



KETTLER

PREMIUM COMPUTER

Część B: Instrukcja do komputera treningowego

POLSKI

Část B: Návod k počítači

ČEŠTINA

Parte B: Instruções do computador

PORTUGUÊS

Del B: Computerinstruktioner

DANSK

Часть B: Руководство по эксплуатации компьютера

РУССКИЙ

Update:

www.software.kettler.net

الجزء ب: إرشادات استخدام الكمبيوتر

عربي

Spis treści

Start

FUNKCJE PRZYCISKÓW	4
MENU STARTOWE	5
TWORZENIE UŻYTKOWNIKA	6
MENU UŻYTKOWNIKA	7

Trening

CHCĘ...	8
EKRAN TRENINGOWY	10
ŚWIATŁA DLA ZAKRESÓW TĘTNA	11
TRYBY TRENINGU.	11
TRENING DOWOLNY / SZYBKI START	12
TRENING Z WYZWANIEM	12
TRENING HIT	12
IPN-COACHING	13
TRENING WEDŁUG ZAKRESÓW TĘTNA	14
KONFIGURATOR TRENINGÓW	16
PROFIL	18
KETTLER W SIECI	19

PL

Dalsze funkcje

POMIAR TĘTNA SPOCZYNKOWEGO	20
MOJE WYNIKI	20
POŁĄCZENIA BLUETOOTH	21
TRYB DLA OBIEKTÓW	21



WITAMY

Gratulujemy dobrej decyzji!

Podjęli Państwo bardzo trafną decyzję. Tego zdania są wszyscy specjaliści z zespołu sportowego ds. produktów KETTLER. Wynika to z natury rzeczy – jednak pomijając już względu marketingowe, nasze przekonanie do produktów KETTLER bazuje na solidnych fundamentach:

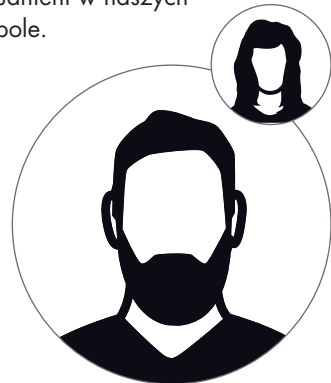
- niemal 70-letnim doświadczenie w branży wyrobów z aluminium i tworzyw sztucznych.
- samodzielne zaplecze konstrukcyjne i rozwojowe
- własna produkcja i zapewnienie jakości wyrobów
- starannie wybrane materiały, skontrolowane pod względem jakości
- zakrojone na szeroką skalę badania, prowadzone we współpracy z renomowanymi instytutami

Wiele produktów oferowanych przez Kettler jest wytwarzanych od początku do zakończenia łańcucha produkcyjnego w naszym zakładzie. Pracownicy zatrudnieni w naszych placówkach pracują często przez długie lata w tym samym zespole. Dysponują oni fachową wiedzą i zostali przeszkoleni w celu wykonywania kontroli i badań wytwarzanych przez siebie produktów.

Wystarczy zacząć – zaprzyjaźnić się z marką KETTLER i osiągać swoje sportowe cele!

Życzymy tego Państwu z całego serca

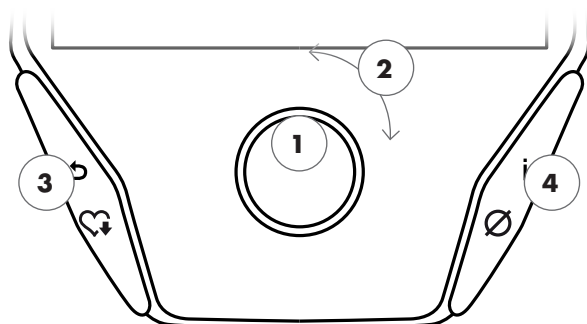
Zespół sportowy KETTLER



Start

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Komputer treningowy posiada trzy przyciski: Umieszczony pośrodku przycisk nastawny z pokrętką oraz po jednym przycisku z lewej i prawej strony obudowy. Umieszczony pośrodku przycisk nastawny z pokrętką oraz po jednym przycisku z lewej i prawej strony obudowy. Do przycisków tych przyporządkowane są następujące funkcje:



W widoku menu

Po włączeniu wyświetlacza przechodzi się do widoku menu. Tutaj można wprowadzać i zmieniać ustawienia danych użytkownika lub urządzenia, wybierać trening oraz odczytywać wyniki treningu.

1 Nastawny przycisk-pokrętko – naciśnięcie

Przez naciśnięcie znajdującego się pośrodku przycisku potwierdza się wybranie aktualnego elementu. Nastąpi przejście do wybranego punktu menu lub wybranego treningu.

2 Nastawny przycisk-pokrętko – obrót

Zmiana elementu wybranego w menu. Półokrąg znajdujący się w dolnej części wyświetlacza zawiera dodatkowe opcje do wyboru.

3 Lewy przycisk

Przejdzie do nadrzędnego punktu menu. Wprowadzone zmiany nie zostaną zapisane.

4 Prawy przycisk

Otwarcie informacji kontekstowej. Znaczenie danego punktu menu jest wyjaśniane bliżej.

W widoku treningowym

Po wyborze treningu przechodzi się do widoku treningowego. Zawiera on wszystkie ważne wartości treningowe oraz profil treningowy.

Przez naciśnięcie środkowego przycisku przechodzi się pomiędzy trybami treningu AUTO i MANU. Funkcja ta nie jest dostępna we wszystkich treningach.

Tutaj można zmieniać docelową ilość Watów oraz opór w trakcie pedałowania („bieg”).

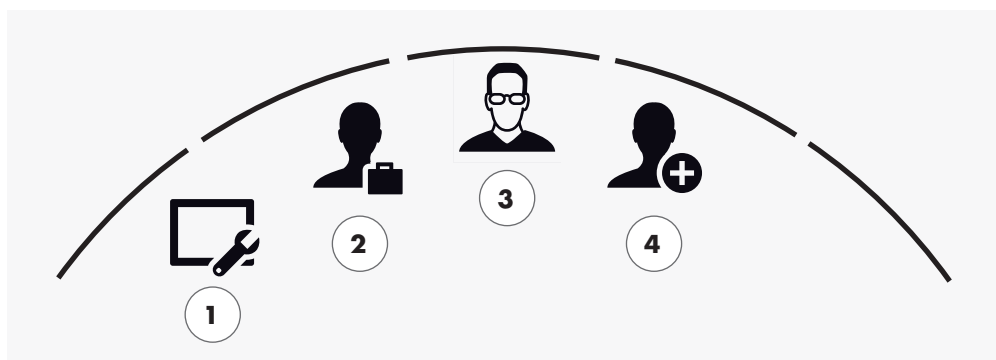
Zakończenie treningu i rozpoczęcie pomiaru tętna spoczynkowego. Ponowne naciśnięcie powoduje powrót do treningu.

Wyświetlanie wartości średnich Po naciśnięciu przycisku przez kilka sekund będą wyświetlane średnie wartości.

MENU STARTOWE

Wybór użytkownika.

Po uruchomieniu urządzenia pojawia się powitanie, po czym urządzenie przechodzi do menu startowego. W tym menu wybiera się użytkownika, na którego koncie będzie się odbywał trening. Poza tym można utworzyć nowego użytkownika a w punkcie "Ustawienia urządzenia" wprowadzić ustawienia ogólne dla wszystkich użytkowników.



Menu startowe

Przegląd punktów menu (od lewej do prawej):

1 Ustawienia urządzenia

W tym punkcie menu można wprowadzać ogólne ustawienia urządzenia, wspólne dla wszystkich użytkowników (np. zmiana języka urządzenia, zmiana jednostki miary itp.).



2 Gość

Gość to ustawiony domyślnie profil użytkownika. Pozwala on na trening bez wprowadzania ustawień. Na profilu gościa wyniki treningu nie są zapisywane. Poza tym nie można na nim wprowadzać żadnych ustawień własnych.



3 Użytkownicy utworzeni indywidualnie (z nazwą użytkownika)

Po prawej stronie od Gościa znajduje się maks. 4 indywidualnie utworzonych użytkowników. Są to osobiste konta użytkowników dla osób regularnie trenujących. Na koncie takim można wprowadzać swoje własne ustawienia i zapisywać wyniki swoich treningów.



4 Utwórz nowego użytkownika

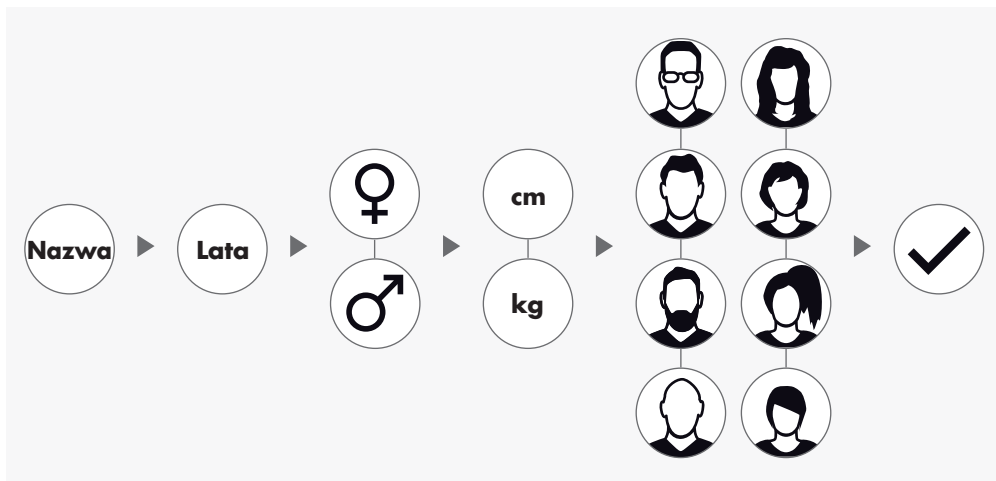
W menu tym można utworzyć nowego użytkownika indywidualnego. Po wybraniu tego punktu menu pojawi się pytanie o nazwę użytkownika i wiek. Poza tym użytkownik może wybrać warz dla profilu. Po wprowadzeniu danych nowy użytkownik zostanie dodany do menu startowego.



TWORZENIE UŻYTKOWNIKA



To bardzo proste.



W menu startowym należy wybrać znajdującą się po prawej stronie ikonę „Utwórz nowego użytkownika” i potwierdzić wybór polecenia przez naciśnięcie przycisku-pokrętła.

1. krok: Wprowadzenie nazwy użytkownika

Teraz urządzenie spyta o nazwę użytkownika. Należy wprowadzić ją litera po literze, a po zakończeniu wprowadzania nacisnąć okrągłe pole z "haczykiem" z w celu potwierdzenia. W razie pomyłki w czasie wprowadzania, lewym przyciskiem wraca się do poprzedniej litery.

2. krok: Wprowadzanie danych

Teraz należy odpowiedzieć na pytania o wiek, płeć, wzrost i ciężar. Dane te są istotne dla późniejszego obliczania wartości treningowych i zakresów tętna.

Wskazówka: Wszystkie dane personalne mogą zostać zmienione już po utworzeniu użytkownika w ustawieniach własnych w menu użytkownika.

3. krok: Wybór zdjęcia profilowego

Teraz należy wybrać zdjęcie profilowe. Zdjęcie to będzie się znajdowało w menu startowym jako znak rozpoznawczy profilu użytkownika. Będzie ono również wyświetlane w czasie treningu.

4. krok: Zakończenie

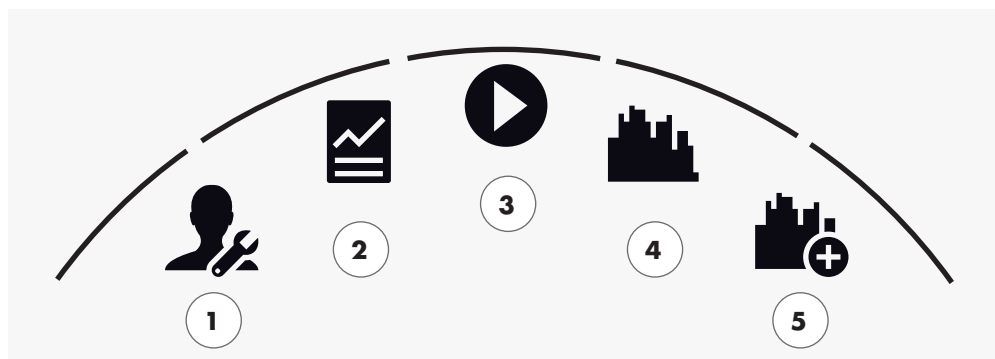
Po wybraniu zdjęcia profilowego tworzenie personalnego profilu użytkownika jest zakończone i przechodzi się z powrotem do menu startowego.

Wskazówka: Możliwe jest utworzenie maksymalnie czterech indywidualnych użytkowników. Po utworzeniu czterech użytkowników symbol "Utwórz nowego użytkownika" zostanie ukryty. Jeżeli będziemy wówczas chcieli utworzyć nowego użytkownika, musimy skasować jednego z istniejących użytkowników.

MENU UŻYTKOWNIKA

Strefa osobista.

Po wybraniu indywidualnego użytkownika przechodzi się do menu użytkownika tej osoby. Menu to jest zorientowane na trening personalny. Menu użytkownika gościa zawiera tylko trzy prawe elementy.



Menu użytkownika

Przegląd punktów menu (od lewej do prawej):

1 Ustawienia własne

W tym punkcie menu można wprowadzać wszystkie ustawienia indywidualne dla użytkownika (np. zmiana wieku). Zmiany wprowadzone w tym menu nie będą miały wpływu na dane innych użytkowników.



2 Moje wyniki

W punkcie „Moje wyniki” można odczytać własne osiągnięcia oraz wynik ostatniego treningu.



3 Mój ostatni trening

Po wybraniu tego punktu menu przechodzi się bezpośrednio do rozpoczętego jako ostatni treningu. Ten punkt menu jest zawsze wybrany domyślnie po wejściu do menu użytkownika. W ten sposób ostatni trening można otworzyć jednym kliknięciem.



4 Moja lista treningów

Po wybraniu tego punktu menu przechodzi się do treningów zapisanych w urzędzeniu. Różne formy treningu zostały opisane w rozdziale „Trening” znajdującym się w dalszej części instrukcji.



5 Konfigurator treningu

Za pomocą konfiguratora treningu można utworzyć w czterech prostych krokach nowy, indywidualny trening. Szczegółowe informacje na ten temat znajdują się w rozdziale „Konfigurator treningu” na stronie 18.

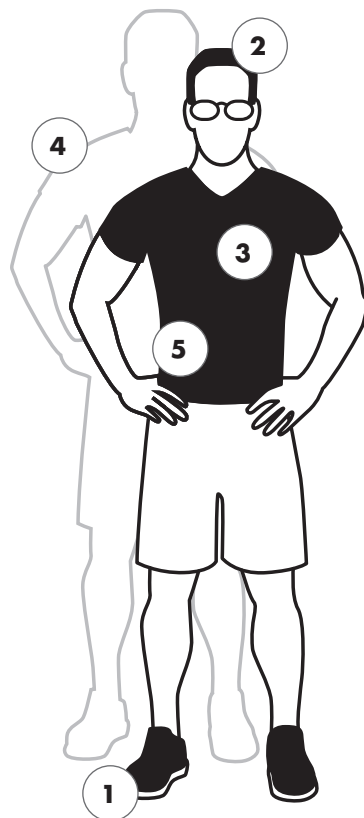


Trening

CHCĘ...

...stworzyć trening dopasowany do moich potrzeb!

Jest wiele przyczyn, aby trenować i jeszcze więcej koncepcji treningowych. Łątwo jest się tutaj pogubić. Na kolejnych dwóch stronach znajdą Państwo podpowiedzi, jakie treningi w najefektywniejszy sposób pozwolą na osiągnięcie założonego celu treningowego.



Trening dowolny / Szybki start str. 12
Uruchom trening bez wprowadzenia ustawień treningu.



Trening z wyzwaniem str. 12
Tu możesz rozpocząć rywalizację. Trenuj tak, aby pobić swój najlepszy czas i jako pierwszy przekroczyć linię mety.

Kett Maps str. 19
Aplikacja ta pozwala na trening w swoim własnym mieszkaniu a przy tym przemierzanie najpiękniejszych tras świata!

Kettler World Tours str. 19
Oprogramowanie komputerowe z realistycznymi trasami w formie filmu i fascynującymi wyścigami online.

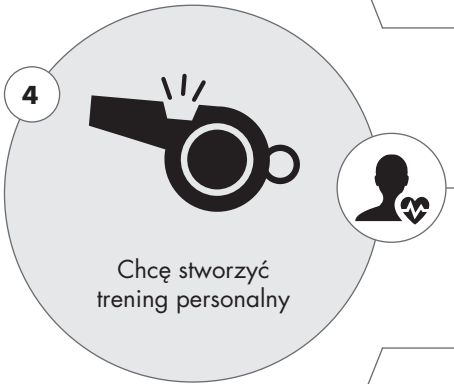


Chcę poprawić swoją formę

Trening w strefie żółtej str.14
Jeżeli ekran świeci się na żółto, trenujesz w strefie fitness. Funkcja oznaczania poziomu tętna kolorami światła drogowych pozwoli Ci na zachowanie orientacji.

Trening HIT str. 12
Turbodoładowanie dla Twojego treningu. 5 interwałów o wysokiej intensywności wzmocni Twój układ krążenia i sprawi, że spalanie tłuszczu wskoczy na wyższy poziom.

IPN Coaching str.13
Skorzystaj z funkcji trenera zawartej w urządzeniu. Pozwoli on na sporządzenie indywidualnego treningu.



Chcę stworzyć trening personalny

30 min. fitnessu str.14
30-minutowa rozgrzewka w strefie fitness. Program dopasowuje się do Twojego tętna.

IPN Coaching str. 13
Skorzystaj z funkcji trenera zawartej w urządzeniu. Pozwoli on na sporządzenie indywidualnego treningu.



Chcę schudnąć kilka kilogramów

Trening w strefie zielonej str.14
Jeżeli ekran świeci się na zielono, trenujesz w strefie spalania tłuszczu. Funkcja oznaczania poziomu tętna kolorami światła drogowych pozwoli Ci na zachowanie orientacji.

Trening HIT str. 12
Turbodoładowanie dla Twojego treningu. 5 interwałów o wysokiej intensywności wzmocni Twój układ krążenia i sprawi, że spalanie tłuszczu wskoczy na wyższy poziom.

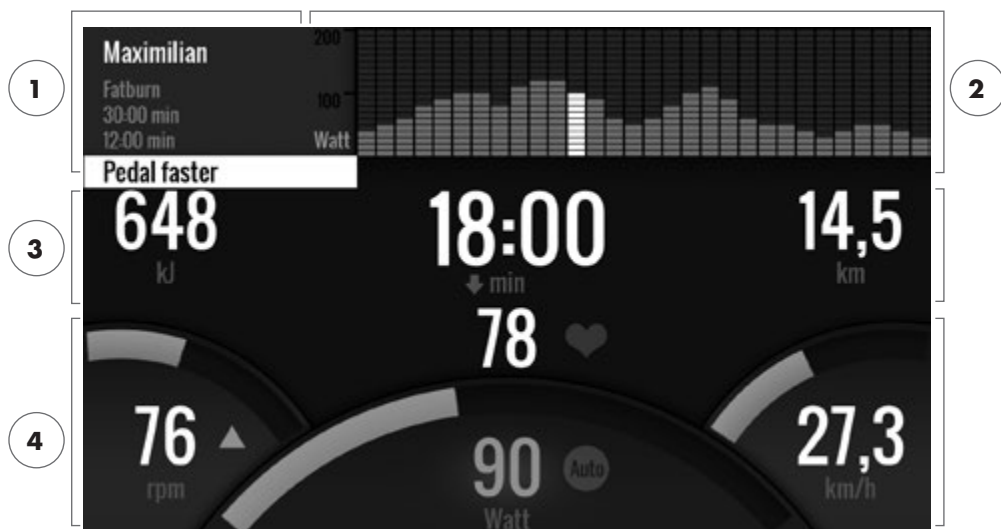
IPN Coaching str.13
W urządzeniu zawarty jest trener, który będzie przeprowadzał z Tobą indywidualne treningi. Funkcja oznaczania poziomu tętna kolorami światła drogowych pozwoli Ci na zachowanie orientacji.

30 min. spalania tłuszczu str.14
30-minutowa rozgrzewka w strefie spalania tłuszczu. Program dopasowuje się do Twojego tętna.

EKRAN TRENINGOWY

Znajdują się na nim wszystkie istotne wartości treningowe.

Po wybraniu treningu ekran przechodzi do widoku treningowego. Są na nim zawarte następujące informacje:



1 Pole informacyjne w lewym górnym rogu

Na tym obszarze znajdują się podstawowe informacje na temat treningu. Aktualne wskazówki są podświetlone na biało.

2 Widok matrycy w górnym prawym rogu:

Matryca pokazuje profil wybranego aktualnie treningu. Im wyższe są poszczególne słupki, tym wyższe jest obciążenie w tym momencie treningu. Aktualna pozycja jest pokazywana za pomocą białego słupka.

3 Wartości całego treningu

Pod polem z informacjami i matrycą profilu treningu znajdują się dane ogólne treningu, dotyczące ce zużycia energii, czasu i dystansu treningu.

Wskazówka: Możesz zmienić jednostki miary dystansu, czasu i zużycia energii dla treningu. W punkcie Menu Start > Ustawienia urządzenia > Jednostki miary' możesz przełączać się pomiędzy kilometrami a milami. Każdy użytkownik może przełączać się w ustawieniach własnych pomiędzy kilodżulami a kaloriami.

4 Wartości oznaczające intensywność treningu

Tętno (z symbolem serca), kadencja (rpm), prędkość (km/h albo mph) oraz aktualne obciążenie (W) informują o stopniu intensywności treningu. Po naciśnięciu w czasie treningu na prawy przycisk zostaną wyświetlone średnie wartości tych czterech wyznaczników dla aktualnego treningu.

ŚWIATŁA DLA ZAKRESÓW TĘTNA

Przyporządkowanie kolorystyczne stref tętna.

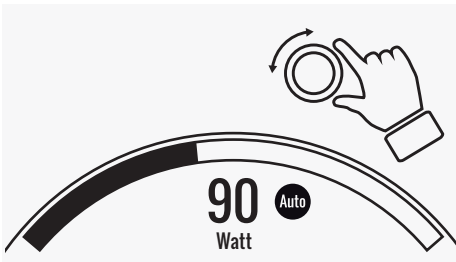
W czasie treningu komputer treningowy przyporządkowuje aktualne tętno trenującego do jednej z pięciu stref tętna. Każda strefa tętna jest oznaczona innym, przypisanym do niej kolorem. Bliższe informacje na temat treningu według stref tętna znajdziesz na stronie 14.

TRYBY TRENINGU.

Prawdziwe ergometry Kettler z trybem AUTO i MANU.

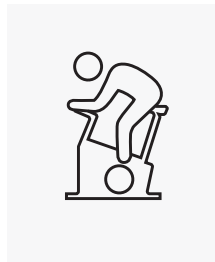
Tryb AUTO (niezależny od prędkości obrotowej)

W tym trybie wprowadzasz swoje docelowe obciążenie w Watach. Wartość tę zmieniasz przez obracanie przycisku pokrętkiem. Na podstawie docelowej wartości obciążenia ergometr wyliczy aktualną kadencję, konieczny dla osiągnięcia wartości docelowej opór hamowania i będzie go zmieniać w zależności od zmiany kadencji. W ten sposób wybrane obciążenie jest zapewnione przez cały czas trwania treningu.



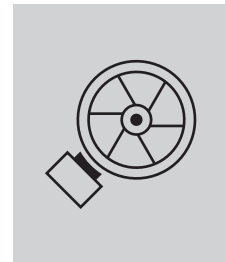
Docelowa wartości w W

+



Kadencja

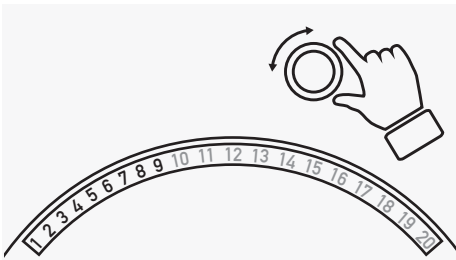
>



Opór hamowania

Tryb MANU (zależny od prędkości obrotowej)

W trybie MANU wybierasz opór hamowania („bieg”). Pozostanie on na stałym poziomie, niezależnie od kadencji. Obciążenie podawane w Watach będzie wynikiem oporu i będzie się zmieniało w zależności od wybranego biegu i kadencji. Ergometr zachowuje się jak rower szosowy.



Opór hamowania / „Bieg”

+



Kadencja

>



90
Watt

Wartość w W

TRENING DOWOLNY / SZYBKI START

Rozpoczęcie treningu bez wprowadzania ustawień.



Opis treningu

Trening jest przeprowadzany bez wytyczonych celów. Przez obracanie umieszczonego centralnie przycisku z pokrętkiem zmienia się opór hamowania, a tym samym reguluje się intensywność treningu. Przez naciśnięcie przycisku z pokrętkiem można przechodzić między trybami AUTOM a MANU. W widoku matrycy nie jest zapisany żaden profil treningowy.

TRENING Z WYZWANIEM

Tu możesz rozpocząć rywalizację. Trenuj tak, aby pobić swój najlepszy czas i jako pierwszy przekroczyć linię mety.



Opis treningu

Trening z wyzwaniem to zawody przeprowadzane na wybranej przez Ciebie trasie. Przebiega on w trybie MANU z przełączaniem biegów. Nie jest w nim możliwe przejście do trybu AUTO. Przy górnej, lewej krawędzi ekranu zamiast matrycy profilu znajduje się obraz pozycji osoby trenującej i jej wirtualnego rywala. Tutaj widać, kto jest na prowadzeniu.

W pierwszym treningu z wyzwaniem starasz się wyprzedzić swojego przeciwnika. W czasie późniejszych treningów będziesz się starać pobić swój ostatni czas lub najlepszy czas treningu z wyzwaniem. Można zmieniać również dystans zawodów, po czym ponownie rywalizować z wirtualnym przeciwnikiem.

TRENING HIT

Trening z turbodoładowaniem dla układu krążenia



Podstawy naukowe

Ten 20-minutowy trening z pięcioma interwałami o wysokiej intensywności wzmocni Twój układ krążenia, zoptymalizuje przyswajanie tlenu i zredukuje stężenie tłuszczów we krwi. Każdy trening będzie miał więc dobroczynny wpływ na Twoje zdrowie. Zgodnie z badaniami naukowymi już jedna jednostka treningowa HIT na tydzień przynosi dobre efekty także dla układu krążenia. W trakcie tego treningu spala się również dużo kalorii. KETTLER zaleca, aby w ciągu tygodnia przeprowadzać jeden trening HIT jako uzupełnienie regularnego treningu.

Wskazówka: *Przed rozpoczęciem pierwszego treningu HIT skonsultuj się z lekarzem, czy ta forma treningu będzie dla Ciebie odpowiednia.*

Opis treningu

Trening HIT to 20-minutowa jednostka, złożona z pięciu interwałów o wysokiej intensywności. Składa się on z rozgrzewki, 5 interwałów z przerwami na odpoczynek pomiędzy nimi oraz jednej aktywnej fazy relaksu, na zakończenie treningu. We wszystkich fazach treningu program nie wyznacza z góry poziomu intensywności. W fazie rozgrzewki i relaksu wybierasz intensywność pozwalającą na swobodną rozmowę, odpowiadającą Twojemu poziomowi wytrenowania. W czasie interwałów powinieneś osiągnąć maksimum swojej wydajności. Już przed rozpoczęciem treningu wybierasz odpowiedni bieg.

W trakcie interwałów ekran będzie się zmieniać. Będzie na nim wyświetlana ilość punktów w interwale. Ilość punktów w interwale oblicza się na podstawie obrotów pedałów w trakcie

interwału oraz ustawionego przed treningiem współczynnika oporu hamowania. Celem jest osiągnięcie w trakcie wszystkich interwałów jak najwyższej ilości łącznej punktów.

W trakcie interwałów konieczne jest zachowanie stałego oporu hamowania. Dlatego też zaleca się trening w trybie MANU.

IPN-COACHING

Trenuj według planu. Program IPN pozwala na tworzenie indywidualnych programów treningowych nakierowanych na osiągnięcie indywidualnych celów.



Podstawy naukowe

Program IPN umożliwia stworzenie programu treningowego, ułożonego pod kątem osiągnięcia indywidualnego celu treningowego oraz z uwzględnieniem poziomu wytrenowania. Najpierw, w automatycznym teście poziomu wytrenowania oceniana jest forma trenującego. W oparciu o wyniki tego testu tworzony jest plan treningu zawierający 24 jednostki, po czym jest on udostępniany użytkownikowi w programie. Treningi te można wykonywać w kolejnych tygodniach – zapewni to efektywne osiągnięcie założonego celu treningowego. Możliwe są dwa alternatywne cele treningu: Po pierwsze możemy skupić się na polepszeniu figury, po drugie zaś swojej formy.

Wyjaśnienie: Program został opracowany we współpracy z Instytutem Zapobiegania i Rekonwalescencji w Kolonii [Institut für Prävention und Nachsorge]. Nazwa program IPN pochodzi właśnie od nazwy tego instytutu.

Opis treningu

Przed rozpoczęciem właściwego treningu należy wykonać test poziomu wytrenowania. Z listy treningowej swojego użytkownika należy wybrać element IPN Coaching: Fitness Test. Po wybraniu testu wytrenowania pojawi się pięć pytań, na które należy odpowiedzieć; na podstawie odpowiedzi zostanie utworzony test. Teraz nastąpi przejście do testu poziomu treningowego.

Wskazówka: Jedno z pytań będzie dotyczyło tętna spoczynkowego. Optymalnie tętno należy mierzyć rano przed wstaniem na jednej z głównych tętnic. Najlepiej jest je zmierzyć rano po wstaniu.

Test składa się z maksymalnie 5 poziomów obejmujących po 3 minuty, przy czym poziom trudności wzrasta z poziomu na poziom. Rozpoczyna się on od umiarkowanego obciążenia, po czym obciążenie jest zwiększane, przez co wzrasta również tętno. Na podstawie podanych przez użytkownika informacji obliczane jest tętno docelowe, którego osiągnięcie w czasie treningu ma kluczowe znaczenie: test ten kończy się poziomem obciążenia, w którym docelowa wartość tętna jest przekraczana. W czasie testu należy zachować kadencję na poziomie pomiędzy 60 a 80 RPM. Na ekranie po zakończeniu treningu pokazywany będzie wynik testu w formie punktacji. Wartość ta (maksymalnie 100 punktów) można porównać z późniejszymi wynikami testu – informuje ona o aktualnym poziomie wytrenowania.

Wskazówka: KETTLER zaleca, aby w trakcie testu IPN i wszystkich późniejszych treningów IPN nosić pasek do pomiaru tętna. Taka forma pomiaru tętna jest precyzyjniejsza, niż pomiar tętna na nadgarstku i zapewnia uzyskanie lepszej jakości wyników.

Na podstawie uzyskanych wyników testu można ułożyć indywidualny plan treningowy. Po pomyślnym przejściu testu pojawi się pytanie o zakładany cel treningu: Możesz wybrać jako cel treningu poprawienie figury lub formy.

Wskazówka: Bliższe informacje na temat tych możliwości wyboru oraz podstawy naukowe znajdują się w rozdziale "Trening zorientowany na tętno".

Faza testowa IPN została ukończona. Na liście treningowej na twoim urządzeniu pojawi się pierwszy trening w ramach planu treningowego pod nazwą IPN Coaching 1/24. Podczas wyboru treningu IPN możesz w pierwszej kolejności ustalić czas trwania treningu. Wstępnie ustawiono zalecany czas trwania treningu dla danej jednostki treningowej. W zależności od dostępnego czasu i motywacji można go jednak modyfikować. Po ustaleniu czasu trwania rozpoczynasz trening.

Programy treningowe IPN są spersonalizowane. Podczas treningu nie musisz już dokonywać jakichkolwiek ustawień na komputerze. Podczas treningu program stale monitoruje twój puls i steruje natężeniem treningu, automatycznie zmieniając docelowe wartości wat. Ponadto dla poszczególnych odcinków treningowych istnieją zalecane zakresy częstotliwości kroku. Rozpoznasz je po białych oznaczeniach na słupku natężenia powyżej wartości częstotliwości kroku. W miarę możliwości pozostawaj w zalecanym obszarze pomiędzy znacznikami. Trening może składać się z kilku modułów o zróżnicowanym natężeniu. Oprócz faz intensywnych występują też fazy aktywnego odpoczynku. Fazy odpoczynku rozpoznasz po niskiej docelowej wartości wat (np. 25 wat).

Wskazówka: Treningi zawarte w planie treningowym IPN są ze sobą powiązane i zbudowane jako logiczna całość. Musisz zakończyć cały trening IPN, zanim komputer zaoferuje Ci kolejną jednostkę treningową.

KETTLE zaleca wykonywanie 2-3 jednostek treningowych w tygodniu, co oznacza, że cykl treningowy IPN będzie trwał 8-12 tygodni. Po zakończeniu cyklu treningowego przewidziany jest kolejny test. Wskazówka: Możesz zresetować rozpoczęty plan treningowy IPN w ustawieniach personalnych użytkownika. W takim przypadku wszystkie wykonane do tej pory jednostki zostaną skasowane. Plan treningowy zostanie ponownie rozpoczęty od testu poziomu wytrenowania.

TRENING WEDŁUG ZAKRESÓW TĘTNA

Słuchaj swojego tętna – dzięki temu Twój trening będzie efektywny.

Podstawy naukowe

Ludzkie ciało ma do dyspozycji dwa źródła energii: energię pochodzącą ze spalania tłuszczów lub węglowodanów. W czasie normalnej aktywności fizycznej oraz lekkiego treningu ciało znajduje się w trybie spalania tłuszczów. Jeżeli wysiłek, a co za tym idzie tętno zostanie podwyższone, zmienią się proporcje źródeł energii i organizm będzie spalał głównie węglowodany. Z tego względu tętno jest ważnym wskaźnikiem: informuje ono, z jakiego źródła nasze ciało czerpie w danym momencie energię. W czasie treningu w dolnych zakresach tętna „Niebieski” i „Zielony” ciało znajduje się w trybie spalania tłuszczu. Jest to opcja idealna dla osób chcących zgubić kilka kilogramów. W trakcie treningu w górnych zakresach tętna (żółty, pomarańczowy i czerwony) nasz organizm będzie czerpał energię głównie z węglowodanów. Trening w tych zakresach tętna wzmacnia nasz układ krążenia i przyczynia się do polepszenia formy.

Opis treningu

KETTLE pozwala na monitorowanie tętna dzięki następującym funkcjom i treningom:

1 Światła oznaczające strefy tętna

Niezależnie od wybranego treningu można obserwować swoje tętno dzięki funkcji oznaczania zakresów tętna kolorami światła drogowych. Funkcja ta zmienia kolor ekranu treningowego w zależności od zakresu tętna osoby trenującej. W ten sposób może ona obserwować, w jakim zakresie znajduje się jej tętno. Kolory mają następujące znaczenie:



Strefa tętna	Nazwa	Zakres pulsu
Strefa tętna 5 – Czerwona	Zakres maks.	91–100%
Strefa tętna 4 – Pomarańczowa	Intensywny wysiłek wytrzymałościowy	81–90%
Strefa tętna 3 – Żółta	Wysiłek wytrzymałościowy	71–80%
Strefa tętna 2 – Zielona	Spalanie tłuszczu	61–70%
Strefa tętna 1 – Niebieska	Rozgrzewka/odpoczynek	Do 60%

Należy trenować w strefie tętna, pozwalającej na najbardziej efektywne osiągnięcie swojego celu treningowego. KETTLER zaleca przeprowadzanie treningu w zielonej strefie tętna dla spalania tłuszczu i trening w żółtej strefie w celu poprawy wytrzymałości ogólnej. Sportowcy wyczynowi pracują na całej skali tętna w celu zoptymalizowania treningu w ramach planu treningowego.

Wskazówka: W dostawie funkcja "światel drogowych" dla tętna jest aktywna. Tętno maksymalne, jako wartość wyjściową dla wyliczenia stref tętna wylicza się według następującego wzoru: $Tętno\ maksymalne = 220 - \text{wiek}$. Jeżeli wyznaczyłeś indywidualne zakresy tętna, np. w czasie testu wysiłkowego, wartości te można wprowadzić do komputera. Funkcja ta znajduje się w ustawieniach własnych > Ustawienia tętna. Tutaj można wyłączyć funkcję 'światel drogowych' dla tętna.

2 Trening zorientowany na tętno (trening HRC)



Przed treningiem zorientowanym na tętno wprowadza się docelowe tętno lub krzywą przebiegu tętna w czasie treningu. Ergometr

KETTLER będzie automatycznie regulował opór hamowania w taki sposób, aby aktualna wartość docelowa została osiągnięta i utrzymana. Funkcja ta sprawia, że trening w wybranej strefie docelowej tętna będzie szczególnie komfortowy. Treningi zorientowane na tętno:

1. Jednostka treningowa ,30 min. Fatburn' (symbol płomienia), w trakcie którego puls docelowy znajduje się w zielonej strefie.
2. Jednostka treningowa ,30 min. Fitness' (symbol jabłka), w trakcie którego puls docelowy znajduje się w żółtej strefie.
3. Wszystkie zainstalowane treningi z symbolem serca.

Możliwe jest również stworzenie własnych jednostek treningowych według tętna w konfiguratorze treningów. Ta ostatnia funkcja zostanie opisana bliżej w rozdziale „Konfigurator treningów”.

Wskazówka: Po wejściu do treningu zorientowanego na tętno, program rozpocznie się od zdefiniowanej domyślnie wartości obciążenia w Watach. W zależności od indywidualnego poziomu wytrenowania wartość docelowa tętna może zostać osiągnięta zbyt szybko lub zbyt wolno. W takim przypadku można zmienić startową wartość obciążenia w W w menu użytkownika > Ustawienia własne > Ustawienia tętna > Poziom początkowy HRC.

Trening zorientowany na tętno wymaga stałych pomiarów tętna. Najlepszą jakość odczytów zapewniają pomiary za pomocą paska piersiowego do pomiaru tętna. KETTLER zaleca więc, aby przy wszystkich tego rodzaju treningach zakładać pasek do pomiaru tętna. Alternatywą dla paska jest pomiar za pomocą czujników nadgarstkowych. Czujniki te można zamocować w wybranej pozycji trzymania kierownicy, z prawej i lewej strony. Należy przez cały czas obejmować obydwa czujniki stosując zwyczajową siłę nacisku. Gdy rozpocznie się pomiar tętna, zaczną migać symbol serca obok wskazania pulsu. Należy pamiętać, że na tę metodę pomiaru wpływ ma ruch trenującego, pot i tarcie. Jeżeli w trakcie treningu według tętna nie będą dochodziły żadne sygnały o tętnie, opór hamowania zostanie obniżony do nastawy minimalnej.

KONFIGURATOR TRENINGÓW



Ułóż swój własny trening – w 4 prostych krokach.

Podstawy naukowe

Konfigurator treningów oferuje możliwość ułożenia treningu według własnej koncepcji lub stworzonego, indywidualnie planu treningowego.

Opis treningu

W menu użytkownika, po prawej stronie znajduje się konfigurator treningów. Po jego wybraniu przechodzi się do składającego się z 4 kroków menu konfiguratora. W oparciu o wybrane opcje układany jest indywidualny trening. Należy zachować następującą kolejność:

1. krok: Wybierz swój cel treningowy

Co chcesz osiągnąć dzięki treningowi? Do wyboru są 3 możliwości:



trenować przez określony czas



pokonać określony dystans (w kilometrach lub milach)



spalić określoną ilość energii (w kaloriach lub kilodżulach)

2. krok: Określ swój cel treningowy

np. 30 minut, 10 kilometrów lub 500 kalorii

3. krok: Wybierz tryb treningu

W czasie treningu zadane obciążenie treningowe może się zmieniać. Jest to przedstawione w formie graficznej na matrycy treningowej jako profil treningowy. Znaczenie słupków o różnej wysokości na profilu treningowym zależy od wybranego trybu treningu. Do wyboru są również 3 możliwości:



Tryb ręczny (Manu): Wysokość słupka informuje o poziomie oporu hamowania („biegu”). Trenujesz w trybie MANU (patrz rozdział „Tryby treningu”, str. 11)



Tryb Auto: Wysokość słupka informuje o obciążeniu w czasie treningu. Trenujesz w trybie AUTO (patrz rozdział „Tryby treningu”, str. 11)



Tryb tętna: Wysokość słupka informuje o tętnie docelowym w czasie treningu. Trenujesz w trybie zorientowanym na tętno (patrz rozdział „Trening zorientowany na tętno”, str. 14)

4. krok: Wybierz lub utwórz swój profil treningowy

Następnie w czwartym kroku wybierz odpowiedni profil treningowy dla swojego treningu. W czasie jednolitego treningu np. wartość docelowa nie zmienia się w czasie trwania treningu. W innych profilach treningowych wartości te nieznacznie się zmieniają.



Po przejściu na prawą stronę menu wyboru w dodatkowym kroku można sporządzić swój całkiem indywidualny profil.

Wskazówka: Profil ten określa rozpiętość obciążeń występujących w trakcie treningu. W czasie jednostki treningowej sam/sama decydujesz, czy intensywność treningu będzie wysoka czy niska. Przez obrócenie przyciskiem z pokrętkiem przesuwasz cały profil w górę lub w dół.

Po zakończeniu konfiguracji trening zostanie zapisany na liście treningów (za wyjątkiem użytkownika – gościa). Nazwa skonfigurowanego treningu na liście treningów składa się z następujących elementów:

- Po lewej stronie obok nazwy treningu znajduje się symbol trybu treningowego (AUTO, MANU lub PULS), określonego w kroku 3.
- Nazwa treningu rozpoczyna się od osobistego celu treningu (np. 30:00 minut, 10 kilometrów lub 500 Kcal) z kroków 1 i 2.
- Kolejna jest nazwa profilu, określona w kroku 4.

Wskazówka: Na liście treningów znajduje się kilka zainstalowanych domyślnie treningów, których nazwa została utworzona w oparciu o wyjaśnioną powyżej logikę. Mają one ułatwić rozpoczęcie treningów, jednak mogą zostać uzupełnione lub zastąpione przez treningi skonfigurowane przez użytkowników. Lista treningów jest posortowana w zależności od częstotliwości wykonywania danych treningów. Treningi regularnie wykonywane lub niedawno dodane znajdują się najwyżej na liście. Konfiguracje, które dawno nie były trenowane spadają na dół listy lub są usuwane z listy. Nie trzeba się jednak martwić: Usuwane są tylko te treningi, które w razie potrzeby można bez problemu odtworzyć w konfiguratorze treningów.

Skonfigurowane przykłady:



200 kcal Flat Course



40 Min The Alpine Pass



10 km Valley Trail



250 kcal Rolling Hills



min interwałów



20 km In The Mountains



17 km piramidy



25 Min Valley Trail

PROFIL

Płaskie odcinki lub górskie wyzwania: w tych profilach treningowych każdy znajdzie coś dla siebie.

Flat Course

Na tej całkowicie płaskiej trasie nie ma żadnych zmian nachylenia. W czasie całego treningu obciążenie treningowe pozostaje więc niezmienione.



Valley Trail

Trasa ta – podobnie, jak przejażdżka czy przechadzka po dolinach – jest dość komfortowa. Czasem lekko opada lub nieznacznie się wznosi. Nie ma tu jednak wyczerpujących podjazdów.



Rolling Hills

Czeka na Ciebie pagórkowata trasa. Umiarkowane wzniesienia przeplatają się z fazami mniejszego obciążenia.



In the Mountains

Profil treningu wyśle Cię w góry. Dłuższe, wymagające większego wysiłku podjazdy wymagają dobrej kondycji. Po wspięciu się na górkę wysiłek jest nagradzany odprężającym zjazdem.



The Alpine Pass

Przejazd alpejski to wymagający wysokiej wytrzymałości profil górski dla prawdziwych zawodowców. Wznosi się on stale w górę z krótką fazą odpoczynku po osiągnięciu szczytu. Po wspięciu się na główny szczyt, wysiłek stale spada.



Piramida

Ten klasyczny trening przez cały czas wymaga dużego wysiłku: obciążenie wzrasta w nim przez cały czas, nie pozwalając na odpoczynek w międzyczasie. Także po zdobyciu szczytu piramidy obciążenie pozostaje na wysokim poziomie.



Interwał

Wymagający trening interwałowy. Stałe zmiany faz obciążenia i odpoczynku. Wykorzystuj fazy odpoczynku do regeneracji.



Indywidualne

Jako profil indywidualny możesz zapisać swoją własną trasę. Może ona być lekko pagórkowata lub bardzo górzysta – masz tutaj wolną rękę.



KETTLER W SIECI

Specjalna motywacja treningowa dla wszystkich.

Korzystanie z aplikacji KettMaps



Aplikacja KETTMaps pozwala na wczytanie na smartfon lub tablet realistycznych wizualizacji w formie filmów video z tras jako motywacji treningowej. Już w bezpłatnej wersji podstawowej dostępne są liczne trasy. Za niewielką miesięczną opłatą użytkownik zyskuje pełen dostęp do bogatej bazy danych, złożonej z wielu tysięcy tras. Możliwe jest również wczytywanie własnych filmów video z tras i ich dodawanie do bazy danych. Łączenie z bazą danych odbywa się za pośrednictwem Bluetooth lub przedniej kamery smartfona bądź tabletu, która może odczytać prędkość użytkownika.

Korzystanie z Kettler World Tours



To dostępne opcjonalnie oprogramowanie komputerowe to pozycja obowiązkowa dla ambitnych sportowców-amatorów. Oprogramowanie to zapisuje Twoje trasy za pomocą smartfona lub GPS-a na zewnętrznym nośniku i pozwala na ich późniejsze przejechania na trenażerze KETTLER po włożeniu karty 3D. Nawet, gdy na zewnątrz pada śnieg, pada ulewny deszcz lub grzmi i błyska, możesz trenować w domowym zaciszu i cieszyć się jakbyś był na treningu na świeżym powietrzu. Poza tym możesz przejechać najpiękniejsze trasy świata lub zdobyć tę czy inną górę pokonywaną w ramach wyścigu Tour de France. Nie musisz się jednak martwić: Jeżeli nie jesteś zawodowym sportowcem, możesz zmniejszyć obciążenie etapów górskich, dzięki czemu są one łatwe do pokonania nawet dla początkujących. Oprócz tego dostępny jest również tryb online z wyścigami online, pozwalający na planowanie i przeprowadzanie wirtualnych wyścigów z innymi użytkownikami na stronie www.kettlerworldtours.de.

Dalsze funkcje

POMIAR TĘTNA SPOCZYNKOWEGO



Jak szybko obniża się tętno po wysiłku?

Pomiar tętna spoczynkowego jest sprawdzonym instrumentem, pozwalającym na ocenę indywidualnego poziomu wytrenowania. Im szybciej twoje tętno powróci po wysiłku do normalnego poziomu, tym lepszy jest poziom Twojego wytrenowania. Pomiar tętna spoczynkowego Kettler ocenia spadek tętna w czasie trwającego jedną minutę testu i ocenia go wystawiając ocenę – wg systemu ocen szkolnych. (1.0 = bardzo dobrze 6.0 = niezbyt dobrze).

Będąc w menu treningowym możesz rozpocząć pomiar tętna spoczynkowego naciskając na lewy przycisk. Po rozpoczęciu testu zostanie odczytana i wyświetlona pierwsza wartość pulsu. Jednocześnie będzie się odbywało 60-sekundowe odliczanie. Ten czas należy wykorzystać na odpoczynek i nie wykonywać wtedy treningu. Po upływie odliczania nastąpi drugi odczyt tętna i zostanie wyświetlona ocena testu tętna spoczynkowego.

Test należy rozpoczynać po intensywnym wysiłku. Nie należy wykonywać pomiarów tętna spoczynkowego pod koniec treningu, gdyż może to zafałszować wyniki testu.

MOJE WYNIKI



Baza treningów personalnych w urzędzeniu.

Każdy utworzony indywidualnie użytkownik ma możliwość wglądu do wyników, jakie osiągnął w czasie treningów w menu użytkownika, w opcji „Moje wyniki”.



W rubryce „Mój ostatni trening” można sprawdzić wynik wykonanej jako ostatnia jednostki treningowej.



W punkcie menu „Moje osiągnięcia treningowe” można zobaczyć łączne osiągnięcia treningowe. Oprócz łącznej długości, czasu trwania treningów, średniej intensywności, wyświetlane są tam również aktualne wyniki testu IPN, treningu HIT itp.



W trzecim punkcie menu „Zeruj osiągnięcia treningowe” można ustawić dane znajdujące się rubryce „Moje osiągnięcia treningowe” ponownie na zero.

POŁĄCZENIA BLUETOOTH



Do połączenia za pośrednictwem paska piersiowego do pomiaru tętna, tabletu lub komputera.

Nawiązywanie połączenia z paskiem piersiowym

Komputer Kettler można połączyć z wyposażonym w Bluetooth paskiem piersiowym do pomiaru tętna, co pozwala na monitorowanie tętna. Połączenie to nawiązuje się w Menu Start > Ustawienia urządzenia > Menu Bluetooth. W menu Bluetooth w najwyższym wierszu musi być włączona funkcja Bluetooth. Należy ponadto wybrać ‚Pasek piersiowy‘ jako aktywny tryb w znajdującym się poniżej wierszu. W trzecim wierszu wybiera się i podłącza pasek do pomiaru tętna. Po zaznaczeniu tego wiersza następuje przekierowanie na listę z podłączonymi i dostępnymi paskami. Dostępne paski do pomiaru tętna są zaznaczone na niebiesko. Tutaj należy również zaznaczyć pasek do pomiaru tętna i połączyć go w kolejnym menu kontekstowym. Jeżeli na trenerze trenuje jednocześnie kilku użytkowników z paskiem do pomiaru tętna, to przed przypięciem do treningu należy zawsze aktywować właściwy pasek.

Wskazówka: Trener można połączyć tylko z paskami do pomiaru tętna z funkcją Bluetooth. Przy wyborze paska należy zwrócić uwagę, czy są one kompatybilne z funkcją Bluetooth Low Energy lub Bluetooth Smart Standard. Paski piersiowe bazujące na technologii 5kHz (np. Polar T34) nie mają możliwości podłączenia.

Nawiązywanie połączenia ze smartfonem, tabletem lub komputerem

Trener Kettler można połączyć za pomocą funkcji Bluetooth ze smartfonami, tabletami lub komputerami, co stwarza możliwości treningu z różnymi aplikacjami lub oprogramowaniem komputerowym Kettler World Tours. Połączenie to nawiązuje się w Menu Start > Ustawienia urządzenia > Menu Bluetooth. W menu Bluetooth w najwyższym wierszu musi być włączona funkcja Bluetooth. Należy również wybrać w znajdującym się poniżej wierszu ‚APP / PC‘ jako aktywny tryb. W trzecim wierszu pojawi się teraz nazwa urządzenia – trener Kettler. Przy wyborze nazwy można ją od razu edytować. Dalszy etap połączenia jest przeprowadzany w menu Bluetooth urządzenia, które ma zostać połączone. Gdy trener jest połączony ze smartfonem, tabletem lub komputerem, ekran treningowy urządzenia ma zredukowany rozmiar.

TRYB DLA OBIEKTÓW

Indywidualny wariant oprogramowania do wykorzystania w klubach fitness.

W razie wykorzystania trenera Kettler w dostępnych publicznie salach fitness, zaleca się aktywację trybu dla obiektów. Redukuje on zakres funkcji oraz formy treningu wyłącznie do tych możliwości, które są sensowne dla osób jednorazowo korzystających z trenera (np. dla gości hotelowych). Poza tym tryb ustawiania jest nieaktywny, przez co nie da się zmieniać ustawień. W trybie dla obiektów nie można również zapisywać danych personalnych ani wyników treningów. Tryb dla obiektów aktywuje się w menu Start w ustawieniach urządzenia. Użytkownik zostanie poproszony o jednoczesne naciśnięcie wszystkich trzech przycisków. Po ponownym naciśnięciu tej samej kombinacji przycisków można w razie potrzeby powrócić do normalnego trybu.

Obsah

Start

FUNKCE TLAČÍTEK	4
NABÍDKA STARTU	5
ZALOŽIT UŽIVATELE	6
UŽIVATELSKÁ NABÍDKA	7

Tréning

CHCI...	8
TRÉNINGOVÁ OBRAZOVKA	10
SEMAFOR TEPU	11
TRÉNINGOVÉ REŽIMY	11
VOLNÝ TRÉNING / RYCHLÝ START	12
TRÉNING JAKO CHALLENGE	12
HIT TRÉNING	12
IPN COACHING	13
TRÉNING ORIENTUJÍCÍ SE PODLE TEPU	14
KONFIGURÁTOR TRÉNINGU	16
PROFILY	18
TRÉNING PO SÍTI	19

Další funkce

MĚŘENÍ TEPU PŘI ZOTAVENÍ	20
MOJE VÝSLEDKY	20
BLUETOOTH SPOJENÍ	21
REŽIM OBJEKTU	21



VÍTEJTE

Skutečně dobré rozhodnutí!

Výborně jste si vybrali. Jsou o tom přesvědčeni naši odborníci sportovního týmu ohledně všech kvalitních produktů KETTLER. To je samozřejmé a mělo by to tak i být, má to však přes všechnu sebechválu ;-)) i své věcné důvody: Neboť naše přesvědčení o produktech KETTLER je založeno na pevných základech:

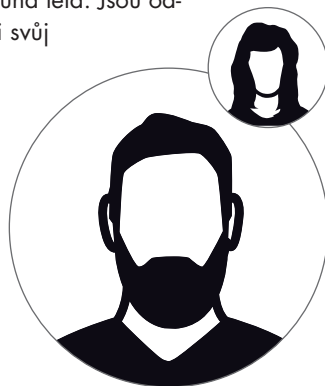
- téměř 70leté zkušeností v oblasti výroby hliníkových a plastových produktů
- vlastní konstrukce a vývoj
- vlastní produkce a zajištění kvality
- pečlivě volené a ohledně kvality kontrolované materiály
- propojený výzkum a spolupráce s renomovanými instituty

Mnoho našich produktů se od začátku až do konce výrobního řetězce vyrábí v našem vlastním podniku. Zaměstnanci ve výrobnách jsou často v týmu již po dlouhá léta. Jsou odborně zkušení a vyškoleni k tomu, aby prověřovali a kontrolovali svůj vlastní výrobní krok.

Takže vzhůru do toho, staňte se fanouškem KETTLER a dosáhněte již brzy svých sportovních cílů!

To vám z celého srdce přeje

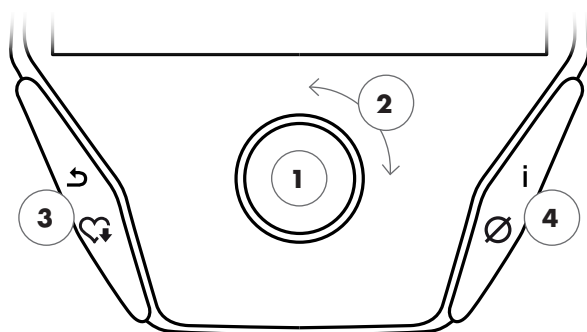
Váš sportovní tým KETTLER



Start

FUNKCE TLAČÍTEK

Tréningový počítač je vybaven třemi tlačítky: Uprostřed se nacházející otočné regulační tlačítko a vždy jedno tlačítko na pravé a na levé straně pláště. K těmto tlačítkům jsou přiřazeny následující funkce:



V zobrazení nabídky

Při zapnutí displeje se dostanete do zobrazení nabídky. Zde můžete provádět nastavení uživatelských a přístrojových údajů, vybrat trénink a přečíst si zde své tréningové výsledky.

1 Stisknutí otočného nastavovacího tlačítka

Stisknutím centrálního tlačítka potvrdíte zvolený prvek. Přejdete do zvoleného bodu nabídky, nebo do zvoleného tréningu.

2 Otočení otočného nastavovacího tlačítka

Změňte výběr v příslušné nabídce. Půlkruhové zobrazení ve spodní části displeje signalizuje další možnosti volby.

3 Levé tlačítko

Přejdete zpět do nadřazeného bodu nabídky. Případné provedené změny nebudou uloženy.

4 Pravé tlačítko

Vyvolání kontextových informací. Bude blíže vysvětlen význam bodu nabídky.

V tréningovém zobrazení

Po výběru tréningu se dostanete do zobrazení tréningu. Jsou zde k dispozici všechny důležité hodnoty tréningového profilu.

Stisknutím centrálního tlačítka přepínáte mezi tréningovým režimem AUTO a MANU. Tato funkce není k dispozici ve všech tréninzích.

Změňte zde cílovou hodnotu ve wattech nebo odpor pedálů („převodový stupeň“).

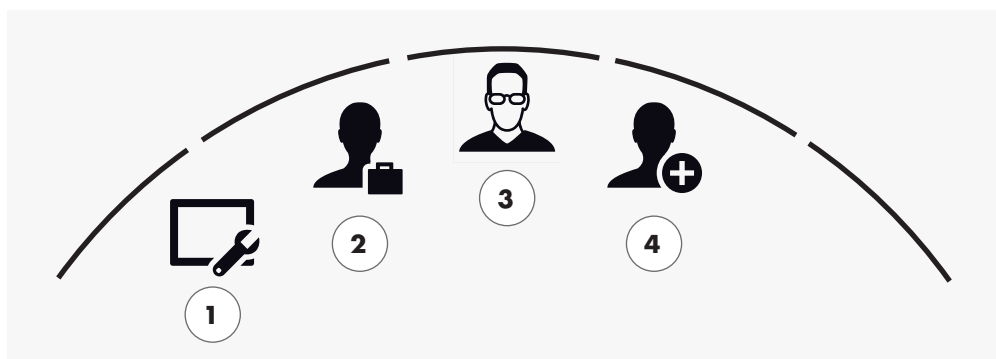
Ukončete tréning a spusťte měření tepu zotavení. Opětovným stisknutím se vraťte k tréningu.

Zobrazení průměrných hodnot. Při stisknutí tlačítka se na několik sekund zobrazí průměrné hodnoty.

NABÍDKA STARTU

Výběr uživatele.

Při startu přístroje se dostanete po krátkém přivítání do nabídky startu. V této nabídce se především zvolí uživatel, na jehož konto bude trénink prováděn. Kromě toho je zde možné zakládat nové uživatele a v bodě „Nastavení přístroje“ provádět základní nastavení nad rámec uživatele. Body nabídky v přehledu (zleva doprava):



Nabídka startu

1 Nastavení přístroje

V tomto bodě nabídky je možné provádět všechna nastavení přístroje nad rámec uživatele (např. Změna jazyka přístroje, změna jednotek měření atd.).



2 Host

Host je přednastavený uživatelský profil. Nabízí možnost trénovat bez předchozích nastavení. V uživatelském profilu host se neukládají žádné výsledky tréningu. Navíc zde není možné provádět osobní nastavení.



3 Individuálně vytvořený uživatel (označený jménem)

Vpravo od uživatele Host se objeví až 4 individuálně založení uživatelé. Jsou koncipováni jako osobní uživatelská konta pro pravidelně trénující osoby. V účtě je možné provádět osobní nastavení a ukládat výsledky tréningu.



4 Vytvoření nového uživatele

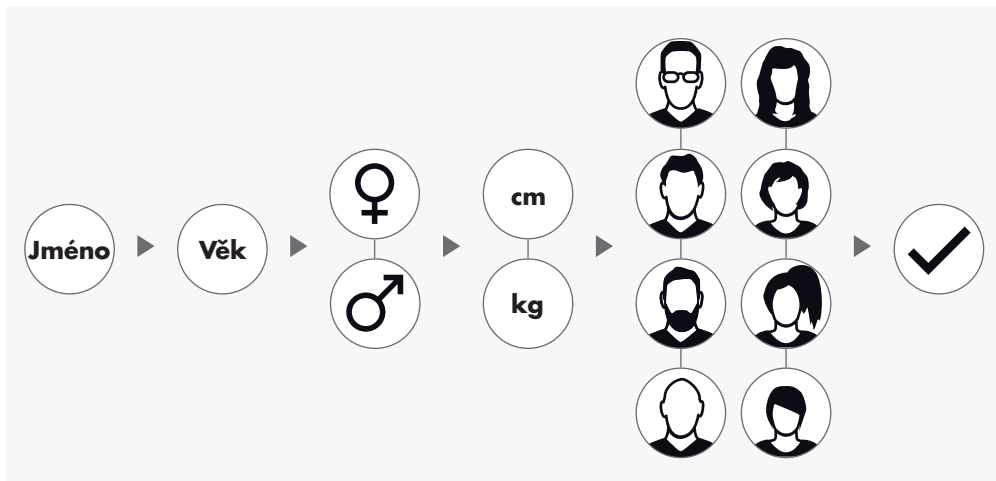
V této nabídce je možné založit nového individuálního uživatele. Při volbě tohoto bodu nabídky budete dotázáni na jméno a věk. Kromě toho si může uživatel vybrat obličej uživatele. Následně bude uživatel vložen do nabídky startu.



ZALOŽIT UŽIVATELE



Postupujte následovně.



V nabídce startu zvolte vpravo umístěnou ikonu ‚Založit nového uživatele‘ a potvrďte jej stisknutím otočného nastavovacího tlačítka.

1. krok: Zadat jméno

Nyní budete dotázáni na jméno. Zadejte ho písmeno po písmeni a ukončete zadání stisknutím háčku v kruhovém voliči. Při chybném zadání můžete pomocí levého tlačítka přeskočit k předchozímu písmenu.

2. krok: Zadání údajů

Zodpovězte i následní otázky ohledně věku, pohlaví, výšky a hmotnosti. Tyto údaje jsou důležité pro příslušný výpočet tréninkových hodnot a rozmezí tepové frekvence.

Tip: Všechny osobní údaje je možné změnit i po založení uživatele v uživatelské nabídce v osobních nastaveních.

3. krok: Výběr profilového obrázku

Poté si zvolte profilový obrázek. Tento profilový obrázek od teď najdete v nabídce startu jako poznávací znamení vašeho osobního uživatelského profilu. Bude vás v budoucnu při tréningu provázet.

4. krok: Dokončení

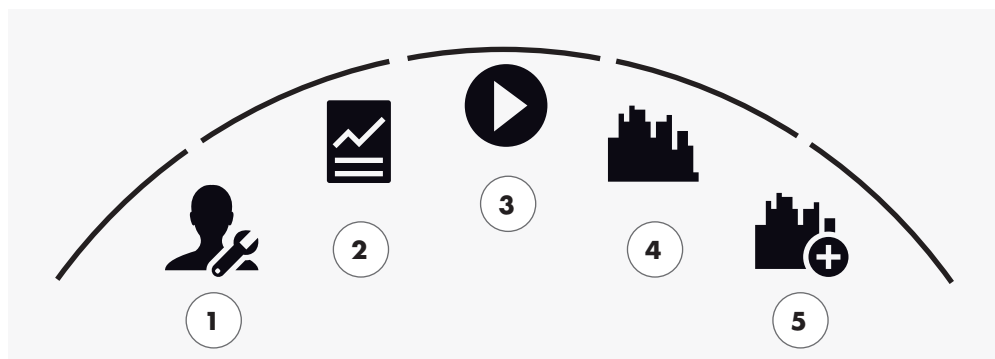
Po výběru profilového obrázku je založení uživatelského profilu dokončené a vy se můžete vrátit zpět do nabídky startu

Upozornění: Je možné založit maximálně 4 individuální uživatele. Pokud jsou všichni čtyři uživatelé založeni, je symbol ‚Založit nového uživatele‘ schován. V takovém případě je před založením dalšího uživatele nutné nejprve jednoho individuálního uživatele vymazat.

UŽIVATELSKÁ NABÍDKA

Váš osobní prostor.

Pokud jste si zvolili některého z individuálních uživatelů, dostanete se do uživatelské nabídky této osoby. Zde se točí téměř vše kolem osobního tréningu. Uživatelská nabídka hosta obsahuje pouze tři pravé prvky.



Uživatelská nabídka

Body nabídky v přehledu (zleva doprava):

1 Osobní nastavení

V tomto bodě nabídky můžete provádět všechna uživatelsky specifická nastavení (např. změnu věku). Změny v této nabídce nemají vliv na údaje ostatních uživatelů.



2 Moje výsledky

Pod ‚Mými výsledky‘ je možné najít osobní dosažený celkový výkon, stejně jako výsledek posledního tréningu.



3 Můj poslední trénink

Výběrem tohoto bodu nabídky se dostanete přímo k poslednímu spuštěnému tréningu. Tento bod nabídky je vždy předvolený, když se dostanete do nabídky uživatele. Poslední trénink je tak vzdálen pouze jeden klik.



4 Můj seznam tréninků

V této volbě se nachází všechny tréninky uložené v tomto přístroji. Různé formy tréninku jsou popsány v kapitole ‚Trénink‘ na následujících stránkách.



5 Konfiguratoru tréninku

Pomocí konfigurátoru tréninku vytvoříte ve čtyřech po sobě jdoucích krocích zcela jednoduše nový, individuální trénink. Podrobné informace k tomu najdete v kapitole ‚Konfiguratoru tréninku! Na straně 18.

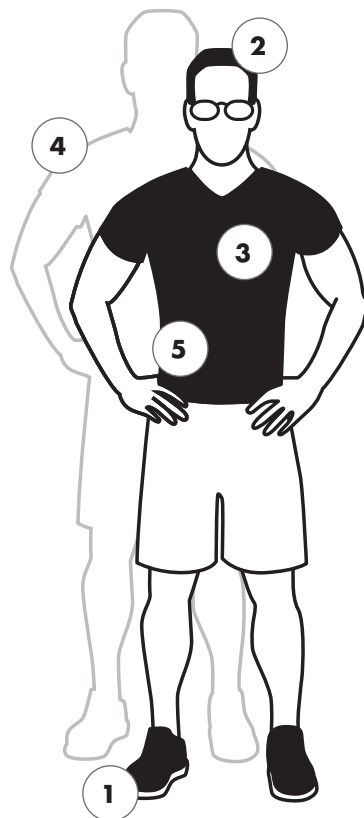


Tréning

CHCI...

...Tréning, který je pro mě ušitý přímo na míru!

Je mnoho dobrých důvodů pro fitness tréning – a ještě více tréningových konceptů. Člověk pak snadno ztratí přehled. Na této dvojstraně jsme pro vás sestavili přehled toho, které tréningy jsou pro váš osobní tréningový cíl neefektivnější.



Chci jednoduše začít



Volný tréning / Rychlý start

str. 12

Zahajte svůj tréning bez předchozích nastavení.



Chci zažít závodní atmosféru

Tréning jako challenge

str. 12

Zazávodte si. Trénujte proti svému nejlepšímu času a přejeďte cílovou páskou jako první.

KETT MAPS

str. 19

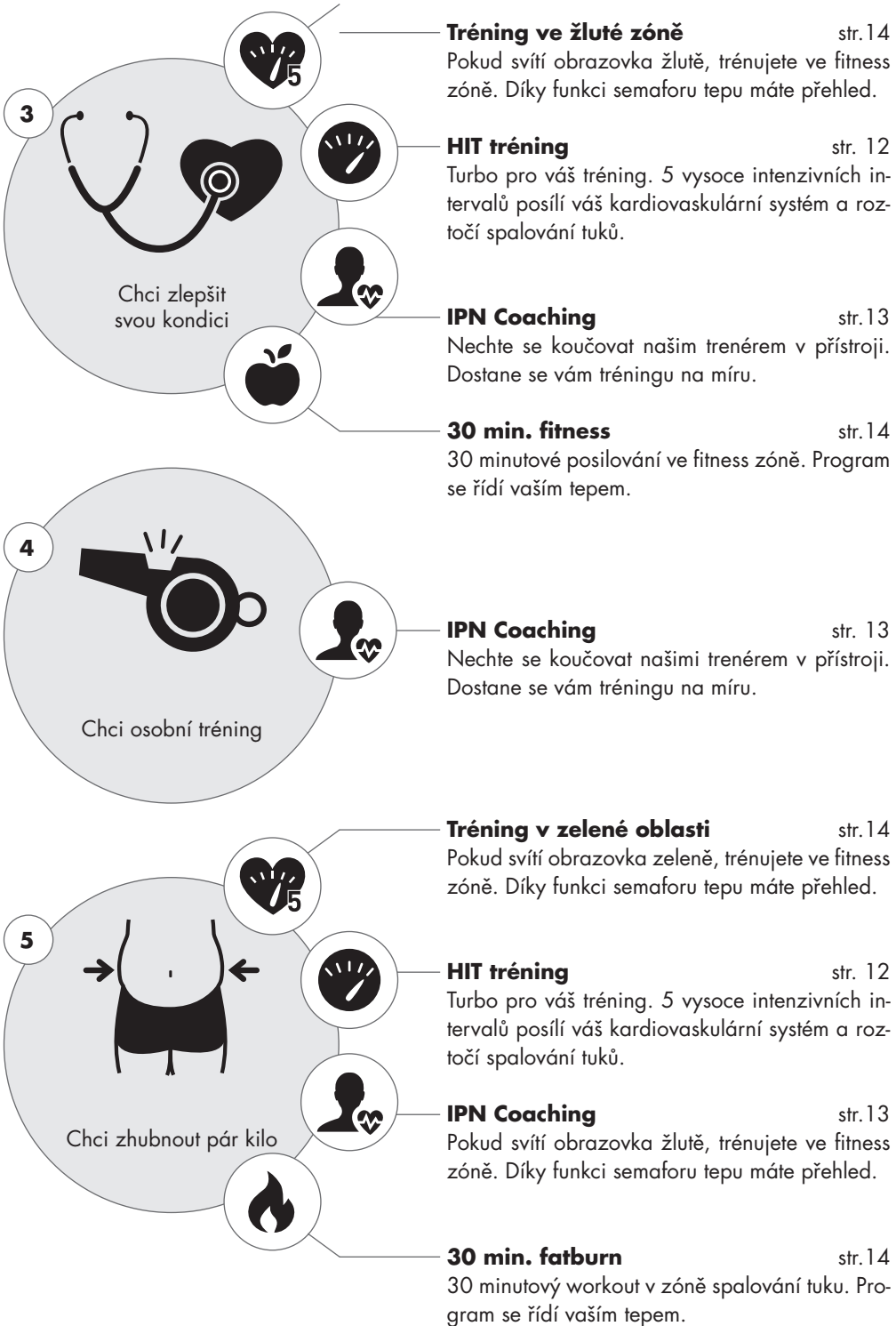
Aplikace vám to umožní: Trénovat v pohodlí doma – na nejkrásnějších silnicích světa.



KETTLER WORLD TOURS

str. 19

PC software s video-realistickými trasami a fascinujícími online závody.



TRÉNINGOVÁ OBRAZOVKA

Mějte pod dohledem všechny důležité tréninkové hodnoty.

Po výběru tréninku přejde obrazovka do zobrazení tréninku. Zde máte k dispozici všechny následující informace:



1 Informační pole v levém horním rohu.

V této oblasti najdete základní informace k tréninku. Aktuální pokyny jsou podsvíceny bíle.

2 Zobrazení matrice v pravém horním rohu:

Matrice zobrazuje tréninkový profil příslušného tréninku. Čím vyšší jsou jednotlivé sloupky, tím intenzivnější je zatížení v tomto bodě tréninku. Aktuální pozice je zobrazena bílým sloupečkem.

3 Hodnoty o rozsahu tréninku

Pod informačním polem a maticí tréninkového profilu najdete údaje k rozsahu tréninku ke spotřebě energie, času a vzdálenosti.

Tip: Můžete změnit měrné jednotky pro vzdálenost a pro spotřebu energie. Pod „Nabídka startu > Nastavení přístroje > Jednotky míry“ můžete zvolit mezi kilometry a mílemi. Každý uživatel může ve svém osobním nastavení tréninkové nabídky přepínat mezi kilojouly a kilokaloriemi.

4 Hodnoty intenzity tréninku

Teplota frekvence (se symbolem srdce), frekvence šlapání (rpm), rychlost (km/h resp. Mph) a aktuální výkon ve wattch signalizují, jak intenzivně v aktuální chvíli trénujete. Pokud během tréninku stisknete pravé tlačítko, objeví se pro tyto čtyři údaje průměrné hodnoty aktuálního tréninku.

SEMAFOR TĚPU

Barevné přiřazení zón tepové frekvence.

Během tréninku přiřadí tréninkový počítač vaši aktuální tepovou frekvenci k pěti tepovým zónám. Každá tepová zóna je označena vlastním barevným odstínem. Bližší informace k tréninku podle tepových zón najdete na straně 14.

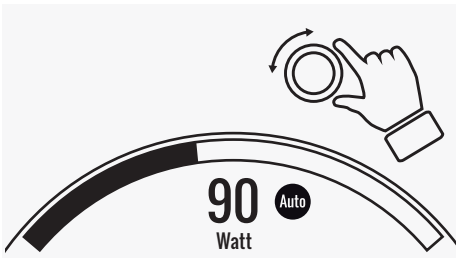
TRÉNINGOVÉ REŽIMY

Pravé Kettler ergometry s režimem AUTO a MANU.

Režim AUTO (nezávislý na otáčkách)

Auto

V tomto režimu zadáte cílový výkon ve watttech. Otáčením otočného nastavovacího knoflíku se tato cílová hodnota ve watttech mění. Systém ergometru vypočítá z cílové hodnoty ve watttech a aktuální frekvence šlapání brzdový odpor potřebný pro dosažení cílové hodnoty, a při změněné frekvenci šlapání jej okamžitě změní. Máte tak možnost vždy trénovat podle stanoveného výkonu ve watttech.



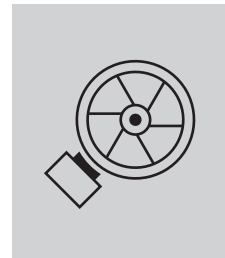
Cílová hodnota ve watttech

+



Frekvence šlapání

>

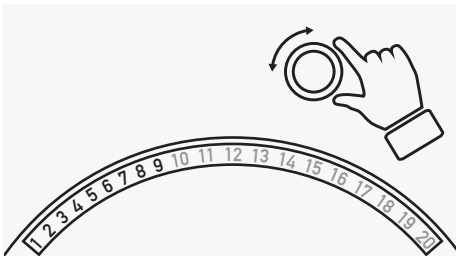


Brzdový odpor

Režim MANU (závislý na otáčkách)

Manu

U režimu MANU zvolte brzdový odpor („převodový stupeň“). Ten zůstává konstantní nezávisle na vaší frekvenci šlapání. Výsledek je výkon ve watttech a kolísá podle změn převodového stupně a frekvence šlapání. Ergometr se chová jako silniční kolo.



Brzdový odpor / „převodový stupeň“

+



Frekvence šlapání

>



Hodnota ve watttech

VOLNÝ TRÉNING / RYCHLÝ START



Začít jednoduše bez velkého nastavování

Popis tréningu

Pro trénink nejsou žádná zadání. Otáčením centrálního otočného voličního tlačítka měníte brzdový odpor a tím i intenzitu tréninku. Stisknutím otočného voličního tlačítka přepínáte mezi režimy AUTO a MANU. V zobrazení matrice není zobrazen žádný tréninkový profil.

TRÉNING JAKO CHALLENGE



Zazávodte si. Trénujte proti svému nejlepšímu času a přejeďte cílovou páskou jako první.

Popis tréningu

Trénink jako challenge je závod na vámi stanovené trase. Jede se v režimu MANU za pomoci přehazovačky. Přepnutí do režimu AUTO není možné. V pravém horním rohu obrazovky najdete místo profilové matrice zobrazení vaší polohy a polohy vašich virtuálních soupeřů. Zde můžete vidět, kdo právě vede.

Ve svém pravém tréninku jako challenge jedete proti virtuálnímu soupeři. V pozdějších trénincích nastupujete proti svému poslednímu času, nebo proti nejlepšímu času v tréninku challenge. Můžete změnit také závodní vzdálenost a nastoupit pak znovu proti virtuálnímu protivníkovi.

HIT TRÉNING



Turbo trénink pro kardiovaskulární systém.

Sportovně vědecké pozadí

Tento 20minutový program s pěti vysoce intenzivními intervaly posiluje váš kardiovaskulární systém, zlepšuje vaši látkovou výměnu a snižuje hodnoty tuku v krvi. Každým tréninkem proto aktivně zlepšujete své zdraví. Podle vědeckých studií má již jedna HIT jednotka za týden pozitivní vliv na váš kardiovaskulární systém. Zároveň efektivně spálíte množství kalorií. KETTLER doporučuje týdně jednu jednotku HIT tréninku jako doplněk k vašemu běžnému tréninku.

Upozornění: Před prvním HIT tréninkem se informujte u svého lékaře, zda je pro vás tato forma tréninku vhodná.

Popis tréningu

HIT trénink je 20 minutový trénink, jehož fokus je založený na pěti vysoce intenzivních intervalech. Skládá se ze zahřívací fáze, 5 intervalů s pauzami na zotavení mezi nimi a z aktivní fáze zotavení na konci tréninku. Ve všech fázích tréninku není v programu předepsaná žádná intenzita. V zahřívací a zotavovací fázi si zvolíte pohodlnou intenzitu, která odpovídá vaší kondici. Během samotných intervalů podáváte svůj osobní maximální výkon. Zvolte si již předem vhodný převodový stupeň.

Během intervalu se obrazovka mění. Je vám ukázán počet bodů intervalu. Počet bodů intervalu se vypočítá z otáček pedálů během intervalu a předem stanoveného faktoru pro nastavený brzdný odpor. Cílem je, abyste během 5 intervalů docílili co možná nejvyššího celkového počtu bodů za všechny intervaly.

V intervalech je nutný konstantní brzdý odpor. Proto je trénink nabízen pouze v režimu MANU.

IPN COACHING



Trénujte podle plánu. IPN nabízí trénigové programy na míru vaší kondici.

Sportovně vědecké pozadí

IPN program vám nabízí trénigový plán, který je vyladěn pro váš osobní trénigový cíl a vaší osobní kondici. V automaticky probíhajícímu testu kondice se nejprve odhadne vaše osobní kondice. Na základě průběhu testu se následně vypočítá trénigový plán s 24 jednotkami a bude pro vás připraven program. Podle tohoto trénigu můžete v následujících týdnech trénovat a být si jisti, že s ohledem na svůj trénigový cíl trénujete obzvlášť efektivně. Máte k dispozici dva alternativní cíle trénigu: První je zaměřený na zlepšení postavy, těžištěm druhého je zlepšení kondice.

Pozadí: Program byl vyvinut ve spolupráci s Institutem prevence a následné péče v Kolíně nad Rýnem. Jméno programu IPN je odvozený od jména institutu.

Popis trénigu

Dříve, než zahájíte vlastní trénig, musíte absolvovat test kondice. Zvolte ze seznamu trénigů vašeho uživatele prvek IPN Coaching: Test kondice Při volbě testu kondice vám bude nejprve položeno pět otázek k vaší osobě, které jsou relevantní pro design testu. Následně se dostanete k testu kondice.

Upozornění: V rámci otázek budete dotázáni i na váš klidový tep. Ten si změřte až po nějaké době po jakékoli tělesné námaze. Ideálně ráno předtím, než vstanete, nahmatáním tepu v tepně.

Test se skládá maximálně z 5 stupňů po 3 minutách, přičemž podávaný výkon bude stupeň po stupni stoupat. Proto pro vás bude z mírné zátěže pořád obtížnější a obtížnější a lze předpokládat, že bude váš tep plynule stoupat. Z vašich osobních údajů bude stanovena cílová hodnota tepu, jejíž dosažení má pro test centrální význam. Test končí na konci stupně zatížení, ve kterém byla cílová hodnota tepu překročena. Dbejte na to, abyste během testu dodržovali frekvenci šlapání mezi 60 a 80 RPM. Monitor vám na konci testu ukáže výsledek testu ve formě počtu bodů. Tuto hodnotu (maximálně 100 bodů) lze porovnávat s pozdějšími výsledky testů a ukazuje vám váš osobní vývoj kondice.

Upozornění: KETTLER doporučuje během IPN testu stejně jako během následných IPN trénigů použití hrudního pásu. Tato forma měření tepu je přesnější, než měření na ruce a poskytuje kvalitativně lepší výsledky testu.

Na základě zaznamenaných údajů z testu je nyní možné odvodit váš osobní trénigový plán. Po úspěšně absolvovaném testu vám bude nabídnuta volba trénigového cíle: Můžete si vybrat mezi trénigovými cíly zlepšení postavy a zlepšení kondice.

Upozornění: Bližší informace k tomuto výběru a k sportovně-vědnímu pozadí najdete v odstavci ‚Trénink orientující se podle tepu‘

Nyní byla úspěšně absolvována IPN testovací fáze. V tréninkové listině Vašeho uživatele se objeví první trénink tréninkového plánu pod označením IPN Coaching 1/24. Při zvolení IPN tréninku si můžete nejprve stanovit délku tréninku. Přednastavena je vždy doporučena doba tréninku tréninkové jednotky. Podle času, který je k dispozici, a podle motivace lze tuto dobu upravit. Po nastavení tréninkové délky můžete začít se samotným tréninkem.

IPN tréninkové programy jsou sestaveny na míru podle Vašich potřeb. Během tréninku nemusíte provádět žádná nastavení na počítači. Program během tréninku průběžně vyhodnocuje Váš tep a řídí intenzitu tréninku díky automatické změně cílových wattových hodnot. Kromě toho Vám jsou pro jednotlivé úseky tréninku doporučovány hodnoty frekvence šlapání. Poznáte je podle bílého pruhu ve sloupci intenzity nad hodnotou frekvence šlapání. Zůstaňte podle možností v tomto předem zadaném úseku mezi značkami. Trénink se může skládat z více modulů s různě silnou intenzitou. Kromě intenzivních fází nabízí také fáze aktivního odpočinku. Tyto odpočinkové fáze poznáte podle nízkých cílových wattových hodnot (např. 25 wattů).

Upozornění: Tréninky IPN tréninkového plánu na sebe navazují. Musíte nejprve absolvovat kompletní IPN trénink, než vám počítač nabídne následující jednotku.

Kettler doporučuje 2-3 tréninkové jednotky za týden, aby bylo možné IPN tréninkový cyklus absolvovat v 8-12 týdnech. Po jednom cyklu tréninků je plánovaný nový test.

Upozornění: Zahájený IPN tréninkový prán můžete v osobních nastaveních vašeho uživatelského účtu resetovat. V takovém případě budou všechny doposud absolvované jednotky vymazány. Začnete opět testem kondice.

TRÉNINK ORIENTUJÍCÍ SE PODLE TEPU

Poslouchejte svůj tep – učiní to váš trénink efektivním.

Sportovně vědecké pozadí

V zásadě má lidské tělo k dispozici dva zdroje energie: Spaluje tuk a sacharidy. Během normální tělesné aktivity a lehkého tréninku je tělo v režimu spalování tuku. Jakmile se zátěž a s tím i tep zvýší, změní tělo poměr zdrojů energie a spaluje převážně sacharidy.

Tato skutečnost činí z tepu důležitý indikátor: Podává zprávu o tom, který zdroj energie tělo právě používá. Při trénování ve spodních oblastech tepu ‚modrá‘ a ‚zelená‘ je tělo v režimu spalování tuku. Ideální pro osoby, které chtějí shodit pár kilo. Při trénování ve vyšších oblastech tepu (žlutá, oranžová a červená) se využívá jako zdroj energie především zásoba sacharidů. Trénink v této zóně tepu pomáhá kardiovaskulárnímu systému a zlepšuje tělesnou kondici.

Popis tréningu

KETTLER nabízí díky následujícím funkcím a tréninkům monitorování tepu:

1 Semafor tepu

Nezávisle na zvoleném tréninku si můžete nechat ukázat aktuální zónu tepu díky



funkci semaforu tepu. Funkce semaforu tepu mění podle zóny tepu barvu trénigové obrazovky. Můžete tak přímo rozpoznat, ve které zíně tepu se nacházíte. Barvy jsou přiřazeny následovně:

Zóna tepu	Označení	Tepový rozsah
Zóna tepu 5 – červená	maximální rozmezí	91–100%
Zóna tepu 4 – oranžová	intenzivní výdrž	81–90%
Zóna tepu 3 – žlutá	výdrž	71–80%
Zóna tepu 2 – zelená	spalování tuku	61–70%
Zóna tepu 1 – modrá	zahřátí / zotavení	Do 60%

Trénujte v zóně tepu, které je neefektivnější pro váš osobní trénigový cíl. KETTLER doporučuje trénig v zelené zóně tepu pro spalování tuku a trénig ve žluté zóně pro zlepšení výdrže. Výkonnostní sportovci využívají celou šířku zón tepové frekvence pro optimalizovaný trénig v rámci trénigového plánu.

Upozornění: Při dodání je semafor tepu aktivovaný. Maximální tep jako hodnota výdrže pro stanovení zón tepu se vypočítá podle vzorce: Maximální puls = 220 – věk. Pokud jste v rámci výkonnostní diagnostiky zjistili individuální tepová rozmezí, můžete je přesně podle svého tepu zadat do počítače. Tuto funkci najdete v Osobních nastaveních > Nastavení tepu. Zde můžete rovněž deaktivovat semafor tepu.

2 Trénig orientující se podle tepu (HRC trénig)



Při trénigu orientujícího se podle tepu zadáte cílový puls resp.

křivku vývoje tepu pro váš trénig. Sportovní přístroj KETTLER regu-

luje automaticky brzdny odpor tak, abyste dosáhly aktuální cílové hodnoty. Tato funkce činí trénig v požadovaném tepovém rozmezí obzvlášť pohodlným. Trénigy orientující se podle tepu jsou:

1. Trénigová jednotka „30 min. fatburn“ (symbol ohně), u které se pohybuje cílový tep v zelené oblasti spalování tuků

2. Trénigová jednotka „30 min. fitness“ (symbol jablka), která je regulovaná na žlutou oblast výdrže.

3. Všechny předinstalované trénigy se symbolem srdce

Kromě toho je možné vytvořit další trénigové jednotky v trénigovém konfigurátoru. Poslední funkce je blíže popsána v kapitole „Konfigurátor trénigu“.

Upozornění: Při vstupu do trénigu orientujícího se podle tepu se program spustí na předem definované hodnotě ve watttech. Podle osobní úrovně kondice tak může dojít k dosažení cílového tepu buď příliš rychle, nebo příliš pomalu. V takovém případě můžete výchozí hodnotu ve watttech změnit v Uživatelská nabídka > Osobní nastavení > Nastavení tepu > HRC výchozí úroveň.

Trénig orientující se podle tepu si vyžaduje konstantní měření tepu. Nejlepší kvalitu měření a konstantnost nabízí měření tepu pomocí hrudního pásu. KETTLER proto doporučuje použití hrudního pásu pro všechny trénigy orientující se podle tepu. Alternativně k měření pomocí hrudního pásu je měření pomocí ručních tepových senzorů. Tyto senzory lze upevnit v požadované poloze úchopu vpravo nebo vlevo na řídítka. Senzory prosím vždy uchopte pomocí běžné síly. Jakmile se zahájí snímání tepu, začne blikat srdce vedle zobrazení tepu. Vezměte prosím na vědomí, že tato metoda měření může být negativně ovlivněna pohybem, potem nebo třením. Pokud během trénigu orientujícího se podle tepu není možné změřit signál tepu, sníží se brzdny odpor na minimální nastavení.

KONFIGURÁTOR TRÉNINGU



sestavte si svůj individuální požadovaný trénink – zcela jednoduše ve 4 krocích.

Sportovně vědecké pozadí

Tréninkový konfigurátor vám poskytuje prostor, abyste si sestavili svůj osobní tréninkový koncept resp. svůj osobní tréninkový plán.

Popis tréninku

V uživatelské nabídce najdete zcela vpravo konfigurátor tréninku. Pokud jej zvolíte, dostanete se do nabídky konfigurátoru sestávajícího ze 4 kroků. Suma 4 možností výběru dá dohromady váš individuální trénink. Pořadí je následující:

1. krok: Zvolte si svůj osobní tréninkový cíl

Čeho chcete při tréninku dosáhnout? Máte na výběr 3 alternativy:



Trénujte určitou dobu



Uraďte určitou vzdálenost (v kilometrech nebo v mílích)



Odrénujte určitou energetickou hodnotu (v Kcal nebo Kjoule)

2. krok: Určete si výši tohoto svého tréninkového cíle

např. 30:00 minut, 10 kilometrů, nebo 500 Kcal

3. krok: Určete si tréninkový režim

Během tréninku může předepsaná tréninková zátěž kolísat. To je graficky zobrazeno v tréninkové matici jako profil tréninku. Význam různě vysokých sloupečků v tréninkovém profilu závisí od tréninkového režimu. I zde máte opět 3 možnosti výběru:



Režim Manu: Výška sloupečků popisuje výšku brzdného odporu („převodového stupně“). Trénujete v režimu MANU (viz. Kapitola „Režimy tréninku“, str. 11)



Režim Auto: Výška sloupečku popisuje hodnotu ve wattech, které je potřeba dosáhnout. Trénujete v režimu AUTO (viz. Kapitola „Režimy tréninku“, str. 11)



Režim tep: Výška sloupečku popisuje tep, kterého je potřeba dosáhnout. Trénujete podle tepu (viz. Kapitola „Trénink orientující se podle tepu“, str. 14)

4. krok: Volba nebo vytvoření tréninkového profilu

Nakonec zvolíte ve čtvrtém kroku požadovaný tréninkový profil pro váš trénink. V plochém tréninku se například cílová hodnota během tréninku nemění. Další tréninkové profily nabízí mírné až náročné změny.



Pokud ve výběrové nabídce otočíte knoflík zcela doprava, můžete si v samostatném kroku vytvořit svůj zcela individuální profil.

Upozornění: Profil určuje šíři kolísání zátěží během tréninku. Zda se tak děje na vysokém, nebo na nízkém stupni intenzity si určujete vy během tréninkové jednotky: Otáčením otočného volicího tlačítka posouváte celý profil směrem nahoru nebo dolů.

Po dokončení konfigurace se trénink uloží do seznamu tréninků (s výjimkou hosta). Přitom se jméno konfigurovaného tréninku v seznamu tréninků sestavuje následovně:

- Vlevo vedle jména tréninku stojí symbol pro režim tréninku (AUTO, MANU nebo TEP), určeno v kroku 3.
- Jméno tréninku začíná vašim osobním tréninkovým cílem (např. 30:00 minut, 10 kilometrů nebo 500 Kcal) z kroků 1 a 2.
- Následuje jméno profilu, určené v kroku 4.

Upozornění: V seznamu tréninků jsou některé tréninky s logikou jmen konfigurátoru tréninku již předinstalované. Mají usnadnit vstup do tréninku, můžete je však klidně doplnit nebo nahradit vlastními konfiguracemi. Samotný seznam tréninků se řídí logikou třídění podle oblíbenosti. To, co pravidelně trénujete, nebo co jste nedávno přidali, stojí v seznamu nahoře. Delší dobu netrénované konfigurace se posouvají směrem dolů a případně ze seznamu vypadnou. Ale nemějte strach: Vypadávají pouze tréninky, které s v případě potřeby dají v konfigurátoru snadno znovu sestavit.

Předem nakonfigurované příklady:



Auto 200 kcal Flat Course



Manu 40 Min The Alpine Pass



HR 10 km Valley Trail



Auto 250 kcal Rolling Hills



Auto 25 Min interval



Manu 20 km In The Mountains



Manu 17 km pyramida



HR 25 Min Valley Trail

PROFILY

Plochá etapa, nebo výjezd na horu: U těchto tréninových profilů je pro každého něco.

Flat Course

Na této zcela ploché trase nedochází k žádným změnám stoupání. Trénin probíhá po celou dobu se stejnou tréninovou zátěží.



Valley Trail

Jako při procházce v údolí, můžete jet pohodově. Jede to dolů a občas krátce nahoru. Nemusíte však počítat s žádnými náročnými výstupy.



Rolling Hills

Čeká na vás projížďka po kopcovité krajině. Mírné výšlapy se střídají s klesající zátěží.



In the Mountains

Tento tréninový profil vás pošle do hor. Delší výšlapy, při kterých se zapotíte, otestují vaši kondici. Jakmile horu zdoláte, námaha se jako při sjezd sníží.



The Alpine Pass

Alpský průsmyk s náročným horským profilem pro skutečné sportovce. Jede se strmě nahoru s krátkou odpočinkovou fází po zdolaném prvním vrcholu. Jakmile pokoríte i hlavní vrchol, zátěž kontinuálně klesá.



Pyramida

Tato tréninová klasika je náročná: Zátěž neustále stoupá a neumožňuje zotavení. I po zdolání špičky pyramidy zůstává zátěž ještě na vysoké úrovni.



Interval

Náročný intervalový trénin. Neustále se střídají fáze zátěže a odpočinku. Využijte fáze odpočinku k regeneraci.



Individuální

Jako individuální profil si můžete uložit zcela osobní trasu. Mírné kopečky, nebo brutální hory – je to na vás.



TRÉNING PO SÍTI

Pro všechny, kdo hledají zvláštní motivaci k tréningu.

Využití aplikace KETTMAPS

Pomocí KETTMAPS si nahrajete do svého chytrého telefonu nebo tabletu mnoho video-realistických tras jako motivaci k tréningu. Již v bezplatné základní verzi je k dispozici několik tras. Za nízký měsíční poplatek máte neomezený přístup k databázi s více než tisícem tras. Je možné nahrávat a přidávat do databáze i vlastní videa tras. Spojení se provádí buď prostřednictvím bluetooth, nebo přes přední kameru vašeho chytrého telefonu, nebo tabletu, která dokáže odečíst vaši rychlost.

Využití KETTLER WORLD TOURS

Tento volitelně dostupný PC software je pro ambiciózního fitness sportovce povinností. Pomocí tohoto softwaru nahráváte svým chytrým telefonem nebo GPS přístrojem venkovní trasy a později je jezdíte doma pomocí svého KETTLER fitness přístroje na 3D mapách.

Můžete jeho pomocí trénovat doma, i když venku sněží, prší, nebo zuří bouřka, a budete se při tom cítit jako na vlastním tréningovém okruhu. Kromě toho je možné si pomocí realistického video obrazu projet ty nejkrásnější trasy světa a zdolat nejednu horu Tour de France. Ale žádný strach: Všichni neprofesionální cyklisté si mohou brzdný odpor těchto horských etap snížit, takže je zvládnou i začátečníci. Kromě toho existuje také online režim a online závody, pomocí nichž je možné prostřednictvím internetového portálu www.kettlerworldtours.de plánovat a realizovat virtuální závody s našimi uživateli.

Další funkce

MĚŘENÍ TEPU PŘI ZOTAVENÍ



Jak rychle se váš tep po zátěži zotaví?

Měření tepu při zotavování je osvědčeným nástrojem k posouzení vaší tělesné kondice. Čím rychleji se váš tep po trénigové zátěži opět vrátí do normálu, tím lepší je vaše tělesná kondice. KETTLE měření tepu při zotavení hodnotí normalizaci vašeho tepu během jednodominutového testu a oznamuje ji školní známkou. (1.0 = výborně 6.0 = ne moc dobře)

Z trénigu můžete spustit měření tepu při zotavení stisknutím levého tlačítka. Při startu testu se okamžitě zaznamená a zobrazí první hodnota tepu. Zároveň začne ubíhat 60 sekundový odpočet. Využijte tuto dobu prosím k zotavení a již netrénujte. Po uplynutí odpočítání se zaznamená druhá hodnota tepu a zobrazí se známka z testu zotavení.

Test by měl být spuštěn bezprostředně po intenzivní zátěži. Neprovádějte prosím měření zotavení po konci trénigu, neboť tím můžete získat nesprávné výsledky.

MOJE VÝSLEDKY



Vaše osobní trénigová paměť v přístroji.

Každý individuálně založený uživatel má možnost si v nabídce uživatele v ‚Mých výsledcích‘ prohlédnout své osobní dosažené trénigové výkony.



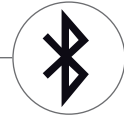
V rubrice ‚Můj poslední trénig‘ je možné vyvolat výsledek dříve absolvovaných trénigových jednotek.



V bodě nabídky ‚Můj trénigový objem‘ je možné si prohlédnout celkovou jednotku jednotlivých výkonů. Vedle hodnot k celkovému objemu a průměrné intenzitě se zobrazí i aktuální výkony u IPN testu, HIT trénigu a Co.



Pomocí třetího volitelného bodu nabídky ‚Reset trénigového objemu‘ je možné údaje v rubrice ‚Můj trénigový objem‘ opět vynulovat.



BLUETOOTH SPOJENÍ

Pro spojení s hrudním pásem, tabletem nebo PC.

Vytvoření spojení s hrudním pásem

Tréninkový počítač KETTLER můžete za účelem monitorování srdeční tepové frekvence spojit s hrudním pásem s bluetooth funkcí. Spojení se vytvoří v Nabídka start> Nastavení přístroje> Nabídka bluetooth V nabídce bluetooth je nutné zapnout nejvyšší řádek funkce Bluetooth. Zvolte k tomu aktivní režim pro ‚Hrudní pás‘ v řádku pod tím. Ve třetím řádku se provede volba a připojení hrudního pásu. Při volbě tohoto řádku se dostanete do seznamu s již spojenými a dostupnými hrudními pásky. Dostupné hrudní pásky jsou označeny modře. Zde opět musíte zvolit požadovaný hrudní pás a spojit jej v následující kontextové nabídce. Pokud na sportovním přístroji trénuje více uživatelů s více hrudními pásky, je vždy nutné výše popsaná aktivace příslušného hrudního pásu.

Upozornění: Sportovní přístroj je možné spojit pouze s hrudními pásky s funkcí bluetooth. Dbejte při výběru hrudního pásu na to, aby podporoval Bluetooth Low Energy resp. Bluetooth Smart Standard. Hrudní pásky s technologií 5kHz (např. Polar T34) spojení nedovolují.

Navázání spojení s chytrým telefonem, tabletem nebo počítačem

Sportovní přístroj Kettler je možné prostřednictvím bluetooth spojit s chytrými telefony, tablety nebo počítači, což umožňuje trénování s řadou aplikací nebo s počítačovým softwarem KETTLER WORLD TOURS. Spojení se vytvoří v Nabídka start> Nastavení přístroje> Nabídka bluetooth V nabídce bluetooth je nutné zapnout nejvyšší řádek funkce Bluetooth. Zvolte k tomu aktivní režim pro ‚APP / PC‘ v řádku pod tím. Ve třetím řádku se nyní objeví jméno přístroje vašeho Kettler sportovního přístroje. Při výběru jména ho můžete změnit. Další spojení se nyní provádí v nabídce bluetooth připojovaného přístroje. Pokud byl přístroj spárován s chytrým telefonem, tabletem nebo PC, zobrazí se tréninková obrazovka přístroje pouze ve zredukované formě.

REŽIM OBJEKTU

Varianta softwaru ušitá na míru pro uživatele ve veřejných fitness.

Pokud postavíte sportovní přístroj Kettler do veřejně přístupného fitness, doporučuje se aktivace režimu objektu. Ten zredukuje objem funkcí a forem tréningu na nabídky, které jsou smysluplné pro jednorázové využití sportovního přístroje (např. hotelovými hosty). Navíc jsou deaktivovány nastavovací nabídky, aby nemohlo dojít k přestavení. V režimu objektu rovněž není možné ukládat osobní údaje, jako jsou výsledky tréningu.

Režim objektu aktivujete v nabídce startu v nastaveních přístroje. Budete zároveň vyzváni ke stisknutí všech tří tlačítek. Stisknutím stejné kombinace tlačítek se v případě potřeby opět vrátíte do normálního režimu.

Índice

Início

FUNÇÃO DAS TECLAS	4
O MENU INICIAL	5
CRIAR UM UTILIZADOR	7
O MENU DE UTILIZADOR	7

Treino

EU PRETENDO...	8
O ECRÃ DE TREINO	10
O SINAL DE PULSAÇÕES	11
O MODO DE TREINO	11
TREINO LIVRE/ QUICKSTART	12
CHALLENGE TRAINING	12
TREINO HIT	12
COACHING IPN	13
TREINO ORIENTADO PARA AS PULSAÇÕES	14
O CONFIGURADOR DE TREINO	16
PERFIL	18
TREINO EM REDE	19

Outras funções

MEDIÇÃO DA PULSAÇÃO NA FASE DE RESTABELECIMENTO	20
OS MEUS RESULTADOS	20
LIGAÇÕES BLUETOOTH	21
MODO DE OBJETO	21



BEM-VINDO

A decisão mais acertada!

Realizou uma excelente escolha. Esta é a convicção dos nossos peritos da equipa desportiva sobre os produtos de elevada qualidade KETTLER. Tal fica não só a dever-se à natureza dos produtos, e é assim que deve ser, contudo – contra qualquer forma de autoapreciação – isto também se justifica por questões objetivas, uma vez que os nossos padrões para os produtos KETTLER se baseiam numa elevada estabilidade:

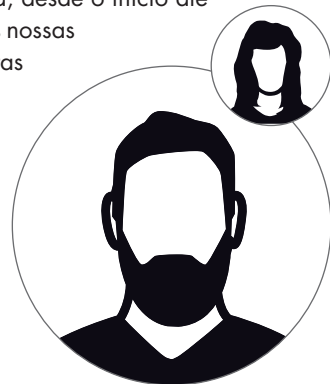
- uma experiência de 70 anos na área da produção do plástico e do alumínio
- construção e desenvolvimento individual
- produção individual e garantia de qualidade
- materiais criteriosamente selecionados e sujeitos a um controlo de qualidade
- pesquisa em rede juntamente com institutos de renome

A maioria dos nossos produtos são produzidos na nossa fábrica, desde o início até ao final do processo de produção. Os colaboradores integram as nossas equipas, desde há vários anos. Para além disso, são especialistas e possuem formação adequada para realizar a verificação e o controlo da produção.

Isto significa – começar, ficar fã da KETTLER- e alcançar todos os objetivos desportivos!

Estes são os nossos melhores desejos de todo o coração

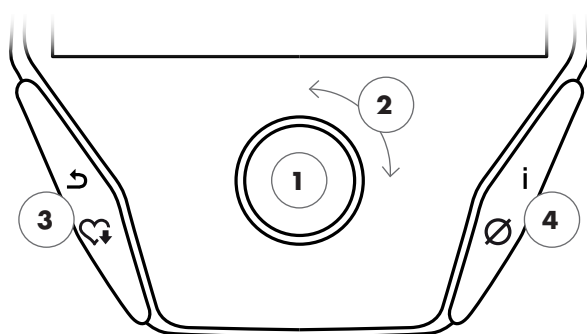
A sua equipa KETTLER Sport



Início

FUNÇÃO DAS TECLAS

O computador de treino possui três teclas: O botão giratório de pressão bem como cada uma das teclas do lado direito e lado esquerdo da carcaça, respetivamente. Às seguintes teclas são atribuídas as seguintes funções:



Na vista de menu

Ao ativar a indicação é possível aceder à vista de menu. Aqui pode efetuar as configurações dos dados de utilizador ou do aparelho, selecionar um treino, bem como consultar os resultados do treino.

1 Botão giratório de pressão - Premir

Ao premir a tecla central, é possível confirmar o elemento selecionado. Pode saltar para a vista de menu selecionada ou para a sessão de treino selecionada.

2 Botão giratório de pressão - Rodar

Alterar a seleção no respetivo menu. A vista semicircular na zona inferior do ecrã sinaliza as opções adicionais.

3 Tecla da esquerda

Regressar ao ponto de menu atribuído. As alterações eventualmente realizadas não são guardadas.

4 Tecla da direita

Solicitar informação de contexto. O significado do ponto de menu será esclarecido em seguida.

Na vista do treino

Depois de selecionar um treino, poderá aceder à vista do treino. Este apresenta todos os valores do treino, bem como o perfil do treino.

Ao premir a tecla central, é possível comutar entre os modos de treino AUTOMÁTICO e MANUAL. Esta função não está disponível em todos os treinos.

Alterar o valor Watt ou o nível de resistência ("a passagem").

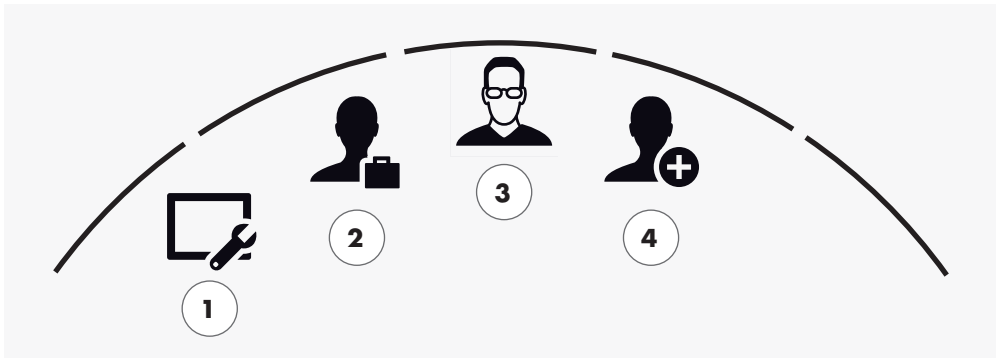
Concluir a sessão e iniciar a medição da pulsação de restabelecimento. Ao voltar a premir a tecla, é possível regressar à sessão de treino.

Indicação dos valores médios. Ao premir a tecla, os valores médios são apresentados durante alguns segundos.

O MENU INICIAL

Seleção do utilizador.

Ao iniciar o aparelho, acederá ao menu inicial após uma breve saudação. Neste menu, é selecionado em primeiro lugar o utilizador, cujo treino será realizado na sua conta. Em seguida, poderá introduzir um utilizador e realizar as configurações básicas no ponto "Configurações do aparelho".



O menu inicial

Os pontos de menu em panorâmica (da esquerda para a direita):

1 Ajustes do aparelho

Neste ponto de menu é possível realizar as configurações do aparelho para todos os utilizadores (p. ex. alteração do idioma do aparelho, alteração da unidade de medida, etc.).



2 Utilizador convidado

O utilizador convidado é um perfil de utilizador previamente definido. Este permite realizar o treino sem predefinição. No perfil de utilizador convidado são guardados todos os resultados do treino. Para além disso, não é possível realizar quaisquer configurações pessoais.



3 Utilizador criado individualmente (designado com nomes)

À direita do utilizador convidado são apresentados até 4 utilizadores individuais introduzidos. Estes foram concebidos como contas de utilizador pessoais para pessoas que realizam um treino regular. Na conta podem ser realizadas configurações pessoais e guardados todos os resultados pessoais do treino.



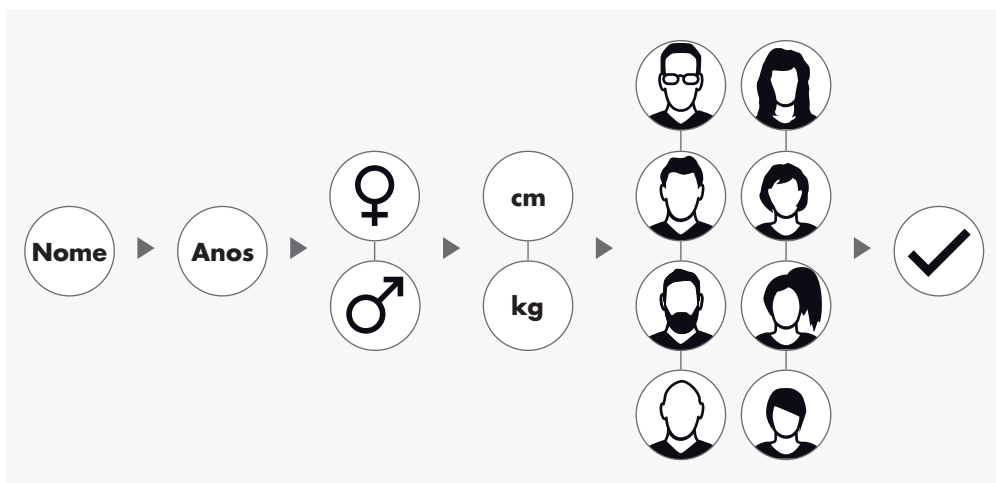
Criar 4 novos utilizadores

Neste menu é possível criar um novo utilizador individual. Ao selecionar este ponto de menu, são solicitados o nome e a idade. Para além disso, é possível pesquisar o utilizador e a fotografia de perfil. Adicionalmente, o novo utilizador é completado no menu inicial.



CRIAR UM UTILIZADOR

É bastante simples.



No menu inicial, selecionar a imagem do símbolo à direita, “Criar novo utilizador” e confirmar a seleção, premindo o botão giratório de pressão.

1. Passo: Introduzir o nome

Neste momento, é solicitado o nome. Introduza o nome em maiúsculas e conclua a introdução, premindo no símbolo, na opção circular. No caso de uma introdução incorreta, poderá retroceder uma letra para trás, com a tecla esquerda.

2. Passo: Introduzir os dados

Responder, de imediato, às questões adicionais sobre idade, sexo, altura e peso. Estes dados são importantes para o respetivo cálculo dos valores do treino e áreas de pulsação.

Dica: Todos os dados pessoais podem ser alterados após a introdução do utilizador no menu de utilizador, em configurações pessoais.

3. Passo: Selecionar a imagem de perfil

Em seguida, selecionar uma imagem de perfil. Esta imagem de perfil pode ser localizada no menu inicial como característica de identificação para o seu perfil pessoal de utilizador. Esta imagem irá acompanhá-lo futuramente durante o treino.

4. Passo: Concluir

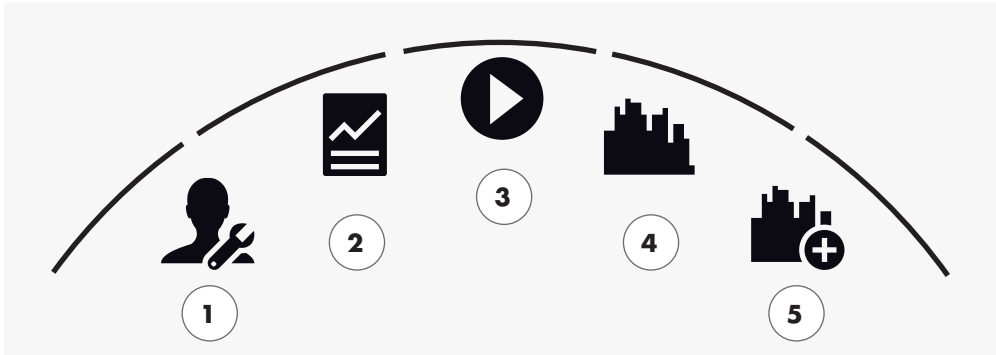
Depois de selecionar a imagem de perfil, o sistema de perfil pessoal do utilizador é concluído e você regressa ao menu inicial

Nota: É possível introduzir até no máximo quatro utilizadores individuais. Se os quatro utilizadores forem inseridos, o símbolo “Criar novos utilizadores” é ocultado. Neste caso, é necessário apagar primeiro o utilizador individual, antes de poder inserir outro utilizador.

O MENU DE UTILIZADOR

A sua área pessoal.

Se tiver seleccionado um utilizador individual, aceder ao menu de utilizador desta pessoa. Aqui tudo está relacionado com o treino pessoal. O menu de utilizador convidado contém apenas os três elementos à direita.



O menu de utilizador

Os pontos de menu em panorâmica (da esquerda para a direita):

1 Configurações pessoais

Neste ponto de menu, é possível realizar todas as configurações específicas para o utilizador (p. ex. alteração da idade). As alterações neste menu não têm qualquer efeito sobre os dados de outros utilizadores.



2 Os meus resultados

Nos "Meus resultados" é possível consultar os resultados pessoais e o resultado do último treino.



3 O meu último treino

Ao seleccionar o ponto de menu, acedemos diretamente ao treino iniciado em último lugar. Este ponto de menu está pré-configurado, ao aceder ao menu do utilizador. Deste modo, o último treino está apenas a um clique.



4 A minha lista de treinos

Na seleção anterior podem ser consultadas todos os treinos guardados no aparelho. Os vários tipos de treinos encontram-se descritos no capítulo "Treino" nas páginas seguintes.



5 Configurador do treino

Com o configurador do treino, é possível criar, em quatro passos simples sequenciais um novo treino individual. Informações específicas a este propósito no capítulo "Configurador do treino", na página 18.

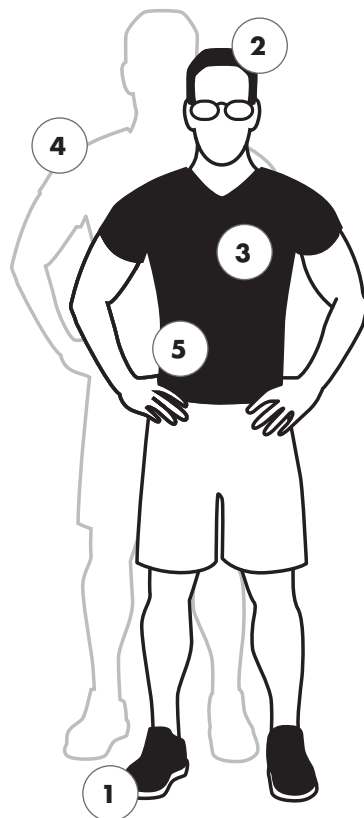


Treino

EU PRETENDO...

... o treino perfeito para mim!

Existem muitos motivos para uma sessão de treino e ainda outros conceitos de treino. Aqui podemos obter uma panorâmica simples. A sessão de treino mais adequada e efetiva para os seus objetivos de treino é exibida nesta página dupla.



Treino livre / Quickstart

página 12

Iniciar sem predefinições a sua sessão de treino.



Challenge Training

página 12

Participe nesta competição desportiva. Realize os exercícios no seu melhor tempo e supere os objetivos, em primeiro lugar.

KETT MAPS

página 19

Esta APP permite: Realizar os exercícios no quarto – nas mais bonitas ruas do mundo.

KETTLER WORLD TOURS

página 19

Software de computador com trajetos em vídeo à escala real e corridas **online** fascinantes.



Treino na zona amarela página 14
Se o ecrã for apresentado a amarelo, realize os treinos na zona de fitness. Graças à funcionalidade de pulsação poderá obter uma panorâmica.

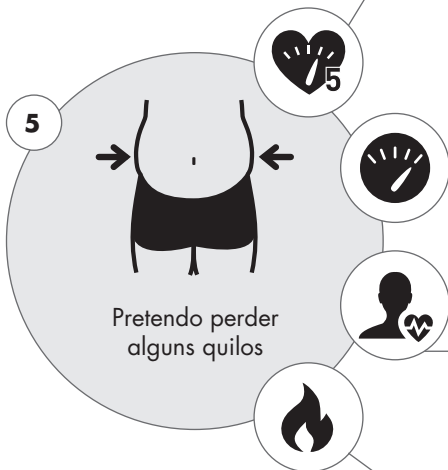
Treino HIT página 12
O Turbo para o seu treino. Os 5 intervalos intensivos melhoram a sua capacidade cardiovascular e aceleram o metabolismo.

Treino IPN página 13
Seja treinado pelo nosso treinador, no aparelho. Poderá usufruir de um treino personalizado.

30 min. Fitness página 14
O exercício de 30 minutos na zona de fitness. O programa é orientado de acordo com a pulsação.



Coaching IPN página 13
Seja treinado pelo nosso treinador, no aparelho. Poderá usufruir de um treino personalizado.



Treino na zona verde página 14
Se a lâmpada estiver verde, realize o treino na gama de eliminação de calorias. Graças à funcionalidade de pulsação poderá obter uma panorâmica.

Treino HIT página 12
O Turbo para o seu treino. Os 5 intervalos intensivos melhoram a sua capacidade cardiovascular e acelera o metabolismo.

Coaching IPN página 13
Execute o treino com o nosso treinador, no aparelho, e usufrua de uma sessão personalizada.

30 min. eliminar gorduras página 14
O workout de 30 minutos na gama de eliminação de calorias. O programa é orientado de acordo com a pulsação.

O ECRÃ DE TREINO

Possui todos os valores de treino importantes em vista geral.

Ao selecionar uma sessão de treino, alternar para o ecrã na exibição de treino. Este dispõe de inúmeras informações para si:



1 A área de informação no canto superior

Aqui encontra-se o nome dos desportistas, a sessão de treino selecionada, o tempo total do treino, o tempo restante.

2 A vista matriz no canto superior direito:

A matriz apresenta um perfil para cada treino. Quanto mais alto estiver cada um das barras individuais apresentadas, mais intensa será a carga nesta fase de treino. A posição atual é apresentada através de barras brancas.

3 Os valores do treino

Por baixo do campo de informação e da matriz do perfil de treino, encontram-se as indicações de treino relativas ao consumo de energia, tempo e distância.

Dica: As unidades de medida para a distância e consumo de energia podem ser alteradas. Por baixo do "Menu inicial" > Configurações do aparelho > Unidades de medida', selecionar entre quilómetros e milhas. Cada utilizador pode comutar para configurações pessoais do menu de treino, entre quilojoules e quilocalorias.

4 Valores de intensidade de treino

A frequência cardíaca (com símbolo do coração), a cadência (rpm), a velocidade (km/h ou mph) bem como a potência (watt) identificadas indicam a intensidade do treino no preciso momento. Premir a tecla direita durante o treino para obter os valores intermédios do treino atual para esta quatro categorias.

O SINAL DE PULSAÇÕES

Correspondência identificada com cores para as gamas de pulsações.

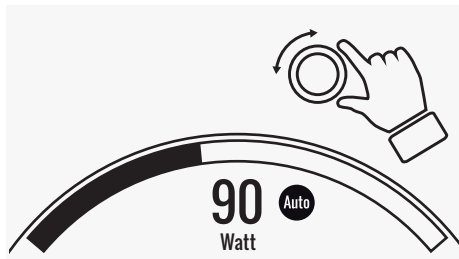
Durante o treino, o computador de treino ordena a frequência atual de pulsações, em uma de cinco gamas de pulsação. Cada gama de pulsação está assinalada através da cor do acento. Mais informações relativas ao treino, de acordo com a gama de pulsação, na página 14.

O MODO DE TREINO

O verdadeiro ergómetro Kettler com modo AUTO e MANU.

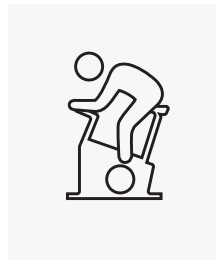
Modo AUTO (independente do regime)

Neste modo, introduzir a potência-alvo em watts. Ao rodar o botão giratório de pressão, o valor-alvo da potência (watt) é alterado. O sistema de ergómetro calcula, com base no valor-alvo de potência (watt) e a cadência atual, a resistência de bloqueio necessária para o valor-alvo e modifica estes valores através da alteração da cadência. Deste modo, poderá assegurar um treino à potência watt indicada.

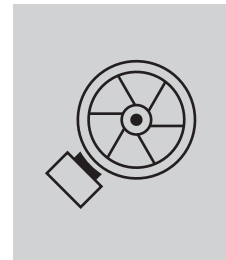
Valor-alvo em watt

+



Cadência

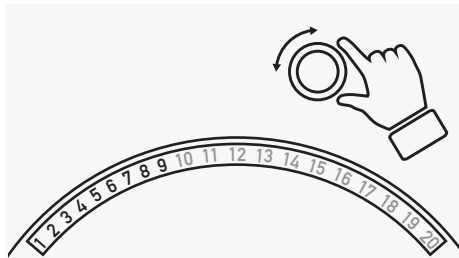
>



Resistência de bloqueio

Modo MANU (consoante o regime)

No modo MANU, selecionar a resistência de bloqueio ("uma passagem"). Esta mantém-se constante, independentemente da sua cadência. A potência watt resulta e varia de acordo com as mudanças de velocidade ou cadência. O ergómetro comporta-se tal como uma bicicleta.

Resistência de bloqueio / "Velocidade"

+



Cadência

>



90
Watt

Valor Watt

TREINO LIVRE/ QUICKSTART

Iniciação simples, sem pré-configurações complexas.



Descrição do treino

Para o treino não existem quaisquer indicações. Ao rodar o botão giratório de pressão, é possível alterar a resistência de bloqueio e, como tal, a intensidade de treino. Ao premir a tecla central, é possível comutar entre os modos de treino AUTOMÁTICO E MANUAL. Na exibição de matriz não é apresentado nenhum perfil de treino.

CHALLENGE TRAINING

Candidate-se a uma competição. Realize os exercícios no seu melhor tempo e supere os objetivos em primeiro lugar.



Descrição do treino

O **Challenge Training** é uma competição com um percurso determinado por si. A condução será realizada no modo MANU com mudança de velocidades. Não é possível comutar para o modo AUTO. No rebordo superior do lado direito da imagem, poderá encontrar, em vez da matriz do perfil, a sua apresentação do seu perfil e dos seus parceiros virtuais. Aqui poderá ver quem está à frente.

No seu primeiro **Challenge Training**, conduza contra um parceiro virtual. Nos treinos seguintes, poderá superar o seu último recorde ou o seu melhor tempo no **Challenge Training**. Também poderá alterar a distância da corrida e, em seguida, reiniciar o treino com o parceiro virtual.

TREINO HIT

O **Turbo Training** para melhorar o seu sistema cardiovascular.



Fundamentos desportivos

Este programa de 20 minutos com intervalos de cinco minutos de alta intensidade, melhora o seu sistema cardiovascular, o consumo de oxigénio e reduz os níveis de colesterol no sangue. Em cada treino poderá melhorar a sua saúde física. De acordo com estudos científicos, uma unidade HIT por semana tem efeitos positivos no seu sistema cardiovascular. Ao mesmo tempo, poderá também queimar muitas calorias. A KETTLER recomenda uma unidade de treino HIT, por semana, como complemento ao seu treino regular.

Nota: Antes de iniciar o treino HIT pela primeira vez, consulte o seu médico para verificar se este é o tipo de treino indicado para si.

Descrição do treino

O treino HIT é um treino de 20 minutos centrado em intervalos de cinco minutos. Consiste numa fase de aquecimento, com intervalos de 5 minutos, pausas intermédias para restabelecimento, e ainda uma fase de restabelecimento ativa para finalizar o treino. Em qualquer das fases do treino não existem nenhuma indicações em termos de intensidade. Nas fases de aquecimento e restabelecimento, poderá selecionar a intensidade do treino mais adequada à sua condição física. Durante os intervalos deverá alcançar o seu desempenho máximo pessoal. Selecionar previamente a velocidade adequada.

Durantes os intervalos, o ecrã é alterado. O programa é desenvolvido em conjunto com o instituto de prevenção e manutenção de Colónia. Nos intervalos, é necessário manter uma resistência de bloqueio constante. Neste caso, o treino apenas poderá ser disponibilizado no modo MANU.

COACHING IPN

Realizar o treino de acordo com o plano. O programa IPN disponibiliza um plano de treino personalizado adequado à sua condição física.



Fundamentos desportivos

O programa IPN oferece um plano de treino definido de acordo com os seus objetivos pessoais e a sua condição física. No teste automático da condição física realizado avalia-se, em primeiro lugar, a sua condição física. Como base no teste, será calculado adicionalmente um plano de treino de 24 unidades, que ficará disponível no programa. Poderá realizar estes treinos nas semanas seguintes, devendo assegurar-se de que realiza o treino de acordo com os objetivos e eficazmente. Estão disponíveis dois objetivos de treino alternativos: um centrado na melhoria da sua figura, outro centrado na melhoria da sua condição física.

Fundamento: O programa é desenvolvido em conjunto com o instituto de prevenção e manutenção de Colónia. O nome do programa IPN foi adotado a partir do nome do instituto.

Descrição do treino

Antes de iniciar o treino, é necessário concluir o teste de condição física. Na lista de treino do seu utilizador, seleccione o elemento do **Coaching IPN**: Teste de condição física. Ao seleccionar os testes de condição física, ser-lhe-ão colocadas, em primeiro lugar, cinco questões relevantes para a conceção do seu teste. Em seguida, poderá iniciar o teste de condição física.

Nota: No âmbito destas questões, deverá responder a questões sobre a sua pulsação. Efetuar a medição da sua pulsação após um período de tempo sem realizar nenhum esforço corporal. Esta medição deverá ser realizada idealmente antes de se levantar, medindo a pulsação numa das artérias.

O teste consiste em 5 fases de, no máximo, 3 minutos, em que o desempenho-alvo será cada vez mais exigente, de fase para fase. Deste modo, partir-se-á de uma carga moderada para uma sempre mais exigente, sendo de prever que a sua pulsação aumente continuamente. Com base nos seus dados pessoais, será apurado um valor de pulsações-alvo com uma importância fulcral para o teste: O teste é concluído no último estágio de carga, em que o valor de pulsações é ultrapassado. Prestar atenção para, durante o teste, manter uma pulsação entre 60 e 80 rpm. No final do teste, os resultados do teste serão apresentados no ecrã, como uma contagem de pontos. Este valor (máximo 100 pontos) pode ser comparado com os resultados seguintes do teste e dão indicação da evolução da sua condição física pessoal.

Nota: Durante o treino IPN, a KETTER recomenda a utilização de uma cinta torácica. Este tipo de medição das pulsações é mais preciso do que a medição manual das pulsações e permite obter resultados de teste qualitativamente superiores.

Com base nos dados de teste introduzidos, poderá desencadear o seu plano pessoal de treino. Depois de concluir o teste com sucesso, ser-lhe-á oferecida uma seleção de objetivos para o treino: Poderá optar entre uma melhoria da figura e uma melhoria da condição física.

Nota: Poderá consultar mais informações sobre esta seleção e os fundamentos desportivos na secção "Treino orientado para a pulsação" destas instruções de utilização.

A fase de teste IPN foi concluída com sucesso. Na lista de treino do seu utilizador será apresentado o primeiro plano de treino com a designação IPN Coaching 1/24. Ao selecionar o treino IPN, poderá definir a duração do treino. A duração da unidade de treino é ajustada previamente, podendo ser adaptada, de acordo com o tempo disponível e a motivação. Depois de definir o período de tempo, é possível iniciar o treino.

O programa de treino IPN é adaptado à sua medida. Não é necessário realizar qualquer ajuste no computador durante o treino. Durante o treino, o programa mede continuamente a sua pulsação e controla a intensidade do treino, alterando automaticamente os valores watt alvo. Para além disso, para cada parte do treino serão recomendadas determinadas gamas de cadência. Estas podem ser identificadas na marcação branca, nas barras de intensidade, por cima do valor da cadência. Sempre que possível, mantenha-se entre as marcas na zona pré-indicada. O treino poderá consistir em vários módulos com diferentes níveis de intensidade. Para além de fases intensivas, existem também fases de recuperação ativa. Estas fases de recuperação podem ser identificadas através de valores watt reduzidos (p. ex. 25 watts).

Nota: Os vários treinos de um plano de treino IPN são completados de acordo com uma ordem definida. Primeiro terá de completar um treino IPN, para lhe ser apresentada a unidade seguinte no computador.

A Kettler recomenda 2-3 unidades de treino, por semana, para que o ciclo de treino IPN possa ser concluído em 8-12 semanas. Após o ciclo de treino é planeado um novo teste.

Nota: Poderá reiniciar um plano de treino IPN já iniciado nas configurações pessoais do seu utilizador. Neste caso, todas as unidades concluídas até ao momento são apagadas. Agora, poderá reiniciar o seu teste de condição física.

TREINO ORIENTADO PARA AS PULSAÇÕES

Ausculte as suas pulsações – isto torna o seu treino mais eficaz.

Fundamentos desportivos

Regra geral, existem duas fontes de energia para cada corpo humano: Tal permite queimar as gorduras e os hidratos de carbono. Durante a atividade normal do corpo humano e um treino ligeiro, o corpo fica no modo de eliminação de calorías. Se o esforço e a pulsação forem elevadas, o corpo humano altera a relação entre as fontes de energia e queima essencialmente hidratos de carbono. Este facto faz da pulsação um importante indicador: uma vez que apresenta informações sobre as fontes de energia utilizadas pelo corpo humano. Durante o treino, na zona inferior de pulsação "azul" e "verde", o corpo humano está no modo de eliminação da gorduras, ideal para pessoas que pretendem perder alguns quilos. Durante o treino na zona de pulsações superior (amarela, laranja e vermelha), é utilizado sobretudo o registo de hidratos de carbono como fonte de energia. O treino, nestas gamas de pulsação, ativa o sistema cardiovascular e melhora a condição física.

Descrição do treino

A Kettler oferece as seguintes funcionalidades e treino para controlar a frequência cardíaca.

1 Sinal de pulsação

Independentemente do treino selecionado, poderá exibir a gama atual de pulsação, através da funcionalidade sinal de pulsação. A funcionalidade sinal de pulsação altera a cor do ecrã de treino, de acordo com a gama de pulsação. Poderá identificar diretamente em que



gama de pulsação se encontra. Poderá selecionar-se a partir da seguinte correspondência de cores:

Gama de pulsação	Designação	Gama de pulsação
Gama de pulsação 5 – Vermelha	Gama máxima	91–100%
Gama de pulsação 4 – Laranja	Duração intensiva	81–90%
Gama de pulsação 3 – Amarela	Duração	71–80%
Gama de pulsação 2 – Verde	Eliminação de gorduras	61–70%
Gama de pulsação 1 – Azul	Aquecimento / Restabelecimento	Até 60%

Treinar a gama de pulsação mais efetiva para os seus objetivos pessoais do treino. A Kettler recomenda o treino na gama verde de pulsação para eliminar gorduras e o treino na zona amarela para melhorar a resistência. Os participantes orientados para os resultados utilizam a gama completa de pulsações para otimizar o treino, no contexto do seu plano de treino.

Nota: Na fase de esforço, o sinal de pulsação está ativado. A pulsação máxima, como valor de partida para apurar a gama de pulsação, é calculado de acordo com a seguinte fórmula: $Pulsação\ máxima = 220 - idade$. Se a gama individual de pulsações for calculada, por exemplo, no âmbito de um diagnóstico do desempenho, é possível introduzir as pulsações com exatidão no computador. Esta função pode ser encontrada em Configurações pessoais > Configurações da pulsação. Aqui poderá desativar o sinal da pulsação.

2 Treino orientado para a pulsação (Treino HRC)



No treino orientado para a pulsação, introduza uma pulsação-alvo ou uma curva de progresso da pulsação para o seu treino.

O equipamento desportivo da Kettler regula automaticamente a resistência de bloqueio, para atingir e manter o valor-alvo atual pretendido. Esta função torna o treino na gama de pulsação-alvo particularmente confortável. Os treinos orientados para a pulsação são:

1. Unidade de treino "Fatburn - 30 min." (símbolo de chama), em que a pulsação-alvo se encontra na zona de eliminação de calorias verde.
2. A unidade de treino "Fitness - 30 min." (símbolo com uma maçã), que é regulada na zona de resistência amarela.
3. Todos os treinos pré-instalados com o símbolo cardíaco.

Para além disso, as restantes unidades de treino podem ser criadas no configurador de treino. As últimas funções são especificadas no "Configurador de treino".

Nota: Ao aceder ao treino orientado para a pulsação, o programa é iniciado num valor WATT pré-definido. De acordo com o nível de condição física pessoal, o valor da pulsação-alvo pode ser obtido mais lenta ou rapidamente. Neste caso, o valor watt inicial pode ser alterado no Menu de utilizador > Configurações pessoais > Configurações de pulsação > Nível inicial HRC.

O treino orientado para a pulsação requer uma mediação constante da pulsação. Os mais elevados padrões de qualidade de medição e constância oferecem uma medição da pulsação por meio de uma cinta torácica. A Kettler recomenda a utilização da cinta torácica para todos os treinos orientados para a pulsação. Em alternativa à medição com cinta torácica é ainda apresentada a medição com sensores da pulsação manuais. Estes sensores podem ser fixados na posição de engate pretendida, do lado direito ou esquerdo, no volante. Apertar os dois sensores com pressão normal. Logo que a pulsação baixa, o símbolo do coração acende na indicação da pulsação. Tenha em atenção que o método de medição pode ser influenciado por movimentos, suores ou fricção. Se durante o treino orientado para as pulsações não for possível determinar nenhum sinal da pulsação, a resistência de bloqueio desce para o nível mínimo.

O CONFIGURADOR DE TREINO

Crie uma treino individual adaptado às suas pretensões – de forma simples, em 4 pas



Fundamentos desportivos

O configurador de treino permite-lhe criar o seu próprio conceito de treino pessoal ou o seu plano de treino pessoal.

Descrição do treino

No menu do utilizador poderá encontrar do lado direito o seu configurador de treino. Ao selecionar este configurador, poderá aceder ao menu de configuração de 4 passos. A soma das 4 opções de seleção resulta num treino individual. A sequência é a seguinte:

1. Passo: Selecionar o seu objetivo de treino pessoal

Quais são os seus objetivos para este treino? Dispõe de 3 alternativas opcionais:



treinar durante um determinado período de tempo



retroceder uma determinada distância (em quilómetros ou milhas)



exercitar um determinado valor energético (em kcal ou kjoule)

2. Passo: Determinar a duração do seu treino

p. ex. 30 minutos, 10 quilómetros ou 500 kcal

3. Passo: Determinar o modo de treino

Num treino, a carga de treino indicada pode oscilar. Isto é apresentado através de um gráfico na matriz de treino como perfil do treino. O significado das várias barras em cima no perfil de treino depende do modo de treino. Também aqui existem de 3 opções:



Modo Manual: A altura das barras indica a altura da resistência de bloqueio ("da velocidade"). Treino no modo MANU (ver capítulo "Modo de treino", página 11)



Modo Automático: A altura das barras indica o valor watt a atingir. Treino no modo AUTO (ver capítulo "Modo de treino", página 11)



Modo de pulsação: A altura das barras indica a pulsação-alvo a atingir. Treino de acordo com a pulsação (ver capítulo "Treino de acordo com a pulsação", página 14)

4. Passo: Selecionar ou criar um perfil de treino

Em seguida, no quarto passo, selecione o perfil de treino que pretende para o seu treino. Num treino simples, p. ex. o valor-alvo é alterado durante o treino. Outros perfis de treino disponibilizam alterações exigentes até moderadas.



Ao rodar o menu de seleção completamente para a direita, poderá criar o seu perfil individual, num passo adicional.

Nota: O perfil determina a gama de oscilação das cargas durante o treino. Se tal ocorre no nível de carga elevado ou reduzido poderá ser definido na unidade de treino: Ao rodar o botão giratório de pressão, o perfil é deslocado completo para cima e para baixo.

Ao concluir a configuração, o treino é guardado na lista de treinos (exceto no utilizador convidado). Neste caso, o nome do treino configurado é inserido na lista de treino do seguinte modo:

- Do lado esquerdo, junto aos nomes de treino encontra-se um símbolo para o modo de treino (AUTO, MANU ou PULSAÇÃO), definido no passo 3.
- O nome de treino inicia com o objetivo de treino pessoal (p. ex. 3.000 minutos, 10 quilómetros ou 500 Kcal) dos passos 1 e 2.
- Por fim, segue-se o nome de perfil, definido no passo 4.

Nota: Na lista de treinos existem alguns treinos com a lógica para os nomes do configurador de treino pré-instalado. Isto facilita a iniciação do treino, devendo ser completado ou substituído por configurações individuais. Inclusive a lista de treino tem a lógica de categorização de uma lista de favoritos. Os seus treinos regulares ou recentemente introduzidos encontra-se no topo do ecrã. As configurações não exercitadas há já algum tempo são deslocada para baixo e, eventualmente, eliminadas da lista. Mas não se preocupe: Apenas serão eliminados aqueles treinos que, em caso de dúvida, possam ser recuperados no configurador.

Exemplos pré-configurados:



200 kcal Flat Course



40 Min The Alpine Pass



10 km Valley Trail



250 kcal Rolling Hills



25 Min Interval



20 km In The Mountains



17 km Pyramide



25 Min Valley Trail

PERFIL

Optar por etapas de estrada ou etapas no alto da montanha: Nestes perfis de treino existem sempre exercícios para todos os tipos de utilizador.

Flat Course

Nestes percursos totalmente planos não se regista qualquer alteração do passo. O treino decorre com a mesma carga ao longo de todo o treino.



Valley Trail

Tal como um percurso no vale, pode ser realizado lentamente. O percurso é feito com a subida e descida da montanha. Contudo, não deverá esperar uma subida exigente.



Rolling Hills

Está à espera de uma tour na colina. Uma subida moderada que alterna com fases de pequeno esforço.



In the Mountains

O perfil de treino que o leva até às montanhas rochosas. Uma subida mais prolongada e exigente em termos de esforço melhora a sua condição física. Ao alcançar o topo da montanha, o esforço é reduzido tal como se tratasse da partida.



The Alpine Pass

O passe dos alpes é um perfil de montanha exigente para verdadeiros conhecedores. Subida da montanha com pequenas fases de restabelecimento, de acordo com o modelo definido. À medida que alcança o topo principal da montanha, o esforço é continuamente reduzido.



Pyramide

Este é um clássico de treino mais exigente: A carga aumenta continuamente e não permite qualquer restabelecimento. Inclusive depois de atingir o topo das pirâmides, a carga mantém-se num nível elevado.



Interval

Treino de intervalo exigente. As fases de carga e restabelecimento alternam constantemente. Utilizar as fases de restabelecimento como fator de regeneração.



Individual

Os seus percursos pessoais podem ser guardados como perfil individual. Colina saudável ou montanha brutal – A escolha é sua.



TREINO EM REDE

Para aqueles que procuram uma motivação especial.

Utilização da app KETTMAPS



Com os KETTMaps poderá carregar, para o seu eu smartphone ou tablet, trajetos à escala real em vídeo, como forma de incentivo à realização dos treinos. Logo na versão de base gratuita encontram-se disponíveis vários percursos. Com uma taxa mensal pequena, tem acesso completo à base de dados com várias milhas de percurso. Mesmo alguns vídeos de percurso podem ser carregados e adicionados à base de dados.

A ligação processa-se através de bluetooth ou também através da câmara frontal do seu **smartphone** ou tablet, onde pode consultar a sua velocidade.

Utilização da KETTLER WORLD TOURS



Este software de computador opcional é fundamental para os desportistas mais ambiciosos. Com este software poderá conceber percursos para **smartphone** ou aparelho GPS, no exterior, e poderá conduzir, mais tarde, com o seu aparelho da KETTLER, nos cartões a três dimensões.

Poderá também, se no exterior estiver a nevar, trovejar ou chover, treinar dentro de casa e sentir-se como se estivesse a fazer o percurso do seu exercício. Para além disso, poderá fazer percursos vídeo à escala real, em trajetos maravilhosos, e vencer uma ou outra competição de montanha no **Tour de France**. Apenas uma pequena preocupação: Todos os perfis onde não se inclua a bicicleta poderão reduzir a potência de bloqueio das etapas de montanha, sendo inclusive adequados para principiantes. Para além disso, também está disponível o modo **online** com corridas **online**, onde poderá planejar uma competição virtual, através do portal da internet www.kettlerworldtours.de com outros utilizadores e também descarregar o plano.

Outras funções

MEDIÇÃO DA PULSAÇÃO NA FASE DE RESTABELECIMENTO

Com que rapidez poderá restabelecer a pulsação após a carga?



A medição da pulsação para restabelecimento é um instrumento de eficácia comprovada para avaliar a sua condição física. Após cada treino, quanto mais rapidamente a sua pulsação retomar a pulsação normal, melhor será a sua condição física. A medição da frequência cardíaca de recuperação da Kettler avalia a quebra de pulsações durante os testes de um minuto e classifica os mesmo com uma nota (1.0 = muito bom 6.0 = insuficiente).

Com base no treino, poderá iniciar a medição da pulsação de restabelecimento, exercendo pressão na tecla da esquerda. Ao iniciar o teste é apurado e exibido o primeiro valor de pulsação. Simultaneamente, é iniciada a contagem de 60 segundo para trás. Utilizar este tempo para efetuar o restabelecimento e continuar o treino. Ao concluir a contagem decrescente, o segundo valor de pulsação é apurado e a nota do teste de pulsação para restabelecimento é apresentada.

O teste deve ser iniciado com base numa carga superior. Renunciar a medição da pulsação para restabelecimento no final do treino, uma vez que os resultados podem ser falseados.

OS MEUS RESULTADOS

O registo do treino pessoal no aparelho.



O utilizador individual introduzido pode visualizar os seus resultados no menu de utilizador, em "Os Meus Resultados".



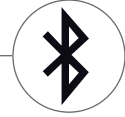
Na rubrica "O meu último teste", é possível consultar o resultado da unidade de treino concluída.



No ponto de menu "O meu treino" é possível visualizar todos os resultados obtidos. Juntos aos valores do treino completo e intensidade média, são apresentados os resultados atuais do teste IPN, treino HIT e Co.



Com o terceiro ponto de menu selecionado, "Reiniciar treino" é possível colocar os dados da rubrica "O meu treino" a zero.



LIGAÇÕES BLUETOOTH

Para efetuar a ligação à cinta torácica, tablet ou computador.

Criar uma ligação à cinta torácica

Para controlar a frequência cardíaca, poderá ligar o computador de treino da Kettler a uma cinta torácica com bluetooth. A ligação é criada no Menu inicial > Configurações do aparelho > Menu de bluetooth. No menu de bluetooth é necessário ativar a função de Bluetooth na linha superior. Para além disso, selecionar a "Cinta torácica" na linha inferior, como modo ativo. Na terceira linha, é realizada a seleção e acoplamento da cinta torácica. Ao selecionar esta linha, poderá aceder a uma lista com as cintas torácicas previamente ligadas bem como as cintas torácicas disponíveis. As cintas torácicas são assinaladas a azul. Aqui, poderá selecionar, de vez em quando, a cinta torácica pretendida e ligá-la no menu de contexto seguinte. Treinar mais utilizadores com várias cintas torácicas no aparelho desportivo, sendo sempre necessário efetuar a ativação da respetiva cinta torácica.

Nota: O equipamento desportivo apenas pode ser ligado com as cintas torácicas com bluetooth. Ao selecionar a cinta torácica, prestar atenção para que estas suportem o **Bluetooth Low Energy** ou o **Bluetooth Smart Standard**. As cintas torácicas com tecnologia 5kHz (p. ex. Polar T34) não podem estabelecer qualquer ligação.

Criar ligação a smartphone, tablet ou computador

O equipamento desportivo da Kettler pode ser ligado por bluetooth a smartphones, tablets ou computadores, permitindo efetuar o treino com várias aplicações ou software de computadores da Kettler World Tours. A ligação é criada no Menu inicial > Configurações do aparelho > Menu de bluetooth. No menu de bluetooth é necessário ativar a função de bluetooth na linha superior. Selecionar, para além disso, a "APP / PC" na linha inferior como modo ativo. Na terceira linha aparece o nome do aparelho do seu equipamento desportivo Kettler. Ao selecionar o nome, poderá editá-lo. O restante acoplamento é processado no bluetooth do aparelho a ligar. Se existir uma ligação ao **smartphone, tablet** ou computador, o ecrã de treino do aparelho será apresentado em modo reduzido.

MODO DE OBJETO

Variante de **software** personalizado para uma utilização em espaços de fitness públicos.

Se o equipamento desportivo Kettler for colocado num espaço de fitness público, recomenda-se a ativação do modo objeto. Este reduz o âmbito de funcionalidades e formas de treino de todas as ofertas, relevantes para a utilização única do aparelho (p. ex. como hóspede de um hotel). Para além disso, os menus de configuração estão desativados, para que não seja possível reativar o mesmo. No modo objeto podem também ser guardados os dados pessoais bem como os resultados do treino.

Ativar o objeto de modo no menu inicial, em configurações do aparelho. Ser-lhe-á solicitado simultaneamente que prima as três teclas. Ao premir as mesmas combinações de teclas, poderá regressar, se necessário, ao modo normal.

Indholdsfortegnelse

Start

KNAPPERNES FUNKTION	4
START-MENUEN	5
OPRET BRUGER	6
BRUGERMENU	7

Træning

JEG ØNSKER...	8
SKÆRMBILLEDET TRÆNING	10
PULSLAMPEN	11
TRÆNINGS-TILSTANDE	11
FRI TRÆNING / QUICKSTART	12
CHALLENGE TRÆNING	12
HIT TRÆNING	12
IPN-COACHING	13
PULSBASERET TRÆNING	14
TRÆNINGSKONFIGURATOR	16
PROFIL	18
NETBASERET TRÆNING	19

Flere funktioner

RESTITUTIONS-PULSMÅLING	20
MINE RESULTATER	20
BLUETOOTH-FORBINDELSER	21
OBJEKTTILSTAND	21



VELKOMMEN

En virkelig god beslutning!

Du har truffet et godt valg. En holdning, der deles af alle vores eksperter på KETTLERs sports-hold, og som gælder alle KETTLERs kvalitetsprodukter. Det er naturligvis helt naturligt, og er sådan det skal være. Og det er der selvfølgelig rigtig gode grunde til ;-) - for vores holdning til KETTLERs produkter hviler på et stærkt fundament, som er kendetegnet ved:

- næsten 70 års erfaring inden for aluminiums- og plastfremstilling
- egen konstruktion og udvikling
- egen produktion og kvalitetssikring
- omhyggeligt udvalgte og kvalitetstestede materialer
- en netværksbaseret forskning i samarbejde med kendte institutter

Mange af vores produkter laves fra A til Z i vores egen interne produktionskæde. Medarbejderne i værkstederne har ofte arbejdet sammen i mange år. De er teknisk velfunderede og uddannede til at teste og kontrollere egne produktionstrin.

Nu sker det – giv den gas, bliv fan af KETTLER og nå dine sportslige mål!

Det ønsker vi af hele vores hjerte

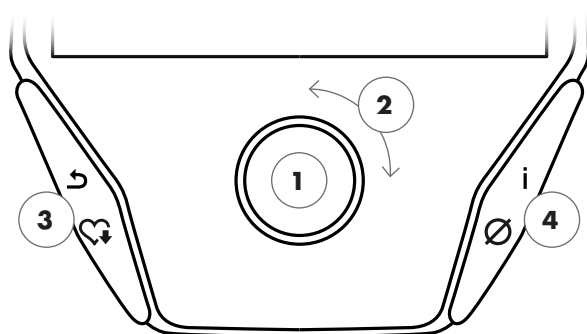
Dit KETTLER sportsteam



Start

KNAPPERNES FUNKTION

Træningscomputeren har 3 knapper: Den midterste dreje-tryk-knap og de to knapper på højre og venstre side af panelet. Følgende knapfunktioner er fordelt på disse knapper:



Dette vises i menuen

Når displayet tændes vises menuen Her kan du indstille bruger- eller enhedsdata, vælge en træning eller aflæse dine træningsresultater.

1 Tryk på dreje-trykknappen

Ved at trykke på den midterste knap, bekræfter du det valgte element, og går ind i det valgte menupunkt eller den valgte træning.

2 Drej på dreje-tryk-knappen

Skift markeringen i den respektive menu. Det halvrunde display nederst på skærmen viser flere valgmuligheder.

3 Venstre knap

Går tilbage til det overordnede menupunkt. Eventuelle ændringer gemmes ikke.

4 Højre knap

Kalder tilhørende oplysninger frem. Betydningen af menupunktet uddybes nærmere.

I træningsvisningen

Når du har valgt en træning, kommer du til træningsvisning. Den rummer alle dine vigtige træningsparametre og din træningsprofil.

Ved at trykke på den midterste knap, kan du skifte mellem træningstilstandene AUTO og MANU. Denne funktion er ikke tilgængelig for alle træningerne.

Skift målværdien i watt eller trædemodstanden ("gearet").

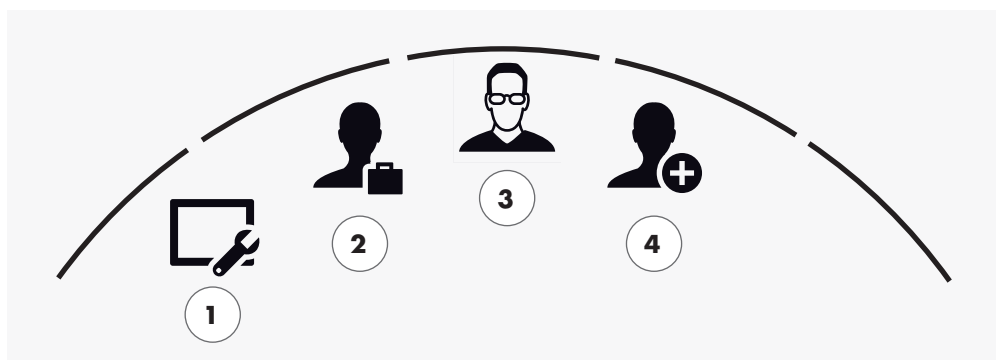
Stop træningen og begynd restitutionspulsmålingen. Vend tilbage til træningen ved at trykke igen.

Viser de gennemsnitlige værdier. Når du trykker på knappen, vises de gennemsnitlige værdier i et par sekunder.

START-MENUEN

Udvalg af brugere.

Når enheden starter vises der en kort hilsen i startmenuen. I denne menu vælger du først den bruger, hvis konto skal bruges under træningen. Derudover kan du oprette en ny bruger og vælge brugernes generelle standardindstillinger under punktet "enhedsindstillinger".



Startmenuen

Oversigt over menupunkter (fra venstre mod højre):

1 Enhedsindstillinger

Under dette menupunkt kan du stille alle brugernes generelle enhedsindstillinger (f.eks. ændre enhedens sprog, skifte måleenheden, osv.).



2 Gæstebrugere

En gæstebruger er en forudindstillet brugerprofil. Den giver mulighed for at træne uden forudgående indstilling. Der gemmes ikke nogen træningsresultater i gæstebruger-profilen. Man kan heller ikke foretage nogen personlige indstillinger.



3 Individuelt oprettet bruger (angivet med navn)

Til højre for gæstebrugeren ses op til 4 individuelt indstillede brugere. De er udformet som personlige konti til personer, der træner regelmæssigt. På en konto, kan man foretage personlige indstillinger og gemme personlige træningsresultater.



4 Opret nye brugere

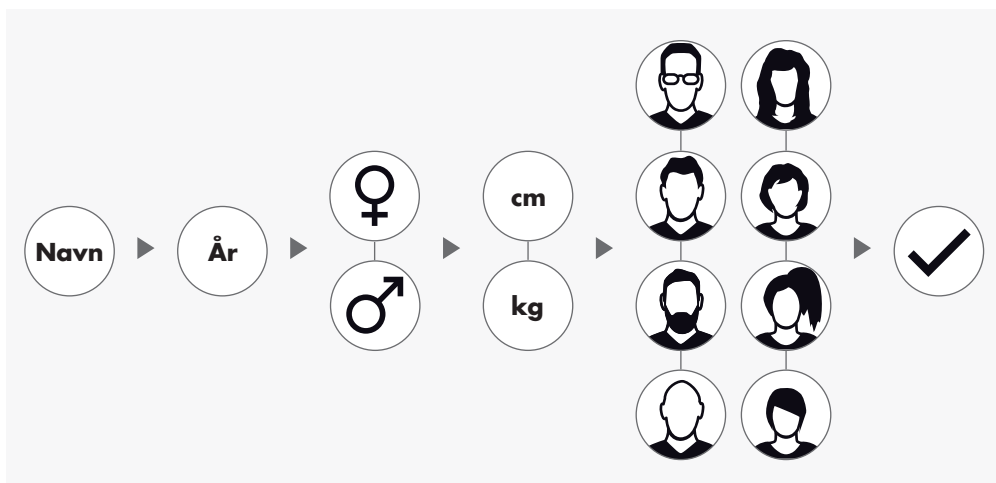
I denne menu kan du oprette en ny individuel bruger. Når du vælger dette menupunkt, skal du angive navn og alder. Desuden kan brugeren vælge et profilansigt. Til sidst fjæses den nye bruger til startmenuen.



OPRET BRUGER



Det er helt lige til.



Vælg det højre ikonbillede "Opret ny bruger" i startmenuen og bekræft valget ved at trykke på dreje-tryk-knappen.

1. trin: Indtast navn

Nu bliver du spurgt om dit navn. Indtast navnet bogstav for bogstav og færdiggør indtastningen ved at trykke på fluebenet i cirklen. Hvis indtastningen er forkert, kan du gå et bogstav tilbage med den venstre knap.

2. trin: Indtast data

Besvar også de efterfølgende spørgsmål om alder, køn, kropsstørrelse og vægt. Disse data er vigtige for den nøjagtige beregning af træningsværdier og pulsområder.

Tip: Brugeren kan stadig ændre alle personlige oplysninger efter indstillingen. Dette gøres i brugermenuen under de personlige indstillinger.

3. trin: Vælg profilbillede

Endelig skal du vælge et profilbillede. Du finder fremover profilbilledet i startmenuen, hvor det fungerer som et kendetegn for din personlige brugerprofil. Det følger dig altid under din træning fremover.

4. trin: Afslut

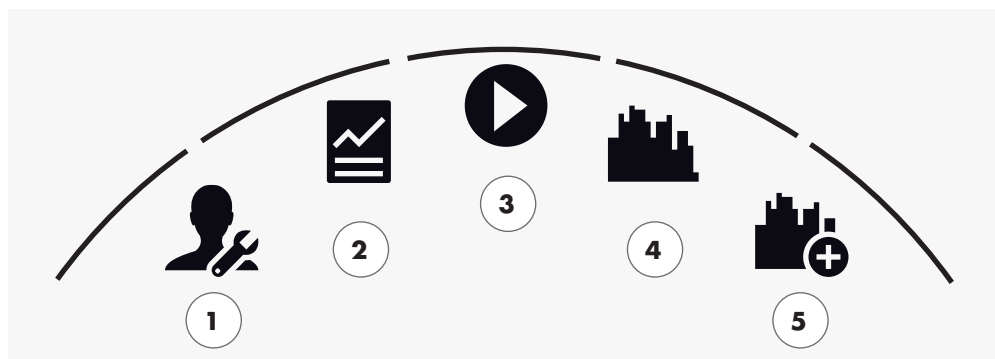
Når du har valgt et profilbillede, er indstillingen af din personlige brugerprofil færdig, og du går tilbage til startmenuen

Bemærk: Du kan oprette op til fire individuelt indstillede brugere. Når alle fire brugere er oprettet, skjules ikonet "Opret ny bruger". I dette tilfælde skal en individuel bruger slettes, før en anden bruger kan oprettes.

BRUGERMENU

Dit personlige område.

Når du har valgt en individuel bruger, kommer du ind i den persons brugermenu. Her drejer næsten alt sig om den personlige træning. Gæstebrugerens brugermenu indeholder kun de tre elementer til højre.



Brugermenuen

Oversigt over menupunkter (fra venstre mod højre):

1 Personlige indstillinger

I denne menu kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. ændre alder). Ændringerne i denne menu har ingen indvirkning på de andre brugeres data.



2 Mine resultater

Under "Mine resultater" kan du aflæse den samlede personlige præstation, og resultatet af den seneste træning.



3 Min seneste træning

Når du vælger dette menupunkt, kommer du direkte til den seneste påbegyndte træning. Dette menupunkt er altid forvalgt, når du kommer ind i brugermenuen. Den seneste træning er således kun et klik væk.



4 Min træningsliste

Alle træninger gemmes på enheden på den underliggende liste. De forskellige former for træning er beskrevet i kapitlet "Træning" på de følgende sider.



5 Træningskonfigurator

Ved hjælp af træningskonfiguratoren kan du let oprette en ny, individuel træning i fire successive trin. Se mere detaljerede oplysninger i kapitlet "Træningskonfigurator" på side 16.



Træning

JEG ØNSKER...

en træning, der passer præcist til mig!

Der er mange gode grunde til konditionstræning – og endnu flere træningskoncepter. Der kan man nemt miste overblikket. På denne dobbeltside viser vi de træninger, der er mest effektive for dine træningsmål.



Jeg vil i gang med det samme



Fri træning / Quickstart s. 12

Start træningen uden forudgående indstillinger.



Jeg vil have følelsen af konkurrence

Challenge training s. 12

Vær med i en konkurrence. Træn mod din bedste tid og kryds målstregen først.

KETT MAPS s.19


App'en gør det muligt at: træne hjemme i stuen – og på verdens smukkeste ruter







KETTLER WORLD TOURS s. 19

PC-software med realistiske videoruter og fascinerende race over nettet.

3



Jeg vil gerne forbedre min kondition

Træning i det gule område s. 14
Når skærmen lyser gult, træner du i konditionszonen. Pulsens trafiklysfunktion giver dig overblikket.


HIT-træning s. 12
Turboen til din træning. 5 ekstremt intensive intervalniveauer, der styrker dit hjerte-kar-system og stimulerer fedtforbrændingen.

IPN coaching s. 13
Lad dig coache af vores træner i enheden. Du får en skræddersyet træning.


30 min. Kondition s. 14

30 minutters træning i konditionszonen. Programmet tilpasser sig din puls.

4

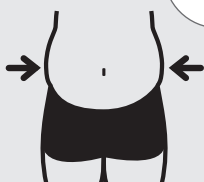


Jeg ønsker en personlig træning





IPN coaching s. 13
Lad dig coache af vores træner i enheden. Du får en skræddersyet træning.

5



Jeg vil gerne tabe et par kilo



Træning i den grønne zone s. 14
Skærmen lyser grønt, når du træner i fedtforbrændingszonen. Pulsens trafiklysfunktion giver dig overblikket.

HIT træning s. 12
Turboen til din træning. 5 højintensive intervaller, der styrker dit hjerte-kar-system og stimulerer fedtforbrændingen.

IPN coaching s. 13
Lad dig coache af en enhedens indbyggede trænere. Så får du en individuel træning.

30 min. Fedtforbrænding s. 14

30 minutters træning i fedtforbrændingszonen. Programmet tilpasser sig din puls.

SKÆRMBILLEDET TRÆNING

Få alle de vigtige træningsværdier på et øjeblik.

Når du vælger træning skifter skærmen til træningsvisning. Det giver dig de følgende oplysninger:



1 Informationsfeltet i det øverste venstre hjørne

Her finder du grundlæggende oplysninger om træningen. Aktuelle instruktioner fremhæves med hvidt.

2 Matrix-visning i det øverste højre hjørne:

Matrixen viser træningsprofilen for den pågældende træning. Jo højere de enkelte søjler er, des mere intensiv er træningen på træningstidspunktet. Den aktuelle placering vises med de hvide søjler.

3 Træningsområdets værdier

Nedenunder informationsfeltet og træningsprofilens matrix ses træningsområdets oplysninger om energiforbrug, tid og afstand.

Tip: Du kan ændre måleenheder for afstand og energiforbrug. Under "Start-menu > Enhedsindstillinger > Måleenheder kan du vælge mellem kilometer eller miles. Hver bruger kan ændre de personlige indstillinger i sine træningsmenuer mellem kJ og kcal.

4 Træningsintensitets-værdier

Pulsfrekvens (med hjertesymbol), kadence (opm), hastighed (km/t eller mph) og antal tråde watt angiver, hvor intenst du træner netop nu. Når du trykker på den højre knap under en træning, vises træningens gennemsnitsværdier for de fire måleområder.

PULSLAMPEN

Farvemarkering af pulszoner.

Under træningen placerer træningscomputeren din nuværende puls i en af fem pulszoner. Hver pulszone er kendetegnet ved en særlig farve. For mere information om træning og pulszoner, se side 14.

TRÆNINGSTILSTANDE

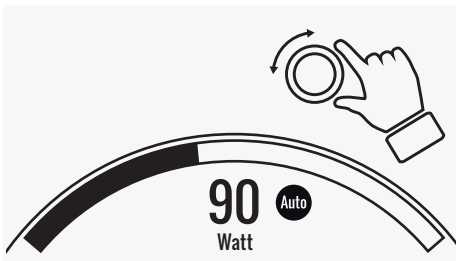
Det ægte Kettler-ergometer med MANU og AUTO-tilstande.

AUTO-tilstand (Afhænger ikke af antal omdrejninger)

Når du drejer på dreje-tryk-knappen ændres målet i watt. Ergometeret beregner så, ud fra målværdien i watt samt den nuværende kadence, den krævede målværdi for bremsemodstanden og ændrer straks denne via en ændring i kadencen.

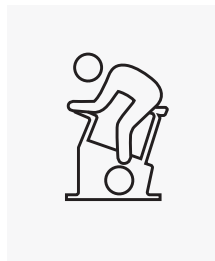


MANU-tilstand (afhænger af omdrejningstal)

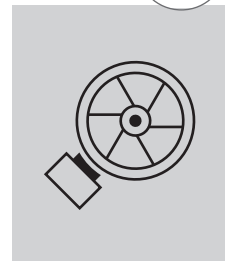
Målværdi i watt

+



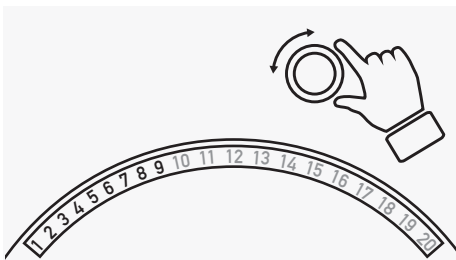
Kadence

>



Bremsemodstand

I MANU-tilstand, vælger du selv en bremsemodstand ("et gear"). Den er konstant og uafhængig af din kadence. Resultatet er ydelsen i watt, som varierer med ændringerne i gear eller kadence. Ergometeret fungerer nu som en almindelig cykel.



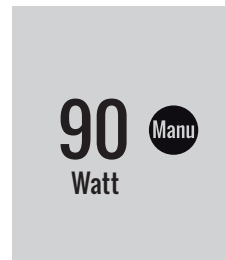
Bremsemodstand / "Gear"

+



Kadence

>



Værdi i watt

FRI TRÆNING / QUICKSTART



Kom i gang uden større indstillinger

Træningsbeskrivelse

Træningen kræver ingen forudgående indstillinger. Når du skruer på den midterste dreje-tryk-knap justeres bremsemodstanden og dermed intensiteten af træningen. Ved at trykke på dreje-tryk-knappen, skifter du mellem AUTO- og MANU-tilstand. Matrix-visningen, gemmer ikke nogen træningsprofil.

CHALLENGE TRÆNING



Deltag i en konkurrence. Træn mod din egen bedste tid og kryds målstregen først.

Træningsbeskrivelse

Challenge-træningen er et løb over en distance, som du har angivet. Der køres i MANU-tilstand med gearskifte. Det er ikke muligt at skifte til AUTO-tilstand. I den øverste højre side, ser du en positionsvisning for dig og din virtuelle modstander i stedet for matrix-visningen. Her kan du se, hvem der fører.

Under din første challenge-træning kører du mod en virtuel modstander. I de efterfølgende træninger konkurrerer du mod din sidste eller bedste tid i challenge-træning. Du kan også ændre løbsdistancen og starte forfra mod den virtuelle modstander.

HIT TRÆNING



Turbo-træningen for dit hjerte-kar-system.

Sportsvidenskabelig baggrund

Dette 20-minutters program rummer fem intervaller med høj intensitet, der styrker dit hjerte-kar-system, forbedrer ilt-optagelsen og sænker blodets lipidniveauer. Hvert eneste træningspas gør dermed noget aktivt for din sundhed. Ifølge videnskabelige undersøgelser har en HIT-enhed pr. uge en positiv indvirkning på dit hjerte-kar-system. Samtidigt brænder du effektivt mange kalorier af. KETTLE anbefaler en træning med en HIT-enhed om ugen, udover din regelmæssige træning.

Bemærk: Før du begynder på HIT-træning, bør du konsultere din læge og spørge, om denne træning egner sig til dig.

Træningsbeskrivelse

HIT-træning er en 20-minutters træning, der fokuserer på fem intervaller med høj intensitet. Den består af en opvarmning plus 5 intervaller med mellemliggende pauser og en aktiv restitutionsfase ved slutningen af træningen. Under alle træningsfaserne, angiver programmet ikke på forhånd nogen intensitetskrav. Under opvarmningen og i pauserne vælger du en komfortabel intensitet, der passer til dit konditionsniveau. Du skal selv yde dit personlige præstationsmaksimum under intervallerne. Vælg et passende gear på forhånd.

Skærmen skifter selv under intervallerne. Du får vist en intervalscore. Intervalscoren beregnes ud fra pedal kadencen under intervallet, samt en angivet faktor for den indstillede bremsemodstand. Målet er at nå den højeste mulige intervalscore i løbet af de 5 intervaller. Under intervallerne kræves der en konstant bremsemodstand. Derfor kan træningen kun vælges i MANU-tilstand.

IPN-COACHING



Træn efter en plan. IPN-programmet tilbyder skræddersyede træningsprogrammer til dit konditionsniveau.

Sportsvidenskabelig baggrund

IPN-program tilbyder en træningsplan, der er skræddersyet til dine personlige træningsmål og dit personlige konditionsniveau. Din personlige kondition anslås først i en automatisk konditionstest. På grundlag af et testforløb, beregnes der en træningsplan med 24 træningspas, som lægges ind i dit program. Når du følger denne træning i de efterfølgende uger, er du sikker på at få en ekstremt effektiv motion i forhold til dine træningsmål. Der findes to alternative træningsmål: Det ene fokuserer på forbedring af figuren, mens det andet fokuserer på forbedring af din kondition.

Baggrund: Programmet er udviklet i samarbejde med Institut for forebyggelse og efterbehandling (Institut für Prävention und Nachsorge), i Köln. IPN-programmets navn stammer fra navnet på instituttet.

Træningsbeskrivelse

Før du starter den egentlige træning, skal du først gennemgå konditionstesten. Vælg IPN-coachingen i din brugers træningsliste: Konditionstest. Når du vælger konditionstesten, får du først fem spørgsmål om dig, som er relevante for designet af testen. Derefter kommer du til konditionstesten.

Bemærk: I forbindelse med spørgsmålene, vil du blive spurgt om din hvilepuls. Den måles efter en hvileperiode uden nogen fysisk indsats. Mål pulsen på en blodåre - helst om morgenen, før du står op.

Testen består af maksimalt 5 trin af 3 minutter, hvor effekten øges trin for trin. Dermed øges belastningen fra en moderat til en stadigt mere anstrengende belastning, og det må forventes, at din puls øges kontinuerligt. Der bestemmes et mål for pulsværdien ud fra dine personlige data, hvis opnåelse har central betydning for testen: Testen slutter ved enden af belastningstrinnet, når mål-pulsen overskrides. Sørg for, at du holder en kadence mellem 60 og 80 omdr./min. under testen. På skærmen vises der et testresultat i form af en score ved testens slutning. Denne værdi (100 point er det maksimale) kan sammenlignes med senere testresultater og viser udviklingen i din personlige kondition.

Bemærk: KETTLER anbefaler brug af et brystbælte under IPN-tester og ved enhver senere IPN-træning.

Derefter udarbejdes din personlige træningsplan, baseret på de registrerede testdata. Når testen er slut, kan du vælge mellem forskellige træningsmål: Du kan vælge mellem træningsmål til forbedring af figur eller fitness.

Bemærk: Yderligere oplysninger om valgmulighederne og den sportsvidenskabelige baggrund ses i afsnittet "pulsbaseret træning" i denne vejledning.

Nu er IPN-testfasen afsluttet med succes. I brugerens træningsliste vises den første træning i træningsplanen under betegnelsen IPM coaching 1/24. Ved at vælge en IPN-træning kan du først fastlægge træningens varighed. Den til enhver tid anbefalede trænings varighed for træningsenheden er forudindstillet. Afhængig af den tid og motivation, der er til rådighed, kan denne dog tilpasses. Når tiden er fastlagt, kan træningen påbegyndes.

IPN-træningsprogrammet er tilpasset personligt til dig. Under træningen skal du ikke foretage nogen indstillinger på computeren. Programmet bedømmer kontinuerligt din puls under træningen og styrer din træningsintensitet ved automatisk ændring af målværdierne i Watt. Desuden anbefales kadenceområder for de enkelte træningsafsnit. Det kan ses på de hvide markeringer i intensitetsbåndene oven over kadenceværdien. Alt efter mulighed skal du altid blive i dette angivne område mellem markørerne. En træning kan bestå af flere moduler med varierende grad af intensitet. Udover intensive faser er der også faser til aktiv hvile. Du kan kende disse hvilefaser på de lave målværdier i Watt (fx 25 Watt).

Bemærk: De forskellige træninger i en IPN-træningsplan bygger oven på hinanden. Du skal derfor fuldføre en IPN-træning helt, før computeren tilbyder dig det følgende træningspas.

KETTLE anbefaler at træne 2-3 gange pr. uge, så en komplet IPN-træningscyklus kan gennemføres på 8-12 uger. Efter en træningscyklus får du en yderligere test.

Bemærk: Du kan nulstille en påbegyndt IPN-træningsplan i dine personlige brugerindstillinger. I så fald slettes alle tidligere træningspas. Derefter begynder du igen med konditionstesten.

PULSBASERET TRÆNING

Lyt til din puls – den gør din træning effektiv.

Sportsvidenskabelig baggrund

Der findes grundlæggende to energikilder i det menneskelige legeme: Den kan både forbrænde fedt og kulhydrater. Under normal fysisk aktivitet og let motion forbrænder kroppen fedt. Når anstrengelsen, og dermed også pulsen, stiger, ændrer kroppen forholdet mellem energikilderne og forbrænder primært kulhydrater.

Det gør pulsen til en vigtig indikator: Den fortæller hvilken energikilde, der aktuelt bruges af kroppen. Ved træning i de lavere pulsområder, "blå" og "grøn", er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Ideelt til folk, der gerne vil tabe et par kilo. Ved træning i de øvre pulsområder (gul, orange og rød), bruger den primært sine lagre af kulhydrater som energikilde. Træning i disse puls zoner stiller krav til hjerte-kar-systemet og forbedrer den fysiske kondition.

Træningsbeskrivelse

KETTLE tilbyder følgende funktioner og træninger med pulsmåling:

1 Pulslampe

Uanset den valgte træning, kan du få vist den aktuelle pulszone via pulslampens funktion. Pulslampens funktion ændrer farven på træningens skærbillede afhængigt af puls zonen. Dermed kan du let se, hvilken pulszone du er i. Der bruges følgende farvekoder:



Pulszonens navn og forudindstillede pulsområde

Pulszone 5 – rød, maksimalt område	91–100%
Pulszone 4 – orange, intens udholdenhed	81–90%
Pulszone 3 – gul, udholdenhed	71–80%
Pulszone 2 – grøn, fedtforbrænding	61–70%
Pulszone 1 – blå, opvarmning / restitution	Op til 60%

Du bør træne i den pulszone, der er mest effektiv i forhold til dine personlige træningsmål. KETTLER anbefaler, du træner i den grønne pulszone for at opnå fedtforbrænding, og i den gule zone for at forbedre din udholdenhed. Resultatorienterede atleter bruger hele spektret af pulszone til at optimere deres træning inden for rammerne af en træningsplan.

Bemærk: Ved leveringen er pulslampen aktiveret. Den maksimale pulsfrekvens beregnes som udgangspunkt efter formlen: $\text{Maksimal puls} = 220 - \text{alder}$. Hvis du selv har målt dine egne pulszone, fx. i forbindelse med en præstationsmåling, kan du bare indtaste dem i computeren. Du finder denne funktion under Personlige indstillinger > Pulsindstillinger. Her kan du også deaktivere pulslampen.

2 Pulsbaseret træning (HRC træning)



Ved pulsbaseeret træning angiver du en mål-puls eller en pulskurve for din træning. KETTLERs sportsudstyr regulerer derefter automatisk bremsemodstanden, så du opnår værdien for det aktuelle mål og holder den. Denne funktion gør træningen i det ønskede pulsinterval mere behagelig. KETTLERs pulsorienterede træninger består af:

1. Træningssessionen 30 min. "Fatburn" (flammesymbol), hvor pulsmålet ligger i det grønne fedtforbrændingsområde
2. Træningssessionen 30 min. "Fitness", (æblesymbol), som holdes i det gule udholdenhedsområde.
3. Alle andre forudinstallerede træninger med hjertesymbol.

Derudover kan der oprettes flere træningspas i træningskonfiguratoren. Den sidstnævnte funktion forklares i kapitlet "Træningskonfigurator".

Bemærk: Når du begynder den pulsbaseerede træning, starter programmet med en forud-defineret watt-værdi. Afhængigt af dit personlige konditionsniveau, kan pulsmålet opnås for hurtigt eller for langsomt. I så fald kan du ændre effektens startværdi i watt under Brugermenu > Personlige indstillinger > Pulsindstillinger > Skift HRC startniveau.

Pulsbaseeret træning kræver en konstant puls. Pulsmåling via brystbælte giver den bedste måling mht. kvalitet og konsistens. KETTLER anbefaler at bruge et brystbælte til alle former for pulsbaseeret træning. Alternativt kan man måle ved hjælp af puls-sensorer i hånden/hænderne. Disse sensorer monteres i den ønskede position på håndtagene – på højre og venstre side af styret. Tag altid fat om begge sensorer med normal kraft. Hvis der sker et fald i pulsfrekvensen, blinker hjertet på pulsdisplayet. Bemærk, at denne målemetode kan påvirkes af bevægelse, sved eller friktion. Hvis der ikke spores noget pulssignal under en pulsbaseeret træning, sænkes bremsemodstanden til den laveste indstilling.

TRÆNINGSKONFIGURATOR



Opret selv din personlige ønsketræning – i 4 enkle trin.

Sportsvidenskabelig baggrund

Træningskonfiguratoren giver dig mulighed for at benytte dit eget personlige træningskoncept eller din egen personlige træningsplan.

Træningsbeskrivelse

I brugermenuen til højre finder du træningskonfiguratoren. Når du vælger den, kommer du til den 4-trins konfigurationsmenu. Summen af dine fire valg skaber din personlige træning. Rækkefølgen er som følger:

1. trin: Vælg dit personlige træningsmål

Hvad vil du opnå med træningen? Du kan vælge mellem tre muligheder:



en bestemt tid du vil træne



en bestemt afstand (i miles eller kilometer) du vil tilbagelægge



en specifik energimængde (i kcal eller Kjoule) du vil forbruge

2. trin: Indstil værdien for denne trænings mål

for eksempel 30:00 minutter, 10 km eller 500 kcal

3. trin: Vælg træningstilstanden

Belastningen kan variere under et træningspas. Dette vises grafisk i træningsmatrixen som en træningsprofil. Betydningen af træningsprofilens forskellige søjler afhænger af træningstilstanden. Her får du også tre valgmuligheder:



MANU-tilstand: Søjlernes højde angiver bremsemodstandens størrelse ("gearet"). Du træner i MANU-tilstand (se Kapitlet "Træningstilstande", s. 11)



AUTO-tilstand: Søjlernes højde angiver hvor mange watt, der trænes med. Du træner i AUTO-tilstand (Se Kapitlet "Træningstilstande", s. 11)



Puls-tilstand: Søjlernes højden angiver den pulszone, der arbejdes i. Du træner puls-baseret (Se kapitlet "Pulsbaseret træning", s. 14)

4. trin: Vælg eller opret din egen træningsprofil

Til slut vælger du i 4. trin den ønskede træningsprofil til din træning. Under en flad træning, ændres målværdien fx. ikke under træningspasset. Andre træningsprofiler byder på alt fra moderate til krævende ændringer.



Når du skruer menuen helt til højre, kan du oprette din egen individuelle profil med et par trin mere.

Bemærk: Profilen bestemmer belastningsområdet under træningspasset. Under træningspasset kan du selv vælge, om du ønsker et højt eller lavt intensitetsniveau: Når du skruer på dreje-tryk-knappen, kan du forskyde hele profilen op eller ned.

Når du er færdig med konfigurationen, gemmes træningen på listen over træningspas (gælder ikke gæstebrugere). Navnet på den konfigurerede træning, der føjes til listen over træningspas, angives sådan her:

- Til venstre for navnet på træningen, ses symbolet for træningstilstanden (AUTO, MANU eller PULS), som blev valgt i trin 3.
- Navnet på træningen starter med dit personlige træningsmål (fx. 30:00 minutter, 10 km eller 500 kcal) fra trin 1 og 2.
- Endelig følger profilnavnet, der blev bestemt i trin 4.

Bemærk: Der er allerede installeret nogle træningspas med dette navnesystem i træningskonfiguratoren. De gør det lettere at komme i gang med træningen, og kan suppleres eller erstattes af dine egne konfigurationer. Selve listen over træninger bruger samme system som en favoritliste. Det, som du træner regelmæssigt, eller har trænet for nyligt, står øverst. Konfigurationer, der ikke har været brugt længe, glider ned og falder evt. ud af listen. Men fortvivl ikke: Hvis der forsvinder en træning, kan den let oprettes i konfiguratoren igen.

Forudkonfigurerede eksempler:



200 kcal Flat Course



40 min The alpine pass



10 km Valley Trail



250 kcal Rolling Hills



25 min interval



20 km In the mountains



17 km pyramide



25 Min My Valley Trail

PROFIL

Disse træningsprofiler tilbyder noget for enhver smag.

Flat Course

På denne helt flade strækning er der ingen stigningsændringer. Træningen forløber gennem den samlede tid med samme træningsbelastning.



Valley Trail

Du kan slappe af, lidt som på en vandresti gennem dalen. Ind i mellem går det lidt op og ned ad bakke. Der kommer ingen krævende stigninger.



Rolling Hills

Der venter en række bakker på denne rute. Moderate stigninger blandes med perioder med begrænset belastning.



In the mountains

Denne træningsprofil sender dig op i bjergene. Lange og svedige opstigninger stiller krav til din kondition. Når du har besteget bjerget, følger der en knap så krævende nedkørsel.



The alpine pass

Bjergpasset er en krævende bjergprofil for virkelige eksperter. Det går stejlt op ad bjerget med en kort restitutionsfase på vej mod toppen. Når du har nået toppen, falder belastningen kontinuerligt.



Pyramide

Denne træningsklassiker er virkelig krævende: Belastningen øges konstant og tillader ingen restitution. Selv når toppen af pyramiden er nået, forbliver belastningen stadig høj.



Interval

En krævende intervaltræning. Her skiftes der konstant mellem belastnings- og restitutionsfaser. Udnyt pauserne til at restituere i.



Individual

Du kan gemme din egen personlige rute som en individuel profil. Blidt kuperet eller brutal og bjergrig – du vælger selv



NETBASERET TRÆNING

Søg efter en særlig motiverende træning.

Brug app'en KETTMAPS



Brug KETTMAPS til at indlæse en række realistiske videoruter, der kan motivere dig, på din smartphone eller tablet. Der findes allerede mange ruter i den gratis basisversion. For et mindre månedligt gebyr, får du fuld adgang til hele databasen med mange tusinde ruter. Du kan også overføre dine egne videoruter til databasen. Forbindelsen sker enten via Bluetooth eller via frontkameraet på din smartphone eller tablet, der kan aflæse din hastighed.

Brug af KETTLER WORLD TOURS



Denne valgfri PC-software er et must for enhver ambitiøs træningsentusiast. Softwaren lader dig tegne dine egne ruter på smartphone eller GPS, så du kan køre dem igen på 3D-kort via dit KETTLER-udstyr. Så kan du træne inden for, uanset om det sner, stormer eller regner ude, og opleve du er på din helt egen træningsrunde. Du kan også køre på verdens smukkeste ruter i video-realistisk kvalitet og besejre det ene eller andet Tour de France-bjerg. Der er ingen grund til bekymring: Alle ikke-professionelle cyklister kan reducere bremseeffekten på bjergetaperne, så de kan klares af selv begyndere. Derudover findes der også en online-tilstand med online-løb, hvor du kan planlægge eller køre virtuelle løb mod andre via internetportalen på www.kettlerworldtours.de.

Flere funktioner

RESTITUTIONS-PULSMÅLING



Hvor hurtigt nedbringer du din puls efter belastning?

Restitutions-pulsmåling er et gennemprøvet værktøj til vurdering af kondition. Jo hurtigere din puls falder tilbage til normalen efter en træningsbelastning, des bedre er din kondition. KETTLERs restitution-pulsmåling bedømmer pulsfaldet over en test på et minut, og giver den en karakter. (1.0 = meget godt 6.0 = knap så godt).

Du kan starte restitution-pulsmålingen under træningspasset ved at trykke på den venstre knap. Når testen begynder, aflæses og vises den første pulsværdi straks. Samtidigt kører der en nedtælling på 60 sekunder. Brug denne periode på at restituere – ikke arbejde. Når nedtællingen slutter registreres den anden pulsværdi og scoren for restitution-pulstesten vises.

Testen bør startes ved intens belastning. Undgå at starte restitution-pulsmålingen ved slutningen af et træningspas, da dette kan forfalske resultatet.

MINE RESULTATER



Min personlige træningshukommelse i enheden.

Hvert individuelt oprettede bruger har mulighed for – i brugermenuen under "Mine resultater" – at se sine personligt opnåede træningsresultater.



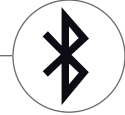
Du kan hente resultatet af det senest afsluttede træningspas under overskriften "Min seneste træning".



Under menupunktet "Min træningsindsats" samles hele din opnåede træningspræstation. Ud over værdierne for samlet og gennemsnitlig intensitet, finder du også de aktuelle præstationer fra IPN-test, HIT-træning og så videre.



Under det tredje menupunkt "Nulstil træningsindsats" kan dataene i afsnittet "Min træningsindsats" sættes tilbage til nul.



BLUETOOTH-FORBINDELSER

Ved forbindelse med brystbælte, tablet eller PC.

Opret forbindelse til brystbælte

Du kan parre KETTLERs træningscomputer med et Bluetooth-aktiveret brystbælte til pulsovervågning. Forbindelsen oprettes under Startmenu > Enhedsindstillinger > Bluetoothmenu. Bluetoothmenuen skal aktiveres i den øverste linie af Bluetooth-funktionen. Vælg derefter "Brystbælte" i den underliggende linie som aktiv tilstand. Valg og parring af brystbæltet foregår i den tredje linie. Når du kommer til denne linje, ser du en liste over allerede forbundne og tilgængelige brystbælter. Tilgængelige brystbælter er markeret med blå. Her skal du igen vælge det ønskede brystbælte, som parres i den følgende kontekstmenu. Hvis flere brugere, med hver deres brystbælte, benytter sportsudstyret, skal dette altid aktiveres som beskrevet ovenfor.

Bemærk: Sportsudstyret kan kun oprette forbindelse til Bluetooth-aktiverede brystbælter. Når du vælger brystbælte, så sørg for at det understøtter standarden Bluetooth Low Energy eller Bluetooth Smart. Brystbælter med 5 kHz-teknologi (fx Polar T34) kan ikke oprette forbindelse.

Opret forbindelse til smartphone, tablet eller computer

KETTLER sportsudstyr kan parres via Bluetooth med smartphones, tabletter eller PC'er, hvilket giver mulighed for træning med flere forskellige app's eller PC-softwaren KETTLER WORLD TOURS. Forbindelsen oprettes under Startmenu > Enhedsindstillinger > Bluetoothmenu. I Bluetoothmenuen skal den øverste linie i Bluetoothfunktionen være aktiveret. Derudover skal du aktivere "APP/PC" i den underliggende linie. Enhedens navn vises nu i tredje linje på dit KETTLER sportudstyr. Når du vælger navnet, kan du redigere dette. Resten af parringen foregår i bluetoothmenuen på din tilkoblede enhed. Når der er oprettet forbindelse til en smartphone, tablet eller PC, vises udstyrets træningsskærm kun i reduceret omfang.

OBJEKTILSTAND

Skræddersyede softwarevarianter til brug i offentlige træningslokaler.

Hvis du placerer Kettlers sportudstyr i et offentligt træningslokale, anbefales det du aktiverer objekttilstanden. Det reducerer alle valgmuligheder mellem funktioner og træningsformer, til dem, der er relevante for enkeltstående brug af sportsudstyret (f.eks. for en hotelgæst). Ydermere deaktiveres indstillingsmenuerne, således intet kan ændres. I objekttilstanden kan man ikke gemme personlige data eller træningsresultater.

Aktiver objekttilstanden i startmenuen under enhedsindstillinger. Du vil blive bedt om at trykke på alle tre knapper samtidig. Tryk på den samme knap-kombination for eventuelt at vende tilbage til normal tilstand.

Оглавление

Запуск

ФУНКЦИИ КНОПОК	4
ГЛАВНОЕ МЕНЮ	5
СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	6
МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	6

Тренировка

МНЕ НУЖНА...	8
ЭКРАННОЕ МЕНЮ ТРЕНИРОВОК	10
СВЕТОФОРНЫЙ ИНДИКАТОР ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	11
РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ	11
СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА / БЫСТРЫЙ СТАРТ	12
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	12
ТРЕНИРОВКА HIIT	12
IRN-КОУЧИНГ	13
ТРЕНИРОВКА С КОНТРОЛЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	14
КОНФИГУРАТОР ТРЕНИРОВОК	16
ПРОФИЛИ	18
ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКА	19

Дополнительные функции

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА	20
МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ	20
СОЕДИНЕНИЕ ПО BLUETOOTH	21
ОБЪЕКТНЫЙ РЕЖИМ	21



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

По-настоящему правильное решение!

Вы сделали правильный выбор. Такого мнения придерживаются наши эксперты из команды спортивной продукции в отношении всех качественных продуктов KETTLER. Разумеется, это связано с самой природой вещей, и так и должно быть, однако – при всей предвзятости подхода ;-)) для этого, прежде всего, существуют веские основания: ведь наше отношение к продуктам KETTLER имеет под собой прочный фундамент, в том числе:

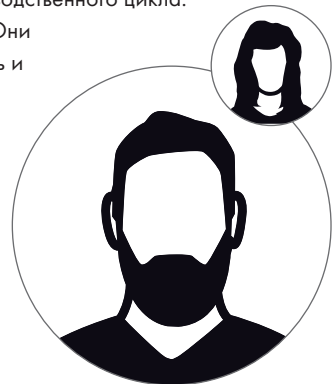
- почти 70 лет опыта работы в сфере производства изделий из алюминия и пластика
- собственный отдел проектирования и разработок
- собственное производство и служба обеспечения качества
- материалы, прошедшие тщательный отбор и проверку качества
- широкомасштабная исследовательская работа совместно с известными институтами

Многие продукты проходят на нашем предприятии все этапы производственного цикла. Сотрудники заводов зачастую уже много лет работают в команде. Они являются квалифицированными специалистами и обучены проверять и контролировать выполняемую ими производственную операцию.

Но не будем Вас задерживать – приступайте к тренировкам, становитесь фанатом продукции KETTLER и быстро достигайте спортивных целей!

Этого Вам желает от всего сердца

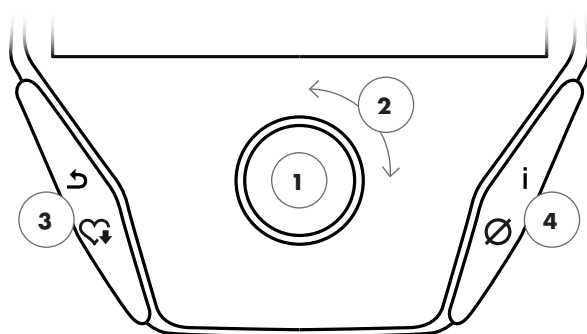
Ваша команда спортивной продукции KETTLER



Запуск

ФУНКЦИИ КНОПОК

Тренировочный компьютер имеет три кнопки: Расположенный в центре поворотного-нажимной регулятор, а также две кнопки в боковой части корпуса слева и справа. Эти кнопки выполняют следующие функции:



В режиме отображения меню

После включения дисплея Вы попадаете в режим отображения меню. Здесь Вы можете задавать настройки данных пользователей или параметров устройства, выбирать тренировки, а также просматривать результаты Вашей тренировки.

1 Поворотно-нажимной регулятор – нажатие

Нажатием центральной кнопки подтвердите выбранный элемент. Вы попадаете в выделенный пункт меню или выбранный режим тренировки.

2 Поворотно-нажимной регулятор – поворот

Измените выбранную опцию в соответствующем меню. Индикатор в форме полукруга в нижней части дисплея сигнализирует о дополнительных опциях, доступных для выбора.

3 Левая кнопка

Вернитесь в пункт меню верхнего уровня. Возможные внесенные изменения не сохраняются.

4 Правая кнопка

Вызов контекстной подсказки. Дается более подробное объяснение пункта меню.

В режиме отображения тренировок

После выбора тренировки Вы попадаете в режим отображения тренировок. В нем представлены все основные тренировочные показатели, а также Ваш профиль тренировки.

Нажатием центральной кнопки Вы можете переключаться между режимами тренировки AUTO и MANU. Данная функция доступна не для всех тренировок.

Измените конечное значение в Ваттах или сопротивление на педалях („передачу“).

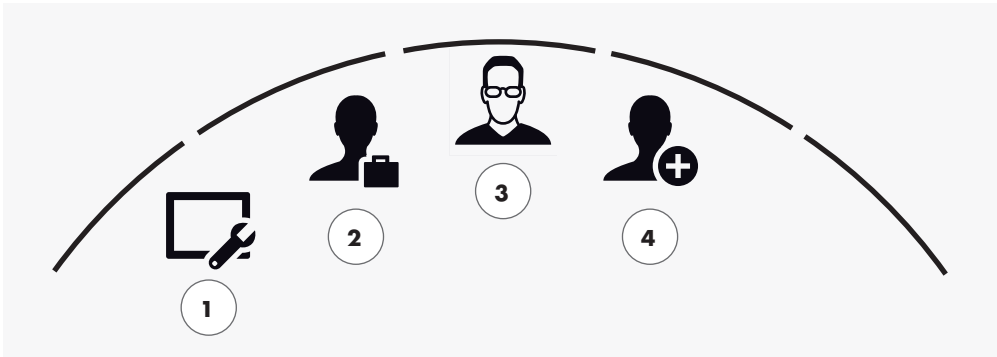
Завершите тренировку и включите измерение пульса во время отдыха. Повторным нажатием вернитесь в режим тренировки.

Вывод на дисплей средних значений. При нажатии кнопки на несколько секунд на дисплей выводятся средние значения.

ГЛАВНОЕ МЕНЮ

Выбор пользователя.

После запуска устройства и короткого приветствия Вы попадаете в главное меню. В этом меню, прежде всего, выбирается пользователь, учетная запись которого должна использоваться для тренировки. Вы также можете создать нового пользователя и задать базовые настройки для всех пользователей в пункте "Параметры устройства".



Главное меню

Обзор пунктов меню (слева направо):

1 Параметры устройства

В этом пункте меню Вы можете настроить все параметры устройства, действительные для всех пользователей (например, изменение языка устройства, изменение единицы измерения и т.д.).



2 Гостевой пользователь

Гостевой пользователь – это предустановленный профиль пользователя. Он позволяет тренироваться без предварительной настройки параметров. В профиле гостевого пользователя результаты тренировок не сохраняются. Кроме того, нельзя задавать индивидуальные настройки.



3 Индивидуально настраиваемые пользователи (с присвоенным именем)

Справа от гостевого пользователя могут отображаться до 4 индивидуально настраиваемых пользователей. Они создаются в виде индивидуальных учетных записей пользователей для регулярно тренирующихся людей. Учетная запись позволяет задавать персональные настройки и сохранять индивидуальные результаты тренировок.



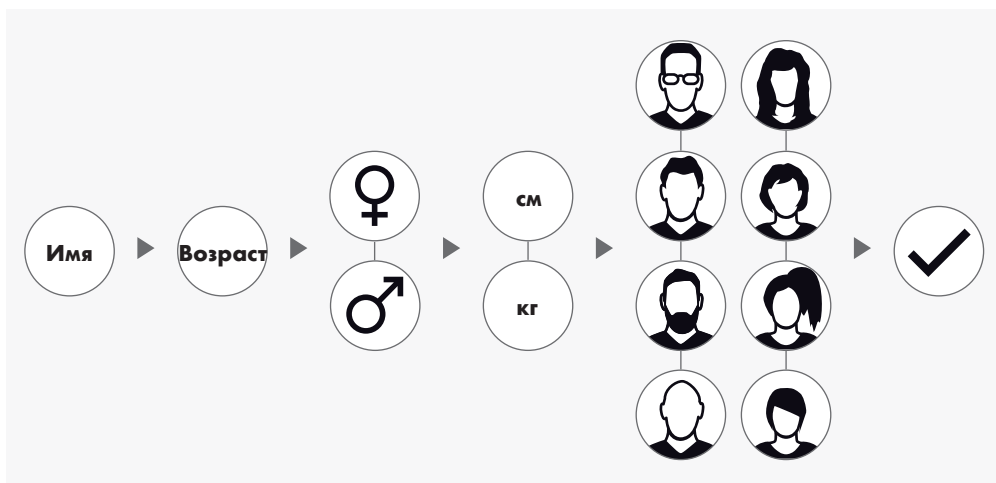
4 Создать нового пользователя

В этом меню можно создать нового индивидуального пользователя. После выбора данного пункта меню система просит ввести имя и возраст. Пользователь также может выбрать для своего профиля аватар. Затем новый пользователь добавляется в главное меню.



СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Проще не придумаешь.



Выберите справа в главном меню графическую иконку ‚Создать нового пользователя‘ и подтвердите выбор нажатием поворотно-нажимного регулятора.

Шаг 1: Ввод имени

Теперь система попросит Вас ввести свое имя. Введите его, используя буквенные символы, для завершения ввода нажмите на галочку на круглой шкале выбора. При вводе неверного символа Вы можете вернуться на одну букву назад нажатием левой кнопки.

Шаг 2: Ввод данных

Ответьте на последующие вопросы и укажите свой возраст, пол, рост и массу тела. Эти данные важны для правильного расчета тренировочных показателей и диапазонов частоты пульса.

Совет: Все персональные данные также можно изменить после создания пользователя в меню пользователя в разделе индивидуальных настроек.

Шаг 3: Выбор аватара профиля

На заключительном этапе выберите аватар для профиля. Этот аватар будет теперь отображаться в главном меню для идентификации Вашего личного профиля пользователя. Впоследствии его Вы также будете видеть во время тренировки.

Шаг 4: Завершение

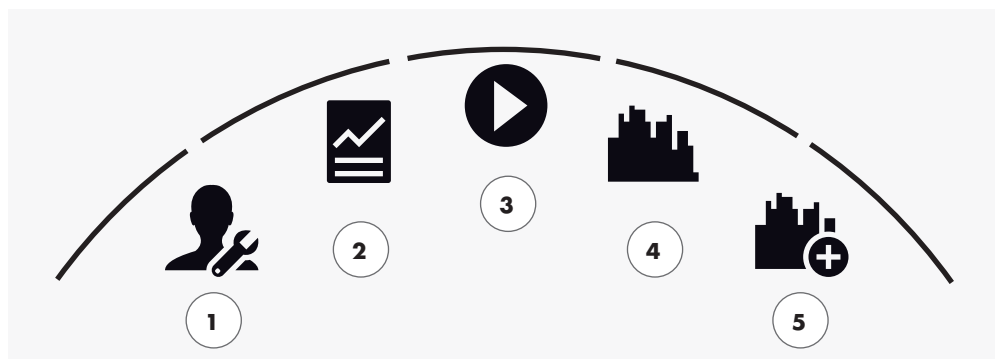
После выбора аватара профиля процедура создания индивидуального профиля пользователя завершается, и Вы снова попадаете в главное меню

Указание: Можно создавать не более четырех индивидуально настраиваемых пользователей. После создания всех четырех пользователей иконка ‚Создать нового пользователя‘ исчезает с экрана. В этом случае необходимо сначала удалить индивидуального пользователя, прежде чем можно будет создать еще одного пользователя.

МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Ваш личный кабинет.

После выбора индивидуального пользователя Вы попадаете в меню данного пользователя. Здесь содержится вся информация о персональной тренировке. Меню гостевого пользователя включает только три правых элемента.



Меню пользователя

Обзор пунктов меню (слева направо):

1 Индивидуальные настройки

В этом пункте меню Вы можете задавать все индивидуальные параметры пользователя (например, изменять возраст). Изменения, внесенные в данном меню, не влияют на данные других пользователей.



2 Мои результаты

В разделе ‚Мои результаты‘ можно просмотреть личное суммарное достижение, а также результаты последней тренировки.



3 Моя последняя тренировка

После выбора данного пункта меню Вы напрямую попадаете на экран последней начатой тренировки. Данный пункт всегда выбирается по умолчанию при переходе в меню пользователя. Таким образом, для перехода к последней тренировке нужно нажать всего одну кнопку.



4 Мой список тренировок

В представленном здесь списке находятся все тренировки, сохраненные в памяти устройства. Разные виды тренировок описаны в главе „Тренировка“ на следующих страницах.



5 Конфигуратор тренировок

С помощью конфигуратора тренировок Вы можете в четыре последовательных пошаговых действия совершенно просто создать новую индивидуальную тренировку. Более подробную информацию по этой теме Вы найдете в главе „Конфигуратор тренировок“ на странице 18.

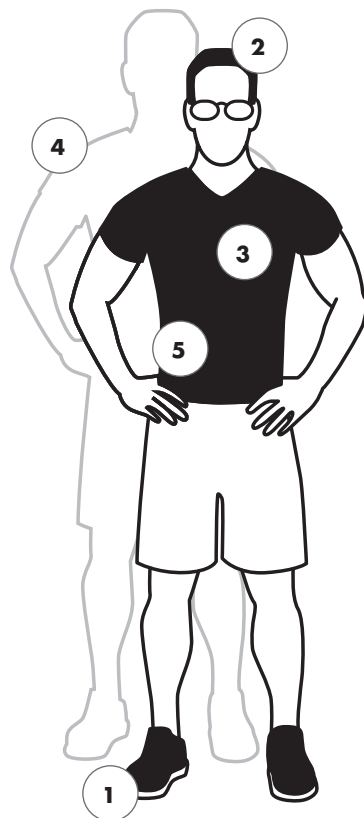


Тренировка

МНЕ НУЖНА...

...тренировка, которая подходит именно мне!

Существует множество веских причин для занятий фитнесом – а соответствующих программ тренировок еще больше. Во всем этом легко запутаться. На этом развороте мы покажем Вам, какие тренировки являются наиболее эффективными для достижения Ваших персональных тренировочных целей.



Я хочу просто отправиться в путь



Свободная тренировка / быстрый старт стр.12
Начните свою тренировку без предварительных настроек.



Я хочу почувствовать дух соревнований

Соревновательная тренировка стр. 12
Примите участие в состязании. Попробуйте побить свое лучшее время и первым пересечь финишную линию.

KETTMAPS стр.19
Приложение позволяет: Тренироваться в квартире – путешествуя по самым красивым дорогам мира.

KETTLER WORLD TOURS стр.19
Программное обеспечение для ПК с видеореалистичными трассами и захватывающими онлайн-гонками.



Тренировка в желтом диапазоне стр.14
 Когда экран горит желтым, Вы тренируетесь в диапазоне оптимальных физических нагрузок. Благодаря функции светофора частоты пульса Вы можете контролировать свое состояние.

Тренировка HIIT стр. 12
 Турборежим для Вашей тренировки. 5 высокоинтенсивных интервалов укрепят Вашу сердечно-сосудистую систему и активизируют сжигание жира.

IPN-коучинг стр.13
 Проведите тренировку под руководством нашего тренера, интегрированного в компьютер. Вам будет предложена индивидуальная программа упражнений.



30-минутный фитнес стр.14
 30-минутные упражнения в диапазоне оптимальных физических нагрузок. Программа ориентируется на частоту Вашего пульса.

IPN-коучинг стр. 13
 Проведите тренировку под руководством нашего тренера, интегрированного в компьютер. Вам будет предложена индивидуальная программа упражнений.



Тренировка в зеленом диапазоне стр.14
 Когда экран горит зеленым, Вы тренируетесь в диапазоне сжигания жира. Благодаря функции светофора частоты пульса Вы можете контролировать свое состояние.

Тренировка HIIT стр.12
 Турборежим для Вашей тренировки. 5 высокоинтенсивных интервалов укрепят Вашу сердечно-сосудистую систему и активизируют сжигание жира.

IPN-коучинг стр.13
 Проведите тренировку под руководством нашего тренера, интегрированного в компьютер. Вам будет предложена индивидуальная программа упражнений.

30-минутное сжигание жира стр.14
 30-минутные упражнения в диапазоне сжигания жира. Программа ориентируется на частоту Вашего пульса.

ЭКРАННОЕ МЕНЮ ТРЕНИРОВОК

Отслеживайте все необходимые тренировочные показатели.

После выбора тренировки экран переключается в режим отображения тренировок. В нем Вы можете видеть следующую информацию:



1 Информационное поле в левом верхнем углу

В этой области Вы найдете базовую информацию о тренировках. Текущие указания приведены на белом фоне.

2 Матричная диаграмма в верхнем правом углу:

На диаграмме отображается профиль соответствующей тренировки. Чем выше отдельные столбики, показанные на диаграмме, тем интенсивнее нагрузка в данный момент тренировки. Текущая позиция отображается с помощью белого столбика.

3 Данные об объеме тренировки

Под информационным полем и матричной диаграммой профиля тренировки находятся данные об объеме тренировки, включающие информацию о расходе энергии, времени и расстоянии.

Совет: Вы можете изменить единицы измерения для расстояния и расхода энергии. В разделе „Главное меню > Параметры устройства > Единицы измерения“ выберите километры или мили. Каждый пользователь в индивидуальных настройках своего меню тренировок может выбрать килоджоули или килокалории.

4 Показатели интенсивности тренировки

Частота пульса (с символом сердца), частота вращения педалей (об./мин.), скорость (км/ч или миль/ч), а также текущая мощность в Ваттах, выработанная при вращении педалей (Ватт), сигнализируют о том, с какой интенсивностью Вы в данный момент тренируетесь. Если во время тренировки нажать правую кнопку, на экране появляются средние значения этих четырех показателей за время текущей тренировки.

СВЕТОФОРНЫЙ ИНДИКАТОР ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Цветовое обозначение зон частоты пульса.

Во время тренировки компьютер относит Вашу текущую частоту пульса к одной из пяти зон частоты пульса. Каждая зона частоты пульса обозначается собственным акцентным цветом. Более подробную информацию о тренировке с распределением частоты пульса по зонам Вы найдете на странице 14.

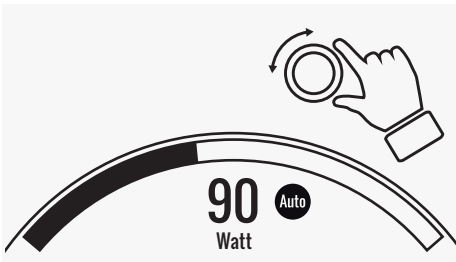
РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Настоящие эргометры Kettler с режимами AUTO и MANU.

Режим AUTO (не зависит от скорости вращения)

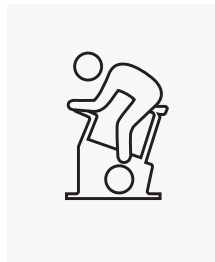


Введите в этом режиме конечную мощность в Ваттах. Вращайте поворотной-нажимной регулятор, чтобы изменить целевое значение в Ваттах. Система эргометра по целевому значению в Ваттах и текущей частоте вращения педалей рассчитывает тормозное сопротивление, необходимое для достижения целевого значения, и мгновенно изменяет его при изменении скорости вращения педалей. Это позволит Вам всегда уверенно тренироваться с заданной нагрузкой в Ваттах.



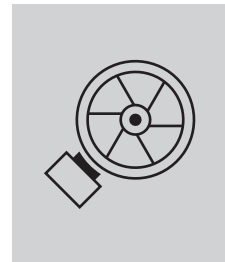
Целевое значение в Ваттах

+



Частота вращения педалей

>

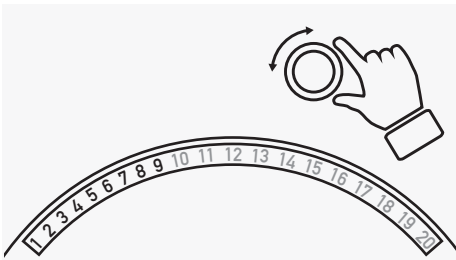


Тормозное сопротивление

Режим MANU (зависит от скорости вращения)



В режиме MANU Вы можете выбрать тормозное сопротивление („передачу“). Оно сохраняется неизменным независимо от Вашей скорости вращения педалей. Мощность в Ваттах является результатом и колеблется при изменении передачи или частоты вращения педалей. Эргометр работает так же, как дорожный велосипед.



Тормозное сопротивление / „передача“

+



Частота вращения педалей

>



Значение в Ваттах

СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА / БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто начинайте тренировку без сложных предварительных настроек.



Описание тренировки

Для тренировки не требуются предустановки. Вращением центрального поворотного регулятора Вы можете изменять тормозное сопротивление, т.е. интенсивность тренировки. Нажатием поворотного регулятора Вы можете переключаться между режимами AUTO и MANU. На матричной диаграмме нет сохраненного профиля тренировки.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Примите участие в состязании. Попробуйте побить свое лучшее время и первым пересечь финишную линию.



Описание тренировки

Соревновательная тренировка – это состязание на заданной Вами трассе. Заезд проводится в режиме MANU с переключением передач. Переход в режим AUTO невозможен. В верхней правой части экрана вместо матричной диаграммы профиля отображается Ваша позиция и позиция Вашего виртуального соперника. Здесь Вы можете видеть, кто в данный момент находится впереди.

Во время первой соревновательной тренировки Вы будете выступать против виртуального соперника. При последующих тренировках Вы будете пытаться побить свое последнее время или свое лучшее время соревновательной тренировки. Вы также можете изменить дистанцию гонки, после чего начать новый заезд против виртуального соперника.

ТРЕНИРОВКА НIT

Турботренировка для Вашей сердечно-сосудистой системы.



Спортивно-научная информация

Эта 20-минутная программа с пятью высокоинтенсивными интервалами укрепит Вашу сердечно-сосудистую систему, улучшит поглощение кислорода и поможет снизить уровень жира в крови. В результате с каждой тренировкой Вы будете активно способствовать укреплению своего здоровья. Проведенные научные исследования показывают, что выполнение всего одного комплекса НIT в неделю окажет положительное влияние на Вашу сердечно-сосудистую систему. Кроме того, он является эффективным средством сжигания большого количества калорий. KETTLE рекомендует ежедневно выполнять один тренировочный комплекс НIT в дополнение к Вашим регулярным тренировкам.

Указание: Перед началом первой тренировки НIT проконсультируйтесь у врача, подходит ли Вам подобный вид тренировок.

Описание тренировки

Тренировка НIT – это 20-минутная тренировка, ключевой составляющей которой являются пять высокоинтенсивных интервалов. Она включает фазу разогрева, 5 интервалов с промежуточными перерывами на отдых, а также активную фазу отдыха в конце тренировки. Во время всех фаз тренировочного процесса программа не требует соблюдать определенного уровня интенсивности. Во время фаз разогрева и отдыха Вы сами выбираете комфортный уровень интенсивности, соответствующий Вашей физической форме. Непосредственно во время интервалов Вы должны тренироваться с максимальной отдачей. Заранее включите подходящую передачу. Во время интервалов показания дисплея изменяются. На нем Вы можете видеть число баллов по итогам интервала. Число баллов по итогам интервала рассчитывается по числу оборотов педалей во время интервала с применением предварительного коэффициента для заданного тормозного сопротивления. Цель – достичь максимально высокой общей суммы баллов по итогам 5 интервалов.

На всем протяжении интервалов должно поддерживаться постоянное тормозное сопротивление. По этой причине тренировка предлагается только в режиме MANU.

IPN-КОУЧИНГ

Тренируйтесь по плану. Программа IPN предлагает индивидуальные программы тренировок для Вашего уровня физической подготовки.



Спортивно-научная информация

Программа IPN предлагает Вашему вниманию план тренировок, который адаптирован к Вашим персональным тренировочным целям и Вашему личному уровню физической подготовки. Во время теста на физическую подготовку, который проводится автоматически, сначала анализируется Ваше индивидуальное физическое состояние. По результатам теста затем составляется план тренировок, включающий 24 тренировочных комплекса и предлагаемый Вам в рамках программы. Эти тренировки Вы можете затем отработать в течение последующих недель, будучи уверенными, что Ваши упражнения максимально эффективно приближают Вас к поставленным тренировочным целям. Вам доступны две альтернативных тренировочных цели: Главное внимание первой сосредоточено на улучшении фигуры, основная задача второй заключается в улучшении физической формы.

Дополнительная информация: Программа была разработана совместно с Институтом профилактики и реабилитации в Кельне. Название программы IPN происходит от названия института.

Описание тренировки

Прежде чем приступить непосредственно к тренировке, Вы должны пройти тест на физическую подготовку. Выберите в списке тренировок Вашего пользователя элемент IPN-коучинг: Тест на физическую подготовку. После выбора теста на физподготовку система сначала задаст Вам пять вопросов о себе, которые нужны для оформления теста. После этого Вы перейдете к тесту на физическую подготовку.

Указание: В рамках задаваемых вопросов система также спросит Вас, какова Ваша частота пульса в состоянии покоя. Измерьте ее спустя некоторое время после прекращения любых физических нагрузок. Лучше всего это делать утром перед подъемом с кровати, нащупав пульс на артерии.

Тест состоит из максимум 5 этапов, каждый по 3 минуты, причем требуемые от Вас физические усилия возрастают с каждым этапом. Так умеренная нагрузка будет становиться все более интенсивной, в связи с чем ожидается, что Ваша частота пульса будет непрерывно увеличиваться. На основе Ваших личных данных рассчитывается целевое значение частоты пульса, достижение которого имеет ключевое значение в тесте: Тест завершается в конце нагрузочного этапа, во время которого будет превышено целевое значение частоты пульса. Во время теста не забывайте поддерживать частоту вращения педалей в промежутке от 60 до 80 об./мин. После завершения теста на экране Вы сможете увидеть результат теста в виде количества баллов. Это значение (максимум 100 баллов) можно сравнить с последующими результатами тестирования и таким образом получить представление о прогрессе Вашей физической подготовки.

Указание: KETTER рекомендует использовать нагрудный ремень-пульсометр во время теста IPN, а также во время всех последующих тренировок IPN. Такой способ измерения пульса точнее измерения пульса на руке и дает более качественные результаты тестирования.

На основе полученных данных тестирования теперь может быть разработан Ваш индивидуальный план тренировок. После успешного прохождения теста Вам предлагается выбрать цель тренировок: В качестве цели тренировок Вы можете выбрать улучшение фигуры или улучшение физической формы.

Указание: Более подробную информацию о данном выборе и спортивно-научные пояснения Вы найдете в разделе «Тренировка с контролем частоты пульса» данного руководства.

На этом фаза тестирования IPN успешно завершена. В списке тренировок Вашего пользователя появляется первая тренировка в плане тренировок под названием «IPN-коучинг 1/24». При выборе тренировки IPN Вы можете, прежде всего, установить продолжительность тренировки. Предусмотрена

соответственно рекомендованная продолжительность тренировочного комплекса. В зависимости от имеющегося в распоряжении времени и мотивации ее можно адаптировать. После такого установления времени начинайте тренировку.

Программы тренировок IPN составлены лично для Вас. Вам не нужно выполнять во время тренировки никаких настроек на компьютере. Программа во время тренировки постоянно оценивает Ваш пульс и управляет интенсивностью Вашей тренировки путем автоматического изменения целевых значений в Ваттах. Помимо этого, Вам будут рекомендованы диапазоны частоты вращения педалей для отдельных фаз тренировки. Вы увидите это по белым отметкам на диаграмме интенсивности над значением частоты вращения педалей. Оставайтесь по возможности в этом заданном диапазоне между отметками. Тренировка может состоять из нескольких модулей с различной интенсивностью. Наряду с интенсивными фазами имеются также фазы для активного отдыха. Вы узнаете эти фазы отдыха по низким целевым значениям в Ваттах (например, 25 Ватт).

Указание: Все тренировки, входящие в план тренировок IPN, взаимосвязаны. Вы должны сначала полностью закончить одну тренировку IPN, прежде чем компьютер предложит следующий комплекс.

KETTLE рекомендует выполнять 2-3 тренировочных комплекса в неделю, чтобы один цикл тренировок IPN можно было завершить за 8-12 недель. После прохождения цикла тренировок предусмотрен повторный тест. Указание: Вы можете сбросить начатый план тренировок IPN в индивидуальных настройках Вашего пользователя. В этом случае все ранее завершенные комплексы будут удалены. Вам снова придется начать с теста на физическую подготовку.

ТРЕНИРОВКА С КОНТРОЛЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Прислушайтесь к своему пульсу – он сделает Вашу тренировку эффективной.

Спортивно-научная информация

В целом человеческий организм берет энергию из двух источников: Он сжигает жиры и углеводы. Во время нормальной физической активности и легкой тренировки организм находится в режиме сжигания жира. Когда нагрузки, а вместе с ними и пульс увеличиваются, организм меняет соотношение источников энергии и сжигает в основном углеводы.

Данный факт делает пульс важным индикатором: Он сообщает о том, какой источник энергии организм использует в данный момент. Во время тренировки в нижних ‚синем‘ и ‚зеленом‘ диапазонах частоты пульса организм находится в режиме сжигания жира. Идеально подходит для людей, которые хотят сбросить пару килограмм. При тренировке в верхних диапазонах частоты пульса (желтый, оранжевый и красный) в качестве источника энергии в основном используются углеводные запасы. Тренировка в этих зонах частоты пульса нагружает сердечно-сосудистую систему и улучшает общее физическое состояние организма.

Описание тренировки

KETTLE предлагает следующие функции и тренировки для контроля частоты пульса:

1 Светофорный индикатор частоты пульса

Независимо от выбранной тренировки Вы можете видеть текущую зону частоты пульса благодаря функции светофора. Функция светофорной индикации частоты пульса изменяет в зависимости от зоны пульса цвет тренировочного экрана. Так Вы можете сразу увидеть, в какой зоне частоты пульса Вы находитесь. Используются следующие цвета:



Зона частоты пульса

Зона частоты пульса 5 – Красная

Обозначение

Максимальный диапазон

Диапазоны частоты пульса

91–100 %

Зона частоты пульса 4 – Оранжевая	Интенсивная выносливость	81–90 %
Зона частоты пульса 3 – Желтая	Выносливость	71–80 %
Зона частоты пульса 2 – Зеленая	Сжигание жира	61–70 %
Зона частоты пульса 1 – Синяя	Разогрев / отдых	До 60 %

Тренируйтесь в зоне частоты пульса, которая является наиболее эффективной для Вашей индивидуальной цели тренировок. KETTLER рекомендует тренироваться в зеленой зоне частоты пульса для сжигания жира и в желтой зоне для повышения выносливости. Профессиональные спортсмены используют весь спектр зон частоты пульса для оптимальной тренировки в рамках плана тренировок.

Указание: В состоянии при поставке светофорный индикатор частоты пульса активирован. Максимальный пульс как исходная величина для определения зон частоты пульса рассчитывается по формуле: максимальный пульс = 220 – возраст. Если, например, в рамках функциональной диагностики у Вас были выявлены индивидуальные диапазоны частоты пульса, Вы можете ввести в компьютер точные значения пульса. Данную функцию Вы найдете в разделе Индивидуальные настройки > Настройки пульса. Здесь Вы также можете деактивировать светофорный индикатор частоты пульса.

2 Тренировка с контролем частоты пульса (тренировка HRC)



Для тренировки с контролем частоты пульса укажите конечный пульс или кривую частоты пульса для Вашей тренировки. Тренажер KETTLER автоматически регулирует тормозное сопротивление таким образом, чтобы Вы достигали и поддерживали текущее целевое значение. Эта функция делает тренировку в нужном диапазоне частоты пульса особенно комфортной. Тренировками с контролем частоты пульса являются:

1. Тренировочный комплекс ‚30 мин. сжигание жира‘ (символ пламени), при котором целевой пульс находится в зеленом диапазоне сжигания жира
2. Тренировочный комплекс ‚30 мин. фитнес‘ (символ яблока), который регулирует пульс на желтую зону выносливости.
3. Все предварительно установленные тренировочные комплексы с символом сердца.

Кроме того, дополнительные тренировочные комплексы можно создать в конфигураторе тренировок. Последняя функция подробно описана в главе „Конфигуратор тренировок“.

Указание: На начальном этапе тренировок с контролем частоты пульса программа запускается с предварительно заданным значением в Ваттах. В результате целевое значение частоты пульса может достигаться слишком быстро или слишком медленно в зависимости от индивидуального уровня физической подготовки. В этом случае Вы можете изменить начальное значение в Ваттах в Меню пользователя > Индивидуальные настройки > Настройки пульса > Начальный уровень HRC.

Указание: На начальном этапе тренировок с контролем частоты пульса программа запускается с предварительно заданным значением в Ваттах. В результате целевое значение частоты пульса может достигаться слишком быстро или слишком медленно в зависимости от индивидуального уровня физической подготовки.

В этом случае Вы можете изменить начальное значение в Ваттах в Меню пользователя > Индивидуальные настройки > Настройки пульса > Начальный уровень HRC. Тренировка с контролем частоты пульса требует непрерывного измерения пульса. Самое точное качество и постоянство измерений гарантирует определение пульса с помощью нагрудного ремня-пульсометра. По этой причине KETTLER рекомендует использовать нагрудный ремень-пульсометр для всех тренировок с контролем частоты пульса. Альтернативой измерению с помощью нагрудного ремня является измерение с помощью наручных пульсометров. Эти датчики можно закрепить справа и слева на руле в удобном положении захвата. Всегда обхватывайте оба датчика с нормальным усилием. Как только система получит данные о частоте пульса, сердце рядом с индикатором пульса начинает мерцать.

Помните о том, что отрицательное влияние на данный метод измерений может оказывать движение, пот или трение. Если во время тренировки с контролем частоты пульса система не сможет получить сигнал пульса, тормозное сопротивление снижается до минимальной настройки.

КОНФИГУРАТОР ТРЕНИРОВОК

Создайте свою индивидуальную тренировку – совершенно просто в 4 шага.



Спортивно-научная информация

Конфигуратор тренировок дает Вам возможность подготовить свою персональную тренировочную концепцию или разработать свой индивидуальный план тренировок.

Описание тренировки

В меню пользователя в крайней правой части экрана Вы можете видеть конфигуратор тренировок. Выбрав его, Вы попадаете в меню настройки конфигурации, включающее 4 пошаговых этапа. Ваша индивидуальная тренировка является суммой 4 выбранных опций. Последовательность выбора следующая:

Шаг 1: Выберите свою индивидуальную цель тренировок

Чего Вы хотите добиться с помощью тренировки? На выбор Вам даются 3 варианта:



тренировка в течение определенного времени



преодоление определенной дистанции (в километрах или милях)



сжигание определенного количества энергии (в килокалориях или килоджоулях)

Шаг 2: Задайте величину данной тренировочной цели

например, 30:00 минут, 10 километров или 500 ккал

Шаг 3: Задайте режим тренировки

Во время тренировки заданная тренировочная нагрузка может колебаться. Она отображается в графическом виде на матричной диаграмме в виде профиля тренировки. Значение столбиков разной высоты в профиле тренировок зависит от режима тренировки. Здесь Вам на выбор также даются 3 варианта:



Режим Manu (Ручной): Высота столбиков обозначает величину тормозного сопротивления („передачи“). Вы тренируетесь в режиме MANU (см. главу „Режимы тренировки“, стр. 11)



Режим Auto (Авто): Высота столбиков обозначает значение в Ваттах, которые необходимо достичь. Вы тренируетесь в режиме AUTO (см. главу „Режимы тренировки“, стр. 11)



Режим Puls (Пульс): Высота столбика обозначает необходимый целевой пульс. Вы тренируетесь в режиме контроля частоты пульса (см. главу „Тренировка с контролем частоты пульса“, стр. 14)

Шаг 4: Выберите или создайте свой профиль тренировки

Во время заключительного четвертого этапа выберите необходимый для Вашей тренировки профиль. При "пологой" тренировке, например, целевое значение во время тренировки не изменяется. Другие профили тренировки предлагают изменения от умеренных до значительных.



Поверните регулятор в меню выбора до упора вправо, теперь с помощью дополнительного пошагового этапа Вы можете создать свой индивидуальный профиль.

Указание: Профиль определяет амплитуду колебания нагрузок во время тренировки. Во время тренировочного комплекса Вы можете определять, будет ли это происходить на высоком или низком уровне интенсивности: Вращением поворотно-нажимного регулятора сместите весь профиль вверх или вниз.

После завершения настройки конфигурации тренировка сохраняется в списке тренировок (исключение составляет гостевой пользователь). При этом название настроенной тренировки в списке тренировок имеет следующую структуру:

- Слева от названия тренировки находится символ режима тренировки (AUTO, MANU или PULS), задается на этапе 3.
- Название тренировки начинается с индивидуальной цели тренировки (например, 30:00 минут, 10 километров или 500 ккал), шаги 1 и 2.
- В конце находится название профиля, заданное на этапе 4.

Указание: В списке тренировок находятся некоторые предустановленные тренировки, соответствующие логике присвоения имен конфигурирования тренировок. Они призваны облегчить первые шаги тренировочного процесса, однако при необходимости их можно дополнять и заменять собственными конфигурациями. Сам список тренировок отсортирован по принципу списка избранного. Вверху находятся регулярно выполняемые или недавно добавленные тренировки. Долгое время не используемые конфигурации сдвигаются вниз и при необходимости убираются из списка. Но не нужно волноваться: Убираются только те тренировки, которые в случае сомнений можно без труда восстановить в конфигурировании.

Примеры предустановленных тренировок:**200 kcal Flat Course****40 Min The Alpine Pass****10 km Valley Trail****250 kcal Rolling Hills****25 Min Interval****20 km In The Mountains****17 km Pyramide****25 Min Valley Trail**

ПРОФИЛИ

Пологий этап или горный финиш: Среди данных тренировочных профилей каждый подберет то, что ему нужно.

Flat Course (Пологая трасса)

На этой абсолютно пологой трассе отсутствуют перепады высот. Поэтому тренировка на всем своем протяжении проходит с одинаковой нагрузкой.



Valley Trail (Дорога в долине)

Словно во время туристической прогулки в долине Вы сможете отправиться в неторопливое путешествие. Время от времени трасса ненадолго уходит вверх. Однако на утомительные подъемы здесь рассчитывать не стоит.



Rolling Hills (Прогулка по холмам)

Вас ожидает путешествие по холмистой местности. Умеренные подъемы сменяются этапами пониженных нагрузок.



In the Mountains (В горах)

Этот тренировочный профиль перенесет Вас в горы. Затяжные и изнурительные подъемы требуют хорошей физической подготовки. После покорения горы нагрузка снижается, как во время спуска.



The Alpine Pass (Горный перевал)

Альпийский перевал – это сложный горный профиль для настоящих профессионалов. Дорого устремляется круто вверх с короткой фазой отдыха после достижения промежуточной вершины. После покорения главной вершины нагрузка постоянно снижается.



Pyramide (Пирамида)

Этот классический вид тренировки требует значительных физических усилий: Нагрузка постоянно нарастает и не дает время на передышку. Даже после подъема на вершину пирамиды нагрузка продолжает оставаться высокой.



Interval (Интервальная тренировка)

Сложная интервальная тренировка. Постоянно чередуются фазы нагрузки и отдыха. Используйте фазы отдыха, чтобы восстановить силы.



Individual (Индивидуальная тренировка)

В качестве профиля Individual Вы можете сохранить свою собственную трассу. С пологими склонами или brutальными подъемами – выбор за Вами.



ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКА

Для всех тех, кто ищет особую мотивацию для тренировки.

Использование приложения KETTMAPS APP



С помощью KETTMAPS в качестве мотивации для тренировки Вы можете загружать разнообразные видеореалистичные трассы на свой смартфон или планшет. Уже в бесплатной базовой версии доступны несколько трасс. За небольшую ежемесячную плату Вы получите полный доступ к базе данных, в которой представлены более тысячи трасс. Также можно загружать собственные видео трасс и добавлять их в базу данных. Соединение устанавливается по Bluetooth или через фронтальную камеру Вашего смартфона или планшета, который может считывать Вашу скорость.

Использование KETTLER WORLD TOURS



Этот предлагаемый в качестве опции пакет ПО для ПК обязательно должен присутствовать в арсенале каждого амбициозного фитнес-спортсмена. С помощью этой программы Вы можете записывать путешествия по дорогам через смартфон или GPS-навигатор, а затем повторять их на фитнес-тренажере KETTLER по трехмерным картам. С ним, даже когда на улице ненастье, идет снег или дождь, Вы можете тренироваться в помещении и чувствовать, что едете по своей тренировочной трассе. Кроме того, Вы можете проехать в режиме реалистичной видеотрансляции по самым красивым трассам мира, а также преодолеть тот или иной горный этап гонки Тур де Франс. Но не нужно волноваться: Все непрофессиональные велосипедисты могут уменьшить нагрузку на этих горных этапах, что позволит даже новичкам без труда справиться с ними. Также предусмотрен онлайн-режим с онлайн-гонками, во время которого Вы можете запланировать и провести виртуальные соревнования с другими пользователями через Интернет-портал www.kettlerworldtours.de.

Дополнительные функции

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

Как быстро восстанавливается Ваш пульс после нагрузок?



Измерение пульса во время отдыха является проверенным инструментом оценки физической подготовки. Чем быстрее Ваш пульс после тренировочной нагрузки возвращается к нормальному значению, тем лучше Ваша физическая форма. Функция измерения пульса во время отдыха от KETTLE анализирует восстановление пульса во время минутного теста и выставляет оценку по аналогии со школьными оценками (1.0 = отлично, 6.0 = не очень хорошо).

В процессе тренировки Вы можете начать измерение пульса во время отдыха нажатием левой кнопки. После запуска теста сразу же регистрируется и выводится на экран первое значение частоты пульса. Одновременно начинается 60-секундный обратный отсчет. Остановите тренировку и используйте это время для отдыха. По истечении обратного отсчета измеряется второе значение частоты пульса, а на экране появляется оценка по результатам теста.

Тест нужно начинать в режиме интенсивных нагрузок. Не проводите измерение пульса во время отдыха после завершения тренировки, т.к. это приведет к искажению результата.

МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Персональная память тренировок в устройстве.



Каждый созданный индивидуальный пользователь может просматривать свои личные тренировочные достижения в меню пользователя в разделе 'Мои результаты'.



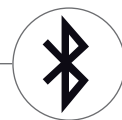
Во вкладке 'Моя последняя тренировка' можно вывести результат ранее завершенного тренировочного комплекса.



В пункте меню 'Мой объем тренировок' можно просмотреть все достигнутые результаты. Наряду со значениями суммарного объема и средней интенсивности также отображаются текущие результаты теста IPN, тренировки HIT и т.д.



С помощью третьего доступного для выбора пункта меню 'Сбросить объем тренировок' можно снова обнулить все данные вкладки 'Мой объем тренировок'.



СОЕДИНЕНИЕ ПО BLUETOOTH

Для соединения с нагрудным ремнем-пульсометром, планшетом или ПК.

Установка соединения с нагрудным ремнем-пульсометром

Для мониторинга частоты сердечных сокращений Вы можете подключить тренировочный компьютер KETTLER к нагрудному ремню-пульсометру, поддерживающему соединение по Bluetooth. Соединение устанавливается в разделе Главное меню > Параметры устройства > Меню Bluetooth. В меню Bluetooth в самой верхней строке должна быть включена функция Bluetooth. Выберите также ‚Нагрудный ремень‘ в находящейся ниже строке активного режима. В третьей строке осуществляется выбор и подключение нагрудного ремня-пульсометра. После выбора этой строки Вы попадаете в список присоединенных и доступных нагрудных ремней-пульсометров. Доступные нагрудные ремни выделены синим. Здесь Вам нужно снова выбрать требуемый нагрудный ремень-пульсометр и подключить его в следующем контекстном меню. Если на тренажере тренируются разные пользователи с несколькими нагрудными ремнями-пульсометрами, соответствующий нагрудный пульсометр необходимо каждый раз активировать по описанной выше схеме.

Указание: Тренажер можно подключить только к нагрудным ремням-пульсометрам, имеющим Bluetooth-модуль. При выборе нагрудного ремня-пульсометра обратите внимание на то, поддерживают ли они стандарт Bluetooth Low Energy или Bluetooth Smart. Нагрудные ремни-пульсометры с технологией 5 кгц (например, Polar T34) не поддерживают соединение.

Установка соединения со смартфоном, планшетом или компьютером

Тренажер KETTLER можно по Bluetooth подключить к смартфонам, планшетам или ПК, что позволяет тренироваться с использованием разнообразных приложений или программного пакета для ПК KETTLER WORLD TOURS. Соединение устанавливается в разделе Главное меню > Параметры устройства > Меню Bluetooth. В меню Bluetooth в самой верхней строке должна быть включена функция Bluetooth. Выберите также ‚ПРИЛОЖЕНИЕ / ПК‘ в находящейся ниже строке в качестве активного режима. В третьей строке теперь появляется название Вашего тренажера KETTLER. После выбора названия Вы можете изменить его. Последующее сопряжение теперь производится в меню Bluetooth присоединяемого устройства. После установки соединения со смартфоном, планшетом или ПК тренировочный экран устройства имеет урезанный вид.

ОБЪЕКТНЫЙ РЕЖИМ

Индивидуальное программное решение для использования в общедоступных фитнес-залах.

Если Вы установили тренажер Kettler в открытом для посещения фитнес-зале, рекомендуется активировать объектный режим. Он сократит набор функций и виды тренировок, оставив только те, которые целесообразны для однократного использования тренажера (например, для гостей отеля). Кроме того, в нем деактивированы меню настройки, чтобы в них нельзя было внести изменения. В объектном режиме также нельзя сохранять персональные данные и результаты тренировок.

Активируйте объектный режим в главном меню в разделе Параметры устройства. Система попросит Вас одновременно нажать все три кнопки. Нажатием той же комбинации кнопок Вы при необходимости сможете снова вернуться в нормальный режим.



مرحبًا بكم

قرار جيد حقًا!

لقد قمتم باتخاذ الخيار المناسب. هذه هي الفناعة التي يتبناها خبراءنا في الفريق الرياضي مع كافة منتجات KETTLER عالية الجودة. يُعد هذا بالطبع أمرًا طبيعيًا. لكنّ لنا أيضًا - بالإضافة إلى حب الذات (-) أسبابنا المنطقية لهذه الفناعة: فتقيمنا لمنتجات KETTLER يتركز على أساس ثابت:

- نحو 70 عامًا من الخبرة في مجال إنتاج البلاستيك والألومنيوم
- أسلوب تصميم وتطوير خاص
- طريقة إنتاج وضمان جودة خاصة
- مواد مختارة بعناية وخاضعة لاختبار الجودة
- بحث علمي متضافر بالتعاون مع المعاهد البحثية المشهورة

العديد من منتجاتنا يتم إنتاجها من البداية وحتى نهاية سلسلة الإنتاج في مصانعنا الخاصة بنا. والعاملون في مصانعنا يعملون بالفعل مع الفريق منذ سنوات عديدة. حتى أصبحوا متمرسين ومدربين على اختبار ورصد مراحل الإنتاج الخاصة.



الآن حان وقت البدء - فمعجبي KETTLER سوف يحققون قريبًا أهدافهم الرياضية!

هذا ما نرجوه لكم بكل إخلاص

فريق KETTLER الرياضي

البداية

4	وظيفة الأزار
5	قائمة البدء
6	إعداد مستخدم
6	قائمة المستخدم

التدريب

8	أنا أريد...
10	شاشة التدريب
11	الإشارة النبضية
11	أوضاع التدريب
12	تدريب حر/بداية سريعة
12	تدريب التحدي
12	التدريب عالي الشدة
	تدريب IPN
13	(معهد الوقاية والعناية اللاحقة بـكولونيا)
14	التدريب الموجه نحو النبض
16	الأداة المكونة للتدريب
18	ملفات التعريف
19	تدريب متشابه

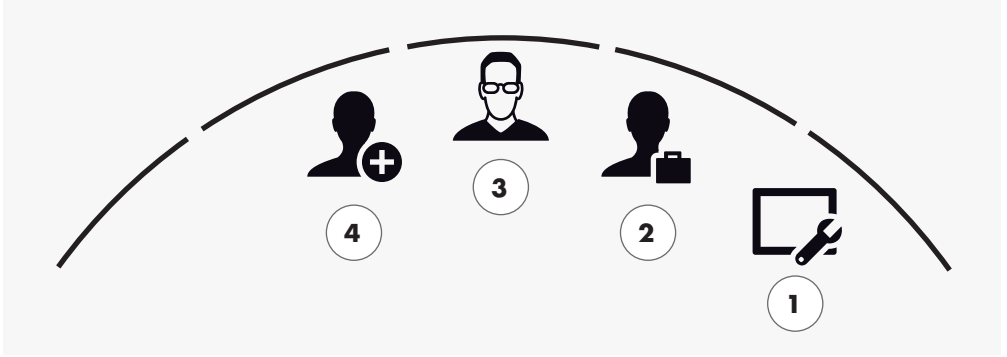
وظائف أخرى

20	قياس النبض الاسترخائي
20	النتائج الخاصة بي
21	وصلات البلوتوث
21	وضع الكائن

قائمة البدء

اختيار المستخدم.

عند بدء تشغيل الجهاز تصل إلى قائمة البدء بعد رسالة ترحيب موجزة. في هذه القائمة يتم بشكل أساسي اختيار المستخدم، الذي ينبغي أن يتم تدريبه على حسابه الخاص به. وعلاوةً على ذلك يمكنك إنشاء مستخدم جديد. وتنفيذ الإعدادات الأساسية لكافة المستخدمين تحت عنصر "إعدادات الجهاز".
لمحة عامة عن عناصر القائمة (من اليسار إلى اليمين):



قائمة البدء



1 إعدادات الجهاز

في هذا العنصر تستطيع تنفيذ إعدادات الجهاز لكافة المستخدمين (على سبيل المثال: تغيير لغة الجهاز، تغيير وحدة القياس وهكذا).



2 المستخدم الضيف

المستخدم الضيف عبارة عن ملف تعريف مستخدم مسبق الإعداد. وهو يقدم إمكانية التدريب دون ضبط مسبق. لا يتم تخزين أي نتائج تدريبية على ملف تعريف المستخدم الضيف، كما لا يُسمح بتنفيذ أي إعدادات شخصية.



3 المستخدم المُنشأ بشكل فردي (مع تعيين اسم)

على يمين عنصر المستخدم الضيف يظهر حتى 4 مستخدمين يتم إعدادهم بشكل فردي. وقد تم تصميمهم كحسابات مستخدمين شخصية للأفراد الذين يمارسون التدريبات بشكل منتظم. وفي كل حساب يتم تنفيذ الإعدادات الشخصية وحفظ نتائج التدريب الشخصية.

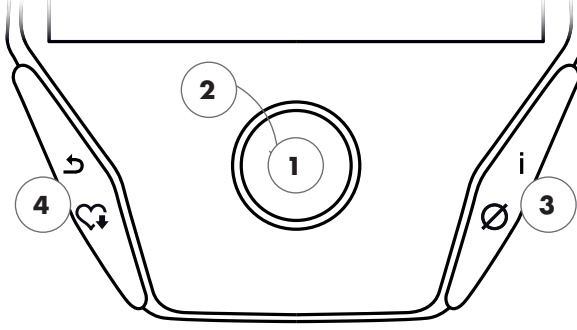


4 إنشاء مستخدم جديد

في هذه القائمة يتم إنشاء مستخدم فردي جديد. عند اختيار هذا العنصر من القائمة يتم الاستعلام عن الاسم والسن. بالإضافة إلى ذلك يُسمح للمستخدم باختيار وجه الملف التعريف. بعد ذلك يتم إضافة المستخدم الجديد في قائمة البدء.

وظيفة الأزرار

يحتوي كمبيوتر التدريب على ثلاثة أزرار: زر الضغط الدوّار المركب في المنتصف، وزر واحد على كلٍ من الجهة اليمنى واليسرى للجهاز، يتم تعيين وظائف الأزرار التالية لهذه الأزرار:



في عرض التدريب

بعد اختيار أحد التدريبات تصل إلى عرض التدريب. حيث يتم إعداد كافة قيم التدريب المهمة وكذلك الملف التعريفي للتدريب.

يمكنك التنقل بين وضعي التدريب الأوتوماتيكي (AUTO) واليدوي (MANU) من خلال الضغط على الزر المركزي. لا تتوافر تلك الخاصية في كافة أنواع البرامج التدريبية.

لتغيير القيمة المستهدفة بالواط أو تغيير مقاومة خطوات القدم ("السرعة").

إنهاء البرنامج التدريبي وبدء قياس النبض الاسترخائي. ومن خلال الضغط مرة أخرى تعود إلى البرنامج التدريبي.

عرض متوسط القيم. عند ضغط الزر يتم عرض متوسط القيم لثوان قليلة.

في عرض القائمة

عند تشغيل شاشة العرض تصل إلى عرض القائمة. هنا يمكنك أن تقوم بإجراء إعدادات على بيانات المستخدم أو بيانات الجهاز، واختيار التدريب، وكذلك قراءة نتائج تدريبك.

1 زر الضغط الدوّار - الضغط

يمكنك تأكيد العنصر المختار عن طريق الضغط على الزر المركزي. حيث يمكنك ذلك من الدخول إلى عنصر القائمة المختار أو التدريب المختار.

2 زر الضغط الدوّار - التدوير

لتغيير الاختيار في القائمة المعينة. تشير الصورة نصف الدائرية في النطاق السفلي لشاشة العرض إلى الخيارات الإضافية المتاحة.

3 الزر الأيسر

يعود بك مرة أخرى إلى عنصر القائمة الأصلي، ولا يتم تخزين أي تغييرات تم إجراؤها.

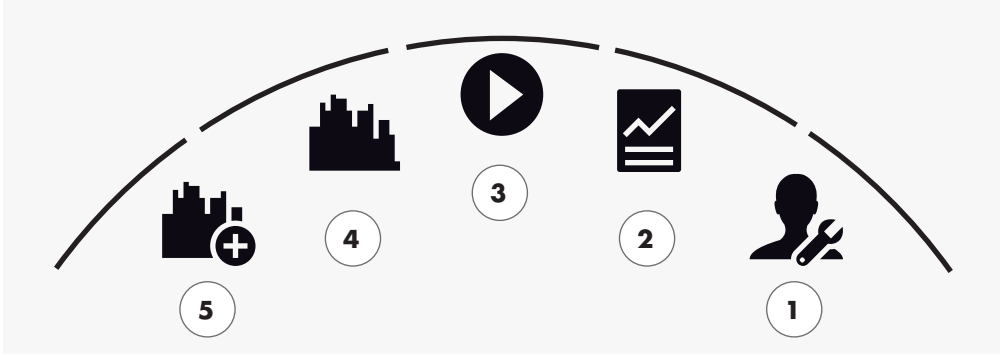
4 الزر الأيمن

استدعاء معلومات السياق. يتم توضيح مغزى عنصر القائمة بشكل أوضح.

المحيط الشخصي الخاص بك.

عند اختيار مستخدم فردي تصل إلى قائمة المستخدم الخاصة بهذا الشخص. هنا يدور كل شيء تقريبًا حول التدريب الشخصي لهذا الشخص. تتضمن قائمة المستخدم الخاصة بالمستخدم الضيف الثلاثة عناصر الظاهرة على جهة اليمين فقط.

لمحة عامة عن عناصر القائمة (من اليسار إلى اليمين):



قائمة المستخدم



1 إعدادات شخصية

في هذا العنصر يمكنك تنفيذ كافة الإعدادات الخاصة بالمستخدم (على سبيل المثال: تغيير العمر). لا تؤثر التغييرات في تلك القائمة على بيانات المستخدمين الآخرين.



2 النتائج الخاصة بي

يمكن أن تتم قراءة نتائج الأداء العام الشخصي المحقق وكذلك نتائج التدريب الأخير تحت عنصر "النتائج الخاصة بي".



3 تدريبي الأخير

عن طريق اختيار هذا العنصر يصل المرء مباشرة إلى التدريب الذي بدئه آخر مرة. دائمًا ما يتم اختيار هذا العنصر عند الوصول إلى قائمة المستخدم. وبذلك لا يتطلب الوصول إلى التدريب الأخير سوى نقرة واحدة.



4 قائمة تدريباتي

من خلال هذا الخيار المائل بالخلف جَد كافة التدريبات المخزنة على الجهاز. يتم توصيف أشكال التدريب المختلفة في فصل "التدريب" في الصفحات التالية.



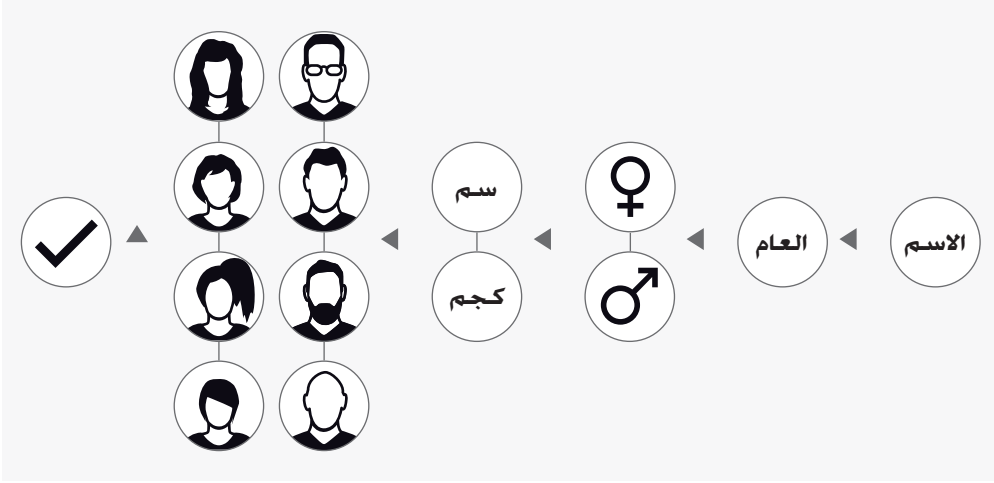
5 الأداة المكونة للتدريب

في أربع خطوات تنابعية يمكنك إنشاء تدريب فردي جديد بكل سهولة بواسطة الأداة المكونة للتدريب. المزيد من المعلومات التفصيلية في هذا الشأن جُدها في فصل "الأداة المكونة للتدريب" صفحة 18.



إعداد مستخدم

تسير الأمور بسلاسة كما يلي.



اختر الصورة الرمزية الواقعة ميمناً في قائمة البدء "إنشاء مستخدم جديد" وقم بتأكيد الاختيار عن طريق الضغط على زر الضغط الدوّار.

الخطوة الأولى: إدخال الاسم

الآن يُطلب منك إدخال اسمك. يجب إدخال الأسم حرقاً حرقاً وإنهاء عملية الإدخال عن طريق الضغط على علامة الاختيار في الخيار دائري الشكل. في حالة الإدخال الخاطئ للحروف يمكنك العودة حرقاً عن طريق الضغط على الزر الأيسر.

الخطوة الثانية: إدخال البيانات

أجب عن الأسئلة اللاحقة المتعلقة بالعمر والجنس وطول القامة ووزن الجسم. تُعد هذه البيانات ضرورية للحساب الصحيح لقيم التدريب ونطاقات النبض.

تنويه: يمكن تغيير كافة البيانات الشخصية بعد إنشاء المستخدم من خلال عنصر "الإعدادات الشخصية" في قائمة المستخدم.

الخطوة الثالثة: اختيار صورة ملف التعريف

أخيراً قم باختيار صورة ملف التعريف. من الآن فصاعداً جَد هذه الصورة في قائمة البدء كسمة مميزة لملف تعريف المستخدم الخاص بك. هذه الصورة سوف ترافقك خلال التدريب مستقبلاً.

الخطوة الرابعة: الإنهاء

بعد اختيار صورة ملف التعريف يكتمل إعداد ملف تعريف المستخدم الشخصي. وتعود إلى قائمة البدء.

تنبيه: الحد الأقصى لإنشاء مستخدمين بشكل فردي هو أربعة. فإذا تم إنشاء أربعة مستخدمين يختفي رمز "إنشاء مستخدم جديد". وفي تلك الحالة يجب أن يتم مسح مستخدم فردي أولاً قبل أن تظهر إمكانية إنشاء مستخدم آخر.

قائمة المستخدم

التدريب في المنطقة الصفراء صفحة 14
عندما تسطع الشاشة باللون الأصفر قم بالتدريب في منطقة اللياقة البدنية. حيث يمكنك الحصول على نظرة عامة بفضل وظيفة الضوء النابض.

التدريب عالي الشدة صفحة 12
النظام التريبي لتدريبك. 5 فترات زمنية عالية الشدة تعمل على تعزيز نظام القلب والأوعية الدموية وتخفيف عملية حرق الدهون.

تدريب IPN (معهد الوقاية والعناية اللاحقة بكونولونيا) صفحة 13
يتم تدريبك بواسطة مدربنا في الجهاز. حيث تنال تدريبًا كافيًا مفصلاً حسب طلبك.

30 دقيقة من تمارين اللياقة البدنية صفحة 14
تتم تمارين الـ 30 دقيقة في منطقة اللياقة البدنية. وفي هذه التمارين يعتمد البرنامج على نبضات قلبك.

تدريب IPN (معهد الوقاية والعناية اللاحقة بكونولونيا) صفحة 13
يتم تدريبك بواسطة مدربنا في الجهاز. حيث تنال تدريبًا كافيًا مفصلاً حسب طلبك.

التدريب في المنطقة الخضراء صفحة 14
عندما تسطع الشاشة باللون الأخضر قم بالتدريب في منطقة حرق الدهون. حيث يمكنك الحصول على نظرة عامة بفضل وظيفة الضوء النابض.

التدريب عالي الشدة صفحة 12
النظام التريبي لتدريبك. 5 فترات زمنية عالية الشدة تعمل على تعزيز نظام القلب والأوعية الدموية وتخفيف عملية حرق الدهون.

تدريب IPN (معهد الوقاية والعناية اللاحقة بكونولونيا) صفحة 13
يتم تدريبك بواسطة مدربنا في الجهاز. حيث تنال تدريبًا كافيًا مفصلاً حسب طلبك.

30 دقيقة من تمارين حرق الدهون صفحة 14
تتم تمارين الـ 30 دقيقة في منطقة حرق الدهون. وفي هذه التمارين يعتمد البرنامج على نبضات قلبك.



أريد تحسين لياقتي البدنية



أرغب في تدريب شخصي



أرغب في إنقاص بضعة كيلوجرامات من وزني

التدريب

أنا أريد...

...البرنامج التدريبي الملائم لي بصورة تامة!

يوجد العديد من الأسباب الوجيهة للاشتراك في برنامج تدريبي لرفع اللياقة البدنية - والمزيد والمزيد من مفاهيم التدريب، حتى أنه من السهل أن يفقد المرء النظرة العامة على العرض. في هاتين الصفحتين قمنا بعرض البرامج التدريبية الأكثر فاعلية بالنسبة لأهدافك التدريبية الشخصية.



صفحة 12

تدريب حر/بداية سريعة

ابدء برنامجك التدريبي دون إعدادات مسبقة.



أرغب في البدء مباشرة

صفحة 12

تدريب التحدي

قم بالمشاركة في منافسة، وتمرن لتحطيم رقمك القياسي واجتياز خط النهاية أولاً.



2



أرغب في الشعور بروح المنافسة

صفحة 19

خرائط KETT MAPS

هذا التطبيق يجعل من الممكن: أن تتدرب في أجمل شوارع العالم وأنت في حجرة معيشتك.



صفحة 19

برنامج جولات KETTLER حول العالم (KETTLER WORLD TOURS)

برنامج كمبيوتر تم تصميمه مع مسارات واقعية وسباقات رائعة عبر الإنترنت.



الإشارة النبضية

تعيين ملون لمناطق النبض.

أثناء التدريب يقوم كمبيوتر التدريب بتصنيف تردد النبض الحالي الخاص بك في واحدة من خمس مناطق نبضية. ويتم تمييز كل منطقة نبضية بلون تمييزي خاص. المزيد من المعلومات حول التدريب وفقاً للمناطق النبضية تجدها في صفحة 14.

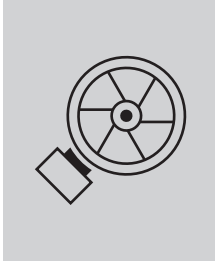
أوضاع التدريب

مقياس الجهد العضلي الحقيقي الخاص بـ KETTLER مع الوضعين الأوتوماتيكي (AUTO) واليدوي (MANU).

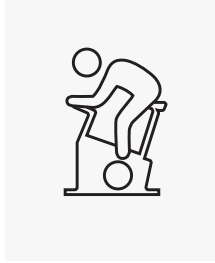
Auto

الوضع الأوتوماتيكي (مستقل عن السرعة)

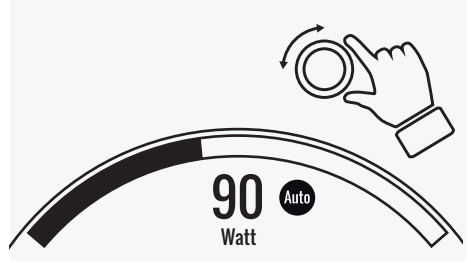
في هذا الوضع تقوم بتعيين القوة المستهدفة بالواط. ومن خلال تدوير زر الضغط الدوّار تتغير هذه القيمة المستهدفة المقدرة بالواط. يقوم نظام مقياس الجهد العضلي بحساب مقاومة الكبح اللازمة للقيمة المستهدفة من خلال القيمة المستهدفة المقدرة بالواط ومن خلال الإيقاع الحالي لخطوات القدم، ويغير النظام هذه النسب فوراً عند تغيير إيقاع خطوات القدم. وبالتالي تطمئن دائماً إلى أنك تتدرب وفقاً للقوة الكهربائية المحددة مسبقاً بالواط.



مقاومة الكبح



إيقاع خطوات القدم



القيمة المستهدفة بالواط

Manu

الوضع اليدوي (معتمد على السرعة)

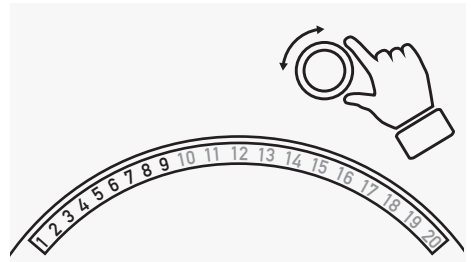
عند استخدامك للوضع اليدوي تقوم باختيار مقاومة كبح ("سرعة"). حيث تظل هذه السرعة ثابتة بشكل مستقل تماماً عن إيقاع خطوات القدم. تكون النتيجة هي القوة الكهربائية بالواط. وتتغير قيمتها عند حدوث تغييرات في اختيار السرعة أو تغييرات في إيقاع خطوات القدم. وبذلك يعمل مقياس الجهد العضلي وكأنه دراجة يتم قيادتها في الشارع.



القيمة بالواط



إيقاع خطوات القدم



مقاومة الكبح / "السرعة"

شاشة التدريب

يتم وضع كافة قيم التدريب الهامة نُصب عينيك.

من خلال اختيار أحد البرامج التدريبية تتبدل الشاشة إلى عرض التدريب، الذي يجهز لك المعلومات التالية:



1 نطاق المعلومات في الزاوية اليسرى العليا

في هذا القسم تُجد معلومات أساسية حول التدريب. ويتم إبراز المؤشرات الحالية باللون الأبيض.

2 عرض المصفوفة في الزاوية اليمنى العليا:

تعرض المصفوفة الملف التعريفي للتدريب الخاص بالبرنامج التدريبي المعين. كلما زاد ارتفاع الشرائط الفردية المعروضة، كان التحميل لهذه الفترة الزمنية الخاصة بالتدريب أكثر شدة. ويتم عرض الموضع الحالي عن طريق الشريط الأبيض.

3 قيم نطاق التدريب

أسفل نطاق المعلومات ومصفوفة الملف التعريفي للتدريب تظهر بيانات نطاق التدريب الخاصة باستهلاك الطاقة والزمن والمسافة.

تنويه: يمكنك تغيير وحدات القياس الخاصة بالمسافة واستهلاك الطاقة. تحت قائمة البدء < إعدادات الجهاز > وحدات القياس قم بالاختيار بين القياس بالكيلو متر أو القياس بالميل. ويمكن لكل مستخدم التغيير بين الكيلو جول والكيلو كالوري في الإعدادات الشخصية الخاصة بقائمة تدريبه.

4 قيم شدة التدريب

تشير قيم تردد النبض (مع رمز قلب)، وإيقاع خطوات القدم (دورة في الدقيقة)، والسرعة (كم/ساعة أو ميل بالساعة)، وكذلك القوة الكهربائية الظاهرة حاليًا (واط) إلى مدى الشدة التي تقوم بالتمرن بها في اللحظة الحالية. إذا قمت بالضغط على الزر الأيمن أثناء التدريب تظهر القيم المتوسطة لهذه المعطيات الأربعة في البرنامج التدريبي الحالي.

يتغير شكل الشاشة أثناء الفترات الزمنية، حيث يتم عرض نقاط الفترة الزمنية. يتم احتساب نقاط الفترة الزمنية من خلال دورات القدم أثناء الفترات الزمنية ومن خلال العامل الأولي لمقاومة الكبح المعينة. ويتمثل الهدف في تحقيق أعلى نقاط زمنية كلية ممكنة أثناء الفترات الزمنية الخمسة. خلال الفترات الزمنية تكون مقاومة الكبح الفاتبة ضرورية، لذلك يتم تقديم التدريب من خلال الوضع اليدوي فقط.



تدريب IPN (معهد الوقاية والعناية باللاحقة بكولونيا)

التدريب وفقاً لخطة. يقدم برنامج IPN (معهد الوقاية والعناية باللاحقة بكولونيا) برامج تدريبية تفصيلية مناسبة لمستوى لياقتك البدنية.

الخلفية الرياضية العلمية

يقدم لك برنامج IPN (معهد الوقاية والعناية باللاحقة بكولونيا) خطة تدريبية، تتوافق مع هدفك التدريبي الشخصي ومستوى لياقتك البدنية. يتم تقييم مستوى لياقتك البدنية الشخصية في البداية من خلال اختبار لياقة بدنية أوتوماتيكي. واعتماداً على سير الاختبار يتم وضع خطة تدريبية ذات 24 وحدة، وتهيئها في البرنامج. يمكنك ممارسة هذه التدريبات في الأسابيع التالية، والتأكد من أنك تتدرب بفاعلية كبيرة وفقاً لهدفك التدريبي. يتوفر لك هدفين تدريبيين بديلين: أحدهما يعمل على تحسين شكل الجسد، والآخر يتمحور حول تحسين اللياقة البدنية.

الخلفية: تم تطوير البرنامج بالتعاون مع معهد الوقاية والعناية باللاحقة بكولونيا، واسم البرنامج مشتق من اسم المعهد.

وصف التدريب

قبل أن تبدأ التدريب الفعلي يجب عليك اجتياز اختبار اللياقة البدنية، قم باختيار العنصر "تدريب IPN" في قائمة التدريب الخاصة بمستخدمك: اختبار اللياقة البدنية. عند اختيارك اختبار اللياقة البدنية يتم في البداية توجيه خمسة أسئلة عن شخصك متعلقة بتصميم الاختبار. ثم تنتقل إلى اختبار اللياقة البدنية.

تنبيه: في إطار الأسئلة سوف يتم سؤالك عن معدل نبضات قلبك في حالة الاسترخاء. بعد مرور بعض الوقت قم بقياس معدل نبضات قلبك في حالة الاسترخاء دون القيام بأي مجهود جسدي. ومن الأفضل أن يتم ذلك صباحاً قبل نهوضك من السرير من خلال زر النبض بأحد الثريابين.

يتكون الاختبار من 5 مراحل بحد أقصى. تستغرق كل مرحلة 3 دقائق، حيث يرتفع الأداء الذي يتم تقديمه من مرحلة لأخرى. وبذلك ينتقل الاختبار من درجة الإجهاد المتوسط ليصبح دائماً أكثر إرهاقاً بالنسبة لك، ومن المتوقع أن يستمر نبضك في الارتفاع. من خلال بياناتك الشخصية يتم تحديد القيمة النبضية المستهدفة، والتي يكون لتحقيقها في الاختبار قيمة مركزية كبيرة: ينتهي الاختبار مع نهاية مرحلة الإجهاد، التي يتم فيها تجاوز القيمة النبضية المستهدفة. يجب عليك الالتزام بأن يكون إيقاع خطوات القدم أثناء الاختبار ما بين 60 و 80 دورة في الدقيقة. يتم عرض نتيجة الاختبار في شكل نقاط على الشاشة عند انتهاء الاختبار. هذه القيمة (بحد أقصى 100 نقطة) يتم مقارنتها مع نتائج الاختبار التالية، ليظهر لك مدى التقدم الشخصي لياقتك البدنية.

تنبيه: توصي مؤسسة KETTER باستخدام حزام صدر أثناء اختبار IPN ومع كل تدريبات IPN اللاحقة. هذا النمط من القياس النبضي يكون أكثر دقة من قياس نبض اليد ويؤدي إلى نتائج اختبار نوعية أفضل.

الآن يمكن استنباط خطة التدريب الشخصية الخاصة بك استناداً إلى بيانات الاختبار المسجلة. بعد اجتياز الاختبار بنجاح يتم عرض اختبار الهدف التدريبي عليك: يمكنك الاختبار بين الأهداف التدريبية "تحسين شكل الجسد" و "تحسين اللياقة البدنية".



تدريب حر/بداية سريعة

ابدء التدريب ببساطة دون إعدادات مسبقة كثيرة.

وصف التدريب

لا توجد متطلبات خاصة من أجل التدريب. قم بتغيير مقاومة الكبح من خلال تدوير زر الضغط الدوّار المركزي. وبالتالي تتغير شدة التدريب. ومن خلال الضغط على زر الضغط الدوّار يمكنك التنقل بين الوضع الأوتوماتيكي والوضع اليدوي. لا يتم وضع ملف تعريفى للتدريب في عرض المصفوفة.



تدريب التحدي

قم بالمشاركة في منافسة. وتمن لتخطيط رقمك القياسي واجتياز خط النهاية أولاً.

وصف التدريب

تدريب التحدي هو منافسة على مسار تمّ تحديده من قبلك. يتم تجنب الأخطار في حالة الوضع اليدوي باستخدام ذراع تغيير السرعة. التغيير إلى الوضع الأوتوماتيكي غير ممكن. بدلاً من مصفوفة ملف التعريف في الجزء العلوي الأيمن من حافة الصورة جُد عرضاً لمركزك ومركز المنافسين الافتراضيين لك. وهنا يمكنك معرفة المنافس الموجود في المقدمة.

في تدريب التحدي الأول لك تسابق ضد منافس افتراضي. وفي التدريبات اللاحقة تحدى نفسك لكسر الوقت الأخير الذي سجلته أو رقمك القياسي في تدريب التحدي. يمكنك أيضاً تغيير مسافة السباق. وبدء سباق جديد ضد المنافس الافتراضي لك.



التدريب عالي الشدة

التدريب التريبي لتعزير نظام القلب والأوعية الدموية.

الخلفية الرياضية العلمية

يعمل هذا البرنامج، الذي يستغرق 20 دقيقة مع خمسة فترات زمنية عالية الشدة، على تعزيز نظام القلب والأوعية الدموية، كما أنه يُحسن من عملية امتصاص الأكسجين. ويعمل على خفض مستويات الدهون في الدم. ومع كل تدريب فإنك تقوم بتنشيط جسدك للحفاظ على صحتك. وفقاً لدراسة علمية فإن ممارسة مجموعة التدريب عالي الشدة مرة واحدة أسبوعياً له تأثير إيجابي على نظام القلب والأوعية الدموية. وفي الوقت نفسه فإنه يعمل على حرق العديد من السعرات الحرارية بشكل فعال. توصي شركة KETTLER بممارسة مجموعة التدريب عالي الشدة أسبوعياً إلى جانب التدريبات المعتادة الخاصة بك.

تنبيه: قبل بداية ممارسة التدريب عالي الشدة للمرة الأولى استفسر من طبيبك عما إذا كان هذا النوع من التدريبات ملائم لك أم لا.

وصف التدريب

التدريب عالي الشدة عبارة عن تدريب يستغرق 20 دقيقة، ويرتكز على خمسة فترات زمنية عالية الشدة. يتكون التدريب من مرحلة الإحماء، و 5 فترات زمنية تتخللها فترات استراحة، ومرحلة راحة نشطة مع نهاية التدريب. مع كافة مراحل التدريب لا توجد أي أهداف متعلقة بالشدة من البرنامج. خلال مرحلتي التسخين والراحة قم باختبار درجة الشدة المناسبة لمستوى لياقتك البدنية والتي تشعر معها بالراحة. أثناء الفترات الزمنية عليك أن تبذل أقصى مجهود شخصي. اختر سرعة مناسبة معدة سلفاً.

وظيفة الإشارة النبضية. تقوم وظيفة الإشارة النبضية بتغيير لون شاشة التدريب وفقاً لتغير منطقة النبض. وبذلك يمكنك مباشرة معرفة في أي المناطق النبضية أنت. تم تعيين الألوان التالية:

منطقة النبض	التوصيف	نطاق النبضات
منطقة النبض 5 - أحمر	أقصى نطاق	100-91 %
منطقة النبض 4 - برتقالي	القدرة المكثفة على الاحتمال	90-81 %
منطقة النبض 3 - أصفر	القدرة على الاحتمال	80-71 %
منطقة النبض 2 - أخضر	حرق الدهون	70-61 %
منطقة النبض 1 - أزرق	الإجماء / الاستراحة	نسبة تصل إلى 60 %

قم بالتدريب في مناطق النبض الأكثر فاعلية بالنسبة لهدفك التدريبي الشخصي. توصي شركة KETTLER بالتدريب في منطقة النبض الأخضر إذا كنت ترغب في حرق الدهون. والتدريب في منطقة النبض الأصفر لتحسين القدرة على الاحتمال. يستخدم الرياضيون المهتمون بالأداء المرتفع النطاق الكلي في مناطق النبض للتدريب بالطريقة الأمثل في إطار الخطة التدريبية.

تنبيه: تكون الإشارة النبضية نشطة في حالة التسليم. يتم احتساب الحد الأقصى للنبض كقيمة أولية لتعيين مناطق النبض وفقاً للمعادلة التالية: الحد الأقصى للنبض = 220 - عمر المتدرب. في حالة تعيينك لمناطق نبض فردية، مثلاً في إطار تشخيص الأداء، يمكنك إدخال هذه النبضات القلبية على وجه الدقة إلى الكمبيوتر. سوف تجد هذه الخاصية تحت عنصر إعدادات شخصية < إعدادات النبض. وهنا يمكنك أيضاً إيقاف تفعيل الإشارة النبضية.



2 التدريب الموجه نحو النبض (تدريب HRC)

مع التدريب الموجه نحو النبض قم بتعيين النبض المستهدف أو مسار النبض من أجل تدريبك.

يقوم الجهاز الرياضي الخاص بشركة KETTLER بتنظيم مقاومة الكبح وأتوماتيكياً حتى تصل إلى القيمة المستهدفة الفعلية وتحافظ عليها. هذه الخاصية تجعل التدريب في نطاق النبض المنشود مريحاً بشكل خاص. التدريبات الموجهة نحو النبض هي:

1. الوحدة التدريبية "30 دقيقة من تمارين حرق الدهون" (رمز اللهب) في حالة وجود النبض المستهدف في نطاق حرق الدهون المحدد باللون الأخضر.
 2. الوحدة التدريبية "30 دقيقة من تمارين اللياقة البدنية" (رمز التفاحة) التي تنتظم في نطاق القدرة على الاحتمال المحدد باللون الأصفر.
 3. كافة التدريبات المضبوطة مسبقاً مع رمز القلب.
- علاوةً على ذلك يمكن أن يتم إنشاء المزيد من الوحدات التدريبية في الأداة المكونة للتدريب.

تنبيه: عند الوصول إلى التدريب الموجه نحو النبض يبدأ البرنامج بقيمة واط محددة سلفاً. يمكن الوصول إلى قيمة النبض المستهدفة بسرعة شديدة أو ببطء شديد وفقاً للمستوى الشخصي للياقة البدنية. وفي تلك الحالة يمكنك تغيير قيمة الواط التي يتم البدء بها من خلال قائمة المستخدم < إعدادات شخصية < إعدادات النبض < مستوى بداية تدريب HRC.

يتطلب التمرين الموجه نحو النبض قياس نبض ثابت. يوفر الثبات وأفضل جودة قياس خديداً دقيقاً للنبض عبر حزام الصدر. لذلك توصي شركة KETTLER باستخدام حزام صدر لكافة البرامج التدريبية الموجهة نحو النبض. كبديل عن قياس النبض باستخدام حزام الصدر يمكن القياس عن طريق مجسات نبض اليد. هذه المجسات يتم ربطها في موضع الإمساك المرغوب بالمقود ميمناً أو يساراً. يُرجى ضم المجسين دائماً بقوة متوسطة. وبمجرد أن يظهر انخفاض في معدل النبضات يومض رمز القلب بجوار العرض النبضي. يُرجى الأخذ بعين الاعتبار أن طريقة القياس هذه عن طريق الحركة أو التعرق أو الاحتكاك قد تكون غير دقيقة. في حالة عدم ملاحظة أي إشارة نبضية أثناء التدريب الموجه نحو النبض قم بتخفيض مقاومة الكبح إلى الحد الأدنى للإعدادات.

تنبيه: جَد المزيد من المعلومات المفصلة حول هذا الخيار وحول الخلفية الرياضية العلمية في فقرة "التدريب الموجه نحو النبض" بدليل الاستخدام هذا.

لقد تم الآن الانتهاء من مرحلة الاختبار الخاصة بمعهد الوقاية والرعاية بنجاح. ويظهر في قائمة التدريب التابعة للمستخدم الخاص بك التدريب الأول تحت عنوان تدريب معهد الوقاية والرعاية 24/1. وفي حال اختيار تدريب معهد الوقاية والرعاية يمكنك تحديد مدة التدريب أولاً. ويجب تحديد مدة التدريب للوحدة التدريبية المنصوح بها مسبقاً. حيث يمكن تهيئة ذلك اعتماداً على الوقت والدافع المتاحين. ويمكنك أن تبدأ التدريب بعد هذا الوقت المحدد.

وقد تم جعل البرامج الخاصة بمعهد الوقاية والرعاية مناسبة لك بشكل شخصي. حيث أنك لا تحتاج إلى عمل أية إعدادات على جهاز الكمبيوتر أثناء التدريب. ويقوم البرنامج بتقييم النبض بشكل مستمر أثناء التدريب. ويتحكم أيضاً في كثافة التمرين الخاص بك عن طريق التغيير الأوتوماتيكي لقيم الوات المستهدفة. كما ننصحكم بوجوب وجود مجال لحساب سرعة اللفات للمراحل المنفردة في التدريب. وسوف ترون في العلامات البيضاء في شريط الكثافة في المنطقة العليا من قيمة سرعة اللفات. وينبغي عليك أن تبقى دائماً بقدر الإمكان في النطاق المحدد سلفاً بين العلامات. يمكن أن يتكون التدريب من عدة وحدات مع درجات مختلفة من الشدة. وبجانب المراحل المكثفة يوجد أيضاً مراحل للاستراحة النشطة. ويمكنكم أيضاً التعرف على مراحل الاستراحة هذه من خلال قيم الوات المستهدفة المنخفضة (على سبيل المثال 25 وات).

تنبيه: يتم تأسيس تدريبات الخطة التدريبية الخاصة بـ IPN واحداً بعد الآخر. ويجب عليك اجتياز تدريب IPN بشكل تام أولاً. قبل أن يقدم لك الكمبيوتر الوحدة التالية.

توصي شركة KETTLER بتنفيذ وحدتين إلى ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً. بحيث يمكن اجتياز الدورة التدريبية الخاصة بـ IPN في غضون 8-12 أسبوعاً. وبعد إنهاء الدورة التدريبية يتم إعداد اختبار جديد. تنبيه: يمكنك إعادة ضبط الخطة التدريبية الخاصة بـ IPN التي تم الشروع فيها. من خلال الإعدادات الشخصية الخاصة بمستخدمك. في تلك الحالة يتم حذف كافة الوحدات التي تم اجتيازها حتى الآن. ويكون عليك البدء مجدداً باختبار اللياقة البدنية.

التدريب الموجه نحو النبض

استمع إلى نبضك - فهذا الأمر يزيد من فاعلية التدريب.

الخلفية الرياضية العلمية

بشكل أساسي يتوفر للجسد البشري مصدرين للطاقة. عن طريق حرق الدهون والكربوهيدرات. أثناء ممارسة الأنشطة الجسدية المعتادة والتمارين الرياضية الخفيفة يكون الجسد في حالة حرق للدهون. وفي حالة ارتفاع معدل الجهد المبدول وبالتالي ارتفاع النبض القلبي يقوم الجسد بتغيير نسبة مصادر الطاقة ويقوم بحرق الكربوهيدرات بصورة أساسية.

هذه الحقيقة تجعل من النبض القلبي مؤشراً مهماً: حيث يوفر النبض القلبي معلومات حول مصادر الطاقة التي يستخدمها الجسد في الوقت الحالي. عند التدريب في نطاقات النبض السفلية "الأزرق" و "الأخضر" يكون الجسد في وضع حرق الدهون. ويُعد هذا التدريب مثاليًا للأشخاص الذين يرغبون في خسارة بضعة كيلوجرامات. أما في حالة التدريب في نطاقات النبض العلوية (الأصفر والبرتقالي والأحمر) يتم استخدام الكربوهيدرات المخزنة كمصدر للطاقة على وجه الخصوص. إن التدريب في مناطق النبض هذه يُعزز من نشاط نظام القلب والأوعية الدموية ويحسن من مستوى اللياقة البدنية للجسم.

وصف التدريب

توفر شركة KETTLER رصدًا لمعدل ضربات القلب عن طريق التدريبات والوظائف التالية:



1 الإشارة النبضية

بغض النظر عن التدريب الذي تم اختياره يمكنك أن تسمح بعرض منطقة النبض الحالية عن طريق

الخطوة الرابعة: اختيار أو إنشاء الملف التعريفي للتدريب الخاص بك

أخيراً قم في الخطوة الرابعة باختيار الملف التعريفي للتدريب الذي ترغب به. في التدريب المسطح على سبيل المثال لا تتغير القيمة المستهدفة أثناء التدريب. بينما توفر ملفات التعريف الأخرى للتدريب إمكانية إجراء التغييرات المعتدلة وحتى المتعددة.

إذا أردت قائمة الاختيار إلى أقصى اليمين يمكنك إنشاء ملف التعريف الفردي الخاص بك بشكل كامل في خطوة إضافية.



تنبيه: يقوم ملف التعريف بتحديد النطاق التفاوتي لدرجات التحمل أثناء التمرين. قم بتحديد مستوى الشدة المنخفض أو المرتفع أثناء وحدة التدريب: من خلال تدوير زر الضغط الدوّار قم بتحريك ملف التعريف الكلي إلى الأعلى أو الأسفل.

- بعد استكمال التكوين يتم تخزين البرنامج التدريبي على قائمة التدريب (باستثناء حالة المستخدم الضيف). وبعد ذلك تجمع أسماء البرامج التدريبية المكونة في قائمة التدريب على النحو التالي:
- يسارًا بجانب اسم التدريب يظهر رمز الوضع التدريبي (أوتوماتيكي "AUTO" أو يدوي "MANU" أو تدريب موجه نحو النبض "PULS") الذي تم تحديده في الخطوة 3.
 - يبدأ اسم التدريب مع الهدف التدريبي الشخصي (على سبيل المثال 30.00 دقيقة، 10 كيلومتر أو 500 كيلو كالوري) المحدد في الخطوات 1 و 2.
 - أخيراً يأتي اسم ملف التعريف، المحدد في الخطوة 4.

تنبيه: تم تثبيت بعض البرامج التدريبية بصورة مسبقة في قائمة التدريب مع الاستعانة بمنطق تسمية خاص بالأداة المكونة للتدريب. ينبغي أن يؤدي هذا الأمر إلى تيسير الوصول إلى البرنامج التدريبي. والسماح باستكمال واستبداله بكل سهولة عن طريق التكوينات الخاصة بك. تحتوي قائمة التدريب نفسها على منطق تصنيف خاص بقائمة المفضلة. فالبرامج التدريبية التي تمارسها بانتظام أو التي تضيفها حديثاً تقع في أقصى الجهة العلوية. أما التكوينات التدريبية التي تظل دون التدريب عليها لوقت طويل فيتم زحزحتها للأسفل. وعند الضرورة يتم إزاحتها من القائمة. ولكن لا داعي للقلق: يتم فقط إزاحة التدريبات التي يُمكن إعادة إنشائها في حالة الشك بصورة سلسلة في الأداة المكونة.

أمثلة مكونة مسبقاً:

40 دقيقة مر حبال الألب



200 كيلو كالوري مسار مسطح



250 كيلو كالوري التلال المنحدرة



10 كم طريق الوادي



20 كم في الجبال



25 دقيقة فترة زمنية



25 دقيقة طريق الوادي



17 كم الهرم





الأداة المكونة للتدريب

قم بإعداد برنامجك التدريبي الفردي الذي ترغب فيه - بمنتهى السهولة في 4 خطوات.

الخلفية الرياضية العلمية

توفر لك الأداة المكونة للتدريب المساحة الكافية لتنفيذ المفهوم التدريبي الشخصي أو خطة التدريب الشخصية.

وصف التدريب

الأداة المكونة للتدريب موجودة في قائمة المستخدم في أقصى اليمين. باختيار تلك الأداة تصل إلى قائمة التكوين التي تتألف من 4 خطوات. ومن خلال إجمالي الخيارات الأربعة يتم تكوين التدريب الفردي الخاص بك. ترتيب الخطوات يكون على النحو التالي:

الخطوة الأولى: اختيار هدفك الشخصي من التدريب

ما الذي ترغب في تحقيقه خلال التدريب؟ لديك 3 بدائل للاختيار من بينهم:

التدريب لفترة زمنية محددة



قطع مسافة محددة (بالكيلومتر أو بالأميال)



التدريب للتخلص من قيمة محددة من قيم الطاقة (بالكيلو كالوري أو الكيلو جول)



الخطوة الثانية: تحديد حجم هذا الهدف

على سبيل المثال: 30.00 دقيقة، 10 كيلومتر أو 500 كيلو كالوري

الخطوة الثالثة: تحديد وضع التدريب

قد تتفاوت شدة الحمل التدريبي المعينة سلفاً. أثناء التدريب. ويتم عرض هذا الأمر بيانياً في مصفوفة التدريب على هيئة ملف تعريفى للتدريب. تعتمد أهمية الشرائط مختلفة الارتفاع في الملف التعريفى للتدريب على وضع التدريب. وهنا أيضاً يتوفر لك 3 خيارات:

الوضع اليدوي: يوضح ارتفاع الشرائط ارتفاع مقاومة الكبح ("السرعة"). إذا قررت التدريب مستخدمًا الوضع اليدوي (انظر فصل "أوضاع التدريب". صفحة 11)



الوضع الأوتوماتيكي: يوضح ارتفاع الشرائط القيمة التي تم الوصول إليها بالواط. إذا قررت التدريب مستخدمًا الوضع الأوتوماتيكي (انظر فصل "أوضاع التدريب". صفحة 11)



الوضع النبضي: يوضح ارتفاع الشرائط النبض المستهدف الذي تم الوصول إليه. إذا قررت التدريب مستخدمًا الوضع الموجه نحو النبض (انظر فصل "التدريب الموجه نحو النبض". صفحة 14)



تدريب متشابهك

لكل من يبحث عن حافز تدريبي خاص.



استخدام تطبيق خرائط KETTMAPS

يمكنك تحميل العديد من المسارات الواقعية من خلال تطبيق خرائط KETTMAPS على الكمبيوتر اللوحي الخاص بك أو الهاتف الذكي كحافز للتدريب. تتوفر بالفعل العديد من المسارات على النسخة الأساسية المجانية من التطبيق. ونظير دفع رسم شهري قليل التكلفة يمكنك الحصول على حق الوصول الكامل إلى قاعدة البيانات التي تحتوي على عدة آلاف من المسارات التي يمكنك التمرن عليها. كما يمكنك تحميل مقاطع فيديو تحتوي على مسارات قمت بتصميمها بنفسك، وإضافتها إلى قاعدة البيانات. تتم عملية الاتصال إما عن طريق تقنية "بلوتوث" أو عن طريق الكاميرا الأمامية لهاتفك الذكي أو الكمبيوتر اللوحي، التي يمكنها قراءة سرعتك.



استخدام برنامج جولات KETTLER حول العالم (KETTLER WORLD TOURS)

يُعد هذا البرنامج الحاسوبي الاختياري برنامجًا ضروريًا لكل رياضي طموح يتدرب ليصبح أكثر لياقة. فمن خلال هذا البرنامج يمكنك تسجيل الجولات الخارجية عن طريق الهاتف الذكي أو نظام تحديد المواقع (GPS). ثم تقوم لاحقًا بالانطلاق على هذه الطرق على خريطة ثلاثية الأبعاد بواسطة جهاز اللياقة البدنية الخاص بك (KETTLER). هكذا يمكنك التدريب بالداخل وأنت تشعر بأنك في قلب جولتك التدريبية، حتى عندما تتساقط الثلوج أو تهب الرياح أو الأمطار بالخارج. وعلاوةً على ذلك يمكنك الانطلاق والتدرب على أجمل طرق في العالم بصورة واقعية، والظفر بواحد أو أكثر من سباقات تسلق الجبال بالدراجات في فرنسا. لاداعي للقلق: يستطيع كل راكبي الدراجات غير المحترفين الحد من قوة الكبح لهذه المراحل الجبلية. حتى يتمكن المبتدئون أيضًا من السيطرة على زمام الأمور. بجانب هذا الأمر يوجد أيضًا وضع الاتصال بشبكة الإنترنت مع خاصية السباق عبر شبكة الإنترنت، والذي يتيح لك تخطيط وتنفيذ منافسات افتراضية مع مستخدمين آخرين عبر بوابة الإنترنت www.kettlerworldtours.de.

ملفات التعريف

إذا كان البرنامج التدريبي على منصة مسطحة أو يهدف للوصول إلى قمة جبل: فإن هذه الملفات التعريفية للتدريب بها ما يناسب الجميع.



مسار مسطح

لا توجد أي تغييرات في انحدار الأرض على هذا الطريق المسطح بالكامل. كما يتم إجراء التدريب مع شدة حمل تدريبي موحدة طوال المدة الإجمالية للتدريب.



طريق الوادي

يمكنك أن تسير ببطء كما لو أنك تسير في الوادي، وبين الحين والآخر يتطلب الأمر صعودًا يسيرًا، لكن لا تتوقع أن تواجه صعودًا مرهقًا.



التلال المنحدرة

تنتظرك جولة فوق سلسلة من التلال. حيث يتم التناوب بين ارتفاعات متوسطة الصعوبة ومراحل أقل في الحمل.



في الجبال

يقوم الملف التعريفي للتدريب بإرسالك إلى سلسلة جبال. حيث تقوم الارتفاعات الطويلة والسببية للعرق الغزير بتدعيم حالتك البدنية، إذا قمت بتسلق الجبل يقل الجهد المبذول وكأنك في رحلة سفر طويلة.



مرحبا الألب

يُعد مرحبا الألب تكوينًا جبليًا صعبًا حتى على الخبراء الحقيقيين. يتطلب الأمر الصعود ضد التيار في المر شديد الانحدار إلى قمة الجبل مع فترة راحة قصيرة. إذا قمت بالصعود إلى القمة الرئيسية يقل الجهد المبذول باستمرار.



الهرم

بلا شك يتطلب هذا التدريب الكلاسيكي الكثير: يستمر الحمل في الارتفاع بشكل متواصل. ولا يتمكن المتدرب من الحصول على أي فترات راحة. وحتى بعد تسلق قمة الهرم بظل الحمل في أقصى مدى له.



فترة زمنية

فترة تدريبية ذات متطلبات عالية. يتم التناوب باستمرار بين مراحل التحميل ومراحل الراحة. قم بالاستفادة من مراحل الراحة لتجديد نشاطك.



فردى

في ملف التعريف الفردي يمكنك حفظ مسارك الشخصي بالكامل. ويمكنك الاختيار ما بين التدريب على أرضية جبلية خشنة أو أرضية ناعمة كثيرة التلال.



وصلات البلوتوث

للإتصال بحزام الصدر أو بالكمبيوتر اللوحي أو بالكمبيوتر.

إنشاء إتصال مع حزام الصدر

يمكنك توصيل كمبيوتر التدريب الخاص بشركة KETTLER بحزام صدر يتمتع بخاصية البلوتوث لرصد معدل ضربات القلب. يتم إنشاء هذا الإتصال من خلال قائمة البدء < إعدادات الجهاز > قائمة البلوتوث. يجب تشغيل خاصية البلوتوث في الصف العلوي في قائمة البلوتوث. مع اختيار "حزام الصدر" في الصف الواقع أسفله، على الوضع النشط. وفي الصف الثالث جُذ "الاختيار والإتصال" بحزام الصدر. عند اختيارك لهذا الصف يمكنك الوصول إلى قائمة تحتوي على أحزمة الصدر المتاحة والمتصلة بالفعل. يتم الإشارة إلى الأحزمة الصدرية المتاحة باللون الأزرق. هنا يجب عليك تحديد الحزام الصدري المطلوب مجدداً. وربطه بقائمة السياق التالية. قيام العديد من المستخدمين بالتدريب واستخدامهم للعديد من الأحزمة الصدرية على الجهاز الرياضي يتطلب التفعيل الدائم الموصوف أعلاه للأحزمة الصدرية المعينة.

تنبيه: قم بتوصيل الجهاز الرياضي بالأحزمة الصدرية ذات خاصية البلوتوث فقط. وعند اختيار الحزام الصدري ضع في الاعتبار أن هذا الاختيار يدعم البلوتوث منخفض الطاقة أو البلوتوث الذكي. الأحزمة الصدرية ذات تكنولوجيا 5 كيلو هرتز (مثل: Polar T34) لا يسمح بإنشاء الإتصال.

إنشاء إتصال مع الهاتف الذكي، الكمبيوتر اللوحي أو الكمبيوتر العادي

يتم توصيل الجهاز الرياضي الخاص بشركة KETTLER مع الهواتف الذكية أو الكمبيوترات اللوحية أو الكمبيوترات العادية عن طريق خاصية البلوتوث. الأمر الذي يُتيح للمستخدم إمكانية التدريب بواسطة التطبيقات المتنوعة أو برنامج الكمبيوتر "جولات KETTLER حول العالم" (KETTLER WORLD TOURS). يتم إنشاء هذا الإتصال من خلال قائمة البدء < إعدادات الجهاز > قائمة البلوتوث. يجب تشغيل خاصية البلوتوث في الصف العلوي في قائمة البلوتوث. مع اختيار التطبيق/الكمبيوتر في الصف الواقع أسفله، على الوضع النشط. الآن يظهر في الصف الثالث اسم الجهاز KETTLER الرياضي الخاص بك. عند اختيارك للاسم يمكنك تعديله. الآن تتم عمليات الإتصال الأخرى في قائمة البلوتوث الخاصة بالجهاز الموصول. في حالة وجود إتصال بهاتف ذكي أو كمبيوتر لوحي أو كمبيوتر عادي يتم عرض شاشة التدريب الخاصة بالجهاز بصورة مصغرة فقط.

وضع الكائن

أحد أنواع البرامج المخصصة للإستخدام في الصالات الرياضية العامة.

في حالة تركيب الجهاز الرياضي الخاص بشركة KETTLER في صالة رياضية عامة يُنصح بتفعيل وضع الكائن. هذا البرنامج يُسهل في الحد من مجموعة الوظائف والأشكال التدريبية لجميع العروض، التي تُعد مفيدة عند استخدام الجهاز الرياضي مرة واحدة (على سبيل المثال: كنزبل فندق). وعلاوةً على ذلك يتم إلغاء تفعيل قائمة الإعدادات حتى لا يصبح بالإمكان تغيير أي شيء في الإعدادات. أيضًا لا يمكن تخزين أي معلومات شخصية ولا نتائج التدريب

في وضع الكائن.

قم بتفعيل وضع الكائن من قائمة البدء تحت عنصر إعدادات الجهاز. سوف يُطلب منك ضغط الثلاثة أزرار في نفس الوقت. وعن طريق الضغط على نفس مجموعة الأزرار تعود مرة أخرى إلى الوضع الطبيعي عند الحاجة لذلك.



قياس النبض الاسترخائي

ما مدى سرعة عودة نبضك إلى معدله الطبيعي بعد القيام بمجهود؟

يُعد قياس النبض الاسترخائي أداة معتمدة لتقييم مستوى لياقتك البدنية. فكلما ارتد نبضك بشكل أسرع إلى معدله الطبيعي بعد مجهود تدريبي، كان هذا يعني أن لياقتك البدنية أفضل. تعمل تقنية قياس النبض الاسترخائي الخاصة بشركة KETTLER على تقييم سرعة انخفاض النبض أثناء اختبار مدته دقيقة واحدة فقط. مع وضع درجات باستخدام تقدير درجات دراسي (1.0 = جيد جدًا، 6.0 = ليس على ما يرام).

يمكنك بدء قياس النبض الاسترخائي بالضغط على الزر الأبيض بعد انتهاء فترة التدريب. عند بداية الاختبار يتم أخذ قيمة النبض الأولى وعرضها على الفور، وفي الوقت نفسه يبدأ العد التنازلي العكسي الذي يستغرق 60 ثانية. يُرجى استغلال هذا الوقت في الراحة وعدم متابعة التدريبات. مع نهاية العد التنازلي يتم تسجيل قيمة النبض الثانية وعرض درجة اختبار النبض الاسترخائي.

ينبغي أن يبدأ الاختبار عند الخروج من حالة إجهاد شديد. يُرجى الامتناع عن قياس النبض الاسترخائي حتى انتهاء التدريب، حتى لا تظهر نتائج غير صحيحة.



النتائج الخاصة بي

ذاكرة التدريب الشخصية في الجهاز.

كل مستخدم تم إنشائه بشكل فردي يمكنه أن يرى النتائج التدريبية الشخصية التي حققها من خلال عنصر "النتائج الخاصة بي" في قائمة المستخدم.



يتم استرجاع نتيجة الوحدة التدريبية التي تم اجتيازها من قبل، من خلال خانة "التدريب الأخير لي".



يتم رؤية إجمالي النتائج المحققة من خلال عنصر القائمة "النطاق التدريبي الخاص بي". بجانب قيم النطاق الإجمالي ومتوسط الشدة يتم عرض النتائج الحالية الخاصة باختبار IPN، والتدريب عالي الشدة وغيرها.



يتم تصفير البيانات الخاصة بخانة "النطاق التدريبي" مرة أخرى باستخدام عنصر القائمة الثالث القابل للتحديد "إعادة ضبط النطاق التدريبي".



MADE IN GERMANY

PL

CZ

PT

DA

RU

AR

© KETTLER GmbH

contact@kettler.de

www.kettler.de

doku 4011/09.16