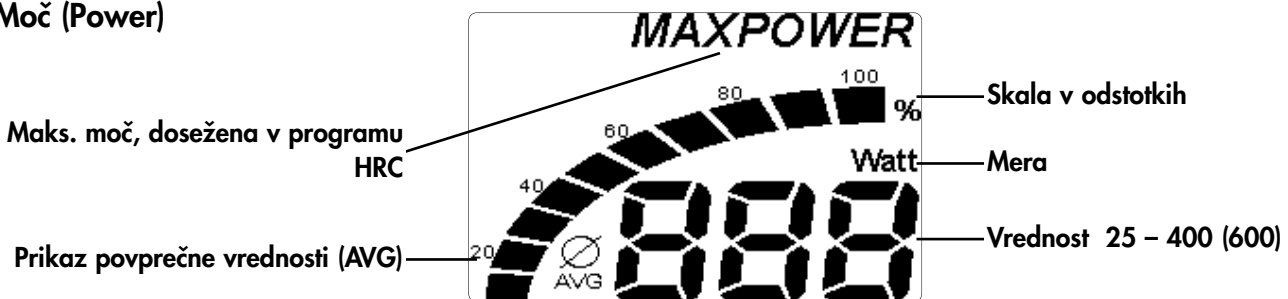
Utrip (PULSE)



Razdalja (DISTANCE)



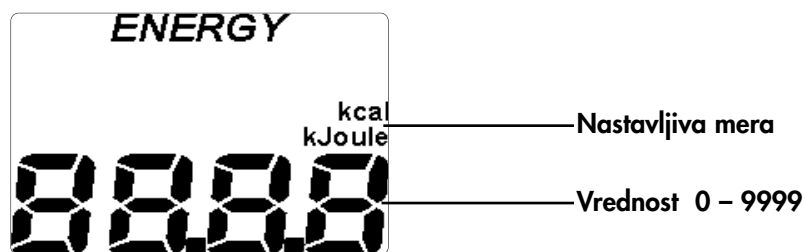
Moč (Power)



Čas (TIME)



## Poraba energije (ENERGY)



### Točke



## Hitri zagon (za spoznavanje)

### Začetek vadbe (brez nastavitve)

Pritisnite tipko SET.

Tipka obudi prikaz iz stanja pripravljenosti in za kratek čas vodo prikazani vsi segmenti. Nato bodo na kratko prikazani skupni kilometri in skupen čas vadbe.

Nato bo v pripravljenosti na vadbo prikazan program "Count Up".

Vrednost moči kaže 25 vatov, vrednost utripa kaže "P", ker vrednost utripa še ni zajeta. Vse druge vrednosti kažejo 0,

Vadbo začnete s stopanjem po stopalkah.

Prikazi za obrate stopalk, hitrost, razdaljo, energijo in čas štejejo navzgor.

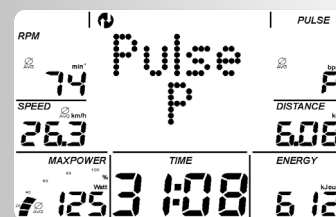
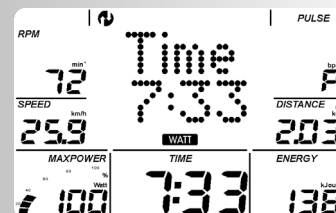
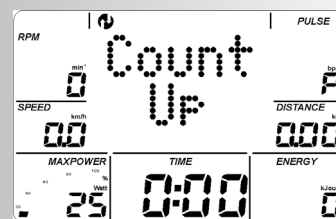
S pritiskom na tipki "Minus" ali "Plus" spreminjate moč. Vrednost pod "Power" se spreminja v korakih po 5 vatov.

### Prekinitev ali konec vadbe

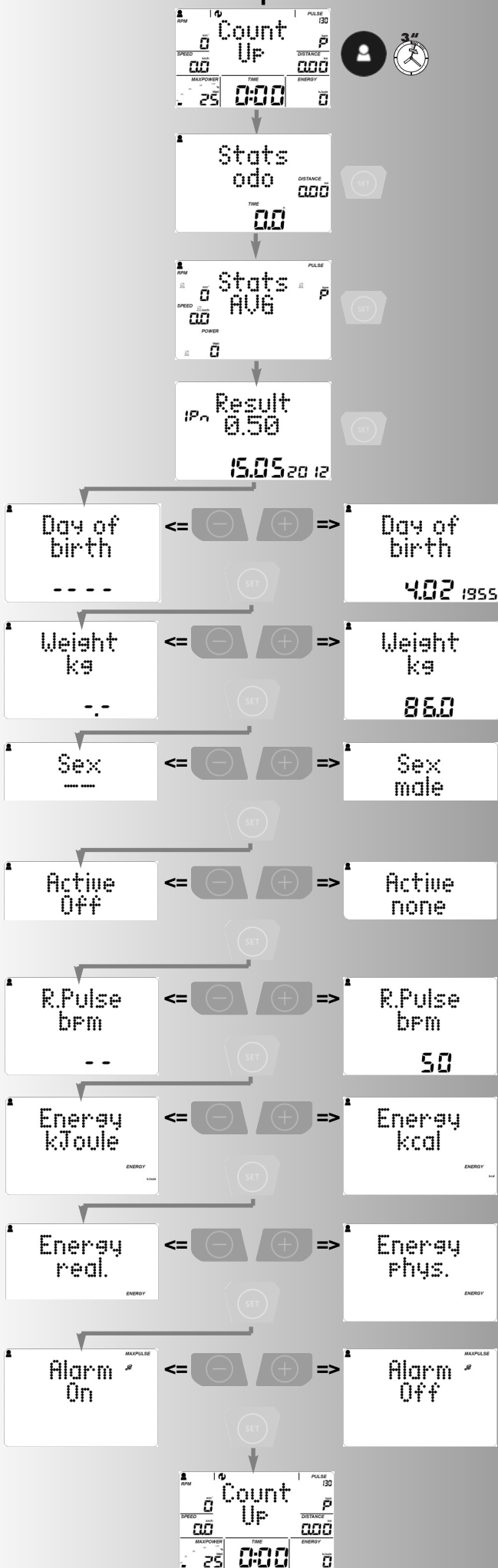
Prenehajte stopati po stopalkah. Če padejo vrtljaji stopalk pod 10 vrtlj./min, bo to zaznano kot prekinitev vadbe. Povprečne vrednosti za hitrost, vrtljajev, moč in utrip (če je aktiven zajem utripa) se pokažejo z znakom Ø AVG in skupnimi vrednostmi za razdaljo, energijo in čas.

### Stanje pripravljenosti

Če z vadbo ne boste nadaljevali in ni pritisnjena nobena tipka, se prikaz preklopi po 10 minutah v stanje pripravljenosti. Če pritisnete tipko "SET" ali začnete stopali po stopalkah, se pokaže prikaz znova s pripravljenostjo za vadbo.



## Navodila za vadbo in uporabo



## Potrebni vnosi

Da bi izkoristili uporabo elektronike od začetka, opravite pred naslednjo vadbo te vnose in nastavitve:

- osebne podatke oseb, ki bodo uporabljale napravo. Podatki so potrebni za izračun meje utripa in obremenitve, test fitnesa (IPN), priporočila za vadbo (coaching).
- sistemske nastavitve, kot sta datum in ura. Preverite, ali se ujemajo. Vadbene enote na USB ključu se shranijo z datumom in uro in morajo biti aktualne.

## Osebni podatki in nastavitve

Pritisnite tipko "Person" tako dolgo, dokler se ne pokaže zelena oseba. Tu oseba .

Tipko "Person" pritisnite še naprej, dokler se ne pokažejo skupni kilometri in skupni čas vadbe s prikazom "Stats odo".

Pritisnite tipko "SET" in pokaže se povprečna vrednost vadbe s prikazom "Stats AVG".

Pritisnite tipko "SET" in pokaže se vnos Rojstni datum s prikazom "Day of birth".

S pritiskom na "Plus" ali "Minus" spreminjate utripajoče prikaze.

Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Teža s prikazom "Weight".

Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni vrednost. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Spol s prikazom "Sex".

Pritisk na "Plus" oder "Minus" spremeni iz moški (male) na ženska (female); pritisnik na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Aktivnost vadbe s prikazom "Active". Tu vnesete oceno svojih vadbenih aktivnosti.

Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni iz nobena (none) na nizka (low), srednja (medium), visoka (high) in zelo visoka (keavily).

Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Utrip v mirovanju s prikazom "R.Pulse". Tu vnesete utrip v mirovanju po nočnem počitku.

Pritisk na "Plus" oder "Minus" spremeni vrednost. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Energija s prikazom "Energy kloule". Tu določite, ali se naj izračun energije pokaže v klouljih ali kcal.

Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni nastavev. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Poraba energije s prikazom "Energy real". Tu določite, ali naj se prikaže izračun energije s stopnjo učinka 16,7 % tistega, ki vadi (real.), ali brez

stopnje učinka (phys.).

Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni nastavev. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu vnosu Izdaja opozorilnega zvoka s prikazom "Alarm". Tu določite, ali naj se prekoračitev maksimalnega utripa sporoči z opozorilnim zvokom.

Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni nastavev. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednjemu k pripravljenosti za vadbo v programu "Count up"

## Nastavitve sistema

Pritisnite in zadržite tipko "SET" in pritisnite dodatno še tipko "RESET".

S kombinacijo tipk se prikličejo nastavitve, specifične za prikaz, kot so datum/ura, prikaz km/milje, barva ozadja, zasedenost oseb po vklopu, tovarniške nastavitve.

Najprej se s prikazom "Date" pokaže nastavev datuma. Tu nastavite dan, mesec in leto.

S pritiskom na "Plus" ali "Minus" spreminjate utripajoče prikaze. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednji nastavitvi Ura s prikazom "Time".

S pritiskom na "Plus" ali "Minus" spreminjate utripajoče prikaze. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednji nastavitvi. Tu določite, ali bodo prikazano kilometri ali milje.

S pritiskom na "Plus" ali "Minus" spreminjate iz (metričnega = km) na (angleške = milje). Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednji nastavitvi Barva ozadja s prikazom "Color". Tu spremenite barvo ozadja prikaza.

0=izklopljena, 1= svetlomodra, 2=rdeča, 3=zeleno, 4=modra, 5=turkizna.

Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni barvo. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednji nastavitvi Zadnja oseba s prikazom "Last Person". Tu določite, ali se trenutna oseba po vklopu ali ponastavitvi naj znoa zasede.

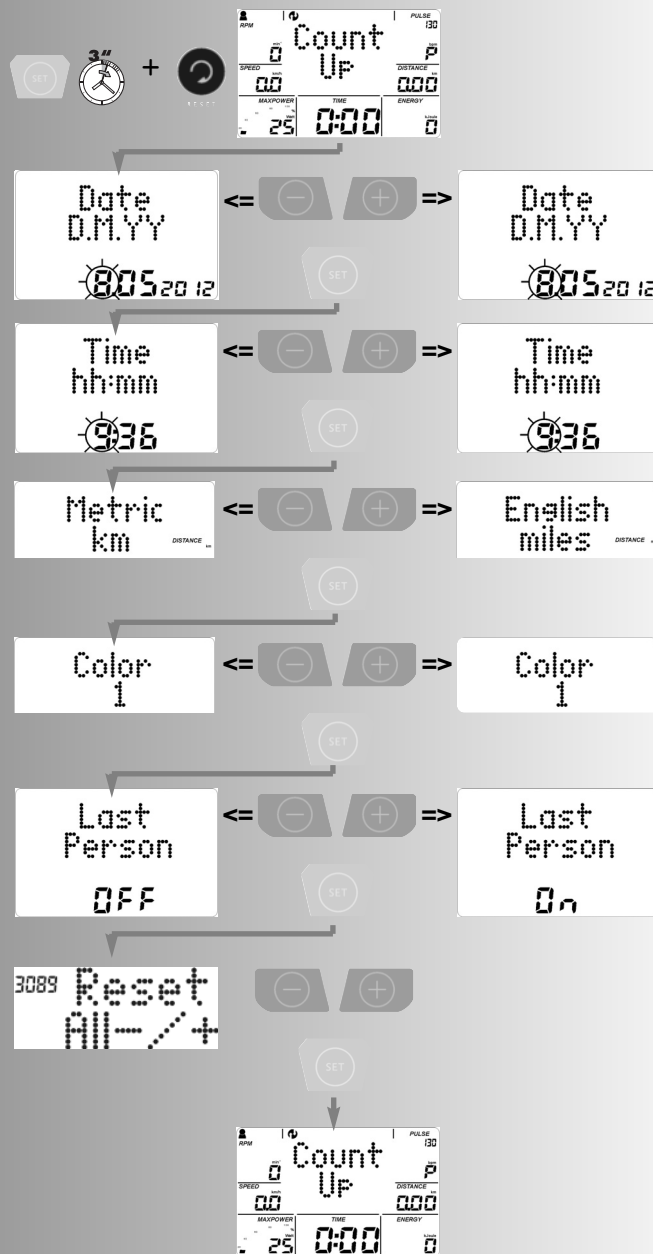
Pritisk na "Plus" ali "Minus" spremeni nastavev. Pritisk na "Set" zapre vnos in preskoči k naslednji nastavitvi Tovarniške nastavitve s prikazom "Reset all - / +".

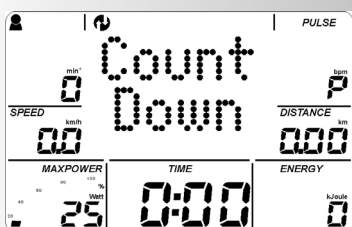
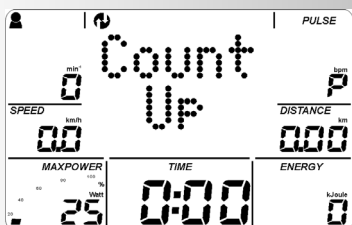
"

S sočasnim pritiskom "Plus" oder "Minus" se znova vzpostavijo tovarniške nastavitve in izbrišejo vi dosedANJI podatki ter nastavitve. S pritiskom na "Set" preskočite to funkcijo. Vnosi so končani.

## Posodobitev programske strojne opreme

V prikazu "Reset all - / +" je levo zgoraj navedena številka strojne programske opreme, tu 3089. Na naši domači strani [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center boste našli morebitne posodobitve programske opreme (strojne programske opreme) z navodili za namestitvev za ta elektronski prikaz.





## Vadba

### Izbira osebe

Izberete lahko 5 oseb. Če vtaknete USB ključ, se ustvari dodatna oseba "USBStick". Ključ mora biti FAT32 formatiran. Izbira osebe ni več mogoča.

Oseba "Gost" (ni simbola osebe) nima pomnilnika. Ciljne vrednosti in nastavitve veljajo le do naslednjega vklopa.

### Napotek

Če vadite z vtaknjenim USB ključem, se vadbene enote shranijo nanj.

### Izbira vadbe

Računalnik ima različne vadbene programe.

## 1. Vadba s ciljno vrednostjo obremenitve

### a) Ročni vnosi ciljnih vrednosti obremenitve

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

Grabación del entrenamiento (Prg Record)

### b) Profili obremenitve

- (PROGRAM) "1" – "6"
- (PROGRAM) "Prg Record"

## 2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

### Ročni vnos ciljnih vrednosti utripa

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

## 3. Vadba z navodili (coaching)

Opraviti morate IPN test. Nato boste razvrščeni in dobite potek vadbe s 24 enotami.

Nato sledi nov test fitnesa z novimi vadbenimi enotami

## Vadba s ciljno vrednostjo moči

### a) Ročni vnosi moči

Program "Count Up"

Začnete z vadbo in vse vrednosti bodo štele navzgor.

Sprememba moči med vadbo:

s pritiskom na "Plus" povečate moč v korakih po 5  
s pritiskom na "Minus" zmanjšate moč v korakih po 5

Program »Count Down«;

Pritisčajte »PROGRAM«, dokler: Prikaz: "Count Down"

Program šteje od vnesenih vrednosti navzdol > 0.

Če ni vnosa, se začne vadba v programu "Count Up". Ob zagonu programa mora obstajati najmanj en vnos za čas, energijo ali progno.

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

Snemanje vadbe "Recor ."

V tem programu lahko posnamete svojo vadbeno enoto. Za je nato na voljo kot "Prg Record". Pred vsakim snemanjem je treba funkcijo aktivirati na novo.

"On" = snemanje vadbe je aktivno. "Off" = deaktivirano

Potrdite s »SET«

Naslednji meni Ciljni čas "Time"

S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 30:00)

Potrdite s »SET«

Naslednji meni Ciljna določitev energije "Energy"

S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 800)

Potrdite s »SET«

Naslednji meni Ciljna določitev poti "Dist."

Ciljna določitev poti

S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 7,50)

Potrdite s »SET«

Naslednji meni Vnos maksimalnega utripa s prikazom starosti "Age"

Ta vnos omogoča nadzor vašega maksimalnega utripa, ki bo pri prekoračitvi učinkovit z menjavo barve na RDEČO in z zvokom (če je aktivirano pri podatkih o osebi). Po formuli (220 - starost) se pri zdravi osebi izračuna maksimalen utrip. Če je bil vnesen rojstni datum (pod podatki o osebi), se tu starost pokaže z "Age", tu 34. Če ne, bo prikazano "Age Off".

Dve črtici - - pomenita, da je nadzor maksimalnega utripa deaktiviran

S "Plus" ali "Minus" nastavite vrednosti pri - -

Pri vneseni starosti lahko le zmanjšate!

Potrdite s »SET«

Naslednji meni Izbira ciljnega utripa "Fat 65%"

Ta vnos omogoča nadzor svojega vadbenega utripa. Tega lahko izberete s pomočjo hitre izbire 65% in 75% maksimalnega utripa. Območje 40-90% omogoča ročno določanje.

Pritisnite "SET": Območje izbire

Izberite s "Plus" ali "Minus"

Zgorevanje maščob 65%, fitness 75%, ročno 40 - 90 %

Potrdite s »SET« (npr. ročno 40 - 90 %).

S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. ročno 83)

Potrdite s »SET« (način določanja ciljnih vrednosti je končan)

Prikaz: pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnimi vrednostmi

ali

Vnos ciljnega utripa

Vnos 40 - 200 je namenjena določitvi in nadzoru utripa vadbe, ki je pogojena s starostjo (simbol HI, opozorilni ton, če je aktiviran, ni nadzora maksimalnega utripa). V ta namen mora vnos maksimalnega utripa stati na "- -".

Sočasno pritisnite "Plus" in "Minus" in nadzor maksimalnega utripa je deaktiviran "- -".

Potrdite s »SET«

Prikaz: "Pulse Off"

S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 130)

Potrdite s »SET« (način določanja ciljnih vrednosti je končan)

Prikaz: Pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnimi vrednostmi.

### Opomba::

Pri naslednjem priklicu programov z možnostjo določitev ciljnih vrednosti se prevzamejo možnosti Vnosi

## Pripravljenost za vadbo

S "Plus" ali "Minus" spremenite moč. Začetek vadbe s stopanjem po pedalih. Moč, nastavljena pred vadbo, se shrani.



Energy  
Off

Energy  
kJoule  
800



Dist.  
Off

Dist.  
750



Age  
Off

Age  
34



Age  
34



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%

ali

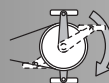


Age  
34



Pulse  
Off

Pulse  
bpm  
130



RPM  
0

Count  
Down

SPEED  
00

MAXPOWER  
25

PULSE  
% 130  
72

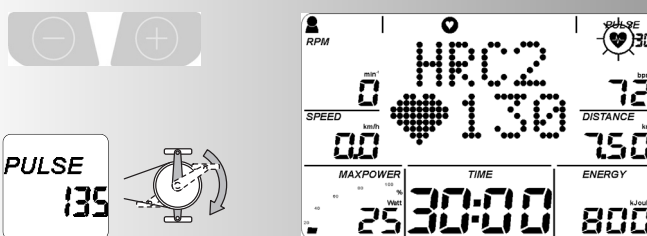
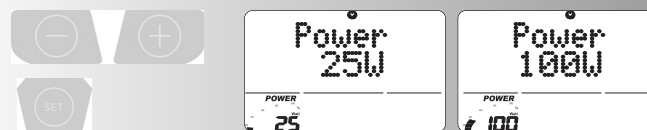
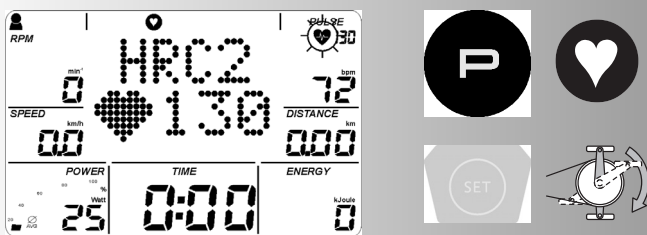
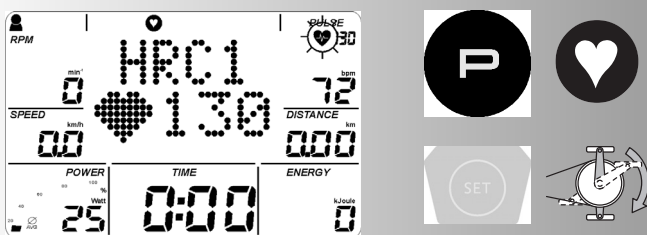
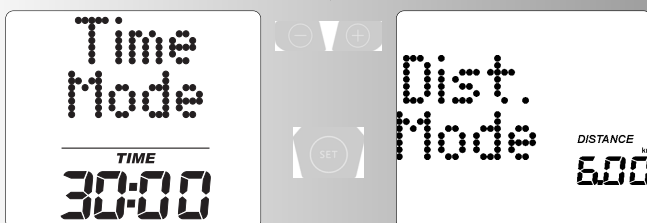
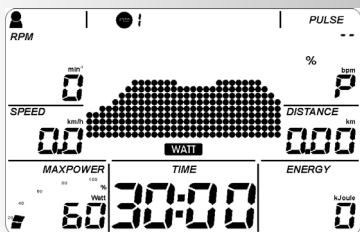
DISTANCE  
750

TIME  
30:00

ENERGY  
kJoule  
800



## Navodila za vadbo in uporabo



## b) Profili obremenitve (PROGRAM) "1" – "6"

Vsi profili se izbirajo s pritiskom na "PROGRAM"

### Opomba:

Pri časih nad 30 minut se v videzu programa stisne profil na 30 stolpcev.

## Preklop programa Čas / proga

V programih 1-6 je v območju ciljnih vrednosti možna nastavitve časa vadbe od 20 do 90 minut in izbira načina Čas ali Pot.

Pritisnite "SET": Nastavitev časa vadbe (Time)

Z "Minus" ali "Plus" nastavite čas

Potrdite s »SET«

Naslednji meni Način čas- (Time Mode) ali Način poti (Dist-Mode)

Z "Minus" ali "Plus" nastavite način.

Potrdite s »SET«

Prikaz: Pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnim vrednostmi.

### Opomba:

Proga znaša na posamezni stolpec 0,4 km (0,2 milje) Cross ergometer: 0,2 km (0,1 milje)

## 2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

### Ročni vnos ciljnih vrednosti utripa

(PROGRAM) »HRC1 Count Up«;

Pritisnite »PROGRAM«, dokler: Prikaz: HRC1

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

ali

Začnete z vadbo in vse vrednosti bodo štele navzgor.

Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

(PROGRAM) »HRC2 Count Down«;

Pritisnite »PROGRAM«, dokler: Prikaz: HRC2

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

Vnosi in možnosti nastavitve so analogne s programsko točko »Odštevanje«.

Začetek vadbe

Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

### Opomba:

### Začetna moč

V programih HRC, je v območju določitve možna določitev začetne moči od 25 – 100 vatov.

S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 100)

Obremenitev se nato samodejno povečuje od 100 vatov, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

Utrip

S "Plus" ali "Minus" lahko na tem mestu in med vadbo še spremenite vrednost utripa, npr. s 130 na 135.

Začetek vadbe s stopanjem po pedalih.

### Opomba:

KETTLER priporoča pri HRC programih meritev utripa s prsnim pasom

Prilagajanje moči se izvaja pri HRC programih z odstopanjem +/- 6 utripov srca.

### 3. Vadba z navodili (coaching)

Opraviti morate IPN test. Nato boste razvrščeni in dobite potek vadbe s 24 enotami. Nato sledi nov test fitnesa z novimi vadbenimi enotami

#### Test

Ta IPN test je treba vnesti osebne podatke. Iz teh podatkov se izračuna profil moči in ciljni utrip ter prikaže pod PULSE (tu 123). Cilj IPN testa je, da vam da priporočila za vadbo za dodatno vadbo. V ta namen morate od druge stopnje doseči v največ 15 minutah izračunan ciljni utrip. Če ga dosežete, utripa prikaz utripa. Vaditi še morate do konca stopnje, nato bo prikazan rezultat. S tem testom je povezano območje vrtljajev, v katerem morate vaditi. Če utripa "RPM" in vrednosti frekvence stopanja, morate stopati počasneje ali hitreje. Puščice pod "RPM" prikazujejo to. Ena minta vadbe je prikazana z 2 stolpcema.

#### Opomba:

Rezultat se shrani pod podatke o osebi.

Če ne dosežete ciljnega utripa, ali že v prvem intervalu, se pokaže "Failed Retest". Nato morate povečati ali zmanjšati svoje podatke pod Aktivnost vadbe in znova opraviti test.

Če je starost pod 17 leti ali manjkajo podatki o osebi, test ne bo ponujen in prikazano bo "IPN Age<17".

#### Health / Power

Če ste opravili IPN test, bo sestavljenih 24 vadbenih enot. Na voljo imate 2 načina vadbe: Health= zdravstvena vadba ali Power= vadba moči. Če želite izboljšati svoje splošno telesno stanje, izberite "Health". Če želite izboljšati svoje stanje fitnesa, izberite "Power". Z 2 načinoma vadbe je povezano območje vrtljajev, v katerem morate vaditi. Če utripa "RPM" in vrednosti frekvence stopanja, morate stopati počasneje ali hitreje. Puščice pod "RPM" prikazujejo to.

#### Nastavitev časa vadbe

Pritisnite "SET": Nastavitev časa vadbe (Time)

Z "Minus" ali "Plus" nastavite čas

Potrdite s »SET«

#### Opomba

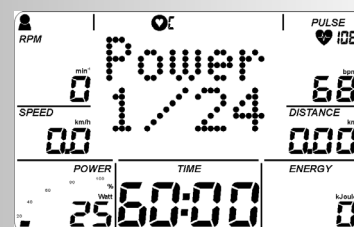
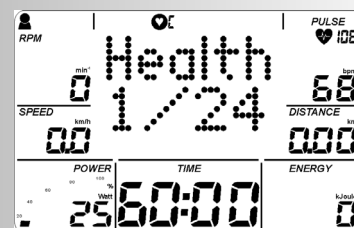
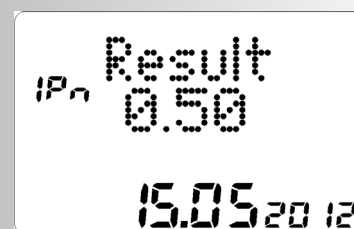
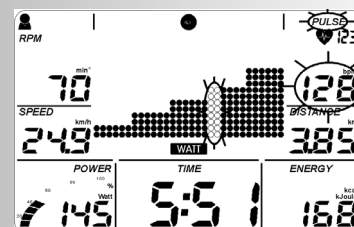
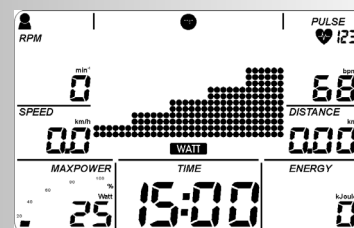
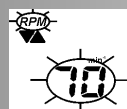
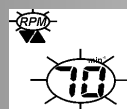
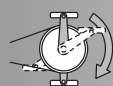
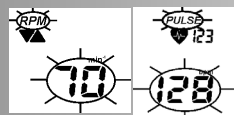
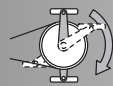
1. Pred prvim IPN testom predlagamo fazo prilagajanja 4x30 minut v 2 tednih. Priporočamo intenzivnost, pri kateri se počutite dobro pri frekvenci stopanja 50-60 vrtlj./min.

2. Prvi test morate opraviti spočiti in brez akutnih zdravstvenih težav (priporočamo, da imate pred tem en dan vadbenega odmora). Utrip v mirovanju je treba ugotoviti že pred tem tako, da določite srednje vrednost po najmanj 3 meritvah tik po tem, ko ste se zbudili.

3. Po 24 vadbenih enotah ali po 12 tednih sledi priporočilo, da znova opravite test, da bi preverili intenzivnost vadbe. V ta namen je treba znova določiti utrip v mirovanju po zgornjih pravilih, upoštevati pa je tudi treba zgoraj navedena priporočila.

4. Po 24 enotah oz. po ponovnem testu sledi nov blok s 24 enotami.

5. Če preklapljate med zdravstveno vadbo in vadbo za moč, se doslej opravljene vadbene enote ne upoštevajo več.



Time  
30min



Time  
40min

## Navodila za vadbo in uporabo

Splošna pravila:

Za zdravstveno vadbo priporočamo 2 enoti/teden.

Za vadbo povečanje moči priporočamo 3 enote/teden.

Med enotami ne sme - če je le mogoče - nikoli biti več kot 7 dni odmora. Med enotami pa mora biti kljub temu najmanj 1 dan odmora oz. ne smete opraviti več kot 5 enot na teden.

Po boleznih ali izpadu vadbe, ki ni daljša od 3 tedne, se blok vadbe nadaljuje na trenutnem mestu. Pri izpadu vadbe, ki je daljša od 3 tedne, priporočamo nov test.

Za ljudi, ki jemljejo  $\beta$ -blokator ta test nima smisla in ga ne priporočamo!

Test pri starosti pod 17 let ni dovoljen.

## Vadbene funkcije

### Menjava prikaza med vadbo

Menjava: ročna

S "PROGRAM" se prikaz v točkovnem polju spreminja v naslednjem zaporedju: Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Menjava: samodejno (SCAN)

Tipko "PROGRAM"- pritisnite tako dolgo, dokler se na zaslonu ne pokaže simbol "SCAN". Menjava prikazov v 5-sekundnem taktu. Funkcija SCAN se konča s ponovnim pritiskom tipke "PROGRAM", RECOVERY ali prekinitvijo vadbe.

### Nastavitev profila obremenitve

Če obremenitev spreminjate med potekom programa, učinkuje sprememba od utripajočega stolpca v desno. Stolpci levo od tega kažejo že opravljene vrednosti obremenitve in ostanejo nespremenjene.

### Menjava iz obratovanja, neodvisnega od števila vrtljajev v obratovanje, odvisno od števila vrtljajev

Ta funkcija je odvisna od modela.

Med vadbo pritisnite "SET". Sledi menjava iz obratovanja, odvisnega od števila vrtljajev v obratovanje, neodvisno od števila vrtljajev.

Prikaz: obe puščici pod "RPM"

S ponovnim pritiskom na "SET" se obratovanje preklopi nazaj v obratovanje, odvisno od števila vrtljajev.

### Napotek:

Menjava iz obratovanja, odvisno od števila vrtljajev v obratovanje, neodvisno od števila vrtljajev je mogoče le v programih "Count Up" in "Count Down". Če prekinete vadbo, se vklopi nazaj obratovanje, neodvisno od števila vrtljajev.

### Prekinitve ali konec vadbe

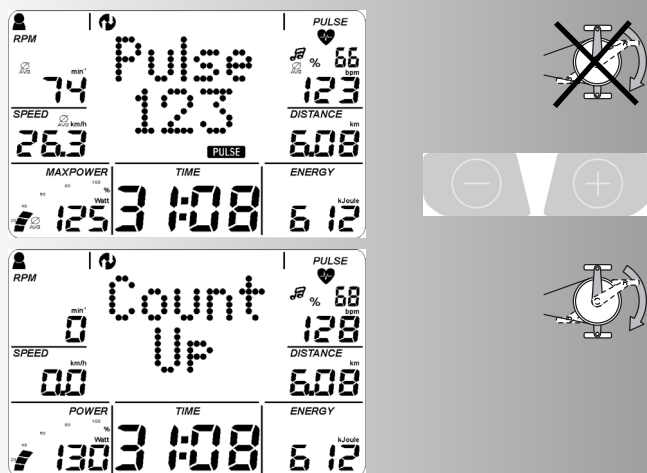
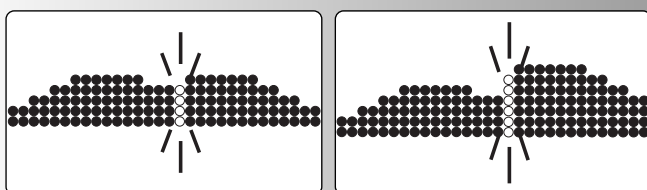
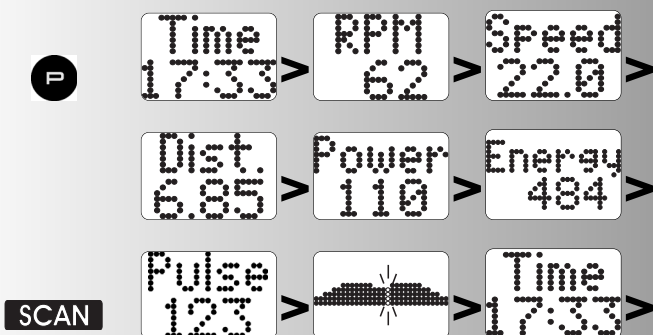
Pri manj kot 10 vrtljajih pedala/min ali s pritiskom na »RECOVERY«, prepozna elektronika prekinitve vadbe. Pokažejo se doseženi rezultati vadbe. Hitrost, obremenitev, vrtljaji in utrip se s simbolom  $\emptyset$  pokažejo kot povprečne vrednosti.

S "Plus" ali "Minus" se preklopite v trenutni prikaz.

Podatki o vadbi bodo prikazani 10 minute. Če v tem času ne pritisnete na nobeno tipko in ne vadite, preklopi elektronika v stanje pripravljenosti.

### Ponovni začetek vadbe

Če nadaljujete vadbo v 10 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno seštevale ali odštevale.



# Funkcija RECOVERY (rekreacijski odmor)

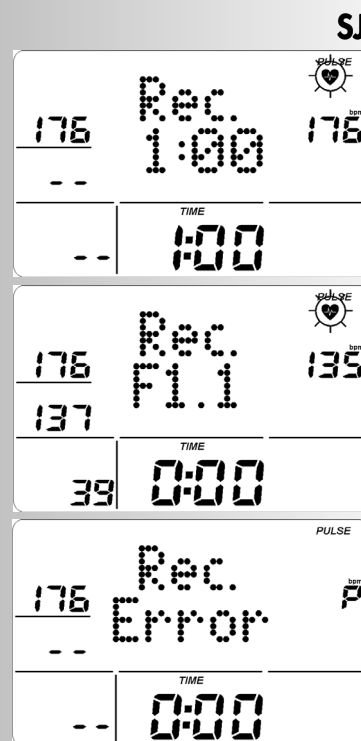
## Merjenje utripa rekreacijskega odmora

Ob koncu vadbe pritisnite »RECOVERY«.

Elektronika meri vzvratno 60 sekund vaš utrip.

Če pritisnete "RECOVERY", bo pod "RPM" shranjena trenutna vrednost utripa; pod "SPEED" se vrednost utripa shrani po 60 sekundah. Pod »Power« se pokaže razlika obeh vrednostih. Iz tega se ugotovi ocena fitnesa (primer F = 1.1). Prikaz se konča po 20 sekundah.

»RECOVERY« ali »RESET« prekineta funkcijo. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji.



## Prikazi pri dogodkih utripa

Vrednost / vnos			Prekoračitev			
			%	HI	LO	MAX
<b>Maksimalen utrip</b>	<b>80-210</b>	✓	+1		+1	+1
<b>IZKLOP (Off)</b>						
<b>Ciljni utrip</b>	Zgorevanje maščob <b>65%</b> ali Fitnes <b>75%</b> ali Ročno <b>40-90%</b>	✓	+11	-11*		
<b>Ciljni utrip</b>	<b>40-200</b>		+11	-11*		

\* Opomba: pokaže se le, če je bil 1x dosežen ciljni utrip

Ob nedoseganju vnesenega vadbenega utripa (-11 zavesljajev), bo prikazan *simbol* "LO".

Pri prekoračitvi (+11 udarcev), bo prikazan *simbol* »HI«.

Pri prekoračitvi maksimalnega utripa, utripa puščica »HI« in pokaže se tekoči napis »MAX«.

Če je aktivirana individualna nastavitvev »Alarmni ton pri prekoračitvi maksimalnega utripa« (stran 14), se bo dodatno oglašil še alarmni ton.

## Funkcija semaforja HRL = Heart Rate Light

Barve prikaza in pomen

Funkcija je predstavljena s 3 barvami: modro, zeleno in rdečo. Da bi prišlo do izrazitega opozorila na dogodke z utripom, je prikazovanje v barvah določeno na naslednji način:

### rdeča barva ozadja (Color=2)

nadzor utripa je aktiven.

Če je utrip narasel nad območje nadzora ciljnega utripa (+11 udarcev) (analogno k prikazu HI-puščice)

Pri aktivnem nadzoru maksimalnega utripa ta prekoračen (analogno k prikazu MAXPULSE)-

### zelena barva ozadja (Color=3)

Nadzor ciljnega utripa je aktiven in oseba vadi.

Utrip je dosegel ciljni utrip in ostane v območju nadzora ciljnega utripa (-/+ 10 udarcev)

### modra barva ozadja (Color=4)

Nadzor ciljnega utripa je aktiven in oseba vadi.

Utrip je pod območjem nadzora ciljnega utripa (-11 udarcev) (analogno k prikazu LO-puščice)

# Navodila za vadbo in uporabo

## Splošni napotki

### Sistemske toni

#### Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

#### Konec programa

Konec programa (programi profila, Countdown) se označi s kratkim tonom.

#### Prekoračitev maksimalnega utripa

Če prekoračite maksimalni utrip za en udarec, se vsakih 5 sekund oglasita dva kratka tona.

#### Sporočanje napak

Pri napakah, nor. Recovery ni izvedljiv brez signala utripa, se oglasijo 3 kratki toni.

#### Vklop/izklop funkcije samodejnega skeniranja

Pri aktiviranju in deaktiviranju funkcije samodejnega skeniranja se oglasijo kratki toni.

#### Recovery

V tej funkciji se centrifugalna masa samodejno zavre. Nadaljnja vadba je nesmiselna.

Izračun ocene fitnesa (F):

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

P1 utrip pod obremenitvijo

P2 = utrip med počitkom

F1.0 = zelo dobro

F6.0 = nezadostno

#### Preklop časa / proga

Pri programih 1-6 lahko v ciljni vrednosti profila na stolpec preuredite z načina Čas (1 minuta) na način Proga (400 metrov ali 0,2 milje). Cross ergometer: (200 metrov ali 0,1 milje).

#### Prikaz profila med vadbo

Za začetek utripa prvi stolpec. Po poteku se premika naprej v desno. Pri profilih prek 30 minut do sredine (stolpec 15). Nato se premika profil z desne v levo. Če se konec profila pokaže v zadnjem stolpcu (stolpec 30), se premakne utripajoč stolpec naprej v desno do konca programa.

#### Delovanje, odvisno od števila vrtljajev

##### (trajna obremenitev)

Elektromagnetna zavora na vrtilni tok ureja zavorni navor pri menjajočem številu števila vrtljajev pedala na nastavljeno obremenitev.

##### Puščici gor / dol

##### (delovanje, neodvisno od števila vrtljajev)

Če neke moči ni mogoče doseči s številom vrtljajev (npr. 300 vatov pri 50 vrtljajih pedala) zahteva puščica gor ali dol hitrejšo ali počasnejšo stopanje.

#### Izračun povprečne vrednosti

Povprečna vrednost se izračuna na posamezno enoto vadbe.

#### Napotki za merjenje srčnega utripa

Izračun utripa se začne, ko utripa srce v prikazu v taktu vašega utripa.

#### Z ušesno sponko

Senzor pulza deluje z infrardečo svetlobo in meri spremembe prepustnosti svetlobe vaše kože, ki jo povzroča vaš utrip. Preden boste senzor pulza pripeli na mečico ušesa, jo močno zdrgnite 10 krat, da bi povečali prekrvljenost.

Preprečite motilne impulze.

- Ušesno sponko skrbno pripnite na vašo ušesno mečico in poiščite najugodnejšo točko za zajem signala (simbol srca začne utripati brez prekinitve)
- Ne vadite neposredno pod močnim sevanjem svetlobe, npr. neonsko svetlobo, halogensko svetlobo, žarometom, sončnimi žarki.
- Popolnoma preprečite tresenje in majavost ušesnega senzora, vključno s kablom. Kabel vedno pritrdite v svoja oblačila s pomočjo sponk, ali še bolje – pritrdite ga na čelni trak.

#### S prsnim pasom (pribor)

Ne sodi vedno h kompletu, na voljo pa je v specializiranih trgovinah.

Prsni pas POLAR T34 brez vtičnega sprejemnika je na voljo kot pribor (štev. izd. 67002000).

#### S pulzom na roki

Napetost, ki jo ustvari srce z krčenjem, se zajame z ročnim senzorjem in ovrednoti s pomočjo elektronike.

- Kontaktno površine objemite vedno z obema rokama
- Preprečite sunkovito objemanje
- Roke držite mirno in preprečite krčenje ali drgnjenje na kontaktnih površinah.

#### Motnje pri vadbenem računalniku

Pritisnite tipko Reset

#### Napotki o vmesniku

Program za vadbo "KETTLE World Tours", štev. izdelka 7926-800, ki je na voljo v specializiranih trgovinah, omogoča prek tega vmesnika krmiljenje KETTLE ergometrov z osebnim računalnikom/notesnikom. Na naši domači spletni strani <http://www.kettlersport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> boste našli napotke za ostale možnosti in o posodobitvah programske opreme (programske strojne opreme) za to napravo.

## Navodila za vadbo

V športni medicini in znanosti o vadbi, uporabljajo kolesne ergometre med drugim za preverjanje delovanja srca, krvnega obtoka in dihalnega sistema.

Ali ste z vadbo dosegli po nekaj tednih zelene cilje, lahko ugotovite na naslednji način:

1. Neki določen vzdržljivostni dosežek ste naredili z manj obremenitve srca / krvnega obtoka kot prej;
2. Določeno pridobljeno vzdržljivosti ohranite dalj časa z enako obremenitvijo srca / krvnega obtoka
3. Po določeni obremenitvi srca / krvnega obtoka se hitreje spočijete, kot ste se prej.

#### Orientacijske vrednosti za vzdržljivostno vadbo

**Maksimalen utrip:** Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega utripa. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

Obstaja formula za približen izračun: maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 utripom manj starost.

**Primer: 50 let starosti > 220 - 50 = 170 utripov/min.**

**Teža:** Teža je dodatno merilo za določanje optimalnih podatkov vadbe. Ciljna določitev pri obremenitvi je za moške 3 in za ženske 2,5 vatov/kg telesne teže. Poleg tega je treba upoštevati, da se po 30 leta starosti zmanjšuje zmogljivost obremenitve: pri koških pribl. 1 % in pri ženskih 0,8 % na leto starosti.

Primer: moški; 50 let starosti; teža 75 kg

> 220 - 50 = 170 utripov/min. Maksimalen utrip

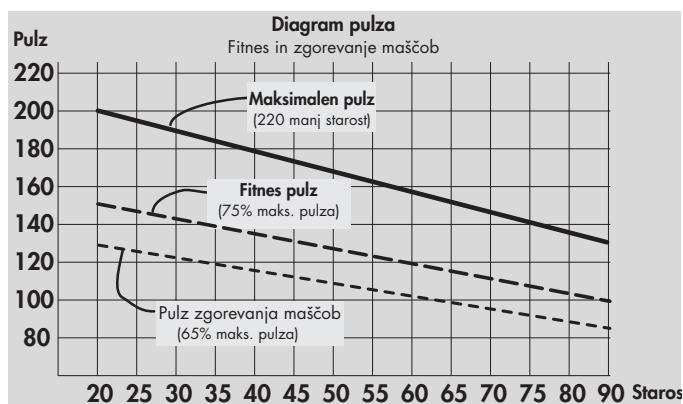
> 3 vati x 75 kg = 225 vatov

> minus "popust na starost" (20% od 225 = 45 vatov)

> 225 - 45 = 180 vatov (ciljna določitev pri obremenitvi)

## Intenzivnost obremenitve

**Utrip med obremenitvijo:** Optimalna intenzivnost obremenitve je dosežena pri 65 – 75 % (prim. diagram) individualne moči srca/krvnega obtoka. V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.



## Obseg obremenitve

### Trajanje enote treninga in pogostost na teden:

Optimalen obseg obremenitve je zagotovljen, če v daljšem časovnem obdobju dosežete 67 – 75% individualne zmogljivosti srca/krvnega obtoka.

#### Pravilo:

Pogostost vadbe	Trajanje vadbe
dnevno	10 min
2-3 x tedensko	20 -30 minut
1-2 x tedensko	30 -60 minut

Obremenitev v vatih morate izbrati tako, da lahko dalj časa vzdržite obremenitev mišic.

Večjo obremenitev (vati) morate doseči v povezavi s povečano frekvenco stopanja na pedale. Manjša frekvenca stopanja na pedale, ki je manj kot 60 vrtljajev na minuto, vodi k poudarjeni statični obremenitvi mišičevja in posledično k predčasni utrujenosti.

## Ogrevanje

Na začetku vsake enote vadbe se morate 3-5 minut ogrevati s počasi naraščajočo obremenitvijo in tako pripravili vaše srce/krvni obtok in mišice za "galop".

## Ohlajevanje

Prav tako pomembno je "ohlajevanje". Po vsaki vadbi (po/brez rekreacijskega odmora), morate stopati še pribl. 2-3 minute pri manjšem uporju.

Obremenitev za nadaljnjo vzdržljivostno vadbo je potrebno načeloma povečevati prek obsega obremenitve, npr. vadite dnevno 20 namesto 10 minut ali tedensko 3 x namesto 2 x. Poleg individualnega načrtovanja vzdržljivostne vadbe lahko uporabite tudi programe za vadbo, ki so vgrajeni v vadbeni računalnik (prim. stran 9f).

## Glosar

### Starost

Vnos za izračun maksimalnega utripa.

### Mere

Enote za prikaz km/h ali mph, kloulov ali kcal, ur (h) in moči (W).

### Energija (real.)

Izračuna porabo energije telesa s stopnjo učinkovitosti 16,7% za ustvarjanje mehanske moči. Ostalih 83,3% pretvori telo v

toploto.

### Energija (phys/fiz)

pretvorba energije naprave, izračunana čisto fizikalno.

### Utrip za izgorevanje maščob

Izračunana vrednost: 65% MaksUtripa

### Fitness utrip

Izračunana vrednost: 75% MaksUtripa

### Glosar

Zbirka poskusov razlag.

### Simbol HI

Če se pokaže »HI«, je ciljni utrip previsok za 11 udarcev. Če HI utripa, me prekoračen maks. utrip.

### Simbol LO

Če se pokaže »LO«, je ciljni utrip prenizek za 11 udarcev.

### Ročno

Izračunana vrednost: 40 – 90% MaksUtripa

### MaxPuls(e)

Izračunana vrednost iz 220 manj starost.

### Meni

Prikaz, v katerega je treba vnesti ali iz katerega je treba izbrati vrednosti.

### Power (Moč)

Trenutna vrednost mehanske (zavorne) moči v vatih, ki jo naprava pretvori v toploto.

### Profili

V točkovnem polju prikazane spremembe obremenitve po času ali progi.

### Programi

Možnosti vadbe, ki zahtevajo ročno ali s programi določeno obremenitev ali ciljni utrip.

### Skala v odstotkih

Primerjalni prikaz med trenutno obremenitvijo in Maxpower (400/600 vatov).

### Točkovno polje

Območje prikaza s 30 x 16 točkami za prikaz profilov obremenitve ter prikaz besedila in vrednosti.

### Utrip

Zajem srčnega utripa na minuto.

### Recovery

Merjenje utripa rekreacijskega odmora ob koncu vadbe. Iz začetnega in končnega utripa ene minute se iz tega ugotovi odstopanje in ocena fitnessa. Pri enaki vadbi je izboljšanje te ocene merilo za stopnjevanje fitnessa.

### Reset (Ponastavitev)

Brisanje vsebine zaslona in začetek novih prikazov na zaslonu.

### Vmesnik

Za izmenjavo podatkov z računalnikom s pomočjo programske opreme KETTLER.

### Krmiljenje

Elektronika regulira moč ali utrip na ročno vnesene ali določene vrednosti.

### Ciljni utrip

Ročna ali s programom določena vrednost utripa, ki jo je treba doseči.









## Sadržaj

### Sigurnosni saveti

- Servis

- Vaša sigurnost

### Funkcija

- Prikaz / displej / tipke

### Kratko uputstvo

- Tipke
- Programi
- Prikazi

### Brzi start (Za upoznavanje)

- Početak treninga
- Prekid treninga - kraj
- Režim pripravnosti

### Potrebni unosi

- Podaci o osobi i postavke

Datum rođenja, težina, pol, aktivnost treninga, puls mirovanja, prikaz KJoule ili kcal, pretvaranje energije real. ili fiz., alarmni signal kod maksimalnog pulsa da/ne,

- Postavke sistema

Datum, čas, KM ili milje, boja pozadine, izbor osobe, fabričke postavke

- Ažuriranje firmvera

### Trening

- Odabir osobe
- Odabir treninga
- zadavanjem opterećenja
- zadavanjem pulsa
- pomoću uputstva / Coaching

### ... zadavanjem opterećenja

- Program "Count-Up"
- Program "Count-Down"

2	• Program "Snimanje programa"	10
2	Područje postavki	10
2	Snimanje treninga da/ne	10
3	Vreme	10
3	Energija	11
4	Razdaljina	11
4	starost	11
5	Maksimalni puls	11
6	Izbor ciljnog pulsa	11
7	(Masti/Kondicija/Ruč.)	11
7	• Unos ciljnog pulsa	11
7	• Spremnost za trening	11
7	• Profili opterećenja 1 – 6	12
8	• Prebacivanje vreme/razdaljina	12
8	<b>... zadavanjem pulsa</b>	
	• HRC1 – Count-Up	12
	• HRC2 – Count-Down	12
	<b>... pomoću uputstva / Coaching</b>	<b>13</b>
	• Test IPN	13
	• Preporuka za trening (Coaching)	13
	Health (zdravstveni trening)	13
	Power (trening za snagu)	13
	• IPN preporuke i propisi	14
	<b>Funkcije treninga</b>	<b>14</b>
	• Izmena prikaza	14
	• Promena profila	14
	• Zavisno/nezavisno od broja obrtaja	14
	• Prekid/kraj treninga	14
	• Nastavak treninga	14
	• Recovery (merenje pulsa u fazi oporavka)	15
	<b>Prikaz kod događaja u vezi sa pulsom</b>	<b>15</b>

- Tabela: Odvijanje pulsa
- Heart Rate Light (lampica za puls)

### Opšti saveti

- Sistemski tonovi
- Recovery
- Prikaz profila u toku treninga
- Rad koji nije u zavisnosti od broja obrtaja
- Strelice naviše / naniže
- Rad koji zavisi od broja obrtaja
- Proračun prosečnih vrednosti
- Saveti za merenje pulsa
- Sa štipaljkom za uho
- Sa ručnim pulsom
- Sa pojasom za grudi
- Smetnje na računaru
- Saveti za priključak

### Uputstvo za trening

- Trening izdržljivosti
- Intenzitet opterećenja
- Opseg opterećenja

### Rečnik



Ova oznaka u uputstvu ukazuje na napomenu u rečniku. Tamo je objašnjen dotični pojam..

## Sigurnosni saveti

### Pridržavajte se sledećih tačaka za svoju ličnu sigurnost:

- Uređaj za treniranje mora biti postavljen na za to prikladnu čvrstu podlogu.
- Pre prvog puštanja u rad, a dopunski i nakon pribl. 6 radnih dana, treba da se proveru jesu li sva povezivanja čvrsta.
- Da bi se sprečile povrede kao posledica pogrešnog opterećenja ili preopterećenja, uređaj za trening sme da se koristi samo prema uputstvu.
- Zbog pojave rđe, postavljanje uređaja u vlažnim prostorijama nije preporučeno.
- Redovno proveravajte funkcionalnu sposobnost i propisno stanje uređaja za trening.
- Sigurnosno-tehničke kontrole važe kao obaveza korisnika i moraju redovno i propisno da se sprovode.
- Defektni ili oštećeni sastavni delovi moraju neodložno da se zamene. Upotrebljavajte samo originalne KETTLER-ove rezervne delove.
- Uređaj ne sme da se koristi sve do puštanja u rad.

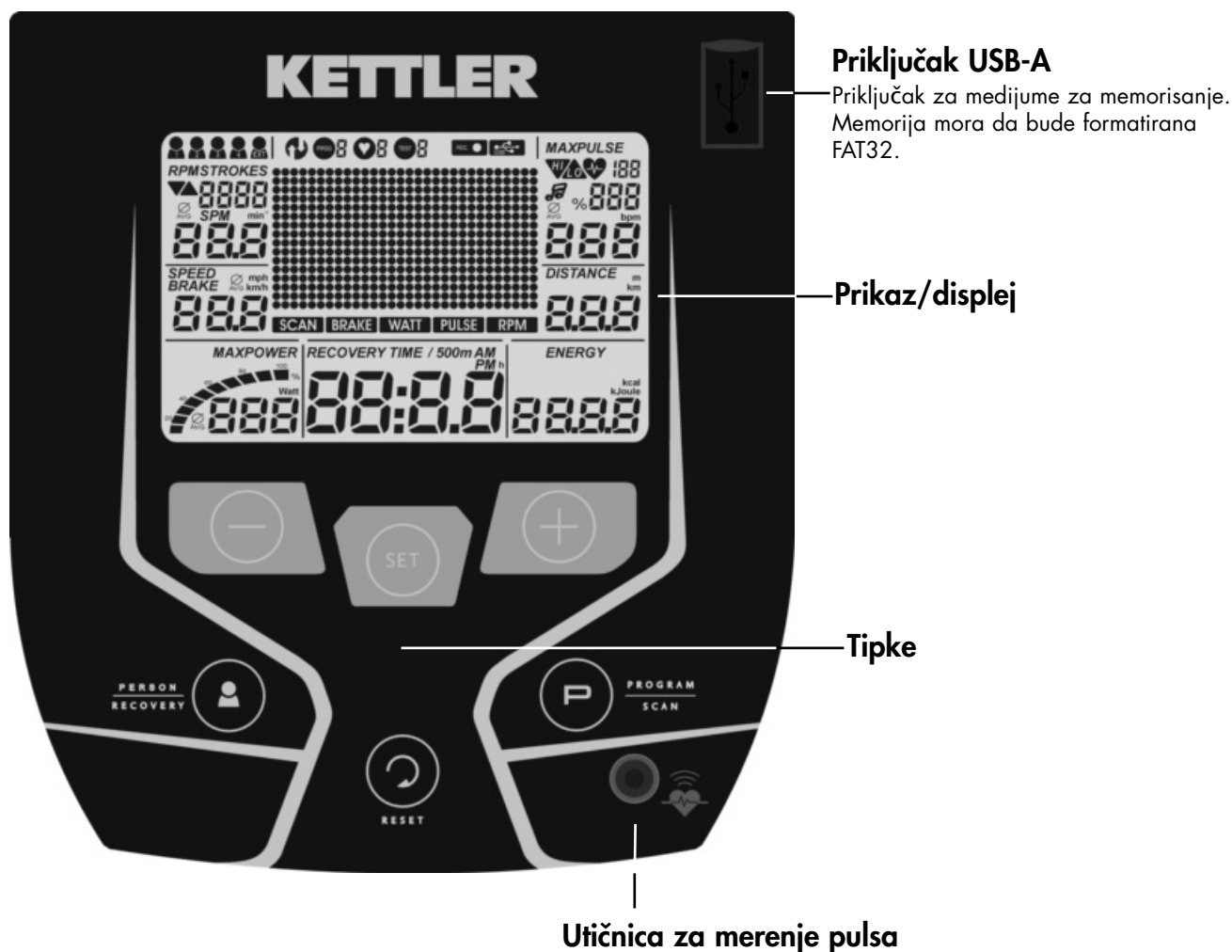
- Nivo sigurnosti uređaja može da se održi samo pod pretpostavkom da se redovno sprovodi provera za oštećenja i istrošenost.

### Za Vašu sigurnost:

- Pre početka treninga, potražite mišljenje Vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovom uređaju. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja.

## Kratak opis

Elektronika ima funkcionalni deo s tipkama i deo s prikazom (ekranom) na kojem se prikazuju različiti simboli i grafike.



### Priključak USB-A

Priključak za medijume za memorisanje. Memorija mora da bude formatirana FAT32.

### Prikaz/displej

### Tipke

### Utičnica za merenje pulsa

### Elektronika uređaja ima sledeće funkcije:

- Memorija za 5 osoba ( 4 interno u prikazu i 1 spoljašno sa USB memorijom)
- Zadate vrednosti za trening mogu trajno da se memorišu: ciljni puls, vreme, udaljenost, potrošnja energije
- Kontrola pulsa uz optičke i zvučne poruke: Zavisnost maksimalnog i ciljnog pulsa od starosti
- Pozadinsko svetlo može da bira. Promena boje nakon događaja sa pulsom (Heart-Rate-Light): kada se postigne ciljni puls ili kada se prekorači maksimalni puls
- Prikaz ocene fizičke spremnosti (kondicije) 1-6 izračunava se pomoću vrednosti broja otkucaja u fazi odmaranja nakon 1 minuta
- Program za ručno i automatsko pomeranje snage trening upravljani pulsom.
- Snimljeni trening može da se sačuva kao vlastiti profil i da se ponavlja.
- test fizičke kondicije sa rezultatom. Iz toga se obračunavaju i prikazuju trenažni programi.
- Odabir prikaza za brzinu i udaljenost [KM/H ili M/H]
- Odabir prikaza za potrošnju energije [KJoule oder Kcal]
- Prikaz ukupne kilometraže i ukupnog trajanja treninga na uređaju.

### Prikazane vrednosti

Prikazani primeri pokazuju režim rada kao statički bicikl.

Kod usaglašenog broja obrtaja sa prikazanim primerima, vrednosti za brzinu i udaljenost su kod kondicionog trenažera niže, a kod trake za trčanje su veće.

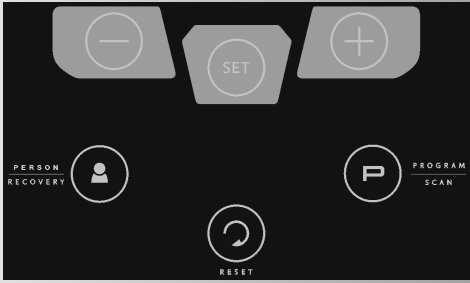
Kod 60 min-1 (RPM)

Statični bicikl: = 21,3 km/h

Kondicioni trenažer = 9,5 km/h

Traka za trčanje = 25,5 km/h

## Uputstvo za trening i rukovanje



## Kratko uputstvo

### Upravljački deo

U nastavku je kratko objašnjeno šest upravljačkih tipki.

Detaljniji opis nalazi se u pojedinačnim poglavljima. U ovim opisima koriste se isti nazivi funkcijskih tipki.

### SET

Ova tipka budi prikaz iz režima pripravnosti. Pozivaju se programski unos. Preuzimaju se podešeni podaci.

### SET (pritisnite i držite) + RESET (kratko pritisnite)

Kombinacijom tipki pozivaju se postavke specifične za prikaz, kao datum/čas / Km ili milje / boja pozadine / osoba koja trenira / fabričke postavke.

### Tipke minus – / plus +

Ovim tipkama se pre treninga u raznim menijima menjaju vrednosti raznih parametara, u toku treninga se menja snaga.

- dalje „Plus“
- ili nazad „Minus“
- duži pritisak > brza promena
- Pritisnuti „Plus“ i „Minus“ zajedno:
- Snaga skače na
- Programi skaču na
- Unos vrednosti preskače na Isključeno

**25 vati  
početak  
(Off)**

### PERSON / RECOVERY

Ova tipka ima dve funkcije:

**Kratki pritisak u toku mirovanja:** bira se jedna osoba P1 > P4 > ako nema osobe = gost > P1 > P4....

**Dugi pritisak u toku mirovanja:** Prikazuju se podaci i postavke prikazane osobe P1 > P4 ili utaknute USB memorije.

**Kratki pritisak u toku treninga:** Pokreće se funkcija pulsa oporavka (Recovery) (samo kod registrovanja pulsa).

### Reset

Ovom tipkom se briše prikaz da bi se omogućio novi start. Moguće samo kod mirovanja.

### Program / SCAN

**Kratki pritisak u toku mirovanja:** Ovom tipkom biraju se programi.

**Kratki pritisak u toku treninga:** U TAČKASTOJ matrici se menja prikaz.

**Dugi pritisak u toku treninga:** Pokreće i prekida automatsku promenu prikaza SCAN.

### Merenje pulsa

Merenje pulsa može se vršiti preko 3 izvora:

1. Štupaljka (isporučena)

Stavite utikač u utičnicu;

2. Pojas za grudi bez prijemnika

Prijemnik je ugrađen u elektroniku ispod ekrana. Utaknuta št-

paljka za uho mora da se izvadi.

### (Pojasevi za grudi ne spadaju u opseg isporuke)

Pojas za grudi POLAR T34 bez prijemnika može se naručiti kao dodatni pribor (br. artikla 67002000).

3. Ručni merač pulsa

### (Ručni puls ne spada uvek u opseg isporuke)

## Deo za prikaz / ekran

Deo za prikaz (ekran) prikazuje podatke o različitim funkcijama i izabranim režimima podešavanja.

## Programi:

### Count Up/Down / snimanje programa ručno podešavanje snage

U oba programa snaga se menja u toku treninga. Kod „Count Up“ se zadate vrednosti broje naviše, a kod „Count Down“ se broje naniže, npr. vreme, udaljenost... Kod oba programa tada može da se aktivira snimanje programa. To se memoriše pod „Prg Record“ kao trenažni profil i može iznova da se trenira.

### Prg Record

#### memorisano snimanje programa

„Prg Record“ je odvijanje programa, koje se memoriše pod „Count Up“ ili „Count Down“

### Programi 1-6

#### programski uslovljena promena snage

6 zadatih profila snage u zavisnosti od vremena ili udaljenosti, koji se razlikuju po trajanju ili jačini. Snaga se menja prema zadatom profilu.

### Programi HRC1/HRC2

HRC = Heart Rate Control (program prema ciljnom pulsu)

Kod oba programa se automatskom regulacijom snage postiže ciljni puls i održava se dok traje trening. Ciljni puls se zadaje ili iz vaših zadatih vrednosti ili se, ako nema unetih podataka, postavlja na 130. Kod „HRC 1“ se zadate vrednosti broje naviše, a kod „HRC 2“ se broje naniže.

### Test

IPN Test

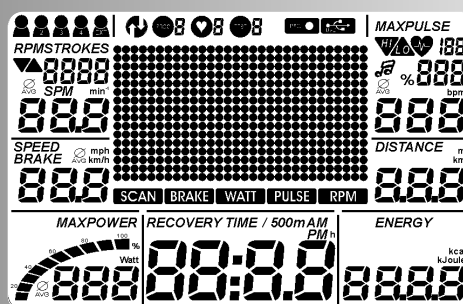
Program povećava snagu i registruje porast vašeg pulsa. Na kraju se prikazuje rezultat testa.

### Coaching

Health / Power

Ako ste položili IPN test, sastaviće se 24 trenažne jedinice. Imate na raspolaganju 2 vrste treninga: Health = zdravstveni trening ili Power = trening snage. Ako želite da poboljšate opšte telesno stanje, odaberite „Health“. Ako želite da poboljšate stanje kondicije, odaberite „Power“.

## Priključak



Count Count  
Up Down



Prg  
Record



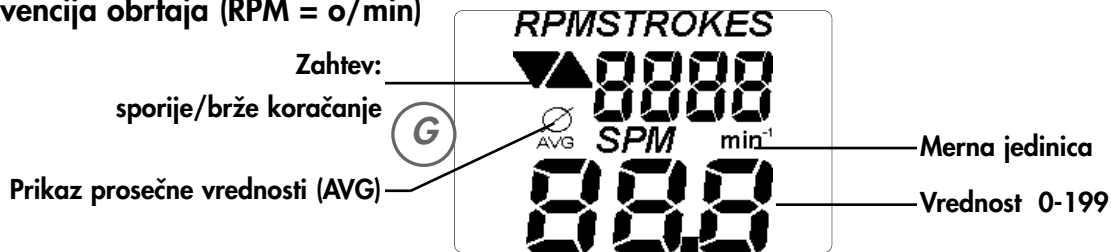
HRC1 HRC2  
130 130



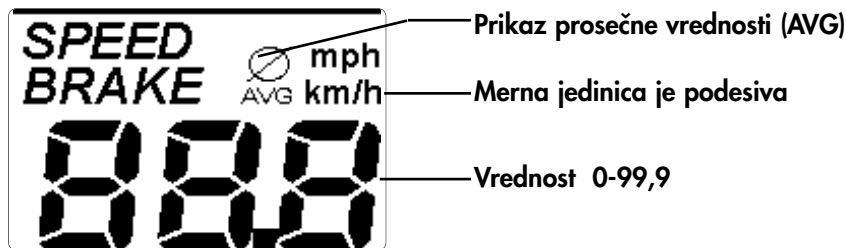
Health Power  
1/24 1/24



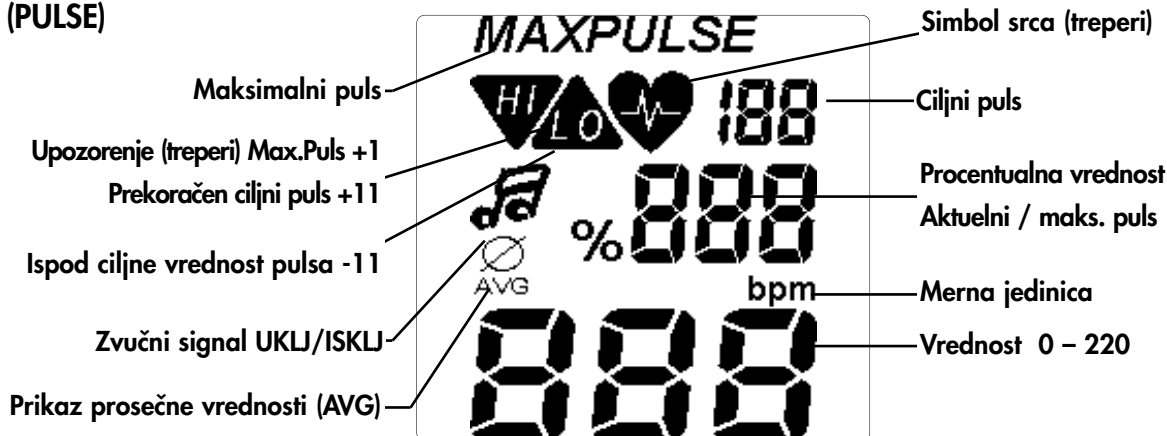
**Uputstvo za trening i rukovanje**  
**Frekvencija obrtaja (RPM = o/min)**



**Brzina (SPEED)**



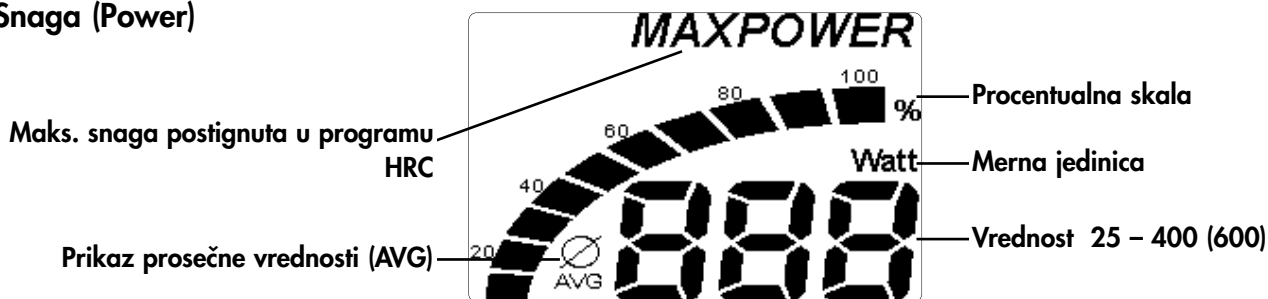
**Puls (PULSE)**



**Udaljenost (DISTANCE)**



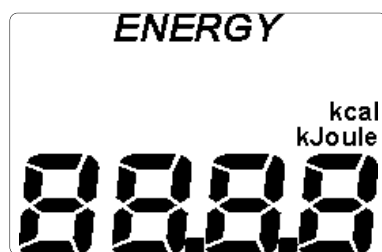
**Snaga (Power)**



**Vreme (TIME)**



## Potrošnja energije (ENERGY)



Merna jedinica je podesiva

Vrednost 0 – 9999

## Tačke



## Brzi start (Za upoznavanje)

### Početak treninga (bez postavki)

Pritisnite tipku SET.

Tipka tipka budi prikaz iz režima pripravnosti i kratko prikazuje sve segmente. Zatim se kratko prikazuju ukupna kilometraža i ukupno trajanje treninga.

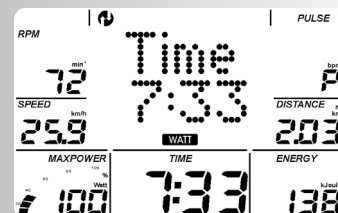
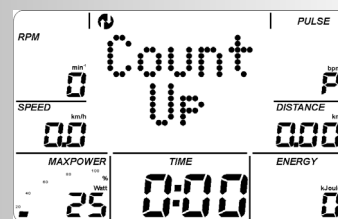
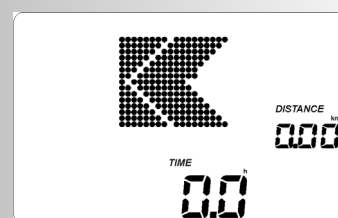
Nakon toga se u spremnosti za trening prikazuje program „Count Up“.

Vrednost snage pokazuje 25 vati, a na prikazu za puls stoji „P“, jer se puls ne registruje. Sve ostale vrednosti su 0.

Trening počinje pritiskanjem pedale.

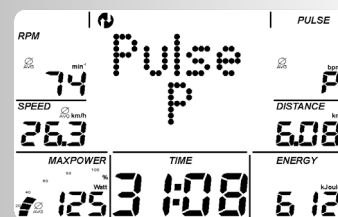
Prikazi za okretanje pedala, brzinu, udaljenost, , energiju i vreme počinju s brojanjem naviše.

Pritisnite tipku „Minus“ ili „Plus“ da biste promenili snagu. Vrednost prikaza pod „Power“ se menja u koracima od po 5 vati.



### Prekid ili kraj treninga

Prestanite sa okretanjem pedala. Ako okretanje pedala padne ispod 10 obrt/min registruje se prekid treninga. Prosečne vrednosti za brzinu, okretanje, snagu i puls (ako je aktivno registrovanje pulsa) obeležene su znakom Ø AVG, a prikazuju se ukupne vrednosti za udaljenost, energiju i vreme.

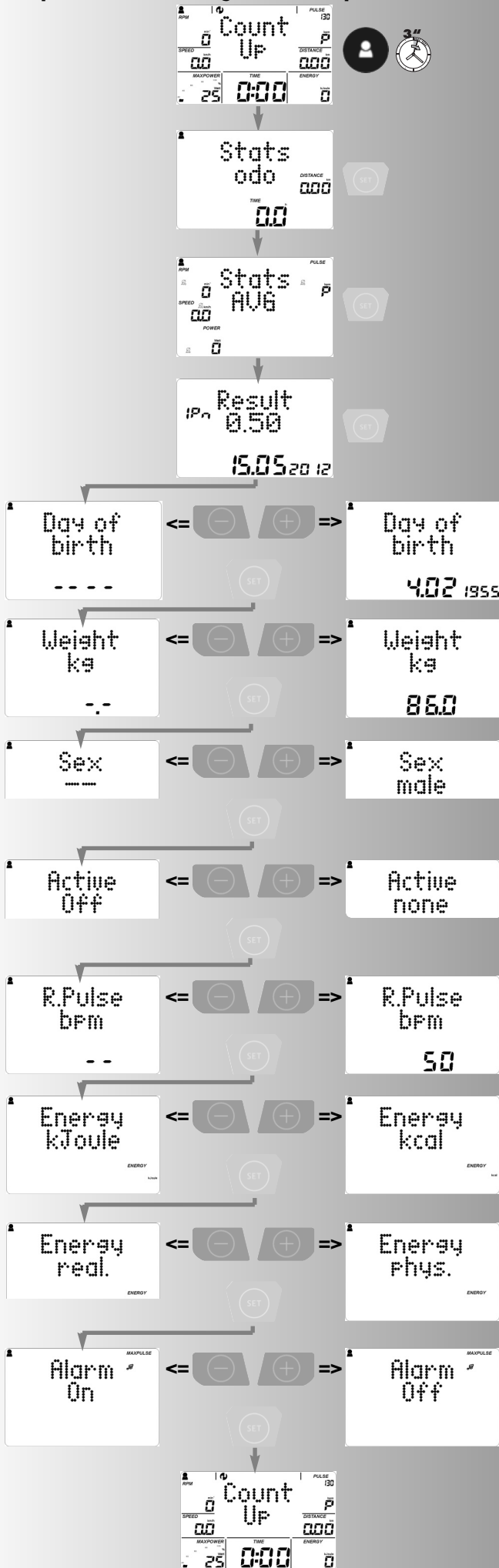


### Režim pripravnosti

Ako ne nastavite sa treningom i ne pritisnete neku tipku, prikaz se nakon 10 minuta prebacuje u režim pripravnosti. Pritisnite tipku „SET“ ili okrenite pedalu i prikaz će se ponovo pojaviti sa prikazom spremnosti za trening.



## Uputstvo za trening i rukovanje



### Potrebni unosi

Da bi se iz početka koristile mogućnosti elektronike, pre nastava treninga obavite sledeće unose i podešavanja:

- Podaci o osobama koje koriste uređaj. Unosi su potrebni za obračun graničnih vrednosti pulsa i opterećenja, testa fizičke kondicije (IPN), preporuke za prening (Coaching).
- Sistemske postavke, kao datum i vreme. Proverite, dali su tačne. Trenažne jedinice na USB-memoriji su sačuvane sa datumom i časom i trebalo bi da su aktuelne.

### Podaci o osobi i postavke

Pritiskajte na tipku „Person“ sve dok se ne prikaže željena osoba. Ovde osoba .

Duže pritiskajte na tipku „Person“ sve dok se ne pojave ukupna kilometraža i ukupno trajanje treninga uz prikaz „Stats odo“. pritisnite na tipku „SET“ i pojaviće se prosečne vrednosti treninga sa prikazom „Stats AVG“.

Pritisnite na tipku „SET“ i pojaviće se datum rođenja uz prikaz „Day of birth“.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili prikaze koji trepću.

Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na unošenje težine, sa prikazom „Weight“.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili vrednost. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na unošenje pola, sa prikazom „Sex“.

Pritiskanjem na „Plus“ ili „Minus“ menja se pol u muški (male) ili ženski (female). Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na unošenje trenažne aktivnosti, sa prikazom „Active“. Ovde se unosi pretpostavka vaših trenažnih aktivnosti.

Pritiskanjem na „Plus“ ili „Minus“ menja se iz nikakve (none) u slabu (low), srednju (medium), visoku (high) i veoma visoku (heavily).

Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na unošenje pulsa mirovanja, sa prikazom „R.Puls“. Ovde se unosi puls mirovanja nakon noćnog odmora.

Pritiskanjem na „Plus“ ili „Minus“ menja se vrednost. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na unošenje energije, sa prikazom „Energy kJoule“. Ovde određujete da li će potrošnja energije da se prikazuje u jedinici kJoule ili kcal.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili postavku. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na pretvaranje energije, sa prikazom „Energy real“. Ovde određujete da li će obračun energije da se prikazuje sa stepenom korisnog dejstva od 16,7% od trenirajućeg (real.) ili bez stepena korisnog dejstva (phys.).

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili postavku. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na unošenje oglašavanja alarma, sa prikazom „Alarm“. Ovde određujete da li će prekoračenje maksimalnog pulsa da se signalizuje alarmom.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili postavku. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na spremnost za trening, sa prikazom „Count Up“

## Postavke sistema

Pritisnite i držite tipku „SET“, te dodatno pritisnete tipku „RESET“.

Kombinacijom tipki pozivaju se postavke specifične za prikaz, kao datum / čas / prikaz u Km ili miljama / boja pozadine / osoba koja trenira nakon uključivanja / fabričke postavke.

Prvo će se pojaviti postavke za datum, a prikazom „Date“.

Ovde se unose dan, mesec i godina.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili prikaze koji trepću. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na podešavanje vremena, sa prikazom „Time“.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili prikaze koji trepću. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na sledeću postavku. Ovde određujete da li će se prikazivati kilometri ili milje.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili iz (Metric km) u (English miles). Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na podešavanje boje pozadine, sa prikazom „Color“.

0=isključeno, 1= svetlo plava, 2=crvena, 3=zeleno, 4=plava, 5=tirkizna.

Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili boju. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na podešavanje poslednje osobe, sa prikazom „Last Person“.

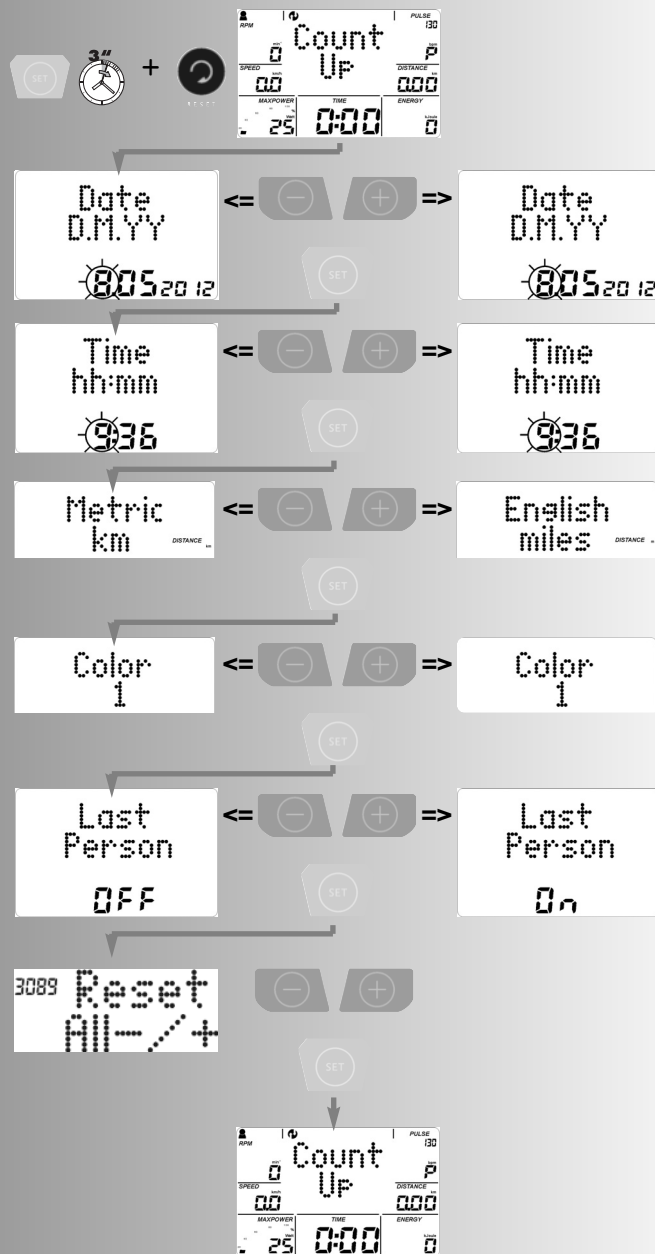
Ovde određujete da li će aktuelna osoba ponovo da se aktivira kod sledećeg pokretanja.

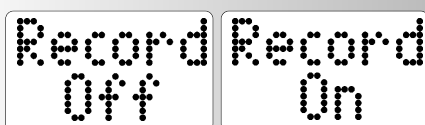
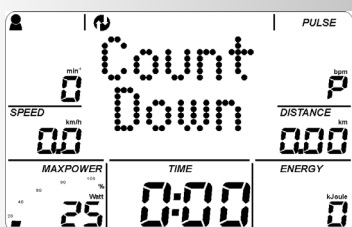
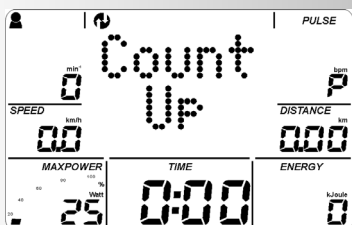
Pritisnite „Plus“ ili „Minus“ da biste promenili postavku. Pritiskanjem na „Set“ završava se unošenje, a prikaz se prebacuje na podešavanje fabričkih postavki, sa prikazom „Reset All - / +“.

Istovremeno pritisnite „Plus“ ili „Minus“ vraća fabričke postavke i briše sve podatke i postavke. Funkcija se preskače pritiskanjem na „Set“.

## Ažuriranje firmvera

U prikazu „Reset All - / +“ levo gore je naveden broj firmvera, ovde 3089. Na našoj stranici [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center naći ćete eventualne nove verzije softvera (firmware) sa uputstvima za instalaciju ovog elektronskog prikaza.





## Trening

### Izbor osobe

Možete da birate 5 osoba. Umetanjem USB-memorije uspostavlja se dodatna osoba „USB-memorija“. Memorija mora da bude formatirana FAT32. Izbor osobe više nije moguć.

Osoba „Gast“ (nema simbola za osobu) nema memoriju. Zadate vrednosti i postavke i važe samo do sledećeg uključivanja.

### Napomena:

Ako trenirate sa umetnutom USB-memorijom, trenažne jedinice se memorišu na njoj.

### Odabir treninga

Kompjuter je opremljen raznim programima za trening.

### 1. Trening sa zadatom snagom

#### a) ručno unošenje snage

- (PROGRAM) „Count Up“
- (PROGRAM) „Count Down“

Snimanje programa (Prg Record)

#### b) profili snage

- (PROGRAM) „1“ – „6“
- (PROGRAM) „Prg Record“

### 2. Trening sa zadatim vrednostima pulsa

#### Ručno zadavanje pulsa

- (PROGRAM) „HRC1 Count Up“
- (PROGRAM) „HRC2 Count Down“

### 3. Trening sa uputstvima (Coaching)

Morate položiti IPN test. Zatim ćete dobiti kategoriju i odvijanja treninga sa 24 jedinica.

Nakon toga sledi novi test kondicije sa novim trenažnim jedinicama

### Trening sa zadatom snagom

#### a) ručno unošenje snage

Program „Count Up“

Početak treninga, sve vrednosti broje naviše.

Promena snage u toku treninga:

Pritiskanje na „Plus“ povećava snagu u koracima od po 5

Pritiskanje na „Minus“ smanjuje snagu u koracima od po 5

Program „Count Down“

Pritiskajte „PROGRAM“ do: Prikaz: „Count Down“

Program broji od unesenih vrednosti prema dole > 0.

Ako ne unesete vrednost, trening počinje u programu „Count Up“. Za startovanje programa mora da se unese najmanje jedna vrednost za vreme, energiju ili udaljenost.

Pritisnite „SET“: Područje postavki

Snimanje treninga „Record“

U ovim programima možete da snimate svoju trenažnu jedinicu. Ova vam je zatim na raspolaganju kao „Prg Record“. Funkcija mora iznova da se aktivira nakon svakog snimanja.

„On“ = snimanje programa je aktivno. „Off“ = isključeno

Potvrdite sa „SET“.

Sledeći meni je zadato vreme „Time“

Sa „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednosti (npr. 30:00)

Potvrdite sa „SET“.

Sledeći meni, zadata energija „Energy“

Pomoću „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednosti (npr. 800)

Potvrdite sa „SET“.

Sledeći meni, unos razdaljine „Dist.“

Zadavanje razdaljine

Pomoću „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednosti (npr. 7,50)

Potvrdite sa „SET“.

Sledeći meni, unošenje maksimalnog pulsa sa unošenjem godina „Age“

Ovaj unos omogućava kontrolu vašeg maksimalnog pulsa koji se kod prekoračenja optički prikazuje promenom boje u CRVENO i zvučno (ako je aktivirano u podacima o osobi). Nakon oduzimanja (220- godine starosti) se kod zdravih osoba obračunava maksimalni puls. Ako ste uneli datum rođenja (u podacima o osobi), starost se, npr. ovde, prikazuje sa 34. U suprotnom se prikazuje „Age Off“.

Dve crtice - - znače da se kontrola maksimalnog pulsa isključena

Kod - - unesite vrednosti sa „Plus“ ili „Minus“

Kada je unesena starost, može samo da se smanjuje!

Potvrdite sa „SET“.

Sledeći meni, izbor ciljnog pulsa „Fat 65%“

Ovaj unos omogućava kontrolu pulsa treninga. Ovaj može da se bira brzim izborom od 65% i 75% od maksimalnog pulsa. Ciljni puls može da se menja u području od 40-90% od maksimalnog pulsa.

Pritisnite „SET“: Područje izbora

Odaberite pomoću „Plus“ ili „Minus“

Sagorevanje masti 65%, kondicija 75%, ručno 40 - 90 %

Potvrdite sa „SET“ (npr. ručno 40 - 90 %)

Sa „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednosti (npr. ručno 83)

Potvrdite sa „SET“ (završetak unosa)

Prikaz: Spremnost za trening sa svim postavkama ili

Unos ciljnog pulsa

unos 40 – 200 služi za ograničavanje i kontrolu pulsa prilikom treniranja nezavisno od starosti (simbol HI, ton alarma ako je aktiviran, nema kontrole maksimalnog pulsa). U tom slučaju, unos maksimalnog pulsa morate postaviti na „- -“.

Zajedno pritisnite „Plus“ i „Minus“, čime se isključuje kontrola maksimalnog pulsa „- -“

Potvrdite sa „SET“.

Prikaz: „Pulse Off“

Pomoću „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednost (npr. 130)

Potvrdite sa „SET“ (završetak unosa)

Prikaz: Spremnost za trening sa svim postavkama.

### Napomena:

Podaci se preuzimaju kod sledećeg pozivanja programa sa mogućnošću zadavanja vrednosti.

## Spremnost za trening

Promenite snagu sa „Plus“ ili „Minus“. Početak treninga okretanjem pedala. Snaga podešena pre treninga se memoriše.



Energy  
Off

Energy  
kJoule  
800



Dist.  
Off

Dist.  
7.50



Age  
Off

Age  
34



Age  
34

186



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%

83  
154



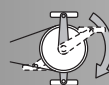
Age  
34

100



Pulse  
Off

Pulse  
bpm  
130



RPM  
0

Count  
Down

130  
72

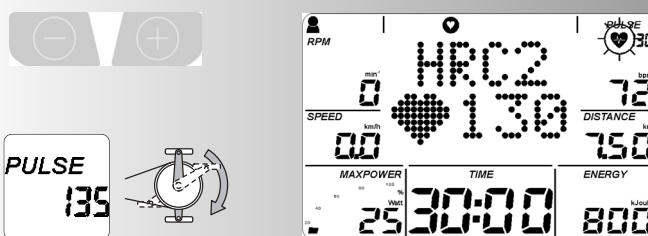
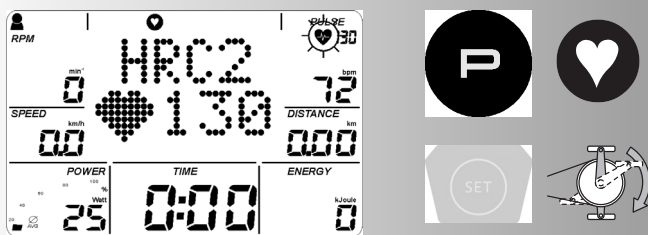
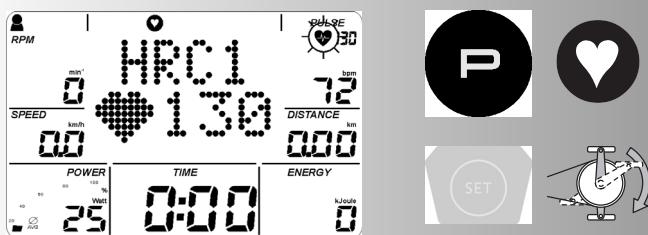
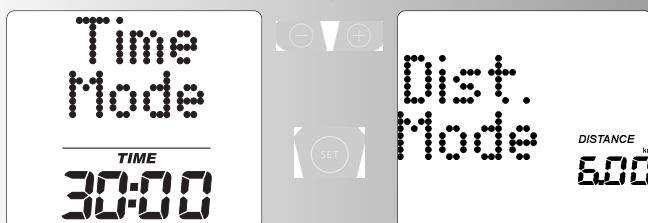
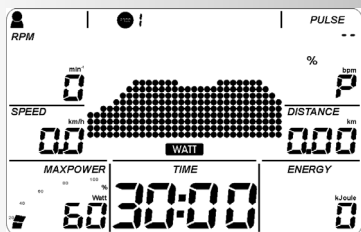
7.50

25

30:00

800

## Uputstvo za trening i rukovanje



### b) Profili snage (PROGRAM) „1“ – „6“

Svi profili se biraju pritiskanjem na „PROGRAM“

#### Napomena:

Kod vremena od preko 30 minuta, u prikazima programa profil se komprimovano prikazuje u 30 kolona.

#### Prebacivanje vreme / razdaljina

U programima 1-6 je u polju zadavanja moguće postavljanje trajanja treninga od 20 do 90 minuta i biranje režima trajanja ili udaljenosti.

Pritisnite „SET“: Podešavanje trajanja treninga (Time)

Podesite sa „Plus“ ili „Minus“

Potvrdite sa „SET“.

Sledeći meni, režim vremena (Time Mode) ili režim udaljenosti (Dist-Mode)

Podesite režim sa „Plus“ ili „Minus“.

Potvrdite sa „SET“.

Prikaz: Spremnost za trening sa svim postavkama.

#### Napomena:

Razdaljina po koloni iznosi 0,4 km (0,2 milje). Kondicioni trener: 0,2 km (0,1 milje)

## 2. Trening sa zadatim vrednostima pulsa

### Ručno zadavanje pulsa

(PROGRAM) „HRC1 Count Up“

Pritiskajte „PROGRAM“ do: Prikaz: HRC1/HRC2

Pritisnite „SET“: Područje postavki

ili

Početak treninga, sve vrednosti broje naviše.

Snaga se automatski povećava, sve do postizanja ciljnog pulsa (npr. 130)

(PROGRAM) „HRC2 Count Down“

Pritiskajte „PROGRAM“ do: Prikaz: HRC2

Pritisnite „SET“: Područje postavki

Mogućnosti unošenja i promene su analogne sa tačkom programa „Count Down“.

Početak treninga

Snaga se automatski povećava, sve do postizanja ciljnog pulsa (npr. 130)

#### Napomena:

### Početa snaga

Kod programa HRC može u području zadavanja da se odredi početna snaga od 25-100 vati.

Pomoću „Plus“ ili „Minus“ unesite vrednosti (npr. 100)

Snaga se zatim automatski povećava od 100 vati, sve do postizanja ciljnog pulsa (npr. 130)

Puls

Sa „Plus“ ili „Minus“ vrednost pulsa može na ovoj tački još uvek da se promeni, npr. sa 130 na 135.

Početak treninga okretanjem pedala.

#### Napomena:

KETTLER preporučuje da se kod programa HRC puls meri pojašom za grudi

Prilagođavanje snage se kod programa HRC obavlja kod odstupanja otkucaja srca od +/- 6.



### 3. Trening sa uputstvima (Coaching)

Morate položiti IPN test. Zatim ćete dobiti kategoriju i odvijanja treninga sa 24 jedinica. Nakon toga sledi novi test kondicije sa novim trenažnim jedinicama.

#### Test

Za IPN test potrebni su vaši lično podaci. Iz ovih podataka se obračunavaju profil snage i ciljni puls i prikazuju se pod PULSE (ovde 123). Cilj IPN testa je da vam da preporuku za daljnji trening. U tu svrhu morate u drugom stepenu da postignete obračunat ciljni puls za maksimum 15 minuta. Kada ga postignete, indikator pulsa trepće. Mora da završite trening do kraja stepena, posle čega će se prikazati rezultat. Sa testom je povezano područje broja okretaja u kojem treba da trenirate. Ako trepću „RPM“ i vrednosti frekvencije okretanja pedala, morate okretati sporije ili brže. Na ovo ukazuju strelice ispod „RPM“. Jedna minuta treninga je označena sa 2 crtice.

#### Napomena:

Rezultat se memoriše u podacima o osobi.

Ako ne postignete ciljni puls u prvom intervalu, prikazaće se „Failed Retest“. Tada morate da povećate ili da smanjite unos u trenažnim aktivnostima i da ponovite test.

Ako je starost ispod 17 godina ili ako fale podaci o osobi, neće vam ponuditi novi test i prikazaće se „IPN Age<17“.

#### Health / Power

Ako ste položili IPN test, sastaviće se 24 trenažne jedinice. Imate na raspolaganju 2 vrste treninga: Health = zdravstveni trening ili Power = trening snage. Ako želite da poboljšate opšte telesno stanje, odaberite „Health“. Ako želite da poboljšate stanje kondicije, odaberite „Power“. Sa dveju vrsti treninga povezano je područje broja okretaja u kojem treba da trenirate. Ako trepću „RPM“ i vrednosti frekvencije okretanja pedala, morate okretati sporije ili brže. Na ovo ukazuju strelice ispod „RPM“.

#### Podešavanje trajanja treninga

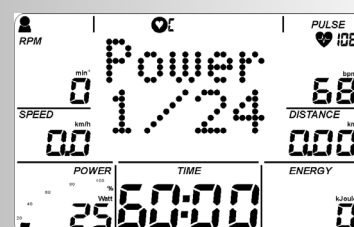
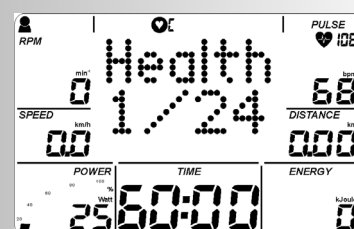
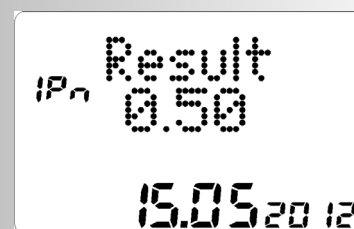
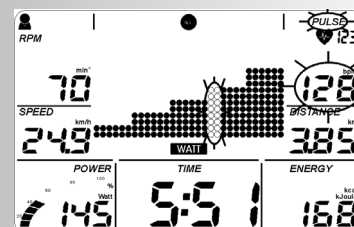
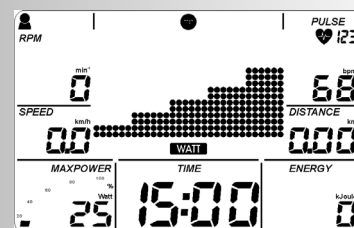
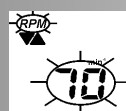
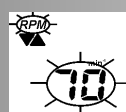
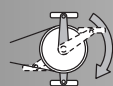
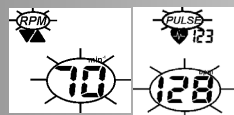
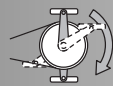
Pritisnite „SET“: Podešavanje trajanja treninga (Time)

Podesite sa „Plus“ ili „Minus“

Potvrdite sa „SET“.

#### Napomena

1. Pre prvog IPN testa predlaže se faza prilagođavanja od 4x30 minuta u roku od 2 nedelje. Preporučuje se jačina kod koje se osećate prijatno uz frekvenciju okretanja pedala od 50-60 obrt/min.
2. Prvi test treba obaviti u odmorenom stanju, bez akutnih zdravstvenih problema (preporučuje se najmanje jedan dan bez treninga pre toga). Puls mirovanja treba da bude unapred određen, utvrđivanjem srednje vrednosti nakon najmanje 3 merenja neposredno nakon buđenja.
3. Nakon 24 trenažnih jedinica ili nakon 12 nedelja sledi preporuka za obavljanje novog testa da bi se proverili intentiteti treniranja. U tu svrhu treba iznova da se utvrdi puls mirovanja prema gore opisanim pravilima, a treba da se poštuju i gore opisane zadate vrednosti.
4. Nakon 24 jedinica ili nakon novo testa sledi novi blok sa 24 jedinica.



Time  
30min



Time  
40min

5. Ako menjate između zdravstvenog treninga i treninga snage, više se ne uzimaju u obzir do tada obavljene trenажne jedinice.

Opšta pravila:

Za zdravstveni trening se preporučuju 2 jedinice/nedeljno.

Za trening snage se preporučuju 3 jedinice/nedeljno.

Ako je moguće - između jedinica nikada ne treba da ima više od 7 dana prekida. Između jedinica treba da ima najmanje 1 dan prekida, t.j. nedeljno ne treba obavljati više od 5 jedinica. Nakon bolesti ili prekida treninga, kraćih od 3 nedelja, trenажni blok se nastavlja od aktuelne tačke. Kod prekida treninga, dužeg od 3 nedelja, preporučuje se novi test.

Kod osoba koje uzimaju  $\beta$ -blokatore, test nema nikakvu svrhu i ne preporučuje se!

Starost ispod 17 godina nije dozvoljena.

## Funkcije treninga

### Promena prikaza u toku treninga

Menjanje: ručno

Sa opcijom „PROGRAM“ prikaz se u polju tačaka menja sledećim redosledom: Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Menjanje: automatski (SCAN)

Pritiskajte tipku „PROGRAM“ sve dok se na ekranu ne pojavi simbol „SCAN“. Promena prikaza u taktu od 5 sekundi. Funkcija SCAN završava ponovnim pritiskanjem tipke RECOVERY u tački „PROGRAM“ ili prekidanjem treninga.

### Menjanje profila snage

Ako se snaga promeni u toku odvijanja programa, promena stupa na snagu od trepereće kolone udesno. Kolone na levoj strani pokazuju navedene vrednosti snage i ne menjaju se.

### Prelaz iz režima koji nije u zavisnosti od broja okretaja, u režim koji zavisi od broja okretaja

Ova funkcija zavisi od modela.

U toku treninga pritisnete „SET“. Sledi promena iz režima koji nije u zavisnosti od broja okretaja, u režim koji zavisi od broja okretaja

Prikaz :obe strelice ispod „RPM“

Ako ponovo pritisnete „SET“, vraća se režim koji zavisi od broja okretaja.

### Napomena:

Promena iz režima koji zavisi od broja okretaja u režim koji nije u zavisnosti od broja okretaja je moguć samo u programu „Count Up“ i „Count Down“. Ako prekinete trening, vraća se režim koji nije u zavisnosti od broja okretaja.

### Prekid ili kraj treninga

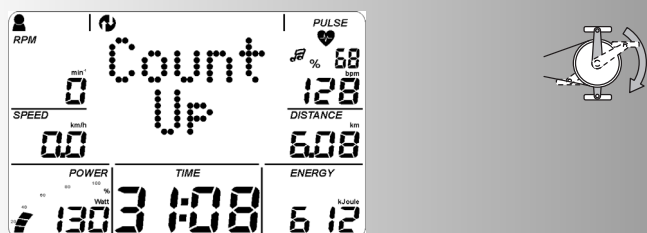
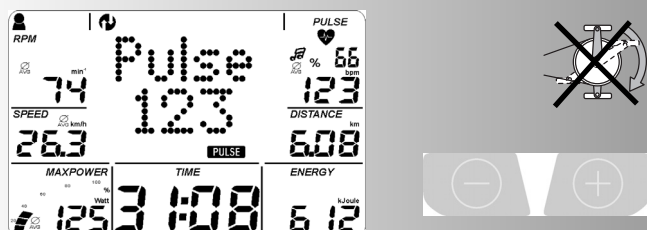
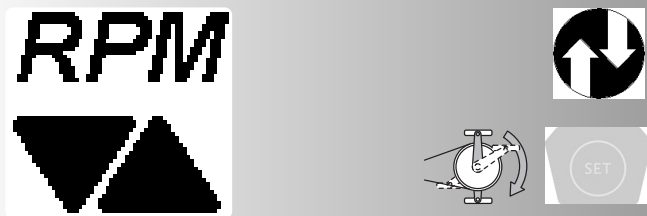
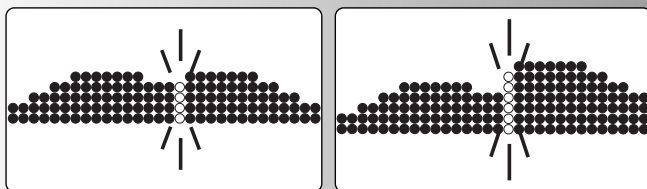
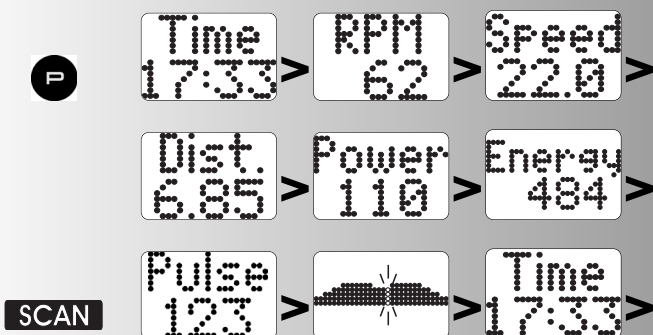
Pri frekvenciji okretanja pedala manjoj od 10 obrtaja u minuti i kod pritiskanja na „RECOVERY“, elektronika detektuje prekid treninga. Prikazuju se postignuti rezultati treninga. Brzina, snaga, obrtaji i puls se prikazuju kao prosečne vrednosti uz simbol  $\emptyset$ .

Sa „Plus“ ili „Minus“ se vraćate u tekući prikaz.

Podaci o treningu prikazuju se sledeća 10 minuta. Ako u tom vremenu ne pritisnete nijednu tipku i ne nastavite trening, elektronika će se automatski prebaciti u režim pripravnosti.

### Nastavak treninga

Ako nastavite trening u okviru 10 minuta, poslednje vrednosti nastavljaju da se broje ili odbrojavaju.





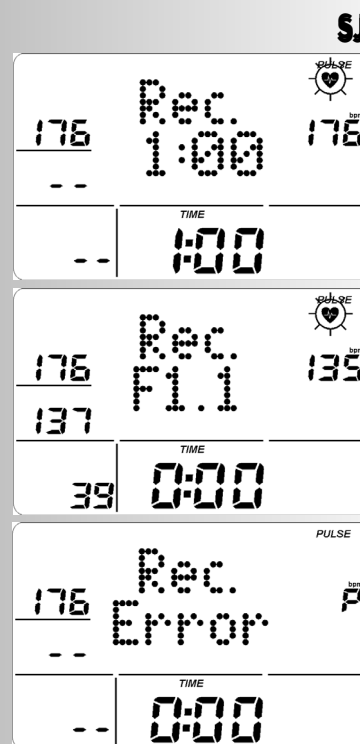
# RECOVERY – funkcija

## Merenje pulsa oporavka

Po završetku treninga pritisnite „RECOVERY“.  
Elektronika će 60 sekundi meriti vaš puls.

Ako pritisnete „RECOVERY“, pod „RPM“ će se sačuvati aktuelna vrednost pulsa, a pod „SPEED“ će se sačuvati vrednost pulsa nakon 60 sekundi. Pod „Power“ se prikazuje razlika između dve vrednosti. Pomoću nje se izračunava ocena fizičke kondicije (na našem primeru F 1.1). Prikaz se gasi nakon 20 sekundi.

„RECOVERY“ ili „RESET“ prekidaju funkciju. Ako se prilikom početka ili kraja zadatog vremena puls ne može izmeriti, prikazuje se poruka o grešci.



## Prikaz kod događaja u vezi sa pulsom

Vrednost / unos		Prekoračenje				
		%	HI	LO	MAX	🎵
<b>Maksimalni puls</b>	<b>80-210</b>	✓	+1		+1	+1
<b>ISKLJ (Off)</b>						
<b>Ciljni puls</b>	Sagorevanje masti <b>65%</b> ili kondicija <b>75%</b> ili ručno <b>40-90%</b>	✓	+11	-11*		
<b>Ciljni puls</b>	<b>40-200</b>		+11	-11*		

\*Napomena: pojavljuje se samo ako se tokom treninga 1x dostigne ciljni puls

Kod padanja pulsa ispod unesenog pulsa za trening (-11 otkucaja), prikazuje se simbol „LO“.

Kod prekoračenja (+11 otkucaja), prikazuje se simbol „HI“.

Kod prekoračenja maksimalnog pulsa treperi strelica „HI“ i prikazuje se tekst „ “.

Ako se kod individualnih postavki aktivira „Zvučni signal kod prekoračenja maksimalnog pulsa“ (strana 14), dodatno se oglašavaju i zvučni signali.

## Lampica za puls HRL = Heart Rate Light

Boja i značenje prikaza

Funkcija se prikazuje u 3 boje: plava, zelena i crvena. Da bi se ukazalo na neki događaj u vezi sa pulsom, bojama je dodeljeno sledeće značenje:

### Crveno osvetljenje pozadine (Color=2)

Kontrola ciljnog pulsa je uključena.

Puls je prekoračio kontrolnu tačku kontrole ciljnog pulsa (+11 udaraca) (analogno prikazu strelice HI)

Kod aktivne kontrole maksimalnog pulsa je prekoračen maksimalni puls (analogno prikazu MAXPULSE)

### Zeleno osvetljenje pozadine (Color=3)

Kontrola ciljnog pulsa je uključena i trening je toku.

Puls je postigao ciljni puls i kreće se u području vrednosti za kontrolu ciljnog pulsa (-/+ 10 udaraca)

### Plavo osvetljenje pozadine (Color=4)

Kontrola ciljnog pulsa je uključena i trening je toku

Puls je ispod vrednosti kontrole ciljnog pulsa (-11 udaraca) (analogno prikazu strelice LO)

# Uputstvo za trening i rukovanje

## Opšti saveti

### Sistemske tonovi

#### Uključivanje

Prilikom uključivanja, za vreme testiranja segmenata, oglašava se kratak signal.

#### Završetak programa

Završetak programa (programi profila, Countdown) označava se kratkim signalom.

#### Prekoračenje maksimalnog pulsa

Ako se podešeni maksimalni puls prekorači za jedan otkucaj, tada se svakih 5 sekundi čuju kratka signala.

#### Obaveštavanje o grešci

Kod grešaka, npr. oporavak nije moguć bez signala za puls, oglašavaju se 3 kratka tona.

#### Uključivanje ili isključivanje automatske funkcije Scan

Kod aktiviranja i deaktiviranja automatske funkcije Scan oglašava se jedan kratak ton

### Recovery

U ovoj funkciji se automatski koči masa zaleta. Dalji trening je nepogodan.

Proračun ocene fizičke kondicije (F):

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

P1 = puls opterećenja,

P2 = puls u fazi oporavka

F1.0 = odlično

F6.0 = nedovoljno

### Prebacivanje vreme/razdaljina

Kod programa 1-6, profil može u zadatim vrednostima po koloni da se menja iz režima Vreme (1 minut) u režim razdaljina (400 metara ili 0,2 milje). Kondicioni trenažer: (200 metara ili 0,1 milja)

### Prikaz profila u toku treninga

Na početku trepće prva kolona. U toku odvijanja prebacuje se dalje udesno. Kod profila od preko 30 minuta sve do sredine (kolona 15). Zatim se profil pomera sa desna u levo. Ako se kraj profila pojavi u poslednoj koloni (kolona 30) trepćuća crta se pomera dalje u desno do kraja programa.

### Rad koji nije u zavisnosti od broja obrtaja

#### (konstantna snaga)

Elektromagnetna kočnica koja koristi delovanje vrtložne struje reguliše kočioni momenat kod promenljivog broja okretanja pedale na podešenu vrednost.

### Strelice naviše/naniže

#### (Rad koji nije u zavisnosti od broja obrtaja)

Ako određena snaga ne može da se postigne brojem okretanja (npr. 400 vati kod 50 okretanja pedale) strelica naviše ili strelica naniže podstiču na brže ili sporije okretanje.

### Izračunavanje prosečne vrednosti

Izračunavanje prosečne vrednosti se odvija po jedinici treninga.

### Saveti za merenje pulsa

Obračun pulsa počinje, kada srce u indikatoru treperi u taktu vašeg pulsa.

#### Sa štipaljkom za uho

Senzor za puls radi sa infracrvenim svetlom i meri promene propustivosti svetlosti vaše kože, koje izazivaju vaši otkucaji srca. Pre nego što prikažete senzor za puls na resicu uva, jako je

protrljajte 10 puta zbog povećanja cirkulacije krvi.

#### Izbegavajte impulse smetnje.

Pažljivo pričvrstite štipaljku na resicu uha i potražite odgovarajuću tačku za opipavanje (simbol srca treperi bez prekidanja).

- Ne trenirajte pod direktnim svetlom, npr. neonsko ili halogeno svetlo, snop zrakova, sunčeva svetlina.
- U potpunosti isključite mogućnosti potresa i klaćenja senzora za uho zajedno sa kablom. Prikažite kabl uz pomoć štipaljke na odeću ili još bolje, na traku za čelo.

#### Pomoću pojasa za grudi (pribor)

Nije uvek obuhvaćen isporukom, može se nabaviti u specijalizovanim prodavnicama.

Pojas za grudi POLAR T34 bez prijemnika može se naručiti kao dodatni pribor (br. artikla 67002000).

#### Sa ručnim pulsom

Minimalni napon koji se stvara kontrakcijom srca, meri se pomoću ručnih senzora i procenjuje se pomoću elektronike.

- Uvek obuhvatajte kontaktne površine sa obe ruke
- Izbegavajte obuhvatanje trzajem
- Mirno držite ruke i izbegavajte kontrakcije i trenje na kontaktnim površinama.

#### Smetnje na kompjuteru za trening

Pritisnite tipku Reset

#### Saveti za priključak

Program „KETTLE World Tours“, art.br. 7926-800, koji možete nabaviti u specijalizovanim radnjama, omogućava vam da preko priključka upravljate ovim KETTLE-ovim uređajem pomoću računara ili laptopa. Na našoj matičnoj strani <http://www.kettlersport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> naći ćete savete za dalje mogućnosti i za ažuriranje softvera (firmvera) ovog uređaja.

## Uputstvo za trening

Sportska medicina i nauka o treniranju koriste ergometriju bicikla između ostalog i za proveru rada srca, krvotoka i disajnog sistema.

Da li je Vaš trening nakon nekoliko nedelja postigao željeno dejstvo, možete utvrditi na sledeći način:

1. Postižete određeni kapacitet izdržljivosti sa manjim kapacitetom srca/cirkulacije, nego ranije
2. Duže vremena izdržavate određeni kapacitet izdržljivosti sa jednakim kapacitetom srca/cirkulacije.
3. Nakon određenog kapaciteta srca/cirkulacije odmarate se brže nego ranije.

#### Referentne vrednosti za trening izdržljivosti

**Maksimalni puls:** Pod maksimalnim opterećenjem podrazumeva se postizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalna brzina otkucaja srca koja može da se postigne zavisi od uzrasta.

Ovde važi formula: Maksimalna brzina otkucaja srca odgovara 220 otkucaja minus godina starosti.

**Primer: Starost 50 godina > 220 – 50 = 170 puls/min.**

**Težina:** Dalji kriterijum za utvrđivanje optimalnih trenažnih podataka e težina. Zadana vrednost kod maksimalne brzine srčanog otkucaja za muškarce iznosi 3, a za žene 2,5 vata/kg telesne težine. Osim toga mora da se uzme u obzir da od 30-te godine života sposobnost opada: kod muškaraca za oko 1%, a kod žena 0.8% po godini života.

Primer: Muškarac; 50 godina; težina 75 kg

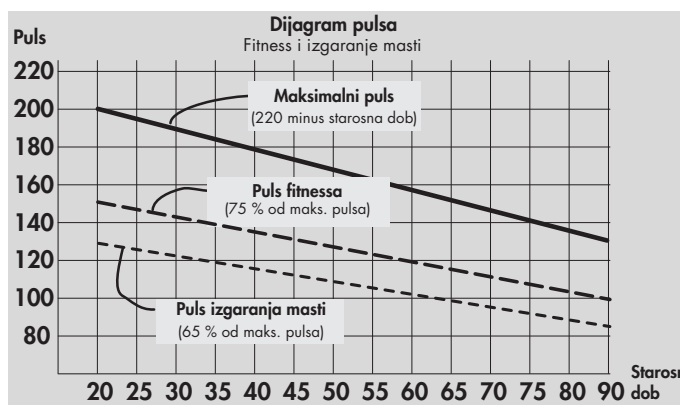
> 220 – 50 = 170 puls/min. Maksimalni puls

> 3 vata x 75 kg = 225 vati

> minus „starosni rabat“ (20% od 225 = 45 vati)  
> 225 – 45 = 180 vati (zadate vrednosti kod maksimalne brzine srčanog otkucaja)

## Intenzitet opterećenja

**Puls opterećenja:** Optimalan intenzitet opterećenja postiže se kod 65-75% (upor. dijagram) individualnog kapaciteta srca/cirkulacije. Ova vrednost se menja ovisno od uzrasta.



## Opseg opterećenja

### Trajanje jednog treninga i broj treninga u jednoj nedelji:

Opseg opterećenja je optimalan kada se u toku dužeg vremenskog perioda postiže 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije.

### Grubo pravilo:

Učestalost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 minuta
2-3 x nedeljno	20 -30 minuta
1-2 x nedeljno	30 -60 minuta

Snagu u vatima treba da birate, tako da možete duže vreme da izdržite opterećenje mišića.

Veća snaga (u vatima) treba da se postigne u vezi sa povećanom frekvencijom okretanja pedala. Premala frekvencija okretanja pedala, ispod 60 okret./min, vodi do izraženog statičnog opterećenja mišića, a time do prevremenog umaranja.

### Warm-Up (zagrevanje)

Za početak svakog treninga treba da se zagrevate 3-5 minuta, polako povećavajući opterećenje, da biste osposobili srce/cirkulaciju i mišićaturu.

### Cool-Down (hlađenje)

Takođe je važno takozvano „oslobađanje topline“. Nakon svakog treninga (nakon/bez oporavka) treba još 2-3 minuta da nastavite sa okretanjem uz slabi otpor.

Opterećenje za dalji kondicioni trening treba u principu da se povećava preko opsega opterećenja, npr. umesto 10 minuta, 20 minuta dnevno ili umesto 2x, 3x nedeljno. Pored individualnog planiranja Vašeg kondicionog treninga, možete da se poslužite i programima za trening koji su ugrađeni u kompjuter za trening (upor. str. 9f).

## Rečnik

### Starost

Podatak za proračun maksimalnog pulsa.

### Merna jedinica

Jedinice za prikaz km/h ili mph, Kjoule ili kcal, časova (h) i snage (Watt).

### Energija (real.)

Proračunava energetska kvotu tela sa stepenom efikasnosti od

16,7% za postizanje mehaničke snage. Preostalih 83,3% telo pretvara u toplotu.

### Energija (fiz)

energetska kvota sprave, čisto fizički.

### Puls za sagorevanje masnoća

Izračunata vrednost: 65% maksimalnog pulsa

### Kondicioni puls

Izračunata vrednost: 75% maksimalnog pulsa

### Rečnik

Skup pojašnjenja pojmova

### Simbol HI

Ako se pojavi "HI" to znači da je ciljani puls prekoračen za 11 otkucaja. Ako HI treperi, to znači da je prekoračen maksimalni puls.

### Simbol LO

Ako se pojavi "LO" to znači da je stvarni puls za 11 otkucaja manji od ciljnog.

### Ručno -

Izračunata vrednost: 40 – 90% maksimalnog pulsa

### Maksimalni puls

Izračunata vrednost: 220 minus starost

### Meni

Prikaz u kojem treba uneti ili odabrati vrednosti.

### Power

Aktuelna vrednost mehaničke (kočione) snage u vatima, koju uređaj pretvara u toplotu.

### Profili

U polju s tačkicama prikazana promena snage tokom vremena ili razdaljine.

### Programi

Mogućnosti treniranja koje zahtevaju ručno unesena ili od strane programa određena opterećenja ili ciljne pulseve.

### Procentualna skala

Uporedni prikaz između aktuelne i maksimalne snage (400/600W).

### Polje sa tačkama

Područje prikaza sa 30 x 16 tačkica za prikaz profila opterećenja i pulsa kao i za prikaz teksta i vrednosti.

### Puls

Merenje pulsa u minutu

### Recovery

Merenje pulsa u fazi oporavka nakon završetka treninga. Prema početnom i završnom pulsu, izmerenom u razmaku od jednog minuta izračunava se odstupanje i nivo fizičke kondicije. Kod istog treninga, poboljšanje ovog stepena je mera za povećanje kondicije.

### Reset

Brisanje sadržaja prikaza i ponovno pokretanje ekrana.

### Priključak

Za razmenu podataka sa kompjuterom pomoću KETTLER-ovog softvera.

### Upravljanje

Elektronika prilagođava opterećenje ili puls ručno unesenim ili zadatim vrednostima.

### Ciljni puls

Ručno unesena ili programom definisana vrednost pulsa koju treba postići.







## Оглавление

• Указания по технике безопасности	2	под контролем / с инструктором	10	ровки	14
• Обслуживание	2	... путем настройки уровня нагрузки		• Возобновление тренировки	14
• Безопасность пользователя	2	• Программа "Обратный отсчет"	10	• Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)	15
Назначение	3	• Программа "Прямой отсчет"	10	Индикация показателей пульса	15
• Индикация / дисплей / кнопки	3	• Программа "Запись тренировки"	10	• Таблица: Показатели пульса	15
Краткое руководство	4	Режим настройки	10	• Подсветка частоты сердцебиения (функция светофора)	15
• Кнопки	4	Запись тренировки да/нет	10	Общие указания	16
• Программы	5	Время	10	• Системные звуки	16
• Индикация	6	Энергия	11	• Восстановление	16
Сбыстрый старт (для ознакомления)	7	Дистанция	11	• Индикация профиля во время тренировки	16
• Начало тренировки	7	Возраст	11	• Режим, не зависящий от числа оборотов	16
• Прерывание или завершение тренировки	7	Максимальный пульс	11	• Стрелки Вверх/ Вниз	16
• Режим ожидания	7	Выбор целевого пульса (FAT/FIT/Man.)	11	• Режим, зависящий от числа оборотов	16
Ввод требуемых данных	8	• Ввод целевого пульса	11	• Расчет среднего значения	16
• Данные пользователей и настройки		• Готовность к тренировке	11	• Указания касательно измерения пульса	16
Дата рождения, вес, пол, тренировочная активность, пульс в состоянии покоя, индикация кДж или ккал, энергообмен реальный либо физич., звуковой сигнал при превышении максимального пульса да/нет	8	• Профили нагрузки 1 - 6	12	Измерение с помощью ушной клипсы	16
• Системные настройки	9	• Переключение время/дистанция	12	С ручными датчиками измерения пульса	16
Дата, время, километры либо мила, цвет фона, выбор пользователя, заводские установки	9	... путем настройки пульса		С нагрудным ремнем	16
• Обновление фирменного программного обеспечения	9	• HRC1 - прямой отсчет	12	• Неполноценности компьютера	16
Тренировка	10	• HRC2 - обратный отсчет	12	• Указания для интерфейса	16
• Выбор пользователя	10	... под контролем / с инструктором	13	Рекомендации по проведению тренировок	16
• Выбор тренировки	10	• IPN тест	13	• Тренировка выносливости	16
путем настройки уровня нагрузки	10	• Рекомендации по тренировке (с инструктором)	13	• Интенсивность нагрузки	16
путем настройки пульса	10	• Здоровье (Оздоровительная тренировка)	13	• Объем нагрузки	16
		Нагрузка (Тренировка под нагрузкой)	13	Глоссарий	17
		• IPN рекомендации и правила	14		
		Функции тренировки	14		
		• Смена индикации	14		
		• Переустановка профиля	14		
		• Зависящий / не зависящий от числа оборотов	14		
		• Прерывание/завершение трени-			



Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие

## Указания по технике безопасности

**Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:**

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится

к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.

- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

**Для вашей собственной безопасности:**

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.

## Краткое описание

Модуль электроники имеет область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяемыми символами и изображениями.



### Электронный модуль имеет следующие функции::

- Запоминающее устройство на 5 пользователей (4 во внутренней индикации и 1 во внешней на USB-карте)
- Тренировочные настройки сохраняются длительное время:  
Целевое значение пульса, время, Расстояние, расход энергии

Контроль пульса с оптическими и звуковыми указаниями:

Зависимое от возраста максимальное значение пульса, целевое значение пульса

- Фоновая подсветка избираемая. Изменение цвета в зависимости от показателей пульса (подсветка частоты сердцебиения):

Диапазон целевого значения пульса достигнут либо превышено максимальное значение пульса

- Индикация оценки состояния 1–6 рассчитывается значением пульса во время отдыха через 1 минуту
- Программы для ручной и автоматической переустановки нагрузки и тренировка, управляемая пульсом.
- Запись тренировки может быть сохранена как отдельная программа и быть использована для дальнейших тренировок.
- Фитнес–тест с результатом. Из него рассчитываются и предлагаются тренировочные программы.
- Выбор индикации для отображения скорости и дистанции [КМ/Ч или МИЛЬ/Ч]
- Выбор индикации расхода энергии [кДж или ккал]
- Индикация общего числа километров и общего времени тренировки тренажёра.

### Показатели

На примерах индикации отображены показатели в режиме велотренажера.

При таком же числе оборотов, как на примерах индикации, показатели скорости и расстояния на кросс-тренажерах ниже, а на гоночных — выше.

При 60 мин-1 (об./мин)

Велотренажер: = 21,3 км/ч

Кросс-тренажер = 9,5 км/ч

Гоночный тренажер = 25,5 км/ч

Rad-Ergometer: = 21,3 км/ч

Cross-Ergometer = 9,5 км/ч

Renn-Ergometer = 25,5 км/ч

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



### Краткое руководство

#### Область функций

Далее следует объяснение назначения шести кнопок. Подробности касательно применения изложены в отдельных главах. В описаниях названия функциональных кнопок используются в следующем

#### SET

Данная кнопка пробуждает индикацию из режима ожидания. Вызываются введенные данные программы. Применяются введенные данные.

#### SET (нажатие и удержание) + RESET (краткое нажатие)

Комбинации кнопок вызывают такие специальные функции индикации, как дата / время / км либо мили / цвет фона / тренирующийся пользователь / заводские установки.

#### Кнопки минус - / плюс +

С помощью этих кнопок перед началом тренировки выполняется изменение значений в различных меню, а во время тренировки — регулировка уровня нагрузки.

- дальше "Плюс"
- или назад "Минус"
- длительное нажатие > быстрый переход
- "Плюс" и "Минус" нажаты вместе:
- устанавливается значение уровня нагрузки 25 Ватт
- Программы сбрасываются до исходных настроек
- устанавливается значение Выкл (Off)

#### ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Данная кнопка имеет две функции:

**Краткое нажатие во время остановки:** Выбирается пользователь P1 > P4 > нет пользователя = гость > P1 > P4...

**Длительное нажатие во время остановки:** Высвечиваются данные и настройки отображённого пользователя P1 > P4 или вставленной USB-карты.

**Краткое нажатие в процессе тренировки:** Функция измерения пульса во время отдыха (Восстановление) запускается (только при наблюдении за пульсом).

#### Сброс

С помощью этой кнопки индикация удаляется для повторного запуска. Возможно только во время остановки.

#### Программа / SCAN

**Краткое нажатие во время остановки:** С помощью этой кнопки выбираются программы.

**Краткое нажатие в процессе тренировки:** Индикация в ДОТ матрице меняется.

**Длительное нажатие в процессе тренировки:** Автоматическая смена индикации SCAN запускается либо останавливается.

#### Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

1. Ушная клипса (в комплекте поставки)

Штекер вставляется в разъем.

2. Нагрудный ремень без приемника

Приёмник в данном электронном модуле располагается за индикацией. Вставленная ушная клипса должна быть



удалена.

**(Нагрудные ремни не всегда входят в комплект поставки)**

Нагрудный ремень POLAR T34 без вставного датчика имеется в продаже в качестве аксессуара (Арт. № 67002000).

3. Ручные датчики измерения пульса

**(Ручные датчики измерения пульса не всегда входят в комплект поставки)**

**Область индикации / Дисплей**

Область индикации (дисплей) предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки.

**Прямой отсчет / Обратный отсчет / Запись тренировки**

**Переустановка уровня нагрузки вручную**

В обеих программах нагрузка настраивается во время тренировки. В программе “Прямой отсчет” значения после их ввода отсчитываются в порядке возрастания, в программе “Обратный отсчет” отсчет значений ведется в порядке убывания, например, время, дистанция... В обеих программах может быть активирована запись тренировки. Их можно сохранять в “Prg Record” как профили тренировки и использовать для дальнейших тренировок.

**Prg Record**

сохранённая запись тренировки

“Prg Record” является процессом тренировки, который сохранился под “Прямым отсчетом” либо “Обратным отсчетом”.

**Программы 1-6**

обусловленная программой переустановка уровня нагрузки

6 заданных профилей нагрузки в зависимости от времени либо дистанции, которые отличаются длительностью и интенсивностью. Уровень нагрузки изменяется в зависимости от настройки профиля.

**Программы HRC1/HRC2**

HRC = контроль частоты пульса (программа целевого значения пульса)

В обеих программах целевое значение пульса достигается путем автоматического регулирования нагрузки и удерживается на протяжении тренировки. Целевой пульс устанавливается либо из данных пользователя, либо в случае отсутствия данных устанавливается на 130. В программе “HRC 1” значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе “HRC 2” отсчет значений ведется в порядке убывания после их ввода.

**Тест / IPN тест**

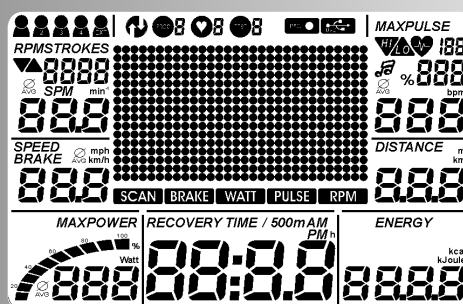
Программа повышает уровень нагрузки и ведет учет повышения частоты пульса. По окончании отображается результат теста.

**Тренировка**

Здоровье / Нагрузка

При прохождении IPN теста составляются 24 тренировки. На выбор предлагаются 2 типа тренировок: Здоровье = Оздоровительная тренировка или Нагрузка = Тренировка под нагрузкой. При желании улучшить общую физическую форму выбирается “Здоровье”. При желании улучшить свою спортивную форму выбирается “Нагрузка”.

**Интерфейс**



Count Up  
Count Down



Prg  
Record



HRC1  
130  
HRC2  
130



TEST



Health Power  
1/24 1/24

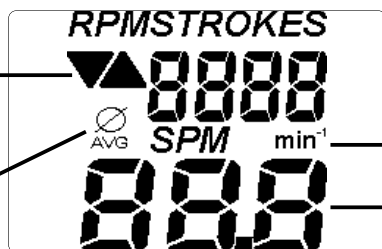


# Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

## Частота шагов (RPM)

Требование:  
медленный/быстрый темп

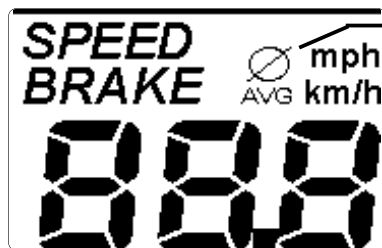
Индикация среднего значения (AVG)



Измерение

Значение 0 – 199

## Скорость (SPEED)



Индикация среднего значения (AVG)

Измерение настраиваемое

Значение 0 – 99,9

## Пульс (PULSE)

Максимальный пульс

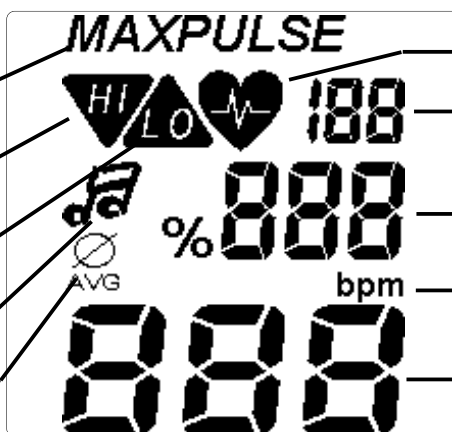
Предупреждение (мигает),  
макс. пульс +1

Целевой пульс превышен +11

Целевой пульс ниже установленной  
границы -11

Звуковой сигнал ВКЛ./ ВЫКЛ.

Индикация среднего значения (AVG)



Символ сердца (мигает)

Целевой пульс

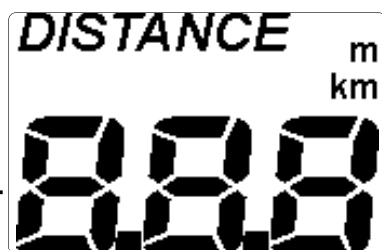
Процентное значение

Фактический пульс / макс.  
пульс

Измерение

Значение 0 – 220

## Расстояние (DISTANCE)



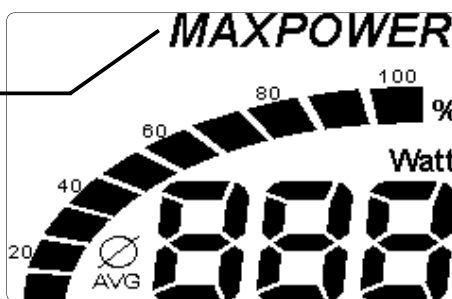
Измерение настраиваемое

Значение 0 – 499

## Мощность (Power)

Max. Leistung erreicht im HRC-  
Programm

Индикация среднего значения (AVG)



Значение уровня нагрузки в  
процентном выражении

Измерение

Значение 25 – 400 (600)

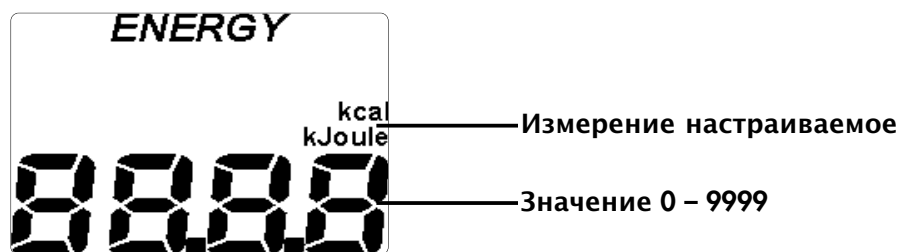
## Время (TIME)



Часы тренировки

Значение 0 – 99:59

## Расход энергии (ENERGY)



## Пункты

**Профиль уровня нагрузки**  
1 пункт (высота) = 25 Ватт  
1-й ряд = 25 Ватт



1 колонка соответствует 1 минуте или 400 м или 0,2 мили  
Кросс-тренажер 200 м или 0,1 мили

## Быстрый старт (для ознакомления)

## Начало тренировки (без настроек)

Нажать кнопку SET.

Данная кнопка пробуждает индикацию из режима ожидания и на некоторое время отображаются все сегменты. Затем на короткое время отображается общее число километров и общее время тренировки.

Затем отображается программа "Прямой отсчет" в окне "Готовность к тренировке".

Значение нагрузки показывает 25 Ватт, индикация пульса показывает "P", если не ведется учет значений пульса. Все прочие значения показывают 0,

Тренировка начинается при нажатии на педаль.

Индикация количества оборотов педалей, скорости, дистанции, энергии и времени начинает отсчет.

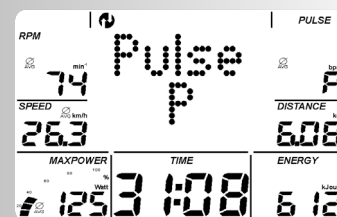
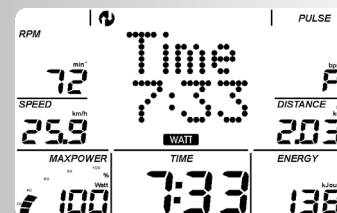
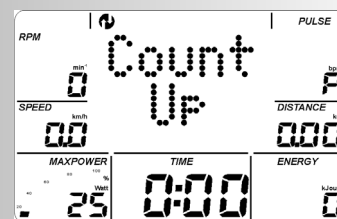
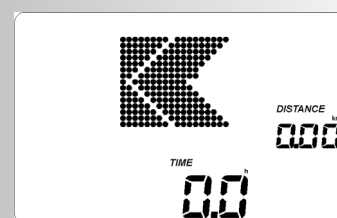
Нажатие кнопок "Минус" либо "Плюс" изменяет нагрузку. Значение "Нагрузка" меняется шагами по 5 Ватт.

## Прерывание или завершение тренировки

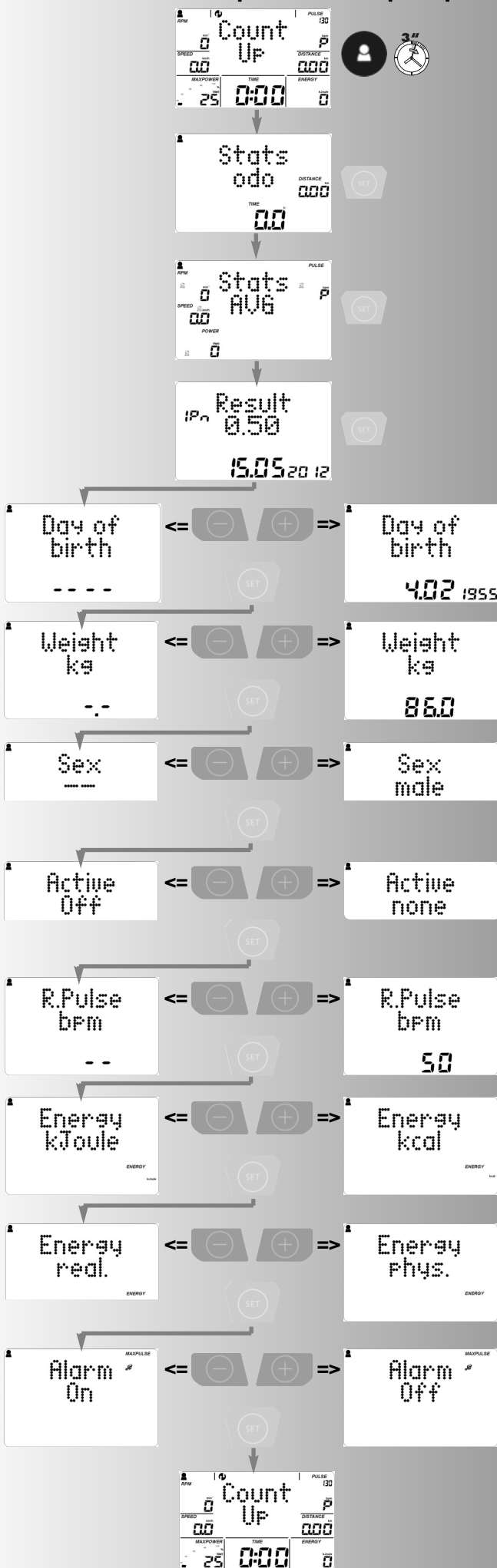
Достаточно прекратить вращение педалей. Вращение педалей со скоростью ниже 10 об/мин распознается как прерывание тренировки. Средние значения скорости, оборотов, нагрузки и пульса (в случае, если активна функция наблюдения за пульсом) отображаются символом Ø AVG и общими значениями дистанции, энергии и времени.

## Режим ожидания

При перерыве в тренировке и отсутствии нажатий на кнопки индикация через 10 минут переключается в режим ожидания. В случае нажатия кнопки "SET" либо при нажатии на педали снова отображается индикация с готовностью к тренировке.



## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



### Ввод требуемых данных

Для того, чтобы с самого начала использовать все возможности электроники, перед тренировкой необходимо сделать следующие установки и настройки:

- Персональные данные пользователей, которые будут пользоваться прибором. Данные используются для расчета пределов значений пульса и нагрузки, фитнес-тестов (IPN), рекомендаций по тренировке (тренировка с инструктором).
- Системные настройки Дата и Время. Проверьте, пожалуйста, актуальны ли эти данные. Тренировки сохраняются на USB-карту с датой и временем и должны быть актуальны.

### Данные пользователей и настройки

Кнопка "Пользователь" нажимается до тех пор, пока будет выбран требуемый пользователь. Здесь пользователь .

Длительное нажатие кнопки "Пользователь" приводит к отображению общего числа километров и общего времени тренировки с индикацией "Stats odo".

При нажатии кнопки "SET" отображаются средние значения тренировки с индикацией "Stats AVG".

При нажатии кнопки "SET" отображаются данные по дате рождения с индикацией "Day of birth".

Нажатие «Плюс» или «Минус» изменяет мигающую индикацию.

Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу веса с отображением индикации "Weight".

Нажатие «Плюс» или «Минус» изменяет значение. Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу пола с отображением индикации "Sex".

Нажатие "Плюс" или "Минус" вносит изменение с "мужской" (male) на "женский" (female), нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу тренировочной активности с отображением индикации "Active". Здесь вводится оценка тренировочной активности пользователя.

Нажатие "Плюс" или "Минус" изменяет с "отсутствие" (none) на "низкая" (low), "средняя" (medium), "высокая" (high) и "очень высокая" (keavily).

Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу пульса в состоянии покоя с отображением индикации "R.Pulse". Здесь вводится пульс в состоянии покоя после ночного отдыха.

Нажатие "Плюс" или "Минус" вносит изменение в параметр. Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу энергии с отображением индикации "Energy kJoule". Здесь устанавливается пользователем отображение расчета энергии в кДж или ккал.

Нажатие кнопок "Минус" либо "Плюс" изменяет настройку. Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу энергообмена с отображением индикации "Energy real". Здесь устанавливается пользователем, должен ли расчет энергии отображаться с коэффициентом полезного действия 16,7% тренирующегося (реал.) либо без коэффициента полезного действия (физ.).

Нажатие кнопок "Минус" либо "Плюс" изменяет настройку. Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к последующему вводу данных по выдаче звукового предупредительного сигнала с отображением индикации "Alarm". Здесь устанавливается необходимость предупредительного звукового сигнала при превышении значения максимального пульса.

Нажатие кнопок "Минус" либо "Плюс" изменяет настройку. Нажатие "Set" завершает ввод и переходит к готовности к тренировке в программе "Прямой отсчет"

## Системные настройки

Необходимо нажать и удерживать кнопку “SET” и дополнительно нажать кнопку “RESET”.

Комбинация кнопок вызывает настройки даты/ времени / индикации километров либо миль / цвета фона / отображения данных пользователей после включения / заводских установок.

Сначала отображается настройка даты с индикацией “Date”. Здесь устанавливаются день, месяц и год.

Нажатие «Плюс» или «Минус» изменяет мигающую индикацию. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке времени с отображением индикации “Time”.

Нажатие «Плюс» или «Минус» изменяет мигающую индикацию. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке. Здесь устанавливается отображение километров либо миль.

Нажатие кнопок “Плюс” или “Минус” вносит изменение с (метрической системы в километрах) на (английскую в милях). Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке цвета фона с индикацией “Color”. Здесь изменяется цвет фона индикации.

0=выкл, 1= светло-голубой, 2=красный, 3=зелёный, 4=синий, 5= бирюзовый.

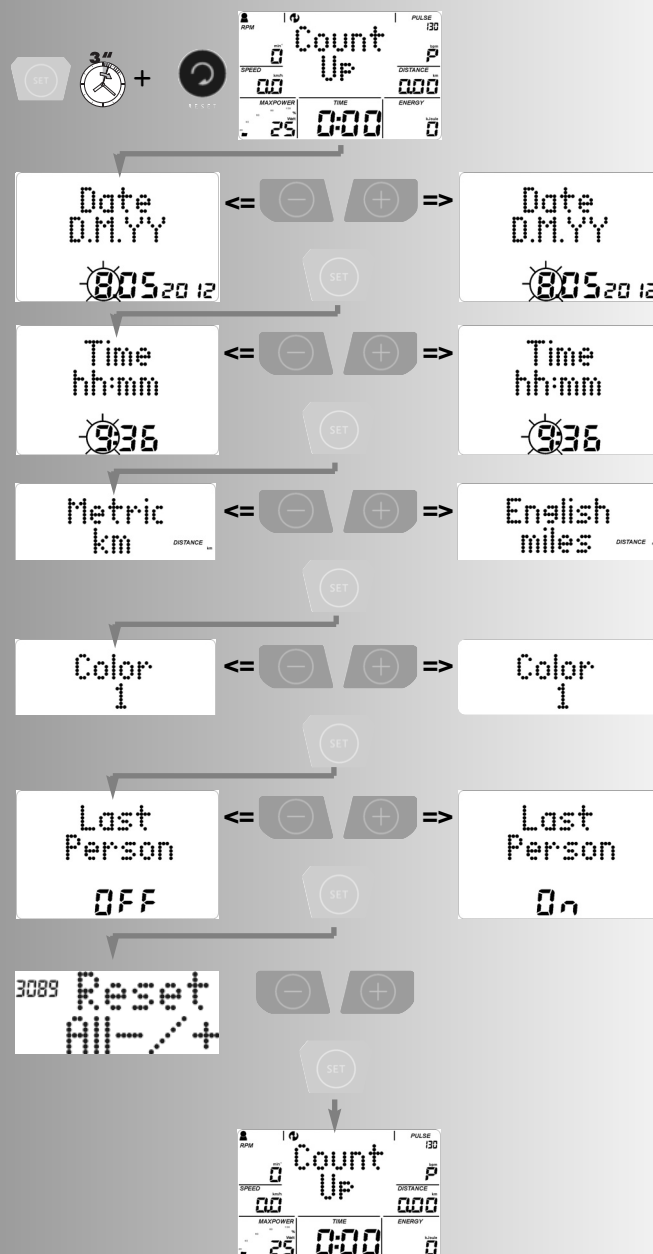
Нажатие кнопок “Минус” либо “Плюс” изменяет цвет. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке последнего пользователя с отображением индикации “Last Person”. Здесь устанавливается пользователем, необходимо ли установить данные актуального пользователя после включения либо снова должен быть включён сброс данных.

Нажатие кнопок “Минус” либо “Плюс” изменяет настройку. Нажатие “Set” завершает ввод и переходит к последующей настройке заводских установок с индикацией “Reset All - / +”.

Одновременное нажатие “Плюс” или “Минус” восстанавливает заводские настройки и удаляет все данные и установки. Нажатие “Set” перескакивает функцию. Ввод данных завершен.

## Обновление фирменного программного обеспечения

На индикации “Reset All - / +” слева вверху указан номер программного обеспечения (в данном случае 3089). На нашей интернет-странице [www.kettler.net](http://www.kettler.net) > Sport > Service-Center можно найти возможные программные обновления (фирменное программное обеспечение) с указаниями по установке для данного электронного дисплея.



## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



### Тренировка

Выбор пользователя

Можно выбрать 5 пользователей. При подключении USB-карты устанавливается дополнительный пользователь "USB-карта". Носитель информации должен быть отформатирован в FAT32. Выбор пользователей больше невозможен.

Пользователь "Гость" (персональный символ отсутствует) не сохраняется. Настройки и установки действия включения.

#### Указание:

При тренировке со вставленной USB-картой данные тренировок сохраняются на неё.

Выбор тренировки

Компьютер оснащен различными тренировочными программами.

### 1. Тренировка путем настройки уровня нагрузки

#### а) Ввод уровня нагрузки вручную

- (PROGRAM) «Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «Обратный отсчет»

Запись тренировки (Prg Record)

#### б) Профили нагрузки

- (PROGRAM) "1" – "6"
- (PROGRAM) "Prg Record"

### 2. Тренировка путем настройки пульса

#### Настройка пульса вручную

- (PROGRAM) «HRC1 Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «HRC2 Обратный отсчет»

### 3. Тренировка под контролем (тренировка с инструктором)

Необходимо пройти IPN тест. После этого будет уточнена классификация нагрузок и подобран комплекс из 24 тренировок.

После этого следует пройти новый фитнес-тест и получить новый комплекс тренировок.

### Тренировка путем настройки уровня нагрузки

#### а) Ввод уровня нагрузки вручную

Программа "Прямой отсчет"

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанью.

Изменение нагрузки во время тренировки:

"Плюс" – нажатие увеличивает нагрузку на 5 пунктов

Нажатие «Минус» уменьшает нагрузку на 5 пунктов

Программа "Обратный отсчет"

Нажимать "PROGRAM" до: Индикации: "Обратный отсчет"

Программа отсчитывает введенные значения по убыванию >0.

Если не ввести значения, то тренировка начнется в программе «Прямой отсчет». Для запуска программы необходимо, чтобы было введено минимум одно значение времени, энергии или дистанции.

Нажать «SET»: Режим настройки

Запись тренировки "Record"

В этих программах имеется возможность записывать собственную тренировку. После этого она будет в распоряжении как "Prg Record". Функция должна снова активироваться перед каждой записью.

"On" = Запись тренировки активна. "Off" = деактивировано

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

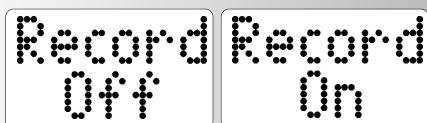
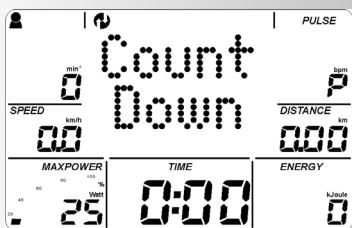
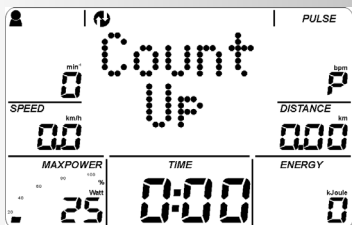
Следующее меню Настройка времени "Time"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 30:00)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню настройка энергии "Energy"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 800)





Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».  
Следующее меню – настройка дистанции "Dist."

#### Настройка дистанции

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 7,50)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню – ввод данных максимального значения пульса с индикацией возраста "Age"

Эти параметры обеспечивают контроль максимального значения пульса, который оптически отображается при превышении параметров изменением цвета на КРАСНЫЙ и акустическим сигналом (в случае если функция активирована в данных пользователей). После отношения (220 минус возраст) у здоровых пользователей рассчитывается максимальное значение пульса. В случае если введена дата рождения (в данных пользователей) будет отображаться возраст пользователя "Age" (в нашем случае это 34). При отсутствии таких данных будет отображаться индикация "Age Off".

Две линии – – означают деактивацию функции контроля максимального значения пульса

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» настроить значения – –.

При введенном возрасте можно только уменьшать!

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню – выбор целевого пульса «Fat 65%»

Эти параметры обеспечивают контроль пульса пользователя во время тренировки. Эти значения могут быть выбраны путём быстрого выбора из 65% и 75% от максимального значения пульса. Диапазон 40–90% позволяет вносить данные вручную.

Нажать «SET»: Диапазон выбора

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор. Сжигание жира 65%, фитнес 75%, вручную 40 – 90 %

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (например, вручную 40 – 90 %)

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, вручную 83).

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: Режим готовности к тренировке со всеми настройками

или

Ввод целевого пульса

Ввод значения в диапазоне 40 – 200 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует). Для этого ввод данных максимального значения пульса должен стоять на "– –".

Нажать одновременно "Плюс" и "Минус" и функция контроля максимального значения пульса деактивирована "– –"

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: "Pulse Off"

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130)

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: Режим готовности к тренировке со всеми

#### Указание:

При следующем вызове программ с возможностью ввода предписанных величин возможные данные принимаются.

#### Готовность к тренировке

С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется изменение уровня нагрузки. Тренировка начинается при нажатии на педаль. Установленный перед тренировкой уровень нагрузки сохраняется.



Energy  
Off

Energy  
kJoule  
800



Dist.  
Off

Dist.  
7.50  
DISTANCE



Age  
Off

Age  
34  
MAXPULSE  
100



Age  
34

Age  
34  
MAXPULSE  
186  
100



Fat  
65%

Fit  
75%

Man.%  
40-90



Manual  
83%

Manual  
83%  
154  
PULSE



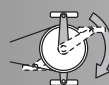
Age  
34

Age  
34  
MAXPULSE  
100



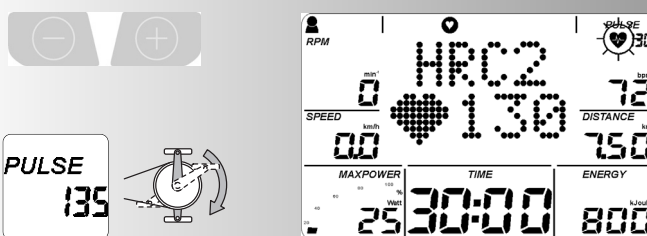
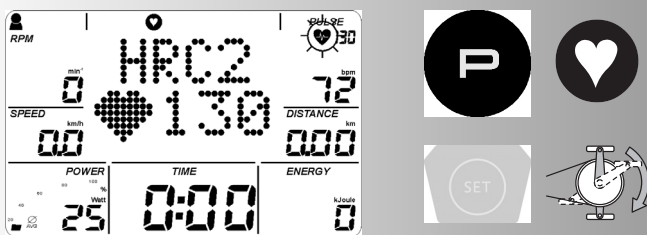
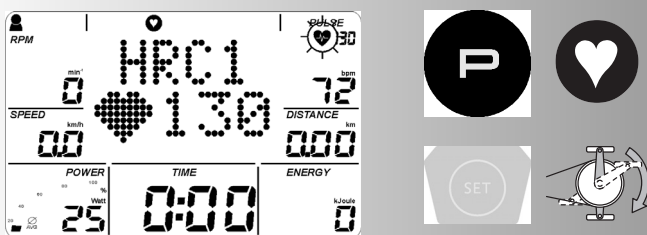
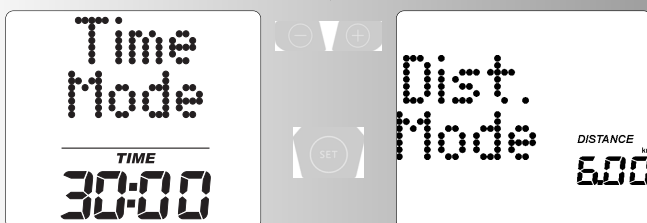
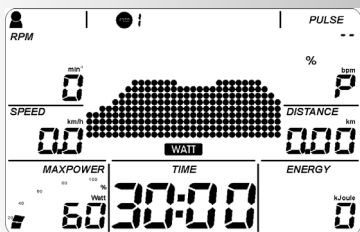
Pulse  
Off

Pulse  
bpm  
130  
PULSE



RPM  
0  
SPEED  
00  
MAXPOWER  
25  
Count  
Down  
30:00  
TIME  
PULSE  
130  
72  
DISTANCE  
7.50  
ENERGY  
800

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



### б) Профили нагрузки (PROGRAM) "1" – "6"

Все профили выбираются нажатием "PROGRAM"

#### Примечание:

При времени более 30 минут в программном отображении профиль сжимается до 30 колонок.

### Программное переключение время / дистанция

В программах 1–6 в режиме настройки возможна настройка длительности тренировки с 20 до 90 минут и выбор времени либо режима дистанции.

Нажать «SET»: Настройка времени тренировки (Time)

Установить время нажатием "Минус" или "Плюс"

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Следующее меню – режим времени (Time Mode) либо режим дистанции (Dist-Mode)

Установить режим нажатием "Минус" или "Плюс"

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: Режим готовности к тренировке со всеми

#### Примечание:

Дистанция на колонку составляет 0,4 км (0,2 мили).

Кросс-эргометр: 0,2 км (0,1 мили)

## 2. Тренировка путем настройки пульса

### Настройка пульса вручную

(PROGRAM) «HRC1» Прямой отсчет»

Нажимать "PROGRAM" до: Индикация: HRC1

Нажать «SET»: Режим настройки

или

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Уровень нагрузки увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

(PROGRAM) «HRC2» Обратный отсчет»

Нажимать "PROGRAM" до: Индикация: HRC2

Нажать «SET»: Режим настройки

Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Обратный отсчет».

Начало тренировки

Уровень нагрузки увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

#### Указание:

### Начальная нагрузка

В программах HRC в режиме настройки возможно задание начальной нагрузки 25–100 Ватт.

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 100)

Уровень нагрузки увеличивается со 100 Ватт автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)

Пульс

С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» на этом этапе и во время тренировки еще можно изменить значение пульса, например, с 130 на 135.

Тренировка начинается при нажатии на педаль.

#### Примечание:

KETTLER рекомендует использовать нагрудный ремень для измерения пульса в программах HRC

Адаптация к нагрузке в программах HRC происходит при отклонении в +/- 6 ударов сердца.



### 3. Тренировка под контролем (тренировка с инструктором)

Необходимо пройти IPN тест. После этого будет уточнена классификация нагрузок и подобран комплекс из 24 тренировок. После этого следует пройти новый фитнес-тест и получить новый комплекс тренировок.

#### Тест

IPN тест требует введенные персональные данные. Из этих данных рассчитывается профиль нагрузки и целевой пульс и отображается в PULSE (в данном случае 123). Целью IPN теста является формирование рекомендаций для дальнейших тренировок. Для этого следует со второго уровня максимально за 15 минут достичь расчетного целевого значения пульса. При его достижении начинает мигать индикация пульса. Необходимо тренироваться до завершения уровня, затем отобразится результат. С тестом соединен диапазон частоты вращения, в пределах которого и необходимо тренироваться. При мигании "RPM" и значений частоты шагов необходимо ускорить либо замедлить темп. Стрелки под "RPM" укажут на это. Минута тренировки отображается 2 колонками.

#### Указание:

Результат сохраняется в данных пользователя.

При недостижении целевого значения пульса либо уже в первом интервале, отображается "Failed Retest". В этом случае необходимо повысить либо понизить значение данных в тренировочной активности и пройти тест повторно.

При возрасте менее 17 лет либо при отсутствии данных пользователя тест предлагаться не будет, а будет отображаться сообщение "IPN Age<17".

#### Здоровье / Нагрузка

При прохождении IPN теста составляются 24 тренировки. На выбор предлагаются 2 типа тренировок: Здоровье=Оздоровительная тренировка или Нагрузка=Тренировка под нагрузкой. При желании улучшить общую физическую форму выбирается "Здоровье". При желании улучшить свою спортивную форму выбирается "Нагрузка". С 2 типами тренировок соединен диапазон частоты вращения, в пределах которого и необходимо тренироваться. При мигании "RPM" и значений частоты шагов необходимо ускорить либо замедлить темп. Стрелки под "RPM" укажут на это.

#### Настройка времени тренировки

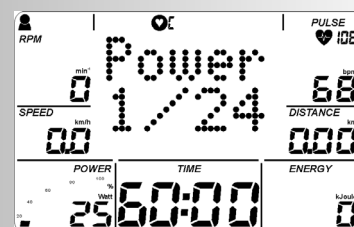
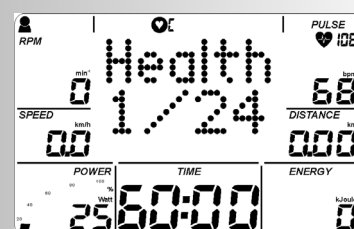
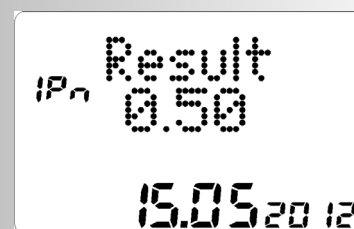
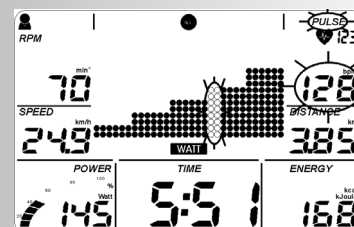
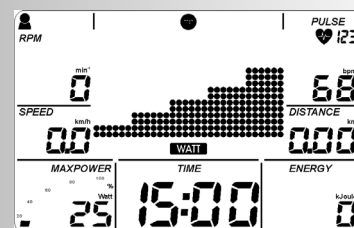
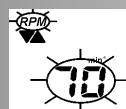
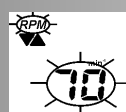
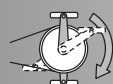
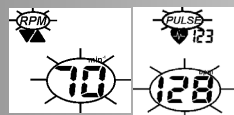
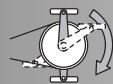
Нажать «SET»: Настройка времени тренировки (Time)

Установить время нажатием "Минус" или "Плюс"

Подтвердить ввод нажатием кнопки «SET».

#### Примечание

1. Перед первым IPN тестом рекомендуется фаза освоения 4x30 минут в течение 2 недель. Рекомендуется интенсивность, с которой чувствуешь себя комфортно при частоте шагов 50-60 об./мин.
2. Первый тест должен проводиться после отдыха и без острых проблем со здоровьем (рекомендуется минимум один день перерыва в тренировках до начала прохождения теста). Пульс в покое уже должен быть установлен путем определения среднего значения после минимум 3 замеров непосредственно после пробуждения.
3. После 24 тренировок или через 12 недель будет выдана рекомендация заново провести тест с целью проверить интенсивность тренировок. С этой целью следует снова определить пульс в состоянии покоя согласно выше описанным правилам, а также необходимо придер



Time  
30min

Time  
40min

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

4. После 24 тренировок или после нового прохождения теста следует новый блок из 24 тренировок.

5. В случае если будет произведена смена между оздоровительной тренировкой или тренировкой под нагрузкой, то завершённые до этого момента тренировки больше не будут учитываться.

Общие правила:

Для оздоровительной тренировки рекомендуются 2 тренировки в неделю.

Для тренировки с повышением уровня нагрузки рекомендуются 3 тренировки в неделю.

По возможности не следует делать перерывы между тренировками дольше 7 дней. Однако должен быть минимум 1 день перерыва между тренировками или не более 5 тренировок в неделю.

После болезни или перерыва в тренировках длительностью не более 3 недель блок тренировок продолжается с актуального уровня. При перерыве в тренировках длительностью более 3 недель рекомендуется пройти новый тест.

Для лиц, принимающих β-блокаторы, прохождение теста не имеет смысла и не рекомендуется!

Возраст ниже 17 лет не допускается.

### Функции тренировки

#### Смена индикации во время тренировки

Регулировка: ручную

Нажатие "PROGRAM" меняет индикацию в поле пунктов в последовательности: Время / RPM / Скорость / Дист. / Нагрузка / Энергия / Пульс / (Профиль) / Время.

Регулировка: автоматическая (SCAN)

"PROGRAM" – длительное нажатие кнопки, пока не появится символ "SCAN" на дисплее. Смена отображений в 5-секундном такте. Функция SCAN завершается повторным нажатием кнопки "PROGRAM", RECOVERY или прерыванием тренировки.

#### Регулировка уровня нагрузки

При изменении нагрузки в процессе выполнения программы изменение действует от мигающей колонки вправо. Колонки слева от неё отображают уже исполненные значения нагрузки и остаются неизменными.

#### Изменение с режима, не зависящего от числа оборотов, на зависящий от числа оборотов режим.

Наличие данной функции зависит от модели.

Нажмите в процессе тренировки "SET". Произойдет замена режима с не зависящего от числа оборотов на зависящий.

Индикация: обе стрелки под "RPM"

Повторное нажатие "SET" обратно переключает режим в зависящий от числа оборотов.

#### Указание:

возможна только в программах "Прямой отсчет" и "Обратный отсчет". При прерывании тренировки происходит обратное переключение на не зависящий режим.

#### Прерывание или завершение тренировки

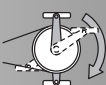
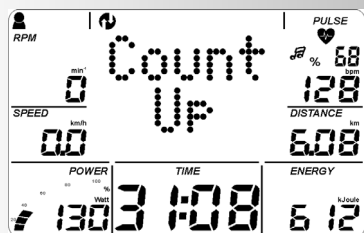
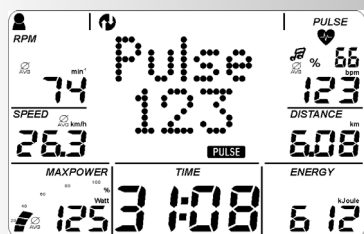
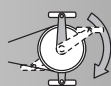
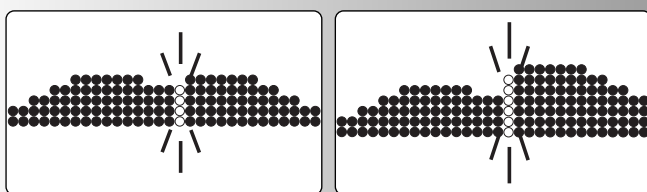
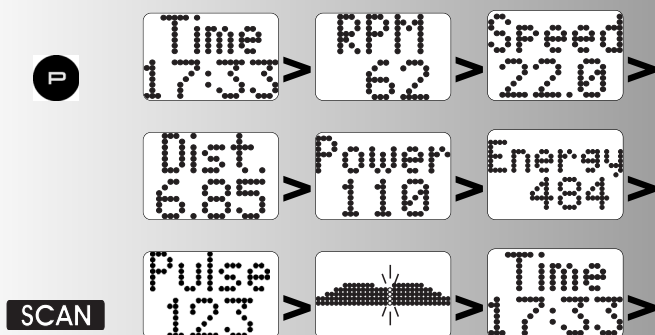
Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Скорость, нагрузка, обороты и пульс отображаются средними значениями с символом Ø.

Нажатие "Плюс" или "Минус" меняет на актуальную индикацию.

Результаты тренировки отображаются в течение 10 минут. При отсутствии в это время нажатий на кнопки и перерыве в тренировке электроника переключается в режим ожидания.

#### Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 10 минут отсчет не начнется сначала – будут использоваться последние полученные значения.



## Функция RECOVERY

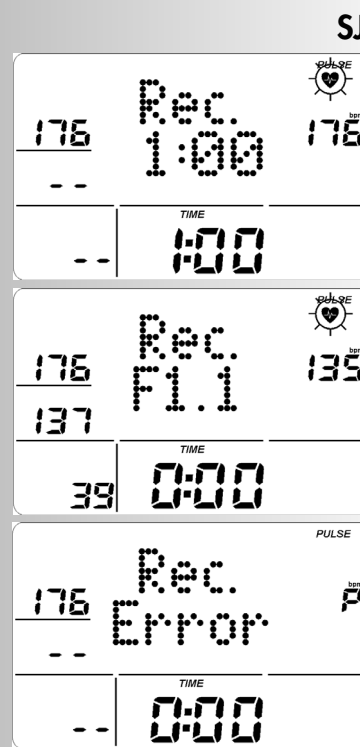
### Измерение пульса во время отдыха

После завершения тренировки нажмите кнопку «RECOVERY».

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.

При нажатии «RECOVERY», под «RPM» сохраняется актуальное значение пульса; в «SPEED» значение пульса сохраняется через 60 секунд. Разница между значениями отображается в «Power». На основе этого значения определяется оценка состояния (пример F 1.1). По истечении 20 секунд индикация завершится.

При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано. Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.



## Индикация показателей пульса

Значение / ввод значения	%	Превышение			
		HI	LO	MAX	🔊
Максимальный пульс 80-210	✓	+1		+1	+1
Выкл. (Off)					
Целевой пульс Сжигание жира 65% или фитнес 75% или вручную 40-90%	✓	+11	-11*		
Целевой пульс 40-200			+11	-11*	

Если пульс во время тренировки ниже заданного значения (-11 ударов), то появится символ «LO».

При превышении (+11 ударов) появится символ «HI».

При превышении максимального пульса будет мигать стрелка «HI» и появится надпись «MAX».

Если активированы индивидуальные настройки «Звуковой сигнал при превышении максимального пульса» (стр. 14), то будут также включены и звуки.

\*Примечание: появляется только в том случае, если был достигнут целевой пульс 1х

### Функция светофора HRL = Подсветка частоты сердцебиения

Цвета индикации и значение

Функция отображается 3 цветами: синий, зелёный и красный. Для предоставления заметных указаний на данные по замеру пульса установлено следующее цветовое решение:

Красная фоновая подсветка (Color=2)

Контроль целевого значения пульса активен.

Пульс поднялся выше диапазона контроля целевого значения пульса (+11 ударов) (аналогично индикации HI-стрелки)

При активном контроле максимального значения пульса максимальное значение пульса превышено. (Аналогично индикации MAXPULSE)

Зелёная фоновая подсветка (Color=3)

Контроль целевого значения пульса активен и тренировка выполняется.

Пульс достиг диапазона целевого значения пульса и остается в диапазоне контроля целевого значения пульса (-/+10 ударов)

Синяя фоновая подсветка (Color=4)

Контроль целевого значения пульса активен и тренировка выполняется.

Пульс упал ниже диапазона контроля целевого значения пульса (-11 ударов) (аналогично индикации LO-стрелки)

## Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

### Общие указания

#### Системные звуки

##### Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится короткий звуковой сигнал.

##### Завершение программы

При завершении программы (программы профиля, обратный отсчет) воспроизводится короткий звуковой сигнал.

##### Превышение максимального пульса

Если заданный максимальный пульс превышает на одно биение пульса, то каждые 5 секунд будут воспроизводиться два коротких звуковых сигнала.

##### Сообщение об ошибке

При возникновении ошибок, например, функция восстановления не выполняется при отсутствии сигнала пульса, воспроизводятся 3 коротких звуковых сигнала.

##### Автоматическая функция «Scan». Включение и выключение

При активации и деактивации автоматической функции «Scan» воспроизводится короткий звуковой сигнал

##### Восстановление

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка будет нецелесообразной.

Расчет оценки состояния (F):

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

P1 = Пульс нагрузки

P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо

Оценка 6 = Плохо

#### Переключение Время/Дистанция

В программах 1–6 в установках возможно в профиле переключение колонок с режима времени (1 минута) на режим дистанции (400 метров или 0,2 мили). Кросс-тренажер (200 метров или 0,1 мили)

#### Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает одна колонка. После пуска программы она продолжает двигаться вправо.

В профилях в течение 30 минут она доходит до середины (колонка 15). Затем профиль смещается справа налево. Если конец профиля отображается в последней колонке (колонка 30), то мигающая колонка будет продолжать двигаться вправо до завершения программы.

#### Режим, независимый от числа оборотов

##### (постоянный уровень нагрузки)

Электромагнитный электродинамический тормоз-замедлитель регулирует тормозной момент при изменении числа оборотов педалей в соответствии с установленным уровнем нагрузки.

#### Стрелки Вверх/ Вниз

##### (Режим, независимый от числа оборотов)

Если невозможно достичь установленного уровня нагрузки числом оборотов (например, 400 Ватт при 50 оборотах педалей), в таком случае стрелка «Вверх» и «Вниз» способствуют ускорению или замедлению темпа.

#### Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

#### Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

#### Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на головке с помощью повязки.

#### Нагрудный ремень (аксессуар).

Не входит в комплект поставки, имеется в продаже в специализированных магазинах.

Нагрудный ремень POLAR T34 без съемного приемника можно приобрести в качестве дополнительного оборудования (арт. № 67002000).

#### Измерение с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.
- Избегайте резких движений.
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

#### Неполадки компьютера тренажера

Нажмите кнопку «Reset» (сброс)

#### Указания для интерфейса

Программа тренировки «KETTLE World Tours», арт. № 7926–800, имеющаяся в продаже в специализированных магазинах, позволяет управлять данным устройством KETTLE при помощи ПК/ноутбука через интерфейс. На нашей странице в интернете <http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> Вы найдете указания касательно остальных возможностей и обновления программного обеспечения (фирменное обеспечение) этого устройства.

## Рекомендации по проведению тренировок

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

- Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.
- Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
- Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

#### Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

**Пример: возраст 50 лет** →  $220 - 50 = 170$  ударов в минуту

Вес: Еще одним критерием для определения оптимальных данных для тренировки является вес. Номинальной величиной предельной нагрузки является для мужчин 3, а для женщин 2,5 Ватт/кг веса. Кроме того необходимо учесть, что после 30 лет работоспособность снижается: у мужчин приблизительно на 1%, и у женщин – на 0,8% в год.

Пример: Мужчина; 50 лет; вес 75 кг

$> 220 - 50 = 170$  ударов в минуту. Максимальный пульс

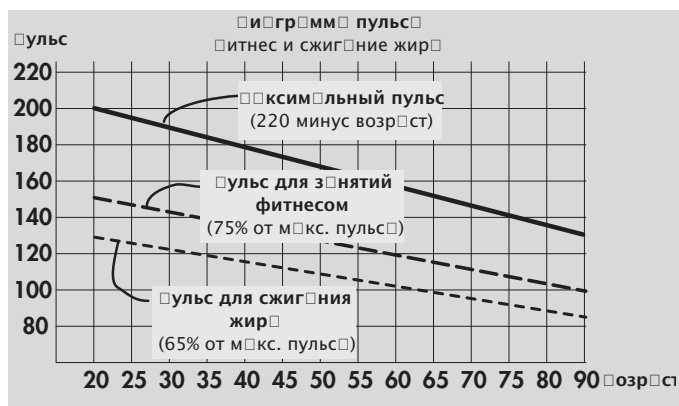
$> 3 \text{ Ватт} \times 75 \text{ кг} = 225 \text{ Ватт}$

$>$  минус «скидка на возраст» (20% от 225 = 45 Ватт)

$> 225 - 45 = 180 \text{ Ватт}$  (номинальная величина предельной нагрузки)

## Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.



## Объем нагрузки

### Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65–75% от максимума.

Эмпирическое правило:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2–3 раза в неделю по	20–30 мин
1–2 раза в неделю по	30–60 мин

Уровень нагрузки в Ваттах необходимо выбирать так, чтобы длительное время можно было выдерживать напряжение на мышцы.

Более высоким уровням нагрузки (Ватт) должна соответствовать повышенная частота оборотов педалей. Слишком низкая частота оборотов педалей, менее 60 в минуту, приведет к подчеркнуто постоянной нагрузке на мышцы и, как следствие, к преждевременной усталости.

### Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3–5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и мышцы.

### Охлаждение

Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки (после/без восстановления) необходимо приблизительно 2–3 минуты продолжать крутить педали при низком сопротивлении.

Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема

нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимы 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера (сравните стр. 9f).

## Глоссарий

### Возраст

Здесь – параметр для расчета максимального пульса.

### Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории

### Энергия (фактич.)

Вычисляется преобразование энергии тела с КПД 16,7% для распределения механического уровня нагрузки. Остальные 83,3 % тело превращает в теплоту.

### Энергия (физич.)

Преобразование энергии устройства, рассчитанное физически.

### Пульс для сжигания жира

Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

### Пульс для поддержания физической формы

Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

## Глоссарий

Раздел, в котором собраны объяснения понятий

### Символ HI

Появление символа «HI» означает, что текущий пульс на 11 ударов больше целевого. Если символ «HI» мигает, то превышен максимальный пульс.

### Символ LO

Появление символа «LO» означает, что текущий пульс на 11 ударов меньше целевого.

### Вручную

Рассчитанное значение: 40 – 90% макс. пульс

### Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции « $220 - \text{значение возраста}$ ».

### Меню

Область ввода или выбора значений.

### Power

Актуальное значение механической мощности (торможения) в Ваттах, которое устройство преобразует в теплоту.

### Профили

Отображаемые в точечном поле изменения уровня нагрузки с учетом времени или дистанции.

### Программы

Возможности тренировок, которые требуют указания вручную или программным способом значений для уровня нагрузки или целевого пульса.

### Процентная шкала

Сравнительная индикация актуального уровня напряжения и максимальной мощности (400/600 Вт).

### Точечное поле

Область индикации, имеющая размер 30 x 16 точек, для отображения профилей нагрузки, а также для индикации текста и значений.

### Пульс

Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

### Восстановление

Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между начальным и конечным значениями пульса одной минуты и определяется





# KETTLER



® HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG  
Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)

docu 3304a/07.12