

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 -

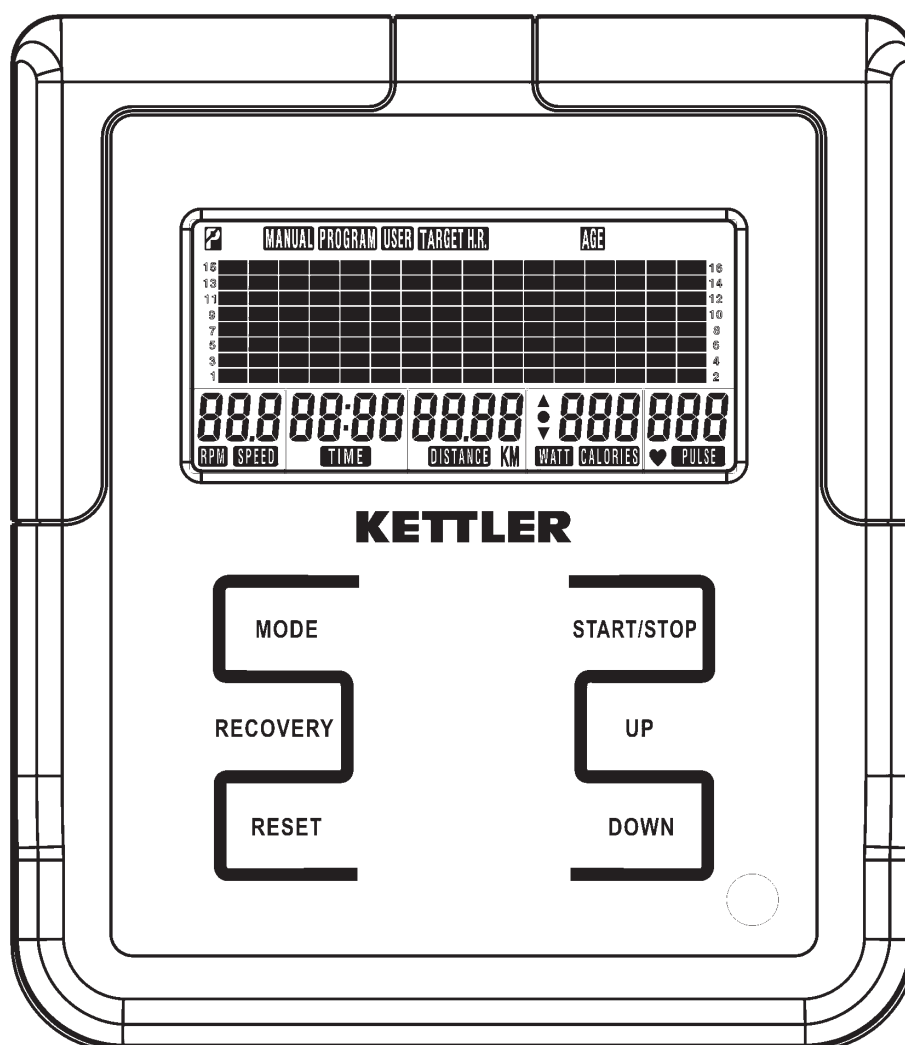
SLO Navodila za računalnik in trening - HR. Uputstvo za kompjutor i

instrukcije za trening - RO Instructiuni pentru operare cu calculatorul

BG Инструкция за работа с компютър на кростренажор

SRB Kompjuter - Uputstvo za korišćenje

SM 8820-83



D

CZ

SK

H

SLO

HR

BG

RO

SRB



FREIZEIT MARKE KETTLER

Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige

1. Start ohne Vorkenntnisse

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

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

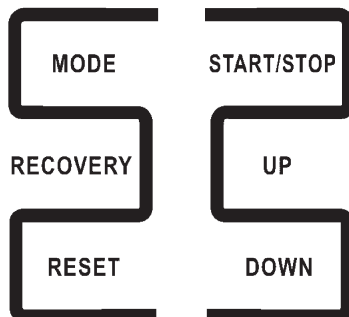
Nach Einschalten des Gerätes (Netzanschluß) oder RESET-Start erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton. Danach wird kurz die Uhrzeit dargestellt. Die Uhrzeit wird mit den Taste UP und DOWN verändert: Zuerst Stunde UP / DOWN dann mit MODE bestätigen, danach Minuten, und wieder mit MODE die gewählte Zeit bestätigen.

Danach erscheint die Benutzeranzeige (U 1-4 U = USER = Benutzer).

Es werden die Daten von bis zu 4 verschiedenen Benutzern gespeichert, die bei einem Neustart abgerufen werden können. Das individuelle Training kann also von 4 verschiedenen Personen, mit deren gespeicherten Daten, über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden.

Mit der UP oder DOWN Taste wählen Sie Ihren Benutzerspeicher und bestätigen die Wahl mit der Taste MODE.

2. Funktionstasten



START / STOP

Mit dieser Taste starten Sie das Training ohne Voreinstellung oder nach Eingabe von Vorgabewerten. Anwahl eines automatischen Trainingsprogramms. Nochmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers. Es können Einstellungen verändert werden, ohne das Training zu unterbrechen. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

MODE

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

DOWN / UP

- Mit der DOWN oder UP Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in STOP-Position befinden > Symbol oben links blinkt [Symbol]
- Während des Trainings kann mit diesen Tasten der Gesamtleistungsbereich abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.
- In der Vorauswahl wird mit DOWN oder UP die gewünschte Benutzereinstellung (USER) angewählt.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder TARGET H.R.) wird auch mit den Tasten DOWN oder UP vorgenommen.

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.

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.

RESET

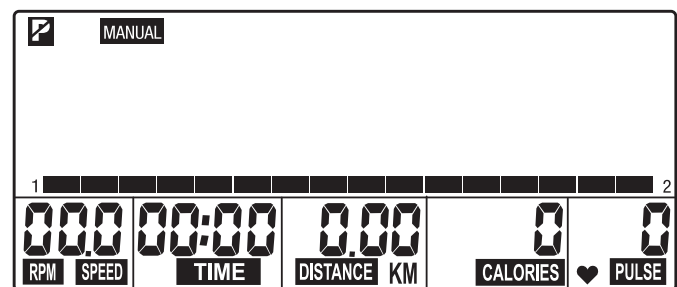
Durch kurzes Drücken der RESET-Taste gelangen Sie in die Auswahl der verschiedenen Trainingsprogrammeinstellungen > obere Leiste im Display [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

Langes Drücken der RESET-Taste bewirkt ein Computer-Neustart: Uhreinstellung und Benutzerwahl (U1-4)

RECOVERY

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

3. Displayanzeigen



Allgemein: Das Display teilt sich in drei Anzeigebereiche:

1. In der oberen Zeile wird der Status oder die Auswahl der Trainingsprogramme dargestellt und die Statusanzeige für Alter.
2. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Leistungsumfanges (Streckenprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Leistung; acht Balkensegmente übereinander = maximale Leistung. Die Bremsstufen werden neben der Balkendarstellung links als ungerade (1, 3, ..., 15) und rechts als gerade Zahlen (2, 4, ..., 16) angezeigt.

3. Im unteren Displaybereich sind mehrere Segmentanzeigen nebeneinander, wo die verschiedenen Trainingsfunktionen angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Funktionen blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.

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

Trainingsprogramme (obere Displayzeile)

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste RESET und Auswahl über die Tasten UP oder DOWN angewählt, und mit MODE bestätigt. Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine einfache Trainingssequenz. Das Streckenprofil bleibt linear, und kann während des Trainings mit der UP oder DOWN Taste angehoben oder abgesenkt werden.

PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 6 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Streckenprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung

(User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Streckenprofils. Es muß mindestens ein Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

TARGET H.R. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Leistung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird.

Siehe > 6. Möglichkeiten der Pulserfassung

Vorgaben (untere Displayzeile)

In der unteren Displayzeile sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Vorgaben und Einheiten.

RPM /SPEED (links)

Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (Round per minute =Umdrehung pro Minute) und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max 99,9 km/h



TIME (2. links)

Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00



DISTANCE (mitte)

Trainingsstrecke

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Streckenzählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 99,99 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.



CALORIES (2. rechts)

Kalorien-, Energieverbrauch

In diesem Display wird der errechnete Kalorienverbrauch angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der Widerstands- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990



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

PULSE (rechts)

Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 240.

Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.



SCHLAFMODUS (leer)

Wenn keine RPM 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 im unteren Displaybereich angezeigt.

4. Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [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 nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Vorgaben gleich:

z. B. DISTANCE

1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis in dem Anzeigesegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch kurzes Drücken der Taste UP erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 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 (oder lang die DOWN Taste. Es wird wieder von heruntergezählt.
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.

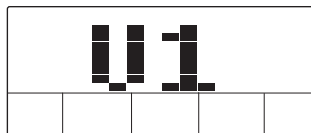
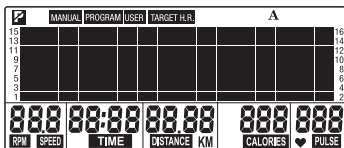


5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Streckenziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingegeben.

Nach Abschluß aller Vorgaben beginnen Sie mit dem Training. Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

5. Training

Nach Einschalten des Gerätes (siehe Kapite 1 und Benutzerwahl (U 1-4 blinkt die Programmzeile im oberen Displaybereich.

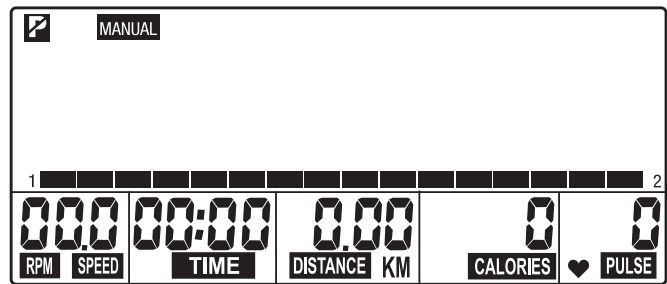


Sie gelangen auch in die Programmzeile im oberen Displaybereich durch kurzes Drücken der Taste RESET, ohne den Computer neu zu starten.

- Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, USER oder TARGET H.R. mit der Taste UP oder DOWN und bestätigen wieder mit MODE.
- Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz voreinstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreicht ist.

Training > MANUAL

Manuelles Training



Das Streckenprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt. Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]

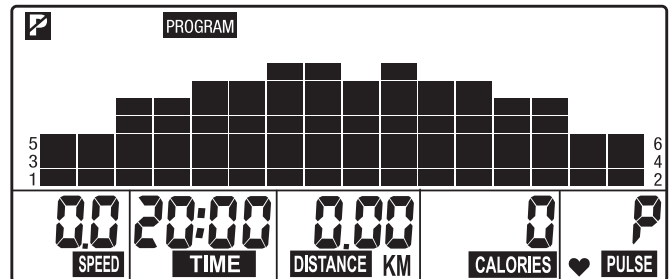
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit den Tasten UP und DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > PROGRAM

Voreingestellte Programme zum Training



Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 6 verschiedenen fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Intervallprogramm kurz
- PROGRAM 3 Intervallprogramm lang
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Stufenprogramm

Durch Drücken der Tasten UP - oder DOWN wechseln Sie zwischen den Programmen. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-6, dann wird das Streckenprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste MODE bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit UP DOWN ein anderes Programm.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben.

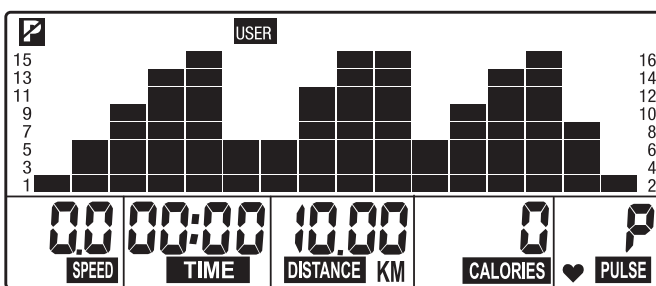
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit den Tasten UP und DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > USER

Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer



Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Streckenprofil entwerfen.

Die Eingabe erfolgt über die Tasten UP oder DOWN (–, um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste MODE; dann wieder UP oder DOWN für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken.

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Wenn Sie ihr eigenes Streckenprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich die Vorgabewerte einstellen. Drücken Sie dazu die Taste START STOP. Alle Vorgaben sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]. Es muß mindestens ein Vorgabewert gewählt werden. Nach Einstellung der Vorgaben, das Training mit Drücken der START-Taste und aktivem Training beginnen.

Mit den Tasten UP und DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

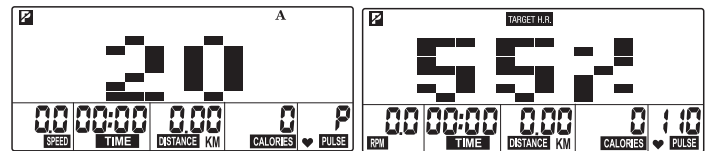
Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > TARGET H.R.

Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In diesem Trainingsmodus wird das Streckenprofil entsprechend der Eingabewerte (Alter und THR sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst.

Wenn Sie mit den Tasten RESET; UP / DOWN und MODE den Trainingsmodus TARGET H.R. gewählt haben, erscheint in dem großen Display eine Zahl. Diese Zahl und die Bezeichnung AGE (Alter) blinkt. Geben Sie mit den Tasten UP oder DOWN ihr Alter ein, und bestätigen mit MODE. Anschließend erscheint in dem großen Display der Wert 55%. Sie haben die Einstellwahl von 55, 75 oder 90% individuelle Einstellung der Ziel-Herzfrequenz.



Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz (220 - Lebensalter) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.

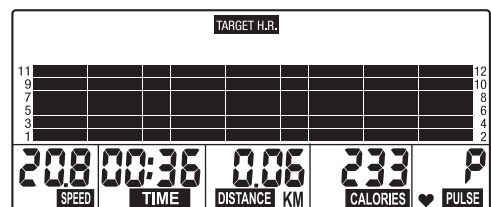
- 55% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.
- 75% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnessstraining.
- 90% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Leistungssteigerung im Intervalltraining.

Nach der Wahl des THR-Wertes bestätigen Sie mit MODE, und gelangen in die Vorgabeeinstellung.

In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES]

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

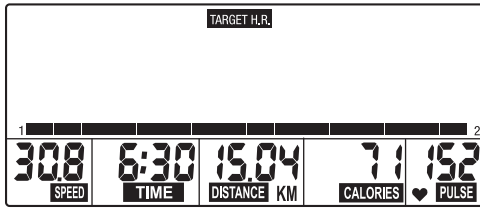
- Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Bremsstufe während des Trainings an.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Bremsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.



- Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Bremsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
- Wenn die Bremsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung.
- Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.

D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

- Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.



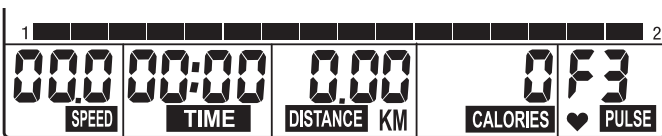
RECOVERY

Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

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 im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts 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.



6. Möglichkeiten der Pulserfassung

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

	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrkläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzschriftchen blinkt ohne Unterbrechung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt

Der interne Pulsempfänger ist kompatibel zu uncodierten POLAR Brustgurtsendern. Bei codierten Systemen können falsche Pulswerte angezeigt werden. Wir empfehlen den T34 von POLAR. Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Ein Einsteckempfänger ist nicht nötig, und darf aus technischen Gründen auch nicht verwendet werden.

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

Hinweis:

Es ist nur eine Art der Pulsmessung möglich: entweder mit Ohrclip oder mit Handpuls oder mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip in der Pulsbuchse so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip in der Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Anmerkungen

- Wenn 4 Minuten lang kein Signal an den Computer übertragen wird, schaltet das LCD-Display automatisch ab und alle vorherigen Trainingsdaten werden gespeichert. Drücken Sie eine beliebige Taste und der Computer startet erneut.
- Wenn das Display des Computers nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

7. 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 Fitnesstraining 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 - Alter x 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 - Alter x 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 Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

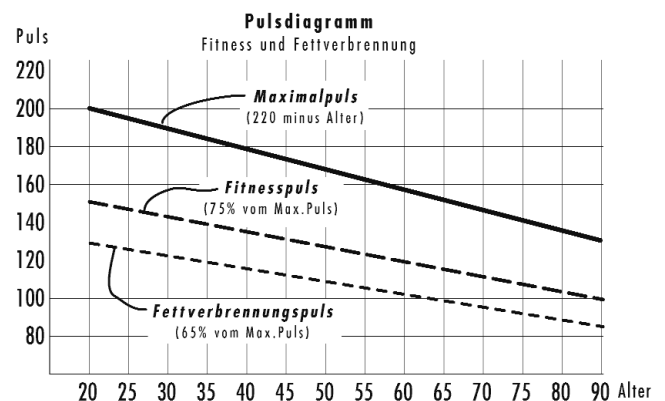
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

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 trenážerového počítače s digitálním displejem (SM 8820-83)

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.

Po zapnutí přístroje (připojení k síti) 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 .

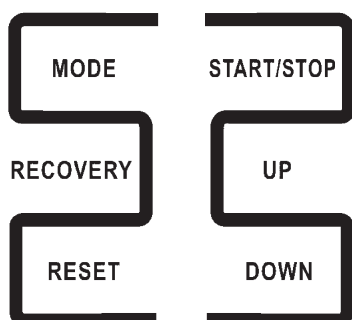
Nejprve nastavíte hodiny UP / DOWN a potvrdíte klávesou MODE, potom nastavíte minuty a zvolený čas opět potvrdíte klávesou

MODE. Potom se objeví uživatelské zobrazení (U 1-4) U = USER = uživatel.

Ukládají se údaje až od 4 různých uživatelů, které si lze opakovaně vyvolat i v případě restartu. Je tedy možné pokračovat v individuálním tréninku 4 různých osob s jejich uloženými údaji po delší časové období.

Klávesou UP / DOWN si vyberte svou uživatelskou paměť a svou volbu potvrdíte klávesou MODE.

2. Funkční klávesy



START / STOP

Touto klávesou zahajujete trénink bez předběžného nastavení nebo po zadání předem nastavených hodnot nebo volbě automatického tréninkového programu. Opakovaný stisk této klávesy zastaví výpočetní funkci počítače. Nastavení je možné měnit, aniž by se proto přerušoval trénink. Když se potom opět stiskne klávesa START, počítá počítač dále podle nového nastavení.

MODE

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

DOWN / UP

- Klávesami DOWN nebo UP se nastavují přednastavené hodnoty. To lze provést jen tehdy, když je zařízení v poloze STOP > symbol vlevo nahoře bliká.
- Během tréninku lze těmito klávesami snižovat nebo zvyšovat celkový výkonový rámeček > grafické znázornění.

- V předvolbě se klávesami DOWN nebo UP volí požadované uživatelské nastavení (USER).
- Výběr tréninkového programu (MANUAL, PROGRAM, USER nebo TARGET H.R.) se rovněž provádí klávesami DOWN nebo UP .

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.

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.

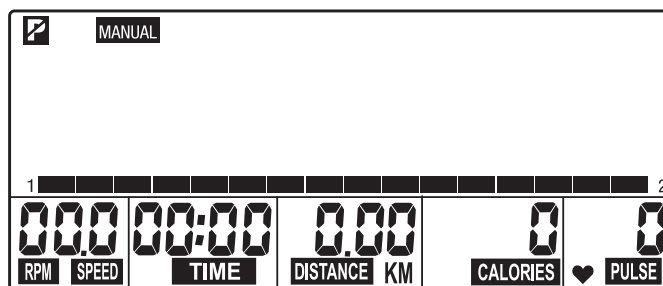
RESET

Krátkým stiskem klávesy RESET se dostanete do výběru různých nastavení tréninkových programů > horní pruh na displeji [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.] Dlouhý stisk klávesy RESET vede k restartu počítače: Nastavení hodin a vývěr uživatele (U1-4)

RECOVERY

Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.

3. Údaje na displeji



Všeobecně: Displej se dělí na tři oblasti zobrazení:

1. V horním řádku se znázorňuje stav nebo výběr tréninkových programů a zobrazení stavu pro daný věk.
2. Zobrazení velkým písmem jako grafické znázornění výkonového rámce (profil trasy) poskytuje snadnou orientaci po dobu plynutí tréninku. Jeden segment tvaru pruhu = nepatrný výkon; osm segmentů tvaru pruhu nad sebou = maximální výkon. Stupně nastavení brzdění se zobrazují formou pruhů vlevo jako lichá (1, 3,...,15) a vpravo jako sudá (2, 4, ...,16) čísla.
3. V dolní oblasti displeje je vedle sebe několik segmentových zobrazení, na nichž jsou vidět různé tréninkové funkce. Při nastavování těchto funkcí bliká vždy příslušné označení funkce > např. TIME.

Po skončení tréninku zůstávají údaje o tréninku zachovány a na začátku nového tréninku si je lze vyvolat. Nová data se k nim pak přičítají.

Tréninkové programy (horní řádek na displeji)

Různé tréninkové programy se volí stiskem klávesy RESET, výběrem prostřednictvím kláves UP nebo DOWN a potvrzují se klávesou MODE. Rozdíly v programech jsou definovány takto:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL ručně nastavený trénink

Toto nastavení volíme pro jednoduchou tréninkovou sekvenci. Profil trasy zůstává lineární a lze jej během tréninku zvyšovat nebo snižovat klávesami UP nebo DOWN.

PROGRAM předem nastavené tréninkové programy

Zde je k dispozici 6 pevně nastavených tréninkových programů. Prostřednictvím profilu trasy můžete zjistit, jaký stupeň obtížnosti obsahuje aktuální nastavení.

USER tréninkový program nastavený uživatelem

(user = uživatel)

Tato programová volba dovoluje individuální nastavení profilu trasy. Musí být zvolena alespoň jedna předvolená hodnota > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].

TARGET H.R. Trénink na základě cílové tepové frekvence (THR) V tomto programovém nastavení se výkon reguluje podle předem nastavené tepové frekvence. Proto je nutné evidovat pulz po dobu tréninku. Viz > 6. možnosti evidence pulzu

Přednastavené hodnoty (dolní řádek na displeji)

V dolním řádku na displeji jsou údaje z jednotlivých segmentů s různými přednastavenými hodnotami a jednotkami.

RPM /SPEED (vlevo)

rychlost

Na tomto displeji se ve střídavém intervalu (každých 6 vteřin) zobrazuje frekvence šlapání jako RPM (= otáčky za minutu) a rychlost SPEED v km/h. Maximální rychlost činí 99,9 km/h TIME (2. vlevo). Interval zobrazení: od minima 0,0 do maxima 99,9 km/h



TIME (2. vlevo)

tréninkový čas

Na tomto displeji se měří tréninkový čas v minutách a vteřinách. Interval zobrazení: od minima 00:00 do maxima 99:00



DISTANCE (střed)

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 (2. vpravo)

Kalorie, spotřeba energie

Na tomto displeji se zobrazuje vypočtená spotřeba kalorií. Hodnota se během tréninku zjišťuje na základě měření odporu a času. Interval zobrazení: od minima 0 do maxima 990



Údaje slouží jen jako hrubé vodítko při srovnávání různých cvičení a nelze je používat k lékařským účelům.

PULSE (vpravo)

pulz / tepová frekvence

Když se během tréninku eviduje pulz, bliká symbol srdce v zobrazení tohoto segmentu a hodnota pulzu se zobrazuje jako počet tepů za minutu. Interval zobrazení: od minima 30 do maxima 240

Když se při tréninku dosáhne cílové hodnoty pulzu, vyšle počítač poplašný signál.



POHOTOVOSTNÍ REŽIM (naprázdno)

Když po dobu 4 minut nejsou detekovány žádné OT./MIN ani PULS ani se neprovede žádné ruční nastavení, přepne se zařízení do pohotovostního režimu.

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].
- Když se jako tréninkový údaj nastaví osobní cílová hodnota, odpočítává počítač od této hodnoty k nule. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signální tón. Jestliže pak trénink pokračuje bez nastavení nové cílové hodnoty, odečítá počítač v tomto režimu po stisknutí klávesy START znovu od přednastavené hodnoty směrem dolů.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nelze měnit během tréninku, změnu lze provést jen po stisku klávesy STOP.

Zadání cílové hodnoty

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

1. Tiskněte klávesu MODE, dokud se v zobrazovacím segmentu nerozblíká označení >DISTANCE<.
2. Krátkým stiskem klávesy UP zvyšujete hodnotu, např. DISTANCE, v krocích po 0,1 km. Přidržíte-li klávesu UP stisknutou déle, dojdete k hodnotě nastavení rychleji.
3. Chcete-li cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce (nebo dlouze) klávesu DOWN. Počítání pak probíhá znovu odzdoła.
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. Zadávejte přednastavenou hodnotu pokud možno jen v



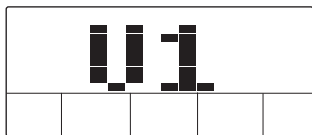
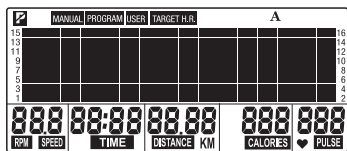
jedné funkci, protože jinak se budou tréninkové cíle křížit. Např. kdybyste dosáhli předem nastaveného časového cíle dříve, než byste urazili předem nastavenou dráhu.

6. Ostatní přednastavené hodnoty [TIME; CALORIES nebo PULSE] se v souladu s popisem v bodech 1-4 zadávají rovněž klávesami SET, RESET a MODE.

Když skončíte se zadáváním přednastavených hodnot, začíná trénink. Během tréninku lze na displeji odečítat paralelně vedle sebe všechny aktuální hodnoty. Nastavená hodnota se odečítá až do >0<.

5. Trénink

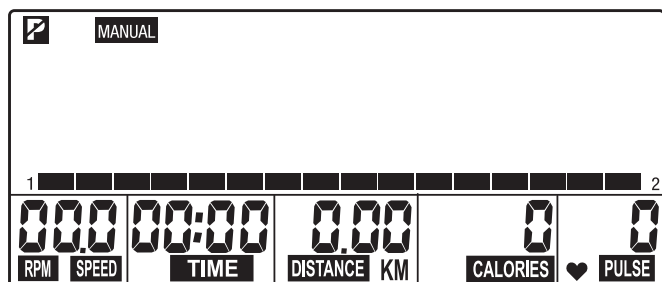
Po zapnutí přístroje (viz kapitolu 1) a výběru uživatele (U 1–4) bliká programový řádek v horní části displeje. Do progra-



mového řádku v horní části displeje se dostanete i krátkým stiskem klávesy RESET bez restartu počítače.

- Zvolte tréninkový program (MANUAL, PROGRAM, USER nebo TARGET H.R.) klávesou UP nebo DOWN a potvrďte opět klávesou MODE.
- Bude-li vám zvolen tréninkový režim MANUAL, PROGRAM nebo USER a přednastavíte si cílovou hodnotu pro tepovou frekvenci, vydá počítač optický a zvukový poplašný signál, jakmile aktuální hodnota tepové frekvence dosáhne cílové hodnoty.

Trénink > MANUAL Ručně nastavený trénink



Profil trasy se nastaví souměrně v jedné linii. Všechna předběžná nastavení jsou individuálně možná. [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]

Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

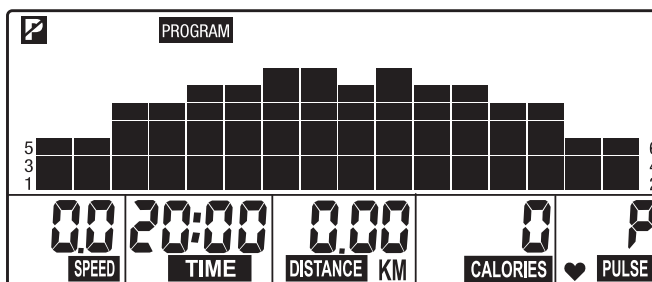
Profil trasy zůstává lineární a lze jej během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP nebo DOWN .

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem

klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > PROGRAM

Předem nastavené tréninkové programy



V tréninkovém režimu PROGRAM si můžete vybrat mezi 6 různými pevně nastavenými tréninkovými programy:

- PROGRAM 1 fitness 1
- PROGRAM 2 intervalový program krátký
- PROGRAM 3 intervalový program dlouhý
- PROGRAM 4 fitness 2
- PROGRAM 5 fitness 3
- PROGRAM 6 stupňový program

Stiskem kláves UP nebo DOWN přepínáte mezi programy. Na displeji se objeví na cca 1 vteřinu číslo programu (P1–6) a pak se znázorní blikající profil trasy. Klávesou MODE potvrďte volbu nebo klávesou UP příp. DOWN zvolíte jiný program.

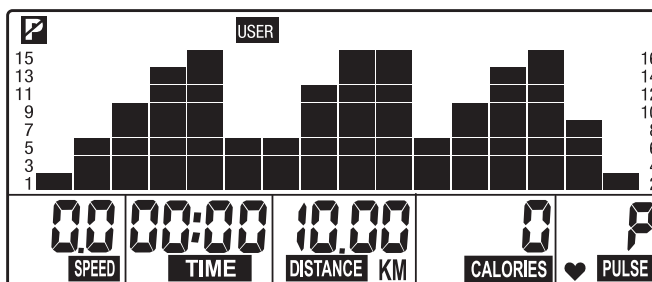
Když jste zvolili program, můžete dodatečně zadat předvolenou hodnotu > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem. Celkový profil trasy lze před začátkem nebo během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP a DOWN .

V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem

klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > USER

Tréninkový program nastavený uživatelem (user = uživatel)



V tréninkovém režimu USER si můžete navrhnout vlastní profil trasy.

Zadávání probíhá prostřednictvím kláves UP nebo DOWN , kterými se nastavují výšky v profilu. K dalšímu sloupci se dostanete vždy klávesou MODE; potom k nastavení výšky použijete klávesu UP nebo DOWN , dokud nenaprogramujete všech 16 sloupců.

Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem. Po navržení vlastního profilu trasy si můžete dodatečně zadat předvolené hodnoty. K tomuto účelu použijete klávesu START STOP. Všechna předběžná nastavení jsou individuálně možná. [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE] Musí být zvolena alespoň jedna předvolená hodnota. Po nastavení předvolených hodnot zahajte trénink stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

Celkový profil trasy lze před začátkem nebo během tréninku zvedat nebo snižovat klávesami UP a DOWN .

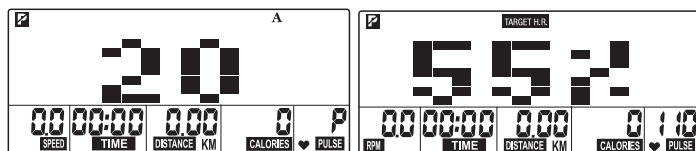
V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku. Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

Trénink > TARGET H.R.

Trénink na základě cílové tepové frekvence (THR)

V tomto tréninkovém režimu se profil trasy automaticky přizpůsobuje zadávaným hodnotám (věku a THR) a naměřené tepové frekvenci.

Když jste klávesami RESET; [UP / DOWN a MODE zvolili tréninkový režim TARGET H.R.], objeví se na velkém displeji číslice. Tato číslice a označení AGE (věk) bliká. Zadejte svůj věk klávesami UP nebo DOWN a potvrďte stiskem klávesy MODE.



Následně se na velkém displeji objeví hodnota 55 %. Máte na výběr, zda si zvolíte 55, 75 nebo 90 % případně individuální nastavení cílové tepové frekvence.

Procentní předvolené hodnoty 55%, 75% a 90% se vztahují k maximální tepové frekvenci (220 - věk) a jsou předvolbou pro 3 obecné intenzity tréninku pro zdraví.

- 55% maximální tepové frekvence (220 – věk) odpovídá vstupní úrovni pro spalování tuků. Tuto předvolbu lze též manuálně zvýšit na 65%.
- 75% maximální tepové frekvence (220 – věk) odpovídá úrovni pro obecný trénink pro zdraví.
- 90% maximální tepové frekvence (220 – věk) se hodí jen pro kratší submaximální zátěžové intervaly ke zvyšování výkonu v intervalovém tréninku.

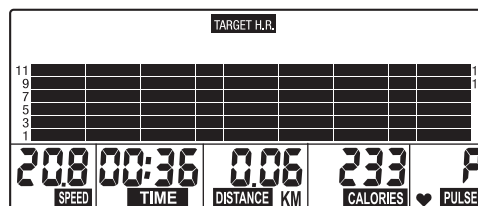
Po volbě hodnoty THR potvrďte stiskem klávesy MODE a přejdete do nastavování předvolených hodnot.

V tomto tréninkovém režimu není možné nastavovat hodnoty pulzu. Všechny ostatní předvolené hodnoty lze nastavovat volně. [TIME, DISTANCE nebo CALORIES]

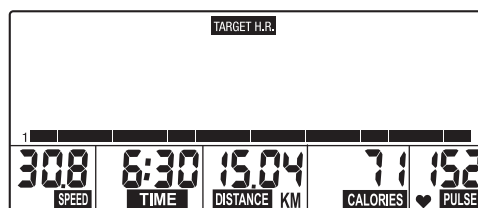
Začátek tréninku stiskem klávesy START a aktivním tréninkem.

- Počítač sleduje vámi aktuálně měřené údaje tepové frekvence, porovnává je s předem nastavenou cílovou hodnotou a po dobu tréninku upravuje nastavení brzděného stupně.

- Jestliže je aktuální tepová frekvence nižší než cílová hodnota, zvyšuje se brzděný stupeň každých 30 vteřin vždy o jeden stupeň, dokud se nedosáhne maximální hodnoty odporu anebo nastavené tepové frekvence.



- Jestliže leží aktuální tepová frekvence nad cílovou hodnotou, brzděný stupeň se automaticky snižuje. Tak dlouho klesá o jeden stupeň každých 15 vteřin, až se dosáhne nastavené tepové frekvence.
- Když brzděný stupeň klesne na 1, ale číselný údaj pro tepovou frekvenci je ještě minutu vyšší než cílová hodnota, počítač se zastaví a jako varování zazní zvukový poplašný signál.



- V průběhu nastaveného tréninkového času (TIME) vypočítává počítač v profilu trasy (sloupcový diagram) zleva doprava znázorněním blikajícího sloupce postup tréninku.
- Když se dosáhne přednastavené hodnoty [TIME, DISTANCE nebo CALORIES], zazní na dobu 8 vteřin zvukový signál. Tréninková data se nadále nevypočítávají. Dosáhli jste tréninkového cíle! Stiskem klávesy START můžete rovněž v tréninku pokračovat.

RECOVERY

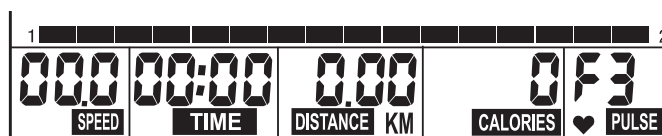
fáze zotavení

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Klávesou RECOVERY se spouští měření pulzu ve fázi zotavení na konci tréninku. Z počátečního a konečného pulzu v jedné minutě se zjistí odchylka a známka za výkon. V případě stejného tréninku je zlepšování této známky měřítkem zlepšování výkonu.






Jestliže jste dosáhli cílové hodnoty, ukončete trénink, stiskněte klávesu RECOVERY, a nechte ruce ležet na ručních čidlech pulzu. Byli pulz měřen i dříve, objeví se na displeji čas 00:60 a na dílčím displeji PULSE bliká aktuální hodnota pulzu. Čas se začne odečítat od 00:60 dolů. Nechte ruce ležet na ručních čidlech pulzu, dokud odpočet neskončí na >0<. Napravo na displeji se

zobrazuje hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší stav a F6 nejhorší. Opakovaným stiskem klávesy RECOVERY funkci ukončíte.



6. Pokyny k měření pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

		
	✓	✓
	opčně	✓
	opčně	opčně

S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulzům.

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

S prsním pásem

Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysíláči pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohou zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR. Dbejte na příslušný návod.

Zásuvný přijímač není nutný a ani jej z technických důvodů nelze použít.

S ručním měřením pulzu

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

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

Je možný pouze jeden druh měření pulzu: buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky zasunut, ruční měření pulzu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojoovat konektory senzorů pro ruční měření pulzu.

Poznámky

- Jestliže po dobu 4 minut není přenesen na počítač žádný signál, vypne se automaticky displej LCD a uloží se veškeré dosavadní tréninkové údaje. Stiskem libovolné klávesy uvedete počítač zpět do provozu.
- Jestliže displej počítače nefunguje správně, odpojte přívod elektrického proudu a potom přístroj znovu připojte.

7. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

- > Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového 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.

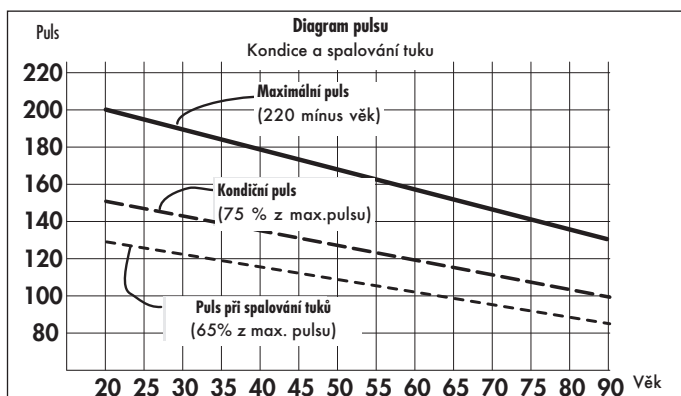
Puls po zátěži:

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
tréninků	10 minut
2-3 x týdně	20-30 minut
1-2 x týdně	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.

SM 8820-83

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.

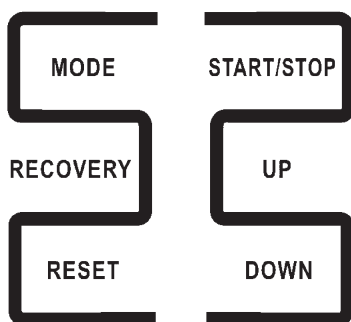
Prečítajte si aj všeobecné pokyny a upozornenia v tréningovom pláne.

Po zapnutí prístroja (pripojenie k sieti) 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. Potom sa objaví zobrazenie užívateľa (U 1 - 4) U = USER = užívateľ.

Uložia sa údaje až 4 rôznych užívateľov, ktoré je možné vyvolať pri novom spustení. Individuálny tréning 4 rôznych osôb s ich uloženými údajmi teda môže pokračovať počas dlhšieho časového obdobia.

Tlačidlom UP alebo DOWN si zvolíte svoju užívateľskú pamäť a voľbu potvrdíte tlačidlom MODE.

2. Funkčné tlačidlá




START / STOP

Týmto tlačidlom spustíte tréning bez predvolenia alebo po zadaní predvolených hodnôt, príp. voľby automatického tréningového programu. Nasledujúce stlačenie tohto tlačidla zastaví sčítaciu funkciu počítača. Nastavenia sa môžu zmeniť bez prerušenia tréningu. Keď sa potom znovu stlačí START, počítač počíta podľa nového nastavenia.

MODE

Krátkym stlačením tlačidla MODE si môžete vybrať požadovanú funkciu [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE] – alebo ako údaj, ktorý sa má zobrazovať na displeji, alebo ako údaj, ktorý si chcete vopred prednastaviť.

DOWN / UP

- Tlačidlami DOWN alebo UP sa nastavujú predvolené hodnoty. Nato sa prístroj musí nachádzať v pozícii STOP > bliká symbol vľavo hore 
- Počas tréningu sa pomocou týchto tlačidiel môže znížiť

alebo zvýšiť rozsah celkového výkonu > grafické zobrazenie.

- V predvoľbe sa pomocou DOWN alebo UP navolí želané užívateľské nastavenie (USER).

Voľba tréningového programu (MANUAL, PROGRAM, USER alebo TARGET H.R.) sa tiež vykonáva tlačidlami DOWN alebo UP .

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.

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.

RESET

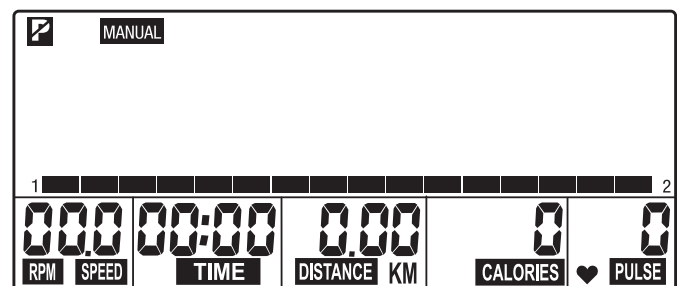
Krátkym stlačením tlačidla RESET sa dostanete do výberu rozličných nastavení tréningových programov > horná lišta na displeji [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

Dlhé stlačenie tlačidla RESET spôsobí nové spustenie počítača: Nastavenie hodín a voľba užívateľa (U1 - 4)

RECOVERY

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

3. Zobrazenia displeja



Všeobecne: Displej sa delí na tri oblasti zobrazenia:

1. V hornom riadku sa zobrazuje stav alebo výber tréningových programov a zobrazenie stavu pre vek.
2. Veľké zobrazenie ako grafické zobrazenie rozsahu výkonu (profil trasy) udáva jednoduchú orientáciu v rámci priebehu tréningu. Jeden prúžok = nízky výkon; osem prúžkov nad sebou = maximálny výkon. v brzdění sa zobrazujú vedľa zobrazenia prúžkov vľavo ako nepárne (1, 3, ... 15) a vpravo ako párne čísla (2, 4, ..., 16).
3. V dolnej časti displeja je vedľa seba viacero segmentových zobrazení, kde sú zobrazené rozličné tréningové funkcie. Pri predvolení týchto funkcií bliká vždy označenie funkcie > napr. TIME.

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

Tréningové programy (horný riadok displeja)

Rozličné tréningové programy sa vyberajú stlačením tlačidla RESET a výberom pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdzujú sa s MODE. Rozdiely v programoch sú definované takto:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Manuálny tréning

Toto nastavenie sa vyberá pre jednoduchú tréningovú sekvenciu. Profil trasy zostane lineárny a počas tréningu sa môže zvýšiť alebo znížiť tlačidlami UP alebo DOWN.

PROGRAM Predvolené programy k tréningu

Tu je k dispozícii 6 pevne nastavených tréningových programov. Podľa profilu trasy môžete rozpoznať, aký stupeň obťažnosti obsahuje príslušné nastavenie.

USER Tréningový program nastavený užívateľom

(User = užívateľ)

Táto voľba programu dovoľuje individuálne nastavenie profilu trasy. Musí sa vybrať najmenej jedna predvolená hodnota > [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE].

TARGET H.R. Tréning podľa cieľovej srdcovej frekvencie (THR). V tomto nastavení programu sa výkon reguluje podľa predvolenej srdcovej frekvencie. Preto je dôležité, aby sa počas tréningu zaznamenával pulz.

Pozri > 6. možnosti zaznamenávania pulzu

Predvoľby (dolný riadok displeja)

Na dolnom riadku displeja sú jednotlivé segmentové zobrazenia a rozličné predvoľby a jednotky.

RPM /SPEED (vľavo)

Rýchlosť

Pri tejto funkcii sa na displeji v striedavých intervaloch (každých 6 sekúnd) zobrazuje frekvencia krokovania ako RPM (= počet otáčok za minútu) a rýchlosť SPEED v km/h. Rozsah zobrazenia: min. 0,0 až max. 99,9 km/h



TIME (2. vľavo)

Tréningový čas

Na tomto displeji sa meria tréningový čas v minútach a sekundách. Rozsah zobrazenia: min. 00:00 až max. 99:00



DISTANCE (v strede)

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



CALORIES (2. vpravo)

Spotreba kalórií, spotreba energie

Na tomto displeji sa zobrazuje vypočítaná kalorická spotreba. Hodnota sa v tréningu zisťuje podľa meraní odporu a času.



Rozsah zobrazenia: min. 0 do max. 990

Hodnoty pri tejto funkcii sú ale len orientačné a nemôžu byť použité na lekárske účely.

PULSE (vpravo)

Pulz/frekvencia srdca

Keď sa počas tréningu zaznamenáva pulz, bliká v tomto segmentovom zobrazení symbol srdca a hodnota pulzu sa zobrazuje v úderoch srdca za minútu. Rozsah zobrazenia: min. 30 do max. 240.



Keď sa v tréningu dosiahne cieľová hodnota pulzu, vyšle počítač výstražný signál.

POHOTOVOSTNÝ REŽIM (prázdny displej)

Ak prístroj v priebehu 4 minút nenameria žiadnu krokovú frekvenciu alebo pulz, alebo ak v priebehu 4 minút nenastavíte ručne žiadnu hodnotu, prístroj sa vypne a preradí sa do pohotovostného 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 si vopred prednastavíte niektorú z hodnôt daných funkcií, odpočítava počítač od tejto hodnoty smerom nadol. Pri dosiahnutí hodnoty >0< sa ohlásí tón. Keď sa potom ďalej trénuje - bez nastavenia novej cieľovej hodnoty, počíta počítač v tomto režime po stlačení tlačidla START opäť späť na predvolenej hodnote.
- Jedenkrát nastavené cieľové hodnoty sa počas tréningu nemôžu meniť, ale po stlačení tlačidla STOP.

Prednastavenie požadovanej cieľovej hodnoty

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

1. Stlačíte tlačidlo MODE, kým na segmente zobrazenia nebude blikáť označenie >DISTANCE<.
2. Krátkym stlačením tlačidla UP hodnotu zvýšite. napr. DISTANCE v krokoch po 0,1 km. Keď tlačidlo UP podržíte stlačené, bude sa nastavená hodnota počítať rýchlejšie.
3. Keď chcete cieľovú hodnotu opäť znížiť, stlačte krátko (alebo dlho) tlačidlo DOWN. Opäť sa bude odpočítavať.
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.

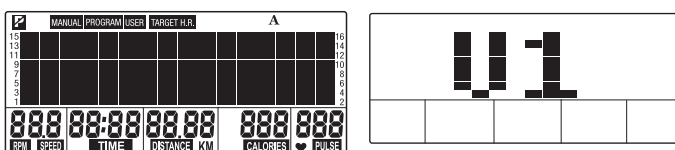


- Odporúčame Vám, aby ste si prednastavili pokiaľ možno len jednu funkciu. V opačnom prípade sa Vám môže stať, že napr. prednastavená doba tréningu uplynie rýchlejšie, ako prejdete požadovanú prednastavenú vzdialenosť.
- Ostatné predvoľby [TIME, CALORIES alebo PULSE] sa zadávajú tak, ako je popísané v bodoch 1-4 rovnako tlačidlami SET, RESET a MODE.

Po ukončení všetkých predvoľieb začnite s tréningom. Počas tréningu sú všetky aktuálne hodnoty čitateľné paralelne vedľa seba. Predvolená hodnota sa odpočítava až po >0<.

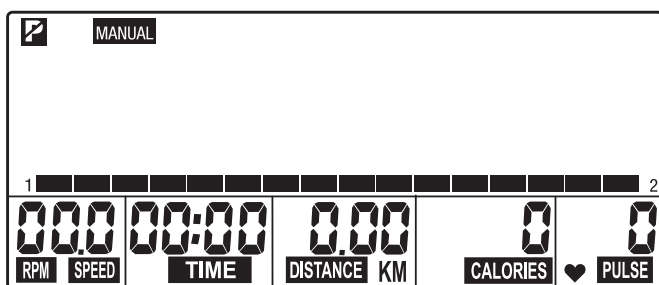
5. Tréning

Po zapnutí prístroja (pozri Kapitola 1) a voľbe užívateľa (U 1



- 4) bliká programový riadok v hornej časti displeja. Na horný programový riadok v hornej časti displeja sa dostanete krátkym stlačením tlačidla RESET bez toho, že by ste počítač znovu spustili.
- Vyberte si tréningový program (MANUAL, PROGRAM, USER alebo TARGET H.R.) pomocou tlačidla UP alebo DOWN a znovu potvrdíte s MODE.
- k je vami zvolený tréningový režim MANUAL, PROGRAM alebo USER a vy ste predvolili cieľovú hodnotu pre srdcovú frekvenciu, oznámi počítač optickým a akustickým alarmom hneď ako aktuálna hodnota srdcovej frekvencie dosiahne cieľovú hodnotu.

Tréning > MANUAL Manuálny tréning



Profil trasy sa zobrazuje rovnomerne v jednej línii. Všetky nastavenia predvoľieb sú individuálne možné. [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE]

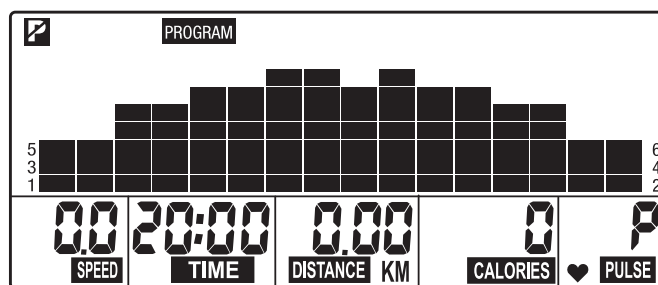
Začiatok tréningu stlačením tlačidla START a aktívnym tréningom.

Tlačidlami UP a DOWN sa môže pred začiatkom alebo počas tréningu zvýšiť alebo znížiť celkový profil trasy.

Prostredníctvom nastaveného tréningového času (TIME) počíta počítač v profile trasy (stĺpcový diagram) zľava doprava s blížiacim prúžkom priebeh tréningu. Keď sa dosiahne predvolená hodnota [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE], zaznie 8 sekundový akustický signál. Tréningové údaje sa ďalej nepočítajú. Dosiahli ste cieľ tréningu! Stlačením tlačidla START môžete tiež v tréningu pokračovať.

Tréning > PROGRAM

Predvolené programy k tréningu



V tréningovom režime PROGRAM si môžete vybrať medzi 6 rozličnými pevne nastavenými tréningovými programami.

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Intervalový program krátky
- PROGRAM 3 Intervalový program dlhý
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Viacstupňový program

Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN prepínate medzi programami. Na displeji sa asi na 1 sekundu objaví číslo programu (P1 - 6), potom sa blikajúco zobrazí profil trasy. Tlačidlom MODE potvrdíte voľbu, alebo si pomocou UP príp. DOWN vyberiete iný program.

Keď ste si vybrali program, môžete dodatočne zadať hodnotu predvoľby [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE].

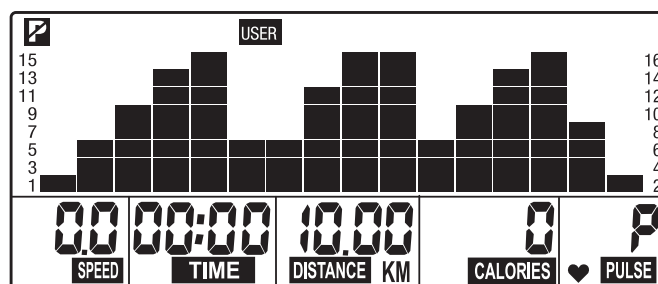
Začiatok tréningu stlačením tlačidla START a aktívnym tréningom.

Tlačidlami UP a DOWN sa môže pred začiatkom alebo počas tréningu zvýšiť alebo znížiť celkový profil trasy.

Prostredníctvom nastaveného tréningového času (TIME) počíta počítač v profile trasy (stĺpcový diagram) zľava doprava s blížiacim prúžkom priebeh tréningu. Keď sa dosiahne predvolená hodnota [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE], zaznie 8 sekundový akustický signál. Tréningové údaje sa ďalej nepočítajú. Dosiahli ste cieľ tréningu! Stlačením tlačidla START môžete tiež v tréningu pokračovať.

Tréning > USER

Tréningový program nastavený užívateľom (User = užívateľ).



V tréningovom režime USER môžete zostaviť vlastný profil trasy. Zadanie sa robí tlačidlami UP alebo DOWN pre nastavenie výšok profilu. K ďalšiemu prúžku sa dostanete pomocou tlačidla MODE; potom znovu UP alebo DOWN pre výšku atď. Naprogramujte všetkých 16 prúžkov. Začiatok tréningu stlačením tlačidla START a aktívnym tréningom.

Keď ste zostavili svoj vlastný profil trasy, môžete dodatočne nastaviť hodnoty predvoľieb. Nato stlačte tlačidlo START STOP. Všetky predvoľby sú individuálne možné. [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE]. Musí sa vybrať najmenej jedna predvolená hodnota. Po nastavení predvoľieb začnite tréning stlačením tlačidla START a aktívnym tréningom.

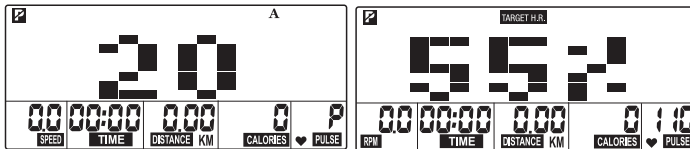
Tlačidlami UP a DOWN sa môže pred začiatkom alebo počas tréningu zvýšiť alebo znížiť celkový profil trasy.

Prostredníctvom nastaveného tréningového času (TIME) počíta počítač v profile trasy (stĺpcový diagram) zľava doprava s blíkajúcim prúžkom priebeh tréningu. Keď sa dosiahne predvolená hodnota [TIME, DISTANCE, CALORIES alebo PULSE], zaznie 8 sekundový akustický signál. Tréningové údaje sa ďalej nepočítajú. Dosiahli ste cieľ tréningu! Stlačením tlačidla START môžete tiež v tréningu pokračovať.

Tréning > TARGET H.R.

Tréning podľa cieľovej srdcovej frekvencie (THR)

V tomto tréningovom režime sa profil trasy automaticky prispôsobí podľa predvolených hodnôt (vek a THR), ako aj nameranej srdcovej frekvencie.



Keď ste si pomocou tlačidiel RESET; UP / DOWN a MODE vybrali tréningový režim TARGET H.R., objaví sa na veľkom displeji číslo. Toto číslo a značka AGE (vek) blíkajú. Tlačidlami UP alebo DOWN zadajte svoj vek a potvrdíte s MODE.

Potom sa na veľkom displeji objaví hodnota 55%. Máte nastavitelnú voľbu od 55,75 alebo 90%, príp. individuálne nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie.

Predvoľby percent 55%, 75% a 90% sa vzťahujú na maximálnu tepovú frekvenciu (220 - vek) a uvádzajú 3 všeobecné intenzity tréningu pre fitness tréning.

- 55% maximálnej srdcovej frekvencie (220 - vek) zodpovedá vstupnej oblasti všeobecného tréningu na spaľovanie tuku. Táto predvoľba sa dá zvýšiť aj manuálne na 65%.
- 75% max. srdcovej frekvencie (220 - vek) zodpovedá oblasti pre všeobecný fitness tréning.
- 90% max. srdcovej frekvencie (220 - vek) sa hodí len pre kratšie submaximálne intervaly zaťaženia pre zvýšenie výkonu v intervalovom tréningu.

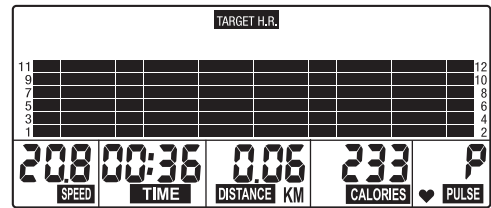
Po voľbe hodnoty THR potvrdíte s MODE a dostanete sa do nastavenia predvoľieb.

V tomto tréningovom režime nie je možné nastaviť hodnotu PULSE. Všetky ostatné predvoľby sa môžu voľne nastaviť. [TIME, DISTANCE alebo CALORIES]

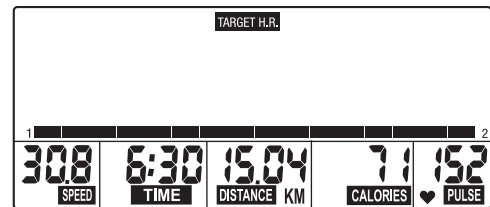
Začiatok tréningu stlačením tlačidla START a aktívnym tréningom.

- Počítač zhodnotí vaše číslo aktuálne nameranej srdcovej frekvencie v porovnaní k predvolenej cieľovej hodnote a počas tréningu prispôsobí stupeň brzdenia.

- Keď je aktuálna srdcová frekvencia menšia ako cieľová hodnota, bude sa stupeň brzdenia každých 30 sekúnd zvyšovať vždy o jeden stupeň, kým sa nedosiahne maximálna hodnota odporu alebo nastavená srdcová frekvencia.



- Keď je aktuálna srdcová frekvencia nad cieľovou hodnotou, stupeň brzdenia sa automaticky zníži. Tak sa každých 15 sekúnd znižuje o jeden stupeň, kým sa nedosiahne nastavená srdcová frekvencia.
- Keď stupeň brzdenia klesol na 1, ale číslo pre srdcovú frekvenciu je ešte 1 minútu vyššie ako cieľová hodnota, počítač zastane a zaznie akustický výstražný signál ako varovanie.



- Prostredníctvom nastaveného tréningového času [TIME] počíta počítač v profile trasy (stĺpcový diagram) zľava doprava s blíkajúcim prúžkom priebeh tréningu.
- Keď sa dosiahne predvolená hodnota [TIME, DISTANCE alebo CALORIES], zaznie 8 sekundový akustický signál. Tréningové údaje sa ďalej nepočítajú. Dosiahli ste cieľ tréningu! Stlačením tlačidla START môžete tiež v tréningu pokračovať.

RECOVERY

Pulzová fáza na zotavenie

Funkcia RECOVERY sa môže použiť po každom tréningovom programe.


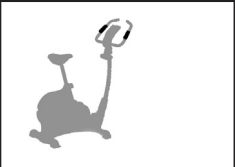
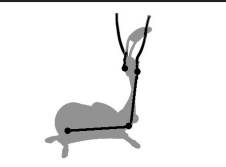
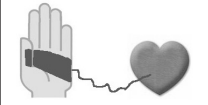

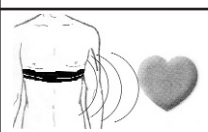
Po stlačení tlačidla RECOVERY zistíte stav Vašej kondície. Z prvej minúty na začiatku a z prvej minúty po skončení tréningu sa zistí odchýlka a vypočíta sa známka fyzickej kondície. Pri rovnakom tréningu je práve zlepšovanie tejto známky mierou pre nárast fyzickej kondície.

Po dosiahnutí prednastavenej cieľovej hodnoty ukončíte tréning, stlačte tlačidlo RECOVERY a ruky nechajte stále položené na senzorochoch na meranie pulzu na rukoväti. Na displeji sa objaví čas 00:60 a v časti, kde sa zobrazuje hodnota pulzu, blíkajú aktuálna hodnota pulzu. Čas sa začne odrať od 00:60 smerom nadol. Ruky nechajte položené na senzorochoch na meranie pulzu dovtedy, kým hodnota odpočítavaného času nedosiahne >0<. Vpravo na displeji sa zobrazí hodnota medzi F1 a F6. F1 je najlepšia, F6 je najhoršia známka. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa táto funkcia ukončí.



6. Pokyny pre meranie pulzu

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

		
	✓	✓
	opcia	✓
	opcia	opcia

S príchytkou na ucho

Snímač srdcového pulzu pracuje s infračerveným svetlom a meria zmeny priepustnosti svetla vašej pokožky, ktoré sú vyvolané tepom srdca. Skôr ako si snímač pulzu pripnete na ušný lalôčik, 10x si lalôčik

intenzívne pretrite pre zvýšenie jeho prekrvenia.

Zabráňte rušivým impulzom.

- Príchytka na ucho si starostlivo pripnete na ušný lalôčik a nájdite najvhodnejší bod pre meranie (symbol srdca bliká bez prerušenia).
- Netrénujte priamo pod silným dopadajúcim svetlom, ako napr. neónové svetlo, halogénové svetlo, bodový žiarič, slnečné svetlo.
- Úplne zabráňte otrasom a pohybom snímača na uchu vrátane kábla. Kábel vždy pripevnite prostredníctvom svoriek na vašom odevu alebo ešte lepšie na čelenke.

S hrudným pásom

Interný prijímač pulzu je kompatibilný s nekódovanými vysielacími hrudného pásu POLAR. Pri kódovaných systémoch sa môžu zobrazovať chybné hodnoty pulzu. Odporúčame T34 od POLARu. Postupujte podľa príslušného návodu na použitie.

Zásuvný prijímač nie je potrebný a z technických dôvodov sa ani nesmie používať.

S pulzom na ruke

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

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

Meranie pulzu je možné vykonať len jedným spôsobom: buď pomocou príchytka na ucho, snímača na ruke alebo pomocou hrudného pásu. Ak na zdierke pre meranie pulzu nie je pripojená príchytka, aktivuje sa meranie pulzu na ruke. Ak sa na zdierku pre meranie pulzu pripojí príchytka, meranie pulzu na ruke sa automaticky deaktivuje. Konektory snímačov pulzu na ruke nie je potrebné vyťahovať.

Poznámky

- Keď sa 4 minúty na počítač neprenáša žiadny signál, LCD displej sa automaticky vypne a uložia sa všetky predchádzajúce tréningové údaje. Stlačte ľubovoľné tlačidlo a počítač sa znovu spustí.
- Ak displej počítača nefunguje správne, odpojte, prosím, napájanie prúdu a prístroj znovu pripojte.

7. 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 zaťaženiam prípadne preťaženiam. Pre plánovanie by ste si mali zapamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning sa riadi tak rozsahom zaťaženia ako aj výškou zaťaženia/intenzita zaťaženia.

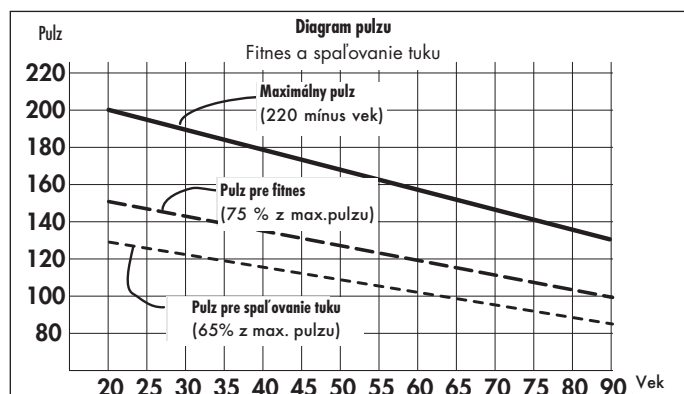
K intenzite zaťaženia

Intenzita zaťaženia by sa mala pri fitness 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 fitness 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 fitness 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	Trvanie tréningu
denne	10 min
2-3 x týždenne	20-30 min
1-2 x týždenne	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.

SM 8820-83

1. Indítás előismeretek nélkül

A tréninget előismeretek nélkül is elkezdheti. A kijelzőn különböző információk jelennek meg. Kérjük, olvassa el a használati útmutatót és tartsa be az előírásokat, mert a tréning csak így lehet hatékony és így tudja megadni a személyi tréning beállításait.

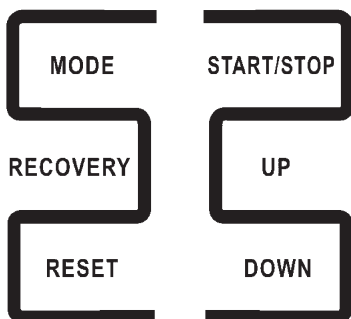
Olvassa el a tréning bevezető általános megjegyzéseit is. A készülék bekapcsolása (hálózati csatlakozás) után vagy a RESET-Start után a teljes kijelző működésbe lép = szegmenstest hangjelzéssel. Ezután rövid időre megjelenik a pontos idő. A pontos időt az UP és DOWN gombokkal lehet beállítani: Először az órát az UP / DOWN gombokkal majd a MODE gombbal elfogadjuk, és ezután a percet, és a MODE gombbal fogadjuk el a beállított időt.

Ezután megjelenik a felhasználói kijelző (U 1-4) U = USER = felhasználó.

Az adatokat 4 különböző felhasználóig lehet tárolni, és ezeket újraindításkor elő lehet hívni. Az egyéni tréninget tehát 4 különböző személy a saját elmentett adataival hosszabb időn keresztül folytathatja.

Az UP vagy DOWN gombokkal választhatja ki a felhasználó elmentett adatait és a MODE gombbal fogadhatja el.

2. Funkciógombok



START / STOP

Ezzel a gombbal indíthatja a tréninget előzetes beállítás nélkül, vagy az értékek megadása után ill. egy automatikus tréningprogram kiválasztása után. A gomb további megnyomásával leáll a számítógép számláló funkciója. A tréning megszakítása nélkül módosíthatja a beállításokat. Ha ezután újra megnyomja a START gombot, akkor a számítógép az új beállítások szerint tovább számol.

MODE

A MODE-gomb rövid megnyomásával választhat a funkciók közül [TIME; DISTANCE, CALORIES és PULSE], és ennek megfelelően változik a kijelző és megadhatja személyes beállításait.

DOWN / UP

- A DOWN vagy UP gombokkal az alapértelmezett értékeket lehet beállítani. Ehhez a készüléknek a STOP-pozícióban kell állni > a bal oldalon felül található szimbólum villog
- A tréning ideje alatt ezekkel a gombokkal lehet az összteljesítményt csökkenteni vagy emelni > grafikai ábrázolás.
- Az előválasztásban a DOWN vagy UP gombokkal lehet kiválasztani a kívánt felhasználói beállítást (USER).
- A tréningprogram kiválasztása (MANUAL, PROGRAM, USER vagy TARGET H.R.) is a DOWN vagy UP gombokkal történik.

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.

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.

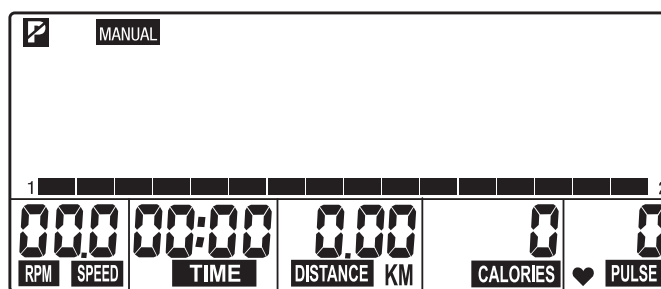
RESET

A RESET-gomb rövid megnyomásával a különböző tréningprogramok beállításainak kiválasztása jelenik meg > a felső sor a kijelzőn [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.] A RESET-gomb hosszú megnyomásával újraindítja a számítógépet: Az idő beállítása és a felhasználó kiválasztása (U1-4)

RECOVERY

A RECOVERY-gombot a tréning után a szívfrekvenciapihenőfunkció aktiválásához használhatja.

3. Kijelző



Általánosságban azt lehet mondani, hogy a kijelző három területre osztható.

1. A felső sorban a státusz vagy a tréningprogramok kiválasztása jelenik meg, és az életkor státuszjelzése.
2. A nagy kijelző a teljesítmény mértékének (szakasz profil) grafikai ábrázolásaként egyszerű tájékozódást nyújt a tréningfolyamat alatt. Egy oszlop = alacsony teljesítmény; nyolc oszlop egymáson = maximális teljesítmény. A fékerő fokozatai az oszlopok mellett balra páratlan (1, 3, ..., 15) és jobbra páros (2, 4, ..., 16) számokként jelennek meg.
3. A kijelző alsó részén több szegmens kijelzés található egymás mellett, itt a különböző tréningfunkciók jelennek meg.

meg. Ezen funkciók előzetes beállításakor mindig villog a funkció megnevezése > például TIME.

A tréning befejezése után a tréning adatai tárolódnak és ezeket az új tréning megkezdésekor le lehet hívni. A gép az új adatokat hozzáadja a régiekhez.

Tréningprogramok (a kijelző felső sora)

A különböző tréningprogramokat a RESET gomb megnyomásával és az UP vagy DOWN gombokkal lehet kiválasztani, és a MODE gombbal lehet elfogadni. A programok közötti különbségeket a következőképpen lehet meghatározni:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Manuális tréning

Ezt a beállítást az egyszerű tréning szakaszok esetében válassza.

A szakasz profil egyenes marad, és tréning közben az UP vagy DOWN gombokkal lehet emelni vagy csökkenteni.

PROGRAM Előzetesen beállított programok a tréninghez itt ó beállított tréningprogram áll rendelkezésre. A szakasz profil alapján fel lehet ismerni, hogy milyen a mindenkori beállítás nehézségi foka.

USER A felhasználó által beállítható tréningprogram (User=felhasználó)

Ebben a programban egyénileg állíthatja be a szakasz profilját. Legalább egy alapértelmezett értéket kell választani > [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE].

TARGET H.R. Tréning a cél-szívfrekvencia alapján (THR)

Ebben a programbeállításban a teljesítmény szabályozása az előzetesen beállított szívfrekvenciának megfelelően történik. Ezért fontos, hogy tréning közben mérjük a pulzust. Lásd > 6. A pulzus mérésének lehetőségei

Alapértelmezés (a kijelző alsó sora)

A kijelző alsó sorában található az egyes szegmens kijelzések a különböző alapértelmezésekkel és egységekkel.

RPM /SPEED Sebesség

Ezen a kijelzőn jelenik meg a váltási intervallumban (ó másodpercenként) a lépési frekvencia mint RPM (Round per minute =percenkénti fordulat) és a SPEED a sebesség km/h-ban. Kijelzési terület: minimum 0,0 maximum 99,9 km/h



TIME Tréningidő

Ezen kijelzőn jelenik meg a tréning ideje percben és másodpercben. Kijelzési terület: minimum 00:00 maximum 99:00



DISTANCE Tréningszakasz

A megtett távolságot méri km-ben. A szakasz mérése >0<-val kezdődik, és



a maximális kijelzés 99,99 km. A mérés 0,01 km-es, azaz 10 méteres osztásokban történik.

CALORIES Kalória- energiafelhasználás

Ezen a kijelzőn a kalkulált kalória-fogyasztás jelenik meg. Az érték kiszámítása tréning közben az ellenállásmérések és időmérések alapján történik. Kijelzési terület: minimum 0 maximum 990



Ezek az adatok azonban csupán durva iránymutatások a különböző gyakorlatok között, és nem használhatók orvosi célokra.

PULSE Pulzus / szívfrekvencia

Ha méri a pulzust tréning közben, akkor egy szív szimbólum villog ezen a kijelzőn és a pulzus értéke szívverés/percben jelenik meg. Kijelzési terület: minimum 30 maximum 240.



Tréning közben a pulzus célértékének elérésekor a számítógép figyelmeztető jelzést küld.

SCHLAFMODUS

Ha sem az RPM sem a PULSE nem kerül mérésre vagy nem ad meg kézi beállításokat 4 percen belül, akkor a készülék pihenő módba kapcsol.

4. Személyi tréning beállításai

Általános

- Külön előzetes beállítások nélkül alapértelmezésben az értékeket [TIME; DISTANCE, CALORIES és PULSE] >0<-től felfelé számoljuk.
- A megfelelő tréninghez elegendő, ha csupán egy alapértelmezésben [TIME; DISTANCE, CALORIES vagy PULSE] adunk meg célértéket.
- Ha tréningbeállításaként egy személyes célértéket ad meg, akkor a számítógép ettől az értéktől számol visszafelé. Ha eléri a >0< célértéket, akkor a készülék hangjelzést küld. Ha ezután – új célérték megadása nélkül tovább tréningezik, akkor a számítógép ebben a módban a START-gomb megnyomása után ismét az előzetesen megadott értéktől számol visszafelé.
- Az előzetesen megadott célértékeket tréning közben nem lehet módosítani, csak ha megnyomja a STOP-gombot.

Célérték megadása

A célérték beállítása minden alapértelmezés esetében ugyanaz: például DISTANCE

1. Nyomja le a MODE-gombot, amíg a kijelzőn el nem kezd villogni a >DISTANCE< felirat.
2. Az UP gomb rövid megnyomásával növelheti az értéket. Például DISTANCE 0,1 km-es lépésekben. Ha az UP gombot lenyomva tartja, akkor a beállítandó értéket gyorsabban elérheti.
3. Ha ismét csökkenteni szeretné a célértéket, akkor nyomja le röviden (vagy hosszan) a DOWN gombot. Újra felfelé számol.
4. Ha beállította a célértéket, akkor nyomja meg a MODE-gombot. Az érték ebben a funkcióban tárolódik és továbbléphet a következő funkcióba, például CALORIES.

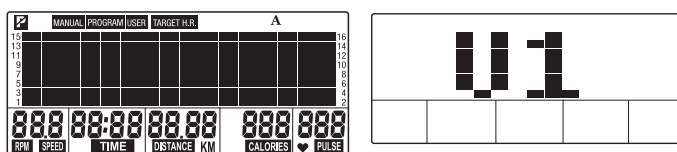


5. Lehetőleg csak egy alapértelmezett értéket adjon meg, mert különben a tréningcélok keresztezhetik egymást. Például az előzetesen megadott időt hamarabb elérheti, mint az előzetesen megadott távolságot.
6. A többi alapértelmezést [TIME, CALORIES vagy PULSE] ugyanúgy, az 1-4 pontokban leírtaknak megfelelően a SET, RESET és MODE gombokkal lehet beállítani.

Az alapértelmezések lezárása után elkezdheti a tréninget. Tréning közben minden aktuális érték egymás mellett párhuzamosan leolvasható. Az előzetesen megadott érték visszafelé számol >0<-ig.

5. Tréning

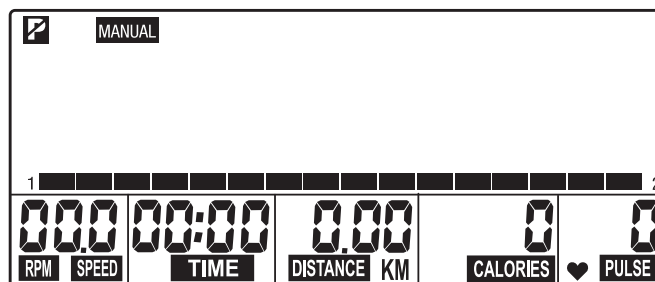
A készülék bekapcsolása (lásd 1. fejezet) és a felhasználó kiválasztása (U 1-4) után villog a programsor a kijelző felső részében.



A számítógép újraindítása nélkül a RESET gomb rövid megnyomásával tud a kijelző felső részében lévő programsorban módosításokat végrehajtani.

- Válassza ki a tréningprogramot (MANUAL, PROGRAM, USER vagy TARGET H.R.) az UP vagy DOWN gombokkal és fogadja el a MODE gombbal.
- Ha Ön MANUAL, PROGRAM vagy USER tréningmódot választott és a szívfrekvenciához célértéket rendelt, akkor a számítógép optikai és akusztikus figyelmeztetést küld, ha a szívfrekvencia aktuális értéke eléri a célértéket.

Tréning > MANUAL Manuális tréning



A szakasz profil egyenletesen egy vonalban jelenik meg. Minden egyéni beállítás lehetséges. [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE]

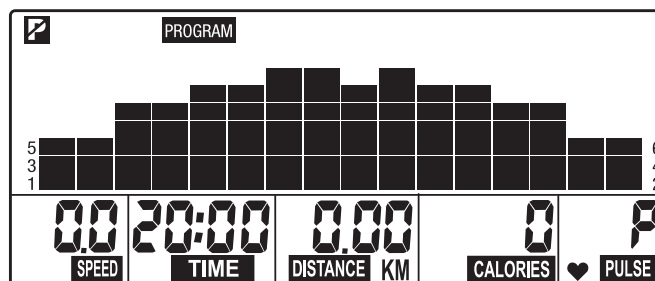
A tréning aktív tréninggel kezdődik, ha megnyomja a START gombot.

A tréning kezdete előtt vagy a tréning közben az UP vagy DOWN gombokkal lehet emelni vagy csökkenteni a szakasz profilt.

A számítógép a beállított tréningidővel (TIME) számolja a szakasz profilban (oszlopdiagramban) a villogó oszloppal balról jobbra a tréning folyamatát. Ha eléri az előzetesen beállított értéket [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE], akkor 8 másodpercig akusztikus jel hallható. A tréning adatait már nem számolja tovább a készülék. Elérte a tréningcél! A START-gomb megnyomásával folytathatja is a tréninget.

Tréning > PROGRAM

Előzetesen beállított programok a tréninghez



A PROGRAM tréningmódban 6 különböző beállított tréningprogram közül választhat:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Rövid program
- PROGRAM 3 Hosszú program
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Fokozat program

Az UP - vagy DOWN gomb megnyomásával válthat a programok között. A kijelzőn kb. 1 másodpercig megjelenik a program száma (P1-6), majd villogva megjelenik a szakasz profil. A MODE billentyűvel fogadhatja el a választást, vagy az UP ill. DOWN gombokkal válasszon egy másik programot.

Ha kiválasztott egy programot, akkor további értéket [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE] adhat meg.

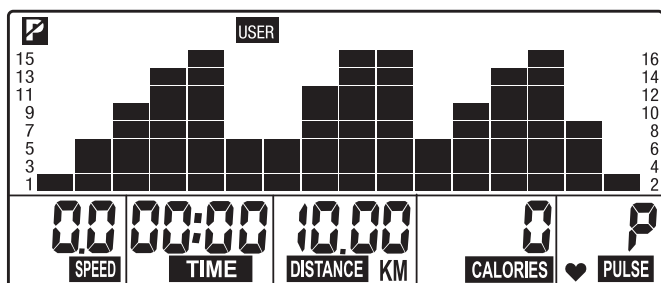
A tréning aktív tréninggel kezdődik, ha megnyomja a START gombot.

A tréning kezdete előtt vagy a tréning közben az UP vagy DOWN gombokkal lehet emelni vagy csökkenteni a szakasz profilt.

A számítógép a beállított tréningidővel (TIME) számolja a szakasz profilban (oszlopdiagramban) a villogó oszloppal balról jobbra a tréning folyamatát. Ha eléri az előzetesen beállított értéket [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE], akkor 8 másodpercig akusztikus jel hallható. A tréning adatait már nem számolja tovább a készülék. Elérte a tréningcél! A START-gomb megnyomásával folytathatja is a tréninget.

Tréning > USER

A felhasználó által beállítható tréningprogram (User=felhasználó)



A USER tréningmódban saját szakasz profilt tervezhet.

Az UP - vagy DOWN gombbal adhat meg értéket, és így állíthatja be a profil magasságát. A MODE gombbal tud a következő oszlopra váltani; majd ismét az UP vagy DOWN gombbal a magasság stb. Programozza be mind a 16 oszlopot. Ügyeljen arra, hogy a magasságok közötti különbségek kiegyensúlyozottak legyenek, hogy a tréning a lehető leginkább egyenletes terhelés mellett történjen.

A tréning aktív tréninggel kezdődik, ha megnyomja a START gombot.

Ha megtervezett a saját szakasz profilját, akkor külön értékeket állíthat be. Ehhez nyomja meg a START STOP gombot. Minden egyéni beállítás lehetséges. [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE]. Válasszon ki legalább egy alapértelmezett értéket. Az alapértelmezés beállítása után nyomja meg a START-gombot és kezdjen aktív tréninggel.

A tréning kezdete előtt vagy a tréning közben az UP vagy DOWN gombokkal lehet emelni vagy csökkenteni a szakasz profilt.

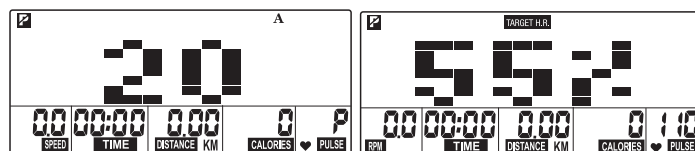
A számítógép a beállított tréningidővel (TIME) számolja a szakasz profilban (oszlopdiagramban) a villogó oszloppal balról jobbra a tréning folyamatát. Ha eléri az előzetesen beállított értéket [TIME, DISTANCE, CALORIES vagy PULSE], akkor 8 másodpercig akusztikus jel hallható. A tréning adatait már nem számolja tovább a készülék. Elérte a tréningcél! A START-gomb megnyomásával folytathatja is a tréninget.

Tréning > TARGET H.R.

Tréning a cél-szívfrekvencia alapján (THR)

Ebben a tréningmódban a szakaszprofil a megadott értékeknek (életkor és THR) valamint a mért szívfrekvenciának megfelelően módosul.

Ha a RESET; UP / DOWN és MODE gombokkal a TARGET H.R. tréningmódot választotta ki, akkor a nagy kijelzőn egy szám jelenik meg. Ez a szám és az AGE (életkor) megnevezés villog. Az UP vagy DOWN



gombokkal adja meg életkorát, és fogadja el a MODE gombbal. Ezután a nagy kijelzőn megjelenik az 55%-os érték. Tetszés szerint állíthat be cél-szívfrekvenciaként 55, 75 vagy 90 %-ot, de egyéni beállítás is lehetséges. A százalékos alapértelmezések, mint 55%, 75% és 90%, a maximális pulzusfrekvenciára (220 - életkor) vonatkoznak és 3 általános tréning intenzitást ad meg a fitness tréninghez.

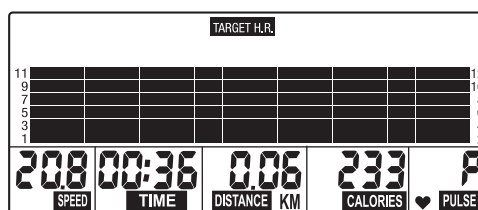
- a maximális szívfrekvencia (220 - életkor) 55%-a az általános zsírégető tréning kezdő szintjének felel meg. Ezt a beállítást később manuálisan is 65%-ra lehet emelni.
- a maximális szívfrekvencia (220 - életkor) 75%-a az általános fitness tréningnek felel meg.
- a maximális szívfrekvencia (220 - életkor) 90%-a a rövid ideig tartó szubmaximális terhelésre alkalmas, amellyel a teljesítmény fokozását lehet elérni.

A THR-érték kiválasztása után fogadja el a MODE gombbal, és az előzetes beállításokhoz jut.

Ebben a tréningmódban nem lehet PULSE-értéket beállítani. Minden más alapértelmezést szabadon beállíthat. [TIME, DISTANCE vagy CALORIES]

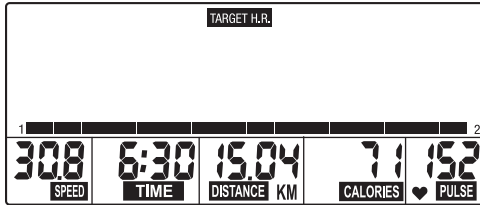
A tréning aktív tréninggel kezdődik, ha megnyomja a START gombot.

- A számítógép követi az Ön aktuálisan mért szívfrekvencia számát, összehasonlítja az előzetesen megadott célértékkel és tréning közben ennek megfelelően módosítja a fékerőt.
- Ha az aktuális szívfrekvencia alacsonyabb mint a célérték, akkor a fékerő 30 másodpercenként egy szinttel erősebb lesz, amíg el nem éri az ellenállás maximális értékét vagy a beállított szívfrekvenciát.



H Az edző komputer funkciói és kezelése

- Ha az aktuális szívfrekvencia magasabb, mint a célérték, akkor automatikusan csökken a fékerő. 15 másodpercenként addig csökken egy szinttel, amíg el nem éri a beállított szívfrekvenciát.
- Ha a fékerő szintje 1-re csökkent, de a szívfrekvencia száma még 1 percig magasabb, mint a célérték, akkor a számítógép automatikusan leáll és akusztikus figyelmeztető jelzést ad.

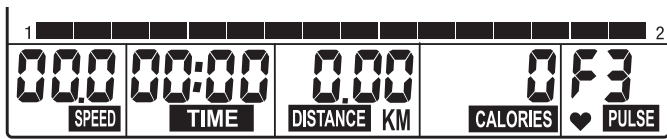


- A számítógép a beállított tréningidővel [TIME] számolja a szakasz profilban (oszlopdiaagramban) a villogó oszloppal balról jobbra a tréning folyamatát.
- Ha eléri az előzetesen beállított értéket [TIME, DISTANCE vagy CALORIES], akkor 8 másodpercig akusztikus jel hallható. A tréning adatait már nem számolja tovább a készülék. Elérte a tréningcél! A START-gomb megnyomásával folytathatja is a tréninget.

RECOVERY

Pulzus pihenési szakasz

A RECOVERY-funkció minden tréningprogram után használható.



6. Megjegyzések a pulzus méréséhez

A pulzus kiszámítása akkor kezdődik, amikor a szív szimbólum a kijelzőn az Ön pulzusának megfelelően kezd villogni.

	✓	✓
	választható	✓
	választható	választható

Fülcspeszszel

A pulzusérzékelő infravörös fényvel működik, és a bőr fényáteresztő képességének változását méri, melyet az érverés okoz. Mielőtt felhelyezi a pulzusérzékelőt a fülcimpájára, a vérkeringés fokozása érdekében dörzsölje meg erősen 10-szer.

Kerülje a zavaró impulzusokat!

- Helyezze fel óvatosan a fülcspeszszet a fülcimpájára, és keresse meg az érzékelő számára legmegfelelőbb pontot (a szív szimbólum folyamatosan villog).
- Ne végezzen edzést erős fényhatás alatt, például neonfény, halogén fény, Spot lámpa, napfény.
- Teljes mértékben kerülje, hogy az érzékelő és a kábel mozogjon vagy kilengjen. A kábelt minden esetben rögzítse csipeszszel a ruhájához, vagy a legjobb megoldás érdekében a homlokpánthoz.

Mellkasi övvel

A belső pulzusvevő kompatibilis a kódolatlan POLAR mellkasi öv adójával. Kódolt rendszerek esetében hibás pulzusértékek jelenhetnek meg. A POLAR T34 típust ajánljuk. Vegye figyelembe a hozzá tartozó leírást.

Az átalakító nem szükséges, és műszaki okok miatt nem is szabad használni!

Kézi pulzusmérővel

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.

A pulzus csak egy módon mérhető: vagy fülcspeszszel, vagy kézi pulzusmérővel, vagy mellkasi övvel. Amennyiben nem helyezi be a fülcspeszszet, akkor a kézi pulzusmérő aktív. Amennyiben behelyezi a fülcspeszszet, akkor a kézi pulzusmérő aktivitása automatikusan megszűnik. A kézi pulzusmérő csatlakozóját nem szükséges kihúzni.

7. Edzési útmutató

Saját biztonsága érdekében

> Az edzés elkezdése előtt tisztázza házi orvosával, 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 kiváltéppen 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 légzőméltség 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 edzéskor az edzés erősségét részben a taposással, 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 képlet célszerű alkalmazni:

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

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

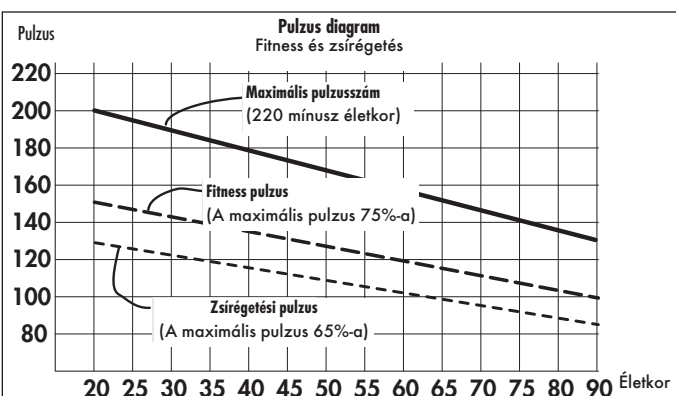
Pulzus terhelési állapotban:

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

65% = a tréning célja a zsírégetés

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. hét	
heti 3 alkalommal	3 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	3 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
3. hét	
heti 3 alkalommal	4 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	3 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
4. hét	
heti 3 alkalommal	5 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	4 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
4. hét	
heti 3 alkalommal	5 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	4 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet

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 ellenvetés nem tehető a napi edzéssel szemben.

SM 8820-83

1. Začetek brez predznanja

S treningom lahko začnete brez predznanja. Na zaslonu bodo nato prikazane različne informacije. Za učinkovit trening in za nastavitve vaših osebnih ciljev, preberite in sledite tem navodilom za uporabo.

Preberite tudi splošne napotke in navodila za trening.

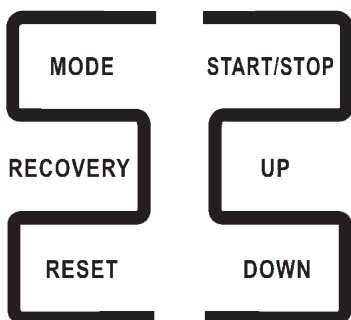
Po vklopu naprave (omrežni priključek) ali zagona RESET, se pokaže celoten zaslon = test segmenta s signalnim tonom. Nato se na kratko pokaže ura. Uro spremenite s tipkama UP in DOWN : najprej uro UP / DOWN , ki jo nato potrdite z MODE, nato minute in ponovno potrdite izbran čas z MODE.

Nato se pokaže uporabnikov prikaz (U 1 –4) U = USER = UPORABNIK.

Shranjujejo se podatki do 4 različnih uporabnikov, ki jih lahko priključete pri ponovnem zagonu. Individualni trening lahko nadaljujete torej prek daljšega časovnega obdobja za 4 različne osebe in njihovimi shranjenimi podatki.

S tipkama UP ali DOWN vaš uporabniški pomnilnik in izbiro potrdite s tipko MODE.

2. Funkcijske tipke



START / STOP

S to tipko zaženete trening brez prednastavitve, ali po vnosu vrednosti cilja oz. izbiri samodejnega programa za trening. S ponovnim pritiskom te tipke ustavite računalnikovo funkcijo štetja. Nastavitve lahko spreminjate, brez prekinitve treninga. Če ponovno pritisnete START, šteje računalnik po novih nastavitvah.

MODE

S kratkim pritiskom izbirate s tipko MODE med funkcijami [TIME, DISTANCE, CALORIES in PULSE] tako za prikaz kot tudi za vaše osebne nastavitve.

DOWN / UP

- s tipkama DOWN ali UP se nastavljajo ciljne vrednosti. V ta namen se mora naprava najprej v položaju STOP > simbol zgoraj levo utripa
- med treningom lahko s tema tipkama spustite ali dvignete območje skupne zmogljivosti > grafični prikaz
- v predizbiri se z DOWN ali UP izbere zelena uporabniška nastavitev (USER).
- izbira programa treninga (MANUAL, PROGRAM, USER ali

TARGET H.R.) se opravi tudi s tipkama DOWN ali UP .

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.

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.

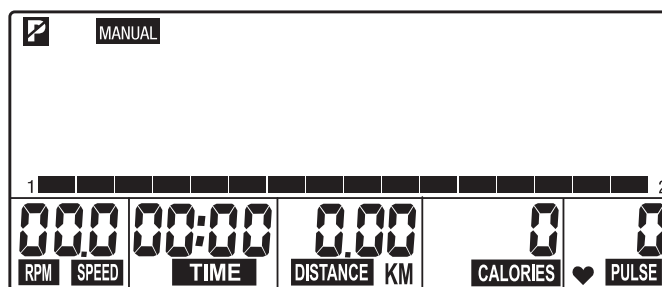
RESET

S kratkim pritiskom tipke RESET pridete do izbire različnih nastavitvev programov treninga > zgornja vrstica v zaslonu [MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.].

Dolg pritisk tipke RESET sproži nov zagon računalnika: nastavitve ure in izbira uporabnika (U 1- 4)

RECOVERY

Tipko RECOVERY uporabite za aktiviranje funkcije okrevanja srčne frekvence po treningu.



3. Prikazi na zaslonu

Splošno: Zaslon je razdeljen na tri območja prikaza:

1. V zgornji vrstici je predstavljen status ali izbira programa za trening in statusni prikaz za starost.
2. Veliki prikaz kot grafična predstavitev obsega zmogljivosti (profil proge) kaže preprosto orientacijo znotraj poteka treninga. En segment stolpca = majhna zmogljivost; osem segmentov stolpca eden nad drugim = maksimalna zmogljivost. Zavorne stopnje so prikazane poleg stolpcev kot neparne (1, 3, ... 15) in desno kot parne (2, 4, ... 16) številke.
3. V spodnjem območju zaslona je več segmentnih prikazov, ki so eden poleg drugega, kjer so prikazane različne funkcije treninga. Pri prednastavitvi teh funkcij vedno utripa ustrezna oznaka funkcije > npr. TIME.

Po končanju treninga ostanejo podatki o treningu ohranjeni in jih lahko na začetku novega treninga priključete. Novi podatki se bodo nato prišteli.

Programi treningov (zgornja vrstica na zaslonu)

Različne programe treninga lahko izberete s pritiskom tipke RESET in nato z izbiranjem s tipkama UP ali DOWN ter jih potrdite s tipko MODE. Razlike v programih so definirane na naslednji



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

način:

MANUAL - Ročni trening

To nastavitve izberete za preprosto sekvenco treninga.

Profil proge ostane linearen in ga lahko med treningom dvignete ali spustite s puščicama UP ali DOWN .

PROGRAM Prednastavljeni programi za trening

Tu imate na voljo 6 nastavljeni programov za trening. Na podlagi profila proge lahko spoznate kakšno težavnostno stopnjo ima določena nastavitvev.

USER Program treninga z uporabnikovimi nastavitvami (USER = UPORABNIK)

Za izbira programa dovoljuje individualno nastavitvev profila proge. Izbrati je potrebno najmanj eno vrednost cilja > [TIME, DISTANCE, CALORIES ali PULSE].

TAREGT H.R. Trening na podlagi ciljne frekvence srca (THR)

V tej nastavitvi programa se moč regulira v skladu s prednastavljeno frekvenco srca. Za to je potrebno meriti pulz med treningom. Glejte > 6. Možnosti merjenja pulza

Cilji

V spodnji vrstici zaslona so posamezni prikazi segmentov z različnimi cilji in enotami.

RPM/SPEED Hitrost

V tem zaslonu se v izmenjujočih intervalih (vsakih 6 sekund) prikažeta frekvenca koraka kot RPM (Round per minute = obrat na minuto) in SPEED (hitrost) v km/h. Območje prikaza: min. 0,0 do maks. 99,9 km/h

**TIME** Čas treninga

V tem zaslonu se meri čas treninga v minutah in sekundah. Območje prikaza: min. 00:00 do maks. 99:00

**DISTANCE** Proga za trening

Opravljena razdalja, merjena v km. Štetje daljave proge se začne z >0< in je lahko prikazano maksimalno do 99,99 km. Štetje proge je razdeljeno po 0,01 km korakih = 10 metrov.

**CALORIES** Poraba kalorij / energije

V tem zaslonu je prikazana izračunana poraba kalorij. Vrednost se ugotavlja med treningom na podlagi merjenja upora in časa. Območje prikaza: min. 0 do maks. 990



Toda podatki so namenjeni le kot grobe smernice za primerjavo v različnih vajah in jih ni mogoče uporabljati v medicinske namene.

PULSE Pulz / srčna frekvenca

Če med treningom merite pulz, utripa simbol srca v tem segmentnem prikazu in vrednost pulza je prikazana z utripom na minuto. Območje prikaza: min. 30 do maks. 240



Ko je dosežena ciljna vrednost pulza, pošlje računalnik alarmni

signal.

SCHLAFMODUS

Če v 4 minutah niso zaznane vrednosti RPM ali PULSE, ali če ni opravljena ročna nastavitvev, se naprava preklopi v stanje pripravljenosti.

4. Osebnii cilji treninga**Splošno**

- Brez posebnih prednastavitvev štejejo vrednosti v posameznih nastavitvah ciljev [TIME, DISTANCE, CALORIES in PULSE] od >0< navzgor.
- Za smeiselni trening zadostuje, da ciljno vrednost nastavite le za en cilj [TIME, DISTANCE, CALORIES in PULSE].
- Če je neka osebna ciljna vrednost nastavljena kot cilj treninga, šteje računalnik od te vrednosti navzdol. Ko je dosežena cilja vrednost >0< se oglasi signalni ton. Če nato – ne da bi nastavili novo časovno vrednost – nadaljujete s treningom, šteje računalnik po pritisku tipke START od tega načina ponovno od prednastavljene vrednosti navzdol.
- Med treningom ni mogoče spreminjati že nastavljene ciljne vrednosti, ampak šele po pritisku tipke STOP.

Ciljna vrednost časa

Nastavitvev vrednosti časa je pri vseh ciljih enaka:

npr. DISTANCE

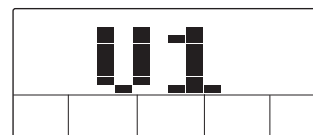
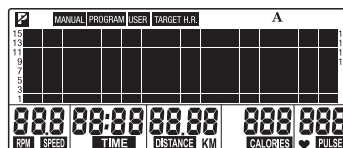
1. Pritisnite tipko MODE, dokler v prikaznem segmentu ne začne utripati oznaka >DISTANCE<
2. S kratkim pritiskom tipke UP povečate to vrednost, npr. DISTANCE, v korakih po 0,1 km. Če držite tipko UP pritisnjeno, se bo vrednost nastavitve hitreje spreminjala.
3. Če želite vrednost časa zmanjšati, pritisnite na kratko (ali dolgo) tipko DOWN . Začelo se bo odštevanje.
4. Ko ste nastavili vrednost časa, pritisnite tipko MODE. Vrednost je nato shranjena v tej funkciji in se nato premaknete v naslednjo funkcijo, npr. CALORIES.



5. Po možnosti vnesite le eno vrednost cilja, ker se v nasprotnem cilji treninga križajo. Na primer, če prednastavljen cilj časa dosežete prej kot prednastavljen cilj proge.
6. Ostale cilje [TIME, CALORIES ali PULSE] vnesete tako, ko je opisano po 1-4, prav tako s tipkami SET, RESET in MODE. Po koncu vnosa vseh ciljnih vrednosti lahko začnete s treningom. Med treningom lahko trenutne vrednosti odčitete vzporedno eno poleg druge. Prednastavljena vrednost se odšteva do >0<.

5. Trening

Po vklopu naprave (glejte Poglavje 1) in izbire uporabnika (U 1-4) utripa vrstica s programi v zgornjem območju zaslona.

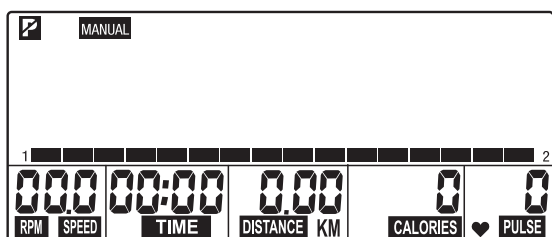


SLO Funkcije in upravljanje računalnika za trening

V vrstico s programi v zgornjem območju zaslona pridete tudi s kratkim pritiskom tipke RESET, ne da bi pri tem ponovno zagnali računalnik.

- s tipkama UP ali DOWN izberite program treninga (MANUAL, PROGRAM, USER ali TARGET H.R.) in ga ponovno potrdite z MODE.
- Če je program, ki ste ga izbrali MANUAL, PROGRAM ali USER in če ste prednastavili ciljno vrednost za srčno frekvenco, bo računalnik oddal optični in zvočni signal takoj, ko trenutna vrednost doseže ciljno srčne frekvence vrednost.

Tening > MANUAL Trening ročno

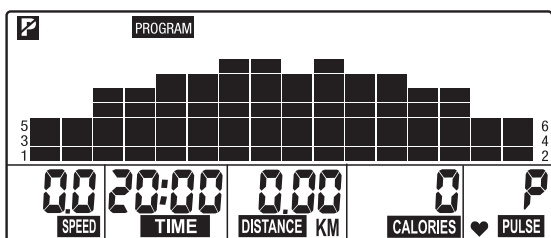


Profil proge je predstavljen enakomerno v eni ravni črti. Vse ciljne nastavitve so možne individualno. [TIME, DISTANCE, CALORIES ali PULSE]

Trening začnete s pritiskom tipke START in aktivnim treningom. S tipkama UP in DOWN lahko pred začetkom ali med treningom dvignete ali spustite celoten profil proge.

Prek nastavljenega časa treninga (TIME), šteje računalnik v profilu proge (stolpičasti diagram) potek treninga od leve v desno z utripajočim stolpcem. Ko je dosežena ciljna vrednost [TIME, DISTANCE, CALORIES in PULSE], se oglasi 8 sekund dolg zvočni signal. Podatki o treningu se ne štejejo več naprej. Dosegli ste cilj treninga! S pritiskom tipke START lahko trening tudi nadaljujete.

Trening > PROGRAM Prednastavljeni programi za trening



V načinu treninga PROGRAM lahko izbirate med 6 fiksno nastavljenimi programi za trening.

- PROGRAM 1 Fitnis 1
- PROGRAM 2 Kratek intervalni program
- PROGRAM 3 Dolg intervalni program
- PROGRAM 4 Fitnis 2
- PROGRAM 5 Fitnis 3
- PROGRAM 6 Program po stopnjah

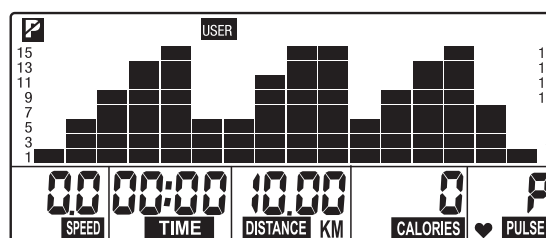
S pritiskom tipk UP ali DOWN lahko menjate med programi. Na zaslonu se pokaže za pribl. 1 sekundo številka programa (P1-6), nato se pokaže utripajoče profil proge. S tipko MODE potrdite izbiro ali pa s tipkama UP oz. DOWN izberete drug program.

Če ste izbrali program, lahko dodatno vnesete vrednost cilja [TIME, DISTANCE, CALORIES ali PULSE].

Trening začnete s pritiskom tipke START in aktivnim treningom. S tipkama UP in DOWN lahko pred začetkom ali med treningom dvignete ali spustite celoten profil proge.

Prek nastavljenega časa treninga (TIME), šteje računalnik v profilu proge (stolpičasti diagram) potek treninga od leve v desno z utripajočim stolpcem. Ko je dosežena ciljna vrednost [TIME, DISTANCE, CALORIES in PULSE], se oglasi 8 sekund dolg zvočni signal. Podatki o treningu se ne štejejo več naprej. Dosegli ste cilj treninga! S pritiskom tipke START lahko trening tudi nadaljujete.

Trening > USER Program treninga z uporabnikovimi nastavitvami (USER = UPORABNIK)



V načinu treninga USER lahko zasnujete lasten profil proge.

Vnose za v nastavitve višine profila opravite s pomočjo tipk UP in DOWN. K naslednjemu stolpcu pridete s tipko MODE; nato ponovno s tipkama UP ali DOWN in tako programirate višino vseh 16 stolpcev. Pazite, da so višinske razlike uravnotežene, da bi lahko trenirali na podlagi čim bolj enakomerne obremenitve.

Trening začnete s pritiskom tipke START in aktivnim treningom. Če ste zasnovali lasten profil proge, lahko dodatno nastavite ciljne vrednosti. Za to pritisnite tipko START/STOP. Vsi cilji so možni individualno. [TIME, DISTANCE, CALORIES ali PULSE] Izbrati je potrebno najmanj eno vrednost cilja. Po nastavitvah ciljev, začnite trening s pritiskom tipke START in aktivni trening. S tipkama UP in DOWN lahko pred začetkom ali med treningom dvignete ali spustite celoten profil proge.

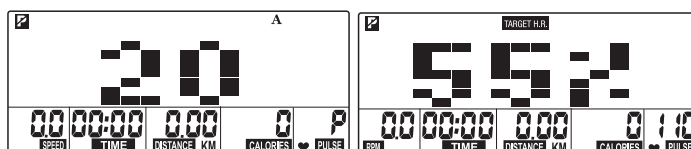
Prek nastavljenega časa treninga (TIME), šteje računalnik v profilu proge (stolpičasti diagram) potek treninga od leve v desno z utripajočim stolpcem. Ko je dosežena ciljna vrednost [TIME, DISTANCE, CALORIES in PULSE], se oglasi 8 sekund dolg zvočni signal. Podatki o treningu se ne štejejo več naprej. Dosegli ste cilj treninga! S pritiskom tipke START lahko trening tudi nadaljujete.

Trening > TARGET H.R.

Trening na podlagi ciljne frekvence srca (THR)

V tem načinu treninga se profil proge samodejno prilagodi glede na vnesene vrednosti (starost in THR) kot tudi izmerjeni srčni frekvenci.

Če ste s tipkami RESET; UP /DOWN in MODE izbrali način treninga TARGET H.R., se na velikem zaslonu pokaže številka. Ta številka in oznaka AGE (starost) utripata. S tipkama UP ali DOWN vnesite vašo starost in vnos potrdite z MODE. Nato se na velikem zaslonu pokaže vrednost 55%. Imate možnost nastave



vitve 55, 75 ali 90 % oz. individualno nastavitvev ciljne srčne frekvence.

Cilji v odstotkih 55 %, 75 % in 90 % se nanašajo na maksimalno frekvenco pulza (220 - starostno obdobje) in določajo 3 splošne intenzivnosti treninga za fitnis trening.

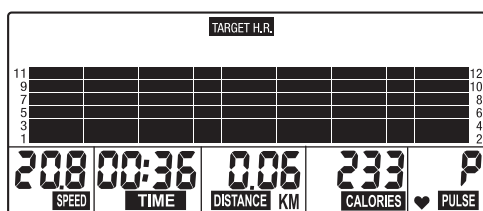
- 55 % maksimalne srčne frekvence (220 – starostno obdobje) ustreza območju vstopa splošnega treninga za zgorevanje maščob. Ta cilj lahko nato dvignete ročno na 65 %.
- 75% maksimalne srčne frekvence (220 – starostno obdobje) ustreza območju splošnega fitnis treninga.
- 90 % maksimalne srčne frekvence (22 – starostno obdobje) je primerno le za krajše submaksimalne intervale obremenitve za zmogljivostni trening v intervalnem treningu.

Po izbiri vrednosti THR jo potrdite z MODE in se premaknete v nastavitvev ciljev.

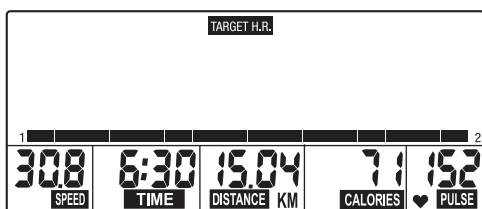
V tem načinu treninga ni možno nastaviti vrednost PULSE. Vse ostale cilje lahko nastavite prosto. [TIME, DISTANCE ali CALORIES]

Trening začnete s pritiskom tipke START in aktivnim treningom.

- Računalnik zasleduje vaše trenutno izmerjeno število srčne frekvence v primerjavi z prednastavljenimi ciljnim vrednostmi in med treningom prilagaja stopnjo zaviranja.
- Če je trenutna srčna frekvenca manjša kot je ciljna vrednost, se stopnja zaviranja poveča vsakih 30 sekund za po eno stopnjo, dokler ni dosežena maksimalna vrednost upora ali nastavljena srčna frekvenca.



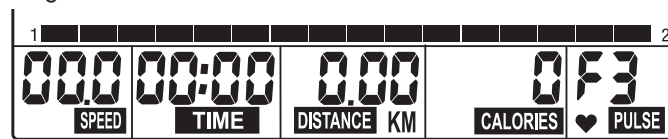
- Če je srčna frekvenca nad ciljno vrednostjo, se stopnja zaviranja samodejno zmanjša. Vsakih 15 sekund se bo zmanjševala tako dolgo, dokler ni dosežena nastavljena srčna frekvenca.
- Če se je stopnja zaviranja znižala na 1 in je število srčne frekvence še vedno 1 minuto višje kot je ciljna vrednost, se računalnik ustavi in sproži se alarmni signal kot opozorilo.



- Prek nastavljenega časa treninga [TIME], šteje računalnik v profilu proge (stolpičasti diagram) potek treninga od leve v desno z utripajočim stolpcem.
- Ko je dosežena ciljna vrednost [TIME, DISTANCE ali CALORIES], se oglasi 8 sekund dolg zvočni signal. Podatki o treningu se ne štejejo več naprej. Dosegli ste cilj treninga! S pritiskom tipke START lahko trening tudi nadaljujete.

RECOVERY Faza umirjanja pulza

Funkcijo RECOVERY lahko uporabljate po vsakem programu treninga.



6. Napotki za merjenje pulza

Izračun pulza se začne, ko srce v prikazu utripa v taktu vašega utripa.

	✓	✓
	opcionalen	✓
	opcionalen	opcionalen

Z ušesno sponko

Senzor pulza deluje z infrardečo svetlobo in meri spremembe prepustnosti svetlobe vaše kože, ki jo povzročata vaš utrip. Preden boste senzor pulza pripeli na mečico ušesa, jo zdrgnite krepko 10 krat, da bi povečali prekrvitev. Preprečite motilne impulze.

- Ušesno sponko skrbno pripnite na vašo ušesno mečico in poiščite najugodnejšo točko za zajem signala (simbol srca začne utripati brez prekinitve)
- Ne trenirajte direktno pod močnim sevanjem svetlobe, npr. neonsko svetlobo, halogensko svetlobo, žarometom, sončnimi žarki.
- Popolnoma preprečite tresenje in majavost ušesnega senzorja, vključno s kablom. Kabel vedno pritrdite v vaša oblačila s pomočjo sponk, ali še bolje – pritrdite ga na čelni trak.

S prsnim trakom

Interni sprejemnik utripa je združljiv z nekodiranimi oddajniki prsnega pasu POLAR. Pri kodiranih sistemih so lahko prikazane napačne vrednosti utripa. Priporočamo T34 podjetja POLAR. Upoštevajte pripadajoča navodila.

Vtični sprejemnik ni potreben in ga iz tehničnih razlogov tudi ni dovoljeno uporabljati.

S pulzom na roki

Napetost, ki jo ustvari srce z krčenjem, se zajame z ročnim senzorjem in ovrednoti s pomočjo elektronike.

- Kontaktne površine objemite vedno z obema rokama.
- Preprečite sunkovito objemanje
- Roke držite mirno in preprečite krčenje ali drgnjenje na kontaktnih površinah.

Možen je le en način merjenja pulza: ali s sponko za ušesa ali

s pulzom na roki ali s prsnim trakom. Če v puši za pulz ni ušesne sponke, ki se vtakne, je aktivirana meritev pulza na roki. Če v pušo za pulz vtaknete ušesno sponko, ki se vtakne, se samodejno aktivira merjenje pulza na roki. Ni potrebno, da izvlečete vtič senzorjev za pulz na roki.

7. 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 izzovejo 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 mišice (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 izboljššan fitness

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 fitness smatra športna medicina sledeče faktorje obremenitev:

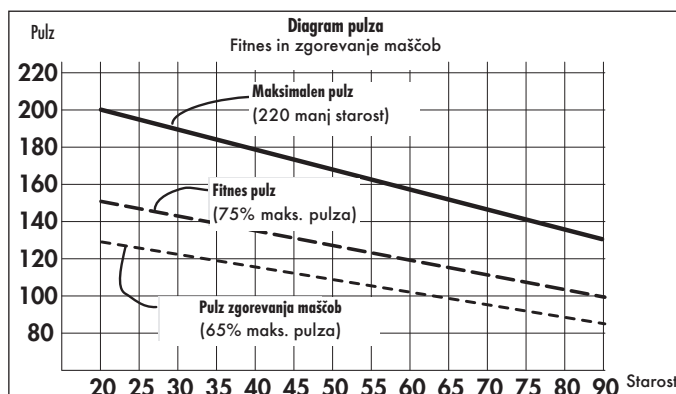
Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2-3 x tedensko	20-30 min
1-2 x tedensko	30-60 min

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.



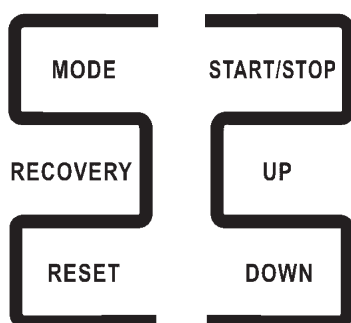
SM 8820-83**1. Pokretanje bez predznanja**

S treningom možete započeti i bez predhodnog znanja. Na zaslonu se prikazuju različite informacije. Za učinkovit trening i podešenje osobnih podataka, pročitajte i pridržavajte se datih uputa za upotrebu. Pročitajte i opće upute u odlomku za trening.

Nakon uključivanja uređaja (mrežni priključak) 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.

Zatim se prikazuju podaci o korisniku (U 1-4) U = USER = korisnik. Mogu se čuvati podaci i do 4 različita korisnika, koji se pri novom korištenju mogu opozvati. Uz memoriranje podataka individualan trening mogu nastaviti 4 različite osobe duže vremena.

Tipkama UP ili DOWN birate memoriju podataka korisnika i potvrđujete odabir tipkom MODE.

2. Tipke funkcija**START / STOP**

Ovom tipkom započinjete trening bez predhodnog podešenja ili prema prethodno unijetim vrijednostima tj. izboru automatskog programa treninga. Ponovnim pritiskom na tu tipku zaustavlja se funkcija zbrajanja računala. Podešenja se mogu promijeniti bez prekida treninga. Ukoliko se ponovo pritisne tipka START računalo dalje zbraja prema novom podešenju.

MODE

Kratkim pritiskom na tipku MODE odaberite funkcije [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] kako za prikaz tako i za pojedinačna namještanja.

DOWN / UP

- Tipkama DOWN ili UP podešavaju se predhodno zadane vrijednosti. U tom slučaju uređaj mora biti u položaju STOP > treperi oznaka gore lijevo
- Za vrijeme treninga tim tipkama može se smanjiti ili povećati opseg ukupnog kapaciteta - grafički prikaz.
- U predhodnom odabiru se pomoću DOWN ili UP bira željeno podešenje korisnika (USER).
- Odabir programa treninga (MANUAL, PROGRAM, USER ili TARGET H.R.) također se bira tipkama DOWN ili UP .

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.

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.

RESET

Kratkim pritiskom na tipku RESET birate različita podešavanja programa treninga > gornji dio zaslona [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

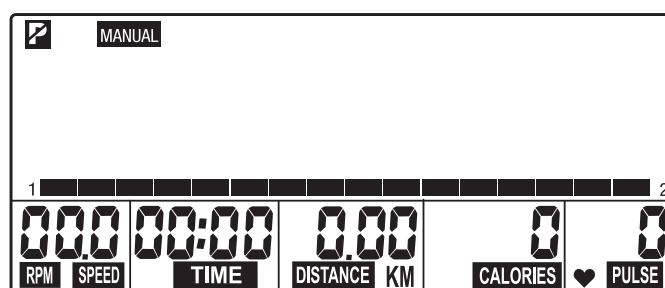
Dužim pritiskom na tipku RESET računalo se ponovno pokreće: Podešavanje sata i izbor korisnika (U 1-4)

RECOVERY

Korištenjem tipke RECOVERY aktivirate funkciju normaliziranja pulsa nakon treninga.

3. Prikaz zaslona

Opće: Zaslona je podijeljen na 3 dijela:



1. U gornjem redu prikazuje se status ili izbor programa treninga i status godina starosti.
2. Veliki prikaz kao grafičko predstavljanje opsega rada (linijski profil) označava jednostavnu orijentaciju u okviru treninga. Jedan podjeljak = malo opterećenje, osam podjeljaka zaredom = maksimalno opterećenje. Stupnjevi opterećenja prikazani su pokraj podjeljaka lijevo kao neparni (1, 3,...,15) i desno kao parni brojevi (2, 4, ...,16).
3. U donjem dijelu zaslona nalazi se više segmentnih prikaza jedan pokraj drugog, gdje su prikazane različite funkcije treninga. Prilikom predhodnog podešavanja ovih funkcija uvijek treperi oznaka funkcija> npr. TIME.

Nakon završetka treninga ostaju podaci koji se mogu opozvati pri početku novog treninga. Tada se dodaju novi podaci.

Programi treninga (gornji dio zaslona)

Različiti programi treninga biraju se pritiskom na tipku RESET i izborom tipke UP ili DOWN a potvrđuju pritiskom na MODE. Razlike među programima definiraju se ovako:

**MANUAL** manualni trening

To podešavanje služi za jednostavniji trening.

Linijski profil ostaje linearan te se tijekom treninga može povećavati ili smanjivati tipkama UP ili DOWN .

PROGRAM Unaprijed zadani programi treninga

Tu imate 6 predstavljenih programa treninga. Ovisno od linijskog profila možete prepoznati koji stupanj težine sadrži odgovarajuće podešavanje.

USER program treninga kojeg podešava korisnik (User=Korisnik) izbor ovog programa omogućava pojedinačno podešavanje linijskog profila. Mora se izabrati najmanje jedna predhodno zadana vrijednost > [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE].

TARGET H.R. Trening prema željenom puls (THR)
U ovom programu rad se određuje prema predhodno zadanom puls. Stoga je nužno dostići tu brzinu pulsa tijekom treninga.

Vidi > 6. Mogućnosti mjerenja pulsa

Zadani podaci (donji dio zaslona)

U donjem dijelu zaslona nalaze se pojedinačni segmentni prikazi sa različitim već zadanim podacima i jedinicama.

RPM /SPEED Brzina

Na ovom zaslonu se u intervalu promjene (svakih 6 sekundi) prikazuje frekvencija koraka kao RPM (Round per minute =okretaja u min.) i SPEED brzina u km/h. Prikaz opsega: min. 0,0 do maks. 99,9 km/h



TIME Vrijeme treninga

Na ovom zaslonu mjeri se vrijeme treninga u minutama i sekundama. Prikaz opsega: min. 00:00 do maks. 99:00



DISTANCE Pređena duljina

Pređena udaljenost mjeri se u km. Mjerenje počinje od >0<, i može se mjeriti do 99,99 km. Stupnjevi mjerenja prikazuju se u 0,01 km, koraci = 10 metara.



CALORIES Utrošak kalorija, energije

Na ovom zaslonu prikazuje se izračunat utrošak kalorija. Vrijednost se na treningu mjeri na osnovu mjerenja otpora i vremena. Prikaz opsega: min. 0 do maks. 990



Podaci se koriste samo kao grube smjernice u odnosu na različita vježbanja i ne koriste se u medicinske svrhe.

PULSE Puls / frekvencija srca

Kada se za vrijeme treninga dostigne željeni puls, simbol srca treperi u ovom segmentnom dijelu a puls se prikazuje u otkucajima po minuti. Opseg prikaza: min. 30 do maks. 240.



Kada puls na treningu dostigne zadanu vrijednost, računalo se oglašava zvučnim tonom.

SCHLAFMODUS

Kada se ne dostignu RPM ili PULSE ili nema ručnih podešavanja u roku od 4 min., uređaj se prebacuje u način mirovanja.

4. Pojedinačno zadani podaci treninga

Opće

- Bez posebnog predhodnog podešenja vrijednosti se zbrajaju u pojedinačno zadanim načinima [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] od >0< i naviše.
- Za osmišljen trening dovoljno je podesiti željenu vrijednost u zadanom načinu [TIME; DISTANCE, CALORIES ili PULSE].
- Kada se podesi individualna željena vrijednost kao zadana vrijednost treninga, računalo broji od te vrijednosti prema dolje. Dostizanjem ciljane vrijednosti >0< oglašava se zvučni ton. Ako se nakon toga nastavi sa treningom bez podešavanja nove ciljane vrijednosti, računalo nakon pritiska na tipku START ponovo broji u ovom načinu naniže od predhodno zadane vrijednosti.

- Jednom podešene željene vrijednosti ne mogu se mijenjati tokom treninga, već tek nakon pritiska na tipku STOP.

Unaprijed zadane željene vrijednosti

Podešavanje ciljnih vrijednosti je isto kod svih zadanih vrijednosti:

npr. DISTANCE

1. Pritisnite tipku MODE dok u prikazanom segmentu ne zatreperi oznaka >DISTANCE<.
2. Kratkim pritiskom na tipku UP povećavate vrijednost npr. DISTANCE u 0,1 km koracima. Kada duže držite tipku UP vrijednost podešavanja mijenja se brže.
3. Ako ponovo želite smanjiti ciljnu vrijednost, pritisnite kratko (ili dugo) tipku DOWN . Ponovo će se odbrojivati odozdola.
4. Kada ste podesili ciljnu vrijednost, pritisnite tipku MODE. Vrijednost je tada pohranjena u ovoj funkciji a vi prelazite na sljedeću funkciju npr. CALORIES.



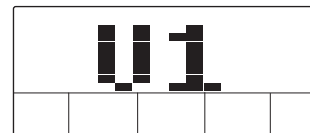
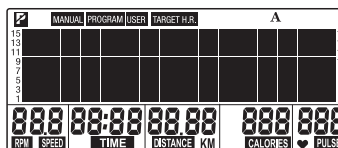
5. Unesite po mogućstvu barem jednu vrijednost, jer se u protivnom ciljevi treninga presjecaju; npr. ako prije dostignete zadano ciljno vrijeme od zadane ciljane razdaljine.
6. Ostale vrijednosti [TIME, CALORIES ili PULSE] daju se kao što je opisano od 1-4 isto kao i tipkama SET, RESET i MODE.

Nakon završetka svih zadanih podataka započnite s treningom.

Tijekom treninga sve aktualne vrijednosti mogu se čitati jedna pokraj druge. Unaprijed podešena vrijednost odbrojava se do >0<.

5. Trening

Nakon uključivanja uređaja (vidi odlomak 1) i izbora korisnika (U 1-4) treperi dio sa programima u gornjem dijelu zaslona.

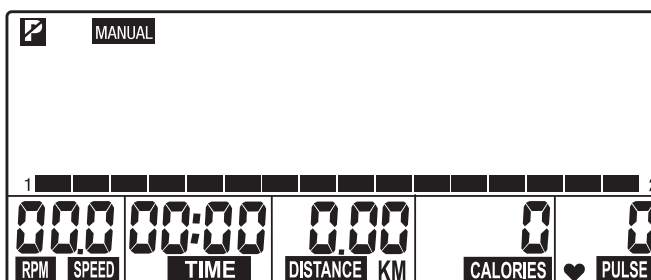


Također dospijevate u dio za programe u gornjem dijelu zaslona kratkim pritiskom na tipku RESET, bez ponovnog pokretanja računala.

- Odaberite program treninga (MANUAL, PROGRAM, USER ili TARGET H.R.) uz pomoć tipki UP ili DOWN i potvrdite tipkom MODE.
- Ako ste odabrali način treninga MANUAL, PROGRAM ili USER i ako ste podesili ciljnu vrijednost za puls, računalo se oglašava optičkim i zvučnim alarmom, čim aktualna vrijednost pulsa dostigne ciljnu vrijednost.

Trening > MANUAL Manualni trening

Linijski profil ravnomjerno je predstavljen jednom linijom. Moguća su pojedinačna podešavanja datih vrijednosti. [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE]



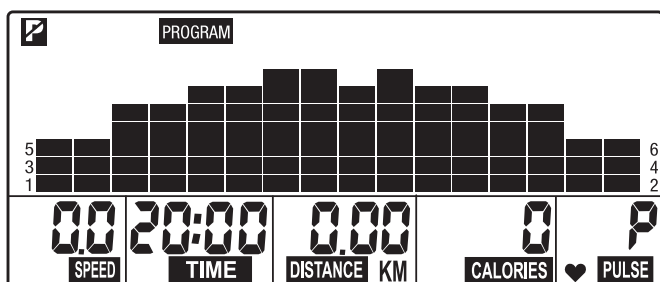
Trening počinje pritiskom na tipku START i aktivnim treningom.

Tipkama UP i DOWN može se povećati ili smanjiti ukupan linijski profil prije početka ili za vrijeme treninga.

Preko podešenog vremena treninga (TIME) računalo mjeri dalji trening u linijskom profilu (dijagram podjeljka) s lijeva na desno treptućim podjeljcima. Kada se dostigne predhodno dana vrijednost [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE], zvučni signal oglašava se 8 sekundi. Podaci treninga dalje se ne mjere. Postigli ste cilj treninga! Pritiskom na tipku START možete produžiti trening.

Trening > PROGRAM

PROGRAM Unaprijed podešeni programi za trening



U načinu PROGRAM treninga možete odabrati jedan od 6 različito podešenih programa treninga.

PROGRAM 1	Fitness 1
PROGRAM 2	Kratak interval programa
PROGRAM 3	Dugačak interval programa
PROGRAM 4	Fitness 2
PROGRAM 5	Fitness 3
PROGRAM 6	Program u stupnjevima

Pritiskom na tipke UP - ili DOWN mijenjate programe. Na zaslonu se otprilike svake sekunde pojavi broj programa (P1-6), zatim se treperenjem predstavlja linijski profil. Tipkom MODE potvrđujete odabir ili birate neki drugi program uz pomoć UP odn. DOWN.

Kada ste izabrali program možete dodatno zadati i jednu od vrijednosti [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE].

Trening počinje pritiskom na tipku START i aktivnim treningom.

Tipkama UP i DOWN može se povećati ili smanjiti linijski profil prije početka ili za vrijeme treninga.

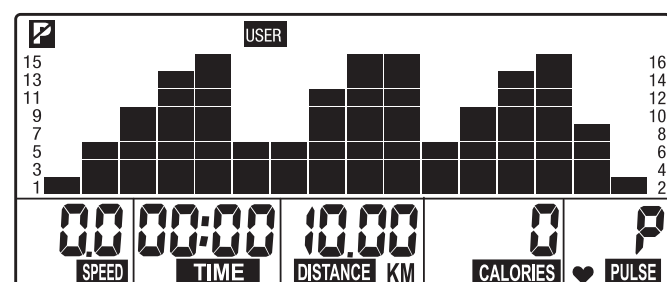
Preko podešenog vremena treninga (TIME) računalo mjeri dalji trening u linijskom profilu (dijagram podjeljka) s lijeva na desno treptućim podjeljcima. Kada se dostigne predhodno dana vrijednost [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE], zvučni signal oglašava se 8 sekundi. Podaci treninga dalje se ne mjere. Postigli ste cilj treninga! Pritiskom na tipku START možete produžiti trening.

Trening > USER

Program treninga koji podešava korisnik (User=korisnik)

U načinu trening USER možete osmisliti svoj linijski profil.

Unos se vrši preko tipki UP ili DOWN za podešenje visine profila. Do sljedećeg podjeljka dolazite uz pomoć tipke MODE, zatim ponovo UP



ili DOWN za visinu itd. Programirajte svih 16 podjeljaka. Pazite da se razlike u visinama izmjere tako da se može trenirati na osnovu jednog, po mogućstvu ravnomjernog opterećenja.

Trening počinje pritiskom na tipku START i aktivnim treningom.

Kada ste osmislili svoj linijski profil možete dodatno podesiti i predhodno zadane vrijednosti. U tom slučaju pritisnite tipku START STOP. Sve predhodno zadane podatke moguće je pojedinačno odabrati. [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE] Mora se odabrati barem jedna zadana vrijednost. Nakon podešavanja zadanih vrednosti, početi trening pritiskom na tipku START i aktivnim treningom.

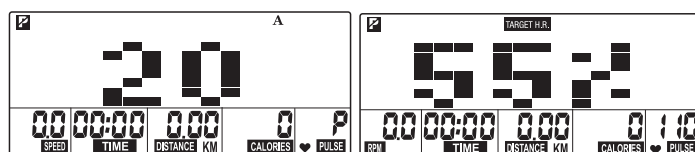
Tipkama UP i DOWN može se povećati ili smanjiti linijski profil prije početka ili za vrijeme treninga.

Preko podešenog vremena treninga (TIME) računalo mjeri dalji trening u linijskom profilu (dijagram podjeljka) s lijeva na desno treptućim podjeljcima. Kada se dostigne predhodno zadana vrijednost [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE], zvučni signal oglašava se 8 sekundi. Podaci treninga dalje se ne mjere. Postigli ste cilj treninga! Pritiskom na tipku START možete produžiti trening.

Trening > TARGET H.R.

Trening prema željenom puls (THR) U ovom načinu treninga linijski profil automatski se podešava prema odgovarajućim datim vrijednostima (starost i THR) kao i izmjerenom puls.

Kada ste odabrali način trening TARGET H.R. pomoću tipki RESET; UP / DOWN i MODE, na velikom zaslonu prikazuje se jedan broj. Taj broj i oznaka AGE (starost) trepere. Unesite godine starosti tipkama UP ili DOWN i potvrdite tipkama MODE. Nakon toga se na



velikom zaslonu prikazuje vrijednost od 55%. Imate mogućnost podešavanja od 55, 75 ili 90 % odn. pojedinačnog podešavanja željene visine pulsa.

Dati postotci 55%, 75% i 90% odnose se na

maksimalan puls (220- godine starosti) i predstavljaju 3 opća intenziteta treninga za fitness trening.

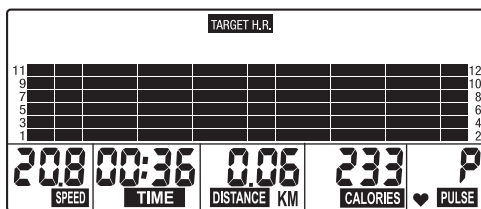
- 55% maksimalne brzine pulsa (220 - godine starosti) odgovaraju opsegu povećanja općeg treninga sagorijevanja masti. Ti podaci mogu se ručno povećati na 65%.
- 75% maksimalne brzine pulsa (220 - godine starosti) odgovara opsegu općeg fitness treninga.
- 90% maksimalne brzine pulsa (220 - godine starosti) odgovara samo za kraća submaksimalna opterećenja za intenzivniji rad na treningu u intervalima.

Nakon izbora THR vrijednosti, potvrdite iste pomoću MODE, i prebacite se na podešavanja zadanih podataka.

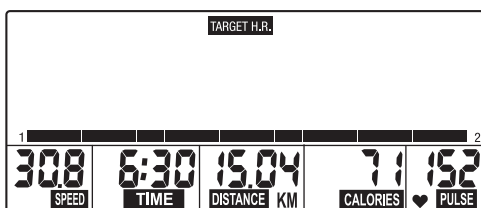
U ovom načinu treninga nije moguće podesiti PULSE vrijednost. Svi ostali podaci mogu se slobodno podešavati. [TIME, DISTANCE ili CALORIES]

Trening počinje pritiskom na tipku START i aktivnim treningom.

- Računalo prati vaš trenutno izmjereni puls u odnosu na predhodno podešenu željenu vrijednost i podešava stupanj opterećenja tijekom treninga.
- Kada je trenutni puls manji od željene vrijednosti, stupanj opterećenja se svakih 30 sekundi povećava za po jedan podjeljak, dok se ne dostigne maksimalna vrijednost otpora ili podešena visina pulsa.



- Kada je trenutni puls veći od željene vrijednosti, stupanj opterećenja automatski se smanjuje, dok se ne dostigne podešena visina pulsa. Kada stupanj opterećenja padne na 1 a broj pulsa je još uvijek tijekom 1 minute viši nego željena vrijednost, računalo se zaustavlja i oglašava se zvučni alarm upozorenja.
- Preko podešenog vremena treninga (TIME) računalo mjeri dalji trening u linijskom profilu (dijagram podeljka) s lijeva na desno treptućim podeljcima.



- Preko podešenog vremena treninga (TIME) računalo mjeri dalji trening u linijskom profilu (dijagram podeljka) s lijeva na desno treptućim podeljcima.
- Kada se dostigne predhodno zadana vrijednost [TIME, DISTANCE ili CALORIES], zvučni signal oglašava se 8 sekundi. Podaci treninga dalje se ne mjere. Postigli ste cilj treninga! Pritiskom na tipku START možete produžiti trening.

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. Poboljšanje 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..



6. Naputci za mjerenje pulsa

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

	✓	✓
	optionalna	✓
	optionalna	optionalna

Sa klipom za uho

Senzor za puls radi pomoću infracrvenog svjetla i mjeri promjene propusnosti svjetla vaše kože izazvane vašim pulsom. Prije nego što zalijepite senzor za puls na vašu ušnu resicu, jako ju protrljajte 10 puta radi poboljšanja cirkulacije.

Izbjegavajte impulse koji ometaju.

- Pažljivo pričvrstite klip za uho na vašu ušnu resicu i potražite najpovoljniju točku za prijem otkucaja (simbol srca treperi bez prekida).
- Ne trenirajte direktno ispod jake svjetlosti npr. neonsko svjetlo, halogeno svjetlo, reflektor, sunčeva svjetlost.
- Izbjegavajte pomicanje i klimanje senzora za uho uključujući i kabel. Čvrsto zakačite kabel samo pomoću kvačica za vašu odjeću ili još bolje za jednu čeonu vrpcu.

S remenom za prsa

Unutrašnji mjerac pulsa usklađen je s nekodiranim POLAR odašiljačima u remenu za prsa. Kod kodiranih sustava mogu biti prikazane netočne vrijednosti pulsa. Preporučujemo POLAR traku T34. Pridržavajte se pripadajućih uputa.

Nije potreban utični prijemnik, a ne smijete ga upotrijebiti iz tehničkih razloga.

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

Moguć je samo jedan način mjerenja pulsa: sa klipom za uho ili mjerenjem pulsa na ruci ili s remenom za grudi. Ukoliko nema klipa za u pulsnoj kutiji, aktivira se mjerenje pulsa na ruci. Ako je u pulsnoj kutiji priključen klip za , mjerenje pulsa na ruci automatski se deaktivira. Nije nužno izvući priključak za senzore mjerenja pulsa na ruci.

7. 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.

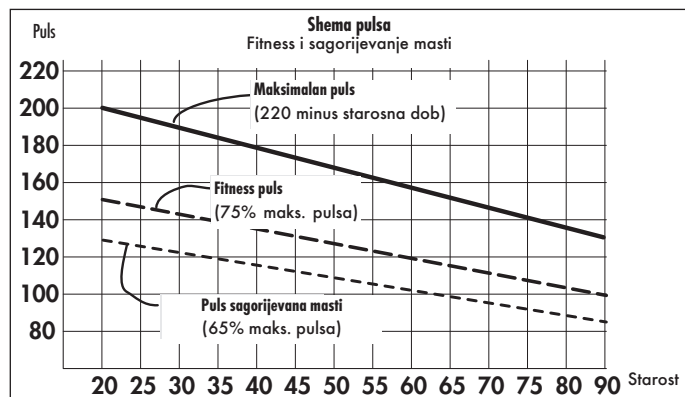
Puls pod opterećenjem:

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

Početak 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

Početak 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.

SM 8820-83

1. Старт без предварителни знания

Вие можете да започнете тренировките без предварителни знания. Освен това различната информация се показва върху дисплея. За ефикасно трениране и за настройване на вашите лични тренировъчни предварителни данни е необходимо да прочетете и да спазвате настоящото ръководство за експлоатация.

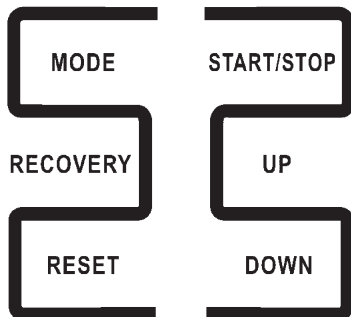
Също така прочетете общите указания в ръководството за трениране.

След включване на уреда (свързване към мрежата) 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 избрания час.

След това се появява индикацията за потребителя (U 1-4) U = USER = потребител.

Запаметяват се данните на до 4 различни потребители, които могат да се извикат при ново стартиране. Следователно индивидуалното трениране може да се извършва от 4 различни лица, с техните запаметени данни, за по-продължителен период от време.

С бутона UP или DOWN изберете своята потребителска памет и потвърдете избора с бутона MODE.



2. Функционални бутони

START / STOP

С този бутон стартирате тренирането без предварителна настройка или след въвеждане на предварителни стойности или избиране на автоматична тренировъчна програма. Повторното натискане на този бутон спира функцията на броене на компютъра. Настройките могат да се изменят, без да се прекъсва тренирането. Когато след това отново се натисне START, компютърът продължава да брои по новата настройка.

MODE

Чрез кратко натискане на бутона MODE изберете измежду функциите [TIME; DISTANCE, CALORIES и

PULSE] както за индикацията, така също и за вашите лични настройки.

DOWN / UP

- С бутона DOWN или UP се настройват предварителните стойности. За тази цел уредът трябва да се намира в позицията STOP > символът горе вляво мига
- По време на тренировката с тези бутони може да се намали или увеличи обхватът на общата мощност > графично представяне.
- В предварителния избор с DOWN (-) или UP се избира желаната потребителска настройка (USER).
- Изборът на тренировъчна програма (MANUAL, PROGRAM, USER или TARGET H.R.) се предприема също с бутоните DOWN или UP .

DOWN настройка надолу на предварителните стойности.

Чрез кратко натискане на бутона 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.

UP настройка нагоре на предварителните стойности.

Чрез кратко натискане на бутона 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.

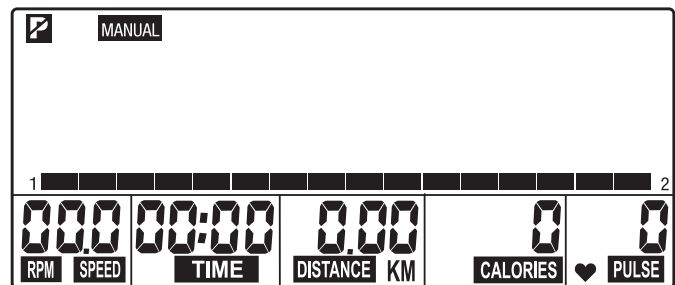
RESET

Чрез кратко натискане на бутона RESET достигате до избора на различните настройки на тренировъчната програма > горния ред на дисплея [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

Продължително натискане на бутона RESET задейства ново стартиране на компютъра: Настройване на часа и избор на потребител (U1-4)

RECOVERY

Използвайте бутона RECOVERY за активиране на функцията за възстановяване на сърдечната честота след тренировката.



3. Индикации върху дисплея

Общи положения: Дисплеят се разделя на три области на индикацията:

1. В горния ред се представя статусът или изборът на тренировъчната програма и индикация на статуса за възрастта.
2. Голямата индикация като графично представяне на обема на ефективността (надлъжен профил) дава проста ориентация в процеса на тренирането. Един

правоъгълен сегмент = малка ефективност; осем правоъгълни сегмента един над друг = максимална ефективност. Степените на спиране се показват до представянето на правоъгълниците вляво като нечетни (1, 3,...,15) и вдясно като четни числа (2, 4, ...,16).

- В долната част на дисплея са няколко сегментни индикации, където се показват различните тренировъчни функции. При предварителната настройка на тези функции винаги светва означението на функцията > напр. TIME.

След завършване на тренировката тренировъчните данни се запазват и при ново започване на тренировка могат да бъдат извикани отново. След това новите данни се добавят.

Тренировъчни програми (горен ред на дисплея)

Различните тренировъчни програми се избират чрез натискане на бутона RESET и избор чрез бутоните UP



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

или DOWN и се потвърждават с MODE. Разликите в програмите се дефинират, както следва:

MANUAL Ръчно трениране

Тази настройка се избира за проста тренировъчна поредица.

Надлъжният профил остава линеен и може да се увеличи или намали с бутона UP или DOWN .

PROGRAM Предварително зададени програми за трениране

Тук на разположение са 6 постоянно зададени тренировъчни програми. С помощта на надлъжния профил можете да разберете коя степен на трудност съдържа съответната настройка.

USER Тренировъчна програма чрез потребителска настройка (User=потребител)

Този избор на програма позволява индивидуална настройка на надлъжния профил. Трябва да бъде избрана поне една предварителна стойност > [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE].

TARGET H.R. Трениране с помощта на целева сърдечна честота (THR)

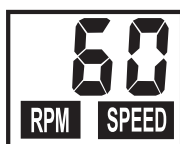
В тази програмна настройка резултатът се регулира съгласно предварително зададената сърдечна честота. За това е необходимо да се измерва пулсът по време на тренировката. Виж > 6. Възможности за измерване на пулса

Предварителни данни (долен ред на дисплея)

В долния ред на дисплея са отделните сегментни индикации с различните предварителни данни и единици.

RPM /SPEED Скорост

Върху този дисплей при сменящ се интервал (на всеки 6 секунди) се показва честотата на стъпване като RPM (Round per minute =завъртане в минута) и SPEED скоростта в km/h (км/ч). Обхват на индикацията: мин.



0,0 до макс. 99,9 km/h

TIME Време за трениране

В този дисплей се измерва времето за трениране в минути и секунди. Обхват на индикацията: мин. 00:00 до макс. 99:00



DISTANCE Разстояние за трениране

Изминатото разстояние се измерва в km (км). Отчитането на разстоянието започва с >0<, и може да показва максимално 99,99 km. Степенуването на броенето се извършва на стъпки от 0,01 km = 10 метра.



CALORIES Калориен разход, енергиен разход

Върху този дисплей се показва изчисленият калориен разход. Стойността се изчислява при тренирането с помощта на измерване на съпротивлението и времето. Обхват на индикацията: мин. 0 до макс. 990



Данните обаче служат като най-обща ориентация за сравнение с различните упражнения и не могат да се използват за медицински цели.

PULSE Пулс / сърдечна честота

Ако по време на тренировката се измерва пулсът, символът "сърце" върху тази сегментна индикация свети и стойността на пулса се показва в удари в минута. Обхват на индикацията: мин. 30 до макс. 240.



Ако се достигне целевата стойност на пулса при трениране, компютърът изпраща алармен сигнал.

SCHLAFMODUS

Когато не се измерват RPM или PULSE или не се предприемат ръчни настройки в рамките на 4 минути, уредът се включва в режим "покой".

4. Лични тренировъчни предварителни данни

Общи положения

- Без особени предварителни настройки стойностите на отделните предварителни данни [TIME; DISTANCE, CALORIES и PULSE] се преброяват от >0< нагоре.
- За целесъобразно трениране е достатъчно да се задава само една целева стойност в едни предварителни данни [TIME; DISTANCE, CALORIES или PULSE].
- Ако се зададе лична целева стойност като тренировъчна предварителна стойност, компютърът брои от тази стойност надолу. При достигане на тази целева стойност >0< се чува звуков сигнал. Ако след това - без настройка на нова целева стойност, се продължи тренирането, в този режим компютърът след натискането на бутона START отново брои от предварително зададената стойност нагоре.
- Веднъж зададените целеви стойности не могат да се променят по време на тренировката, а само след натискането на бутона STOP.

Предварително задаване на целева стойност

Задаването на целевата стойност е еднакво при всички предварителни данни: напр. DISTANCE

1. Натискайте бутона MODE, докато в сегмента на индикацията светне означението >DISTANCE<.
2. Чрез кратко натискане на бутона UP увеличете стойността, напр. DISTANCE, на стъпки по 0,1 km. Ако задържите натиснат бутона UP, задаваната стойност се отброява по-бързо.
3. Ако отново искате да намалите целевата стойност, натиснете кратко (или продължително) бутона DOWN. Отново се брои надолу.
4. Ако сте задали целевата стойност, натиснете бутона MODE. Тогава стойността е запазена в тази функция и вие достигате до следващата функция, напр. CALORIES.



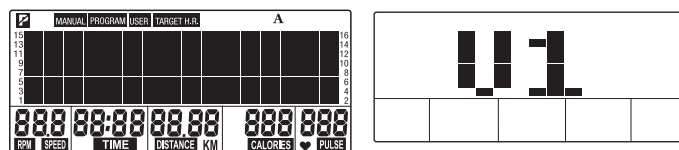
5. По възможност задайте само една предварителна стойност, защото обикновено тренировъчните цели се пресичат. Напр. ако предварително зададената цел за времето достигнете по-рано от предварително зададената цел за разстояние.
6. Другите предварителни данни [TIME, CALORIES или PULSE] се задават както описаните в 1–4, така също и с бутоните SET, RESET и MODE.

След приключване на всички предварителни данни започнете тренирането.

По време на тренировката могат да се отчитат всички актуални стойности успоредно една до друга. Предварително зададената стойност се отброява надолу до >0<.

5. Трениране

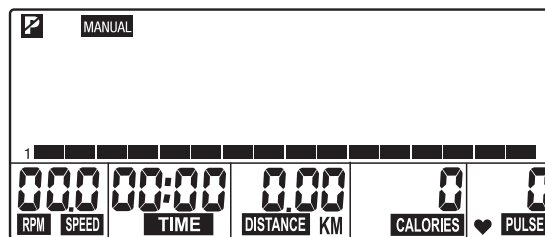
След включването на уреда (виж глава 1) и потребителския избор (U 1–4) светва програмният ред в горната част на дисплея.



В програмния ред в горната част на дисплея достигате също и чрез кратко натискане на бутона RESET, без отново да стартирате компютъра.

- Изберете тренировъчната програма (MANUAL, PROGRAM, USER или TARGET H.R.) с бутона UP или DOWN и отново потвърдете с MODE.
- Ако избраният от вас тренировъчен режим е MANUAL, PROGRAM или USER и предварително зададете целева стойност за сърдечната честота, компютърът издава оптичен и акустичен алармен сигнал, веднага щом като актуалната стойност на сърдечната честота достигне целевата стойност.

Трениране > MANUAL Ръчно трениране

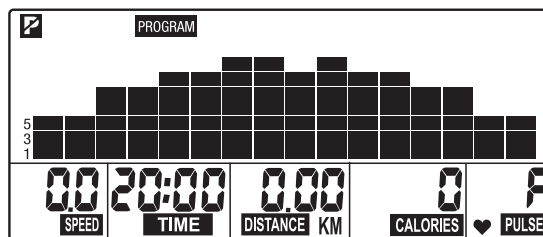


Надлъжният профил се представя равномерно в една линия. Всички предварителни настройки са възможни индивидуално. [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE] Започване на тренировката с натискането на бутона START и активно трениране.

С бутоните UP и DOWN преди започването или по време на тренировката може да се повиши или намали общият надлъжен профил.

Чрез зададеното време за тренировка (TIME) компютърът отброява продължителността на тренировката в надлъжния профил (правоъгълна диаграма) отляво надясно с мигащия правоъгълник. Когато се достигне предварително зададената стойност [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE], в продължение на 8 секунди прозвучава акустичен сигнал. Данните за тренировката не се отчитат по-нататък. Вие сте достигнали тренировъчната цел! Чрез натискане на бутона START също можете да продължите тренировката.

Трениране > PROGRAM Предварително зададени програми за трениране



В тренировъчния режим PROGRAM можете да избирате 6 различни, постоянно зададени тренировъчни програми:

- PROGRAM 1 Фитнес 1
- PROGRAM 2 Кратка програма с интервали
- PROGRAM 3 Продължителна програма с интервали
- PROGRAM 4 Фитнес 2
- PROGRAM 5 Фитнес 3
- PROGRAM 6 Стъпаловидна програма

Чрез натискане на бутоните UP – или DOWN сменят програмите. Върху дисплея за около 1 секунда се появява номерът на програмата (P1–6), след това се показва, мигайки, надлъжният профил. С бутона MODE потвърдете избора или с UP съотв. DOWN изберете друга програма.

Ако сте избрали програма, допълнително можете да въведете предварителна стойност [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE].

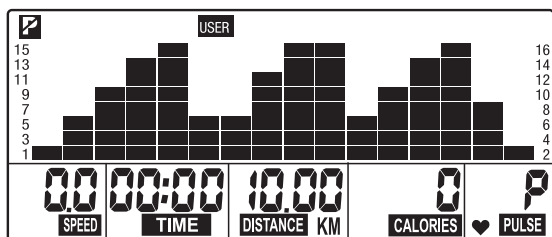
Започване на тренировката с натискането на бутона START и активно трениране.

С бутоните UP и DOWN преди започването или по време на тренировката може да се повиши или намали общият надлъжен профил.

Чрез зададеното време за тренировка (TIME)

компютърът отброява продължителността на тренировката в надлъжния профил (правоъгълна диаграма) отляво надясно с мигащия правоъгълник. Когато се достигне предварително зададената стойност [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE], в продължение на 8 секунди прозвучава акустичен сигнал. Данните за тренировката не се отчитат по-нататък. Вие сте достигнали тренировъчната цел! Чрез натискане на бутона START също можете да продължите тренировката.

Трениране > USER Тренировъчна програма чрез потребителска настройка (User=потребител)



В тренировъчния режим USER можете да разработите собствен надлъжен профил.

Въвеждането се извършва с бутоните UP или DOWN (-), за да се зададат горните стойности на профила. В следващия правоъгълник отивате с бутона MODE; след това отново UP или DOWN за горната стойност на всички 16 правоъгълника. Внимавайте разликите в горните стойности да са премерени така, че с тяхна помощ да може да се тренира с възможно най-равномерно натоварване.

Започване на тренировката с натискането на бутона START и активно трениране.

Ако сте създали своя собствен надлъжен профил, допълнително можете да зададете предварителните стойности. За тази цел натиснете бутона START STOP. Всички предварителни данни са възможни индивидуално. [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE]. Трябва да се избере поне една предварителна стойност. След задаването на предварителните стойности започнете тренировката с натискане на бутона START и активно трениране.

С бутоните UP и DOWN преди започването или по време на тренировката може да се повиши или намали общият надлъжен профил.

Чрез зададеното време за тренировка (TIME) компютърът отброява продължителността на тренировката в надлъжния профил (правоъгълна диаграма) отляво надясно с мигащия правоъгълник. Когато се достигне предварително зададената стойност [TIME, DISTANCE, CALORIES или PULSE], в продължение на 8 секунди прозвучава акустичен сигнал. Данните за тренировката не се отчитат по-нататък. Вие сте достигнали тренировъчната цел! Чрез натискане на бутона START също можете да продължите тренировката.

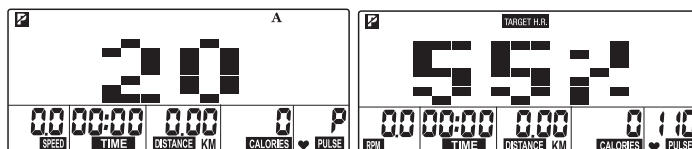
Трениране > TARGET H.R.

Трениране с помощта на целева сърдечна честота (THR)

В този тренировъчен режим надлъжният профил автоматично се напаса съответно на зададените стойности (възраст и THR), както и към измерената сърдечна честота.

Ако с бутоните RESET; UP / DOWN и MODE сте избрали тренировъчния режим TARGET H.R., върху големия

дисплей се появява едно число. Това число и означението AGE (възраст) мигат. С бутоните UP или DOWN въведете възрастта си и потвърдете с MODE. След това върху големия дисплей се появява стойността 55 %. Вие имате избор за настройка от 55, 75 или 90 % съотв. индивидуална настройка на целевата сърдечна честота. Процентните предварителни данни 55%, 75% и 90% се отнасят за максималната честота на пулса (220 – възраст) и задават предварително 3 общи тренировъчни интензитета за фитнес-тренировката.



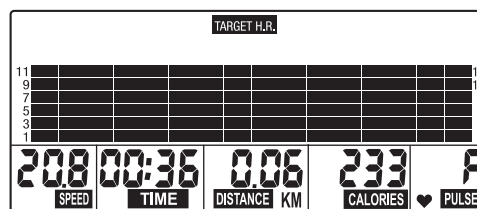
- 55% от макс. сърдечна честота (220 – възраст) съответстват на областта за начинаещи при обща тренировка за изгаряне на мазнини. Тези предварителни данни могат да се увеличат ръчно на 65%.
- 75% от макс. сърдечна честота (220 – възраст) съответстват на областта за обща фитнес-тренировка.
- 90% от макс. сърдечна честота (220 – възраст) са подходящи само за по-кратки субмаксимални интервали на натоварване за увеличаване на резултата при трениране с интервали.

След избирането на стойността THR потвърдете с MODE и преминете в настройката на предварителните стойности.

В този тренировъчен режим не е възможно да се зададе стойност PULSE. Всички други предварителни данни могат да се задават свободно. [TIME, DISTANCE или CALORIES]

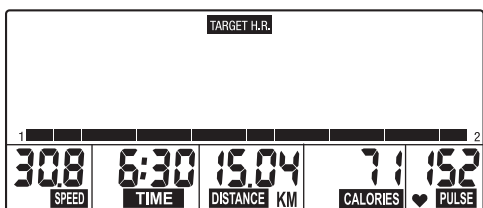
Започване на тренировката с натискането на бутона START и активно трениране.

- Компютърът проследява актуалната измерена стойност на сърдечната ви честота в сравнение с предварително зададената целева стойност и по време на тренировката напаса степента на спиране.
- Ако актуалната сърдечна честота е по-ниска от целевата стойност, степента на спиране се повишава с една степен на всеки 30 секунди, докато се достигне максималната стойност на съпротивление или зададената сърдечна честота.



- Ако актуалната сърдечна честота е над целевата стойност, степента на спиране се намалява автоматично. Тя се намалява с по една степен на всеки 15 секунди, докато се достигне зададената сърдечна честота.

- Ако степента на спиране е намалена до 1, но стойността на сърдечната честота все още е по-висока от целевата стойност в продължение на 1 минута, компютърът спира и като предупреждение прозвучава акустичен алармен сигнал.

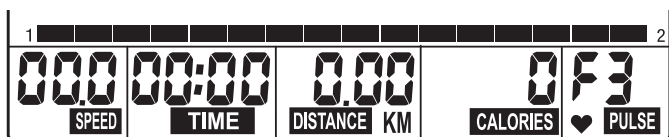


- Чрез зададеното време за тренировка [TIME] компютърът отброява продължителността на тренировката в надлъжния профил (правоъгълна диаграма) отляво надясно с мигащия правоъгълник.
- Когато се достигне предварително зададената стойност [TIME, DISTANCE или CALORIES], в продължение на 8 секунди прозвучава акустичен сигнал. Данните за тренировката не се отчитат по-нататък. Вие сте достигнали тренировъчната цел! Чрез натискане на бутона START също можете да продължите тренировката.

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.



6. Указания за измерване на пулса

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

С клипс на ухото

Сензорът за пулса работи с инфрачервена светлина и измерва измененията в пропускането на светлината през вашата кожа, които са предизвикани от ударите на пулса ви. Преди да закрепите сензора за пулса към меката част на ухото си, разтрийте я, за да увеличите силно оросяването с кръв, 10 пъти. Избягвайте смущаващи импулси.

- Закрепете старателно клипса към месестата част на ухото и потърсете най-подходящата точка за снемане (символът сърце мига непрекъснато).
- Не тренирайте на места, където директно пада силна светлина, например неонова, халогенна светлина, спот-източници на светлина, слънчева светлина.
- Напълно избягвайте разклащане и разлюляване на сензора за ухото, включително на кабела. Винаги закрепвайте добре кабела към облеклото си с щипка или още по-добре с лента за чело.

С колан за гърдите

Вътрешният приемник за пулса е съвместим с некодирания излъчвател POLAR за колана за гърдите. При кодирани системи могат да се показват грешни стойности за пулса. Ние препоръчваме T34 на POLAR. По този въпрос спазвайте съответната инструкция.

Не е необходим изваждащ се приемник, а също така поради технически причини не трябва да се използва.

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.

Възможен е само един начин за измерване на пулса: или с клипс на ухото, или пулс на ръката, или с колан на гърдите. Ако в буксата за измерване на пулса не се намира клипс за уши, респ. изваждащ се приемник, активира се измерването на пулса на ръката. Ако в буксата за измерване на пулса се постави клипс за уши, респ. изваждащ се приемник, автоматично се дезактивира измерването на пулса на ръката. Не е необходимо да се изважда щепселът на сензора за пулса на ръката.

	✓	✓
	ОПЦИЯ	✓
	ОПЦИЯ	ОПЦИЯ

7. 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 кръвообращението 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:

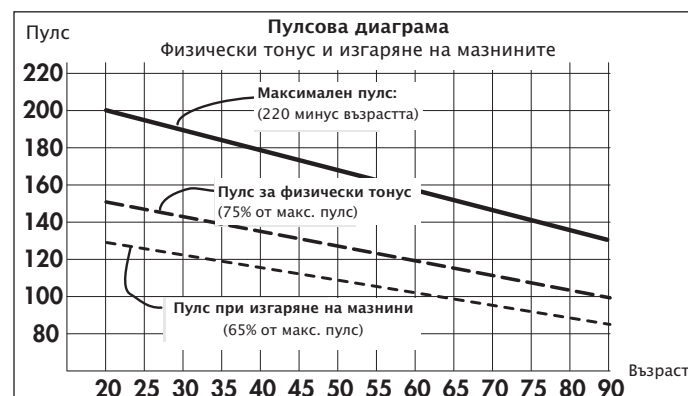
Честота на тренировката **Продължителност на тренировката**

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 1 минута ходене
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.



SM 8820-83

1. Pornirea fără cunoștințe prealabile

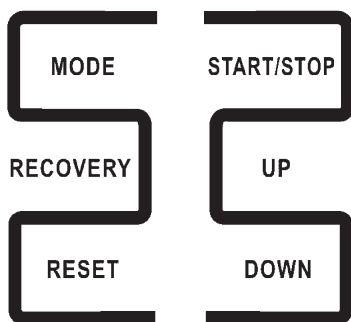
Puteți începe antrenamentul și fără cunoștințe prealabile. Pe afișaj vor fi prezentate diferite informații. Pentru un antrenament eficient și pentru setarea datelor dvs. personale specifice de antrenament, citiți și urmați aceste instrucțiuni de utilizare. Citiți de asemenea indicațiile generale din instrucțiunile de antrenament.

După pornirea aparatului (conectare în rețea) 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.

Apare apoi afișajul pentru utilizator (U 1-4) U = USER = Utilizator. Sunt salvate datele a până la 4 utilizatori diferiți, care pot fi apelați la o nouă pornire. Antrenamentul individual poate fi efectuat așadar pe o perioadă mai lungă de timp, de 4 persoane diferite, pe baza datelor personale salvate.

Cu tasta UP sau DOWN , selectați memoria dvs. de utilizator și confirmați alegerea cu tasta MODE.

2. Tastele funcționale



START / STOP

Cu această tastă porniți antrenamentul fără presetare sau după introducerea valorilor standard, respectiv selectarea programului automat de antrenament. Apăsarea o singură dată a acestei taste oprește funcția de numărare a calculatorului. Setările pot fi modificate fără ca antrenamentul să fie întrerupt. Atunci când se apasă din nou pe START, calculatorul contorizează din nou conform noilor setări.

MODE

Prin apăsarea scurtă a tastei MODE, alegeți între funcțiile [TIME, DISTANCE, CALORIES și PULSE], atât pentru afișaj, cât și pentru setările dvs. personale.

DOWN / UP

- Cu tasta DOWN sau UP sunt setate valorile standard. Pentru aceasta, aparatul trebuie să fie în poziția STOP > simbolul din stânga sus clipește
- În timpul antrenamentului, cu aceste taste poate fi coborât sau ridicat întregul domeniu de performanță > reprezentare grafică.
- În preselectare, cu DOWN sau UP se selectează setarea dorită pentru utilizator (USER).
- Selectarea programului de antrenament (MANUAL, PROGRAM, USER sau TARGET H.R.) este preluată de asemenea cu tastele DOWN sau UP .

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.

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.

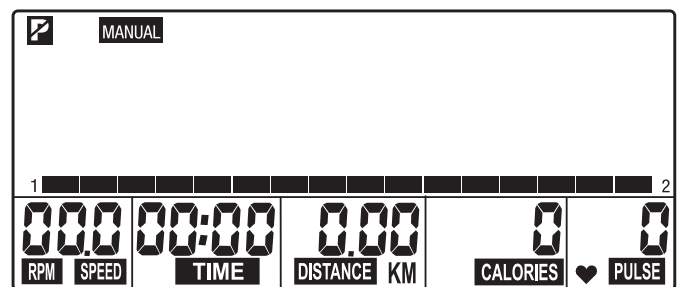
RESET

Prin apăsarea scurtă a tastei RESET, ajungeți în fereastra de selecție a diferitelor setări ale programului de antrenament > bara de sus pe afișajul [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]. Apăsarea mai lungă a tastei RESET generează o repornire a calculatorului: Setarea orei și selectarea utilizatorului (U1-4)

RECOVERY

Utilizați tasta RECOVERY pentru activarea funcției de măsurare a frecvenței cardiace conform programului de antrenament.

3. Afișajele de pe ecran



Generalități: Ecranul se împarte în trei zone de afișare:

1. În zona superioară a ecranului pe rândul de sus este prezentată starea sau selectarea programelor de antrenament și afișajul de stare pentru vârstă.
2. Zona de afișaj mare, ca reprezentare grafică a nivelului de performanță (profil de distanță), oferă o orientare facilă în cadrul procesului de antrenament. Un segment = performanță scăzută; opt segmente consecutive = performanță maximă. Nivelurile de limitare de lângă reprezentarea pe segmente sunt afișate în stânga ca numere impare (1, 3,...,15) și în dreapta ca numere pare (2, 4, ..,16).
3. În zona inferioară a ecranului există mai multe afișaje pe segmente unul lângă celălalt, unde sunt afișate diferitele funcții de antrenament. La presetarea acestor funcțiuni, descrierea respectivei funcții clipește > de exemplu TIME.

După finalizarea antrenamentului, datele de antrenament sunt păstrate și pot fi apelate la începutul unui nou segment de antrenament. Datele noi sunt adăugate.

Programe de antrenament (rândul superior de afișare)

Diferitele programe de antrenament sunt selectate prin apăsarea tastei RESET și alegerea prin intermediul tastelor UP sau DOWN, fiind confirmate cu MODE. Diferențele de program sunt definite după cum urmează:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Temporizare manuală

Această setare este selectată pentru o secvență mai ușoară de antrenament. Profilul distanței rămâne liniar și poate fi ridicat sau coborât în timpul antrenamentului cu ajutorul tastelor UP sau DOWN.

PROGRAM Programe de antrenament presetate

Aici aveți la dispoziție 6 programe de antrenament presetate. Cu ajutorul profilului distanței puteți recunoaște ce grad de dificultate prezintă respectiva setare.

USER Program de antrenament prin setările utilizatorului (User=Utilizator)

Această selecție de program permite o setare individuală a profilului distanței. Trebuie să fie selectată cel puțin o valoare standard > [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE].

TARGET H.R. Antrenament cu ajutorul unei frecvențe cardiace consemn (THR)

În această setare de program, performanța este reglată în funcție de frecvența cardiacă presetată. Pentru aceasta este necesară perceperea pulsului în timpul antrenamentului.

Vezi > 6. Modalități de percepere a pulsului

Specificații (rândul de afișare inferior)

În rândul de afișare inferior se găsesc afișajele pe segmente individuale, cu diferitele specificații și unități.

RPM / SPEED

Viteză În acest ecran se afișează la intervale alternative (la fiecare 6 secunde) frecvența pașilor ca RPM (Round per minute = rotație pe minut) și SPEED, viteza, în km/h. Zona de afișare. Min 0,0 până la max. 99,9 km/h



TIME

Timpu de antrenament În acest ecran este afișat timpul de antrenament în minute și secunde. Zona de afișare: min. 00:00 până la max. 99:00



DISTANCE

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



CALORIES

Consumului de calorii/energie În acest ecran este afișat consumul de calorii calculat. Valoarea este determinată în timpul antrenamentului, prin intermediul măsurătorilor de rezistență și timp. Zona de afișare: min. 0 până la max. 990 Datele servesc însă numai ca orientare grosieră pentru comparație între diferitele exerciții și nu pot fi folosite în scopuri medicale.



PULSE Pulse / frecvență cardiacă

Atunci când în timpul antrenamentului este perceput pulsul, simbolul inimii din acest afișaj segmentat clipește și valoarea pulsului este afișată în bătaii pe minut. Zona de afișare: min. 30 până la max. 240. Atunci când valoarea consemn pentru puls este atinsă în timpul antrenamentului, calculatorul trimite un semnal de avertizare.



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 specifice personale 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 consemn într-una din datele specifice [TIME; DISTANCE, CALORIES sau PULSE].
- Atunci când este introdusă o valoare consemn personală ca dată specifică de antrenament, calculatorul contorizează de la această valoare în jos. La atingerea valorii consemn >0<, este emis un semnal acustic. Atunci când antrenamentul este continuat fără setarea unei noi valori consemn, în acest mod, după apăsarea tastei START calculatorul contorizează din nou în jos de la valoarea setată anterior.
- Valorile consemn odată setate nu mai pot fi modificate în timpul antrenamentului, ci numai după apăsarea tastei STOP.

Setarea valorii consemn

Setarea valorilor consemn este aceeași pentru toate datele specifice: de ex. DISTANCE

1. Apăsați tasta MODE până când în segmentul de afișare clipește descrierea >DISTANCE<.
2. Prin apăsarea scurtă a tastei UP măriți valoarea. de ex. DISTANCE în pași de 0,1 km. Atunci când mențineți apăsată tasta UP, valoarea de setare este selectată mai rapid.3. Atunci când doriți să reduceți valoarea consemn, apăsați scurt (sau lung) tasta DOWN. Astfel, se contorizează din nou descrescător.
4. Atunci când ați setat valoarea consemn, apăsați tasta MODE. Valoarea este apoi salvată în această funcție și treceți la următoarea funcție, de ex. CALORIES.
5. Introduceți cel puțin o valoare pentru date specifice, deoarece în caz contrar valorile consemn de antrenament se suprapun. De ex.,



atunci când valoarea consemn pentru timp presetată este atinsă mai repede decât distanța presetată.

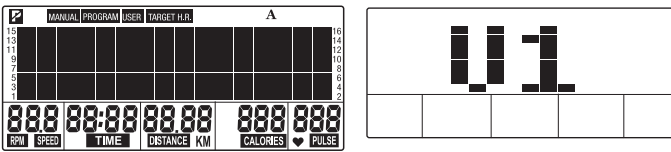
6. Celelalte date specifice [TIME, CALORIES sau PULSE] se introduc așa cum este descris la 1-4, de asemenea cu tastele SET, RESET și MODE.

După încheierea introducerii tuturor datelor specifice, începeți antrenamentul.

În timpul antrenamentului, valorile curente sunt vizibile paralel una lângă cealaltă. Valoarea presetată este coborâtă până la >0<.

5. Antrenamentul

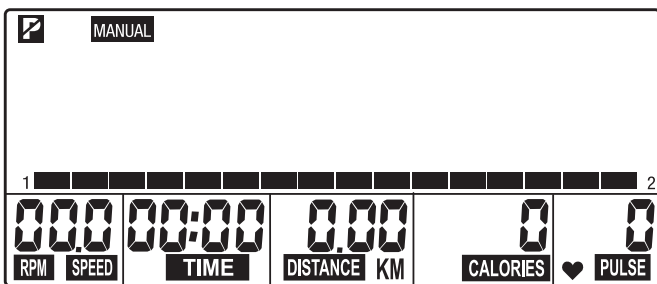
După pornirea aparatului (vezi Capitolul 1) și selectarea utilizatorului (U 1-4), clipește rândul de programe din zona superioară a ecranului.



Ajungeți de asemenea în rândul de programe din zona superioară a ecranului prin apăsarea scurtă a tastei RESET, fără a mai reporni calculatorul.

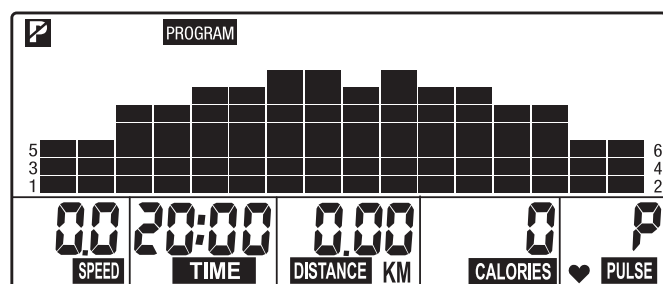
- Selectați programul de antrenament (MANUAL, PROGRAM, USER sau TARGET H.R.) cu tasta UP sau DOWN și confirmați din nou cu MODE.
- Atunci când modul de antrenament selectat de dvs. este MANUAL, PROGRAM sau USER și presetați o valoare consemn pentru frecvența cardiacă, calculatorul emite o alarmă optică și acustică, imediat ce valoarea curentă a frecvenței cardiace a atins valoarea consemn.

Antrenament > MANUAL Antrenament manual



Profilul de distanță este reprezentat constant într-o linie. Toate setările datelor specifice pot fi efectuate individual. [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE] Începutul antrenamentului prin apăsarea tastei START și a antrenamentului activ. Cu tastele UP și DOWN, înainte de începutul sau în timpul antrenamentului poate fi ridicat sau coborât profilul de distanță. Prin intermediul timpului de antrenament setat (TIME), calculatorul contorizează progresul antrenamentului în profilul distanță (grafic cu coloane), de la stânga la dreapta, cu coloane care luminează intermitent. Atunci când valoarea pre-setată [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE] este atinsă, este emis un semnal acustic timp de 8 secunde. Datele de antrenament nu mai sunt contorizate. Ați atins ținta sesiunii de antrenament! Prin apăsarea tastei START, puteți continua antrenamentul.

Antrenament > PROGRAM



Programe de antrenament presetate În modul de antrenament PROGRAM, puteți alege între 6 programe diferite de antrenament.

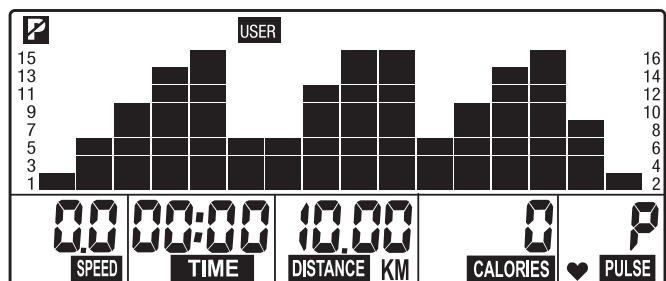
PROGRAM 1	Fitness 1
PROGRAM 2	Program de interval scurt
PROGRAM 3	Program de interval lung
PROGRAM 4	Fitness 2
PROGRAM 5	Fitness 3
PROGRAM 6	Program pe niveluri

Prin apăsarea tastelor UP - sau DOWN, comutați între programe. Pe ecran apare circa 1 secundă numărul programului (P1-6), după care este reprezentat intermitent profilul de distanță. Cu tasta MODE confirmați alegerea sau selectați un alt program cu UP, respectiv DOWN.

Atunci când ați selectat un program, puteți introduce suplimentar o valoare pentru o dată specifică [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE]. Începutul antrenamentului prin apăsarea tastei START și a antrenamentului activ. Cu tastele UP și DOWN, înainte de începutul sau în timpul antrenamentului poate fi ridicat sau coborât profilul de distanță. Prin intermediul timpului de antrenament setat (TIME), calculatorul contorizează progresul antrenamentului în profilul distanței (grafic cu coloane), de la stânga la dreapta, cu coloane care luminează intermitent. Atunci când valoarea pre-setată [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE] este atinsă, este emis un semnal acustic timp de 8 secunde. Datele de antrenament nu mai sunt contorizate. Ați atins scopul antrenamentului! Prin apăsarea tastei START, puteți continua antrenamentul.

Antrenament > USER

Program de antrenament prin setările utilizatorului (User=Utilizator) În modul de antrenament USER puteți determina un profil propriu



de distanță.

Introducerea se face cu tastele UP sau DOWN, pentru setarea înălțimilor profilului. Ajungeți în segmentul următor cu tasta MODE; după care apăsați din nou UP sau DOWN pentru înălțime etc. Programați toate cele 16 segmente. Aveți grijă ca diferențele de înălțime să fie echilibrate, astfel încât antrenamentul să se deruleze cu o sarcină pe cât posibil constantă.

Începutul antrenamentului prin apăsarea tastei START și a antrenamentului activ.

Dacă v-ați definit propriul profil de distanță, mai puteți seta suplimentar valorile datelor specifice. Apăsați pentru aceasta tasta START STOP. Toate specificațiile pot fi efectuate individual. [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE]. Trebuie selectată cel puțin o valoare de dată specifică. După setarea datelor specifice, antrenamentul poate începe prin apăsarea tastei START și a antrenamentului activ. Cu tastele UP și DOWN, înainte de începutul sau în timpul antrenamentului, poate fi ridicat sau coborât profilul de distanță.

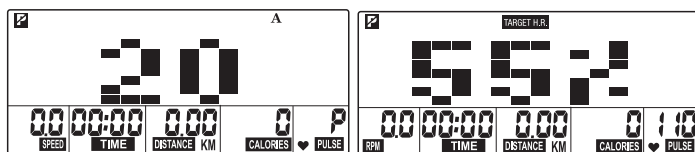
Prin intermediul timpului de antrenament setat (TIME), calcula-

torul contorizează progresul antrenamentului în profilul distanței (grafic cu coloane), de la stânga la dreapta, cu coloane care luminează intermitent. Atunci când valoarea presetată [TIME, DISTANCE, CALORIES sau PULSE] este atinsă, este emis un semnal acustic timp de 8 secunde. Datele de antrenament nu mai sunt contorizate. Ați atins scopul antrenamentului! Prin apăsarea tastei START, puteți continua antrenamentul.

Antrenament > TARGET H.R.

Antrenament cu ajutorul unei frecvențe cardiace consemn (THR)
În acest mod de antrenament, profilul de distanță este adaptat automat corespunzător valorilor introduse (vârstă și THR), precum și frecvenței cardiace măsurate.

Dacă ați ales modul de antrenament TARGET H.R. cu tastele RESET; UP / DOWN și MODE, pe ecranul mare apare un număr.



Acest număr și descrierea AGE (vârstă) clipesc intermitent. Introduceți-vă vârsta cu tastele UP sau DOWN și confirmați cu MODE. La final, pe ecranul mare apare valoarea 55%. Aveți posibilitatea alegerii setării de la 55,75 la 90%, sau setarea individuală a frecvenței cardiace consemn.

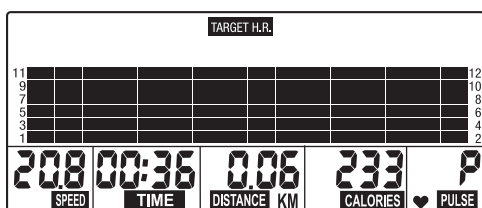
Specificațiile în procente 55%, 75% și 90% se referă la frecvența maximă a pulsului (220 - vârstă mijlocie) și dau 3 intensități generale de antrenament pentru antrenamentul fitness.

- 55% din frecvența cardiacă maximă (220 - vârstă mijlocie) corespund domeniului de începători al antrenamentului general de ardere a grăsimilor. Aceste date specifice pot fi mărite manual la 65%.
- 75% din frecvența cardiacă maximă (220 - vârstă mijlocie) corespund domeniului antrenament fitness general.
- 90% din frecvența cardiacă maximă (220 - vârstă mijlocie) se pretează numai pentru intervalele de sarcină sub-maxime mai scurte pentru creșterea performanței în intervalul de antrenament.

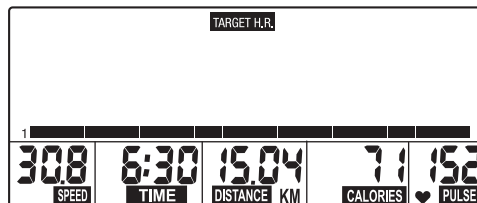
După selectarea valorii THR, confirmați cu MODE și ajungeți la setarea datelor specifice.

În acest mod de antrenament nu este posibilă setarea unei valori PULSE. Toate celelalte date specifice pot fi setate liber. [TIME, DISTANCE sau CALORIES] Începutul antrenamentului prin apăsarea tastei START și a antrenamentului activ.

- Calculatorul urmărește cifra măsurată curent pentru frecvența cardiacă în comparație cu valoarea consemn presetată și adaptează nivelurile de limitare în timpul antrenamentului.
- Dacă frecvența cardiacă curentă este mai scăzută decât valoarea consemn, nivelul de limitare este mărit la fiecare 30 de secunde cu circa un nivel, până când este atinsă valoarea maximă a rezistenței sau frecvența cardiacă presetată.



- Dacă frecvența cardiacă curentă este peste valoarea consemn, nivelul de limitare este scăzut automat. Acesta este redus la fiecare 15 secunde până când este atinsă frecvența cardiacă setată.
- Dacă nivelul de limitare a scăzut la 1, dar cifra pentru frecvența cardiacă rămâne pentru încă 1 minut mai mare decât valoarea consemn, calculatorul se oprește și este emis un semnal de alarmă acustic pentru avertizare.



- Prin intermediul timpului de antrenament setat [TIME], calculatorul contorizează progresul antrenamentului în profilul distanței (grafic cu coloane), de la stânga la dreapta, cu coloane care luminează intermitent.
- Atunci când valoarea presetată [TIME, DISTANCE sau CALORIES] este atinsă, este emis un semnal acustic timp de 8 secunde. Datele de antrenament nu mai sunt contorizate. Ați atins ținta antrenamentului! Prin apăsarea tastei START, puteți continua antrenamentul.

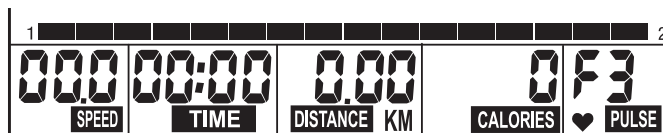
RECOVERY – recuperare

(1) Când apăsați tasta RECOVERY începe funcția recuperare. În acest timp numai funcțiile puls și timp sunt operative, toate celelalte funcții și datele de la senzori nu sunt afișate. Funcția timp începe enumerarea invers de la 00:60. Semnalul pulsului clipește în concordanță cu pulsul utilizatorului. După ce valoarea timpului a ajuns la 0, se va afișa valoarea de la F1 până la F6.

(2) Display-ul afișează cum urmează: Recuperarea situației inițiale și situația finală.



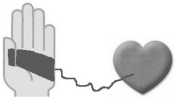

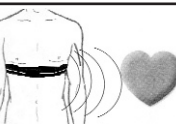
(3) Dacă enumerarea inversă de la 00:00 nu este terminată și nu există semnal pentru puls, enumerarea inversă trebuie să se întreruie și display-ul să afișeze F6.

(4) Dacă apăsați tasta RECOVERY înainte enumerarea să ajungă la 00:00, funcția se va întrerupe și display-ul nu se va afișa nimic.



6. Indicații pentru măsurarea pulsului

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

		
	✓	✓
	opțional	✓
	opțional	opțional

Cu clips pentru ureche

Senzorul pentru puls funcționează cu lumină infraroșie și măsoară modificările transparenței pielii dvs.

produse de puls. Înainte de a lega senzorul de puls la lobul urechii, frecați-l puternic de 10 ori, pentru

creșterea irigației sanguine.

Evitați impulsurile perturbatoare.

- Fixați cu grijă clipsul pentru ureche la lob și căutați punctul optim de preluare (simbolul inimii luminează intermitent fără întreruperi).
- Nu vă antrenați direct sub o sursă de lumină puternică, precum lumina de neon, halogen, spoturi, lumina soarelui.
- Evitați orice trepidații și șocuri la nivelul senzorului pentru ureche și cablului. Prindeți întotdeauna cablul cu o agrafă de îmbrăcămintă sau cu o diademă.

Cu centura pentru piept

Receptorul intern al pulsului este compatibil cu emițătorii centurilor pentru piept POLAR. În cazul sistemelor codate, pot fi afișate valori greșite ale pulsului. Recomandăm T34 de la POLAR. Respectați instrucțiunile aferente.

Nu este necesar un receptor extern, iar din motive tehnice este interzisă utilizarea acestuia.

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 liniștite și evitați contracțiile sau frecarea suprafețelor de contact

Este posibil numai un tip de măsurare a pulsului: fie cu clipsul pentru ureche, cu pulsul mâinii sau cu centura pentru piept. Dacă în fișa pentru puls nu se află un clips pentru ureche, este activată măsurarea pulsului mâinii. Dacă în fișa pentru puls se introduce un clips pentru ureche, măsurarea pulsului mâinii este dezactivată automat. Nu este necesară scoaterea fișei senzorilor pentru pulsul mâinii.

7. 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.

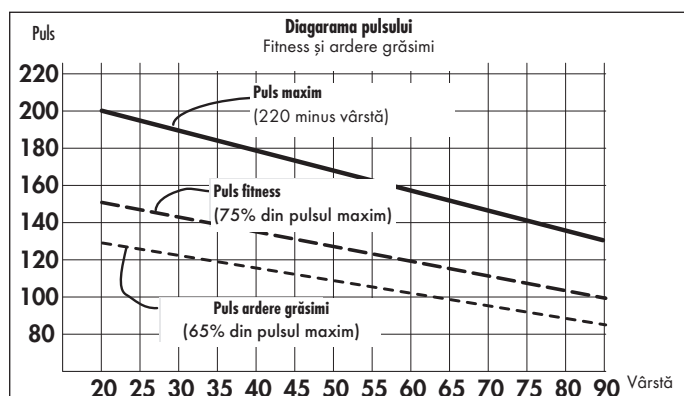
Puls la solicitare:

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.

SM 8820-83

1. Startovanje bez predznanja

Sa treningom možete početi bez ikakvog predznanja. Tada se na displeju prikazuju razne informacije. Za efikasan trening i za podešavanje vaših ličnih potreba, pročitajte i pridržavajte se ovog uputstva za rukovanje.

Pročitajte i opšte savete u Uputstvu za trening.

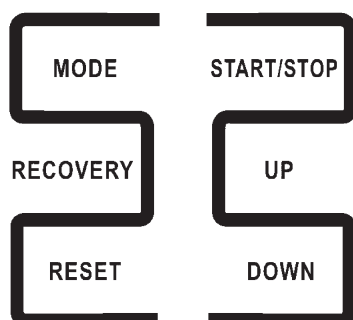
Nakon uključivanja uređaja (priključivanje na struju) ili nakon RESET-startovanja, na celom displeju će se uz zvučni signal pojaviti prikaz = test segmenta. Nakon toga se na kratko prikazuje tačno vreme. Tačno vreme se menja dugmadima UP i DOWN : Prvo čas UP / DOWN , te potvrdite sa MODE, pa minute,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

Nakon toga će se pojaviti prikaz korisnika (U 1-4) U = USER = korisnik.

Memorišu se podaci za do 4 različita korisnika, koji se mogu pozivati kod novog startovanja. Stoga, individualni trening može u dugom periodu da se izvodi od 4 različite osobe, sa njihovim memorisanim podacima.

Odaberite svoju korisničku memoriju sa dugmetom UP ili DOWN i potvrdite izbor dugmetom MODE.

2. Funkcijska dugmad




START / STOP

Ovim dugmetom počinjete trening bez predhodnih podešenja ili nakon unošenja zadatih vrednosti, odnosno biranja nekog automatskog programa za trening. Ponovno pritiskanje ovog dugmeta zaustavlja funkciju brojanja kompjutera. Podešavanja se mogu menjati bez prekidanja treninga. Kada nakon toga pritisnete START, kompjuter nastavlja sa brojanjem prema novom podešenju.

MODE

Odaberite kratkim pritiskanjem dugmeta između funkcija [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE], kako zbog prikazivanja, tako i zbog ličnih podešavanja.

DOWN / UP

- Dugmetom DOWN ili UP podešavaju se unapred zadate vrednosti. Za to, uređaj mora  se nalazi u položaju STOP > simbol gore levo treperi.
- U toku treninga, sa ovim dugmadima može da se spušta ili podiže ukupno područje snage > grafički prikaz.

- Kod predhodnog biranja, željeno korisničko podešenje (USER) bira se sa DOWN ili UP .
- Biranje programa za trening (MANUAL, PROGRAM, USER ili TARGET H.R.) izvodi se i dugmadima DOWN ili UP .

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 odbrojanje vrednosti za podešavanje.

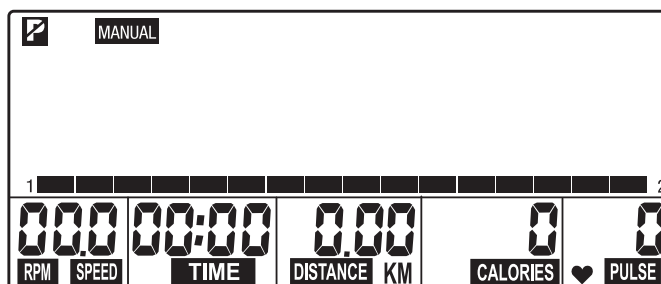
UP spuštanje unapred zadatih vrednosti.

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

RESET

Kratkim pritiskanjem na dugme RESET ulazite u izbor podešenja različitih programa za trening > gornja traka na displeju [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

Dugo pritiskanje dugmeta RESET izaziva uključivanje kompjutera iznova. Podešavanje sata i korisnički izbor (U1-4)



RECOVERY

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

3. Prikazi na displeju

Opšte: Displej je podeljen na tri područja prikazivanja:

1. U gornjem redu prikazuju se status ili izbor programa za trening i statusni prikaz starosti.
2. Veliki prikaz, u vidu grafičkog prikaza područja snage (profil staze), omogućuje jednostavnu orijentaciju u okviru odvijanja treninga. Jedan segment trake = mala snaga, osam segmenata jedan preko drugog = maksimalna snaga. Stepeni kočenja prikazuju se sa leve strane prikaza trake kao neparni brojevi (1, 3,..., 15), a sa desne strane kao parni brojevi (2, 4,..., 16).
3. U donjem području displeja nalaze se više segmentnih prikaza, jedan pored drugog, u kojima se prikazuju razne funkcije treninga. Kod predhodnog podešenja ovih funkcija treperi odgovarajući opis funkcije >npr. TIME.

Nakon završavanja treninga, podaci o treningu ostaju u memoriji i mogu se pozvati kod početka novog treninga. Time se novi podaci dodaju starima.

Programi treninga (gornji red displeja)

Različiti programi treninga biraju se pritiskanjem dugmeta RESET i biranjem preko dugmadi UP ili DOWN, a potvrđuju se sa MODE. Razlike u programima definisane su na sledeći način:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL manuelni trening

Ovo podešenje se bira kada želite jednostavnu sekvencu treninga.

Profil staze ostaje linearan i može u toku treninga da se podigne ili spusti dugmetom UP ili DOWN.

PROGRAM unapred podešeni programi za trening

Ovde imate na raspolaganju 6 fiksno podešenih programa za trening. Prema profilu staze možete prepoznati, koji stepeni težine su sadržani u određenom podešenju.

USER program treninga pomoću korisničkog podešenja (User =korisnik)

Ovaj izbor programa omogućava individualno podešenje profila staze. Mora da se odabere barem jedna od unapred zadatih vrednosti > [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE].

TARGET H.R.

Trening prema ciljnoj frekvenciji srca (THR)

Kod podešenja ovog programa, snaga se reguliše prema unapred zadatoj frekvenciji srca. Za to je potrebno da se u toku treninga meri puls.

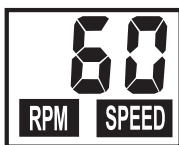
Vidi > 6. Mogućnosti merenja pulsa

Specifikacije (donji red displeja)

U donjem redu displeja nalaze se prikazi pojedinih segmenata, sa raznim specifikacijama i jedinicama.

RPM /SPEED Brzina

U ovom displeju, u naizmeničnom intervalu (svakih 6 sekundi), prikazuju se frekvencija nagazivanja kao RPM (Round per minute=broj obrtaja u minuti) i SPEED brzina u km/h. Područje prikazivanja: min. 0,0 do maks. 99,9 km/h



TIME Trajanje treninga

U ovom displeju meri se vreme trajanja treninga u minutima i sekundama. Područje prikazivanja: min. 00:00 do maks. 99:00



DISTANCE Staza treninga

Pređena razdaljina meri se u km. Brojanje staze počinje sa >0< i može da se prikazuje do maksimum 99,99 km. Brojanje se odvija u koracima od po 0,01 km = 10 metara.



CALORIES Potrošnja kalorija, energije

U ovom displeju prikazuje se izračunata potrošnja kalorija. Vrednost se utvrđuje u toku treninga, na osnovu merenja otpora i vremena. Područje prikazivanja: min. 0 do maks. 990



Ovi podaci ipak služe kao gruba referentna vrednost u poređenju sa raznim vežbama i ne mogu da služe medicinskim svrhama.

PULSE Puls / frekvencija srca

Kada se u toku treninga meri puls, u ovom segmentu prikaza treperi simbol srca, a vrednost pulsa se prikazuje u otkucajima srca u minuti. Područje prikazivanja: min. 30 do maks. 240.



Kada se u toku treninga postigne cilj vrednosti pulsa, kompjuter šalje alarmni signal.

SCHLAFMODUS

Kada se ne mere RPM ili PULSE, ili ako se u roku od 4 minuta ne izvrši nekakvo ručno podešavanje, uređaj se prebacuje u režim spavanja.

4. Lične specifikacije treninga

Opšte

- Bez nekih posebnih predhodnih podešenja, vrednosti pojedinih specifikacija [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] broje od >0< naviše.
- Za razuman trening dovoljno je da samo podesite krajnju vrednost u nekom parametru [TIME; DISTANCE, CALORIES ili PULSE].
- Ako treba da se podesi neka lična krajnja vrednost kao parametar treninga, kompjuter odbrojava od te vrednosti naniže. Kada se postigne krajnja vrednost >0<, oglašava se zvučni signal. Kada se nakon toga ponovo trenira – bez podešavanja nove krajnje vrednosti, u ovom režimu, nakon pritiskanja dugmeta START, kompjuter ponovo počinja sa odbrojavanjem od unapred podešene vrednosti naniže.
- Jednom podešene krajnje vrednosti ne mogu da se menjaju u toku treninga, već samo nakon pritiskanja dugmeta STOP.

Određivanje krajnje vrednosti

Podešavanje krajnjih vrednosti je isto kod svih parametara: npr. DISTANCE

1. Pritiskajte dugme MODE, sve dok se u segmentu prikaza ne počne da treperi >DISTANCE< .
2. Kratkim pritiskanjem dugmeta UP povećavate vrednosti, npr. DISTANCE, u koracima od po 0,1 km. Kada držite pritisnuto dugme UP, brže se broji vrednost za podešavanje.
3. Kada želite da ponovo smanjite krajnju vrednost, kratko (ili dugo) pritisnite dugme DOWN. Ponovo se odbrojava naniže.
4. Kada ste podesili krajnju vrednost, pritisnite dugme MODE. Tada je vrednost ove funkcije memorisana i stižete u sledeću funkciju, npr. CALORIES.
5. Ukoliko je moguće, unesite samo jednu vrednost parametra,



jer se inače ciljevi treninga mogu preklopiti, npr. ako pre unapred podešenog cilja staze postignete unapred podešen vremenski cilj.

6. Ostali parametri [TIME, CALORIES ili PULSE] takođe se unose kako je opisano pod 1-4, sa dugmadima SET, RESET i MODE.

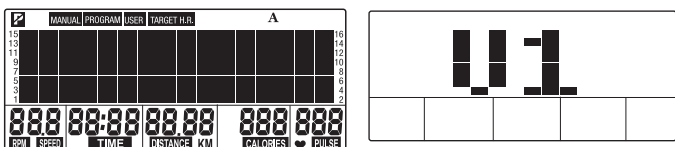
Kada završite sa svim parametrima možete početi sa treningom.

U toku treninga možete uporedo čitati sve aktuelne vrednosti jednu pored druge. Unapred podešena vrednost se odbrojava naniže do >0<.

5. Trening

Kada uključite uređaj (vidi poglavlje 1) i odaberete korisnika (U 1-4) počinje da treperi programski red u gornjem području displeja.

U programski red u gornjem području displeja možete stići i

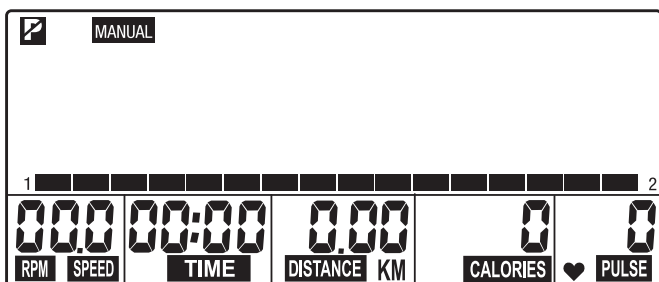


kratkim pritiskanjem dugmeta RESET, bez ponovnog startovanja kompjutera.

- Odaberite program treninga (MANUAL, PROGRAM, USER ili TARGET H.R.) sa dugmadima UP ili DOWN i ponovo potvrdite sa MODE.
- Ako je program treninga koji ste odabrali MANUAL, PROGRAM ili USER i ako unapred podesite krajnju vrednost za frekvenciju srca, čim aktuelna vrednost frekvencije srca postigne krajnju vrednost, kompjuter će emitovati optički i zvučan alarm.

Trening > MANUAL Manuelni trening

Profil staze prikazuje se ravnomerno u jednoj liniji. Moguće je



individualno podešavanje svih parametra. [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE]

Počnite trening pritiskanjem dugmeta START i aktivnim treningom.

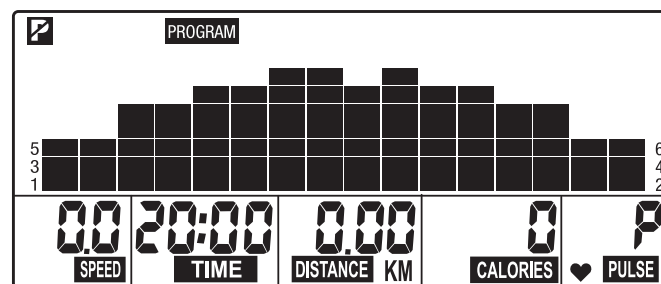
Ukupan profil staze može pre početka ili u toku treninga da se podigne ili spusti dugmetom UP ili DOWN .

Preko podešenog vremena za trening, u profilu za trening (dijagrama u vidu trake) kompjuter odbrojava odvijanje treninga treperećom trakom od levo prema desno. Kada se postigne unapred podešena vrednost [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE] u trajanju od 8 sekunde oglašava se zvučni signal. Time prestaje brojanje podataka o treningu. Postigli ste cilj treninga! Pritiskanjem dugmeta START možete nastaviti trening.

Trening> PROGRAM

Unapred podešeni programi za trening

U režimu PROGRAM možete birati između 6 različitih fiksno



utvrđenih programa za trening.

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Program sa kratkim intervalima
- PROGRAM 3 Program sa dugim intervalima
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Stepenasti program

Pritiskanjem dugmadi UP - ili DOWN menjate između programa. Na displeju se u trajanju od oko 1 sekunde pojavljuje broj programa (P1-6), te se ponovo prikazuje trepereći profil staze. Potvrdite izbor dugmetom MODE ili dugmadima UP ili DOWN odaberite neki drugi program.

Kada izaberete neki program, dopunski možete uneti vrednost nekog parametra [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE].

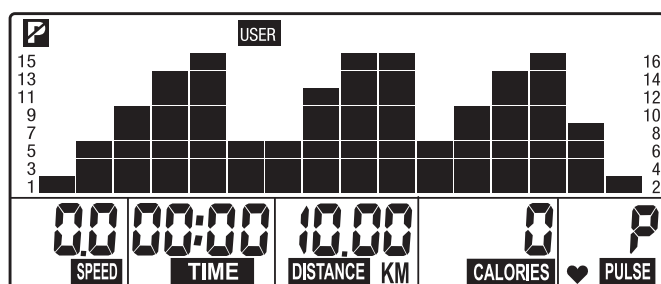
Počnite trening pritiskanjem dugmeta START i aktivnim treningom.

Ukupan profil staze može pre početka ili u toku treninga da se podigne ili spusti dugmetom UP ili DOWN .

Preko podešenog vremena za trening, u profilu za trening (dijagrama u vidu trake) kompjuter odbrojava odvijanje treninga treperećom trakom od levo prema desno. Kada se postigne unapred podešena vrednost [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE] u trajanju od 8 sekunde oglašava se zvučni signal. Time prestaje brojanje podataka o treningu. Postigli ste cilj treninga! Pritiskanjem dugmeta START možete nastaviti trening.

Trening> USER

Program treninga pomoću korisničkog podešenja (User =korisnik)



U režimu USER možete kreirati vlastiti profil staze.

Unošenje se izvodi pritiskanjem dugmadi UP - ili DOWN , da bi se podesile visine profila. Do sledećeg svetleće trake stižete dugmetom MODE; zatim ponovo UP ili DOWN za visinu itd. Programirajte sve 16 trake. Obratite pažnju na to, da su ralike u visini urevnotežene, da bi mogli da trenirate prema što je moguće ravnomernijem opterećenju.

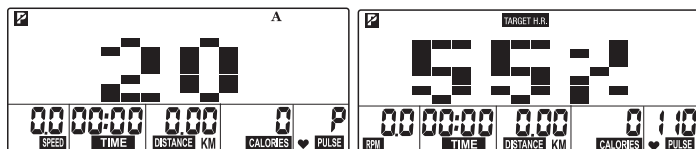
Počnite trening pritiskanjem dugmeta START i aktivnim treningom.

Kada ste kreirali vlastiti profil staze, dopunski možete uneti unapred podešene vrednosti. Za to, pritisnite dugme START STOP. Moguće je individualno podešavanje svih parametara. [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE]. Mora da se izabere vrednost barem jednog parametra. Nakon podešavanja parametara, pritisnite dugme START i počnite sa aktivnim treningom. Ukupan profil staze može pre početka ili u toku treninga da se podigne ili spusti dugmetom UP ili DOWN .

Preko podešenog vremena za trening , u profilu za trening (dijagrama u vidu trake) kompjuter odbrojava odvijanje treninga treperećom trakom od levo prema desno. Kada se postigne unapred podešena vrednost [TIME, DISTANCE, CALORIES ili PULSE] u trajanju od 8 sekunde oglašava se zvučni signal. Time prestaje brojanje podataka o treningu. Postigli ste cilj treninga! Pritiskanjem dugmeta START možete nastaviti trening.

Trening > TARGET H.R.

Trening prema ciljnoj frekvenciji srca (THR)



Profil staze se u ovom režimu treninga automatski prilagođava prema unešenim vrednostima (starost i THR), kao i prema izmerenoj frekvenciji srca.

Kada dugmadima RESET; UP / DOWN i MODE izaberete režim treninga, na velikom displeju pojaviće se broj. Ovaj broj i opis AGE (starost) trepere. Pritiskanjem dugmadi UP - ili DOWN unesite starost, te potvrdite sa MODE. Nakon toga se na velikom displeju pojavljuje vrednost 55 %. Imate mogućnost podešavanja 55, 75 ili 90 %, odnosno individualnog podešavanja krajnje frekvencije srca.

Procentualni parametri 55%, 75% i 90% odnose se na maksimalnu frekvenciju srca (220 – starost) i predlažu 3 opšte jačine treninga za fitnes.

- 55% maksimalne frekvencije srca (220 – starost) odgovara ulaznom području opšteg treninga za sagorevanje masti. Ovaj parametar može i manuelno da se poveća na 65%.
- 75% maksimalne frekvencije srca (220 – starost) odgovara području opšteg treninga za fitnes.
- 90% maksimalne frekvencije srca (220 – starost) odgovara samo za kraće sub-maksimalne intervale opterećenja, za povćanje snage u intervalnom treningu.

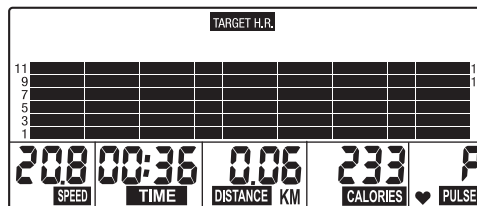
Kada nakon biranja vrednosti THR potvrdite sa MODE, stižete u podešavanje parametara.

U ovom režimu treninga nije moguće podešavati vrednost PULSE. Svi ostali parametri mogu slobodno da se podešavaju. [TIME, DISTANCE ili CALORIES]

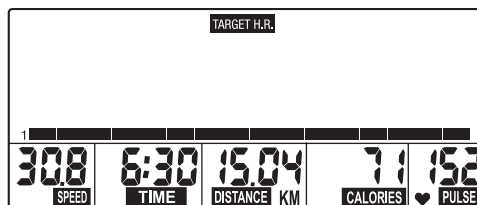
Počnite trening pritiskanjem dugmeta START i aktivnim treningom.

- Kompjuter prati broj Vaše aktuelno izmerene frekvencije srca u poređenju sa unapred podešenom krajnom vrednošću i u toku treninga prilagođava stepen koćenja.

- Kada je aktuelna frekvencija srca niža od krajnje vrednosti, koćenje se na svakih 30 sekundi povećava za po jedan stepen, sve dok se ne postigne maksimalna vrednost otpora ili podešena frekvencija srca.



- Kada aktuelna frekvencija srca leži preko krajnje vrednosti, stepen koćenja se automatski smanjuje. Smanjuje se za po jedan stepen na svakih 15 sekundi, sve dok se ne postigne podešena frekvencija srca.
- Ako stepen koćenja padne na 1, a broj za frekvenciju srca je još uvek za 1 minutu viši od krejnje vrednosti, kompjuter se zaustavlja i oglašava se alarmni signal kao upozorenje.

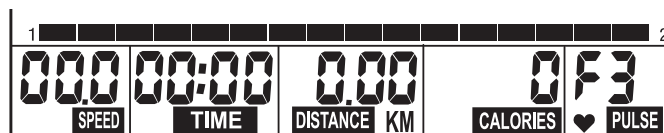


- Preko podešenog vremena za trening [TIME], u profilu za trening (dijagrama u vidu trake) kompjuter odbrojava odvijanje treninga treperećom trakom od levo prema desno.
- Kada se postigne unapred podešena vrednost [TIME, DISTANCE ili CALORIES] u trajanju od 8 sekunde oglašava se zvučni signal. Time prestaje brojanje podataka o treningu. Postigli ste cilj treninga! Pritiskanjem dugmeta START možete nastaviti trening.

RECOVERY



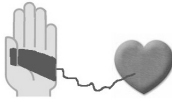

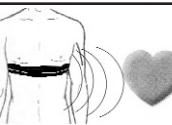
Sa RECOVERY dugmetom, aktivirate recovery puls merenje za kraj treninga. Merenjem početnog i krajnjeg pulsa tokom jednog minuta, kompjuter Vam izračunava fitnes index, koji označava stepen Vaše fizičke kondicije. Povešanje ovog indexa znači i poboljšanje Vaše fizičke kondicije.

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 pojaviti 00:60 što predstavlja vreme koje se odbrojavati. PULS displej se prikazivati vrednost trenutnog pulsa (trepsuše). Vreme se početi sa odbrojavanjem od 00:60 sec. unazad. Zadržite Vaše ruke na sensorima za puls sve dok se >0< ne pojavi. Desno na displeju se pojaviti vrednost između F1 i F6. F1 predstavlja najbolje, a F6 najlošije fizičko stanje. Pritiskom na RECOVERY ponovo, funkcija prestaje sa radom.



6. Saveti za merenje pulsa

Obračun pulsa počinje, kada srce u indikatoru treperi u taktu otkucaja vašeg srca.

		
	✓	✓
	optionalna	✓
	optionalna	optionalna

Sa štipaljkom za uvo

Senzor za puls radi sa infracrvenim svetlom i meri promene propustljivosti svetlosti vaše kože, koje izazivaju vaši otkucaji srca. Pre nego što prikačite senzor za puls na resicu uva, jako je istrljajte 10 puta zbog povećanja cirkulacije krvi.

Izbegavajte impulse smetnje.

- Pažljivo prčvrstite štipaljku na resicu uva i potražite odgovarajuću tačku za opipavanje (simbol srca treperi bez prekidanja).
- Ne trenirajte pod direktnim svetlom, npr. neonsko ili halogeno svetlo, snop zrakova, sunčeva svetlina.
- U potpunosti isključite mogućnosti potresa i klaćenja senzora za uvo zajedno sa kablom. Prikačite kabl uz pomoć stezaljke na odeću ili još bolje, na traku za čelo.

Sa opasačem za grudi

Unutarnji senzor za puls je kompatibilan sa nekodiranim krajevima opasača za grudi POLAR. Kod kodiranih sistema može doći do prikazivanja pogrešnih vrednosti pulsa. Stoga preporučujemo T34 od POLAR-a. Pridržavajte se odgovarajućih uputstava.

Utikački prijemnik nije potreban i ne sme da se koristi iz tehničkih razloga.

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

Moguć je samo jedan način merenja pulsa: ili štipaljkom za uvo ili ručnim pulsem ili grudnim remenom. Ako se u utičnici ne nalazi utikač za štipaljku za uvo, aktivira se merenje ručnog pulsa. Ako se u utičnicu umetne utikač za štipaljku za uvo, merenje ručnog pulsa se automatski isključuje. Nije potrebno da se izvuče utikač senzora za ručni puls.

7. Trening instrukcije Za Vašu bezbednost:

Pre nego što počnete sa treninzima, konsultujte se sa doktorom da bi ste se uverili da je ovakav trening odgovarajući 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 optereženja i stabilizaciju pulsa pod optereženjem. 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 optereženja putem regulatora otpora koji se nalazi na centralnom stubu sprave. Izbegavajte trening pod većim stepenima optereženja u dužem periodu. Pogrešno ili preterano optereženje 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.

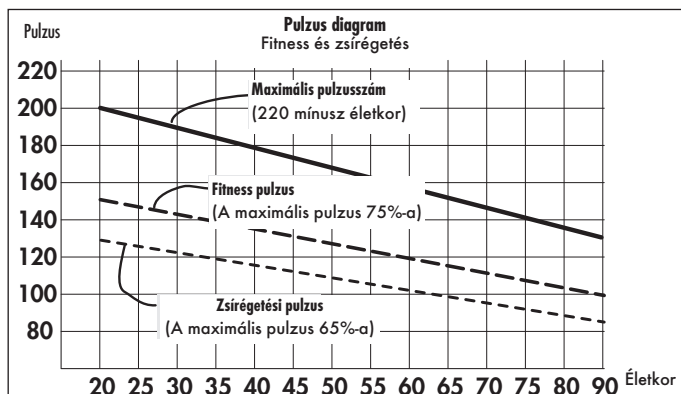
Puls opterećenja:

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.

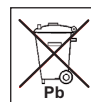
Sportski lekari preporučuju sledeši program vezbanja:

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 2 minuta treninga
	2. nedelja
tri puta nedeljno	3 minuta treninga 1 minut pauze za gimnastiku 3 minuta treninga 1 minut pauze za gimnastiku 2 minuta treninga
	3. nedelja
	4 minuta treninga 1 minut pauze za gimnastiku 3 minuta treninga 1 minut pauze za gimnastiku 3 minuta treninga
tri puta nedeljno	4. nedelja
	5 minuta treninga 1 minut pauze za gimnastiku 4 minuta treninga 1 minut pauze za gimnastiku 4 minuta treninga
	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 /akumulatore 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) Datum	Belastungsstufe	Kalorien	(kcal)	Strecke	(km)	Zeit	(Min.)
(CZ) Datum	Stupeň zatížení	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)	Țimp	(min)
(BG) -	-	-	-	-	-	-	-
(SRB) Datum	Nivo otpora	Kalorije	(kcal)	Razdaljina	(km)	Vreme	(min)



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