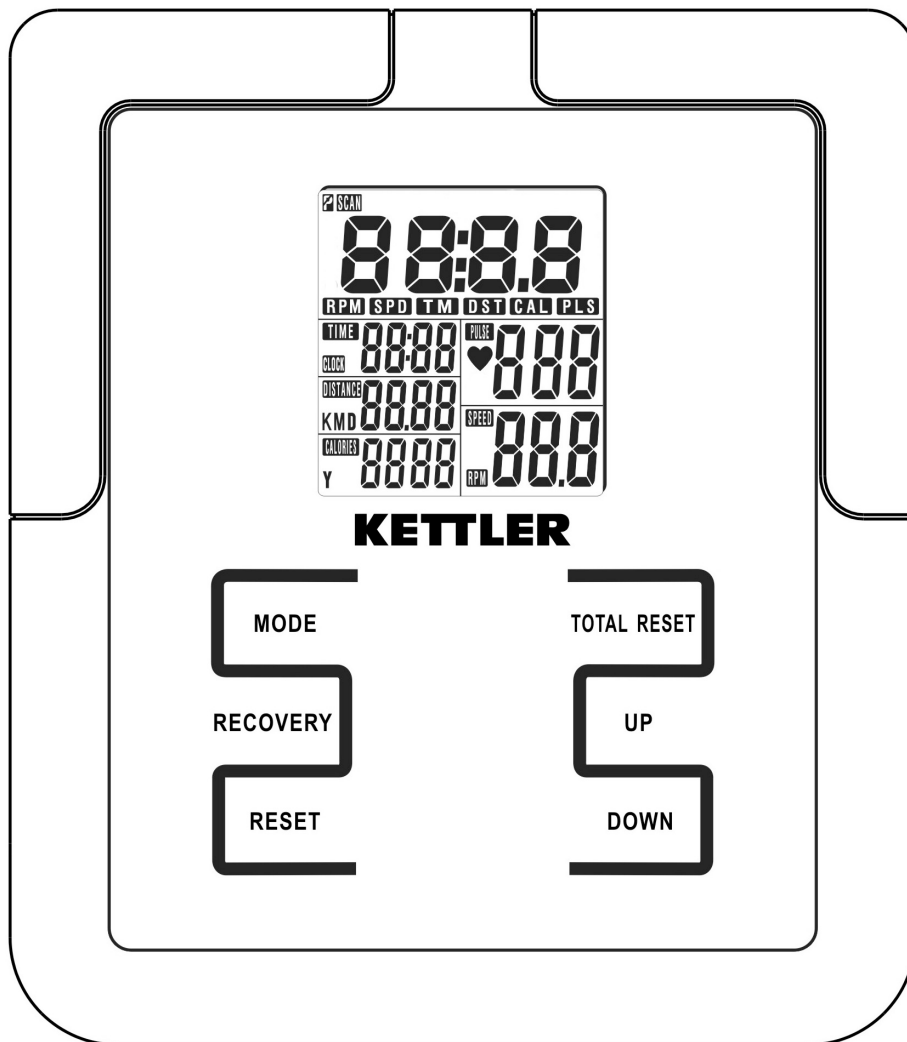


KETTLER

D Computer- und Trainingsanleitung – CZ Návod k použití počítače a cvičení
– SK Návod na obsluhu počítača a tréningový plán – H Kompjuter- és edzési
útmutató – SLO Navodila za računalnik in trening – HR. Uputstvo za
kompjutor i instrukcije za trening – RO Instrucțiuni pentru computer și
antrenament – BG Инструкция за работа с компютър на
кросотренажор – SRB Kompjuter - Uputstvo za korišćenje

ST 7620-80



D

CZ

SK

H

SLO

HR

RO

BG

SRB



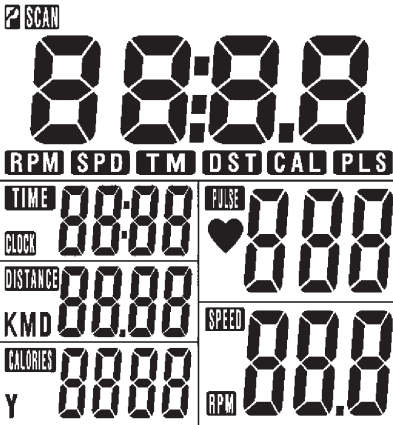
FREIZEIT MARKE KETTLER

Trainingscomputer mit Digitalanzeige

GERÄTESTART

Setzen Sie 2 Batterien ein (1,5 V UM 3/AA). Der Computer führt einen Segmenttest durch und zeigt alle darstellbaren Zeichen. Zur Bestätigung ertönt ein Piepton.

1. Start ohne Vorkenntnisse



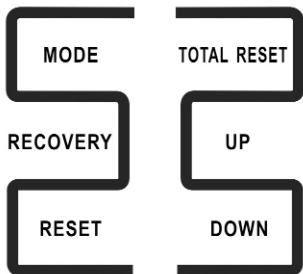
Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen Ihrer persönlichen Trainingsvorgaben lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanweisung.

Nach Einschalten des Gerätes oder RESET-Start

erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton. Danach wird kurz die Uhrzeit dargestellt. Die Uhrzeit wird mit den Taste UP und DOWN verändert: Zuerst Stunde UP / DOWN dann mit MODE bestätigen, danach Minuten, und wieder mit MODE die gewählte Zeit bestätigen.

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

2. Funktionstasten



MODE

Wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] sowohl zur Anzeige, als auch für Ihre persönlichen Einstellungen.

Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, werden alle Werte auf >0< gesetzt.

UP / DOWN

- Mit der UP oder DOWN Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in STOP-Position befinden > Symbol oben links.

UP Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der UP Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die UP Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

DOWN Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der DOWN Taste verringern Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die DOWN Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET

Mit der RESET-Taste werden die Funktionen auf >0< gestellt. Bei der Vorgabeneinstellung einer jeweiligen Funktion wird nur der Wert dieser Funktion durch kurzes Drücken der RESET-Taste auf >0< gestellt. Wenn die RESET-Taste länger als 2 Sekunden gehalten wird, werden alle Werte auf >0< gestellt; das entspricht einem Neustart des Computers.

Beim Austausch der Batterien werden ebenfalls alle Werte auf >0< zurückgesetzt.

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.

3. Funktionen – Displayanzeigen

Allgemein: In dem Display erscheint jeweils eine Großanzeige und gleichzeitig mehrere Segmentanzeigen im unteren Bereich nebeneinander.

Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.

Ausnahme: Der Computer wurde mit RESET auf >0< gesetzt, in der persönlichen Trainingsvorgabe wurde der Wert auf >0< gesetzt oder die Batterien wurden ausgetauscht.

- Bei Unterbrechung des Trainings für 4 Minuten wird der Hauptbildschirm abgestellt.
- Wenn der Computer undefinierbare Anzeigen wiedergibt, nehmen Sie die Batterien heraus, setzen sie wieder ein und versuchen es erneut.

SCAN

Wechselnde Anzeige aller Funktionen in großer Darstellung. Links im Display erscheint jeweils die Bezeichnung in abgekürzter Form:



RPM = Round Per Minute = Umdrehung pro Minute/Trittfrequenz

SPD = SPEED = Geschwindigkeit

TM = TIME = Trainingszeit

DST = DISTANCE = zurückgelegte Strecke

CAL = CALORIES = Energie / Kalorienverbrauch

PLS = PULSE = Herzfrequenz

Wenn die Großanzeige mit der jeweiligen Einheit erscheint, blinkt in dem kleinen Fenster die Funktionsbezeichnung.

RPM /SPEED

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (=Umdrehung pro Minute) und die Geschwindigkeit SPEED in km/h angezeigt. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h



TIME

In diesem Display wird die Trainingszeit gemessen. Die maximale Zeitmessung beträgt 99:99 Minuten.



DISTANCE

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Streckenzählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 99,99 km ange-

zeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.

CALORIES

In diesem Display wird der errechnete Kalorienverbrauch angezeigt. Die Maximalanzeige liegt bei 9999.

Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE

Wenn Sie mit beiden Händen die Handgriffsensoren halten, zeigt das Display die aktuellen Herzfrequenzwerte an. Sie können vor dem Training einen Zielwert eingeben. Wenn die Herzfrequenz dieses Ziel überschreitet, ertönt ein Alarm, um Sie darauf aufmerksam zu machen.

SCHLAFMODUS

Wenn keine UPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

In diesem Modus wird die Uhrzeit, als Großanzeige, die Temperatur und das Datum mit Monat, Tag und Jahr angezeigt.

4. Persönliche Trainingsvorgaben



Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Funktion [TIME, DISTANCE, CALORIES **oder** PULSE] einen Zielwert einzustellen.
- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach ohne Einstellung eines neuen Zielwertes weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus wieder von >0< aufwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können nicht während des Trainings verändert werden, sondern nur im Stillstand.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Funktionen gleich: z. B. DISTANCE

1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis im Feld DISTANCE die Zahl blinkt, und die große Zahl im Display steht (Kürzel links > DST)
2. Durch kurzes Drücken der Taste UP erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,5 km Schritten. Wenn Sie die UP-Taste gedrückt halten wird der Einstellwert schneller gezählt.
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drücken Sie kurz die DOWN-Taste.

4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und Sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie den Vorgabewert möglichst nur in einer Funktion ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden, als das voreingestellte Streckenziel.
6. Die Vorgabewerte in den anderen Funktionen [TIME; CALORIES oder PULSE] werden, wie unter 1-4 beschreiben ebenfalls mit den Tasten UP und DOWN eingeben.



Nach Abschluß der Vorgabe beginnen Sie mit dem Training. Während des Trainings wechselt im Display die Anzeige der verschiedenen Funktionen alle 6 Sekunden. Wenn Sie während dieser Anzeige die MODE-Taste drücken, bleibt die gewählte Funktion im Display in großen Zahlen erhalten. Im kleinen Display blinkt der Funktionsname z.B. PULSE. Ein nochmaliges Drücken der MODE-Taste bewirkt den SCAN-Betrieb > Anzeigewechsel alle 6 Sekunden.

RECOVERY

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholungspulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen. Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und in der PULSE-Segmentanzeige (rechts) blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände an den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.



Möglichkeiten der Pulserfassung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.



Pulserfassung mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

5. Trainingsanleitung

Zu Ihrer Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnessstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$ berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$ berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnessstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

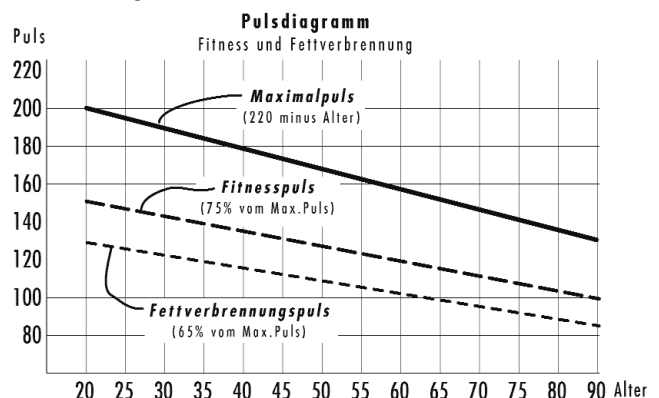
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.

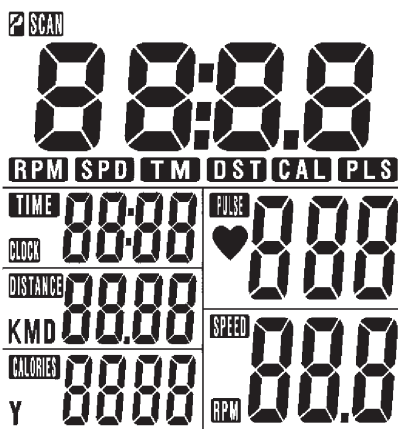


Návod k použití treňažerového počítače s digitálním displejem

SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE

Vložte 2 baterie (1,5 V UM 3/AA). Počítač provede segmentový test a zobrazí všechny zobrazitelné znaky.

1. Start bez předběžných znalostí

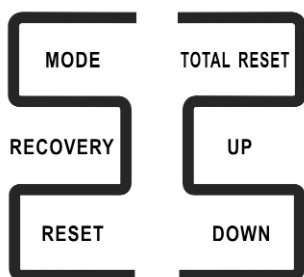


S tréninkem můžete začít i bez předběžných znalostí. Na displeji se zobrazují různé potřebné informace. Chcete-li provádět účinné cvičení a nastavit si údaje potřebné pro osobní trénink, přečtěte si tento návod k použití a řiďte se jím. Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

Po zapnutí přístroje nebo po jeho restartu se objeví úplné zobrazení na displeji = segmentový test doprovázený signálním tónem. Po tom se nakrátko objeví čas na hodinách. Čas můžete změnit klávesou UP a DOWN. Nejprve nastavíte hodiny UP / DOWN a potvrdíte klávesou MODE, potom nastavíte minuty a zvolený čas opět potvrdíte klávesou

2. Funkční klávesy



MODE

Krátkým stiskem klávesy MODE si navolíte jednu z funkcí [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], příslušné zobrazení a svá osobní nastavení.

Když klávesu MODE podržíte stisknutou dlouho, nastaví se všechny hodnoty na >0<.

UP / DOWN

– Klávesami UP nebo DOWN se nastavují přednastavené hodnoty. To lze provést jen tehdy, když je zařízení v poloze STOP > symbol vlevo nahoře.

UP změna nastavení přednastavených hodnot směrem nahoru. Krátkým stiskem klávesy UP zvýšíte hodnoty nastavení různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Přidržíte-li klávesu UP stisknutou déle, lze k hodnotě nastavení dojít rychlejším číselným pořadím.

DOWN změna nastavení přednastavených hodnot směrem dolů. Krátkým stiskem klávesy DOWN snížíte hodnoty nastavení různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Přidržíte-li klávesu DOWN stisknutou déle, lze k hodnotě nastavení dojít rychlejším číselným pořadím.

RESET

Pomocí klávesy RESET se funkce nastavují na >0<. Při nastavování dané funkce se nastavuje pouze hodnota této funkce krátkým stisknutím klávesy RESET na >0<. Pokud klávesu RESET podržíte stisknutou déle než 2 sekundy, nastaví se všechny hodnoty na >0<; to odpovídá novému startu počítače. Při výměně baterií se také všechny hodnoty vrátí na >0<.

RECOVERY

Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.

3. Funkce – ukazatele na displeji

Obecně: Na displeji se objeví vždy velký ukazatel a zároveň několik segmentových ukazatelů ve spodní části vede sebe. Po skončení tréninku zůstávají údaje o tréninku zachovány a na začátku nového tréninku si je lze vyvolat. Nová data se k nim pak přičítají.

Výjimka: Počítač byl pomocí klávesy RESET nastaven na >0<, při zadávání osobních údajů tréninku byla nastavena hodnota >0< nebo byly vyměněny baterie.

- Při přerušení tréninku na 4 minuty se potlačí hlavní obrazovka.
- Pokud počítač zobrazuje nedefinovatelné údaje, vyjměte baterie, opět je vložte a proveďte nový pokus.

SCAN

Střídavý ukazatel všech funkcí ve velkém zobrazení. Vlevo na displeji se objeví vždy označení ve zkrácené formě:



RPM = Round Per Minute = otáčka za minutu/frekvence
 SPD = SPEED = rychlost
 TM = TIME = tréninková doba
 DST = DISTANCE = absolvovaná trať
 CAL = CALORIES = energie / spotřeba kalorií
 PLS = PULSE = srdeční frekvence

Když se velký ukazatel zobrazí s příslušnou jednotkou, bliká v malém okně označení funkce.

RPM /SPEED

Na tomto displeji se střídavě (po 6 sekundách) zobrazuje frekvence šlapání jako RPM (= otáčka za minutu) a rychlost SPEED v km/hod. Maximální rychlost je 99,9 km/hod.



TIME

na tomto displeji se měří tréninková doba. Maximální hodnota je 99:59 minut.



DISTANCE

Zdolaná vzdálenost se měří v km. Počítání trasy začíná na >0<, maximálně lze zobrazit 99,99 km. Odstupňování se provádí v krocích po 0,01 km = 10 metrech.



CALORIES

Na tomto displeji se zobrazuje dosažená spotřeba kalorií. Maximální hodnota je 9999. Data však slouží pouze k hrubé orientaci při porovnávání s různými cviky a nemohou být používána k lékařským účelům.



PULSE

Když držíte oběma rukama snímače v rukojeti, ukazuje displej aktuální hodnoty srdeční frekvence. Před zahájením tréninku můžete zadat cílovou hodnotu. Když srdeční frekvence tento cíl překročí, zazní poplašný signál, který Vás na tento stav upozorní.



SCHLAFMODUS

Pokud nejsou snímány žádné UPM ani PULSE nebo pokud nedojde k manuálnímu nastavení po 4 minut, přepne přístroj do spacího režimu.

V tomto režimu se zobrazuje hodina jako velký ukazatel, teplota a datum s měsícem, dnem a rokem.

4. Osobní tréninkové údaje



Všeobecně:

- Bez zvláštních předběžných nastavení se hodnoty v jednotlivých funkcích [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] počítají od >0< nahoru.
- Aby byl trénink smysluplný, stačí, když si nastavíte cílovou hodnotu jen pro jednu funkci [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].

- Při nastavování osobní cílové hodnoty jako tréninkového údaje počítá počítač od této hodnoty směrem dolů. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signál. Při pokračování tréninku bez nastavení nové cílové hodnoty, počítá počítač v tomto režimu opět od >0< nahoru.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nelze během tréninku měnit, pouze v klidovém stavu.

Zadání cílové hodnoty

Nastavení cílových hodnot se provádí u všech předběžných nastavení stejně: např. DISTANCE.

1. Stiskněte klávesu MODE, až začne v poli DISTANCE blikat číslo, a velké číslo na displeji stojí (zkratka vlevo > DST).
2. Krátkým stisknutím klávesy UP zvyšujete hodnotu, např. DISTANCE v krocích po 0,5 km. Když klávesu UP podržíte stisknutou, zvyšuje se nastavovaná hodnota rychleji
3. Pokud chcete cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce klávesu DOWN.



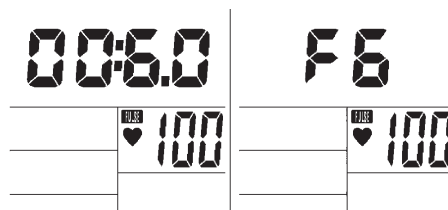
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu MODE. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávání hodnot provádějte podle možností pouze pro jednu funkci, protože jinak se tréninkové cíle překrývají. Např. pokud by nastavený časový cíl byl dosažen dříve, než nastavený traťový cíl.
6. Hodnoty jiných funkcí [TIME; CALORIES nebo PULSE] se rovněž zadávají pomocí kláves UP a DOWN, jak je popsáno pod body 1-4.

Po ukončení zadávání začnete trénovat. Během tréninku se na displeji střídavě po 6 sekundách zobrazují ukazatele různých funkcí. Pokud během tohoto zobrazení stisknete klávesu MODE, zůstane zvolená funkce na displeji zachována velkými číslicemi. Na malém displeji bliká název funkce, např. PULSE. Opakovaným stisknutím klávesy MODE se dostanete do provozu SCAN > ukazatele se střídají po 6 sekundách.

RECOVERY

Klávesou RECOVERY dosáhnete měření pulsu na konci tréninku. Na základě počátečního a koncového pulsu jedné minuty se zjišťují odchylky a známka pro stav organismu. Při stejném tréninku znamená zlepšení této známky míru růstu trénovanosti organismu (fitness).

Po dosažení cílových hodnot ukončete trénink, stiskněte klávesu RECOVERY a nechte ruce ležet na snímačích pulsu. Při předchozím měření pulsu se na displeji objeví 00:60 pro čas a v segmentovém ukazateli PULSE (vpravo) bliká aktuální hodnota pulsu. Čas začíná odečítat od 00:60. Nechte ruce ležet na snímačích pulsu, dokud počítač nedojde k >0<. Na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 znamená nejlepší a F6 nejhorší stav. Další stisknutí klávesy RECOVERY funkci ukončí.



Možnosti měření pulsu.

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



S ručním měřením pulsu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručně 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

5. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

- > **Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby pro-
věřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení.
Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci trénin-
kového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést
k poškození zdraví.**

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu (koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

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 > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně
2-3 x týdně	10 minut
1-2 x týdně	20-30 minut
	30-60 minut

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Četnost tréninků Rozsah tréninkové jednotky

1. týden

3 x týdně	2 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	2 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	2 minutový trénink

2. týden

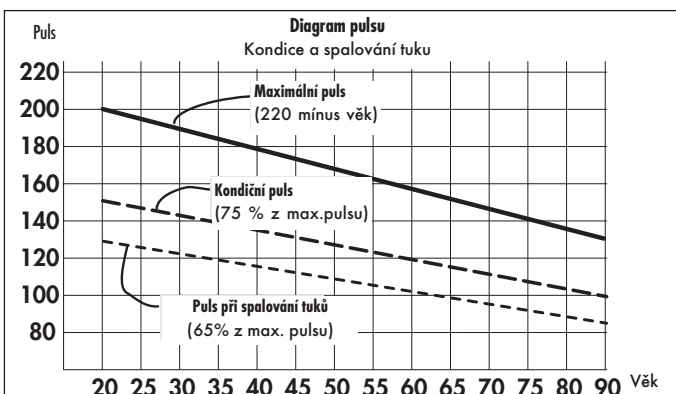
3 x týdně	3 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	3 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	2 minutový trénink

3. týden

3 x týdně	4 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	3 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	3 minutový trénink

4. týden

3 x týdně	5 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	4 minutový trénink
	1 minutová přestávka na procvičení
	4 minutový trénink



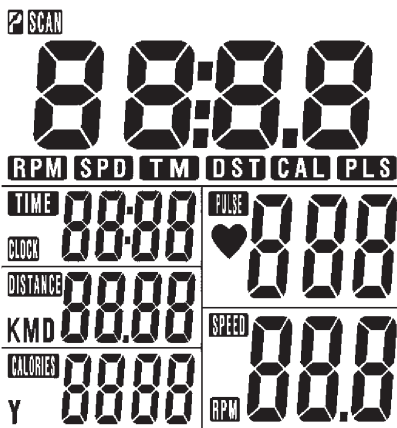
Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně: Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

Návod na obsluhu počítača s digitálnym displejom

SPUSTENIE ZARIADENIA

Vložte dve batérie (1,5 V UM 3/AA). Počítač vykoná test segmentu a zobrazí všetky zobraziteľné znaky.

1. Začatie tréningovania bez predchádzajúcich skúseností



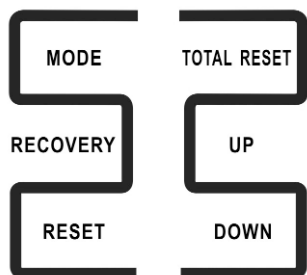
S tréningom môžete začať aj vtedy, ak s prístrojom nemáte žiadne predchádzajúce skúsenosti. Na displeji sa Vám budú zobrazovať rozličné údaje. Ak však chcete, aby Váš tréning bol aj efektívny a ak si chcete nastaviť svoje osobné tréningové údaje, prečítajte si tento návod a postupujte podľa informácií a pokynov v ňom.

Prečítajte si aj všeobecné pokyny a upozornenia v tréningovom pláne.

Prečítajte si aj všeobecné pokyny a upozornenia v tréningovom pláne.

Po zapnutí prístroja alebo štarte s RESETom sa objaví úplné zobrazenie displeja = test segmentu so signálnym tónom. Potom sa krátko zobrazí čas. Čas sa zmení pomocou tlačidla UP a DOWN: Najskôr hodina UP /DOWN, potom potvrdiť s MODE, potom minúty a opäť potvrdiť zvolený čas s MODE.

2. Funkčné tlačidlá



MODE

Krátkym stlačením tlačidla MODE si môžete vybrať požadovanú funkciu [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE] – alebo ako údaj, ktorý sa má zobraziť na displeji, alebo ako údaj, ktorý si chcete vopred prednastaviť. Keď podržíte tlačidlo MODE dlho stlačené, nastaví sa všetky

hodnoty na >0<.

UP / DOWN

– Tlačidlami UP alebo DOWN sa nastavujú predvolené hodnoty. Nato sa prístroj musí nachádzať v pozícii STOP > symbol vľavo hore

UP Nastavenie predvolených hodnôt smerom hore.

Krátkym stlačením tlačidla UP zvýšite nastavené hodnoty rozličných funkcií > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Keď sa tlačidlo UP podrží dlhšie, môže sa nastavená hodnota dosiahnuť v rýchlejšom počítačom poradí.

DOWN Nastavenie predvolených hodnôt smerom dole.

Krátkym stlačením tlačidla DOWN znížite nastavené hodnoty rozličných funkcií > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Keď sa tlačidlo DOWN podrží dlhšie, môže sa nastavená hodnota dosiahnuť v rýchlejšom počítačom poradí.

RESET

Tlačidlom RESET sa nastavujú funkcie na >0<. Pri nastavovaní hodnôt ľubovoľnej funkcie sa uvedie krátkym stlačením tlačidla RESET hodnota tejto funkcie na >0<. Ak podržíte stlačené tlačidlo RESET dlhšie ako 2 sekundy, nastaví sa všetky hodnoty na >0<; toto zodpovedá novému spusteniu (štartu) počítača. Pri výmene batérií sa taktiež všetky hodnoty nastaví späť na >0<.

RECOVERY

Tlačidlo RECOVERY je určené na aktivovanie funkcie zistenia stavu fyzickej kondície po tréningu.

3. Funkcie – zobrazenia displeja

Všeobecne: Na displeji sa zobrazí vždy veľká stupnica a súčasne viacero zobrazení segmentov v spodnej oblasti vedľa seba.

Po skončení tréningu zostanú tréningové údaje zachované a môžu sa vyvolať pri novom začatí tréningu. Nové údaje sa potom k týmto pripočítajú.

Výnimka: Počítač bol tlačidlom RESET nastavený späť do polohy >0<, v osobnom tréningovom nastavení bola hodnota nastavenia na >0<, alebo boli vymenené batérie.

– Pri prerušení tréningu počas 4 minút sa hlavná obrazovka odstaví.

– Ak počítač zobrazí nedefinovateľné údaje, vyberte batérie, znova ich vložte dnu a skúste to znova.

SCAN

Rozličné zobrazenia všetkých funkcií vo veľkom zobrazení. Vľavo na displeji sa vždy zobrazí označenie v skrátenej podobe:



RPM = Round Per Minute = Otáčky za minútu/frekvencia šľapania

SPD = SPEED = Rýchlosť

TM = TIME = Tréningový čas

DST = DISTANCE = Ubehnutá trať

CAL = CALORIES = Energia / Spotreba kalórií

PLS = PULSE = Frekvencia srdca

Ak sa zobrazí veľká stupnica s aktuálnou veličinou, bliká v malom okne označenie funkcie:

RPM /SPEED

Na tomto displeji sa v striedavých intervaloch zobrazí (každých 6 sekúnd) kroková frekvencia ako RPM (= otáčky za minútu) a rýchlosť SPEED v km/h. Maximálna rýchlosť predstavuje 99,9 km/h

TIME

Na tomto displeji sa meria tréningový čas. Maximálne meranie času je stanovené na 99:59 minút.

DISTANCE

Zobrazuje sa nameraná absolvovaná vzdialenosť v km. Meranie absolovanej vzdialenosti začína vždy od hodnoty >0<, maximálne do hodnoty 99,99 km. Meranie sa uskutočňuje v 0,01 kilometrových krokoch = 10 metrov.

CALORIES

Na tomto displeji sa zobrazí dosiahnutá spotreba kalórií. Maximálne zobrazenie má hodnotu 9999.

Údaje slúžia len ako hrubá orientačná hodnota v porovnaní k rozličným cvičením a nemôžu byť aplikované pre lekárske účely.

PULSE

Keď držíte oboma rukami senzory rúkavätí, zobrazí displej aktuálne hodnoty srdečnej frekvencie. Pred tréningom môžete zadať určitú cieľovú hodnotu. Keď srdečná frekvencia uvedenú hodnotu prekročí, ozve sa alarm, aby ste boli na túto skutočnosť upozornení.

CALORIES 452

PULSE 114

POHOTOVOSTNÝ REŽIM

Keď nie sú zaznamenané UPM alebo PULSE, alebo ak v priebehu 4 minút nevykonáte žiadne manuálne nastavenie, prepne sa zariadenie do úsporného režimu.

4. Osobné prednastavené hodnoty na tréningovanie



Všeobecne

- Ak si osobitne neprednastavíte hodnoty jednotlivých funkcií, počítajú sa ich hodnoty [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] od >0< smerom nahor.
- Pre zmysluplný tréning stačí, ak si vopred nastavíte cieľovú hodnotu len jednej funkcie [TIME; DISTANCE, CALORIES

alebo PULSE].

- Ak nastavíte osobnú cieľovú hodnotu ako tréningový normatív, počíta počítač od tejto hodnoty smerom dole. Pri dosiahnutí cieľovej hodnoty >0< sa ozve zvukový signál. - Ak potom bez nastavenia novej cieľovej hodnoty pokračujete v tréningu, počíta počítač v prevádzkovom režime znova od >0< smerom hore.
- raz nastavené cieľové hodnoty nemôžu byť zmenené v priebehu tréningu, zmenu môžete vykonať len počas prestávky.

Prednastavenie požadovanej cieľovej hodnoty

Požadovanú cieľovú hodnotu si môžete vopred prednastaviť pri všetkých funkciách rovnakým spôsobom: ako príklad uvidíme prednastavenie hodnoty funkcie DISTANCE.

1. Stlačte tlačidlo MODE až sa v okne DISTANCE zobrazí blikajúce číslo a veľké číslo na obrazovke stojí (skratka vľavo > DST)
2. Krátkym stlačením tlačidla UP zvyšujete hodnotu, napr. DISTANCE v krokoch 0,5 km. Keď podržíte tlačidlo UP stlačené, nastavená hodnota a napočíta rýchlejšie.



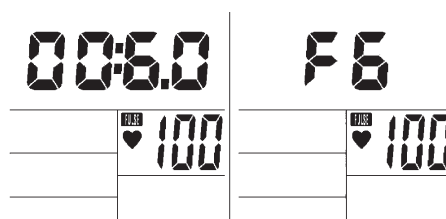
3. Ak chcete znova zredukovať cieľovú hodnotu, krátko stlačte tlačidlo DOWN.
4. Keď už máte požadovanú cieľovú hodnotu nastavenú, stlačte tlačidlo MODE. Hodnota tejto funkcie sa uloží do pamäte a dostanete sa priamo do ďalšej funkcie, napr. CALORIES, ktorú si môžete prednastaviť rovnakým spôsobom.
5. Podľa možnosti zadajte normatívnu hodnotu len vo funkcii, pretože sa v opačnom prípade tréningové ciele prekrývajú. Napr. keby ste predstavený časový cieľ dosiahli skôr, ako prednastavený cieľ úseku.
6. Normatívne hodnoty v iných funkciách [TIME; CALORIES alebo PULSE] sa taktiež zadávajú pomocou tlačidiel UP a DOWN tak, ako je to popísané v bode 1-4.

Po ukončení normovania začnete s tréningom. V priebehu tréningu sa na displeji mení zobrazenie rozličných funkcií každých 6 sekúnd. Keď v priebehu zobrazenia stlačíte tlačidlo MODE, zostane zachovaná zvolená funkcia na displeji vo veľkých číslach. Na malom displeji bliká názov funkcie, napr. PULSE. Opakované stlačenie tlačidla MODE aktivuje prevádzku SCAN > zmena zobrazenia každých 6 sekúnd.

RECOVERY

Pomocou tlačidla RECOVERY docielite meranie pulzu pre zotavenie po ukončení tréningu. Z počiatočného a konečného pulzu jednej minúty sa zistia odchýlka a známka telesnej kondície. Pri rovnakom tréningu je zlepšenie tejto známky mierou pre stimuláciu telesnej kondície.

Keď ste dosiahli cieľové hodnoty ukončíte tréning, stlačte tlačidlo RECOVERY a nechajte potom ruky ležať na senzoch pulzu. Pri predchádzajúcom meraní pulzu sa zobrazí na displeji 00:60 pre čas a v zobrazení segmentu PULSE (vpravo) bliká aktuálna hodnota pulzu. Čas sa začína odpočítavať od 00:60 smerom nadol. Nechajte ruky ležať na senzoch pulzu, až k >0<. Na displeji sa zobrazí hodnota medzi F1 a F6. F1 je najlepší a F6 najhorší stav. Opakované stlačenie RECOVERY ukončí funkciu.



Možnosti merania pulzu

Počítanie pulzu sa začne, keď na displeji bliká symbol srdca v takte vašej srdcovej frekvencie.



S pulzom na ruke

Najmenšie napätie vytvorené kontrakciou srdca sa zaznamenáva pomocou snímačov na ruke a vyhodnocuje sa elektronickou.

- Chyťte kontaktné plochy vždy obidvoma rukami.
- Vyhnite sa trhanému držaniu
- Ruky držte pokojne a vyhnite sa kontrakciám a treniu na kontaktných plochách

5. Tréningový plán

Upozornenia a informácie dôležité pre Vašu bezpečnosť

> **Pred začatím tréningu prekonzultujte s Vaším lekárom, či ste zdravotne spôsobilý na tréning na tomto prístroji. Posudok lekára by mal byť základom pre vytvorenie Vášho tréningového programu. Nesprávny alebo preťažujúci tréning by mohol viesť k poškodeniu Vášho zdravia.**

Tento tréningový prístroj je vyrobený špeciálne pre rekreačných športovcov. Vynikajúco sa hodí na tréning srdcovo-cievneho obehu.

Tréningový program by mal byť metodicky založený na princípoch vytrvalostného tréningu. Práve ten priaznivo vplyva na srdcovo-cievny systém – ide najmä o zníženie pulzu v pokojovom stave a v stave zaťaženia organizmu.

Srdce má potom k dispozícii viac času pre naplnenie srdcových komôr a na prekrvenie srdcového svalstva (cez koronárne cievy). Okrem toho sa zväčšuje hĺbka dychu a množstvo vzduchu, ktoré vdychujete (vitálna kapacita pľúc). Ďalšie pozitívne zmeny sa prejavujú v systéme látkovej výmeny. Aby ste však dosiahli tieto pozitívne zmeny, musíte si tréning naplánovať podľa určitých pravidiel.

Plánovanie a riadenie tréningu

Základom pre plánovanie tréningu je váš aktuálny telesný výkonnostný stav. Pomocou záťažového testu môže váš domáci lekár diagnostikovať osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre vaše plánovanie tréningu. Ak ste si nedali urobiť záťažový test, treba sa v každom prípade vyhnúť vysokým tréningovým zaťaženiám prípadne preťaženiam. Pre plánovanie by ste si mali zapamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning sa riadi tak rozsahom zaťaženia ako aj výškou zaťaženia/intenzita zaťaženia.

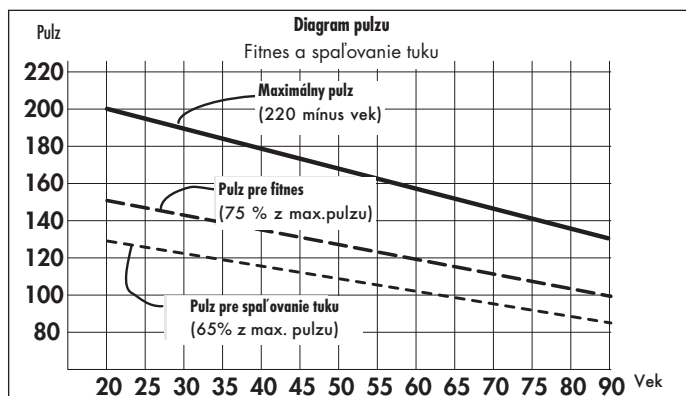
K intenzite zaťaženia

Intenzita zaťaženia by sa mala pri fitnes tréningu prednostne kontrolovať pomocou tepovej frekvencie vášho srdca. Maximálna srdcová frekvencia za minútu > 220 mínus vek - sa pritom nesmie prekročiť. Optimálny tréningový pulz sa určuje vekom a cieľom tréningu.

Cieľ tréningu: Spaľovanie tuku/redukcia hmotnosti

Optimálna tepová frekvencia sa vypočíta empirickým vzorcom $(220 - \text{vek}) \times 0,65$.

Upozornenie: Spaľovanie tuku pre výdaj energie získava na význame až po min. 30 minútach trvania tréningu.



Cieľ tréningu fitnes pre srdce a krvný obeh:

Optimálna tepová frekvencia sa vypočíta empirickým vzorcom $(220 - \text{vek}) \times 0,75$.

Intenzita sa pri tréningu nastavuje prostredníctvom stupňov brzdenia 1 - 16. Ak začiatok sa vyhnite tréningu s príliš vysokým nastavením stupňa brzdenia, pretože tu sa môže rýchlo prekročiť odporúčaný rozsah tepovej frekvencie. Začnite s nižším nastavením stupňa brzdenia a krok za krokom sa približujte k svojmu optimálnemu tréningovému pulzu. Počas fitnes tréningu pravidelne kontrolujte, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity podľa vyššie uvedených odporúčaní.

Športovní lekári udávajú, že pre našu fyzickú kondíciu sú dobré nasledovné faktory:

Frekvencia tréningov denne	Trvanie tréningu
2-3 x týždenne	10 min
1-2 x týždenne	20-30 min
	30-60 min

Začiatok by nemali začínať s tréningovými jednotkami trvajúcimi 30 až 60 minút.

Frekvencia tréningov Náplň tréningovej jednotky

1. týždeň

3 x týždenne	2 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	2 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	2 minúty tréning

2. týždeň

3 x týždenne	3 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	3 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	2 minúty tréning

3. týždeň

3 x týždenne	4 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	3 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	3 minúty tréning

4. týždeň

3 x týždenne	5 minút tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	4 minúty tréning
	1 minúta prestávka na gymnastiku
	4 minúty tréning

Aby ste si zdokumentovali Vaše osobné tréningy, zapisujte si hodnoty, ktoré dosiahnete počas tréningu, do tabuľky výkonov uvedenej na nasledujúcej strane. Pred a po každej tréningovej jednotke by ste si mali vyčleniť 5 minút na gymnastiku – pred tréningom slúži gymnastika na rozohriatie tela, po tréningu na celkové uvoľnenie svalstva. Ak

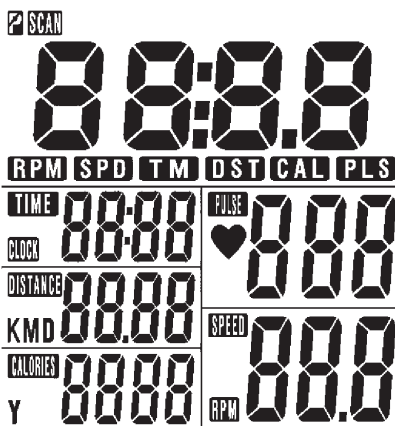
sa neskôr rozhodnete pre tréning 3x týždenne v rozpätí 20 až 30 minút, mali by ste mať medzi dvoma tréningovými jednotkami jednoduchú prestávku. Inak nič iné Vám nebráni v každodennom tréningu.

Digitális kijelzésű edző kompjuter kezelési útmutatója

A GÉP ELINDÍTÁSA

Rakjon be 2 darab (1,5 V UM 3/AA) típusú elemet. A kompjuter levizsgálja a kijelző szegmensek működését és megjeleníti az ábrázolható összes karaktert. Ennek megerősítéseként sípoló hang hallatszik.

1. Edzés elkezdése előismeretek nélkül



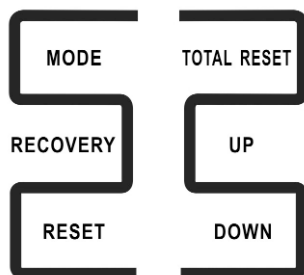
Akkor is elkezdheti az edzést, ha nincsenek előismeretei. A kijelzőn megjelenik a különféle információ. Olvassa el és tartsa be a kezelési utasítást, hogy hatékony edzést végezhesen és előre beállíthassa személyes edzési adatait.

Olvassa el a tréning bevezető általános megjegyzéseit is.

A készülék

bekapcsolása után vagy a RESET-Start után a teljes kijelző működésbe lép = szegmensteszt hangjelzéssel. Ezután rövid időre megjelenik a pontos idő. A pontos időt az UP és DOWN gombokkal lehet beállítani: Először az órát az UP / DOWN gombokkal majd a MODE gombbal elfogadjuk, és ezután a perctet, és a MODE gombbal fogadjuk el a beállított időt.

2. Műveleti gombok



MODE

A MODE gomb rövid megnyomásával lehet megválasztani a kijelzendő műveleteket [IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA illetve PULZUS], valamint a személyes beállításokat. Ha hosszan nyomva tartja a MODE gombot, minden érték >0<-ra áll.

UP / DOWN

– A UP vagy DOWN gombokkal az alapértelmezett értékeket lehet beállítani. Ehhez a készüléknek a STOP-pozícióban kell

állni > a bal oldalon felül található szimbólum villog.

UP Az alapértelmezett értékek módosítása felfelé.

Az UP gomb rövid megnyomásával növelheti a különböző funkciók beállított értékeit > [TIME; DISTANCE, CALORIES és PULSE]. Ha az UP gombot hosszabb ideig lenyomva tartja, akkor a beállítandó értéket gyorsabban elérheti.

DOWN Az alapértelmezett értékek módosítása lefelé.

A DOWN gomb rövid megnyomásával csökkentheti a különböző funkciók beállított értékeit > [TIME; DISTANCE, CALORIES és PULSE]. Ha a DOWN gombot hosszabb ideig lenyomva tartja, akkor a beállítandó értéket gyorsabban elérheti.

RESET

A RESET gombbal lehet >0<-ra állítani a műveleteket. Az illető művelet értékének előzetes beállításakor a RESET gomb rövid megnyomása csupán az illető művelet értékét állítja >0<-ra. Ha 2 másodpercnél hosszabban nyomja a RESET gombot, minden érték >0<-ra áll; ez a kompjuter újraindításának felel meg. Az elemek kicserélésekor is minden érték >0<-ra áll vissza.

RECOVERY

A RECOVERY gomb használatával lehet működésbe helyezni a pihenési pulzus műveletét az edzést követően.

3. Műveletek kijelzése a kijelzőn

Általában:

A kijelzőn egyszerre látható egy nagy számérték és a kijelző alsó részén egymás mellett több, részekre osztott kijelzés.

Az edzés befejezése után a memóriában maradnak az edzési adatok, amelyeket be lehet hívni új edzés elkezdésekor. Ilyenkor a kompjuter hozzászámolja az új adatokat a régiekhez. Ez alól kivétel, ha: a számítógépe RESET-el állította >0<-ra, az előzetesen megadott személyi adatokban az értéket >0<-ra állította, vagy az elemeket kicserélte.

- Ha 4 percre megszakad az edzés, leáll a fő kép.
- Ha a kompjuter meg nem határozható kijelzéseket ad, vegye ki az elemeket, rakja vissza és próbálja újra.

SCAN

Az összes művelet kijelzése egymás után felváltva, nagy számokkal. A kijelző bal oldalán mindig a művelet rövidítése látható:



RPM = Round Per Minute = fordulat percenként/taposásszám

SPD = SPEED = sebesség

TM = TIME = edzési idő

DST = DISTANCE = megtett útszakasz

CAL = CALORIES = energia / elfogyasztott kalória

PLS = PULSE = szívfrekvencia

Amikor megjelenik a nagy szám a mindenkori egységgel, villog a művelet neve a kis ablakban.

RPM/ SPEED

Ezen a kijelzésen (6 mp-enként) váltakozva az RPM taposásszám (fordulat per perc) és a SPEED km/h sebesség jelenik meg. A sebesség legnagyobb értéke 99,9 km/h



TIME

Ezen a kijelzésen méri a kompjuter az edzés idejét. A mért legnagyobb idő 99:59 perc.



DISTANCE

A megtett távolságot méri km-ben. Az útszakasz számlálása >0<-val kezdődik és legfeljebb



99,99 km jelezhető ki. A számlálás 0,01 km = 10 méter lépésekben történik.

KALÓRIA

Ezen a kijelzésen jelzi ki a kompjuter a számítás szerint elfogyasztott kalóriát. A



kijelzés legnagyobb érték 9999.

Az adatok azonban csak a különböző gyakorlatok összehasonlításában értelmezhető durva irányértékek és orvosi célra nem használhatók.

PUZUS

Ha két kezével átfogja a fogantyúkon lévő érzékelőket, a kijelzés a szívfrekvencia éppen mért értékeit jelzi ki. Az edzés előtt be lehet adni egy célként meghatározott értéket. Amikor a szívfrekvencia túllépi a célértéket, riasztás hallatszik, amely figyelmeztet a túllépés tényére.

ALVÓ MÓD

Ha nincs sem FPP, sem PULZUS mérés illetve nem végeztek kézi beállításokat 4 percen belül, a gép alvó módba kapcsol. Az összes kijelző mező üres.

4. Előzetesen megadott személyes edzési adatok



Általában

- Ha külön nem állított be előre értékeket, az értékek >0<-ról indulva növekvő irányban számolnak az egyes műveletekben [IDŐ; TÁVOLSÁG, KALÓRIA és PULZUS].
- Az ésszerű edzéshez elegendő, ha csupán az egyik műveletben [IDŐ; TÁVOLSÁG, KALÓRIA ill.

PULZUS] állít be célértéket.

- Amikor személyes edzési célértéket ad meg előzetesen, a kompjuter az illető értékről indulva csökkenő irányban számlál. A >0< célérték elérésekor jelzőhang hallatszik. Ha utána új célérték beállítása nélkül edz tovább, a kompjuter ismét >0<-ról indulva felfelé számlál.
- Az egyszer beállított célértékeket nem lehet megváltoztatni edzés alatt, hanem erre csak nyugalomban van mód.

Célérték előzetes megadása

A célértékeket valamennyi műveletnél azonos módon lehet beállítani: pl. DISTANCE (TÁVOLSÁG)

1. Nyomja meg a MODE gombot, amíg a (DISTANCE) TÁVOLSÁG mezőben nem villog a szám és a nagy szám nem látható a kijelzőn (rövidítés balra > DST)
2. A UP gomb rövid megnyomásával lehet növelni az értéket pl. DISTANCE 0,5 km-es lépésekben. Ha megnyomva tartja a UP gombot, gyorsabban számlál a beállítandó érték.
3. Ha újból csökkenteni szeretné a célértéket, nyomja meg röviden a DOWN gombot.
4. A célérték beállítása után nyomja meg MODE gomb Ekkor az érték bekerül a memóriába és a kijelzés a következő MŰVELETRE, pl. CALORIES áll.
5. Lehetőleg csak egy műveletben adja meg előre az értéket, különben az edzési célértékek átfedik egymást. pl. ha Ön korábban éri el az előzetesen célként beállított időt, mint a célkén előzetesen beállított útszakaszt.
6. A többi műveletben [TIME, DISTANCE, CALORIES illetve PULSE] is a UP és DOWN gombokkal lehet megadni előzetesen az értékeket, ahogyan ez az 1-4 alatt olvasható.

Az előzetes megadás lezárulása után el lehet kezdeni az edzést. Az edzés alatt a kijelző 6 másodpercenként váltakozva egymás után kijelzi a különböző műveleteket. Ha Ön ezalatt megnyomja a MODE gombot, a választott művelet a kijelzőn marad és nagy számokkal látható. A kis kijelzésen pl. villog a PULZUS művelet neve.

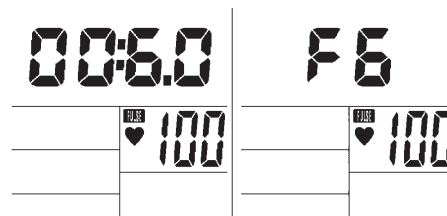


A MODE gombomb ismételt megnyomásának hatására a SCAN üzem áll be > a kijelzés 6 másodpercenként átvált.

RECOVERY

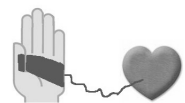
A RECOVERY gombbal érhető el a pihenési pulzus mérés az edzés végén. Az egy perces időszak elején és végén mért pulzusból meghatározza az eltérés és az állóképességi jegyet. Azonos edzéseket feltételezve az állóképességi jegy javulása az állóképesség fokozásának a mértéke.

Amikor Ön elérte a célértéket, hagyja abba az edzést, nyomja meg a RECOVERY gombot és utána hagyja rajta a kezét a kézi pulzusérzékelőkön. Az előző pulzuszámoláskor 00:60 jelenik meg az időre és a PULZUS (jobbra lévő) szegmens kijelzésén villog az éppen mért pulzusérték. Az idő 00:60-ról indulva csökkenő irányban kezd számlálni. Hagyja rajta a kezét a kézi pulzusérzékelőkön, amíg a számláló >0<-ra nem számlál vissza. A kijelző jobb oldalán F1 és F6 közötti érték jelenik meg. Az F1 a legjobb és az F6 a legrosszabb állapot. A RECOVERY ismételt megnyomása befejezi a műveletet.



A pulzus mérésének lehetőségei

A pulzus számítása akkor kezd dik, amikor a szív a kijelzőn a szívverés ütemében villog.



Kézi pulzuszámolóval

A szív összehúzódása által keletkezett feszültséget érzékeli a kézi vevő, majd az elektronika értékeli.

- Az érintkező felületet mindkét kezével fogja meg.
- Folyamatosan egyenletes erővel tartsa.
- Tartsa a kezét nyugodtan, és ne szorítsa vagy dörzsölje az érintkező felületét.

5. Edzési útmutató

Saját biztonsága érdekében

> Az edzés elkezdése előtt tisztázza háziorvosával, hogy egészségi állapota alapján alkalmas-e a géppel történő edzésre. Jó, ha az edzőprogram összeállításánál az orvosi lelet szolgál alapul. A helytelen vagy túl erős edzés egészségkárosodáshoz vezethet.

Az edzőgépet kifejezetten szabadidős sport céljára fejlesztették ki. Kiválóan alkalmas a szív és keringés tornáztatására.

Az edzést a hosszantartó edzés alapelveivel összhangban módszeresen kell kialakítani. A hosszantartó edzés kiváltképpen a szív- és keringési rendszeren idéz elő változásokat és alkalmazkodásokat. Ide tartozik a nyugalmi pulzusszám és terhelési pulzus csökkenése.

Így a szívnek több ideje marad arra, hogy vérrel telítse a szív-kamrákat és vérrel lássa el a szívizomzatot (a szívkoszorúerek segítségével). Továbbá megnő a légzőmennyiség és a belélegezhető levegő mennyisége (vitál kapacitás). További pozitív változások játszódnak le az anyagcsere rendszerben is. Ezeknek a pozitív változásoknak az eléréséhez az edzést meghatározott irányelvek szerint kell megtervezni.

Az edzés erőssége tekintetében

A géppel történő edzés az edzés erősségét részben a taposásszámmal, részben a taposási ellenállással lehet szabályozni. Az edzést végző személy a kormányoszlopon lévő fékerő állítóval határozza meg a taposási ellenállást. Mindig ügyelnie kell rá, hogy az edzés erőssége tekintetében ne tegye magasra a mércét és ne terhelje túl magát. A helytelen vagy túl erős edzés egészségkárosodáshoz vezethet.

Maximális pulzusszám:

Maximális terhelés alatt az egyéni maximális pulzusszám elérését értjük. A maximálisan elérhető szívfrekvencia az életkortól függ.

Ebben az esetben a következő általános képletet célszerű alkalmazni:

A percnkénti maximális szívfrekvencia megfelel a 220 szívverés mínusz az életkor értéknek.

Példa: 50 éves életkor > $220 - 50 = 170$ pulzus/min.

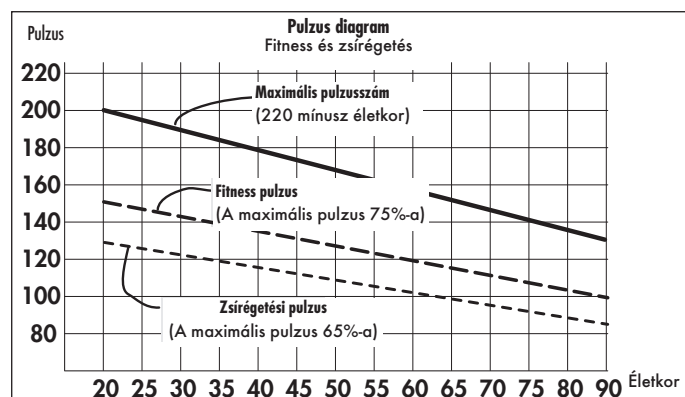
Pulzus terhelési állapotban:

Az optimális terhelési intenzitást az egyéni szív-/ keringési teljesítmény 65–75%-ánál érhetjük el (vö. a diagrammal).

65% = a tréning célja a zsírégítés

75% = a tréning célja a jobb erőnlét

Az életkortól függően ez az érték változhat.



Tudnivaló a terhelési mértékkel kapcsolatban

A kezdő csak fokozatosan növeli az edzéskor használt terhelési mértéket. Célszerű, ha a első edzési egységek viszonylag rövid időre és szakaszosan vannak elosztva.

A sportorvosok az alábbi terhelési tényezőket vélik helyesnek a pozitív állóképesség vonatkozásában:

Edzési gyakoriság	Napi edzés
időtartama	10 perc
2-3 x hetente	20-30 perc
1-2 x hetente	30-60 perc

A kezdőknek nem célszerű 30-60 perces edzési egységekkel kezdeniük az edzést.

A kezdőknek szóló edzés az első 4 hétben a következőképpen nézhet ki:

Edzési gyakoriság	Az edzési egység mértéke
1. hét	
heti 3 alkalommal	2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
2. hét	
heti 3 alkalommal	3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
3. hét	
heti 3 alkalommal	4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés
4. hét	
heti 3 alkalommal	5 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés

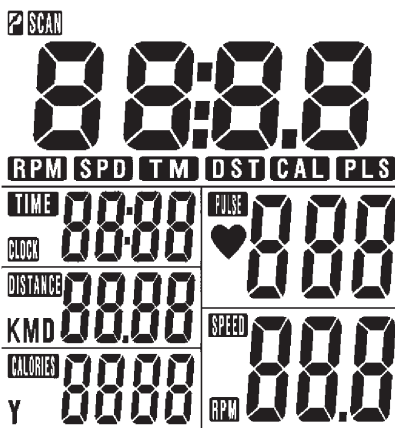
Az edzés személyes dokumentálásához teljesítménytáblázatba lehet beírni az edzéskor elért értékeket. Minden edzési egység előtt és után kb. 5 perces gimnasztika szolgál az izmok bemelegítésére ill. lehűtésére. Két edzési egység között célszerű beiktatni egy edzésmentes napot, amennyiben a későbbiekben a heti 3 alkalommal végzendő, esetenként 20-30 perces napi edzést óhajtja előnyben részesíteni. Különben semmilyen ellenvetést nem tehető a napi edzéssel szemben.

Navodila za upravljanje računalnika za trening z digitalnim prikazovalnikom

ZAGON NAPRAVE

Vstavite 2 bateriji (1,5 V UM 3/AA). Računalnik izvrši preverjanje segmentov naprave in prikaže vse upodobljive znake.

1. Start brez poprejšnjega znanja

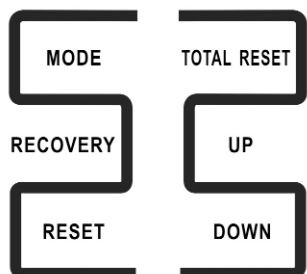


S treningom lahko začnete brez poprejšnjega znanja. Na prikazovalniku so prikazane različne informacije. Za učinkoviti trening in za nastavitve Vaših osebnih vnaprej določenih vrednosti preberite in upoštevajte ta navodila za uporabo.

Preberite tudi splošne napotke v navodilih za trening.

Po vklopu naprave ali zagona RESET, se pokaže celoten zaslon = test segmenta s signalnim tonom. Nato se na kratko pokaže ura. Uro spremenite s tipkama UP in DOWN : najprej uro UP / DOWN , ki jo nato potrdite z MODE, nato minute in ponovno potrdite izbran čas z MODE.

2. Funkcijske tipke



MODE

S kratkim pritiskom na tipko MODE lahko izbirate med funkcijami [TIME, DISTANCE, CALORIES ali PULSE] in tudi prikaz ter Vaše osebne nastavitve.

Če držite tipko MODE dlje časa, se postavijo vse vrednosti na >0<.

DOWN / UP

s tipkama DOWN ali UP se nastavljajo ciljne vrednosti. V ta namen se mora naprava nahajati v položaju STOP > simbol zgoraj levo

UP nastavitve navzgor vrednosti cilja.

S kratkim pritiskom tipke UP povečate nastavitvene vrednosti različnih funkcij > [TIME, DISTANCE, CALORIES, in PULSE]. Če boste tipko UP držali dalj časa, lahko nastavitvene vrednosti dosežete s hitrim zaporedjem števil.

DOWN nastavitve navzdol vrednosti cilja.

S kratkim pritiskom tipke DOWN zmanjšate nastavitvene vrednosti različnih funkcij > [TIME, DISTANCE, CALORIES, in PULSE]. Če boste tipko DOWN držali dalj časa, lahko nastavitvene vrednosti dosežete s hitrim zaporedjem števil.

RESET

S tipko RESET postavite funkcije na >0<. Pri nastavljanju vnaprej določenih vrednosti za posamezno funkcijo se postavi samo vrednost takšne funkcije s kratkim pritiskom na tipko RESET na >0<. Če držite tipko RESET dlje kot 2 sekundi, se postavijo vse

vrednosti na >0<; to odgovarja novemu zagonu računalnika. Tudi pri zamenjavi baterij se postavijo vse vrednosti na >0<.

RECOVERY

Uporabite tipko RECOVERY za aktiviranje funkcije pulza okrevanja po treningu.

3. Funkcije – prikazi na prikazovalniku

Splošno:

Na prikazovalniku se vsakokrat prikaže velik prikaz in istočasno en poleg drugega več segmentnih prikazov v spodnjem območju. Po končanem treningu se ohranijo podatki treninga in jih je možno priklicati ob začetku novega treninga. Novi podatki se potem prištejejo. Izjema: Računalnik je bil postavljen s tipko RESET na >0<, pri osebnih vnaprej določenih vrednostih za trening je bila vrednost postavljena na >0< ali so bile zamenjane baterije.

- Pri prekinitvi treninga za čas 4 minut se glavni zaslon prikazovalnika izklopi.
- Če računalnik prikazuje nedoločene prikaze podatkov, vzemite ven baterije, jih ponovno vstavite in ponovno poskusite.



SCAN

Izmenjujoči prikaz vseh funkcij v obliki velikega prikaza. Levo na prikazovalniku se prikaže vsakokratno oznaka v kraticah:

RPM = Round Per Minute = obratov na minuto/frekvenca obratov

SPD = SPEED = hitrost

TM = TIME = čas treninga

DST = DISTANCE = prevožena proga

CAL = CALORIES = energija / poraba kalorij

PLS = PULSE = frekvenca srca

Če se prikaže veliki prikaz s posamezno enoto, utripa v majhnem okencu oznaka funkcije.

RPM /SPEED

Na tem prikazu se izmenjujoče (vsakih 6 sekund) prikazeta frekvenca obratov kot RPM (=obratov na minuto) in hitrost SPEED v km/h. Največja hitrost znaša 99,9 km/h



TIME

Na tem prikazu se meri čas treninga. Najdaljši čas treninga znaša 99:59 minut.



DISTANCE

Prevožena razdalja se meri v kilometrih. Štetje razdalje proge se začne z >0< in se lahko prikaže največ do 99,99 km. Stopnje štetja potekajo po korakih 0,01 km = 10 meter.



CALORIES

Na tem prikazovalniku se prikaže izračunana poraba kalorij. Najvišja vrednost znaša 9999.



Podatki pa služijo samo kot groba smernica v primerjavi različnih vaj in jih ni možno uporabiti v medicinske namene.

PULSE

Če z obema rokama primete ročne senzorje, se na prikazovalniku prikažejo aktualne vrednosti srčne frekvence. Pred treningom lahko vnesete ciljno vrednost. Ko srčna frekvenca prekorači to normirano ciljno vrednost, se oglasi alarm, ki Vas opozori na prekoračitev.

**SCHLAFMODUS**

Če računalnik ne zazna nobenih signalov UPM ali PULSE ali, če v 4 minutah niso bile izvršene nobene ročne nastavitve, potem se naprava preklopi v spalni način. Vsa polja prikazovalnika so prazna.

4. Osebne nastavljene vrednosti za trening**Splošno**

– Brez posebnih predhodnih nastavitve štejejo vrednosti v posameznih funkcijah [TIME; DISTANCE, CALORIES in PULSE] od >0< pa navzgor.

– Za smiselni trening zadoštuje, da samo v eni funkciji [TIME; DISTANCE, CALORIES ali PULSE] nastavite eno ciljno vrednost.

– Če nastavite osebno ciljno vrednost kot predhodno normirano vrednost za trening, šteje računalnik od te vrednosti navzdol.

Ko je dosežena ciljna vrednost >0<, se oglasi signal. Če potem trenirate naprej brez nastavitve nove ciljne vrednosti, začne računalnik šteti v tem načinu ponovno od >0< navzgor.

– Enkrat nastavljenih ciljnih vrednosti ni možno spreminjati med potekom treninga, temveč samo v stanju mirovanja naprave.

Določanje ciljnih vrednosti

Nastavitve ciljnih vrednosti pri vseh funkcijah je enaka:

n. pr. DISTANCE

1. Pritisnite tipko MODE, da začne v polju DISTANCE utripati številka in se na prikazovalniku nahaja velika številka (kratica levo > DST)

2. S kratkim pritiskom na tipko UP lahko povečate vrednost.

n.pr. DISTANCE v korakih po 0,5 km. Če držite tipko UP pritisnjeno, začne nastavljanje vrednosti šteti hitreje.

3. Če želite zopet zmanjšati ciljno vrednost, pritisnite kratko na tipko DOWN.

4. Ko ste nastavili ciljno vrednost, pritisnite na tipko MODE. Vrednost je potem shranjena v tej funkciji in pridete na naslednjo funkcijo, n.pr. CALORIES.

5. Normirano vrednost vpišite po možnosti samo v eno funkcijo, ker se bodo v nasprotnem cilji treninga prekrivali. N. pr., če bi predhodno nastavljeni cilj



časa dosegli prej kot predhodno nastavljeni cilj proge.

6. Te normirane vrednosti v posameznih funkcijah [TIME; CALORIES ali PULSE] vnašate, kot je opisano v točkah 1-4, prav tako s tipkami UP in DOWN.

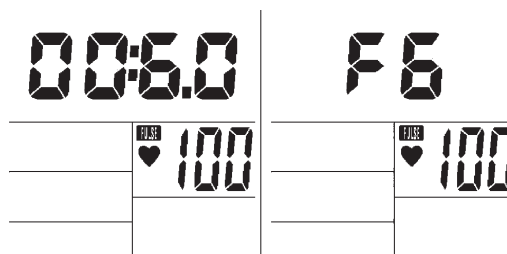
Po končanem vnosu normiranih ciljnih vrednosti lahko začnete s treningom. Med treningom se na prikazovalniku menjava prikaz različnih funkcij vsakih 6 sekund. Če med tem prikazom pritisnete tipko MODE, se ohrani izbrana funkcija na prikazovalniku v velikih številkah. Na majhnem prikazu utripa ime funkcije, n.pr. PULSE.

Ponovni pritisk na tipko MODE pomeni aktiviranje delovanja SCAN > menjava prikaza vsakih 6 sekund.

RECOVERY

S tipko RECOVERY pridemo do meritve okrevanja po končanem treningu. Iz pulza na začetku in končnega pulza v času ene minute se izračunata odstopanje in ocena Fitness. Pri istem treningu predstavlja izboljšanje te ocene merilo za izboljšanje kondicijskega stanja - fitness.

Ko ste dosegli ciljno vrednost, končajte trening, pritisnite tipko RECOVERY in potem pustite roke na ričnih senzorjih pulza. Pri predhodni meritvi pulza se na prikazovalniku prikaže 00:60 za čas in segmentni prikaz PULSE (desno) utripa in prikaže aktualno vrednost za pulz. Čas začne šteti od 00:60 navzdol. Roke pustite na ročnih senzorjih pulza do vrednosti >0<. Desno na prikazovalniku se prikaže vrednost med F1 in F6. F1 pomeni najboljši in F6 najslabši status. Ponovni pritisk na tipko RECOVERY konča funkcijo.

**Možnosti merjenja utripa**

Izra un utripa se za ne, ko srce v prikazu utripa v taktu vašega utripa.

**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.

5. Navodila za trening

a Vašo varnost

> **Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko privede do poškodb zdravja.**

Ta naprava za trening je bila posebej razvita za rekreacijske športnike. Odlično je primerna za trening srčnega krvožilnega sistema.

Trening je potrebno oblikovati metodično po načelih treninga vzdržljivosti. Na ta način se izzevejo predvsem spremembe in prilagoditve srčnega krvožilnega sistema. Sem spada znižanje frekvence pulza mirovanja in pulza obremenitve. Tako ima srce več časa za polnjenje srčnih prekatov in za prekrvavitev srčne miškulature (preko koronarnih arterij). Poleg tega se lahko povečata globina dihanja in količina zraka (kapaciteta vitalnosti). Do nadaljnjih pozitivnih sprememb prihaja v sistemu presnove. Da bi dosegli takšne pozitivne spremembe, je potrebno trening načrtovati po določenih smernicah.

O intenzivnosti treninga

Intenzivnost pri treningu z napravo za trening se uravnava na eni strani s frekvenco obračanja pedalov in na drugi strani z upornostjo pri pritiskanju na pedale. Upornost pri pritiskanju na pedale določa oseba sama z nastavitvijo zavorne moči na drugo volano. Zmeraj je treba paziti na to, da ne bi pretiravali z intenzivnostjo in, da bi se izogibali preobremenitvam.

Maksimalen pulz:

Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega pulza. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

Obstaja formula za približen izračun:

maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 utripom pulza manj življenjska starost.

Primer: 50 let starosti > $220 - 50 = 170$ utripov/min.

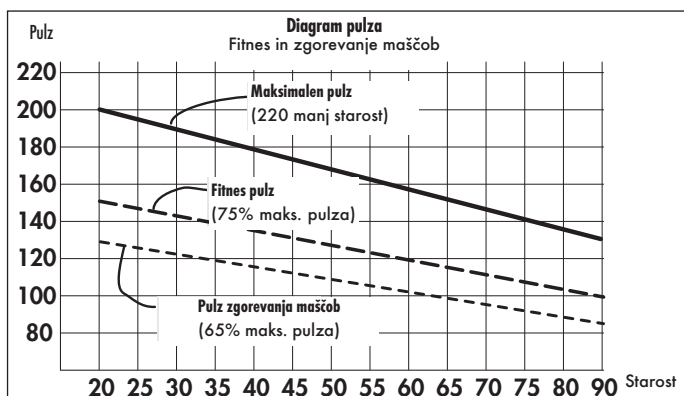
Pulz med obremenitvijo:

Optimalna intenzivnost obremenitve se doseže pri 65 – 75 % individualne moči srca/krvnega obtoka (prim. diagram).

65% = cilj treninga zgorevanje maščob

75% = cilj treninga izboljšanje fitnes

V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.



O obsegu obremenitve

Začetnik lahko stopnjuje obseg obremenitve samo postopoma. Prve enote treninga naj so relativno kratke in izvajane v časovnih intervalih.

Kot pozitivne za fitnes smatra športna medicina sledeče faktorje obremenitev:

Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2-3 x tedensko	20-30 min
1-2 x tedensko	30-60 min

Začetniki ne smejo začeti z enotami treninga 30-60 minut.

Trening za začetnike je možno oblikovati v prvih 4 tednih na sledeči način:

Pogostost treninga	Obseg enote treninga
1. teden	
3 x tedensko	2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
2. teden	
3 x tedensko	3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
3. teden	
3 x tedensko	4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga
4. teden	
3 x tedensko	5 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 4 minuti treninga

Za osebno dokumentacijo izvajanja treninga lahko vpišete dosežene vrednosti treninga v tabelo zmogljivosti. Pred in po vsaki enoti treninga služi ca. 5-minutna gimnastika ogrevanju oziroma ohlajanju (Cool - Down). Med dvema enotama treninga imejte en dan brez treninga, če imate v kasnejšem poteku rajši 43-kratni tedenski trening po 20 - 30 minut. Sicer pa nič ne škodi tudi vsakotedenski trening.

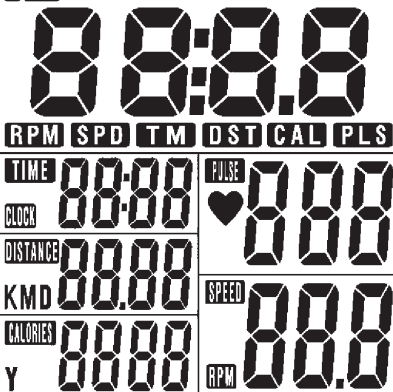
Uputstvo za rukovanje kompjuterom za trening sa digitalnim prikazom

START SPRAVE

Stavite 2 baterije (1,5 V UM 3/AA). Kompjutor vrši test segmenata i pokazuje sve znakove koji mogu biti prikazani. Za potvrdu začuje se zvuk „pip“.

1. Start bez predznanja

SCAN



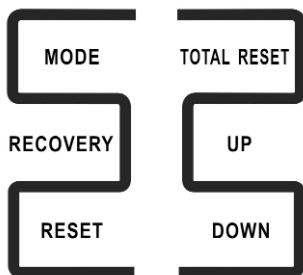
Sa treningom možete početi i bez predznanja. Na displeju se prikazuju razne informacije. Za efikasan trening i za podešavanje Vaših osobnih odrednica za trening pročitajte i slijedite ovo uputstvo za uporabu.

Pročitajte i opće upute u instrukcijama za trening.

Nakon uključivanja uređaja ili RESET-Start pojavljuje se

prikaz na zaslonu = segmentni test sa zvučnim tonom. Nakon toga kratko se prikazuje sat. Namještanje sata vrši se tipkama UP i DOWN : najprije sati UP / DOWN , zatim potvrdite s MODE, potom minute i iznova potvrdite odabrano vrijeme tipkom MODE.

2. Tipke



MODE

Kratkim pritiskanjem tipke MODE birajte funkcije (TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE) za prikazivanje ili za Vaša osobna podešavanja. Daljim držanjem tipke MODE sve vrijednosti se vraćaju na poziciju >0<.

UP / DOWN

Tipkama DOWN ili UP podešavaju se predhodno zadane vrijednosti. U tom slučaju uređaj mora biti u položaju STOP

> treperi oznaka gore

UP Povećanje zadanih vrijednosti.

Kratkim pritiskom na tipku UP povećavaju se vrijednosti podešavanja različitih funkcija > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Dužim pritiskom na tipku UP vrijednost podešenja može se postići bržom promjenom brojeva.

DOWN Smanjivanje zadanih vrijednosti.

Kratkim pritiskom na tipku DOWN smanjuju se vrijednosti podešavanja različitih funkcija > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] . . Dužim pritiskom na tipku DOWN vrijednost podešenja može se postići bržom promjenom brojeva.

RESET

Tipkom RESET funkcije se podešavaju na poziciju >0<. Pri podešavanju željenih vrijednosti (odrednica) aktualne funkcije kratkim pritiskanjem tipke RESET na >0< se vraća samo vrijednost te funkcije. Ukoliko se tipka RESET drži duže od 2 sekunde, sve

vrijednosti se vraćaju na >0<, to odgovora novom startu kompjutora. Također i pri promjeni baterija se vraćaju sve vrijednosti na >0<.

RECOVERY

Koristite tipku RECOVERY za aktiviranje funkcije za odmor nakon treninga.

3. Funkcije – prikazi na displeju

Općenito:

Na displeju se pojavljuje po jedan veliki prikaz funkcije i isto-vremeno više segmentnih prikaza u donjem dijelu (jedan pored drugog).

Nakon treninga ostaju sačuvani podaci sa treninga i mogu se ponovno pozvati kod novog treninga. Novi podaci se dodaju. Izuzetak: Kompjutor je tipkom RESET stavljen u poziciju >0<, u osobnim odrednicama za trening vrijednost je stavljena na >0< ili su baterije izmijenjene.

- Pri prekidu treninga za 4 minute glavni ekran se gasi.
- Ukoliko kompjutor prikazuje nedefinirane podatke, izvadite baterije, stavite ih ponovno i pokušajte ponovno.

SCAN

Naizmijenični prikaz svih funkcija velikim brojevima. Lijevo na displeju pokazuje se dotična oznaka u skraćenom oblikom: RPM = Round

Per Minute = okretaja po minuti / frekvencija koraka SPD = SPEED = brzina, TM = TIME = vrijeme provedeno na treningu, DST = DISTANCE = predena dionica, CAL = CALORIES = energija / potrošnja kalorija, PLS = PULSE = puls.

Kada se dotična jedinica pojavi u velikim brojevima, u malom prozoru svjetluca oznaka funkcije.

RPM / SPEED

U ovom displeju naizmijeničnim intervalom (svakih 6 sekundi) pokazuje se frekvencija koraka kao RPM (=okretaja po minuti) i brzina SPEED u km/h. Najveća moguća brzina iznosi 99,9 km/h.

TIME

Na tom displeju se mjeri vrijeme provedeno na treningu. Maksimalno mjerenje vremena iznosi 99:59 minuta.

DISTANCE

Predena distanca mjeri se u km. Mjerenje distance počinje sa >0< i može biti prikazano maksimalno do 99,99 km. Stupnjevanje usljeduje u koracima od 0,01 km = 10 metara.

CALORIES

Na ovom displeju pokazuje se potrošnja kalorija. Maksimalni prikaz iznosi 9999. Podaci su samo gruba smjernica u usporedbi sa različitim vježbama i ne mogu se koristiti u medicinske svrhe.

SCAN



PULSE

Ukoliko objema rukama držite senzore na rukohvatima displej pokazuje aktualnu frekvenciju srca / puls. Prije treninga možete unijeti željenu vrijednost/odrednicu. Ukoliko frekvencija srca prelazi preko željene vrijednosti, oglašava se alarm, da bi Vas upozorio na to.



STANJE MIROVANJA - SLEEP

Ukoliko se ne primaju podaci za UPM ili PULSE ili se ne vrše manualna podešavanja u roku od 4 minute, sprava se uključuje u stanje mirovanja. Sva polja za prikaz su prazna.

4. Osobne odrednice za trening



Općenito

- bez posebnih prethodnih podešavanja rastu vrijednosti u pojedinim funkcijama (TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE) od >0< prema gore.
- Za svrhovit trening dovoljno je, da podesite željenu vrijednost u jednoj funkciji (TIME; DISTANCE, CALORIES ili PULSE).

- Ukoliko je podešena željena vrijednost kao odrednica za trening kompjutor od te vrijednosti broji prema dolje. Kod postizanja željene vrijednosti >0< oglašava se signalni zvuk. Ukoliko se nakon toga nastavi sa treningom bez podešavanja nove željene vrijednosti kompjutor u tom modusu broji od >0< prema gore.
- Već podešene željene vrijednosti se ne mogu promijeniti za vrijeme treninga nego samo pri prekidu.

Određivanje željene vrijednosti/odrednica

Podešavanje željene vrijednosti je kod svih funkcija isto: na primjer DISTANCE

1. Tipku MODE držite pritisnutu sve dok u polju DISTANCE ne zasvijetli broj i dok veliki broj ne stoji na displeju (kratica lijevo > DST)
2. Kratkim pritiskanjem tipke UP povećavate vrijednost, na primjer DISTANCE u koracima po 0,5 km. Ukoliko tipku UP držite duže, vrijednost koju želite podesiti se brže odbrojava.
3. Ukoliko želite smanjiti željenu vrijednost, pritisnite kratko tipku DOWN .



4. Ukoliko ste podesili željenu vrijednost pritisnite tipku MODE. Vrijednost u toj funkciji je onda memorirana i prelazite u sljedeću funkciju, na primjer CALORIES.
5. Po mogućnosti unesite određenu željenu vrijednosti samo u jednu funkciju jer bi se ciljevi treninga mogli presijecati. Na primjer ukoliko bi ste prije postigli vremenski cilj koji ste sebi odredili nego prethodno podešenu razdaljinu.
6. Odredene/željene vrijednosti u drugim funkcijama (TIME; CALORIES ili PULSE) unose se kako je opisano u točkama 1-4 pomoću tipki UP i DOWN.

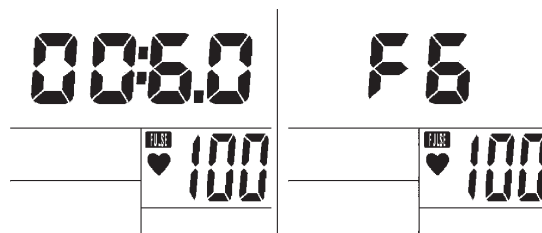
Nakon završenog podešavanja željene vrijednosti počnite sa treningom. Za vrijeme treninga na displeju se svakih 6 sekundi mijenja prikaz različitih funkcija. Ukoliko za vrijeme tog prikaza pritisnete tipku MODE, odabrana funkcija ostaje u displeju velikim brojevima. U malom displeju svjetluca ime funkcije, na primjer PULSE.

Ponovno pritiskanje tipke MODE aktivira SCAN-pogon > naizmjenični prikaz svakih 6 sekundi.

RECOVERY

Tipkom RECOVERY postiže se mjerenje pulsa u fazi odmora na kraju treninga. Početnim i krajnim pulsom jedne minute izračunava se odstupanje i ocjena kondicije. Poboľšanje te ocjene kod istog treninga je mjera za povećavanje kondicije.

Kada ste postigli željenu vrijednost, završite trening, pritisnite tipku RECOVERY i ostavite ruke na sensorima za mjerenje pulsa. Kod prethodnog mjerenje pulsa na displeju se pojavljuje 00:60 za vrijeme i u segmentu za PULSE (desno) svjetluca aktualni puls. Vrijeme se odbrojava od 00:60 prema dolje. Ostavite ruke na sensorima za mjerenje pulsa do pozicije >0<. Desno na displeju prikazuje se vrijednost između F1 i F6. F1 je najbolji i F6 najlošiji status. Ponovno pritiskanje tipke RECOVERY završava funkciju.



Mogućnosti bilježenja pulsa

Mjerenje pulsa počinje kada na zaslonu simbol srca treperi u ritmu vašega pulsa.



Sa pulsom na ruci

Najmanji napon proizveden kontrakcijom srca je obuhvaćen ručnim sensorima i mjeri se pomoću elektronike.

- Obuhvatite kontaktne površine uvijek s obje ruke
- Izbjegavajte preklapanje
- Ruke držite mirno i izbjegavajte pritiskanje i trljanje kontaktnih površina

5. Instrukcije za trening

Za Vašu sigurnost

> **Prije nego što počnete sa treningom posavjetujte se sa svojim liječnikom da li Vam zdravstveno stanje dozvoljava trening na toj spravi. Liječnički nalaz trebao bi biti osnova za ustrojstvo Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomjerni trening može biti štetan po zdravlje.**

Ova sprava za trening konstruirana je specijalno za rekreaciju. Posebice je prikladna za trening srca i cirkulacije.

Trening treba koncipirati metodske prema načelima treninga izdržljivosti. To prije svega dovodi do promjene i prilagodavanja sustava srca i cirkulacije. U to se ubraja smanjenje frekvencije pulsa u mirovanju i pulsa kod opterećenja.

Time srce ima više vremena na raspolaganju za punjenje srčanih komora i opskrbljivanje srčanih mišića krvlju (kroz koronarne žile). Nadalje se povećava dubina disanja i količina zraka, koja se može udisati (vitalni kapacitet). Dalje pozitivne promjene se dešavaju u sustavu metabolizma. Da bi se te pozitivne promjene postigle, trening se mora planirati po određenim smjernicama.

Intenzitet treninga

Intenzitet treninga se regulira preko frekvencije koraka i preko otpora za pokretanje. Osoba koja trenira regulira otpor podešavanjem jačine kočenja na upravljačkom stubu. Treba uvijek voditi računa o tome, da se glede intenziteta ne prenaprežete i da izbjegavate preopterećenja. Pogrešan ili prekomjerni trening može biti štetan po zdravlje.

Maksimalan puls:

Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se dostizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalni puls ovisi o životnoj dobi.

Ovdje vrijedi pravilo:

Maksimalan puls po minuti odgovara 220 otkucaja minus godine starosti.

Primjer: Starost 50 godina > $220 - 50 = 170$ puls/min.

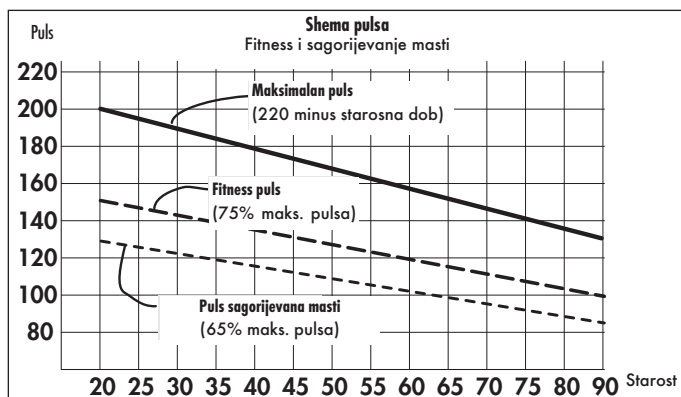
Puls pod opterećenjem:

Optimalna jačina opterećenja dostiže se između 65 - 75% pojedinačne snage srca/krvotoka (usporedi shemu).

65% = cilj treninga sagorijevanje masti

75% = cilj treninga povećanje kondicije

Ta vrijednost se mijenja prema starosti.



Obim opterećenja

Počtnik postupno povećava obim opterećenja svog treninga. Prvi treninzi trebali bi biti relativno kratki i u vremenskim razmacima.

Stručnjaci iz športske medicine sljedeće faktore opterećenja smatraju pozitivnim za kondiciju:

učestalost treninga	trajanje treninga	
dnevno	10	minuta
2-3 x tjedno	20-30	minuta
1-2 x tjedno	30-60	minuta

Počtnici ne bi trebali početi sa treningom od 30-60 minuta. Trening početnika može u prvih 4 tjedna biti koncipiran na sljedeći način:

Učestalost treninga	Opseg jednoga treninga
1. tjedan	
3 x tjedno	2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
2. tjedan	
3 x tjedno	3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
3. tjedan	
3 x tjedno	4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga
4. tjedan	
3 x tjedno	5 minuta treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga

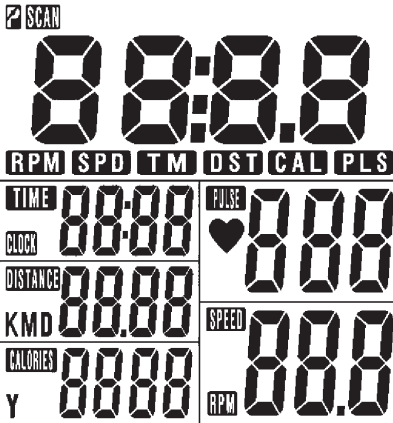
Za osobnu dokumentaciju treninga možete na treningu postignute vrijednosti upisati u tabelu učinka. Prije i poslije svakog treninga radite cca. 5 minuta gimnastiku za zagrijavanje, odnosno za cool-down. Između dva treninga trebao bi biti jedan solobodan dan, ukoliko kasnije dajete prednost treningu od 3 puta tjedno sa 20-30 minuta. Uostalom nema nikakvih prepreka za svakodnevni trening.

Instrucțiuni de utilizare pentru computerul de antrenament cu afișaj digital

PORNIREA APARATULUI

Introduceți 2 baterii (1,5 V UM 3/AA). Computerul rulează un test de segmente și afișează toate simbolurile reprezentate. Pentru confirmare este emis un semnal acustic.

1. Pornirea fără cunoștințe prealabile

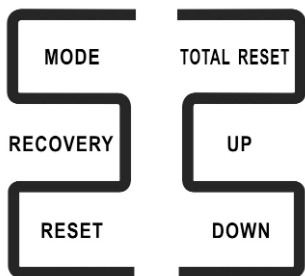


Puteți începe antrenamentul și fără cunoștințe prealabile. Pe afișaj vor fi prezentate diferite informații. În vederea unui antrenament eficient și pentru setarea datelor dvs. personale, citiți și urmați aceste instrucțiuni de utilizare.

Citiți de asemenea indicațiile generale din instrucțiunile de antrenament.

După pornirea aparatului sau după pornirea tip RESET, este prezentat un afișaj de ecran integral = test de segmente cu un semnal acustic. După aceea este afișată scurt ora. Ora poate fi modificată cu tastele UP și DOWN : Reglați mai întâi ora cu UP / DOWN și confirmați cu MODE, apoi minutele, și confirmați din nou ora selectată cu MODE.

2. Tastele funcționale



MODE

Prin apăsarea scurtă a tastei MODE, alegeți între funcțiile [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE], atât pentru afișaj, cât și pentru setările dvs. personale. Dacă tasta MODE este menținută apăsată mai mult timp, toate valorile sunt setate pe >0< .

UP / DOWN

Cu tasta DOWN sau UP sunt setate valorile standard. Pentru aceasta, aparatul trebuie să se afle în poziția STOP > simbolul din stânga sus

UP

Setare crescătoare a valorilor standard. Prin apăsarea scurtă a tastei UP majorați valorile de setare ale diferitelor funcții > [TIME; DISTANCE, CALORIES și PULSE]. Dacă tasta UP este menținută apăsată mai mult timp, valoarea de setare poate fi atinsă într-o succesiune mai rapidă a numerelor.

DOWN

Setarea descrescătoare a valorilor standard. Prin apăsarea scurtă a tastei DOWN reduceți valorile de setare ale diferitelor funcții > [TIME; DISTANCE, CALORIES și PULSE]. Dacă tasta DOWN este menținută apăsată mai mult timp, valoarea de setare poate fi atinsă într-o succesiune mai rapidă a numerelor.

RESET

Cu ajutorul tastei RESET funcțiile sunt setate pe >0<. La setarea standard a unei anumite funcții este setată pe >0< numai valoarea acestei funcții, prin apăsarea scurtă a tastei RESET. Dacă tasta RESET este menținută apăsată peste 2 secunde, toate valorile sunt setate pe >0<; aceasta corespunde repornirii computerului. La înlocuirea bateriilor toate valorile sunt resetate, de asemenea, pe >0<.

RECOVERY

Utilizați tasta RECOVERY pentru activarea funcției pulsului de revenire, conform programului de antrenament.

3. Funcții – afișaje display

Generalități: pe display apare un afișaj mare, iar concomitent, în zona inferioară, mai multe afișaje segmentate alăturate. După finalizarea antrenamentului, datele de antrenament sunt păstrate și pot fi apelate la începutul unui nou segment de antrenament. Datele noi sunt adăugate.

Excepție: computerul a fost setat pe >0< cu RESET, în datele personale specifice de antrenament valoarea a fost setată pe >0< sau bateriile au fost înlocuite.

- La întreruperea antrenamentului pentru 4 minute, ecranul principal este decuplat.

În cazul în care computerul redă afișaje nedefinite, scoateți bateriile, introduceți-le din nou și încercați iarăși.

SCAN

Afișaj alternativ al tuturor funcțiilor reprezentat mare. În partea stângă a display-ului apare denumirea în formă prescurtată: RPM = Round Per



Minute = rotații pe minut/frecvența pașilor SPD = SPEED = viteza TM = TIME = timp antrenament DST = DISTANCE = distanța parcursă CAL = CALORIES = energie / consum caloric PLS = PULSE = frecvența cardiacă

Dacă apare afișajul mare cu unitatea corespunzătoare, denumirea funcției luminează intermitent în fereastra mică.

RPM / SPEED

Pe acest display se afișează la intervale alternative (la fiecare 6 secunde) frecvența pașilor ca RPM (=rotație pe minut) și SPEED, viteza, în km/h. Viteza maximă este de 99,9 km/h



TIME

Pe acest display este măsurat timpul de antrenament. Valoarea maximă a timpului este de 99:99 minute.



DISTANCE

Distanța parcursă este măsurată în km. Contorizarea distanței începe cu >0<, putând fi afișați până la maxim 99,99 km. Etapizarea contorizării se face în pași de 0,01 km – 10 metri.



CALORIES

Pe acest display este afișat consumul de calorii calculat. Afișajul maxim este 9999. Datele servesc însă numai ca orientare



grosieră pentru comparație între diferitele exerciții și nu pot fi folosite în scopuri medicale.

PULSE

Dacă Țineți cu ambele mâini senzorii mânelor, pe display sunt afișate valorile actuale ale frecvenței cardiace. Înaintea antrenamentului puteți introduce o valoare de consemn. Dacă frecvența cardiacă depășește acest obiectiv, este emisă o alarmă de atenționare.



STANDBY

Atunci când sunt percepute RPM sau PULSE sau nu a fost efectuată nicio setare manuală în interval de 4 minute, aparatul intră în modul inactiv.

4. Date personale specifice de antrenament



Generalități

- Fără presetări speciale, valorile din datele specifice individuale [TIME; DISTANCE, CALORIES și PULSE] pot fi setate crescător de la >0<.

- Pentru un antrenament rezonabil este suficientă setarea cel puțin a unei valori de consemn într-una din datele specifice [TIME;

DISTANCE, CALORIES sau PULSE].

- Atunci când este introdusă o valoare de consemn personală ca dată specifică de antrenament, calculatorul contorizează de la această valoare descrescător. La atingerea valorii de consemn >0< este emis un semnal acustic. Dacă antrenamentul continuă fără setarea unei noi valori de consemn, computerul contorizează în acest mod din nou de la >0<, crescător.
- Valorile de consemn setate o dată nu pot fi modificate pe durata antrenamentului, ci numai în stare de repaus.

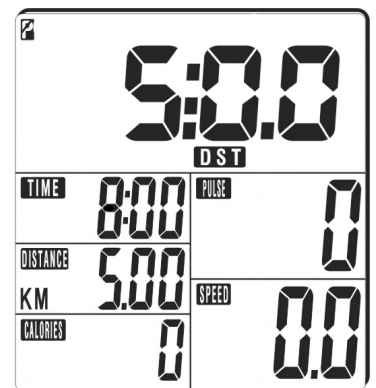
Setarea valorii de consemn

Setarea valorilor de consemn este aceeași pentru toate funcțiile: de exemplu DISTANCE

1. Apăsăți tasta MODE până când în câmpul DISTANCE numărul luminează intermitent, iar numărul mare de pe display este oprit (prescurtare stânga > DST)
2. Prin apăsarea scurtă a tastei UP măriți valoarea, de ex. DISTANCE în pași de 0,5 km. Atunci când mențineți apăsată tasta UP, valoarea de setare este selectată mai rapid.
3. Atunci când doriți să reduceți valoarea de consemn, apăsați scurt tasta DOWN.
4. Atunci când ați setat valoarea de consemn, apăsați tasta MODE. Valoarea este apoi salvată în această funcție și treceți la următoarea funcție, de ex. CALORIES.
5. Introduceți numai valoarea pentru date specifice într-o funcție, deoarece, în caz contrar, valorile de consemn pentru antrenament se suprapun. De exemplu, atunci când valoarea de consemn pentru timp presetată este atinsă mai repede decât distanța presetată.

6. Datele specifice [TIME, CALORIES sau PULSE] se introduc conform descrierii de la 1-4, de asemenea cu tastele UP și DOWN.

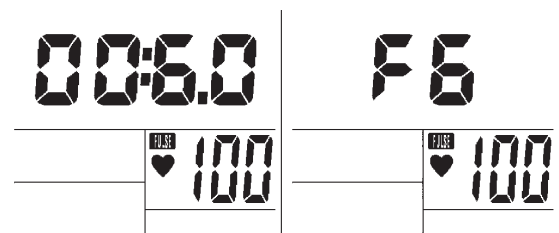
După încheierea introducerii datelor specifice, începeți antrenamentul. Pe durata antrenamentului, pe display se schimbă afișajul diferitelor funcții la fiecare 6 secunde. Dacă pe durata acestui afișaj apăsați tasta MODE, funcția selectată este menținută pe display cu numere mari. Pe display-ul mic luminează intermitent numele funcției, de exemplu PULSE. Prin apăsarea din nou a tastei MODE intră în funcțiune regimul SCAN > schimbarea afișajului la fiecare 6 secunde.



RECOVERY

Cu tasta RECOVERY se realizează măsurarea pulsului de recuperare la finalul antrenamentului. Din pulsul de început și de final al unui minut este calculată abaterea și o notă fitness. La același tip de antrenament, îmbunătățirea acestei note indică o creștere a condiției fizice.

Dacă ați atins valorile de consemn, încheiați antrenamentul, apăsați tasta RECOVERY și așezați apoi mâinile pe senzorii pentru pulsul mâinii. La măsurarea anterioară a pulsului, pe display apare 00:60 pentru timp, iar pe afișajul segmentat pentru PULSE (dreapta) luminează intermitent valoarea actuală a pulsului. Timpul este contorizat descrescător de la 00:60. Așezați mâinile pe senzorii pentru pulsul mâinii până se numără până la >0<. Pe display este afișată o valoare între F1 și F6. F1 este cea mai bună, iar F6 cea mai necorespunzătoare stare. Prin apăsarea din nou a tastei RECOVERY se finalizează funcția.



Modalități de percepere a pulsului

Calcularea pulsului începe în momentul în care simbolul inimii din afișajul pentru ritmul bătăilor luminează intermitent.



Cu pulsul mâinii

Senzorii de la mână înregistrează tensiunea minimă generată de către contracția inimii și o evaluează prin sistemul electronic.

- Prindeți suprafețele de contact întotdeauna cu ambele mâini
- Evitați prinderea bruscă a acestora
- Mențineți mâinile liniștit și evitați contracțiile sau frecarea suprafețelor de contact

5. Instrucțiuni de antrenament

Pentru siguranța dvs.

Înainte de începerea antrenamentului consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru folosirea acestui aparat. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dvs. de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.

Acest aparat de antrenament a fost creat special pentru sportivii amatori. Este adecvat antrenamentului cardiac-circulator.

Antrenamentul se va realiza metodic, după principiile antrenamentului de rezistență. Pentru aceasta sunt necesare în special modificări și adaptări la sistemul cardiac-circulator. Printre acestea se numără scăderea frecvenței pulsului de repaus și a pulsului de solicitare. Astfel, inima dispune de mai mult timp pentru umplerea camerelor inimii și irigația sangvină a musculaturii inimii (prin vasele coronariene). În continuare cresc profunzimea respirației și cantitatea de aer care poate fi inspirată (capacitatea vitală). În metabolism se produc alte modificări pozitive. Pentru realizarea acestor modificări pozitive, antrenamentul trebuie planificat în conformitate cu anumite reguli.

Despre intensitatea antrenamentului

La antrenamentul cu acest aparat intensitatea este reglată pe de o parte prin frecvența pașilor, iar pe de altă parte prin rezistența acestora. Persoana care se antrenează stabilește rezistența pașilor prin setarea forței de frânare la consola centrală. Se va avea în vedere întotdeauna evitarea suprasolicitării în ceea ce privește intensitatea. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.

Puls maxim:

Prin solicitarea maximă se înțelege atingerea pulsului maxim individual. Frecvența maximă a inimii ce poate fi atinsă depinde de vârstă.

Aci este valabilă regula empirică:

Frecvența maximă a inimii per minut corespunde a 220 bătăi ale pulsului minus vârsta biologică.

Exemplu: Vârsta 50 ani > $220 - 50 = 170$ puls/min.

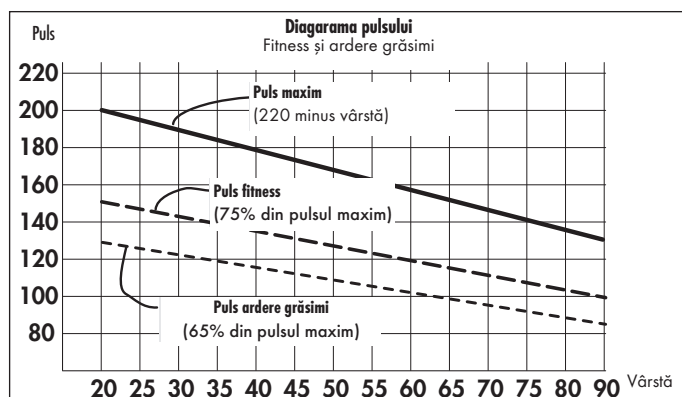
Puls la solicitare:

Intensitatea optimă a solicitării este atinsă la 65–75% capacitatea individuală a inimii/circulației (comp. Diagramă).

65% = Obiectiv antrenament arderea grăsimilor

75% = Obiectiv antrenament – îmbunătățire condiție fizică

Această valoare se modifică în funcție de vârstă.



Despre volumul de efort

Începătorul va avea grijă să mărească volumul de efort al antrenamentului său doar treptat. Primele sesiuni de antrenament ar trebui să fie relativ scurte și la anumite intervale. Specialiștii în medicina sportivă recomandă respectarea următorilor factori de efort benefici pentru condiția dvs. fizică:

Frecvența antrenamentului zilnic	Durata antrenamentului
2-3 ori pe săptămână	10 min
1-2 ori pe săptămână	20-30 min
	30-60 min

Începătorii nu ar trebui să înceapă cu sesiuni de antrenament de 30-60 minute.

Antrenamentul începătorului poate fi conceput în primele 4 săptămâni după cum urmează:

Frecvența antrenamentului Volumul sesiunii de antrenament

Săptămâna 1

3 ori pe săptămână	2 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	2 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	2 minute antrenament

Săptămâna 2

3 ori pe săptămână	3 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	3 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	2 minute antrenament

Săptămâna 3

de 3 ori pe săptămână	4 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	3 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	3 minute antrenament

Săptămâna 4

de 3 ori pe săptămână	5 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	4 minute antrenament
	1 minut pauză pentru gimnastică
	4 minute antrenament

Pentru înregistrarea personală a antrenamentului puteți înscrie valorile de antrenament obținute în tabelul de performanțe.

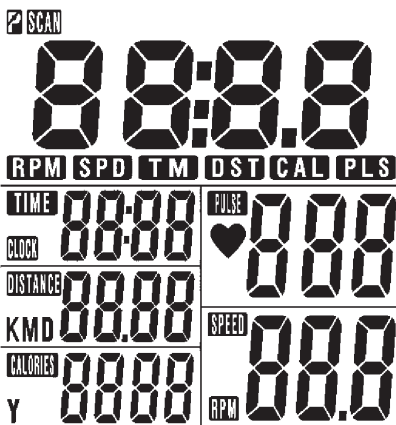
Înainte și la finalul fiecărei sesiuni de antrenament, pentru încălzire, respectiv pentru Cool-down se pot efectua 5 minute de gimnastică. Între două sesiuni de antrenament ar trebui să existe o zi fără antrenament, dacă preferați antrenamentul de 3 ori pe săptămână, cu durata de 20 – 30 minute. În caz contrar se poate efectua un antrenament zilnic.

Инструкции за работа с компютъра

Стартиране на уреда

Сложете две батерии (1,5 V UM 3/AA). Компютърът прави частичен (сегментен) тест и показва всички присъстващи знаци. За потвърждение прозвучава сигнал (пиукане).

1. Стартиране на компютъра за начинаещи



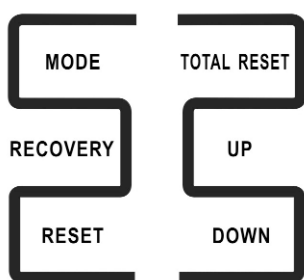
Може да започнете Вашата тренировка без предварителни познания на компютъра. Различната информация се показва на дисплея. За резултатна тренировка и за нагласяне на Вашите тренировъчни спецификации, моля прочетете и следвайте

инструкциите за работа.

Също така прочетете общите указания в ръководството за трениране.

След включване на уреда или стартиране на RESET се появява пълната индикация върху дисплея = тест на сегментите със сигнал. След това за кратко се показва точното време. Точното време се променя с бутоните UP и DOWN : Най-напред задайте часа с UP / DOWN , потвърдете с MODE, след това задайте минутите и отново с MODE потвърдете избора час.

2. Функционални бутони



MODE

С кратко натискане на бутона **MODE**, Вие избирате между функциите (**TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** или **PULSE**) да показват както данните на дисплея, така и личните Ви данни(резултати). Ако натиснете продължително бутона **MODE** всички

стойности ще започнат от 0.

UP / DOWN

С бутон UP или DOWN се настройват предварителните стойности. За тази цел уредът трябва да се намира в позиция STOP > символът горе вляво мига

UP настройка нагоре на предварителните стойности.

Чрез кратко натискане на бутон DOWN увеличавате зададените стойности на различните функции > [TIME; DISTANCE, CALORIES и PULSE]. Когато бутонът DOWN се задържи по-продължително, зададената стойност може да се достигне по-бързо.

DOWN настройка надолу на предварителните стойности.

Чрез кратко натискане на бутон DOWN намалявате

зададените стойности на различните функции > [TIME; DISTANCE, CALORIES и PULSE]. Когато бутонът DOWN се задържи по-продължително, зададената стойност може да се достигне по-бързо.

RESET

С бутон **RESET**, функциите започват от 0. При въведените данни(настройки) на съответната функция, чрез кратко натискане на бутон **RESET**, от 0 ще започва само стойността на тази функция. Ако бутон **RESET** се натиска по-дълго от 2 сек. всички стойности започват от 0, това се отнася и при ново стартиране на компютъра. При смяна на батериите всички стойности също се връщат на 0.

RECOVERY

Използвайте бутон **RECOVERY** за активиране на функцията за пулса след тренировката.

3. Функции – Дисплей

Общо

На дисплея се показват съответно голям дисплей и едновременно няколко сегменти в по-долната част един до друг.

След като свършите с тренировката, резултатите от упражнението остават на дисплея и могат да продължат(да бъдат извикани), когато започнете отново да тренирате. Новите данни се прибавят към старите.

Изключение: Ако данните на компютъра са поставени на 0 с бутон **RESET**, запазените Ви данни от предишната тренировка ще започнат от 0 или ако батериите са били сменени.

- При прекъсване на тренировката за 4 мин. ще се изключи главния екран;

- Ако компютъра показва неопределими данни, сменете батериите и опитайте отново;

SCAN

Редуващи се стойности (показатели) на всички функции на големия дисплей. В ляво на дисплея се показва съответното означение в съкратена форма:

RPM = Round per Minute = въртене на минута

SPD = Speed = скорост

TM = Time = време на тренировка

DST = Distance = Разстояние

CAL = Calories = енергия (калории)

PLS = Pulse = честота на пулса

Ако големия дисплей се показва със съответната единица, описанието (обозначението) на функцията мига в малкия прозорец.

RPM/SPEED (в ляво)

На този дисплей се показват в променящи се (редуващи се) интервали (на всеки 60 сек.)



честотата на въртене на педалите като **RPM** (= въртене на минута) и скоростта **SPEED** в км./ч. Най-високата скорост е **99,9** км./ч.

TIME

На този дисплей се измерва времето за тренировка. Максималното измерване на времето е **99:59** минути.

TIME 23:05

DISTANCE

Разстоянието се измерва в километри. Изчисляването на разстоянието започва от **0** и може да достигне до максимум **99,9** км. Степента на измерване се осъществява така: **0,01** км. = **10** метра.

DISTANCE 12.93
KM

CALORIES

На този дисплей се показва изчислената консумация на енергия (калории). Максималното е **9999**.

CALORIES 452
Y

Данните служат само като груби директиви за сравнение на различните упражнения и не могат да се използват за медицински цели.

PULSE (в дясно)

Ако задържите двете си ръце на сензорите за пулс се показва на дисплея актуалната честота на пулса. Преди тренировка Вие можете да си въведете една стойност, която да Ви е като цел за постигане. Ако честотата на пулса надмине тази зададена стойност, алармиращ звук ще Ви информира за това.

PULSE 114
♥

SLEEP MODE

Ако не са отбелязани(записани) **RPM** или пулса (**Pulse**) или не са правени никакви главни настройки в продължение на **4** мин., уредът се включва в режим на покой.

4. Лични спецификации за тренировка



Общо

- Без особени предварителни настройки, стойностите в индивидуалните функции (**TIME, DISTANCE, CALORIES** и **PULSE**) се изчисляват от **0** нагоре.

- За смислена(основателна) тренировка е достатъчно

само да настроите някаква стойност с цел да я постигнете в някоя от функциите (**TIME, DISTANCE, CALORIES** или **PULSE**).

- Когато сте си настроили някаква стойност за постигане, компютъра започва да отброява надолу от тази стойност. При постигането на стойността, т.е. е станала **0**, прозвучава сигнал. Когато тренирате без да си определяте някаква стойност за постигане, компютъра ще отброява от **0** нагоре.

- Веднъж настроена стойност за постигане не може да бъде променена по време на тренировка, а само когато уредът не се използва.

Спецификации за постигане на стойност

Настройката на стойност за постигане е еднаква за всички функции.

Например за **DISTANCE** :

1. Натиснете бутона **MODE** докато в полето **DISTANCE** светне числото и на дисплея се изпише голямото число.
2. С кратко натискане на бутона **UP** увеличавате стойността, например разстоянието **DISTANCE** на **0,5** км. в крачки. Ако натиснете и задържите бутона **UP**, настроената стойност ще се отброява по-бързо.
3. Ако искате отново да намалите стойността за постигане, кратко натиснете бутона **DOWN**
4. Когато сте настроили стойността за постигане, натиснете бутона **MODE**. Тогава стойността в тази функция е запазена и Вие може да преминете на следващата функция, например **CALORIES**.
5. Задайте стойността за постигане ако е възможно само при една функция, защото в противен случай при няколко функции стойностите за постигане ще се застъпят, например ако искате да постигнете по-рано зададеното време, отколкото предварително зададената дистанция за постигане.
6. Стойностите за постигане при другите функции (**TIME, DISTANCE, CALORIES** или **PULSE**) се настройват както по-горе описаните точки от **1-4** с бутоните **UP, DOWN**



След като сте приключили с предварителното задаване на настройките, може да започнете с тренировката. По време на упражнението на всеки **6** сек. ще се сменят показателите на различните функции. Ако натиснете бутона **MODE**, докато показателите се сменят, на дисплея ще остане с големи цифри само избраната функция. В малкия дисплей мига името на функцията, например **PULSE**. При още едно натискане на бутона **MODE**, се включва действието на **SCAN >** смяна на показателите на всеки **6** сек.

RECOVERY

С бутона **RECOVERY** измервате пулса си в края на тренировката. От началния и крайния пулс за **1** мин. се определя разликата и степента(качеството) на тренировката. Със същата сесия на упражнение, подобрението на тази степен е критерий за увеличаване на тренировката.

Когато сте постигнали зададената стойност на упражнението, прекратете тренировката. Натиснете бутона **RECOVERY** и поставете ръцете си на сензорите за пулса. При първото измерване на пулса, на дисплея се появява **00:60** за време и в показателя **PULSE** (в дясно) мига актуалната стойност на пулса. Времето започва да се брои от **00:60** надолу. Оставете ръцете си на сензорите докато времето стане на **0**. На дисплея ще се покаже стойност между **F1** и **F6**. **F1** е най-доброто състояние, а **F6** е най-лошото. При още едно натискане на бутона **RECOVERY** функцията приключва.

Възможности за измерване на пулса

Пресмятането на пулса започва, когато сърцето на индикатора започне да мига в такт с ударите на вашия пулс.



С пулса на ръката

Създаденото от сърдечните контракции минимално напрежение се отчита от сензорите на ръката и се анализира чрез електрониката.

- Винаги обхващайте контактните повърхности с двете ръце
- Избягвайте обратно обхващане
- Дръжте ръцете спокойно и избягвайте свиване и търкане върху контактните повърхности.



5. Инструкция за тренировката

За Вашата сигурност

- Преди да започнете да тренирате, консултирайте се с лекар, за да сте сигурни, че сте във форма да тренирате с този уред. Направете си програмата за тренировка по съвет, даден от лекаря Ви. Неправилни или прекалени упражнения могат да доведат до здравословни проблеми.

Този уред е предназначен и разработен особено за свободното Ви време. Той е отлично пригоден за тренировка на кръвообръщението на сърцето.

Тренировката е организирана методично на принципите на издръжлива(постоянна) тренировка. Предимно това ще предизвика промени и адаптации на кардио-съдовата система. Това включва намаляването на честотата на спокойния пулс и на натоварването на пулса. Това дава на сърцето повече време за пълнене на сърдечната камера и циркулация на кръвта на сърдечната мускулатура (чрез коронарните съдове). Освен това, се увеличава дълбочината на дишането и обема на въздуха, който може да бъде погълнат (в жизнен капацитет). Други позитивни промени настъпват и в обмяната на веществата. За да се постигнат тези положителни промени, тренировката трябва да се изпълнява според определените директиви.

Интензивност на тренировката

Интензивността при тренирането се определя с уред за честотата и съпротивлението. Тренирацията определя съпротивлението като регулира спирачната сила при карането, т.е. регулира натоварването. Трябва да се внимава да не се прекалява с интензивността и да се избягва претоварването. Неправилното и прекаленото трениране може да доведе до здравословни проблеми.

Максимален пулс:

под максимално натоварване се разбира достигането на индивидуалния максимален пулс. Максимално достижимата сърдечна честота зависи от възрастта.

Тук важи основната формула:

максималната сърдечна честота на минута съответства на 220 удара на пулса минус възрастта.

Пример: Възраст 50 години > $220 - 50 = 170$ удара на пулса/минута.

Пулс при натоварване:

Оптималната интензивност на натоварване се постига при 65–75% от индивидуалния капацитет на сърцето и кръвообращението (сравни диаграмата).

65% = тренировъчна цел за изгаряне на мазнини

75% = тренировъчна цел за подобрен физически тонус

Тази стойност се променя в зависимост от възрастта.

Степен на натоварване

Начинаещият увеличава постепенно натоварването на тренировката си. Първите тренировки трябва да са относително кратки и с почивки. Следните фактори на натоварване се считат като позитивни за фитнеса от

страна на спортната медицина:

Честота на тренировката **Продължителност на тренировката**

Всеки ден

10 минути

2-3 пъти в седмицата

20-30 минути

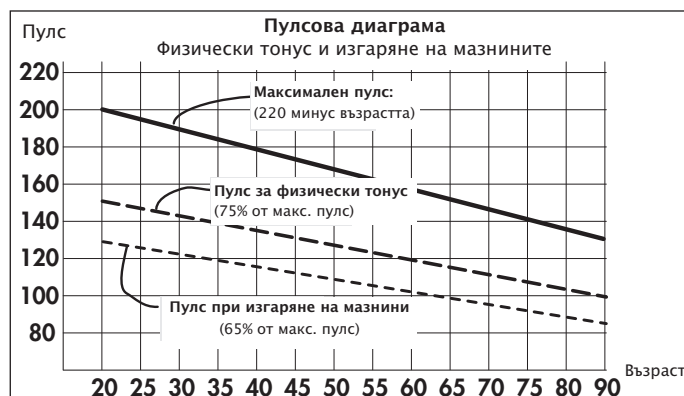
1-2 пъти в седмицата

30-60 минути

Начинаещите не трябва да започват тренировката си в продължение на **30-60**мин. Тренировката за начинаещите за първите **4** седмици трябва да бъде съставена по следния начин:

Честота на тренировките	Обхват на една тренировъчна единица
1. Седмица	
3 x седмично	1 минута бягане
	1 минута ходене
	2 минута бягане
	1 минута ходене
	2 минута бягане
	1 минута ходене
	1 минута бягане
2. Седмица	
3 x седмично	2 минута бягане
	1 минута ходене
	3 минута бягане
	1 минута ходене
	2 минута бягане
	1 минута ходене
3. Седмица	
3 x седмично	3 минута бягане
	1 минута ходене
	4 минута бягане
	1 минута ходене
	3 минута бягане
	1 минута ходене
4. Седмица	
3 x седмично	4 минута бягане
	1 минута ходене
	5 минута бягане
	1 минута ходене
	4 минута бягане
	1 минута ходене

За лична документация за тренировката, може да си попълвате в една таблица постигнатите резултати(стойности). Преди и след всяка тренировка **5-минутната гимнастика** служи за загряване и/или разтоварване. Между две тренировки трябва да направите един ден почивка, ако предпочитате по-късно да тренирате **3** пъти седмично по **20-30** минути.

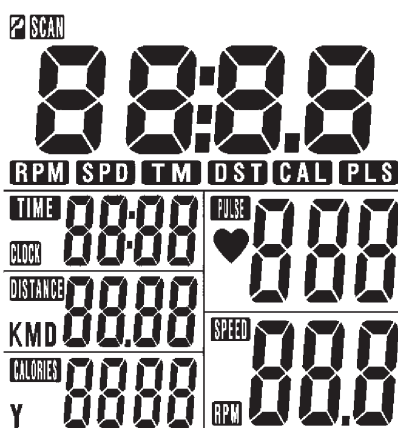


Uputstvo za korišćenje trening kompjutera sa digitalnim displejem

Startovanje uređaja

Postavite dve baterije (1,5 V UM 3/AA). Na displeju će se upaliti, kao test ispravnosti, svi segmenti koji postoje na displeju. Takođe će se čuti i zvučni signal, kao potvrda aktivacije.

1. Početno upoznavanje sa kompjuterom

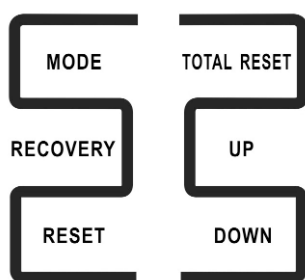


Za korišćenje kompjutera vam nije potrebno nikakvo predznanje. Displej služi za pokazivanje raznih informacija. Za efikasno korišćenje treninga i podešavanje Vasih parametara, pročitajte i partite priloženo korisničko uputstvo.

Nakon uključivanja uređaja ili nakon RESET-startovanja, na celom displeju će se uz zvučni signal pojaviti prikaz = test segmenta. Nakon toga se na kratko prikazuje tačno vreme. Tačno vreme se menja dugmadima UP i DOWN : Prvo čas UP / DOWN , te potvrdite sa MODE, pa minute, i ponovo potvrdite odabrano vreme sa MODE.

Pročitajte i opšte savete u Uputstvu za trening.

2. Funkcijski tasteri



MODE

Kratkim pritiskom na MODE dugme, birate između funkcija [VREME, PREDJENI PUT, KALORIJE ili PULS]. Ako pritisnete MODE dugme duže, sve vrednosti se vrati na "0"

UP / DOWN

Dugmetom UP ili DOWN podešavaju se unapred zadate vrednosti. Za to, uređaj mora da se nalazi u položaju STOP > simbol gore levo

UP spuštanje unapred zadatih vrednosti.

Kratkim pritiskanjem dugmeta UP povećavate vrednosti podešenja pojedinih funkcija > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Kada duže vremena držite dugme UP , postiže se brže odbrojavanje vrednosti za podešavanje.

DOWN spuštanje unapred zadatih vrednosti.

Kratkim pritiskanjem dugmeta DOWN smanjujete vrednosti podešenja pojedinih funkcija > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Kada duže vremena držite dugme DOWN , postiže se brže odbrojavanje vrednosti za podešavanje.

RESET

Sa RESET dugmetom, unete vrednosti se vraćaju na >0<. Tokom unošenja neke vrednosti, pritiskom na RESET, samo tu vrednost vraćate na >0<. Pritiskom dužim od 2 sec. na RESET dugme sve unete vrednosti vraćate na >0<. , što zahteva ponovno unošenje vrednosti. Promena tj. vadjenje baterija takođe vraća sve vrednosti na >0<.

RECOVERY

Koristite dugme RECOVERY za aktiviranje funkcije oporavka frekvencije srca, nakon treninga.

3. Funkcija – Displej Opšte:

Displej se sastoji od glavnog velikog segmenta i više malih u donjem delu koji pokazuju različite funkcije. Nakon završetka treninga, podatci o treningu ostaju zapamšeni i aktiviraju se ponovo sa početkom novog treninga. Novi podatci se sabiraju sa starim. Izuzetak: Ako je kompjuter podešen na >0< sa RESET dugmetom, ili ako nisu unete početne vrednosti, vešsu ostavljene na >0< ili ako su baterije ispražnjene.

- Ukoliko prekinete trening duže od 4 min. displej se se ugasi.
- Ukoliko se na displeju pojave nejasni podatci izvadite baterije i zamenite ih sa novim.

SCAN

Naizmenično prikazivanje funkcija na velikom segmentu displeja. Sa leve strane displeja se se prikazivati



indikator koji označavaju trenutno prikazanu funkciju: RPM = Obrtaji u minuti = SPD = BRZINA TM = VREME = Dužina treninga DST = PREDJENI PUT CAL = KALORIJE = Potrošnja energije, kalorija PLS = PULS = Broj otkucaja srca Za svaki broj koji se prikaže na velikom displeju, opis njegove funkcije se trptati u zasebnom malom segmentu displeja.

RPM / Brzina

Ovaj displej, u intervalu (na svakih 6 sekundi), se prikazivati frekvenciju okretanja pedala u RPM (=obrtaji u minuti) zajedno sa brzinom SPEED u km/h.



Najveša brzina koja može biti prikazana je 99.9 km/h.

TIME VREME

Ovaj displej meri dužinu trajanja treninga. Max.vreme trjanja je 99:99 minuta.



DISTANCE

Ovaj displej prikazuje predjeni put u km. Brojanje predjenog puta počinje sa >0< a max. je do 99.9 km.



KALORIJE

Ovaj displej prikazuje potrošnju kalorija tokom vežbanja. Max.može biti prikazano 9999. Ovo merenje je zasnovano na okvirnim parametrima i ne može biti korišćeno u medicinske svrhe.



PULS

Dok držite obe ruke na senzoru na ručkama, ovaj displej će prikazivati Vaš trenutni puls. Ukoliko ste uneli pre početka treninga željni ciljnu puls, po postizanju istog, kompjuter će se oglasiti zvučnim alarmom.



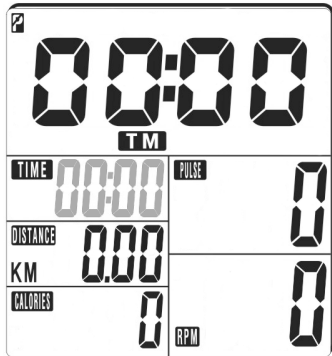
SLEEP MODE

Ako RPM ili PULSE ne registruje nikakve aktivnostu u periodu od 4 minuta, kompjuter će preći u ugašeno stanje. U ovom stanju se se pojaviti sat na velikom displeju, a temperatura i datum na malim segmentima displeja.

4. Podešavanje ličnih parametara treninga

Opšte

- Bez predhodnih podešavanja, vrednosti pojedinačnih funkcija [VREME, PREDJENI PUT, KALORIJE I PULS] broje od >0< na više.
- Za planski trening, potrebno je unapred podesiti neku od vrednosti ovih funkcija [VREME, PREDJENI PUT, KALORIJE ili PULS].
- Za svaku unapred podešenu vrednost funkcije, tokom treninga kompjuter će odbrojivati vrednost na niže. Kada se odbroji vrednost do >0<, oglasije se zvučni alarm. Ako nakon toga nastavite trening, bez unošenja nove vrednosti, kompjuter će tu vrednost početi da broji od >0< na više.
- Uneta vrednost tokom podešavanja pre početka vežbanja, ne može biti menjana tokom vežbanja, već samo tokom mirovanja.



Podešavanje ciljnih vrednosti

Način podešavanja ciljnih vrednosti je isti za sve funkcije: npr. DISTANCE

- 1 Pritiskajte MODE dugme sve dok broj u segmentu DISTANCE ne počne da treptati i dok se ne pojavi veliki broj. (levi segment > DST).
- 2 Kratkim pritiscima na dugme UP, povećavate vrednost. Npr. DISTANCE u 0.5 km povećavate. Ako držite duže pritisnuto UP dugme, vrednost se se menja brže.
- 3 Ako želite da smanjite ciljnu vrednost, kratkim pritiskom na DOWN dugme.

- 4 Kada postignete željenu vrednost, pritisnite MODE dugme. Vrednost se bit će zapamćena za tu funkciju i možete preći na podešavanje sledeće funkcije, npr. KALORIJE.

- 5 Unošenjem više ciljnih vrednosti za različite funkcije se te postiže da se kompjuter tokom treninga oglasivati zvučnim alarmom za svaku postignutu ciljnu vrednost.

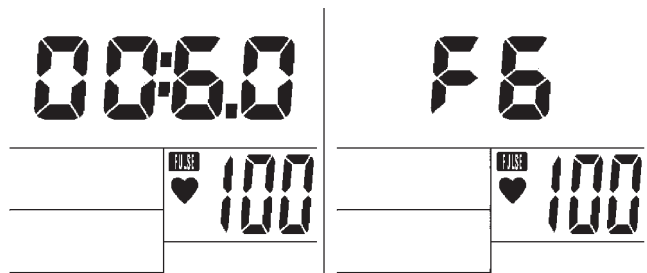


6 Podešavanje ciljnih vrednosti za funkcije [VREME, KALORIJE i PULS] je isto kao što je objašnjeno u tačkama 1-4, sa korišćenjem dugmića UP i DOWN.

Nakon ovih podešavanja možete početi sa treningom. Tokom treninga na displeju se prikazivati različite funkcije svakih 6 sekundi. Pritiskom na MODE dugme, funkcija koja je u tom trenutku bila na displeju se ostati u velikom segmentu. U malom segmentu te funkcije se njen naziv trperiti npr. PULSE. Ponovnim pritiskom na MODE dugme aktivirate SCAN funkciju >veliki segment displeja se smenjuje na svakih 6 sekundi.

RECOVERY

Sa RECOVERY dugmetom, aktivirate recovery puls merenje za kraj treninga. Merenjem početnog i krajnjeg pulsa tokom jednog minuta, kompjuter Vam izračunava fitness index, koji označava stepen Vaše fizičke kondicije. Povećanje ovog indexa znači i poboljšanje Vaše fizičke kondicije. Kada dostignete ciljnu vrednost koju ste uneli, počnite polako sa završavanjem treninga, pritisnite RECOVERY dugme i stavite obe ruke na senzore za puls na ručkama. Uz puls izmeren tokom treninga na displeju se se pojaviti 00:60 što predstavlja vreme koje se se odbrojivati. PULS displej se prikazivati vrednost trenutnog pulsa (treptuše). Vreme se početi sa odbrojavanjem od 00:60 sec. unazad. Zadržite Vaše ruke na senzora za puls sve dok se >0< ne pojavi. Desno na displeju se se pojaviti vrednost između F1 i F6. F1 predstavlja najbolje, a F6 najlošije fizičko stanje. Pritiskom na RECOVERY ponovo, funkcija prestaje sa radom.



Mogućnosti merenja pulsa

Obra un pulsa po inje, kada srce u indikatoru treperi u taktu otkucaja vašeg srca.



Sa ručnim pulsem

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

5. Trening instrukcije Za Vašu bezbednost:

Pre nego što počnete sa treninzima, konsultujte se sa doktorom da bi ste se uverili da je ovakav trening odgovarajuć Vašem zdravstvenom stanju . Odredite program treninga adekvatan Vašem zdravstvenom stanju. Nepravilno vežbanje može narušiti Vaše zdravlje.

Ova sprava je prvenstveno namenjena onima koji se rekreativno bave sportom. U potpunosti je prikladna za kardiovaskularni trening. Metodi treninga bi trebalo da budu u skladu sa principima treninga izdržljivosti. Ovo bi prvenstveno trebalo da poboljša i ojača kardiovaskularni sistem. To podrazumeva skrašenje silaznog pulsa nakon opterećenja i stabilizaciju pulsa pod opterećenjem. To pruža srcu više vremena za punjenje ventrikula i bolju cirkulaciju krvi srčanog mišića (kroz koronarne krvne sudove). Takodje dubina daha i kapacitet vazduha koji može biti udahnut (kapacitet pluća) se povećava. Dolazi do pozitivnih promena u metabolizmu. U cilju postizanja ovih promena, trening mora biti u skladu sa nekim pravilima.

Intezitet treninga

Treniranje na ovoj spravi, omogućava regulaciju inteziteta brzinom okretanja pedala i regulacijom otpora tokom vežbanja. Vežbač može regulisati stepen opterećenja putem regulatora otpora koji se nalazi na centralnom stubu sprave. Izbegavajte trening pod većim stepenima opterećenja u dužem periodu. Pogrešno ili preterano opterećenje može imati loše posledice po Vaše zdravlje.

Maksimalni puls:

Pod maksimalnim opterećenjem podrazumeva se postizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalna bruina otkucaja srca koja može da se postigne zavisi od uzrasta.

Ovde važi formula:

maksimalna brzina otkucaja srca odgovara 220 otkucaja minus godina starosti.

Primer: uzrast 50 godina > $220 - 50 = 170$ puls/min.

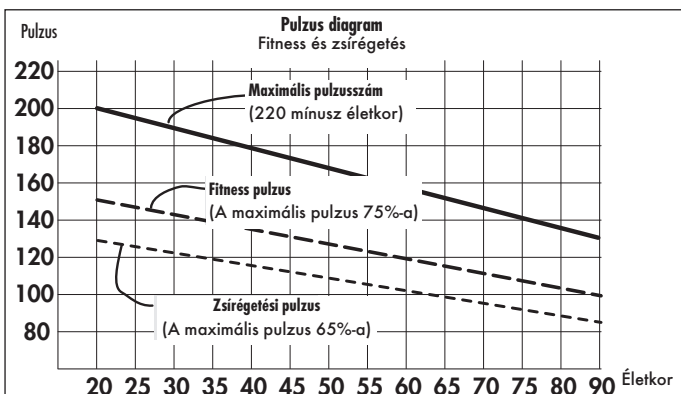
Puls opterećenja:

Optimalan intenzitet opterećenja postiže se kod 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije (upor. dijagram).

65% = cilj treninga sagorevanje masti

75% = cilj treninga poboljšana kondicija

Ova vrednost se menja ovisno od uzrasta.



Trening i optereženje Početnici bi trebali da vežbaju u krašim intervalima i bez optereženja Prvi treninzi bi trebali da se rade sa prekidima.

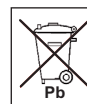
Sportski lekari preporučuju sledeši program vezbanja:

Frekvencija	Trajanje
Dnevno	10 min
2-3 puta nedeljno	20-30 min
1-2 puta nedeljno	30-60 min

Početnički trening bi trebao da bude organizovan prema sledešem programu :

Frekvencija	Dužina trajanja treninga
tri puta nedeljno	1. nedelja
	2 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
	2 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
tri puta nedeljno	2. nedelja
	3 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
	3 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
tri puta nedeljno	3. nedelja
	4 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
	3 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
tri puta nedeljno	4. nedelja
	5 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
	4 minuta treninga
	1 minut pauze za gimnastiku
tri puta nedeljno	4 minuta treninga

SRB Uklanjanje potrošenih baterija i akumulatora.



Ovaj simbol ukazuje na to, da baterije i akumulatori ne smeju da se bacaju zajedno sa normalnim kućnim otpadom.

Slova Hg (živa) i Pb (olovo) ispod precrtane kante za otpad, dopunski ukazuju na to, da u bateriji/akumulatoru ima preko 0,0005% žive ili 0,004% olova.

Pogrešno uklanjanje šteti životnoj sredini i zdravlju, dok reciklaža materijala šteti skupocene sirovine! Kod uklanjanja proizvoda odvojite baterije /akumulatora i predajte ih na prijemno mesto za reciklažu baterija i akumulatora ili električnih i elektronskih uređaja. Više informacija o odgovarajućim merama možete da dobijete kod lokalnog komunalnog preduzeća, kod pogona za uklanjanje otpada ili u prodavnici u kojoj ste nabavili uređaj.

D Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

CZ Likvidace použitých baterií a akumulátorů.



Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s domácím odpadem.

Písmena Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domácí odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii / akumulátoru obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005 % nebo olova než 0,004 %.

Chybná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví, recyklace materiálu šetří vzácné suroviny. Při uvedení zařízení mimo provoz vyjměte všechny baterie / akumulátory a odevzdejte je příslušné sběrně pro recyklaci baterií nebo elektrických a elektronických zařízení. Informace o příslušných sběrnách obdržíte na vašem místním obecním úřadě, sběrně zabývající se likvidací odpadu nebo na prodejním místě tohoto zařízení.

SK Likvidácia vybitých batérií a akumulátorov.



Tento symbol upozorňuje na to, že batérie a akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s bežným domovým odpadom.

Písmená Hg (ortuť) a Pb (olovo) pod prečiarknutým kontajnerom navyše upozorňujú, že v batérii/akumulátore je obsiahnutých viac než 0,0005 % ortuti alebo 0,004 % olova.

Nesprávna likvidácia poškodzuje životné prostredie a zdravie, recyklácia materiálu šetrí cenné suroviny. Pri vyradení tohto výrobku z používania vyberte všetky batérie/akumulátory a odovzdajte ich v zberni na recykláciu batérií alebo elektrických a elektronických prístrojov. Informácie o príslušných zberniach získate na svojom miestnom obecnom úrade, v prevádzke zaoberajúcej sa likvidáciou odpadu alebo v predajni tohto prístroja

H Az elhasznált elemek és akkumulátorok hulladékkezelése.



Ez a szimbólum arra utal, hogy az elemeket és az akkumulátorokat nem szabad normál háztartási szemétként kezelni.

Az áthúzott szemetes alatt a Hg (higany) és a Pb (ólom) jelölések ezen kívül arra utalnak, hogy az elem/akkumulátor több mint 0,0005% higanyt vagy 0,004% ólmot tartalmaz.

A nem megfelelő hulladékkezelés károsítja a környezetet és az egészséget, és az anyagok újrahasznosítása kíméli az értékes nyersanyagforrásokat. Amennyiben a terméket már nem kívánja használni, akkor távolítsa el valamennyi elemet/akkumulátort, és adja le ezeket az elemek vagy elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosításában részt vevő gyűjtőpontokon. A megfelelő gyűjtőpontokkal kapcsolatban további információkat kaphat a helyi hatóság-

goktól, a hulladékkezelő üzemektől vagy a készülék értékesítési helyén.

SLO Odstranjanje izrabljeni baterij in akumulatorjev med odpadke.



Ta simbol opozarja, da baterij in akumulatorjev ni dovoljeno odstraniti med odpadke z običajnimi gospodinjskimi odpadki.

Črke Hg (živo srebro) in Pb (svinec) pod prečrtanim smetnjakom, dodatno opozarjajo, da vsebujejo baterije / akumulatorji večji delež od 0,0005 % živega srebra ali 0,004 % svinca.

Napačno odstranjanje med odpadke škoduje okolju in zdravju, recikliranje materiala privarčuje dragocene surovine. Ko je izdelek izrabljen, odstranite baterije/akumulatorje in jih oddajte v sprejemni center za recikliranje baterij ali električnih in elektronskih aparatov. Informacije o ustreznih odjemnih mestih za recikliranje boste dobili pri krajevem komunalnem podjetju, obratu za predelavo odpadkov ali na prodajnem mestu, kjer ste kupili ta izdelek.

HR Odlaganje istrošenih baterija i akumulatora



Ovaj simbol označava da baterije i akumulatore ne smijete odlagati s običnim kućnim otpadom.

Kemijske oznake Hg (živa) i Pb (olovo) ispod prekrizane kante za smeće označavaju i da baterija/akumulator sadržavaju više od 0,0005% žive i 0,004% olova.

Neodgovarajuće odlaganje ima negativan utjecaj na okoliš i zdravlje, a recikliranje materijala čuva vrijedne sirovine. U slučaju stavljanja proizvoda izvan uporabe uklonite sve baterije/akumulatore i predajte ih na sabirno mjesto za recikliranje baterija ili električnih i elektroničkih uređaja. Informacije o odgovarajućim sabirnim mjestima možete dobiti u lokalnim komunalnim tvrtkama, pogonu za odlaganje ili na prodajnom mjestu na kojemu ste kupili uređaj.

RO Eliminarea bateriilor și acumulatorilor uzate.



Acest simbol indică faptul că bateriile și acumulatorii nu trebuie eliminate în gunoier menajer.

Simbolurile Hg (mercur) și Pb (plumb) aflate sub tomberonul barat indică, suplimentar, că bateria/acumulatorul conține un procent de peste 0,0005% mercur sau 0,004% plumb.

Eliminarea necorespunzătoare afectează mediul înconjurător și sănătatea, iar prin reciclarea materialelor sunt salvate materii prime valoroase. La scoaterea din funcțiune a produsului îndepărtați toate bateriile/acumulatorii și predați-le unui centru de colectare pentru reciclarea bateriilor sau aparatelor electrice și electronice. Informații privind aceste centre puteți obține de la autoritățile locale, firma de salubritate sau punctul de vânzare a acestui aparat.

BG Изхвърляне на употребявани батерии и акумулатори.



Този символ показва, че батериите и акумулаторите не трябва да се изхвърлят с нормалните битови отпадъци.

Буквите Hg (живак) и Pb (олово) под зачертания символ за контейнер за смет допълнително указват, че в батерията/акумулатора се съдържат повече от 0,0005% живак или 0,004% олово.

Неправилното изхвърляне уврежда околната среда и здравето, рециклирането на материалите спестява скъпи суровини. При спиране от експлоатация на този продукт отстранете всички батерии/акумулатори и ги предайте в приемателен пункт за рециклиране на батерии или електрически и електронни уреди. Информация за съответните приемателни пунктове ще получите от вашата местна комунална служба, предприятието за извозване на отпадъци или от мястото на продажба на този уред.

(D)	Datum	Belastungsstufe	Calorien	(kcal)	Strecke	(km)	Zeit	(min.)
(CZ)	Datum	Stupeň zatižení	Kalorie	(kcal)	trasa	(km)	Čas	(mn.)
(SK)	Dátum	Stupeň záťaže	Kalórie	(kcal)	Vzdialenosť	(km)	Čas	(min.)
(H)	Dátum	Terhelési fokozat	Kalória	(kcal)	Útszakasz	(km)	Idő	(perc)
(SLO)	Datum	Stopnja obremenitve	Kalorije	(kcal)	Proga	(km)	Čas	(min.)
(HR)	datum	stupanj opterećenja	kalorije	(kcal)	pređena dionica	(km)	vrijeme	(minute)
(RO)	Data	Rezistență la pedalare	Calorii	(kcal)	Distanță	(km)	Timp	(min)
(BG)	-	-	-	-				
(SRB)	Datum	Nivo optera	Kalorije	(kcal)	Razdaljina	(km)	Vreme	(min)



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de