

Tréninkový a PC návod

Rivo M - 7643-000



Návod na trénink a obsluhu

Obsah

Bezpečnostní pokyny

- Servis
- Vaše bezpečnost

Stručný popis

- Funkční oblast / tlačítka
- Oblast zobrazení / displej

Rychlé spuštění (pro seznámení)

- Připravenost k tréninku
- Zahájení tréninku
- Ukončení tréninku
- Režim spánku

Trénink

bez zadání
se zadáními

- Čas
- Dráha
- Energie (KJoule/kcal)
- Zadání věku (10-99)
- Nastavení výstražného zvukového signálu
- Výběr cílového pulsu (FA 65%/FI 75%)
- Zadání cílového pulsu (40-199)
- Přerušování/ukončení tréninku
- Obnovení tréninku
- Recovery (měření zotavovacího pulsu)

Všeobecné pokyny

- Systémové tóny
- Recovery
- Výpočet průměrné hodnoty

- Pokyny k měření pulsu
 - S ušním měřičem pulsu
 - S prsním pásem
 - S měřením pulsu ruky
 - Poruchy počítače
 - Stupně brzdění
- ### Tréninkový návod
- Vytrvalostní trénink
 - Intenzita zatížení
 - Rozsah zatížení

Glosář



Tento znak slouží v návodu jako odkaz na glosář. V něm je daný pojem vysvětlen.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

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

- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

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

Stručný popis

Elektronika má funkční oblast s tlačítky a oblast zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

Oblast zobrazení

Displej

Funkční oblast

Tlačítka

Stručný návod

Funkční oblast

Tyto čtyři tlačítka jsou níže stručně vysvětlena.

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

SET (krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání. Nastavená data budou převzata.

Reset (podržte stisknuté tlačítko SET)

Aktuální zobrazení se za účelem opětovného spuštění smaže.

Tlačítka mínus – / plus +

Pomocí těchto funkčních tlačítek se před započítím tréninku mění rozličné hodnoty zadání.

- delší stisknutí >
rychlý sled hodnot
- Společné stisknutí tlačítek "plus" a "mínus":
Zadávání hodnot přeskočí na VYP (Off)

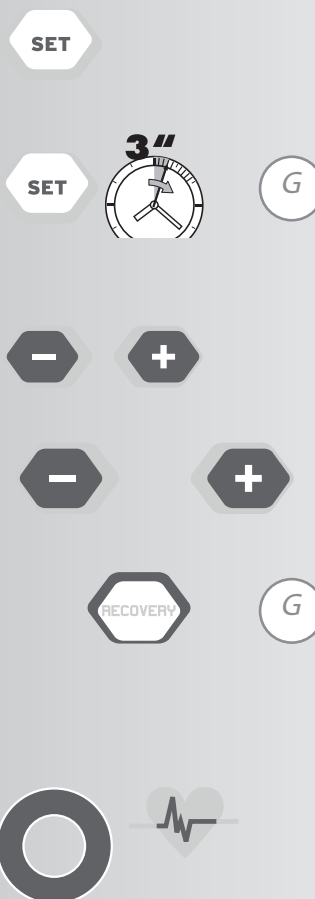
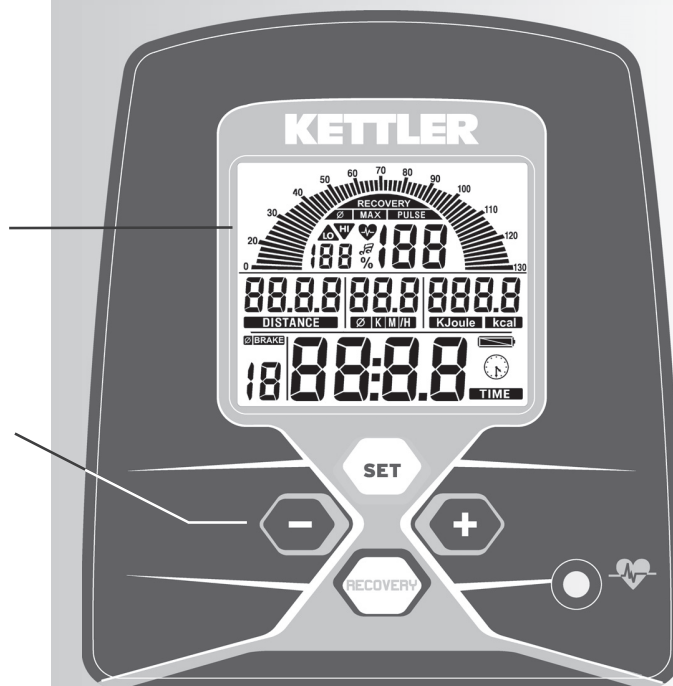
RECOVERY

Pomocí funkčního tlačítka "R" se spouští funkce zotavovacího pulsu.

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušní měřič (volitelné vybavení)
Konektor zasuněte do zdířky;
2. Ruční puls (volitelné vybavení)
Přípojka se nachází na zadní straně displeje;
3. Prsní pás (příslušenství)
Prosím dodržujte tamější návod.



Návod na trénink a obsluhu

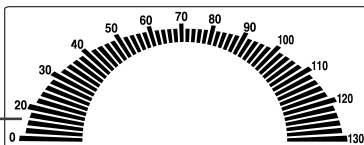
Stručný návod

Oblast zobrazení / displej

Oblast zobrazení (nazývaná displej) informuje o různých funkcích.

Frekvence šlapání (RPM)

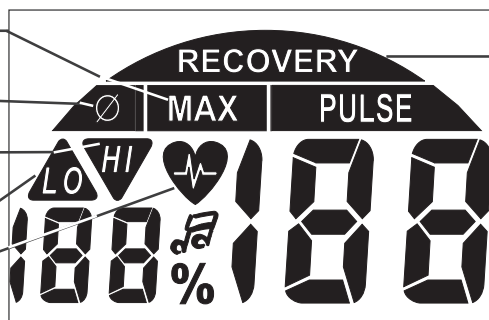
14 - 130 [1/min]
1 segment = 2 [1/min]



Puls (PULSE)



- Maximální puls
- Výstraha (bliká) max. puls +1
- Zobrazení průměrných hodnot
- Cílový puls překročen +11
- Pokles pod cílový puls -11
- Symbol srdce (bliká)



Funkce zotavovacího pulsu
RECOVERY

Zobrazení pulsu
40 – 199 [1/min]

Procentuální puls



Výstražný tón ZAP./VYP.

Procentuální hodnota
Srovnání skut. puls / max. puls

Vzdálenost (DISTANCE)



Hodnota 0,00 – 99,99

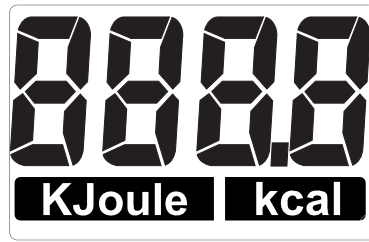
Rychlost



Hodnota 0 – 99,9

Zobrazení průměrných hodnot

Spotřeba energie



Hodnota 0 – 9999
Hodnota Odo > celkem k(m)

Čas (TIME)



Hodnota: 0:00 – 99:59

Čas (TIME)

Zobrazení průměrných hodnot



Stupeň 1 - 10

Nabíjení baterií

Symbol hodin

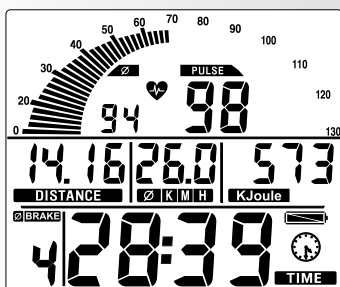
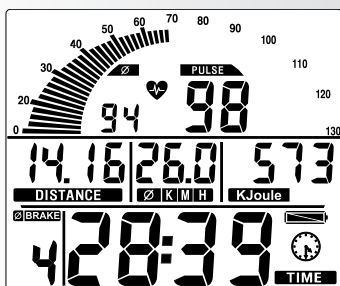
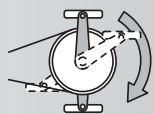
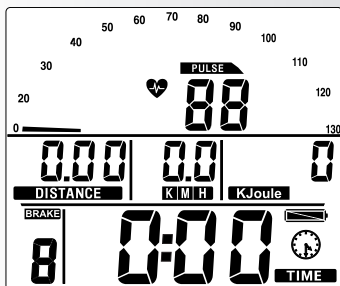


Napětí baterií pro měření pulsu dostatečné



Napětí baterií pro měření pulsu již nedostačuje.

Vyměňte baterie.



Rychlé spuštění (pro seznámení)

bez zvláštního nastavení

- Stiskněte libovolné tlačítko

Zobrazení:

- Zobrazí se krátce všechny sekce. (sekční test)
- Zobrazí se krátce celkový počet kilometrů. Poté proběhne přepnutí do zobrazení „Připravenost k tréninku“

Připravenost k tréninku

Zobrazení:

Všechny oblasti ukazují „nulu“ kromě pulsu (je-li aktivován) a stupně brzdění.

Trénink zahájíte šlápnutím na pedál.

Zahájení tréninku

Zobrazení:

- Počty otočení pedálů, vzdálenost, rychlost, energie a čas se přičítají.
- Puls (je-li aktivován)

Nastavení brzdění stupeň 1-10

- Otočením doprava se stupeň brzdění zvýší, otočením doleva sníží.

Přerušeni nebo konec tréninku

Při přerušení tréninku nebo jeho ukončení se průměrné hodnoty poslední tréninkové jednotky zobrazí se symbolem Ø.

Zobrazení:

- Průměrné hodnoty (Ø):
- Počty otočení pedálů, rychlost, stupeň brzdění a puls (je-li aktivován)
- Celkové hodnoty
Vzdálenost, energie a čas

Režim spánku

Přístroj je 4 minuty po konci tréninku přepnut do pasivního režimu. Stiskněte libovolné tlačítko a displej opět započne se sekčním testem, odometrem a připraveností k tréninku.

Trénink

1. Trénink bez zadání

- Stiskněte libovolné tlačítko

a / nebo

- začněte šlapat na pedály (jak je popsáno v kapitole „Rychlé spuštění“)

2. Trénink se zadáními

Zobrazení: „Připravenost k tréninku“

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Časové zadání (TIME)

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 30:00). Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka „DRÁHA“

Vzdálenostní zadání (DISTANCE)

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 7,50) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka „ENERGIE“

Energetické zadání (KJoule/kcal)

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 780) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.
- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ vyberte jednotku KJoule nebo kcal. Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další nabídka „Věkové zadání“

Věkové zadání (AGE)

Zadání věku slouží k určení a sledování maximálního pulsu (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován).

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 50). Na základě toho bude vypočten při zadání podle vzorce $(220 - \text{věk})$ maximální puls ve výši 170. Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další nabídka „Výstražný zvukový signál“

Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu

- Proveďte výběr funkce pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další nabídka Výběr cílového pulsu „FA 65%“

Sledování cílového pulsu FA 65%/FI 75%

- Proveďte výběr tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“
- Spalování tuků 65%, kondice 75% maximálního pulsu Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

Zobrazení: Připravenost k tréninku se zadáními

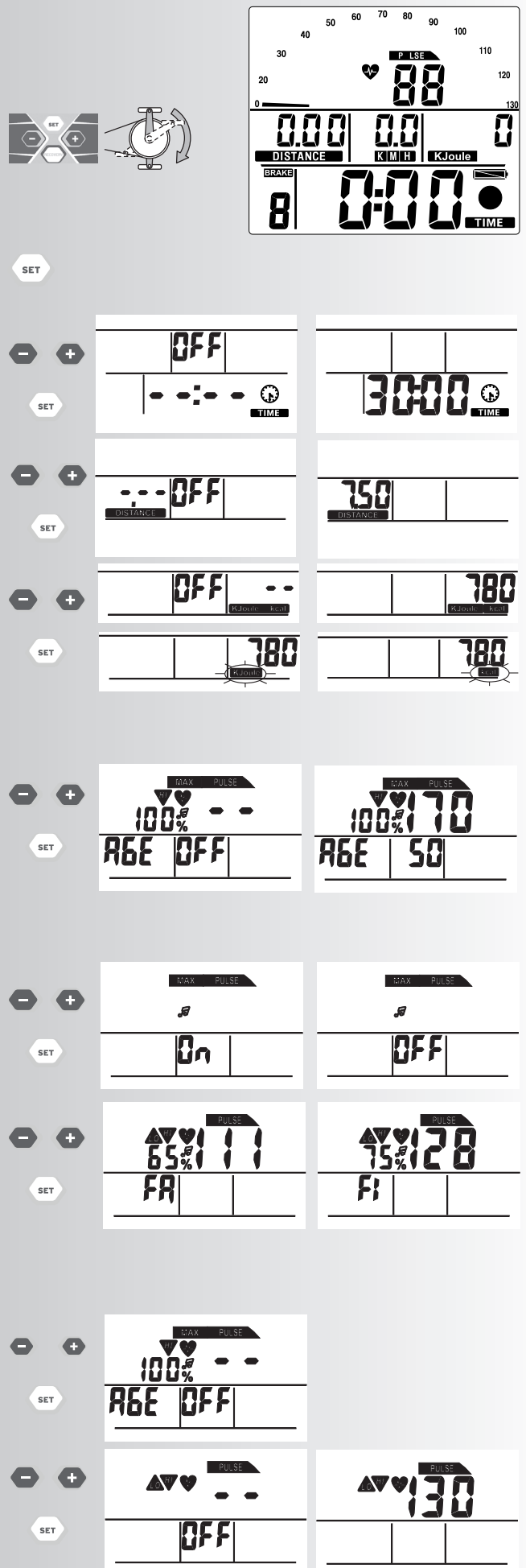
Nebo

Zadání cílového pulsu

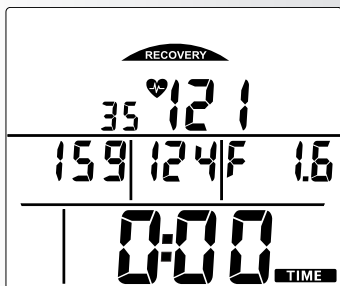
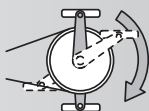
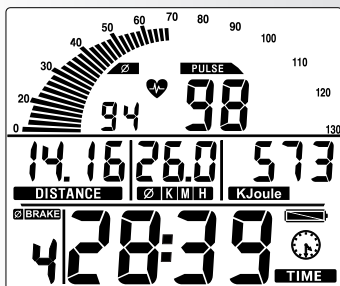
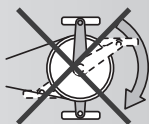
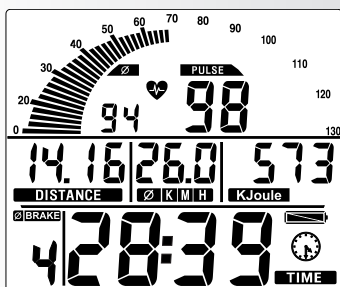
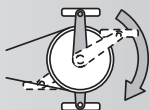
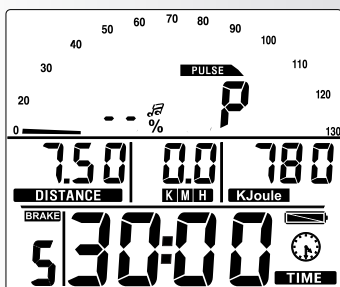
Zadání 40 - 199 slouží k určení a sledování tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován, není sledování maximálního pulsu). K tomu musí být věkové zadání nastaveno na VYP „OFF“.

- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ zrušte výběr sledování maximálního pulsu. Zobrazení: „AGE OFF“ Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další zadání „Cílový puls“ (pulsy)



Návod na trénink a obsluhu



- Šlápnutí na pedál
U zadání se bude odpočítávat.

Poznámka:

- Při vynulování „Reset“ budou zadání ztracena.

Přerušeni nebo ukončení tréninku

Při méně než 14 otáčkách pedálů za minutu elektronika rozpozná přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data.

Rychlost, výkon, otáčky a puls budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Minus“ přejdete na aktuální ukazatel.

Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Jestliže během této doby nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do režimu spánku s ukazatelem pokojové teploty.

Obnovení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

Na konci tréninku stisknete tlačítko „R“.

Zobrazení:

- RECOVERY

Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

Pomocí „DISTANCE“ se uloží aktuální hodnota pulsu a pomocí „KM/H“ hodnota pulsu po 60 sekundách.

Vedle „% Puls“ se zobrazí rozdíl obou hodnot. Podle něj je určena kondiční známka (například F 1,6). Zobrazení bude po 20 vteřinách ukončeno.

Tlačítko „Recovery“ přeruší funkci zotavovacího pulsu nebo zobrazení kondiční známky.

Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení „E“.

Obecné pokyny

Systemové tóny

Zapnutí

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

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = F6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls

P2 = Erholungspuls zotavovací puls

F1.0 = velmi dobrá

F6.0 = ungenügend nedostatečná

Výpočet průměrných hodnot

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové hodnoty až do aktivování resetu nebo pasivního režimu.

Pokyny k měření pulsu

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

S ušním měřičem pulsu

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

Zabraňte rušivým impulsům.

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

S prsním pásem

Dodržujte příslušný návod.

S ručním měřením pulsu

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

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

Poznámka:

Je možný pouze jeden druh měření pulsu: buď s ušním měřičem pulsu nebo s ručním měřením pulsu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdiřce pro měření pulsu nenachází žádný ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulsu aktivováno. Jestliže je do zdiřky zasunut ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje.

Není nutné vypojet konektor senzorů pro ruční měření pulsu

Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko SET po delší dobu (Reset)

Zobrazení stupňů brzdění

Nastavení brzdění je rozděleno na stupně 1-10. Jestliže se u tohoto odstupňování vyskytla porucha nebo se ztratilo, obnovte ho následujícím způsobem:

- Vložte baterie a přitom stlačte tlačítko "SET", dokud nedoběhne sekční test.
- Ručním kolečkem otočte zpět na minimální nastavení a ve zobrazení: "LO" 0%, BRAKE 0 stiskněte tlačítko "SET"
- Ručním kolečkem otočte dopředu na maximální nastavení a ve zobrazení: "HI" 100%, BRAKE 10 stiskněte tlačítko "SET". Proces je ukončen.

Návod k tréninku

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

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

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

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

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

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 - 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

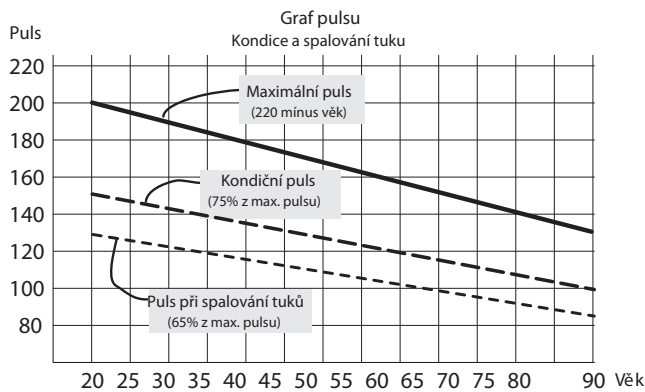
Základní pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

Návod na trénink a obsluhu



Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak nic nehovoří proti každodennímu tréninku.

Četnost tréninků Rozsah jedné tréninkové jednotky

1. týden

3 x týdně 2 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
2 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
minuty tréninku

2. týden

3 x týdně 3 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
3 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
2 minuty tréninku

3. týden

3 x týdně 4 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
3 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
3 minuty tréninku

4. týden

3 x týdně 5 minut tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
4 minuty tréninku
1 minuta přestávky pro protahovací cvičení
4 minuty tréninku

Glosář

Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

Jednotka

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

Puls spalování tuků

Vypočtená hodnota pro: 65% MaxPuls

Kondiční puls

Vypočtená hodnota pro: 75% MaxPuls

Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.

Symbol HI

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

Symbol LO

Jestliže se objeví „LO“, je cílový puls o 11 tepů příliš nízký. „LO“ – sledování je aktivní, jestliže bylo při tréninku dosaženo maximálního pulsu.

Max. puls

Hodnota vypočtená z 220 minus věk

Nabídka

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Puls

Měření srdečního tepu za minutu

Recovery

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

Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

Cílový puls

Pomocí zadání určité hodnoty pulsu, která má být sledována.

KOMPLETNÍ SORTIMENT:



domácí fitness



stolní tenis



zahradní nábytek



jízdní kola



dětský svět



dětský nábytek

Dodavatel

LIFEsport s.r.o.
Hlavní 192
357 47 Krásno nad Teplou

Showroom

LIFEsport s.r.o.
Na Hůrce 1091/8
161 01 Praha 6 - Ruzyně

Servis

Web: www.kettler.cz/servis/
Email: servis@kettler.cz
Tel: +420 235 007 007

LIFEsport, s.r.o.

ve smyslu zák. č. 22/97 Sb. vydává ujištění o Prohlášení o shodě na dodaný výrobek, který je popsán v tomto tréninkovém návodu.

Copyright © 2010, LIFEsport, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Určeno jen pro osobní použití s výrobkem uvedeným v záhlaví montážního a tréninkového návodu. Obsah dokumentu nesmí být jakkoliv pozměňován. Bez předchozího písemného souhlasu LIFEsport, s.r.o. je zakázána jakákoliv další publikace, přetištění, pozměňování materiálu nebo části materiálu zveřejněného v tomto dokumentu. Tento návod bude vyžadován při případné reklamaci nebo záruční opravě. Uchovejte ho, prosím, na bezpečném místě společně s dokladem o koupi a záručním listem.

