

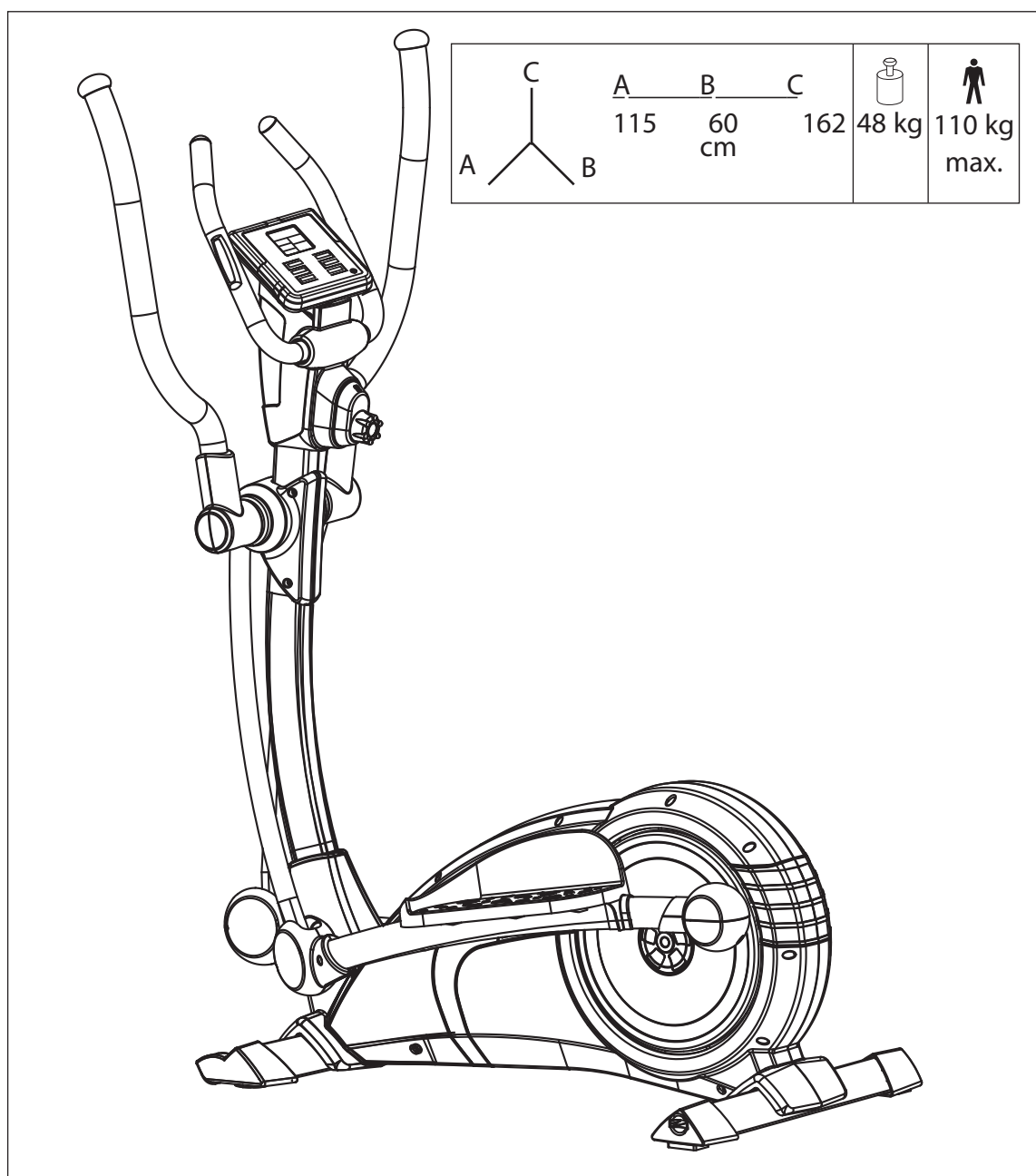
KETTLER

„VERSO 109“

Návod na montáž

07645-900

CZ



FREIZEIT MARKE KETTLER

Přečtete si tento návod pozorně před montáží a před prvním použitím. Získáte tak důležité pokyny pro svou bezpečnost a rovněž pro použití a údržbu zařízení. Tento návod si pečlivě uschovejte pro informaci a případné údržbové práce nebo objednávky náhradních dílů.

Pro vaši bezpečnost

- Toto zařízení se smí používat jen k účelu, pro který je určeno, tedy k tělesné výchově dospělých osob.
- Jakékoliv jiné použití je nepřipustné a může být i nebezpečné. Výrobce nemůže být činen odpovědným za škody způsobené používáním, které není v souladu s určením.
- Trénujete se zařízením zkonstruovaným z pohledu technické bezpečnosti podle nejnovějších poznatků. Eventuálně nebezpečná místa, která mohou způsobit poranění, byla v maximálním možném rozsahu odstraněna a zajištěna.
- Pro uživatele mohou vzniknout nebezpečí v důsledku neodborných oprav a stavebních změn (demontáž původních dílů, vestavba nepovolených dílů atd.).
- Poškozené díly mohou negativně ovlivňovat vaši bezpečnost a životnost zařízení. Proto poškozené a používáním opotřebené díly ihned vyměňujte a zařízení do okamžiku zprovoznění vyřazujte z používání. V případě potřeby používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Provádějte jednou za měsíc až za dva měsíce kontrolu všech dílů zařízení, zvláště šroubů a matic. To platí především pro upevnění úchopné rukojeti a nášlapných ploch a rovněž pro upevnění řídítek a přední trubky.
- Aby bylo možné dlouhodobě zaručit konstrukčně stanovenou

úroveň bezpečnosti tohoto zařízení, mělo by být pravidelně (jednou ročně) odborně kontrolováno a udržováno (provádí specializovaný prodejce).

- Přítomnou osobu (zvláště děti) upozorněte na možná ohrožení, k nimž může dojít během cvičení.
- 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.
- Všechny zde nepopsané zásahy / manipulace na zařízení mohou vyvolat poškození nebo znamenat ohrožení osob. Dalekosáhlejší zásahy smí provádět pouze servis firmy KETTLER nebo personál vyškolený firmou KETTLER.
- V případě pochybnosti se obraťte na specializovaného prodejce.
- Stanoviště zařízení musí být voleno tak, aby byly zajištěny dostatečné odstupy od překážek. Zařízení by se nemělo umísťovat do bezprostřední blízkosti hlavních směrů pohybu osob (chodeb, dveří, průchodů).
- Výrobek není vhodný pro osoby s tělesnou vahou převyšující 110 kg.

Zacházení se zařízením

- Ujistěte se, že se tréninkový provoz nezahajuje dříve, než byla řádně provedena a zkontrolována montáž.
- Před prvním tréninkem se důkladně seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Používání zařízení v přímé blízkosti vlhkých prostor nelze doporučit z důvodu s nimi souvisejícího rezivění. Dbejte na to, aby se na díly zařízení nedostaly kapaliny (nápoje, pot atd.). Mohly by vyvolávat rezivění.
- Trenažér je projektován pro dospělé osoby a v žádném případě není vhodný jako dětská hračka. Myslete na to, že v důsledku přirozené potřeby dětí hrát si mohou často vzniknout nepředvídatelné situace, které vylučují odpovědnost ze strany výrobce. Pokud i přesto pustíte děti do blízkosti zařízení, je třeba je poučit o jeho správném používání a mít je pod dohledem.
- Trenažér odpovídá normě DIN EN 957 -1/9, třída HB. Tím je dáno i to, že se nehodí k použití pro léčebné účely.
- Příležitostně se projevující tichý konstrukčně podmíněný šum při doběhu setrvačnicku nemá žádný vliv na funkci zařízení. Hluk eventuálně se projevující při šlapání na pedály ve zpětném směru je podmíněn technicky a jde rovněž o jev naprosto nezávadný.

- Na čištění a péči používejte ekologicky nezávadné, v žádném případě ne agresivní či leptavé prostředky.
- Zařízení disponuje magnetickým brzdovým systémem.
- Pro bezchybnou funkci detekce pulzů je zapotřebí mít na svorkách baterie napětí alespoň 2,7 voltu (u zařízení nepřipojených k síti).
- U trenažéru se jedná o zařízení pracující v závislosti na otáčkách.
- Je třeba dbát na to, aby se do vnitřku nebo do elektroniky zařízení nikdy nedostala kapalina. To platí i pro tělesný pot!
- Před každým použitím vždy zkontrolujte, zda pevně sedí všechny šroubové spoje a konektory a rovněž příslušné bezpečnostní prvky.
- Při používání noste odpovídající obuv (sportovní boty).
- Všechny elektrické přístroje vysílají při provozu elektromagnetické záření. Dbejte na to, abyste si přístroje s intenzivním vyzařováním (např. mobilní telefony) neodkládali v bezprostřední blízkosti přístrojové desky nebo elektronické řídicí jednotky, neboť by tím mohly být zkruslovány zobrazované hodnoty (např. měření pulzu).

Montážní pokyny

- Laskavě zkontrolujte, zda jsou k dispozici všechny díly, které jsou součástí dodávky (viz kontrolní seznam), a zda nedošlo k jejich poškození při dopravě. Pokud byste shledali důvod k reklamaci, obraťte se na specializovaného prodejce.
- V klidu si prohlédněte výkresy a smontujte zařízení v pořadí úkonů odpovídajícím pořadí obrázků. V rámci jednotlivých zobrazení je průběh montáže popisován velkými písmeny.
- Montáž zařízení se musí provádět pečlivě a má se do ní pouštět pouze dospělá osoba. V případě pochybnosti si obstarajte pomoc další osoby s technickými znalostmi.
- Nezapomínejte na to, že při každém použití nástroje a při řemeslných činnostech vždy existuje možnost poranění. Proto při montáži postupujte pečlivě a opatrně!
- Zajistěte si bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte například kolem ležet nástroje. Např. obalový materiál uložte tak, aby nemohl být žádným způsobem nebezpečný. Fólie a umělohmotné sáčky představují pro děti nebezpečí udušení!
- Spojovací materiál potřebný pro šroubový spoj v určitém montážním kroku je zobrazen v příslušném obrazovém pásu.

Používejte spojovací materiál přesně podle příslušných zobrazení. Veškeré potřebné nástroje najdete v sáčku na malé díly.

- Všechny díly nejprve sešroubujte volně a zkontrolujte jejich správné umístění. Samopojistné matice utahujte až po citelný odpor nejprve rukou, potom je dotáhněte napevno proti odporu (svěrné zajištění) klíčem na šrouby. Po každém montážním kroku zkontrolujte pevnost všech šroubových spojů. Pozor: znovu povolené pojistné matice se stávají nepoužitelnými (svěrné zajištění je zničené) a je třeba je vyměnit za nové.
- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme předběžnou montáž konstrukčních prvků (např. trubkových zátek).
- Dobře si uschovejte originální obal zařízení, abyste ho mohli později použít mimo jiné jako přepravní obal. Vracení zboží se provádí jen po dohodě a ve (vnitřním) balení bezpečném z hlediska přepravy, nejraději v originálním kartónu. Je důležité podrobně popsat závadu / hlášení škody!

Pokyn k likvidaci:

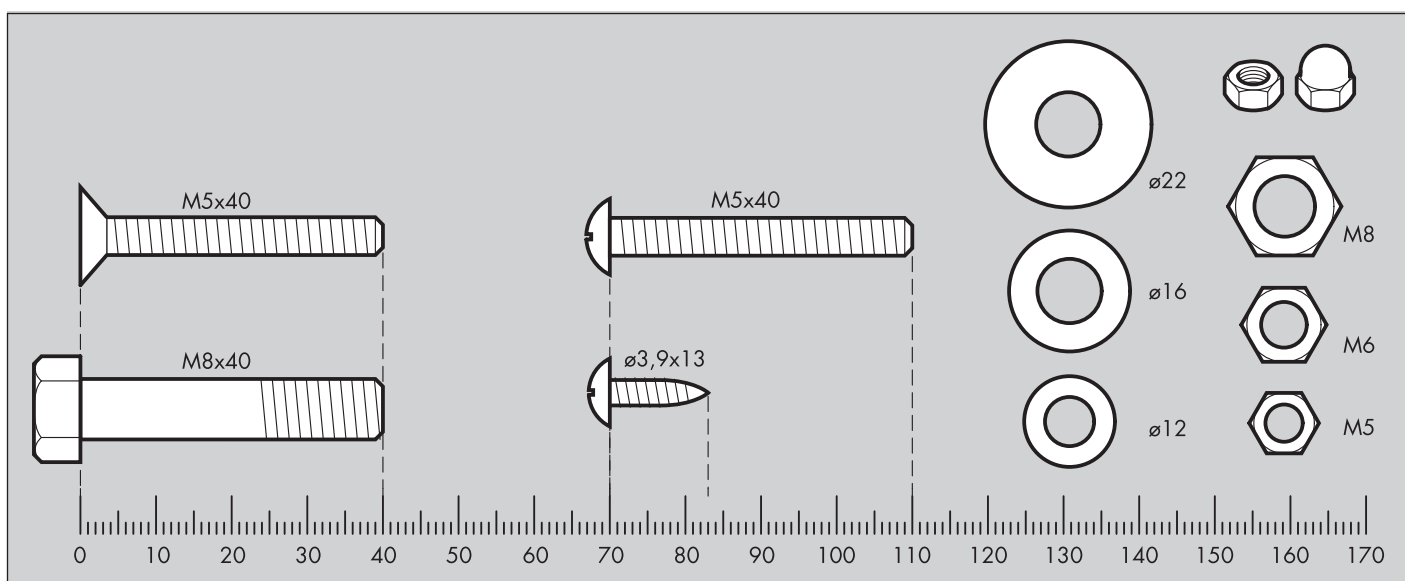
Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).



Life Sport s.r.o.
Karlovarska Business Park
Na Hůrce 1091/8
161 00 Praha 6 - Ruzyně
www.kettler.cz

Tel.: +420 235 007 007
Fax: +420 235 007 090
e-mail: info@kettler.cz

Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování



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

23



Pos. 43

	M6	4
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x20	2
	M7x30	2
	M6x40	4
	ø 8x19	4
	ø 8x19	4
	ø 17x25	2
	ø 10x25 PVC	2
	ø 10x26	2
	ø 8x16	2
	ø 7	2
	ø 6	4
	ø 7	2
	M 8	6
	3x25	17
		1

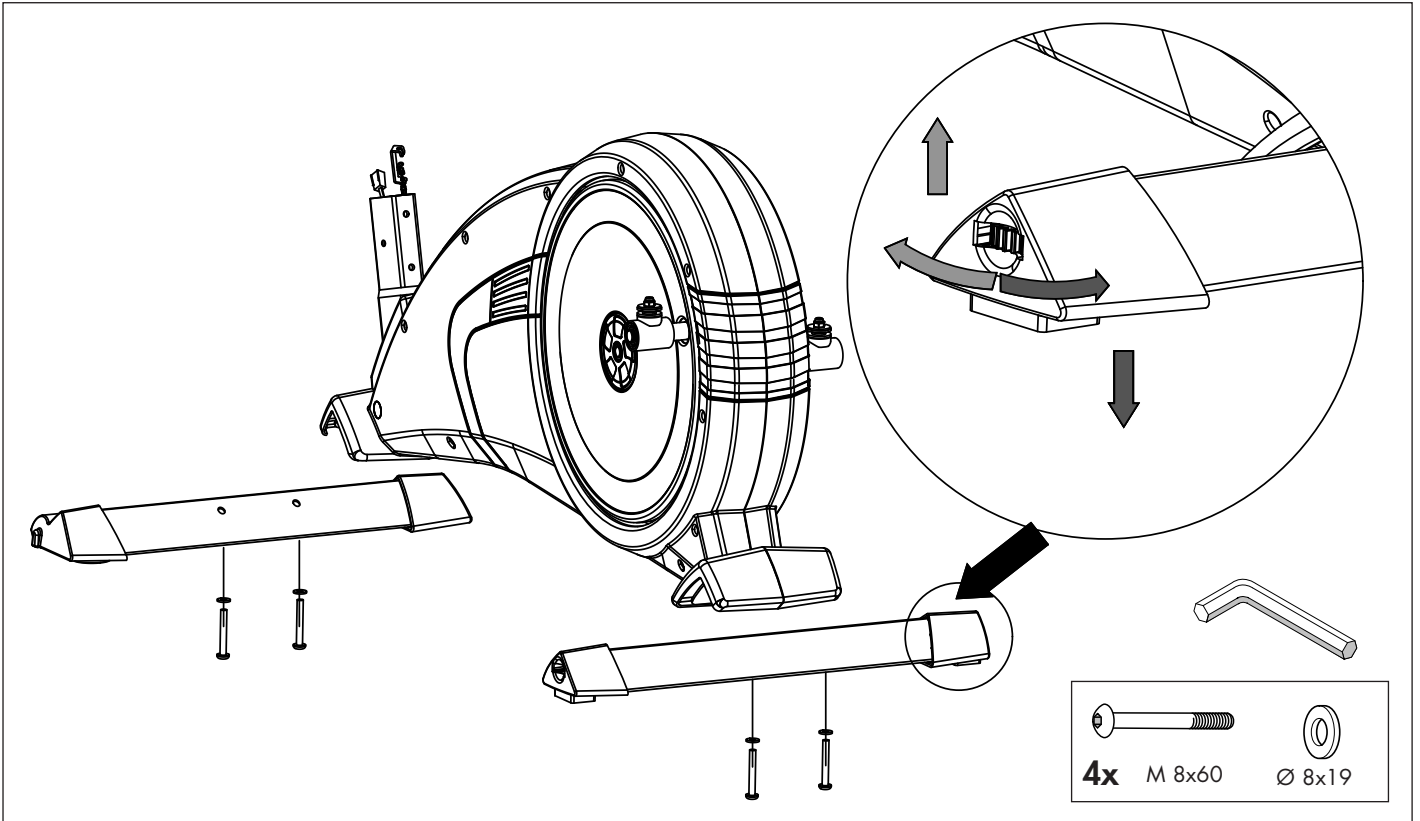
23



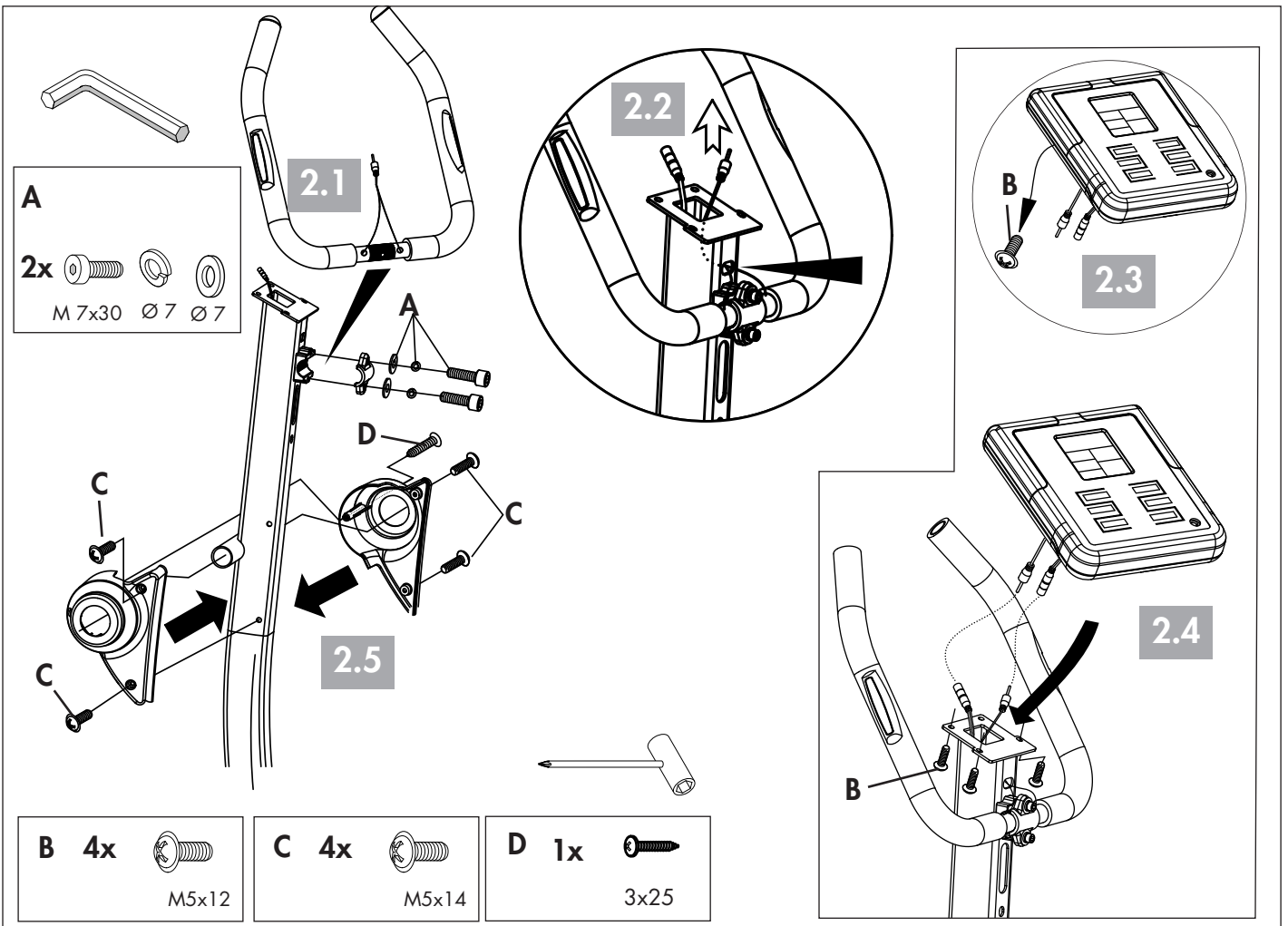
Pos. 44

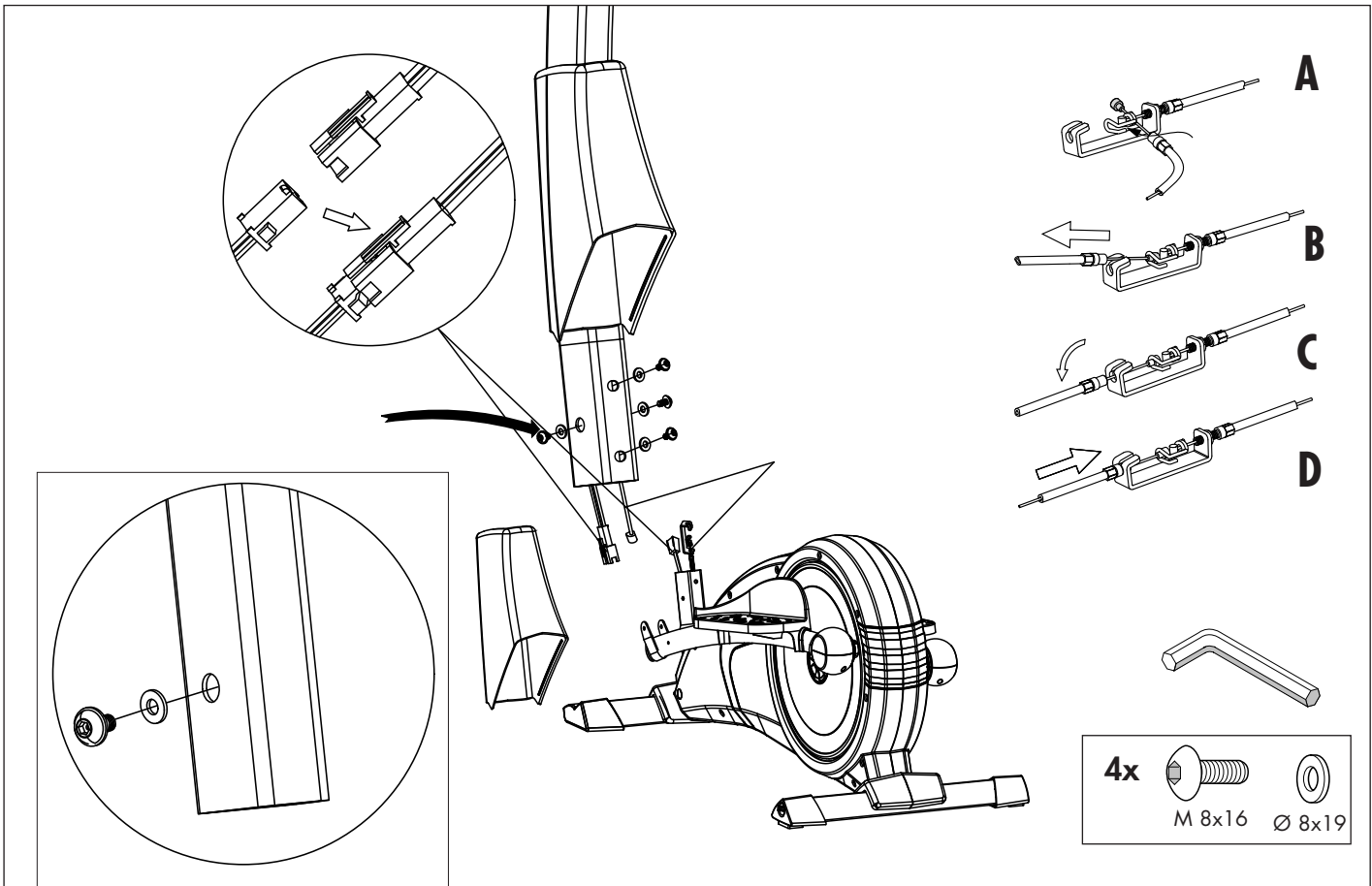
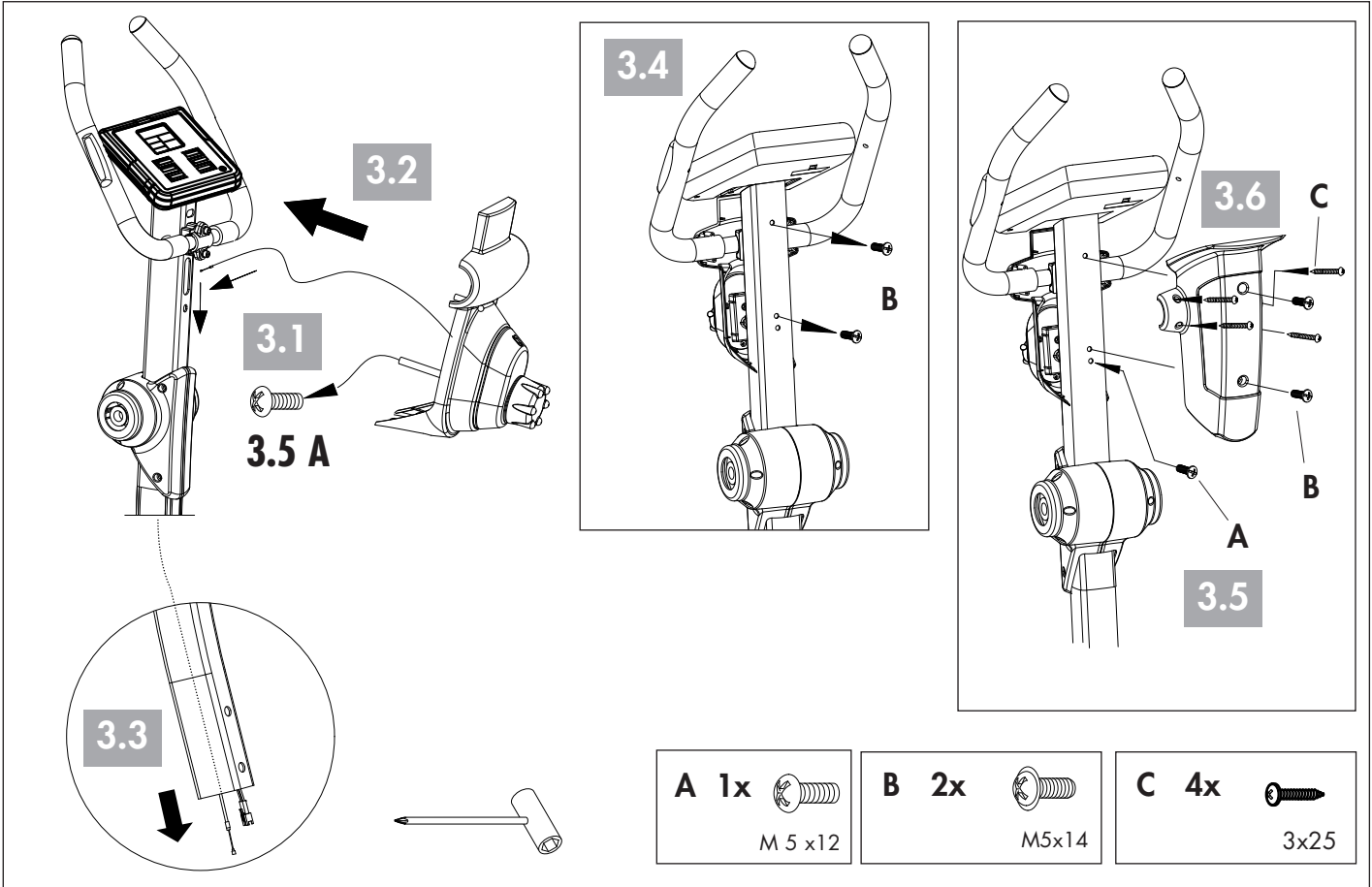
	M5x12	5
	M5x14	12
	M 8x16	4
		2

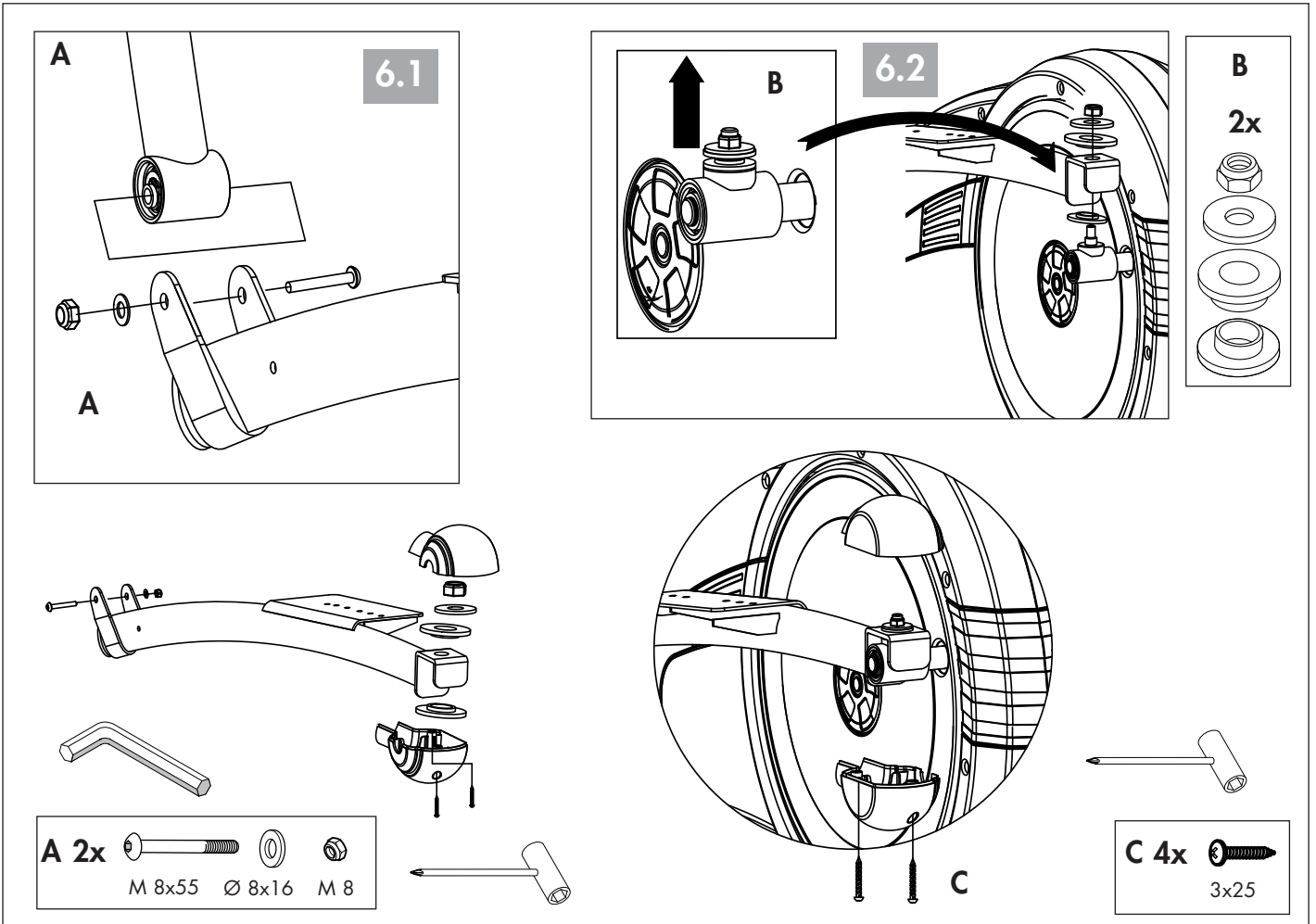
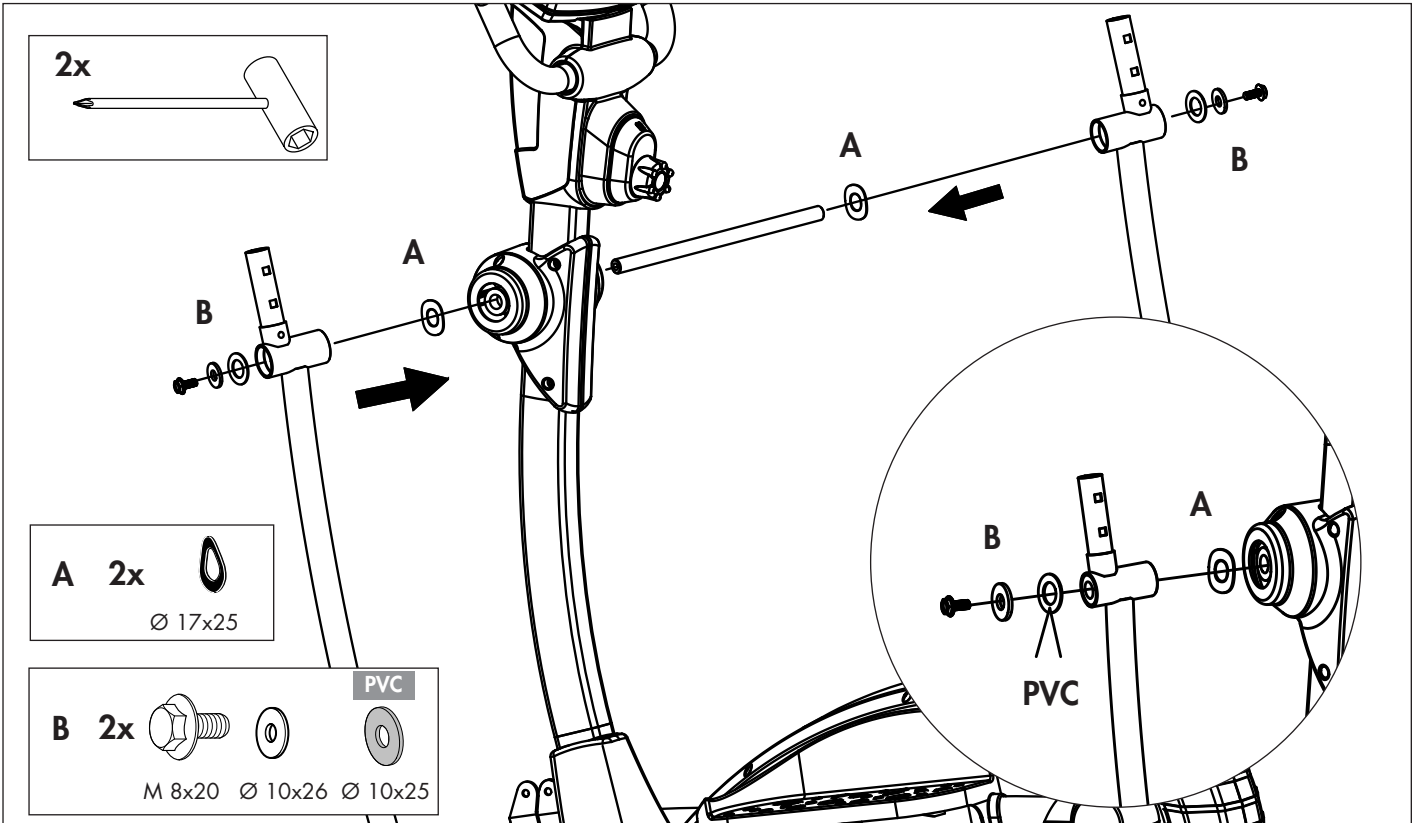
1

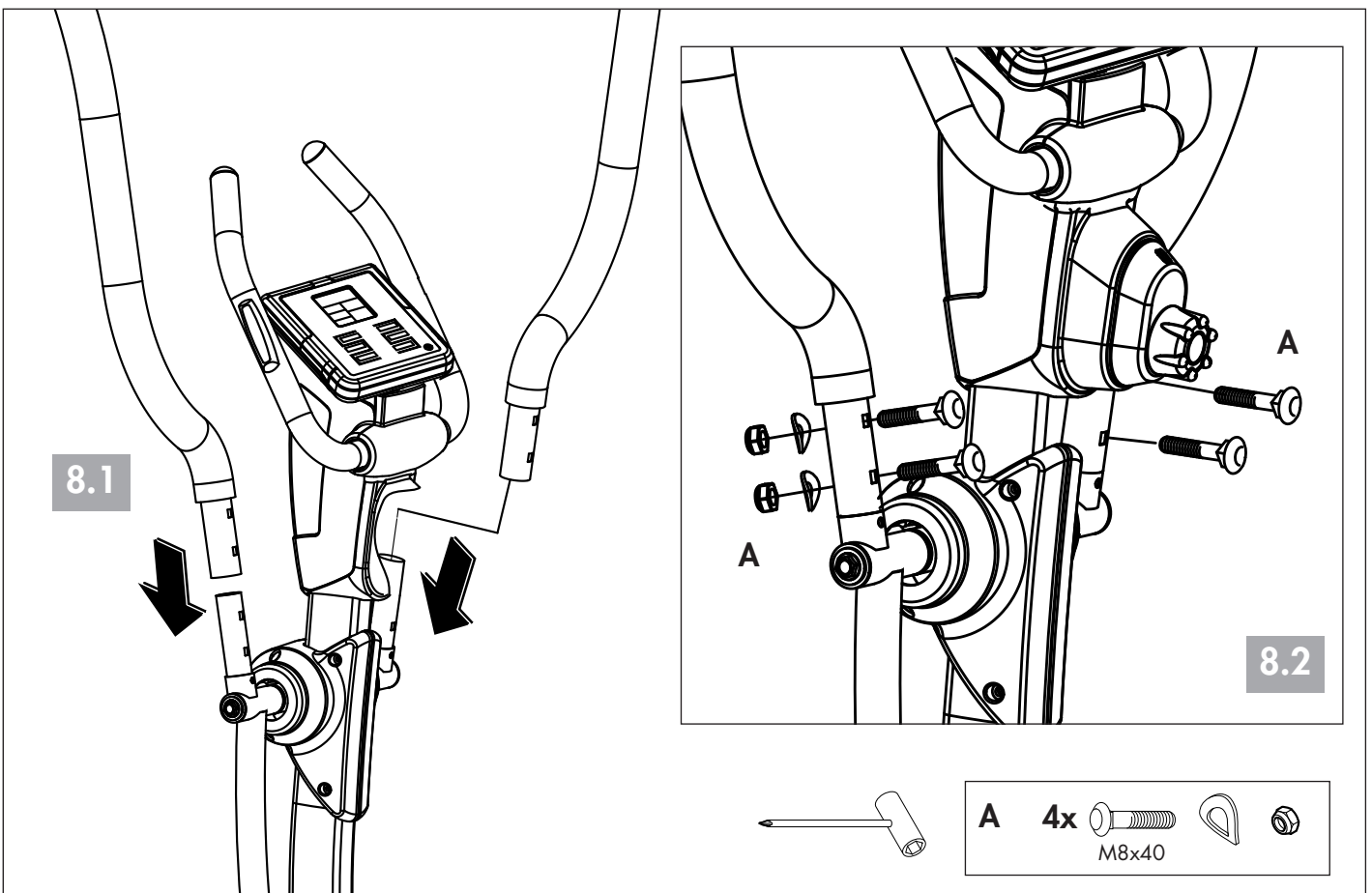
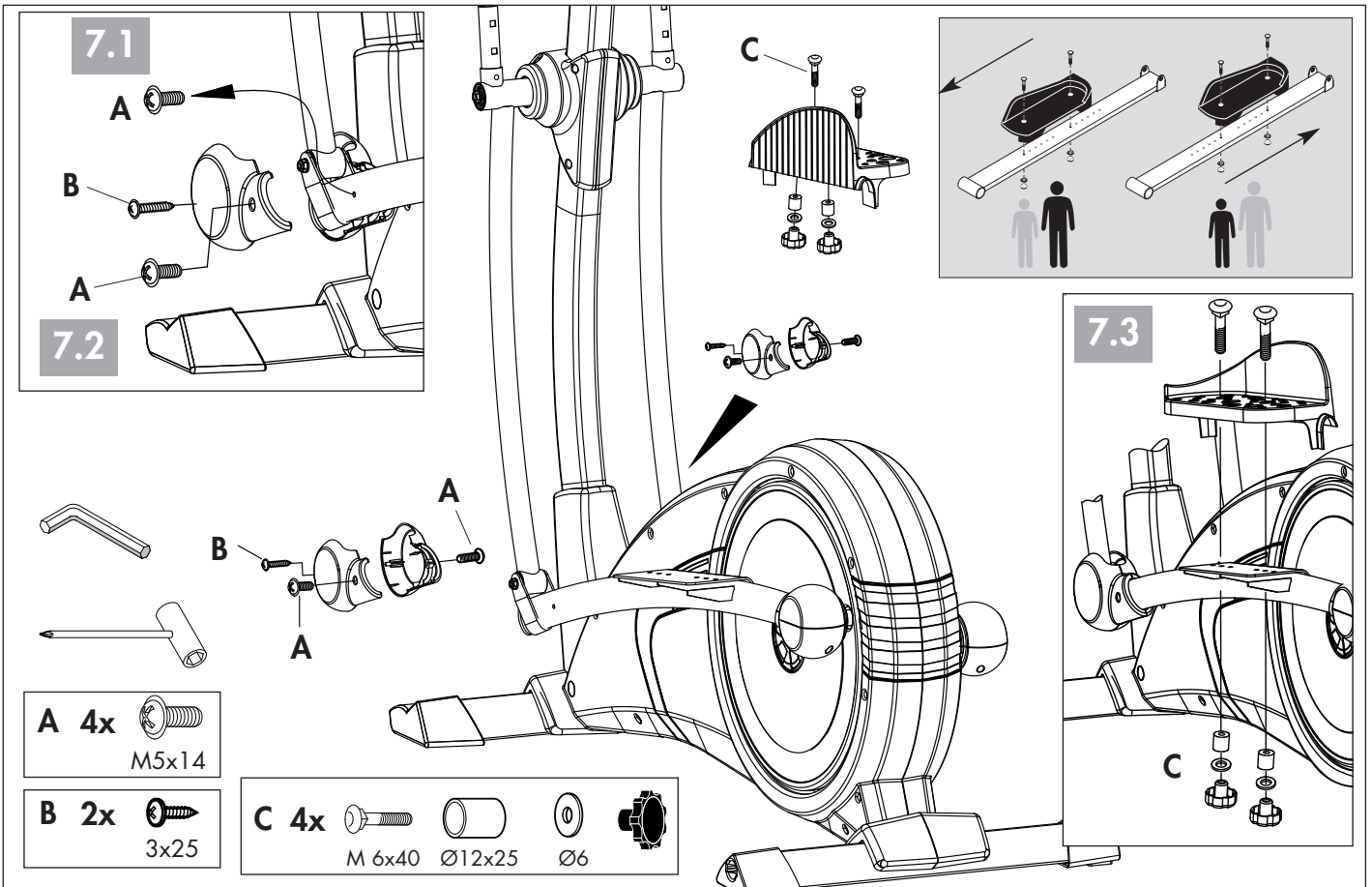


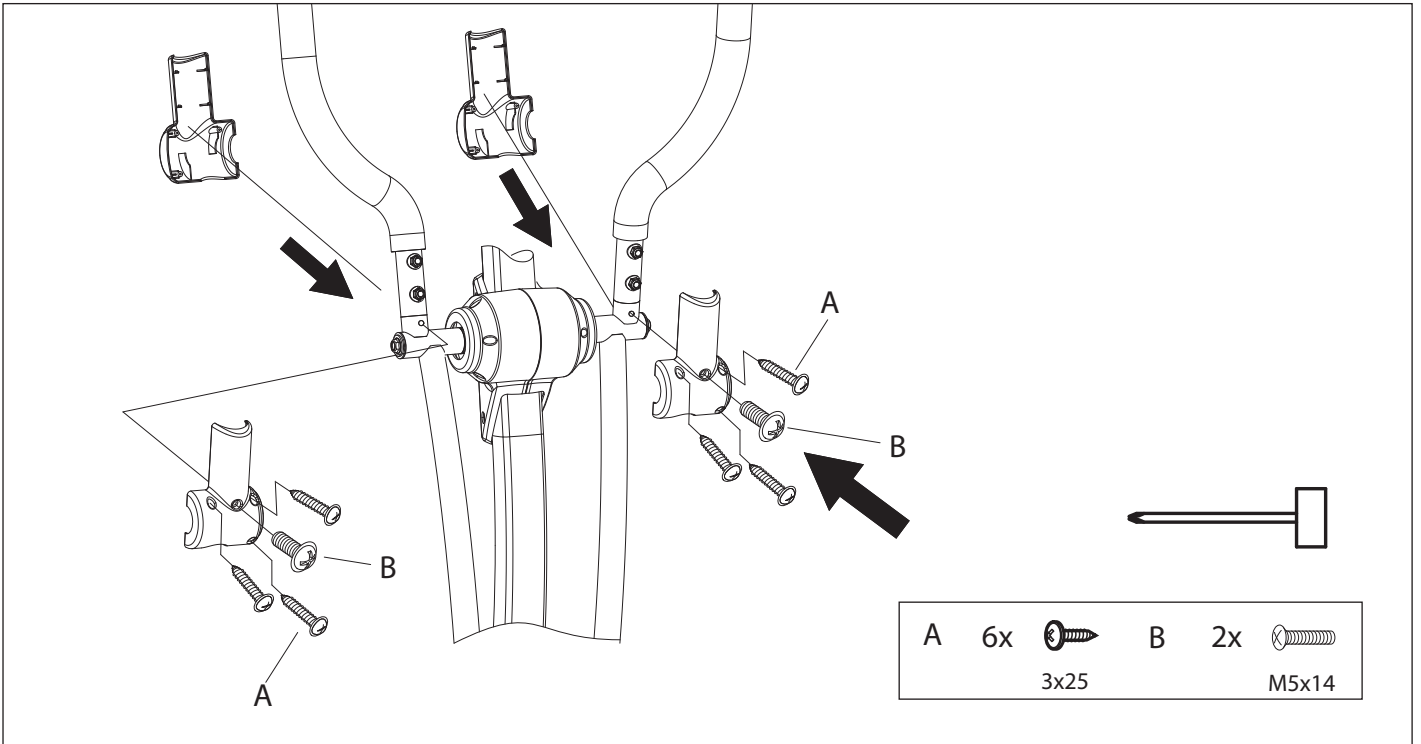
2







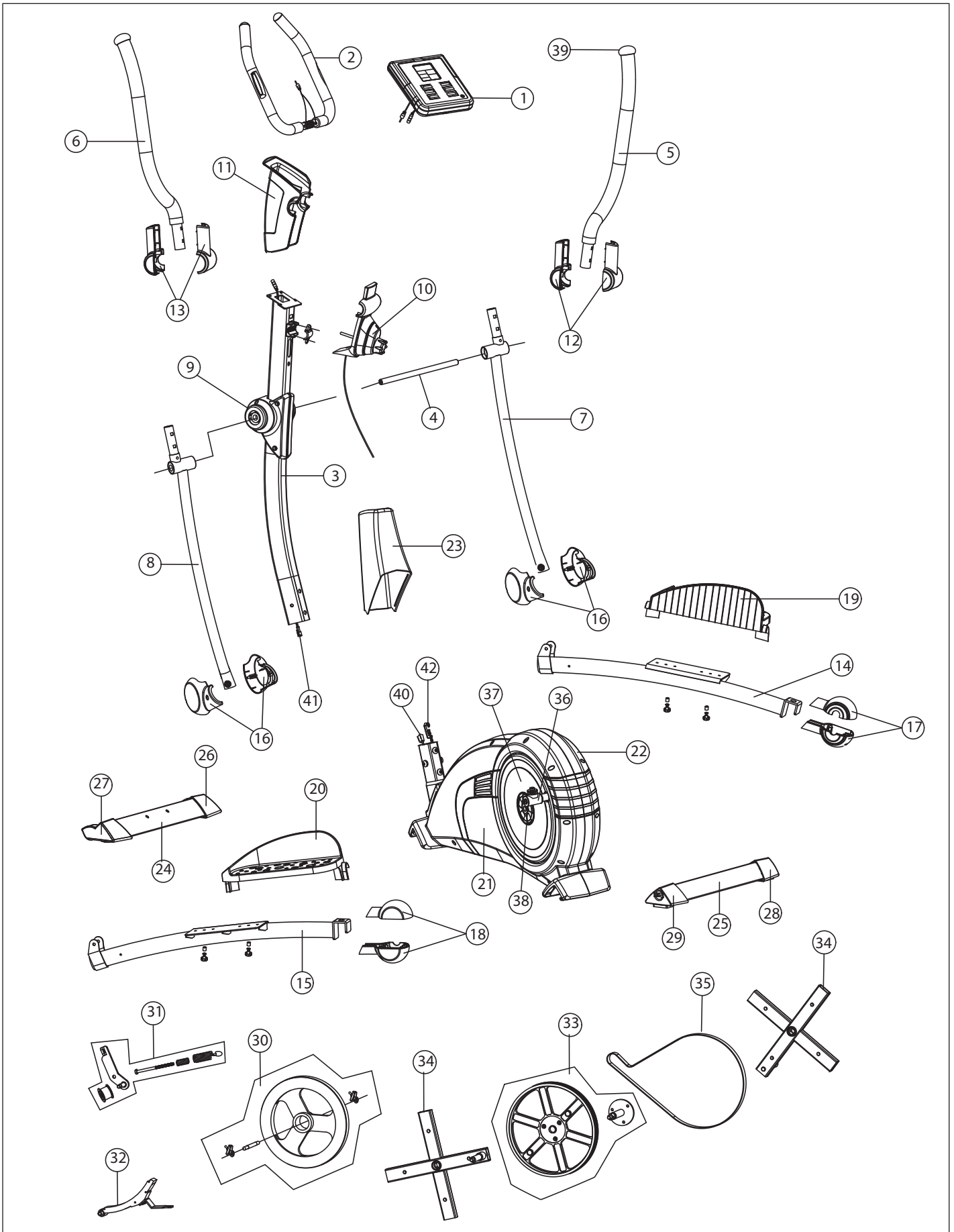




SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ: VERSO 109

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr 07645-900 VERSO 109
1	Computer	1	68003685
2	Stützbügel kpl.	1	68003251
3	Lenkerschaftrohr	1	68003124
4	Handhebela chse	1	68003266
5	Handhebel Oberteil rechts	1	68003253
6	Handhebel Oberteil links	1	68003254
7	Handhebel Unterteil mit Lager rechts	1	68003120
8	Handhebel Unterteil mit Lager links	1	68003121
9	Drehpunktverkleidung Lenkerschaftrohr	1	68003286
10	Verstelleinheit mit Kabel	1	68003691
11	Verstelleinheit Hinterteil	1	68003692
12	Drehpunktverkleidung rechts	1	68003287
13	Drehpunktverkleidung links	1	68003288
14	Pedalarm rechts	1	68003122
15	Pedalarm links	1	68003123
16	Gelenkpunktverkleidung vorne	2	68003289
17	Gelenkpunktverkleidung hinten rechts	1	68003290
18	Gelenkpunktverkleidung hinten links	1	68003291
19	Fußtritt rechts	1	68003005
20	Fußtritt links	1	68003006
21	Seitenverkleidung rechts	1	68003128
22	Seitenverkleidung links	1	68003129
23	Lenkerrohrabdeckung	1	68003127
24	Bodenrohr vorne	1	68003125
25	Bodenrohr hinten	1	68003126
26	Bodenschoner vorne rechts	1	68003713
27	Bodenschoner vorne links	1	68003714
28	Bodenschoner hinten rechts	1	68003715
29	Bodenschoner hinten links	1	68003716
30	Schwungmasse kpl.	1	68003241
31	Riemenspanner kpl.	1	68003071
32	Magnetbügel kpl.	1	68003224
33	Antriebsrad mit Achse	1	68003066
34	Antriebskreuz	2	68003272
35	Antriebsriemen	1	68003067
36	Lagergehäuse für Pedallagerung kpl.	2	68003060
37	Ronde weiß	2	68003130
38	Kappe für Ronde	2	68003131
39	Schutzkappe für Handhebel	2	68003046
40	Readschalter mit Kabel	1	68003117
41	O beres Sensorkabel	1	68003269
42	Bowdenzug kpl.	1	68003116
43	Schraubenbeutel A ohne Abb.	1	68003270
44	Schraubenbeutel B ohne Abb.	1	68003271

SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ: VERSO 109

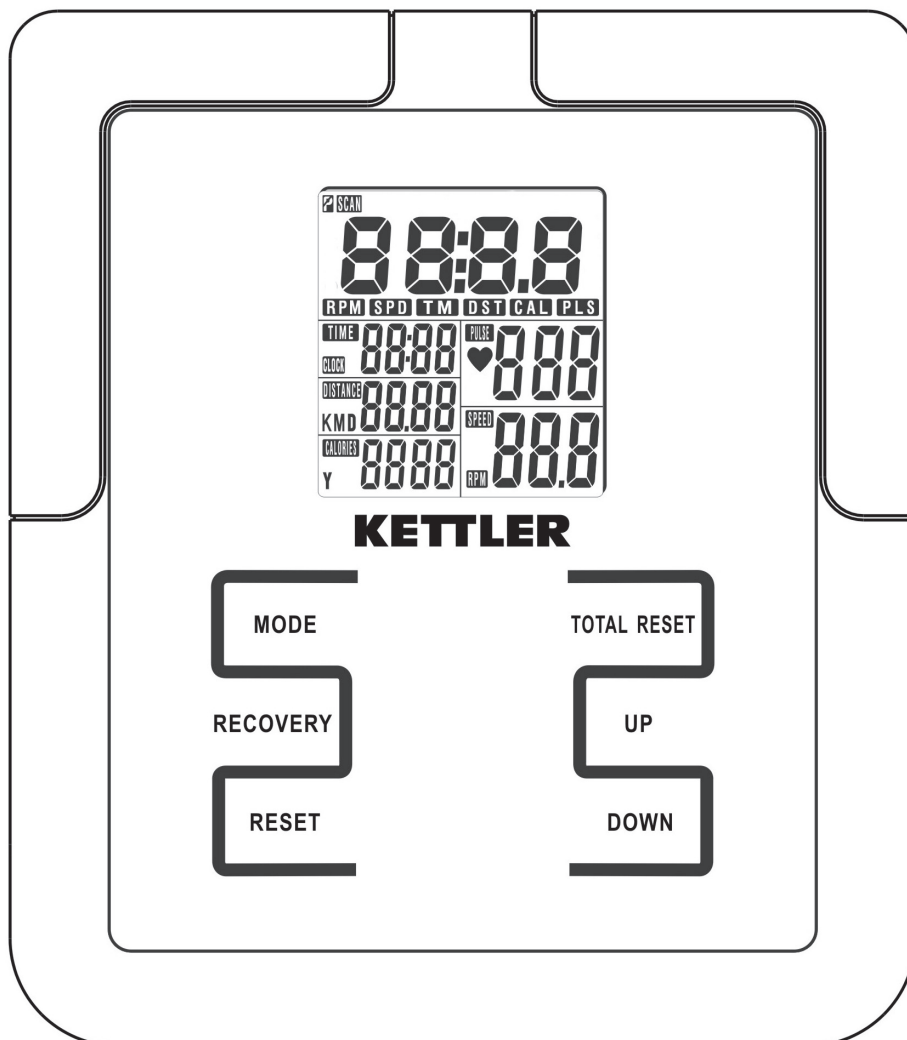


KETTLER

Návod k použití počítače a cvičení

ST 7620-80

CZ



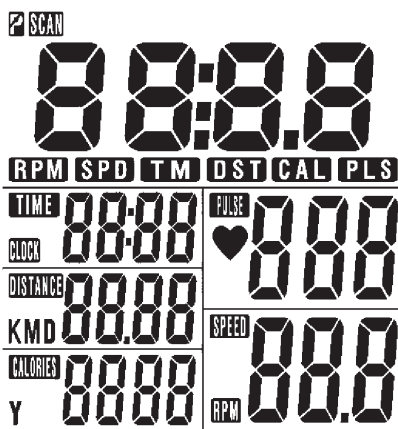
FREIZEIT MARKE KETTLER

Návod k použití treňažerového počítače s digitálním displejem

SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE

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

1. Start bez předběžných znalostí

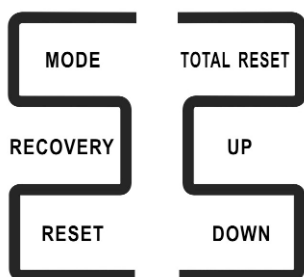


S tréninkem můžete začít i bez předběžných znalostí. Na displeji se zobrazují různé potřebné informace. Chcete-li provádět účinné cvičení a nastavit si údaje potřebné pro osobní trénink, přečtěte si tento návod k použití a řiďte se jím. Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

Přečtěte si rovněž všeobecné instrukce obsažené v návodu ke cvičení.

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

2. Funkční klávesy



MODE

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

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

UP / DOWN

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

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

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

RESET

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

RECOVERY

Klávesu RECOVERY použijte k aktivaci funkce zotavení pulzu po tréninku.

3. Funkce – ukazatele na displeji

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

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

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

SCAN

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



RPM = Round Per Minute = otáčka za minutu/frekvence

SPD = SPEED = rychlost

TM = TIME = tréninková doba

DST = DISTANCE = absolvovaná trať

CAL = CALORIES = energie / spotřeba kalorií

PLS = PULSE = srdeční frekvence

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

RPM /SPEED

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



TIME

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



DISTANCE

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



CALORIES

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



PULSE

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



SCHLAFMODUS

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

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

4. Osobní tréninkové údaje



Všeobecně:

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

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

Zadání cílové hodnoty

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

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



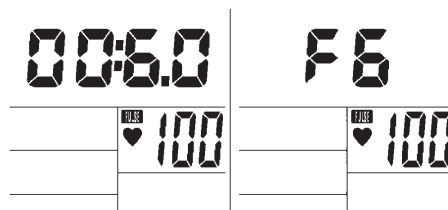
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu MODE. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávání hodnot provádějte podle možností pouze pro jednu funkci, protože jinak se tréninkové cíle překrývají. Např. pokud by nastavený časový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

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

RECOVERY

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

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



S ručním měřením pulsu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručně pomocí snímačů a vyhodnocováno elektronikou.

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

5. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

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

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

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

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

Intenzita tréninku

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

Maximální puls:

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

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

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

Puls po zátěži:

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

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

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

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně
2-3 x týdně	10 minut
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

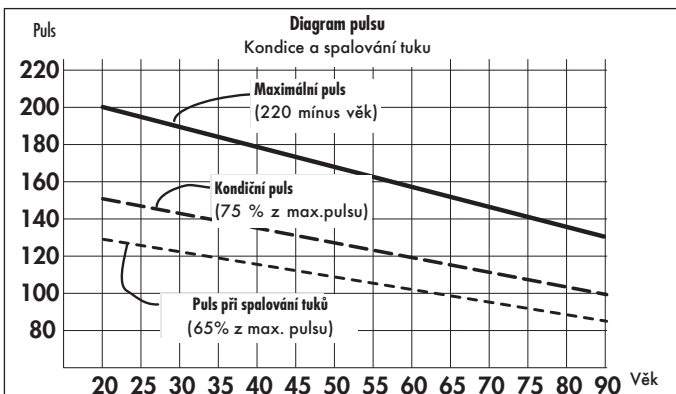
3 x týdně	3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 3 minutový trénink 1 minutová přestávka na procvičení 2 minutový trénink
-----------	--

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.

(D) Datum	Belastungsstufe	Calorien	(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)	Timp	(min)
(BG) -	-	-	-				
(SRB) Datum	Nivo otpora	Kalorije	(kcal)	Razdaljina	(km)	Vreme	(min)

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