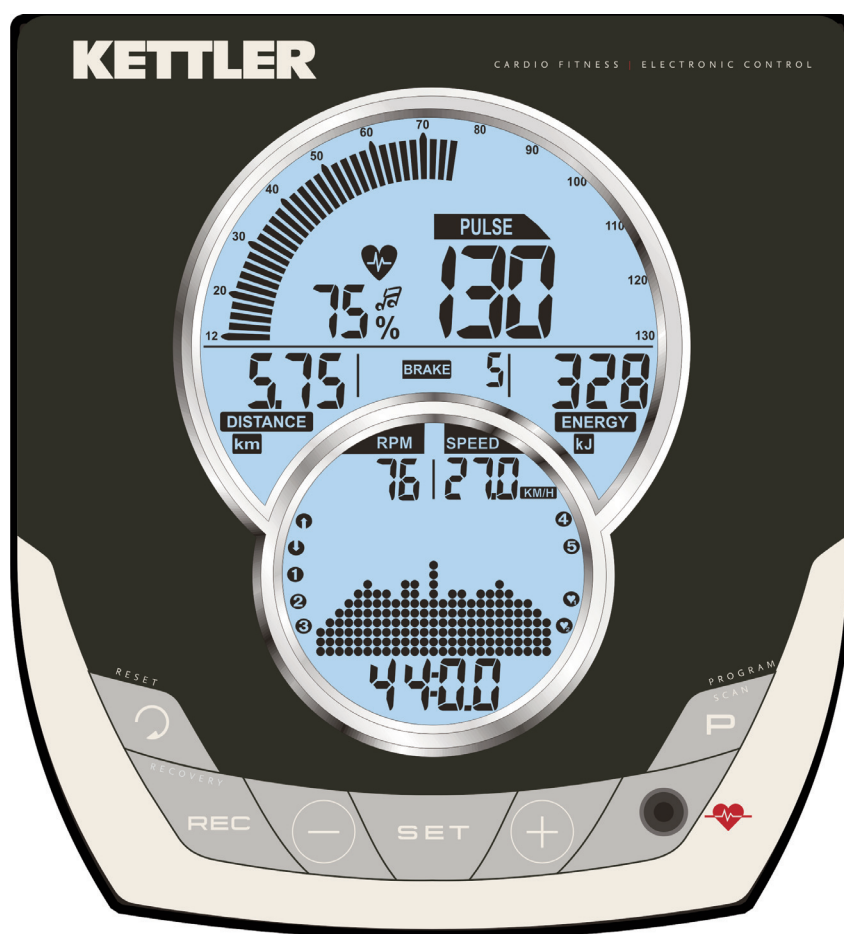


Návod na trénink a obsluhu  
Trænings – og brugervejledning  
Instruções de treino e utilização  
Navodila za vadbo in uporabo

čeština  
dansk  
português  
slovensko



GOLF P  
LOTUS R  
GOLF R

**MADE IN GERMANY**





## Obsah

### Bezpečnostní pokyny 2

- Servis 2
- Vaše bezpečnost 2

### Stručný popis 3

- Funkční oblast / tlačítka 4
- Indikační plocha / displej 5
- Zobrazené hodnoty 6-7

### Rychlý start (k seznámení) 7

- Zahájení tréninku 7
- Ukončení tréninku 7
- Provoz v pasivním režimu 7

### Trénink 8

#### ... na základě zadaných údajů o zatížení

- Count up 8
- Odpočet 8
- Oblast zadávání 8
  - Trasa 8
  - Čas 8
  - Energie 8
  - Věk 9

#### Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.) 9

- Zadání cílového pulsu 9
- Připravenost k tréninku 9

- Výkonnostní profily 1 – 6 10
- Přepnutí čas / dráha 10
- ... prostřednictvím zadání pulsu

- HRC1 – count up (Count-Up) 11
- HRC2 – odpočet (Count-Down) 11

#### Tréninkové funkce 11

- Změna zobrazení 11
- Přestavení profilu 12
- Přerušování nebo konec tréninku 12
- Opětovné zahájení tréninku 12
- Recovery (měření zotavovacího pulsu) 12

#### Zadání a funkce 13

- Tabulka: Zadání/funkce 13
- Tabulka: Pulsové stavy 13

#### Individuální nastavení 14

- Volba: Zobrazení km/mile 14
- Vymazání celkových kilometrů 14
- Volba: Zobrazení kJoule/Kcal 14
- Uložení zadání 14
- Výstražný zvukový signál ZAP/VYP 14

#### Všeobecná upozornění 15

- Domácí trenažér / krosový trenažér 15

Výpočet kondiční známky 15

- Systémové signální zvuky 15
- Profilové zobrazení v tréninku 15
- Výpočet průměrné hodnoty 15
- Upozornění k měření pulsu 15
  - S ušním měřičem 15
  - S ručním měřením pulsu 15
  - S prsním pásem 15

- Poruchy počítače 15

#### Tréninkový návod 16

- Vytvalostní trénink 16
- Intenzita zátěže 16
- Rozsah zátěže 16

#### Glosář



17

Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

## Bezpečnostní pokyny

### V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

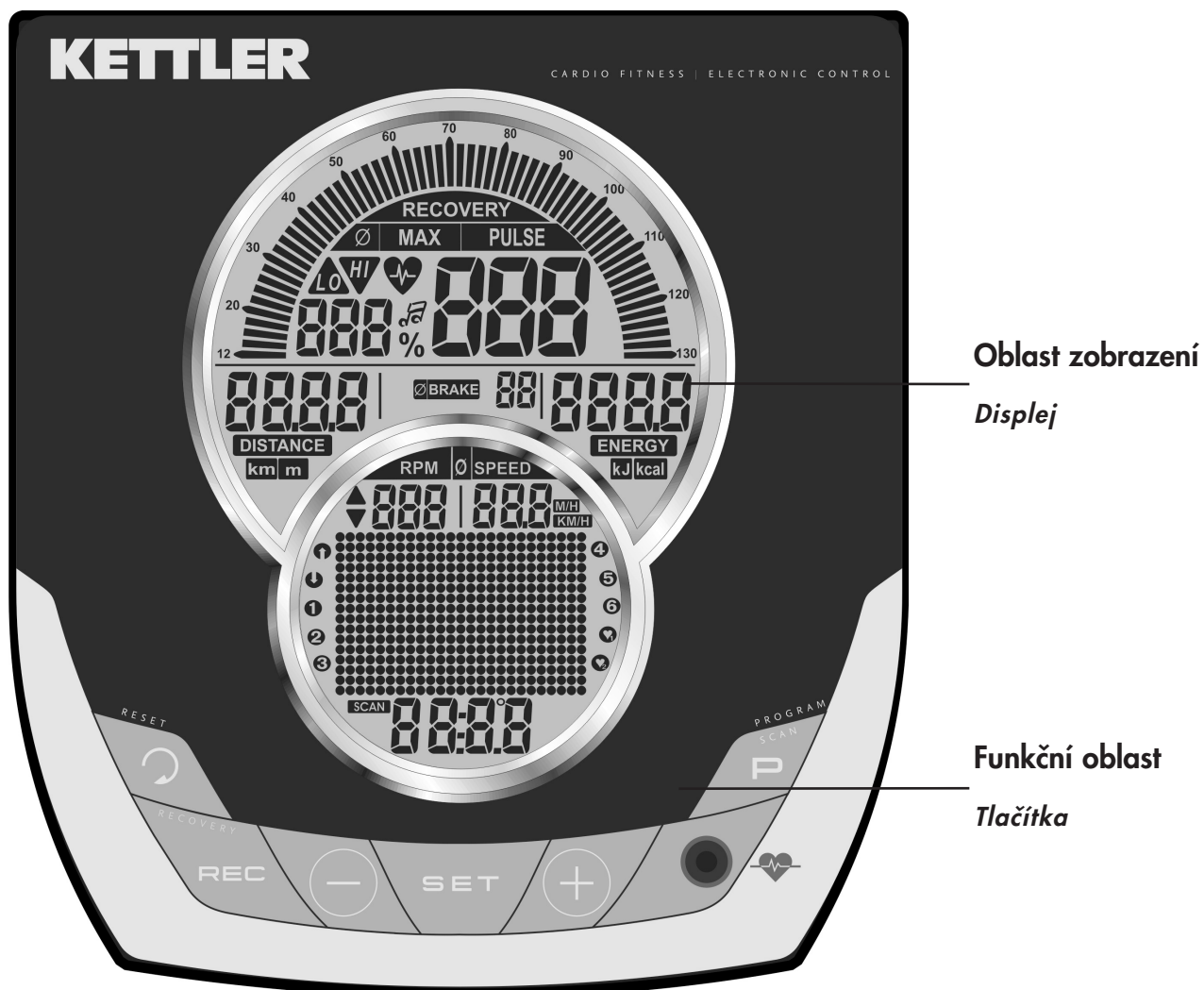
- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace 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 povinností 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 disponovaní. Lékařský nálezn by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

## Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.



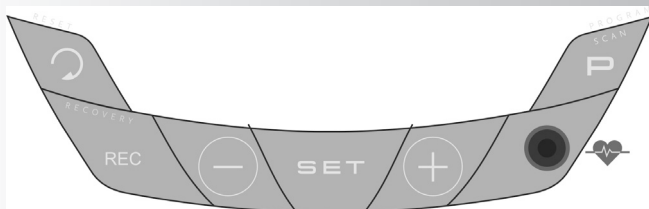
Oblast zobrazení

Displej

Funkční oblast

Tlačítka

## Návod k obsluze a tréninku



## Stručný návod

### Funkční oblast

Těchto šest tlačítek je níže stručně vysvětleno.

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.

### SET (delší stisknutí)

Při zobrazení všech segmentů: Otevře „Individuální nastavení“

### Reset

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vymažete aktuální zobrazení a zahájíte nové spuštění.

### Program

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vyberete různé programy.

Opakované stisknutí	>	Další program
Delší stisknutí	>	Průběh programu

### Tlačítka minus – / plus +

Pomocí těchto funkčních tlačítek měníte před tréninkem v různých nabídkách hodnoty a během tréninku upravujete zatížení.

- dále „Plus“
- nebo zpět „Mínus“
- delší stisknutí > rychlejší změna
- Společné stisknutí tlačítek „plus“ a „mínus“:
- Zátěž přeskočí na **stupeň 1**
- Programy přeskočí na **původní stav**
- Zadáání hodnoty přeskočí na **Vyp (Off)**

### RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

#### Poznámka:

Další funkce tlačítek budou vysvětleny na vhodném místě návodu na obsluhu.

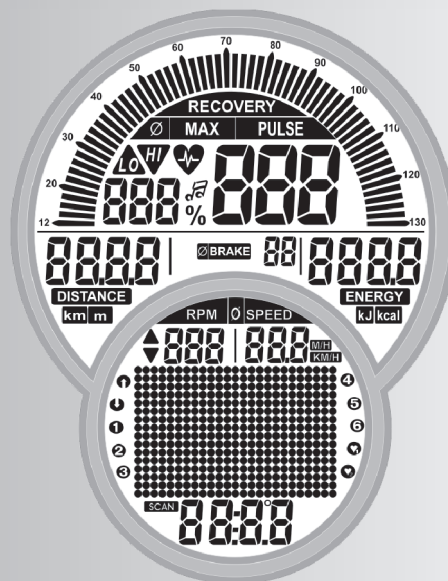
### Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušní měřič -  
Konektor zasuněte do zdířky;
2. Prsní pás (vyžaduje zásuvný přijímač)  
Prosím dodržujte příslušný návod.
3. Ruční puls

## Indikační plocha / displej

Oblast zobrazení (nazývaná displej) informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.



### Programy: Count up / count down

Programy se liší způsobem počítání.

### Programy

#### Zátěže vzhledem k času nebo dráze

Zadané profily 1–6

#### Programy řízené pulsem: HRC1/HRC2

##### Cílový puls v závislosti na čase

Dva programy, které na základě zadané hodnoty pulsu řídí zatížení.

### Zobrazené hodnoty

Obrázky ukazují provoz jako domácí trenažér.

Při souhlasném počtu otáček s údaji příkladu jsou hodnoty rychlosti a vzdálenosti u krosových trenažérů nižší.

S hodnotou 60 min<sup>-1</sup> (RPM)

Domácí trenažér: = 21,3 km/h

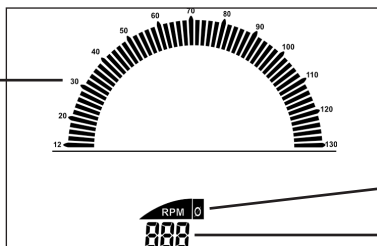
Krosový trenažér: = 9,5 km/h



## Návod k obsluze a tréninku

### Frekvence šlapání

Stupnice počtu otáček pedálů

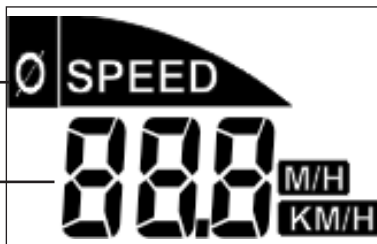


Průměrná hodnota

Hodnota 0 – 199

### Rychlost

Jednotku lze nastavit

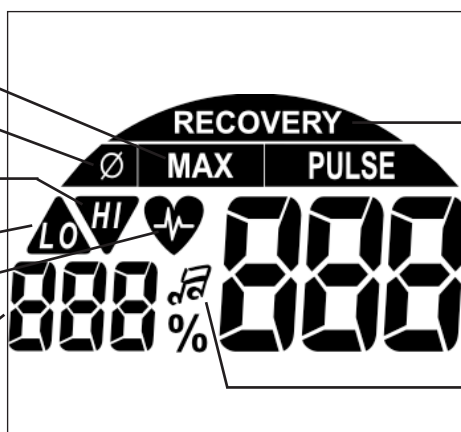


Hodnota 0 – 99,9

Jednotku lze nastavit

### Puls

- Maximální puls
- Průměrná hodnota (AVG)
- Výstraha (bliká) max. puls +1
- Cílový puls překročen +11
- Pokles pod cílový puls -11
- Symbol srdce (bliká)
- Procentuální hodnota
- Skut. puls / max. puls



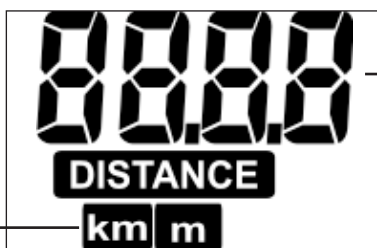
Funkce RECOVERY

Hodnota 0 – 220

Výstražný zvukový signál ZAP/VYP

### Vzdálenost

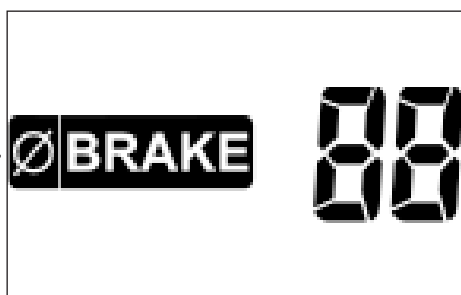
Jednotku lze nastavit



Hodnota 0 – 999,9

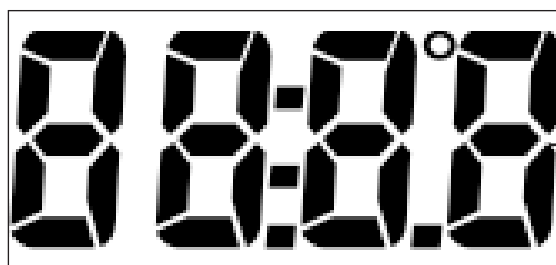
### Stupeň zátěže

Průměrná hodnota



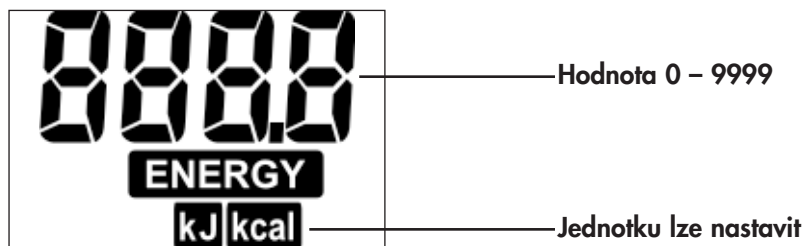
Stupeň

### Čas

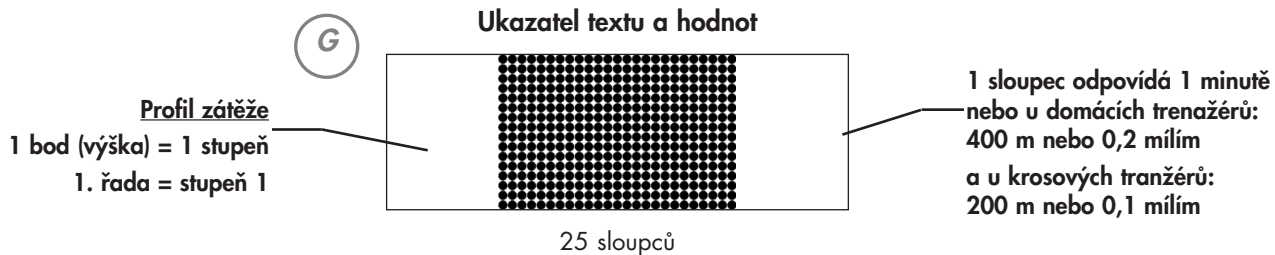


Hodnota 0 – 99:59

## Spotřeba energie



## Body



## Rychlé spuštění (pro seznámení)

### Zahájení tréninku:

bez zvláštního nastavení

- Zobrazení pozdravu při zapnutí  
Zobrazení celkového počtu kilometrů "odo"
- Po 5 vteřinách: **Zobrazení** „count up“;  
všechny hodnoty ukazují 0;  
Zatížení ukazuje stupeň 1
- Zahájení tréninku

### Zobrazení

Stupnice, puls (je-li aktivováno měření pulsu), vzdálenost, stupeň, energie, čas, otáčky, rychlost a čas

Změna zátěže během tréninku:

- „Plus“: Zobrazená hodnota vedle "BRAKE" se zvyšuje v jednotlivých krocích.
- „Mínus“ snižuje v krocích po jednom

Pokračování tréninku s tímto nastavením. Mezitím lze zatížení kdykoliv měnit.

### Ukončení tréninku

- Průměrné hodnoty (Ø):

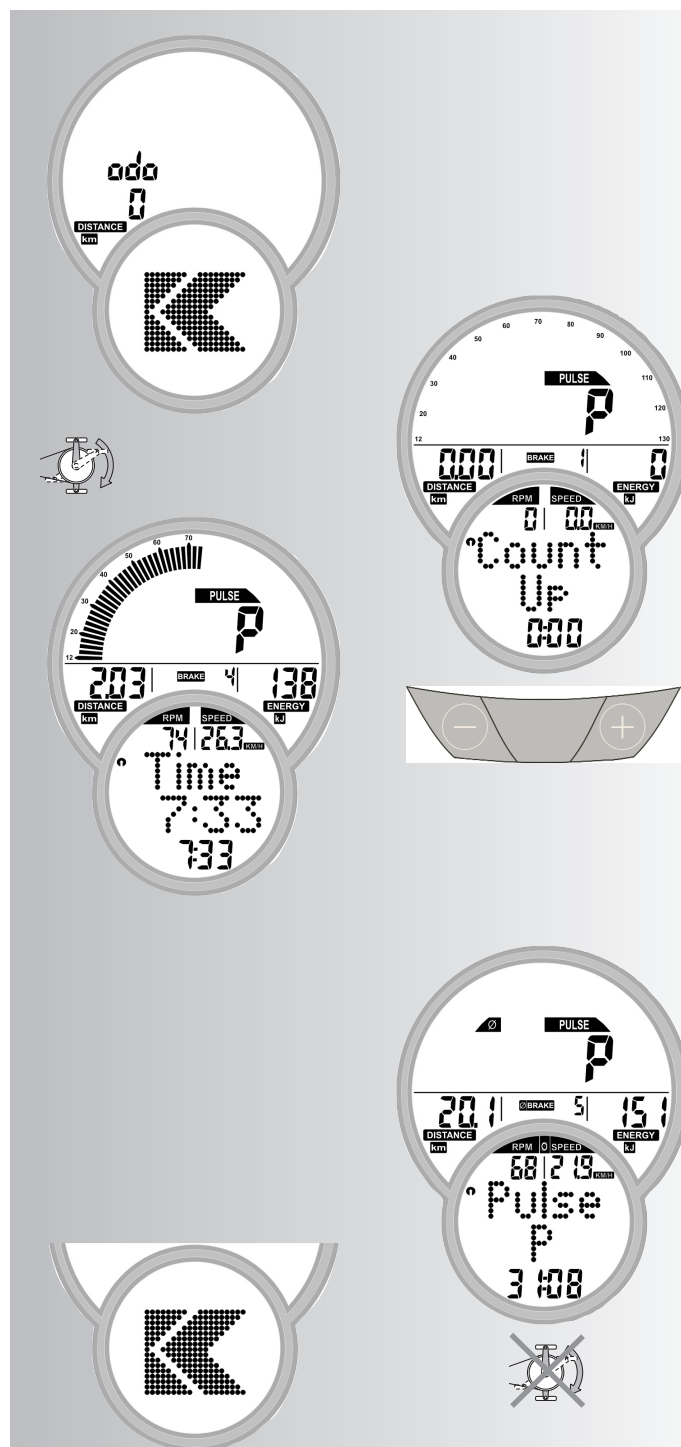
### Zobrazení:

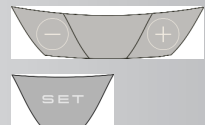
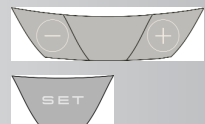
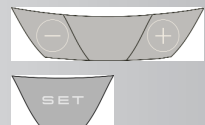
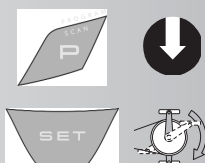
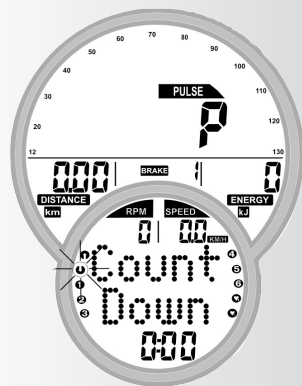
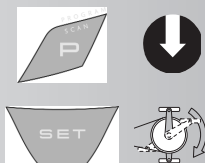
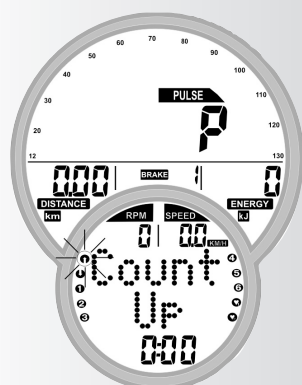
Puls (je-li aktivováno měření pulsu), stupeň, otáčky a rychlost

- Celkové hodnoty  
Vzdálenost, energie a čas

### Provoz v pasivním režimu (standby)

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pasivního režimu. Když stisknete libovolné tlačítko, ukazatel zahájí opět počítání v režimu „count up“.





## Trénink

Počítač je vybaven 10 tréninkovými programy. Významně se liší intenzitou a dobou zatížení.

### 1. Trénink pomocí zadání zatížení

#### a) Manuální zadání zatížení

- (PROGRAM) „count up“
- (PROGRAM) „count down“

#### b) Zátěžové profily

- (PROGRAM) „1“ – „6“

### 2. Trénink pomocí zadání pulsu

#### Manuální zadání pulsu

- (PROGRAM) „HRC1 count up“
- (PROGRAM) „HRC2 count down“

### Trénink pomocí zadání zatížení

#### a) Manuální zadání zatížení

(PROGRAM) „count up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví:  
**Zobrazení:** „count up“, začnete trénink, všechny hodnoty jsou přičítány směrem nahoru.

#### Nebo

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
- „Plus“ nebo „Mínus“: změna zatížení. Po zahájení tréninku se všechny hodnoty přičítají.

(PROGRAM) „Count Down“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví:  
**Zobrazení:** „Count Down“ Program odpočítává zadané hodnoty dolů > 0. Když zadání není provedeno, započne trénink v programu „count up“.  
Pro spuštění programu musí být provedeno alespoň jedno zadání pro dráhu, čas nebo energii.
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

#### Oblast zadávání

**Zobrazení:** zadání dráhy „Dist“

#### Zadání dráhy

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 14,00) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

**Zobrazení:** další nabídka zadání věku „Time“

#### Zadání času

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 45:00). Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

**Zobrazení:** další nabídka zadání energie „Energy“

#### Zadání energie

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 1500) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

**Zobrazení:** další nabídka zadání věku „Age“



## Zadání věku

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

- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 34) Z toho se při zadání dle vzorce (220 - věk) vypočte maximální puls 186
- Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** další nabídka výběr cílového pulsu „Fat 65%“

## Výběr cílového pulsu

- Provedte výběr tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“
- Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 - 90%  
Potvrďte tlačítkem „SET“ (např. manuálně 40 - 90 %)
- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. manuálně 83)  
Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

## Nebo

### Cílový puls (40 - 200)

- Pomocí tlačítek „Plus“ nebo „Mínus“ zrušte výběr věkového zadání. Zobrazení: „AGE OFF“  
Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** další zadání „Cílový puls“ (pulsy)

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnotu (např. 146)  
Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

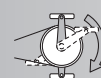
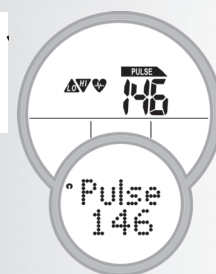
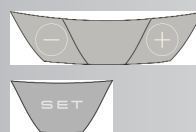
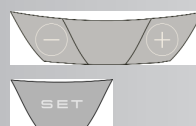
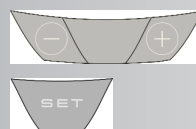
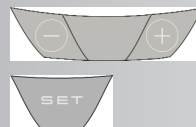
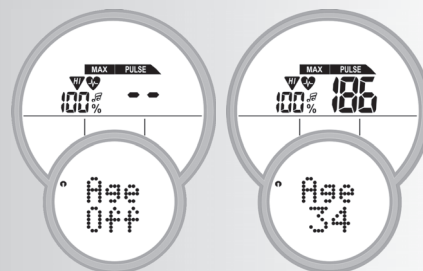
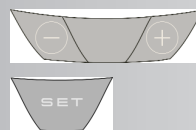
### Poznámka:

- Přehled všech možností nastavení v programech je shrnut v tabulkách (viz strana 13).
- Při vynulování „Reset“ bude zadání ztraceno. Jestliže u individuálních nastavení aktivujete „Uložení zadaného nastavení“ (strana 14), zůstanou zadání pulsu uložena. Při příštím vyvolání count up / count down budou data převzata.

## Připravenost k tréninku

### Zatížení

- Změňte výkon tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“. Zahajte trénink sešlápnutím pedálů.



## Návod k obsluze a tréninku



### b) Zátěžové profily (PROGRAM) „1“ – „6“

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM“ např. **Zobrazení: „1“**

kondiční začátečník I; stupeň zatížení 1-4, 27 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „2“**

kondiční začátečník II; stupeň zatížení 1-5, 30 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „3“**

pokročilý I; stupeň zatížení 1-6, 36 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „4“**

pokročilý II; stupeň zatížení 1-7, 38 min

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „5“**

profesionál I; stupeň zatížení 1-9, 36 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „6“**

profesionál II; stupeň zatížení 1-10, 44 min

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání zahájení tréninku

#### **Poznámka:**

V případě doby přesahující 30 min. bude v náhledech programu profil zkomprimován na 25 sloupců. Přehled zadávání viz tabulka na str. 13

### Přepínání programu čas / dráha

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

- Režim nastavíte tlačítky „Plus“ nebo „Mínus“ Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku

Dráha na jeden sloupec činí 0,4 km (0,2 mil).

**Krosový ergometr:** 0,2 km (0,1 míle)

## 2. Trénink pomocí zadání pulsu

### Manuální zadání pulsu

(PROGRAM) „HRC1 count up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví:  
Zobrazení: HRC1
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

### Nebo

Začněte trénink, všechny hodnoty budou přičítány.  
Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

(PROGRAM) „HRC2 count down“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví:  
Zobrazení: HRC2
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Zadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu „count down“.

- Zahájení tréninku

Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

### Nebo

Začněte trénink.

### Upozornění:

#### Počáteční zatížení

U programů HRC lze v oblasti zadávání stanovit počáteční zatížení stupně 1-10.

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 10)  
Zatížení je pak od zadaného stupně zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

#### Puls

- Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ lze na tomto místě (připravenost k tréninku) a v tréninku ještě změnit hodnotu pulsu, např. ze 130 na 140.  
Trénink zahájíte šlápnutím na pedál. Možnosti zadání: viz tabulka str. 13

### Poznámka:

- Společnost KETTLER doporučuje u programů HRC měřit puls prsním pásem
- U programů HRC dojde k úpravě zatížení při odchylce o +/- 6 srdečních tepů.

## Tréninkové funkce

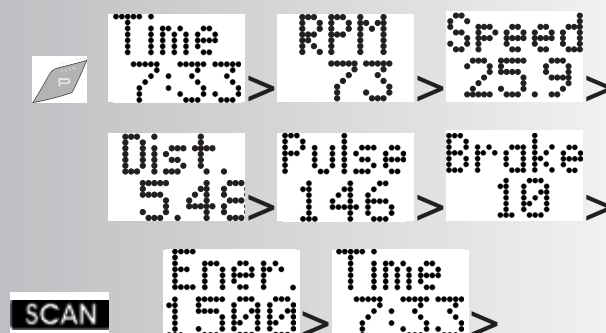
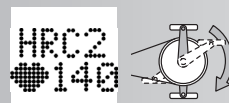
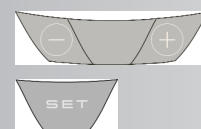
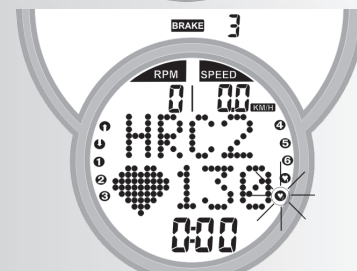
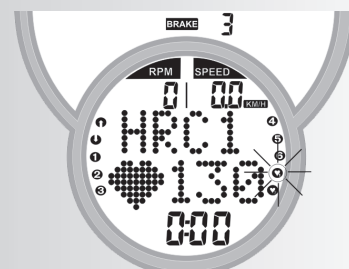
### Změna zobrazení při tréninku

#### Nastavení: manuálně

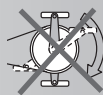
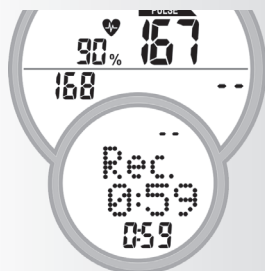
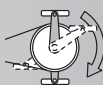
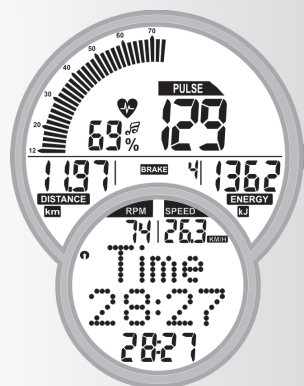
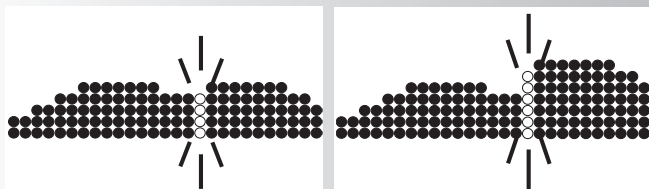
Pomocí stisknutí tlačítka „PROGRAM“ se zobrazení v bodovém poli začne měnit v pořadí: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Energ. / Time ...

Nastavení: automaticky (SCAN)

Podržte tlačítko „PROGRAM“ stisknuté déle, až se na displeji objeví symbol „SCAN“. Změna zobrazení probíhá v 5vteřinovém taktu. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „PROGRAM“, funkcí Recovery nebo přerušením tréninku.



## Návod k obsluze a tréninku



Hodnota pulsu při spuštění funkce REC

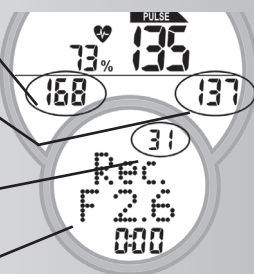
REC

Hodnota pulsu při ukončení funkce REC

REC

Rozdíl  
(Spuštění funkce REC – ukončení funkce REC)

Kondiční známka



## Nastavení zátěžového profilu

Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava. Sloupce vlevo udávají hodnoty dosažených zátěžových stupňů a zůstávají nezměněny.

## Přerušeni nebo ukončení tréninku

Jestliže šlapete rychlostí nižší než 10 otáček pedálu/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY“, rozpozná elektronika přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Puls, zátěž, otáčky a rychlost budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø. Pomocí tlačítka „Plus“ nebo „Mínus“ přejdete do aktuálního zobrazení.

Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pasivního režimu (standby).

## Opětovné zahájení tréninku

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

## Funkce RECOVERY

### Měření zotavovacího pulsu

Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně a vypočítá kondiční známku.

Na konci tréninku stisknete tlačítko „RECOVERY“. Přitom se uloží aktuální hodnota pulsu (v obrázku „168“). Po 60 sekundách se opět uloží hodnota pulsu (v obrázku „137“). Zobrazí se rozdíl obou hodnot (v obrázku „31“). Podle něj je určena kondiční známka (v obrázku „F 2,6“). Zobrazení bude po 10 sekundách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci. Jestliže na začátku nebo na konci count down času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení.

## Zadání a funkce

Trénink	Klidový stav	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥ <sub>1</sub>	♥ <sub>2</sub>
<b>Zatížení</b>	<b>Zatížení</b>	✓	✓								
<b>Profil</b>	<b>Profil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>Dráha</b>		✓								✓
	<b>Čas</b>		✓								✓
	<b>Energie</b>		✓								✓
	<b>Max. puls</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>nebo</b>										
	<b>Spalování tuku 65%</b> nebo <b>kondice 75%</b> nebo <b>manuálně 40-90%</b>	✓	✓							✓	✓
	→ <b>Cílový puls 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
	<b>Přepínání čas/dráha</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Zobrazení při událostech stavu pulsu

Hodnota / zadání	%	Překročení			
		HI	LO	MAX	🎵
<b>Maximální puls 121-210</b> — VYP (Off)	✓	+1		+1	+1
<b>Cílový puls</b> Spalování tuku <b>65%</b> nebo Kondice <b>75%</b> nebo Manuálně <b>40-90%</b>	✓	+11	-11*		
→ <b>Cílový puls 40-200</b>		+11	-11*		

Při poklesu pod zadaný tréninkový puls (-11 tepů) se zobrazí **symbol „LO“**.

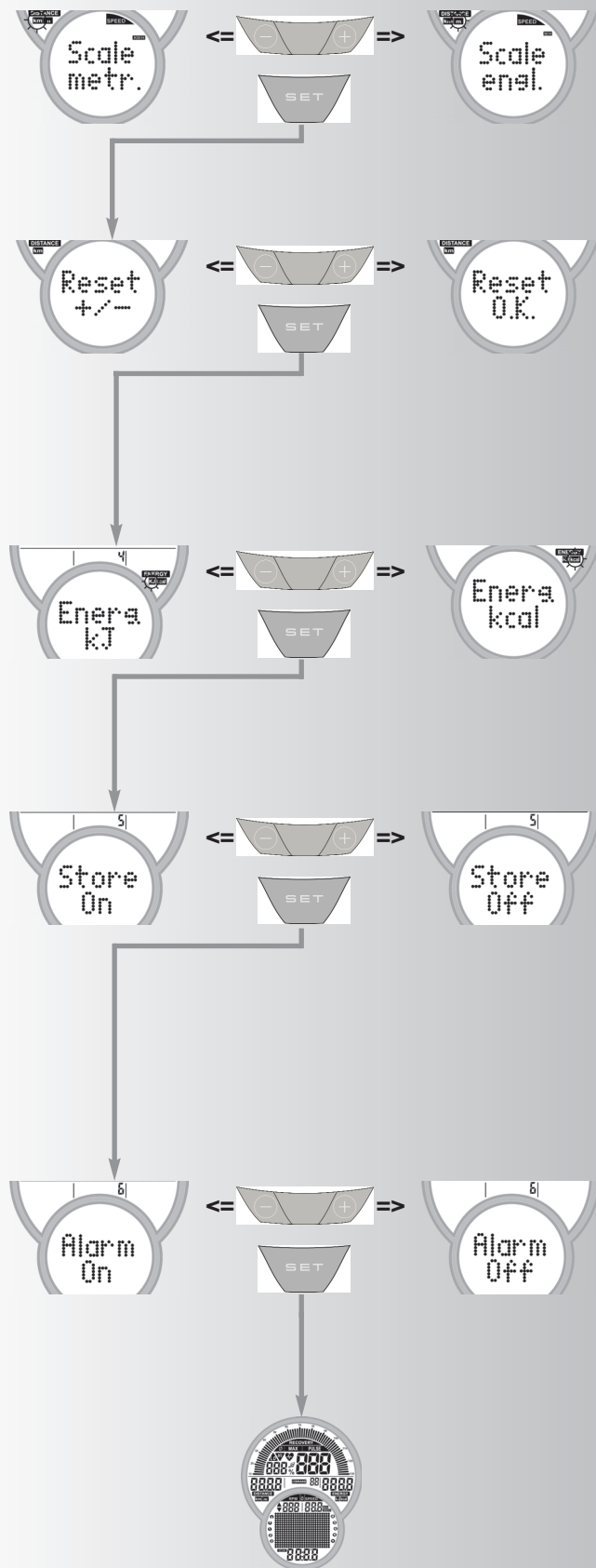
Při překročení (+11 tepů) se zobrazí **symbol „HI“**.

Při překročení maximálního pulsu bliká šipka „HI“ a zobrazí se nápis „MAX“.

Jestliže je v individuálním nastavení aktivován „Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu“ (strana 14), zazní navíc zvuková výstraha.

\*Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen

## Návod k obsluze a tréninku



## Individuální nastavení

Postupujte podle schématu uvedeného vedle: Stiskněte „Reset“

**Zobrazení:** všechny segmenty  
nyní déle podržte stisknuté tlačítko „SET“: Nabídka:  
Individuální nastavení

**Zobrazení:** Scale

### 1. Zobrazení jednotky v kilometrech / mílích

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

**Funkce:** Výběr zobrazení v kilometrech nebo mílích

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

**Zobrazení:** Reset +/-, celkový počet kilometrů

### 2. Vymazání celkového počtu kilometrů

Stiskněte tlačítka „Plus“ + „Mínus“ současně

**Funkce:** Vymazání ukazatele: „Reset OK“

Stiskněte tlačítko „Set“: Skok do dalšího nastavení

Nebo: Pro přeskočení vymazání celkových hodnot stiskněte pouze tlačítko „SET“

**Zobrazení:** Energ.

### 3. Zobrazení spotřeby energie v jednotkách kJoule / kcalorie

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

**Funkce:** Výběr zobrazení spotřeby energie

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

**Zobrazení:** Uložit

### 4. Uložení zadaného nastavení

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

Zadání pro dráhu, čas, energii, věk, cílový puls budou trvale uložena

**Funkce:**

**ON = Uložení také po vynulování „Reset“**

**Off = Uložení až do dalšího vynulování „Reset“**

Stiskněte tlačítko „Set“:

Skok do dalšího nastavení

**Zobrazení:** Poplach

### 5. Výstražný tón při překročení maximálního pulsu

Stiskněte tlačítko „Plus“ nebo „Mínus“

**Funkce:** Zapnutí nebo vypnutí výstražného zvukového signálu.

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybrané nastavení bude převzata a proveden „Restart“ displeje

## Všeobecná upozornění

### Domácí trenážér

#### Výpočet rychlosti

60 otáček pedálů za minutu znamenají rychlost 21,3 km/h.

### Crosstrainer

#### Výpočet rychlosti

60 otáček pedálů znamenají rychlost 9,5 km/h.

### Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaši výslednou „kondiční známku“ podle následujícího vzorce:

$$\text{Známka ( F )} = 6 - \left( \frac{10 \times ( P1 - P2 )}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls, P2 = zotavovací puls

F1,0 = velmi dobrá, F6,0 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaši schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka“ zlepšuje.

### Systémové zvukové signály

#### Zapnutí

Při zapnutí během sekčního testu je vydán krátký zvukový signál.

#### Konec programu

Konec programu (profilové programy, count down) je označen krátkým zvukovým signálem.

#### Překročení maximálního pulsu

Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

#### Výstup chyby

V případě chyb, kdy např. nelze vykonat funkci Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

#### Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan

Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

### Přepnutí času / dráhy

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

Dráha na sloupec obnáší

**Domácí trenážér:** 0,4 km (0,2 míle)

**Krosový trenážér:** 0,2 km (0,1 míle)

### Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

U profilů nad 25 minut až ke středu (sloupec 13). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 25), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

## Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

## Upozornění k měření pulsu

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

### S ušním měřičem

Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. 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 přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

### S 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.

### S prsním pásem

Dodržujte příslušný návod.

### Poruchy ukazatele pulsu

Jestliže přeci jen dojde ještě jednou k problémům s měřením pulsu, přezkontrolujte ještě jednou výše uvedené body.

#### 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 zdířce pro měření pulsu nenachází žádný ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulsu aktivováno. Jestliže je do zdířky napojen ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje. **Není** nutné vypojovat konektor senzorů pro ruční měření pulsu.

## Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko Reset

# Návod k obsluze a tréninku

## Návod k tréninku

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklická 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

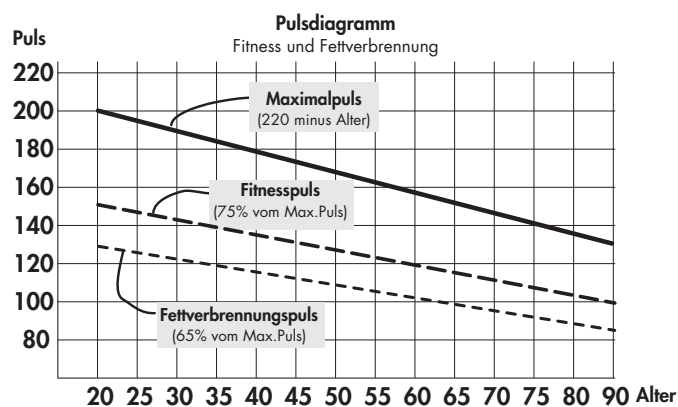
**Maximální puls:** Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

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:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
<b>1. týden</b>	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
<b>2. týden</b>	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
<b>3. týden</b>	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
<b>4. týden</b>	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

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.

## Glosář

### 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 zvýšení kondice.

### Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

### Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určená zatížení nebo cílové pulsy.

### Profily

Změna zatížení zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

### Rozměr

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

### Energie

Vypočte přeměnu energie vašeho těla

### Řízení

Elektronika reguluje zátěž nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

### Bodové pole

Oblast zobrazení s body 25 x 16 pro zobrazení zátěžových profilů a profilů pulsu jako i textů a hodnot.





## Trænings – og brugervejledning



### Indholdsfortegnelse

<b>Sikkerhedsvejledning</b>	18	<ul style="list-style-type: none"><li>• modstand 1 – 6</li><li>• skift mellem tid / distance</li><li>.....valg mellem puls</li><li>• HRC1 – count up</li><li>• HRC2 – count down</li></ul>	26	<b>Generelt</b>	31
<ul style="list-style-type: none"><li>• service</li><li>• deres sikkerhed</li></ul>	18			<ul style="list-style-type: none"><li>• Motionscykel/crosstrainer</li><li>• Beregning af fitnesskarakter</li><li>• System lyd</li><li>• Display profil under træning</li><li>• Beregning af gennemsnitsværdier</li><li>• Pulsmåling</li></ul>	31
<b>Kort beskrivelse</b>	19	<b>Træningsfunktion</b>	28	Med øreclip	31
<ul style="list-style-type: none"><li>• betjening</li><li>• taster</li><li>• display værdier</li></ul>	20-22	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skift af display</li><li>• Justering af profil</li><li>• Pause / slut træning</li><li>• Genoptagelse af træning</li><li>• Restitution</li></ul>	28	Med håndsensor	31
<b>Quick start</b>	23	<b>Input og funktion</b>	29	Med brystbælte	31
<ul style="list-style-type: none"><li>• start på træning</li><li>• slut på træning</li><li>• standby</li></ul>	23	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tabel: input / funktion</li><li>• Tabel: pul</li><li>• Farver på display</li></ul>	29	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fejl i computeren.</li></ul>	31
<b>Træning</b>	24	<b>Individuel indstilling</b>	30	<b>Træningsvejledning</b>	31
<ul style="list-style-type: none"><li>• count up</li><li>• count down</li><li>• niveau indstilling</li></ul>	24	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vælg mellem km / miles</li><li>• Slet total km</li><li>• Valg mellem kjoule / kcal</li><li>• Gemme opnåede værdier</li><li>• Alarm signal til / fra</li></ul>	30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Udholdenhedstræning</li><li>• Belastningsintensitet</li><li>• Størrelse af træning</li></ul>	32
Distance					
Tid					
Energi					
Alder	25				
Valg af targetpuls (fit/fat/man.)	25				
<ul style="list-style-type: none"><li>• indtaste targetpuls</li><li>• klar til træning</li></ul>	25				

### Ordforklaringer



33  
Dette tegn i instruktionen refererer til ordforklarings afsnittet.

## Sikkerheds instruktion

### For din egen sikkerheds skyld, bør du læse dette afsnit igennem:

- Maskinen skal placeres på et plant og stabilt underlag.
- Før maskinen tages i brug, og efter 6 dages brug, skal maskinen checkes og efterspændes.
- For at undgå skader forårsaget af ukorrekt belastning eller overbelastning, må maskinen kun anvendes efter de anviste instruktioner.
- Maskinen må ikke placeres i et fugtigt område eller rum, da det vil forårsage rust.
- Check regelmæssigt at maskinen er forsvarligt samlet. D.v.s. efterspænde bolte og møtrikker, som vi blive påvirket under træning.
- Regelmæssigt teknisk sikkerheds – check, med jævne mellemrum.
- Beskadigede eller ødelagte dele, skal straks udskiftes.
- Brug kun originale KETTLER reservedele.

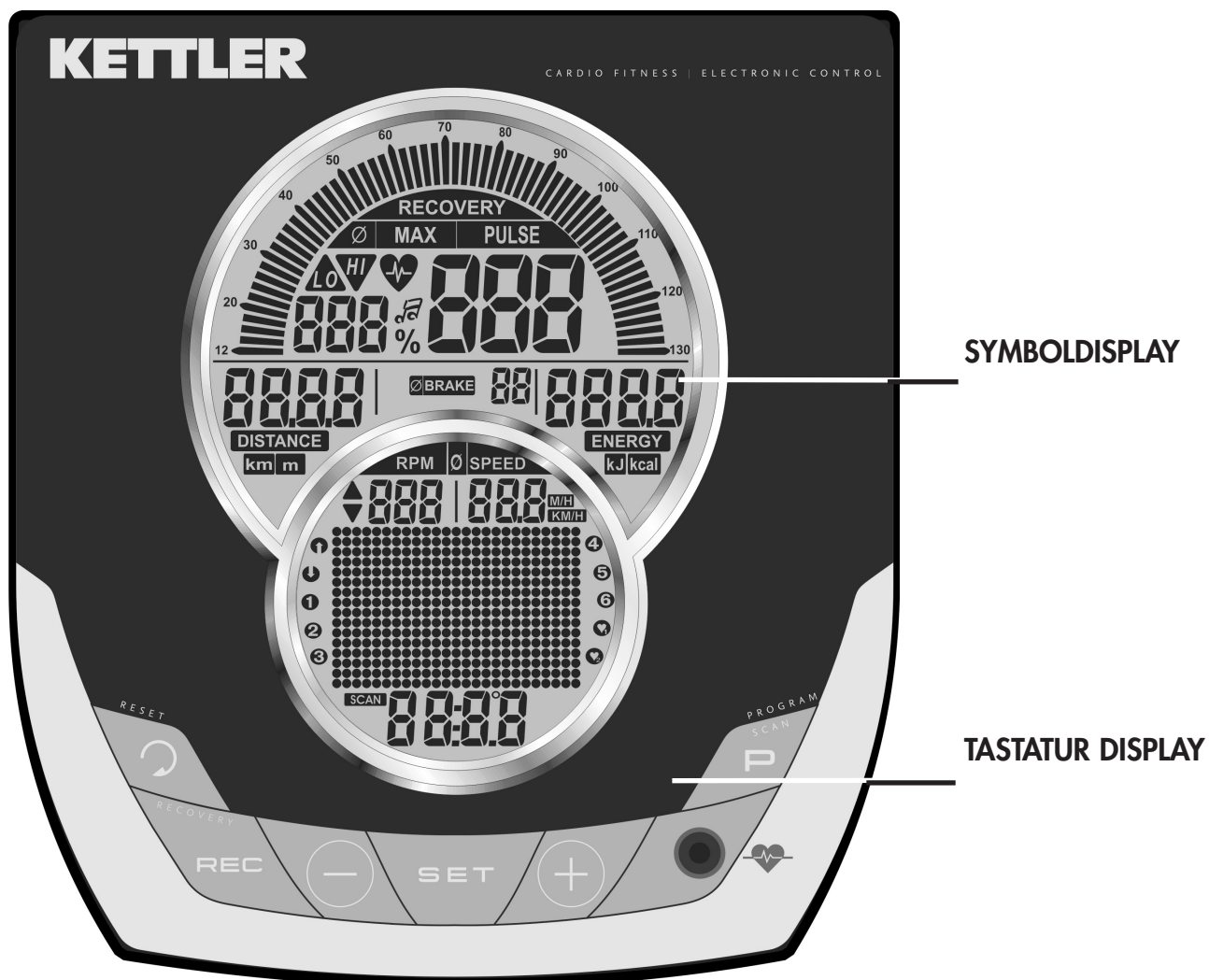
- Brug ikke maskinen hvis den trænger til reparation, eller mangler en reservedel.
- Sikkerheden og levetiden for maskinen, kan kun opretholdes, hvis maskinen jævnligt checkes.

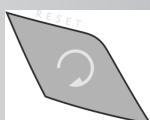
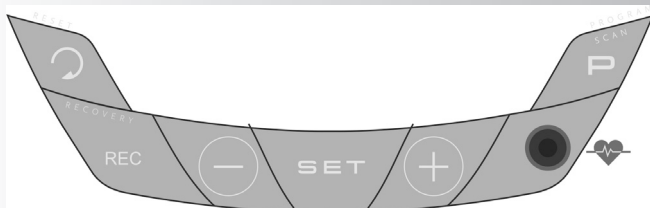
### Din sikkerhed:

- **Før du starter på træningen, bør du kontakte din egen læge, for at være sikker på dit helbred kan klare belastningen under træningen. Lyt til din læge, og indret din træning efter hans råd. Ukorrekt træning kan skade dit helbred.**

## KORT BESKRIVELSE.

Elektronikken indeholder funktionsdisplay med taster og display med diverse symboler og grafik.





## KORT BESKRIVELSE

### FUNKTIONSBOMRÅDE

De seks taster er kort beskrevet i følgende:

Den præcise brug er beskrevet i de enkelte kapitler. I disse beskrivelser bruges tasternes navn på samme måde.

#### SET (tryk kort)

Denne tast er til brug for inputdata. Her bekræftes alle input.

#### SET (tryk over længere tid)

Individuel indstilling i alle segmenter i displayet aktiveres her.

#### Reset

Denne tast nulstiller det aktuelle display.

#### Program

Denne tast vælger programmer:

Nyt tryk: næste program

Længere tryk: program gennemgang.

#### Minus – / Plus +

Ved brug af disse taster, ændres værdierne i de forskellige menuer før træning og modstanden ændres under træningen.

- Fortsæt (plus)
- Tilbage (minus)
- Længere tryk: hurtig skift
- Tryk "plus" og "minus" samtidig
- Modstand går til "level 1"
- Programmer går til original
- Input af værdier går til "off"

### RECOVERY

Starter målingen af restitutionspuls

#### Note:

Yderligere funktioner bliver forklaret i brugsvejledningen, hvor det er påkrævet.

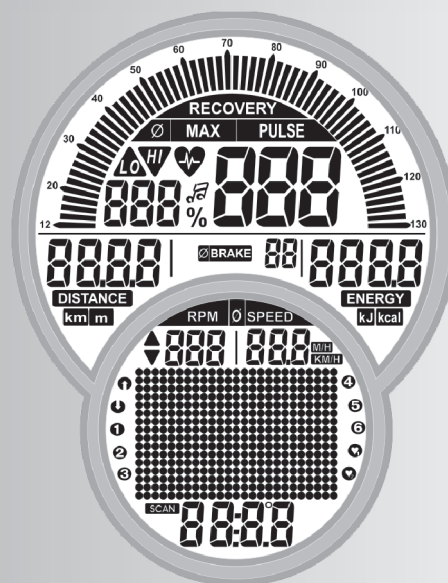
### MÅLING AF PULS

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder.

1. Øreclips
2. Brystbælte, plug in modtager er påkrævet.
3. Håndpuls sensor.

### DISPLAYET

Giver informationer over diverse funktioner og indstillinger



## Program: Count Up / Count Down

Differentieres ved tælle funktionen.

## Programmer

### Træning på tid eller på distance.

Forudindstillede programmer 1 – 6

## PULSSTYREDE PROGRAMMER HRC1 / HRC2

2 programmer som kontrollerer belastningen ud fra en forud indtastet værdi. 1

## DISPLAY VÆRDIER

Det viste eksempel i illustrationen er for en motionscykel. Hvis omdrejningerne pr. minut er det samme som i eksemplet, vil hastighed og distance være lavere på en crosstrainer.

Ved 60 min. -1 (rmp)

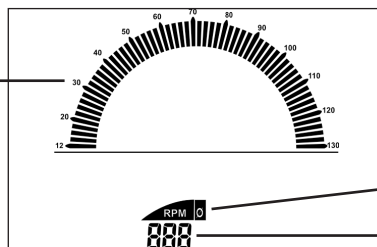
Motionscykel = 21,3 km/t

Crosstrainer = 9,5 km/t



**Trænings – og brugervejledning**  
**PEDALOMDREJNINGENS FREKVENNS**

Skala for pedalomdrejninger

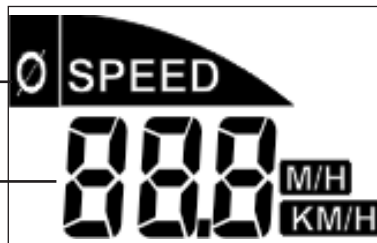


Gennemsnitsværdi  
 værdi 0 – 199

**SPEED (HASTIGHED)**

Gennemsnitsværdi

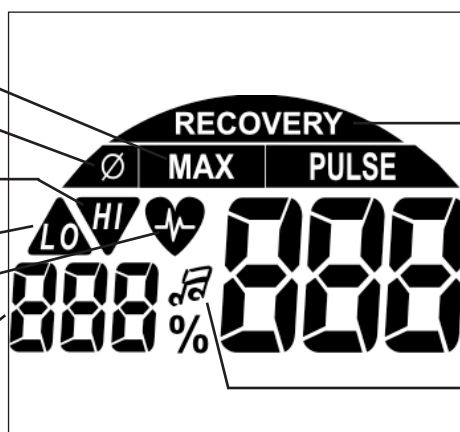
værdi 0 – 99,9



Justerbar enhed

**PULS**

- Max. Puls
- Gennemsnittpuls
- Advarsel (blinker) maxpuls + 1
- Targetpuls nået + 11
- Targetpuls er under - 11
- Hjertesymbol (blinker)
- Procent værdi
- Øjeblikspuls/maxpuls



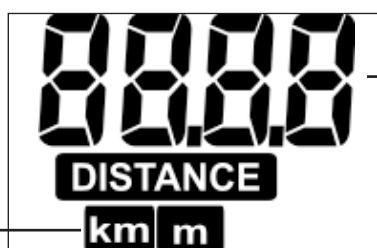
Restitution

værdi 0 – 220

Advarselssignal on/off

**DISTANCE**

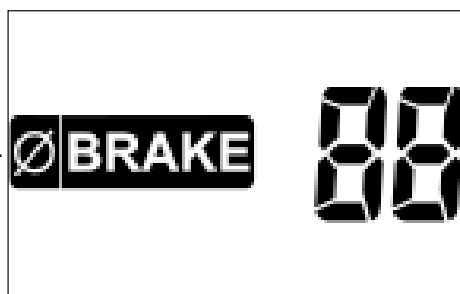
Justerbar enhed



værdi 0 – 999,9

**TRÆNINGS NIVEAU**

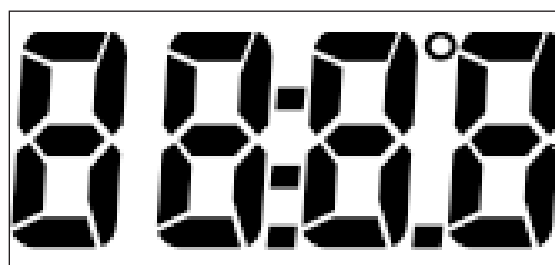
Gennemsnitsværdi



Niveau 1 -15

**TID**

værdi 0 – 99:59

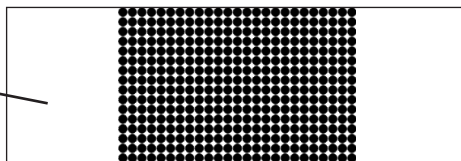


## ENERGIFORBRUG



## VÆRDIER

**Niveau profil**  
 1 prik (i højden) = 1. niveau  
 1 række = niveau 1



1 kolonne er 1 minut  
 eller ved cykler:  
 400 m eller 0,2 mile  
 Ved crosstrainer:  
 200 m eller 0,1 mile

## QUICK START:

## START TRÆNING:

Uden indstilling

- Image vises når der tændes.  
 "ODO" viser det totalte antal km.
- Efter 5 sekunder: display viser "count up" alle værdier viser 0. Modstand viser 1
- Start træningen

**Display**

Skala, puls (hvis aktiveret) distance, niveau, tid omdrejninger, hastighed.

Ændring af modstand under træning:

- "Plus": værdien ved siden af "brake" øges med 1
- "Minus" mindskes med 1

Fortsæt træning med den nye indstilling. Ændringer kan foretages når det ønskes.

## SLUT PÅ TRÆNING

- Gennemsnitsværdier (Ø):

**Display**

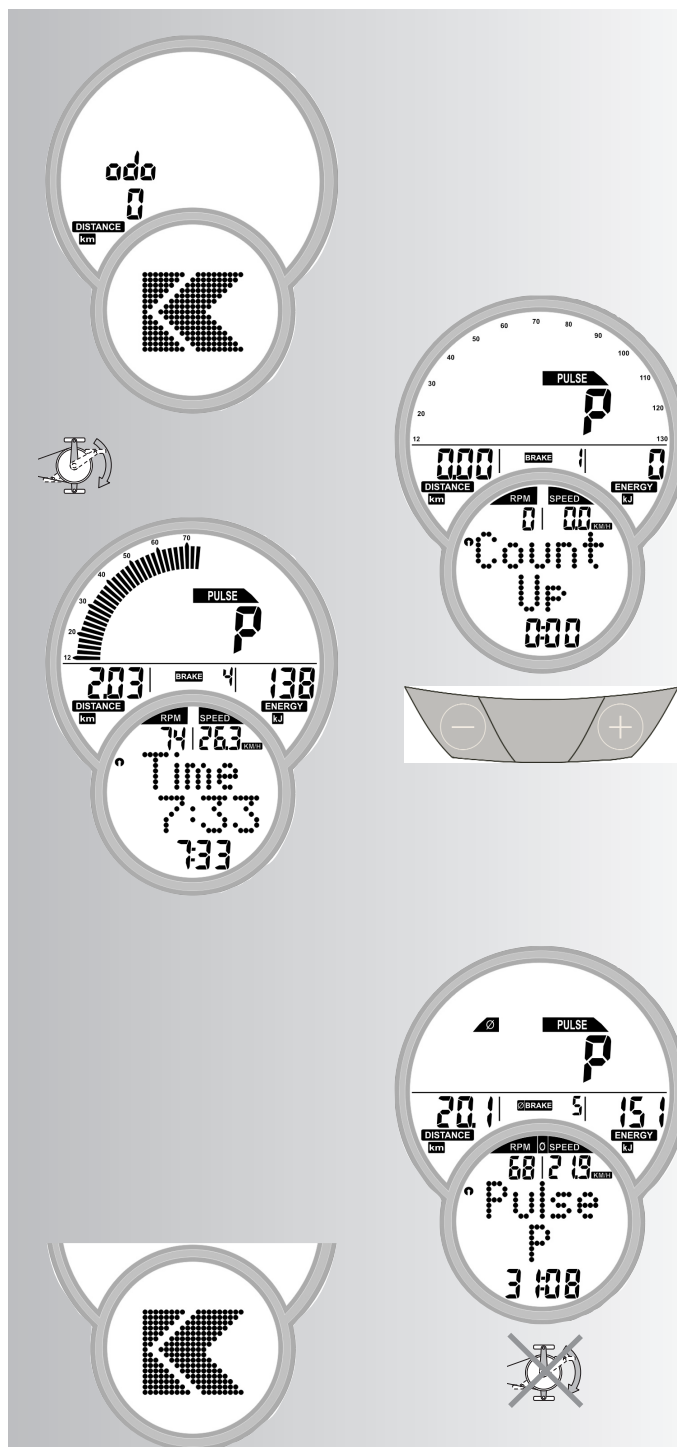
Puls (hvis aktiveret), niveau, omdrejninger og hastighed.

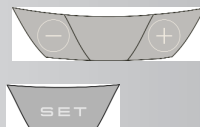
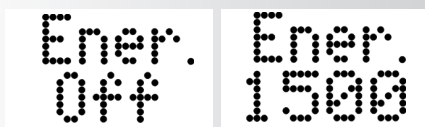
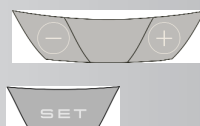
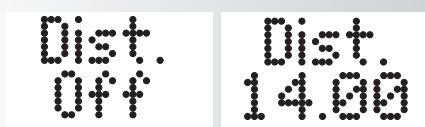
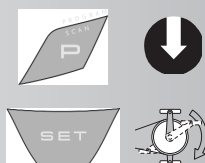
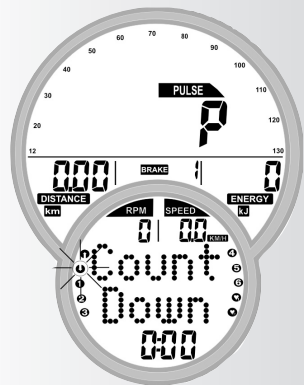
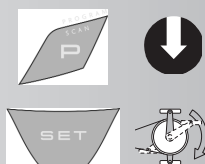
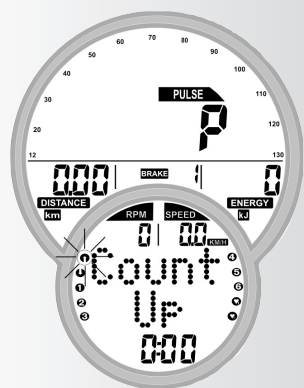
- Total værdier: distance, energi og tid.

## Standby (HVILEPOSITION)

Efter 4 minutter går maskinen i hvileposition. Tryk på en hvilken som helst tast og displayet genstarter med "count up". **TRÆNING**

Computeren er udstyret med 10 træningsprogrammer. De er klart differentieret i deres opbygning, intensitet og belastning.





## 1. TRÆNING MED NIVEAU INDSTILLING.

### a) Manuel indstilling

- (PROGRAM) "count up"
- (PROGRAM) "count down"

### b) Træningsprofiler

- (PROGRAM) "1" – "6"

## 2. TRÆNING MED PULS INDSTILLING

### Manuel puls indstilling

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

## TRÆNING MED NIVEAU INDSTILLING

### a) A) Manuel niveau input

(PROGRAM) "Count Up"

- Tryk "program" til display "count up", start træningen, alle værdier tæller op.

### eller

- Tryk "set": indstilling
- "Plus" eller "minus": ændre niveau

(PROGRAM) "Count Down"

Tryk "program" indtil display "count down"

- Programmet tæller ned > 0 fra den indtastede værdi. Hvis der ikke er indtastet nogen værdi, starter programmet i "count up" for at starte programmet må der være indtastet en værdi i enten distance, tid eller energi.
- Tryk "set" værdi bekræftes.

### VÆRDI DISTANCE

*Display:* Distance værdi (dist)

### DISTANCE VÆRDI

- Indsæt værdier ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 14.00) bekræft med "set"

*Display:* næste menu er værdien for tid.

### VÆRDIEN FOR TID

- Indsæt værdier ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 45.00) bekræft med "set"

### VÆRDIEN FOR ENERGI

- Indsæt værdier ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 1500) bekræft med "set"

*Display:* næste menu: værdi for alder



## VÆRDIEN FOR ALDER

De indtastede værdier her er med til at underbygge beregningerne for max-puls (symbolet "hi") og signalalarm, hvis det er aktiveret.

- Indsæt værdi med "plus" eller "minus" (f.eks. 34). Der ved er max pulsen på 186 baseret, ved udregningen (220 – alder). Bekræft med "set"

**Display:** næste menu, valg af target puls "fat 65%"

## VALG AF TARGETPULS

- Vælg med "plus" eller "minus"
- Fedtforbrænding 65%, fitness 75%, manuel 40 – 90%.
- Indsæt værdier med "plus" eller "minus"
- Bekræft med "set", klar til træning)

**Display:** Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

eller

## TARGET PULS (40 - 200)

- Fravælg alder med "plus" eller "minus"  
**Display:** "AGE OFF"  
Bekræft med "set"

**Display** viser "puls off"

- Indsæt værdi med "plus" eller "minus" , f.eks. 146  
Bekræft med "set"

**Display:** klar til træning

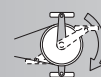
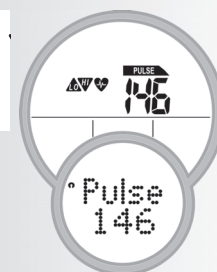
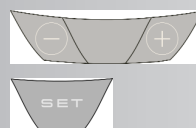
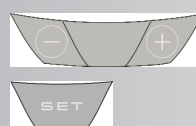
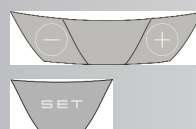
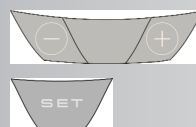
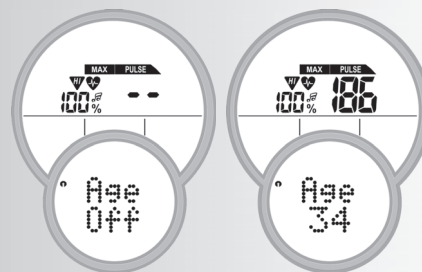
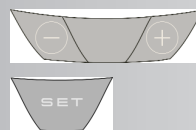
### Note:

- En oversigt af alle indstillinger i programmerne ses i tabellen på side 13.
- Alle indtastede værdier er tabt ved "reset", hvis "storage of defaults" er aktiveret under indtastning. Se side 14, puls forbliver. Næste gang der vælges "count up" eller "count down" bliver dataene accepteret.

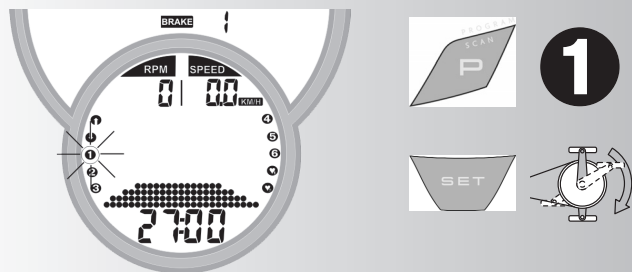
## KLAR TIL TRÆNING

### Modstand

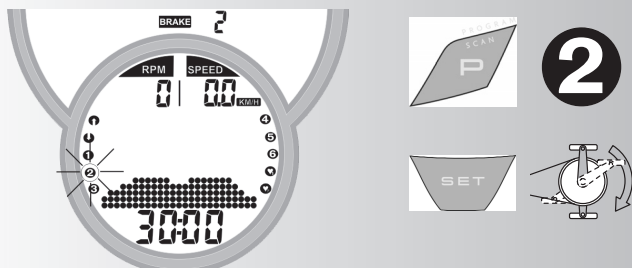
- Modstand kan ændres med "plus" eller "minus". Træd i pedalerne for at starte træningen.



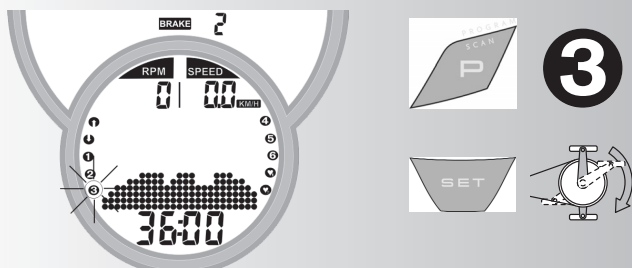
## Trænings – og brugervejledning



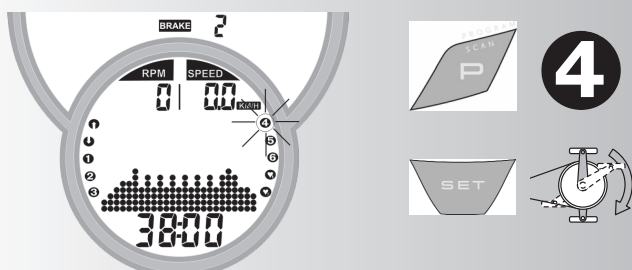
**1**



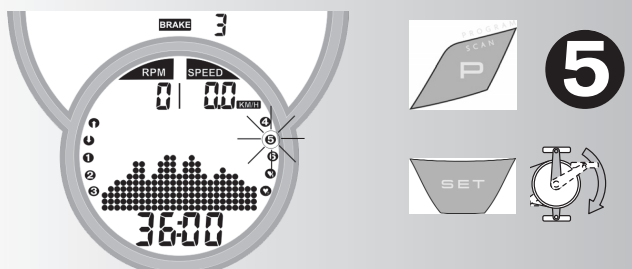
**2**



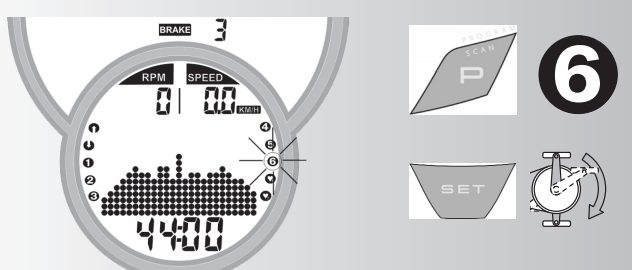
**3**



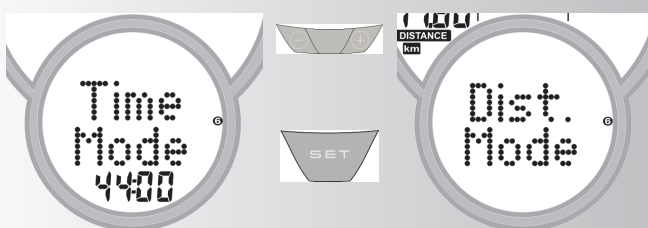
**4**



**5**



**6**



### b) TRÆNINGSPROFILER (PROGRAM) "1" – "6"

Alle programmer vælges ved at trykke "program"

F. eks. **Display:** "1"

Fitness nybegynder 1, niveau 1 – 4 / 27 MIN.

Tryk "set": niveau indstillinger

Start træning.

- Tryk "program" indtil **Display** viser "2"  
Fitness begynder 2, niveau 1 -5 / 5 min.

Tryk "set" niveau indstilling

Start træning.

- Tryk "program" til **Display** viser "3"  
Øvet 1, niveau 1 -6 / 36 min

Tryk "set" niveau indstilling

Start træning.

- Tryk "program" til **Display** viser "4"  
Øvet 23, niveau 1 – 7 / 38 min.

Tryk "set" niveau indstilling

Start træning.

- Tryk "program" til **Display** viser "5"  
Professionel 1, niveau 1 – 9 / 36 min.

Tryk "set" niveau indstilling

Start træning.

- Tryk "program" til **Display** viser "6"  
Professionel 2, niveau 1 – 10 / 44 min.

Tryk "set" niveau indstilling

Start træning

#### Note:

Profilerne trækkes sammen til 25 rækker hvis tiden udvides med mere end 25 min.

Se tabel side 12

### SKIFT MELLEML TID OG DISTANCE

I programmerne 1 – 6 er det muligt at skifte mellem tid og distance i niveau indstillinger.

- Indstil mode med "plus" eller "minus" Bekræft med "set"  
**Display:** klar til træning

Distancen pr. række er 0,4 km. (0,2 mile)

Crosstrainer : 0,2 km (0,1 mile)

## 2. TRÆNING MED INDSTILLING AF PULS

### Manuel indstilling af puls

(program) "HRC 1" count up

- Tryk "program" til display viser "HRC1"
- Tryk "set" niveau indstilling

eller:

Start træningen, alle værdier tæller op  
Belastningen øges automatisk til target puls nås (f.eks. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Tryk "program" til Display viser "HRC2"
- Tryk "set" niveau indstilling  
Input og justeringsmuligheder er analogisk relateret til programmet "count down"
- Start træning  
Belastningen øges automatisk til target puls opnås (f.eks. 130)

eller:

Start træningen

### Note:

### Forudindstillet belastning

I "HCR" programmer er det muligt at forudindstille belastningen i niveauer på 1 – 10.

- Indsæt værdi med "plus" eller "minus" (f.eks. 10)  
Modstanden øges automatisk fra det indtastede til targetpuls opnås (f.eks. 130)

### Puls

- Pulsværdien kan ændres i starten (klar til træning) ved brug af "plus" eller "minus" (f.eks. 130 til 140)  
Start træningen ved at træde

Indstillingsmulighed se tabel side 12

### Note:

- KETTLER anbefaler at pulsmåling udføres med brystbælte i alle "HRC" programmer
- Der foretages en modstandsregulering i "HRC" programmer hvis pulsen divergere med + / - 6 hjerteslag.

## TRÆNINGSFUNKTIONER

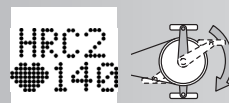
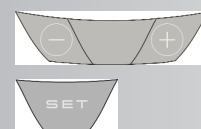
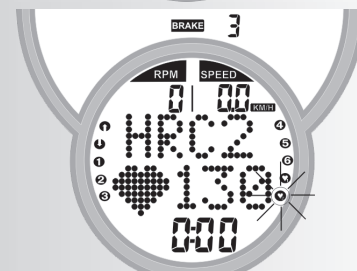
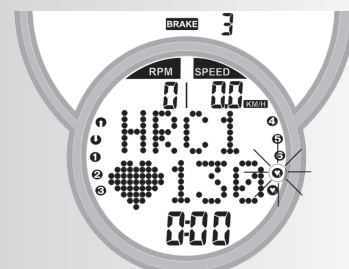
### Ændring af display under træning

#### Manuel ændring

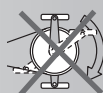
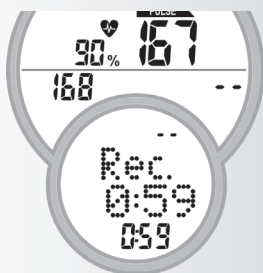
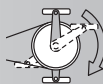
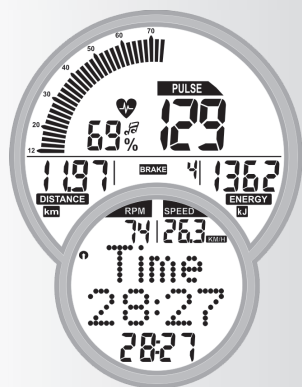
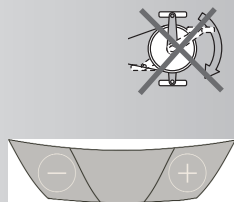
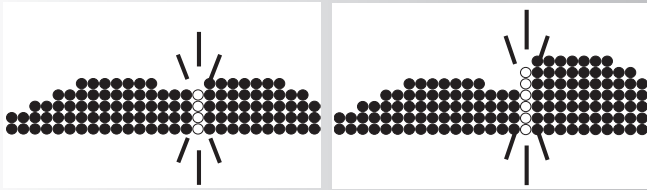
Tryk "program" og displayet ændres i følgende rækkefølge i segmenterne: tid, omdrejninger, hastighed, distance, puls, modstand, energi, profil tid.

Automatisk ændring (scan)

Tryk "program" tasten i længere tid til "scan" symbolet kommer frem i displayet. De automatiske skift kommer hver 5. sek. "scan" funktionen ændres igen ved tryk på "program", "recovery" eller ved afbrydelse af træningen.



## Trænings – og brugervejledning

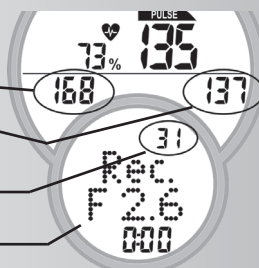


Puls værdi REC Start

Puls værdi REC End

differensen  
(REC Start-REC End)

fitnesskarakter



## JUSTERING AF MODSTANDSPROFILER

Hvis modstanden justeres under træningen, fremkommer ændringen til højre for den blinkende række. Rækken til venstre er de gennemførte niveauer og ændres ikke.

## AFBRYDELSE / SLUT PÅ TRÆNING

Elektronikken registrere en pause i træningen på under 10 rpm / min eller ved at trykke "recovery". De opnåede data vises på displayet. Puls, modstand, omdrejninger og hastighed vises som gennemsnitsværdier med symbolet "Ø"

Ved brug af "plus" eller "minus" ændres displayet til den aktuelle måling.

Træningsdata vises i 4 minutter

Hvis der ikke trænes eller trykkes på en tast i denne periode går computeren i hviletilstand.

## GENOPTAGELSE AF TRÆNING

Hvis træningen genoptages inden for 4 minutter, fortsætter programmet som før.

## RECOVERY – Funktion

### MÅLING AF RESTITUTIONSPULS

Elektronikken måler din puls gennem de næste 60 sek. og fastsætter en fitnesskarakter.

Tryk "recovery" efter endt træning. Den aktuelle pulsværdi (i figuren "168") gemmes. Efter 60 sek. vil pulsværdien (i figur "137") gemmes. Differencen mellem de to værdier (i figuren "31") vises, og på denne udregnes en fitnesskarakter (i figuren "F 2,6"). Dette stopper efter 10 sekunder.

"Recovery" eller "reset" afbryder denne funktion. Hvis der ikke måles en puls i starten eller slutningen af tiden vil der fremkomme en "error" melding.

## INPUT OG FUNKTIONER

Træning	Tilstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥ <sub>1</sub>	♥ <sub>2</sub>
← <b>Modstand</b>	← <b>Modstand</b>	✓	✓								
↕ <b>Profil</b>	↕ <b>Profil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	← <b>Distance</b>		✓								✓
	← <b>Tid</b>		✓								✓
	← <b>Energi</b>		✓								✓
	<b>Max. Puls</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>eller</i>	<b>Fedtforbrænding 65%</b> eller <b>Fitness 75%</b> eller <b>Manuel 40-90%</b>	✓	✓							✓	✓
	→ <b>Target puls 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
	<b>Tid / distance skift</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	← <b>Restitution</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## DISPLAY I TILFÆLDE MED PULS

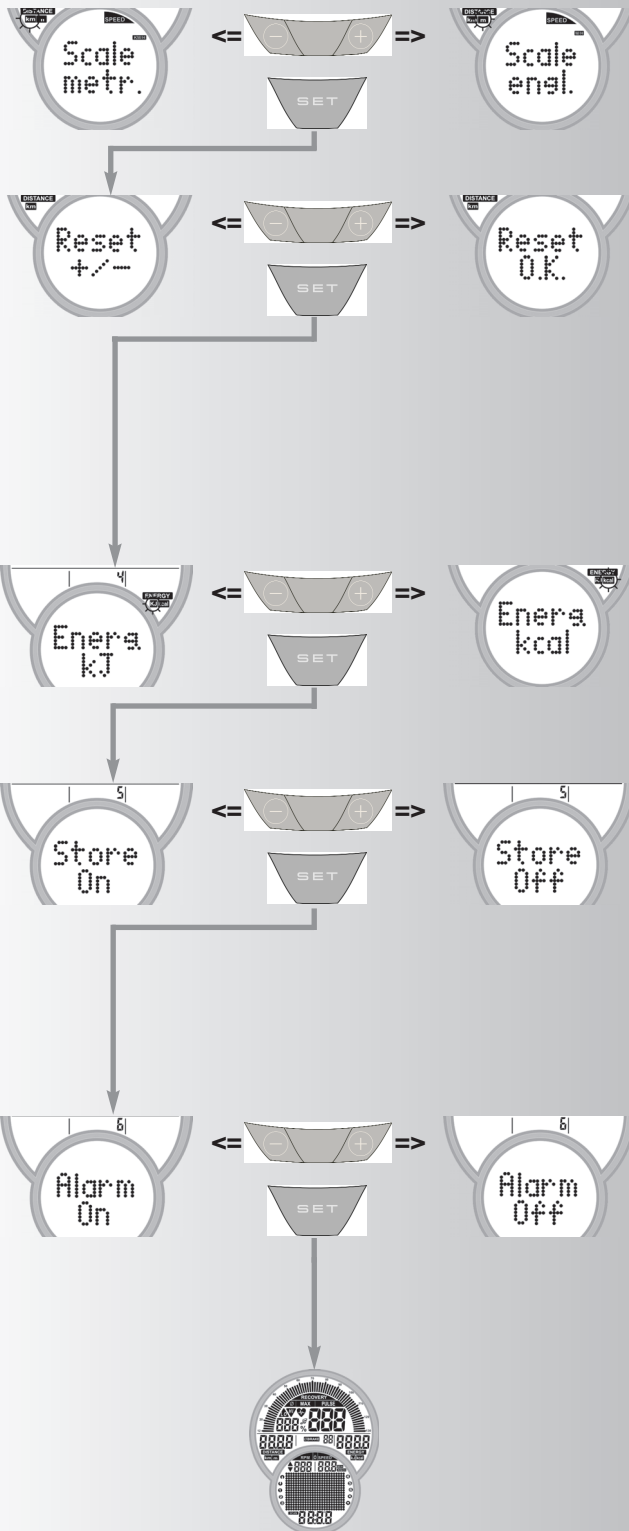
Værdi / input	%	Visning			
		HI	LO	MAX	♫
<b>Maximal Puls 121-210</b> <b>Off</b>	✓	+1		+1	+1
<b>Target puls</b> Fedtforbrænding <b>65%</b> eller Fitness <b>75%</b> eller Manuel <b>40-90%</b>	✓	+11	-11*		
→ <b>Target puls 40-200</b>			+11	-11*	

Hvis den indtastede puls er under (-11 slag) vil symbolet "lo" fremkomme

Hvis den opnåede puls er over (+ 11 slag) vil symbolet "hi" fremkomme. Hvis max-pulsen er nået, vil "hi" pilen blinke og "max" fremkommer. Hvis "alarmsignal i tilfælde af opnået puls" er aktiv i individuelle indstillinger (side 13) vil andre signaler være slettet.

\* Note: fremkommer kun hvis target puls er opnået en gang

## Trænings – og brugervejledning



## INDIVIDUELLE INDSTILLINGER

Følg figuren i venstre side.

Tryk "Reset".

**Display:** alle funktioner er aktive

Tryk nu "set" i længere tid, og du er nu i menuen for individuelle indstillinger.

**Display :** Scale

### 1. Display for kilometer /miles

Tryk "plus" eller "minus"

**Funktion:** for valg af km eller mile

Tryk "set": det valgte er nu bekræftet og der fortsættes til næste.

**Display :** Reset +/-, total km

### 2. Sletning af total kmr

Tryk "plus" og "minus" samtidig

**Funktion:** sletter **Display:** "Reset O.K."

Tryk "set". Skifter til næste valg

Eller: for ikke at slette total km. tryk "set"

**Display :** Energ.

### 3. Display for total energiforbrug i kjoule / kcal.

Tryk "plus" eller "minus"

**Funktion:** valg af energiforbrug værdi

Tryk "set". Den valgte enhed bekræftes og der skiftes til næste valg.

**Display :** gem

### 4. Gemme indtastede værdier

Værdier for distance, tid, energi, alder, targetpuls gemmes permanent.

**Funktion:**

**ON = gemmer også efter "reset"**

**Off = gemmer indtil næste "reset"**

Tryk "set"

Skifter til næste valg

**Display :** Alarm

### 5. Alarmsignal når det indtastede opnås.

Tryk "plus" eller "minus"

**Funktion:** sætter signal i on/off tilstand

Tryk "set": det valgte accepteres og displayet genstartes.

## Generel information.

### Motionscykler:

60 pedalomdrejninger pr. min. svarer til en hastighed på 21,3 km/t.

### Crosstrainer

60 pedalomdrejninger pr. min. svarer til en hastighed på 9,5 km/t

### Beregning af fitnesskarakter (F)

Computeren beregner og skønner differensen mellem belastningspuls og restitutionpuls og den resulterende "fitness værdi", ud fra følgende formel.

$$\text{Mark ( F )} = 6 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P 1 belastnings puls

P 2 = restitution puls

F1.0 = meget god

F6.0 = ikke god

En sammenligning af belastnings – og restitutionpuls er en simpel og hurtig måde til at kontrollere din fysiske fitness. Fitnessværdien er en orienterende værdi med henvisning til din evne til at restituere efter fysisk belastning. Før du trykker Recovery-tasten og får computerne til at beregne din fitness værdi, bør du træne i dit belastningsniveau i længere tid, i mindst 10 minutter. Med en normal kardiologisk træning, vil du opdage at din karakter vil forbedres.

### System signal

Når du aktivere maskinen, udsendes et signal under segment testen.

#### Program slut

Et program slutter (profilprogram, count down) og et kort signal lyder.

#### Overskridelse af Max Puls

Hvis den forudindtastede puls overskrides med mere end 1 pulsslag, lyder der 2 korte signaler og gentages for hvert 5 sek.

#### Fej i displayet

I tilfælde af fejl, f.eks. hvis en restitution maling ikke kan gennemføres, lyder 3 korte signaler.

#### Slå SCAN-Funktionen til / fra

Når Scan-funktionen slås til eller fra lyder et kort signal.

#### Recovery.

Under denne funktion bremses svinghjulet automatisk. Det er unødvendigt med yderligere træning.

### Skift mellem Tid / Distance

I programmerne 1 – 6, er det muligt at skifte mellem Tid og Distance, i indstillingerne.

Distancen pr kolonne er....

**Motionscykler:** 0,4 km (0,2 miles)

**Crosstrainer:** 0,2 km (0,1 miles)

### Display profil under træningen

Ved start blinker den første kolonne. Derefter flytter den mod højre. I programmer på mere end 25 minutter, vil den, når den når 13. kolonne, flytte mod venstre igen. Når den når kolonne 25 vil den dukke op i den sidste kolonne til højre og blinke.

## Gennemsnits beregning

Gennemsnitsværdier er beregnet pr træningsenhed.

### Vejledning til pulsmåling

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslag.

#### Med øre-clip

Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, gnub øreflippen grundigt for at aktivere blodgennemstrømningen, før du sætter sensoren på.

Undgå forstyrrende måling.

- sæt sensoren på øreflippens bedste punkt, så symbolet blinker jævnt.
- Undgå at sidde under stærke lyskilder, neonlys, halogenlys, spotlight og direkte sollys
- Undgå at støde sensoren og ledningen, fæstne altid ledningen til tøjet.

#### Med håndpuls sensor

De lavfrekvens impulser hjertet udsender, registreres af håndpuls sensoren og bearbejdes af computeren.

- Hold altid med begge hænder på sensorerne.
- Undgå ujævnt greb.
- Hold hænderne roligt og undgå at gruppe på kontaktfladerne

#### Med brystbælte

Vær opmærksom på de tilsvarende vejledninger.

#### Fejl i puls displayet

Skulle der opstå problemer med pulsmålingen, tjek de ovenstående punkter igennem.

#### Note:

Det er kun muligt at bruge en af pulsmålingerne af gangen, enten øreclips eller håndsensor eller brystbælte. Hvis ikke øreclips eller brystbælte-modtager er isat, så er håndsensoren aktiv. Hvis du isætter øreclips eller brystbælte-modtager, deaktiveres håndpulssensoren automatisk.. det er ikke nødvendigt at tage stikket til håndpulssensoren ud af computern.

### Fejl i træningscomputeren

Tryk på "Reset" tasten.

## Trænings – og brugervejledning

# Trænings vejledning

Sports medicin og trænings forskning bruger blandt andet cykel ergometri til tests af hjertets funktionelle kapacitet, blodcirkulation og åndedræt.

Du kan selv teste om du har opnået den ønskede effekt af træningen, efter nogle uger, ved at bruge følgende fremgangsmåde.

1. Du kan gennemføre en krævende træning med mindre puls end før.
2. Du kan gennemføre en krævende træning over en lang periode med samme puls.
3. Du restituerer hurtigere, efter endt træning, end før.

## Vejledende værdier for udholdenhedstræning.

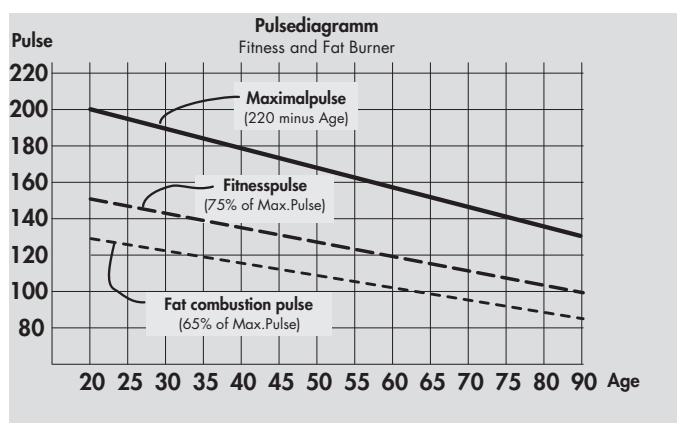
**Den korrekte pulstræning.** Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

**Eksempel:** alder 50 år ->  $220 - 50 = 170$  pulse/min.

## Belastnings intensitet.

**Pulsbelastning.** Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændre sig med alderen.



## BELASTNINGSVARIGHED

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% opnås over en længere periode

### TOMMELFINGERREGEL:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

BEGYNDERE BØR IKKE STARTE MED TRÆNING UD OVER 30 – 60 MINUTTER

FØLGENDE BEGYNDERPROGRAM KAN MED FORDEL ANVENDES I DE NÆSTE 4 UGER

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
<b>Uge 1</b>	
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
<b>Uge 2</b>	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
<b>Uge 3</b>	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
<b>Uge 4</b>	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

FØR OG EFTER HVER TRÆNING KAN DET ANBEFALES AT BRUGE ET 5 MINUTTERS GYMNASTIKPROGRAM, SAMT AFS-LAPNINGSPROGRAM EFTER TRÆNING. MELLEM 2 TRÆ-NINGSDAGE BØR DER HOLDES 1 TRÆNINGSFRI DAG. KAN UDVIDES TIL HEVR 3. DAG I DET SENERE TRÆNINGSFORLØB. DR ER IKKE NOGET DER TALER IMOD DAGLIG TRÆNING.

## Ordforklaring

### Recovery

Måling af restitutionpuls efter træning. En difference beregnes mellem start og slutpuls, og en fitness karakter beregnes på basis af dette. Hvis du ikke ændre din træning, vil forbedringen af denne karakter være en indikator for din fitness.

### Reset

Sletter indholdet og genstarter displayet..

### Programmer

Mulighed for træning, som forudsætter manuel eller programaf-hængige belastninger eller target puls.

### Profiler

En grafik som viser ydelsen eller puls over en given tid eller distance.

### Mål

Enheden for visning af km/y eller miles, kloule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt).

### Energi

Beregning af kroppens energiforbrug.

### Kontrol

Det elektroniske system regulerer ydelsen og pulsen på manuelle eller forud indtastede værdier.

### Point felt

Displaysektion med 25 x 16 til visning af belastningspræstation og puls profiler, samt tekst og værdier.



**Puls**

Måling af pulsslæg pr. minut

**MaxPuls**

Beregnet værdi ud fra  $220 - \text{alder}$

**Target puls**

Pulsværdi som er manuel eller programrelateret, som skal beregnes.

**Fedforbrændings puls**

Beregnet værdi: 65 % af max puls.

**Fitnesspuls**

Beregnet værdi: 75 % af max puls.

**Manuel**

Beregnet værdi fra: 40 – 90 % af max puls.

**Alder**

Her fortages en indtastning til beregning af max pulsen.

**HI-Symbol**

Med "HI" vist, er target pulsen for høj, med mere end 11 slag.

Med "HI" blinkende, er max pulsen opnået.

**LO-Symbol**

Med "LO" vist, er target pulsen for lav, mere end 11 slag.

**Menu**

Display hvor værdier indtastes eller vises eller vælges.

**Ordforklaring**

Samling af ord der forklares.

*Trænings skema*

Dato	Hvilepuls	P 1 Belastningspuls	P 2 Restitutionspuls	Stigning	Tid (min.)	Distance (km)	Energi- forbrug	Fitness- karakter



## Índice

### Instruções de segurança 2

- Assistência técnica 34
- A sua segurança 34

### Descrição breve 35

- Área de função/Teclas 36
- Área de indicação/Display 37
- Valores indicados 38-39

### Início rápido (para familiarização) 39

- Início do treino 39
- Fim do treino 39
- Modo de standby (repouso) 39

### Treino 40

#### ... mediante valores de esforço

- Count-Up 40
- Count-Down 40
- Área de valores
  - Percurso 40
  - Tempo 40
  - Energia 40
  - Idade 41
  - Seleção da pulsação pretendida (Fat/Fit/Man.) 41
- Introdução da pulsação pretendida 41
- Prontidão para o treino 41
- Perfis de esforço 1 – 6 42

- Comutação entre tempo e percurso 42

#### ... mediante valores de pulsação

- HRC1 - Count-Up 43
- HRC2 - Count-Down 43

#### Funções de treino 43

- Mudança da indicação 43
- Modificação do perfil 44
- Interrupção/fim do treino 44
- Retomar o treino 44
- Recovery (pulsação de recuperação) 44

#### Dados e funções 45

- Tabela: dados/funções 45
- Tabela: eventos relativos à pulsação 13

#### Ajustes individuais 46

- Seleção: indicação de km/milhas 46
- Apagar o total de quilómetros 46
- Seleção: indicação de kJoule/kcal 46
- Guardar os valores 46
- Som de alarme LIGADO/DESLIGADO 46

#### Indicações gerais 47

- Crosstrainer 47
- Cálculo das avaliações da condição física 47

- Sons do sistema 47

- Indicação do perfil durante o treino 47

- Cálculo da média 47

- Indicações relativas à medição da pulsação 47

- Com clipe para a orelha 47

- Com pulsação para as mãos 47

- Com cinto torácico 47

- Falhas no computador 47

#### Instruções de treino 48

- Treino de resistência 48

- Intensidade da carga 48

- Grau de esforço 48

#### Glossário

- G** 48

Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

## Instruções de segurança

### Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

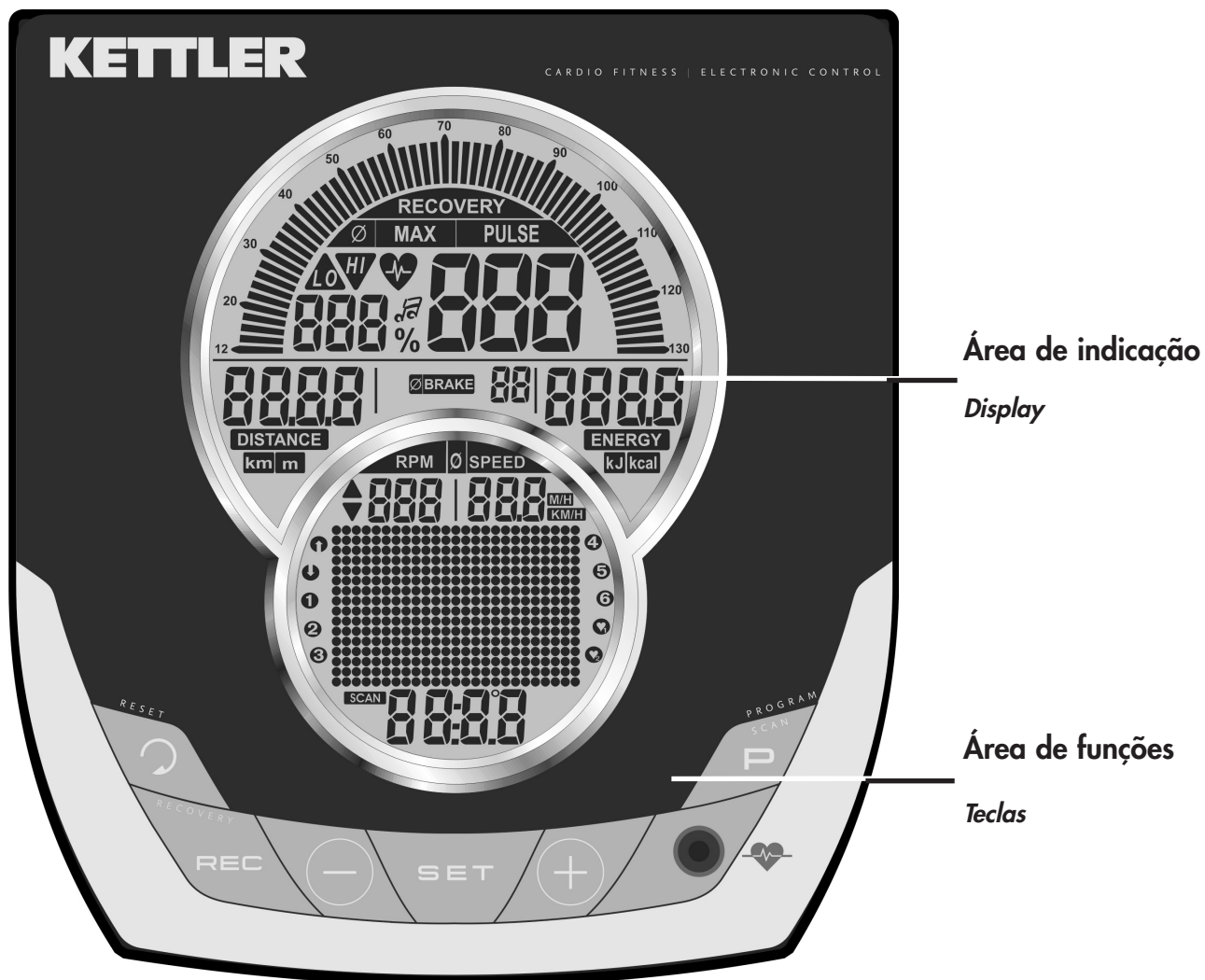
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

### Para a sua segurança:

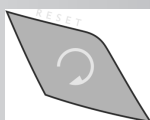
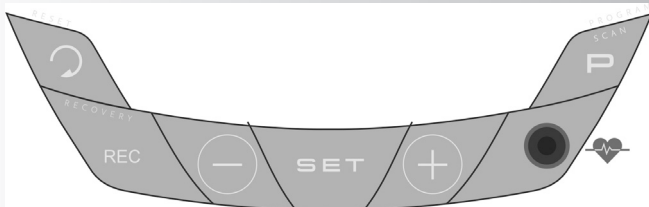
- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

## Descrição breve

A electrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (display) com símbolos e gráficos variáveis.



## Instruções de treino e utilização



## Instruções breves

### Área de funções

As seis teclas são explicadas brevemente a seguir.

A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos. Nestas descrições também se utilizam os mesmos nomes das teclas de funções.

### SET (premir brevemente)

Com esta tecla de funções seleccionam-se os dados introduzidos.

Os dados predefinidos são aceites.

### SET (premir prolongadamente)

Durante a indicação de todos os segmentos: seleccionar "Ajustes individuais"

### Reset

Com esta tecla de funções é apagada a indicação actual para uma reinicialização.

### Programa

Com esta tecla de funções são seleccionados os diferentes programas.

Premir novamente

> programa seguinte

Premir prolongadamente

> Ciclo de programa

### Teclas menos – / mais +

Com estas teclas de funções são modificados, antes do treino, os valores nos vários menus e, durante o treino, o esforço.

- continuar com "Mais"
- ou voltar com "Menos"
- premir prolongadamente > mudança rápida
- premir "Mais" e "Menos" simultaneamente:
  - o nível 1
  - o estado original
- A introdução de valores salta para **desligada (Off)**

### RECOVERY

Com esta tecla de funções é iniciada a função de pulsação de recuperação.

#### Observação:

As outras funções das teclas são explicadas no ponto correspondente nas instruções de utilização.

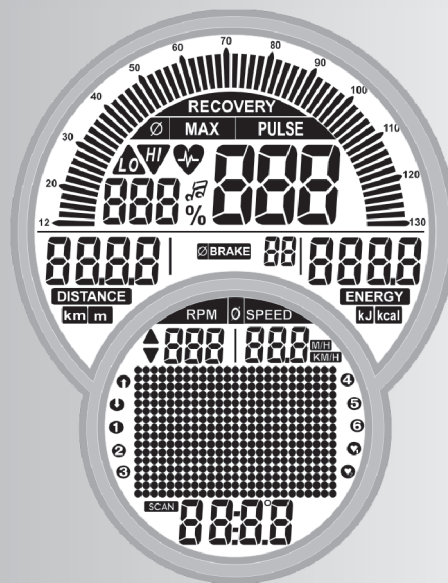
### Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efectuada através de (3) fontes:

1. Clipe para a orelha –  
A cavilha é introduzida no encaixe.
2. Cinto torácico (requer receptor de encaixe) Respeite as respectivas instruções
3. Pulsação para as mãos

## Área de indicação/Display

A área de indicação informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respectivamente.



### Programas: Count up/Count down

Os programas distinguem-se pela sua forma de contar.

### Programas

#### Esforços através do tempo ou percurso

Perfis predefinidos 1–6

#### Programas controlados pela pulsação: HRC1/HRC2

#### Pulsação pretendida através do tempo

Dois programas que regulam o esforço através de um valor predefinido para a pulsação.

### Valores indicados

As indicações exemplificativas mostram o funcionamento como bicicleta estática.

No caso de números de rotações coincidentes com as indicações exemplificativas, os valores para a velocidade e a distância em crosstrainers são mais baixos.

Com 60 r.p.m. (RPM)

Bicicleta estática: = 21,3 km/h

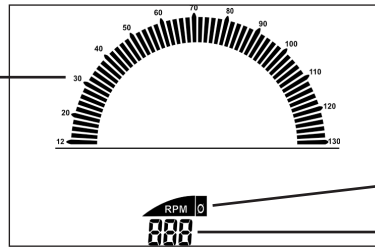
Crosstrainer: = 9,5 km/h



## Instruções de treino e utilização

### Frequência dos pedais

Escala das rotações do pedal



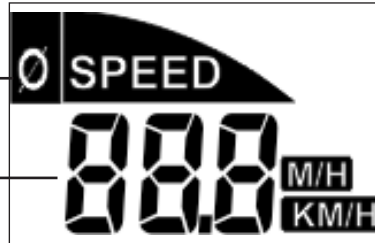
Valor médio

Valor 0 - 199

### Velocidade

Valor médio

Valor 0 - 99,9



Dimensão ajustável

### Pulsação

Pulsação máxima

Valor médio

Aviso (intermitente) pulsação máx. +1

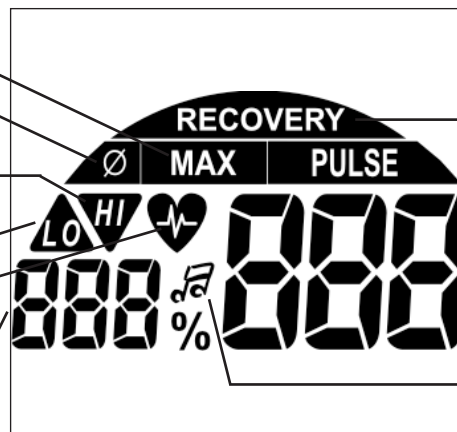
Pulsação pretendida excedida +11

Pulsação pretendida não alcançada -11

Símbolo de coração (intermitente)

Valor percentual

Pulsação real/pulsação máx.



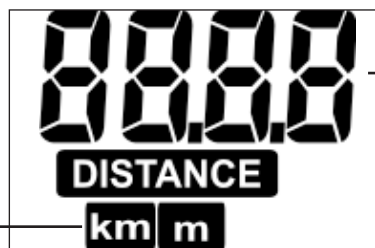
Função de RECOVERY

Valor 0 - 220

Som de aviso  
LIGADO/DESLIGADO

### Distância

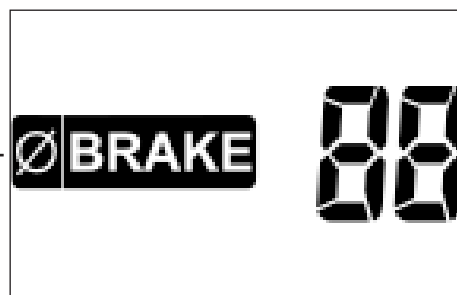
Dimensão ajustável



Valor 0 - 999,9

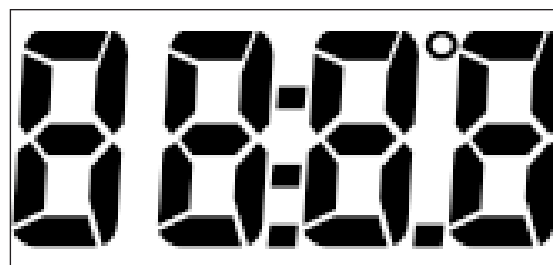
### Nível de esforço

Valor médio



Nível 1 - 15

### Tempo

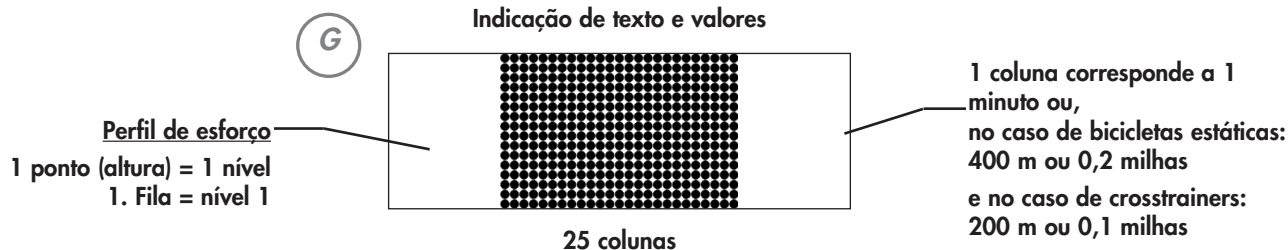


Valor: 0 - 99:59

## Consumo de energia



### Pontos



## Início rápido (para familiarização)

### Início do treino:

sem definições específicas

- Ecrã de boas-vindas ao ligar  
Indicação do total de quilómetros "odo"  
• Após 5 segundos: **indicação** "Count Up";  
todos os valores indicam 0; o esforço indica nível 1
- Início do treino

### Indicação

Escala, pulsação (se medição da pulsação estiver activa), distância, nível, energia, tempo, rotações, velocidade e tempo

Alteração do esforço durante o treino:

- "Mais": valor indicado ao lado de "BRAKE" aumenta em incrementos de 1.
- "Menos" diminui em incrementos de 1

Continuar o treino com esta definição. O esforço pode ser alterado a qualquer momento.

### Fim do treino

- Valores médios (Ø):

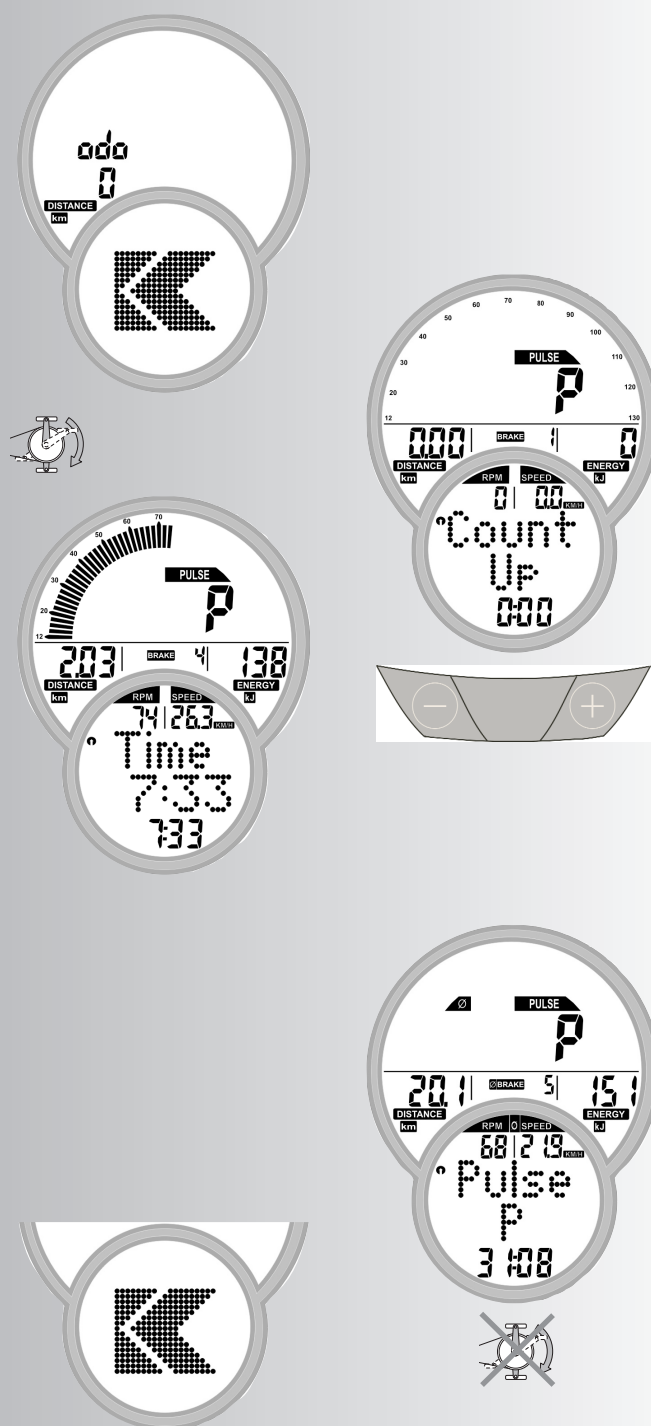
### Indicação

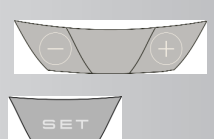
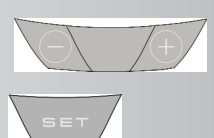
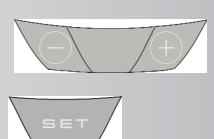
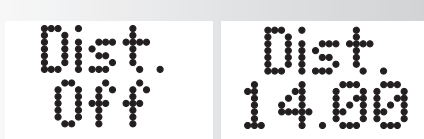
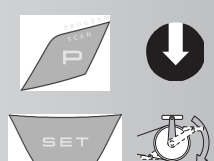
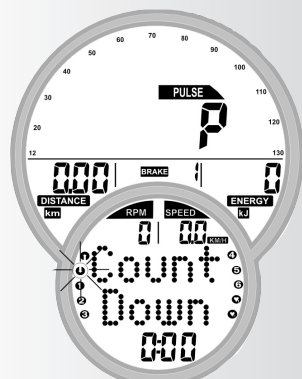
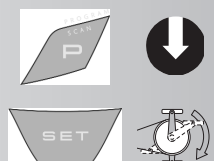
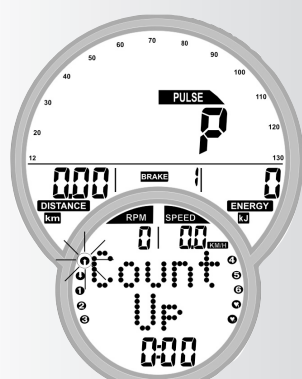
Pulsação (se medição da pulsação estiver activa), nível, rotações e velocidade

- Valores totais  
Distância, energia e tempo

### Modo de Standby (repouso)

4 minutos após o fim do treino, a indicação muda para o modo de Standby. Prima uma tecla qualquer. A indicação reinicia o "Count Up".





## Treino

O computador tem 10 programas de treino. Estes programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

### 1. Treino mediante valores de esforço

#### a) Introdução manual dos valores de esforço

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

#### b) Perfis de esforço

- (PROGRAM) "1" – "6"

### 2. Treino mediante valores de pulsação

#### Introdução manual dos valores de pulsação

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

### Treino mediante valores de esforço

#### a) Introdução manual dos valores de esforço

(PROGRAM) "Count Up"

- Prima "PROGRAM" até: Indicação: "Count Up" iniciar treino, todos os valores começam a somar.

#### Ou

- Prima "SET": área de valores
- "Mais" ou "Menos": Alterar o esforço. Início do treino, todos os valores começam a somar.

(PROGRAM) "Count Down"

- Prima "PROGRAM" até: **Indicação:** "Count Down"  
O programa vai descontando dos valores introduzidos > 0. Se não for introduzido nenhum dado, o treino inicia no programa "Count Up".

No início do programa tem de existir pelo menos um dado para o percurso, o tempo e a energia.

- Prima "SET": área de valores

#### Área de valores

**Indicação:** Valor de tempo "Dist."

#### Valor de percurso

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 14,00)  
Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte valor de idade "TIME"

#### Valor de tempo

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 45:00)  
Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte valor de energia "Ener."

#### Valor de energia

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 1500)  
Confirme com "SET".



**Indicação:** menu seguinte valor de percurso "Age"

### Valor de idade

a introdução da idade serve para calcular e controlar a pulsação máxima (símbolo HI, som de aviso caso activado).

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 34) A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 186 durante a introdução, de acordo com a relação  $(220 - \text{idade})$   
Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte selecção da pulsação pretendida "Fat 65%"

### Seleção da pulsação pretendida

- Seleccionar com "Mais" ou "Menos"
- Queima de gordura 65 %, fitness 75 %, manual 40 - 90 %  
Confirme com "SET" (p. ex. manual 40 - 90 %)
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. manual 83)  
Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

**Indicação:** prontidão para o treino com todos os valores

**Ou**

### Pulsação pretendida (40 – 200)

- Deseleccionar a introdução da idade com "Mais" ou "Menos".  
Indicação: "AGE OFF"  
Confirme com "SET".

**Indicação:** valor seguinte "Pulsação pretendida" (Pulse)

- Introduza o valor com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 146)  
Confirme com "SET" (modo de valores concluído)

**Indicação:** prontidão para o treino com todos os valores

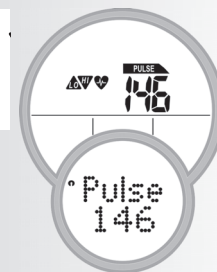
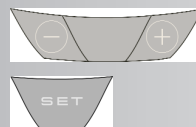
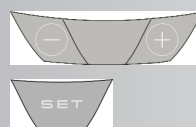
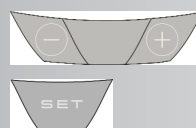
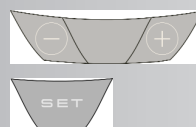
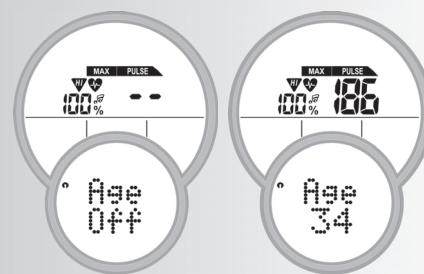
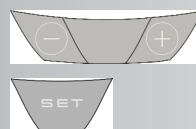
### Observação:

- Uma vista geral de todas as possibilidades de definição nos programas encontra-se resumida nas tabelas (ver página 13).
- Ao fazer "Reset" os valores perdem-se. Se nos ajustes individuais for activado "Guardar os valores" (página 14), os valores de pulsação inicialmente definidos não são alterados. A próxima vez que Count Up/Count Down for seleccionado os dados são aceites.

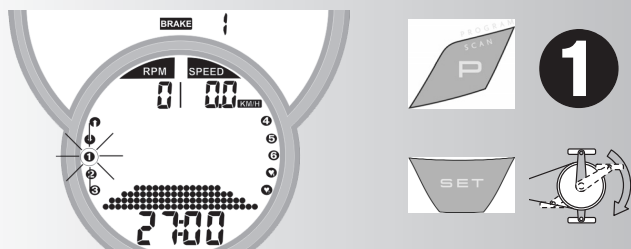
## Prontidão para o treino

### Esforço

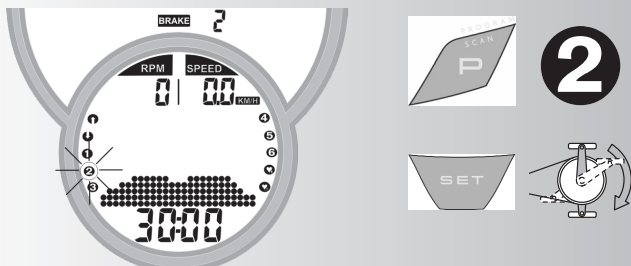
- Alterar o esforço com "Mais" ou "Menos". Início do treino através do accionamento do pedal.



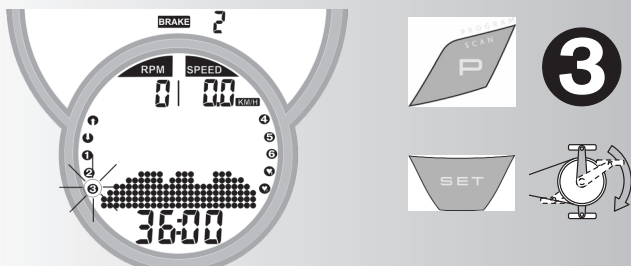
## Instruções de treino e utilização



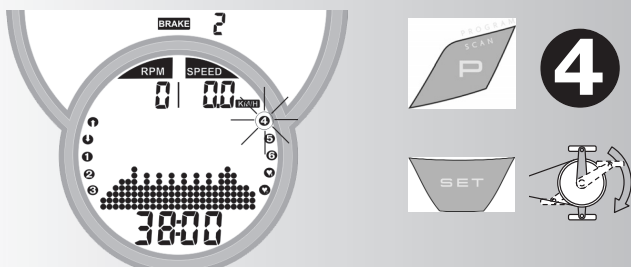
**1**



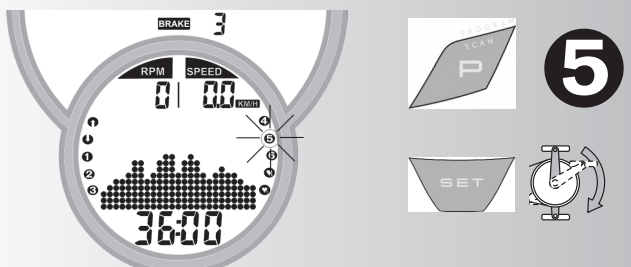
**2**



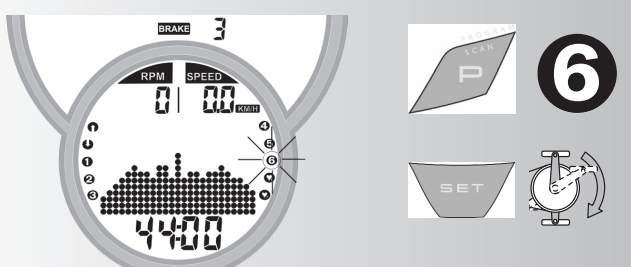
**3**



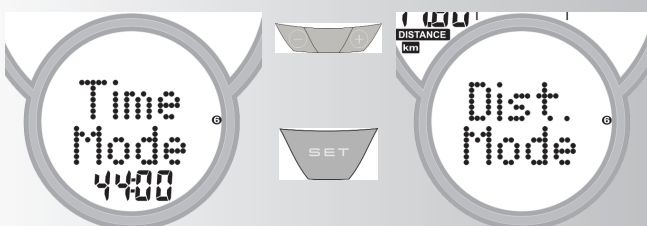
**4**



**5**



**6**



### b) Perfis de rendimento (PROGRAM) "1" – "6"

Todos os perfis são seleccionados premindo "PROGRAM"

p. ex. **indicação:** "1"

Principiantes do fitness I; esforço nível 1-4, 27 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "2"**

Principiantes do fitness II; esforço nível 1-5, 30 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "3"**

Avançados I; esforço 1-6, 36 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "4"**

Avançados II; esforço 1-7, 38 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "5"**

Perfil I; esforço 1-9, 36 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "6"**

Perfil II; esforço 1-10, 44 min.

Prima "SET": área de valores

Início do treino

#### Observação:

Com tempos acima de 25 min., o perfil encontra-se comprimido em 25 colunas nas vistas gerais do programa.

Vista dos valores ver tabela na pág. 13

### Comutação do programa entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

- Definir o modo com "Mais" ou "Menos"
- Confirme com "SET".

**Indicação:** Prontidão para o treino

O percurso por coluna é de 0,4 km (0,2 milhas). Ergómetro de cross: 0,2 km (0,1 milhas)

## 2. Treino mediante valores de pulsação

### Introdução manual dos valores de pulsação (PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Prima "PROGRAM" até surgir a indicação: HRC1
- Prima "SET": área de valores

#### Ou

Iniciar treino, todos os valores começam a somar. O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

### (PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Prima "PROGRAM" até surgir a indicação: HRC2
  - Prima "SET": área de valores
- Os dados e as possibilidades de ajuste são análogos ao ponto do programa "Count Down".
- Início do treino
- O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

#### Ou

Início do treino

### Indicação:

### Esforço inicial

Nos programas HRC é possível determinar o esforço inicial entre os níveis 1-10 na área de valores.

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 10)
- O esforço é depois aumentado automaticamente a partir do nível introduzido até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

### Pulsação

- Com "Mais" ou "Menos" ainda é possível alterar o valor da pulsação neste ponto (prontidão para o treino), p. ex. de 130 para 140.
- Início do treino através do accionamento do pedal.

Possibilidades de valores: ver tabela na página 13

### Observação:

- No caso dos programas HRC a KETTLER recomenda a medição da pulsação com o cinto torácico
- Nos programas HRC ocorre uma adaptação do esforço em caso de desvios de +/- 6 batimentos cardíacos.

## Funções de treino

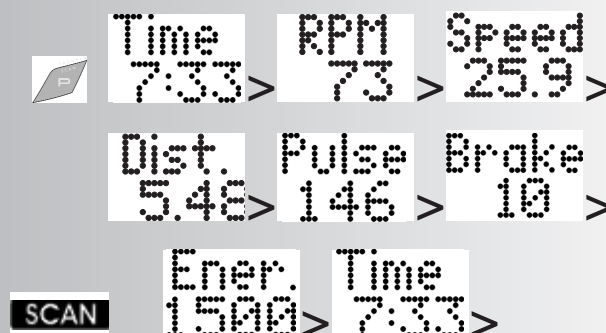
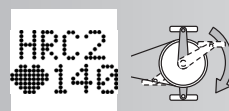
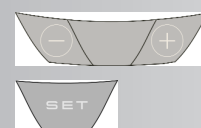
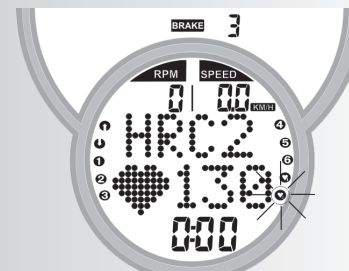
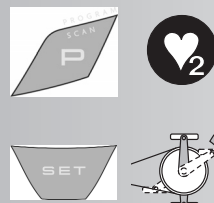
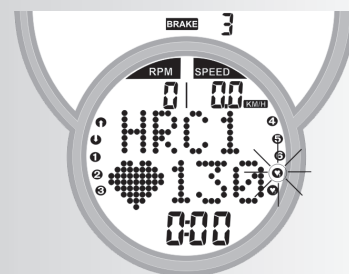
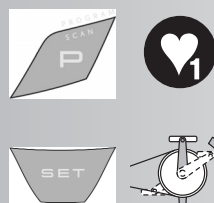
### Mudança da indicação durante o treino

#### Ajuste: manual

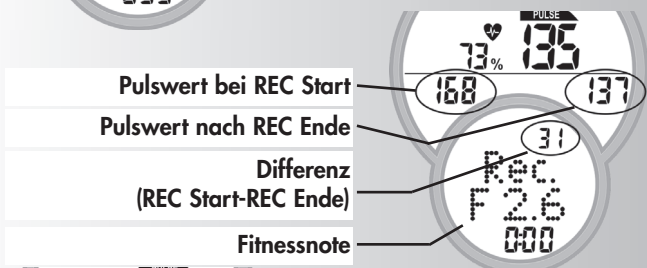
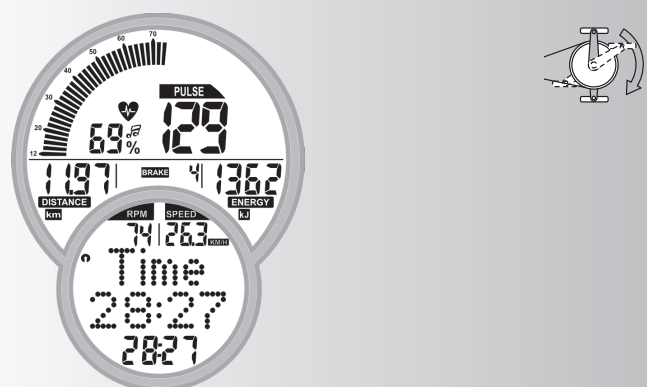
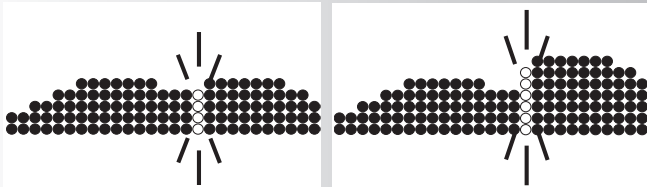
Com "PROGRAM" a indicação no campo de pontos muda na seguinte ordem: Time/RPM/Speed/Dist./Pulse/Brake/Ener./Time ...

#### Ajuste: automático (SCAN)

Prima a tecla "PROGRAM" prolongadamente até surgir o símbolo "SCAN" no display. Mudança das indicações em intervalos de 5 segundos. A função de SCAN é terminada com a função Recovery, a interrupção do treino ou premindo novamente a tecla "PROGRAM".



## Instruções de treino e utilização



Pulswert bei REC Start

Pulswert nach REC Ende

Differenz  
(REC Start-REC Ende)

Fitnessnote



## Ajuste do perfil de esforço

Se o esforço for alterado durante o decorrer do programa, a alteração só se aplica da coluna intermitente para a direita. As colunas à esquerda indicam os valores de esforço até agora alcançados e permanecem inalteradas.

## Interrupção ou fim do treino

Com rotações do pedal inferiores a 10 r.p.m. ou premindo "RECOVERY", a electrónica não detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. Pulsção, esforço, rotações e velocidade são representados como valores médios com o símbolo Ø.

Com "Mais" ou "Menos" é feita a mudança para a indicação actual.

Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby.

## Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

## Função de RECOVERY

### Medição da pulsação de recuperação

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos e determinará uma avaliação da condição física.

No fim do treino prima "RECOVERY". No fim do treino prima "RECOVERY". Com isto, o valor da pulsação actual (na figura "168") é gravado. Após 60 segundos, o valor da pulsação

(na figura "137") é novamente guardado. É indicada a diferença dos dois valores (na figura "31"). A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (na figura "F 2.6"). A indicação é terminada após 10 segundos.

"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função. Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.

## Dados e funções

Treino	Paragem	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
<b>Esforço</b>	<b>Belastung</b>	✓	✓								
<b>Perfil</b>	<b>Perfil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>Percurso</b>		✓								✓
	<b>tempo</b>		✓								✓
	<b>Energia</b>		✓								✓
	<b>Pulsação máx.</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>ou</i>	<b>Queima de gordura 65%</b> ou <b>fitness 75%</b> ou <b>manual 40-90%</b>	✓	✓							✓	✓
	<b>Pulsação pretendida 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
	<b>Comutação entre tempo e percurso</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Indicação em caso de eventos relativos à pulsação

Valor / dados	%	Superação			
		HI	LO	MAX	🎵
<b>Pulsação máxima 121-210</b> <b>DESLIGADA (Off)</b>	✓	+1	+1	+1	
<b>Pulsação pretendida</b> <i>Queima de gordura 65%</i> Ou <i>fitness 75%</i> Ou <i>manual 40-90%</i>	✓	+11	-11*		
<b>Pulsação pretendida 40-200</b>		+11	-11*		

Se a pulsação do treino introduzida não for alcançada (-11 pulsações) é indicado o **símbolo** "LO".

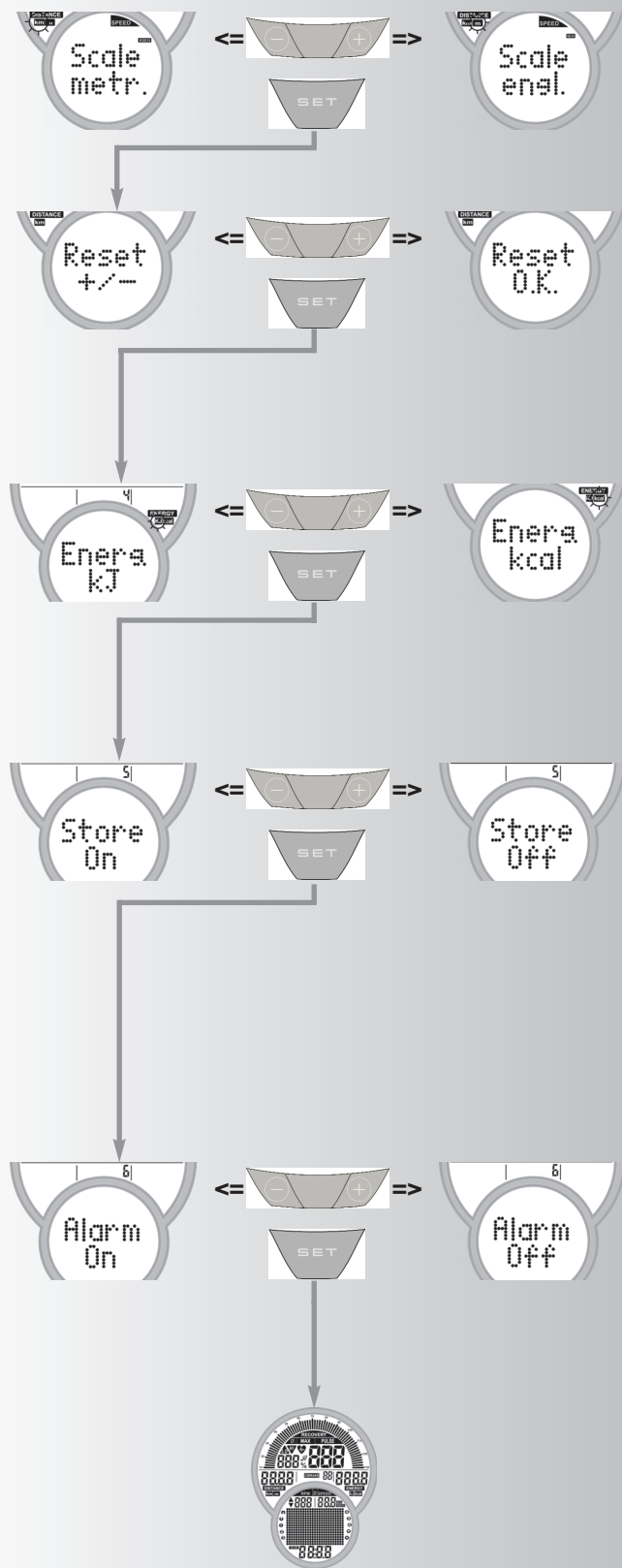
Se a pulsação for excedida (+11 pulsações) é indicado o **símbolo** "HI".

Se a pulsação máxima for excedida pisca a seta " HI" e é indicado o texto "MÁX".

Se nos ajustes individuais estiver activado o "som de alarme em caso de superação da pulsação máxima" (página 12) são emitidos sons adicionais.

\*Observação: surge apenas, se a pulsação pretendida tiver sido alcançada 1x

## Instruções de treino e utilização



## Ajustes individuais

Proceda de acordo com o esquema apresentado ao lado: prima "Reset"

**Indicação:** todos os segmentos

Prima agora "SET" prolongadamente: menu: ajustes individuais

**Indicação:** escala

### 1. Indicação da unidade em quilómetros/milhas

Prima "Mais" ou "Menos"

**Função:** selecção da indicação de quilómetro ou milhas

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

**Indicação:** Reset +/-, total de quilómetros

### 2. Apagar o total de quilómetros

Prima "Mais" + "Menos" simultaneamente

**Função:** apagar a indicação: "Reset O.K."

Prima "Set": salto para o ajuste seguinte

Ou: Salte a eliminação do total de quilómetros premindo apenas "SET"

**Indicação:** Energ.

### 3. Indicação do consumo de energia em kJoule/kcalorie

Prima "Mais" ou "Menos"

**Função:** selecção da indicação do consumo de energia

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

**Indicação:** Store

### 4. Guardar os valores

Prima "Mais" ou "Menos"

Os valores para o percurso, o tempo, a energia, a idade e a pulsação pretendida são guardados de forma permanente

**Função:**

**ON** = memorização também depois de "Reset"

**Off** = memorização até ao "Reset" seguinte

Prima "Set":

salto para o ajuste seguinte

**Indicação:** alarme

### 5. Som de alarme em caso de superação máxima

Prima "Mais" ou "Menos"

**Função:** ligar ou desligar o som de alarme.

Prima "Set": o ajuste seleccionado é aceite e ocorre uma "reinicialização" da indicação

## Indicações gerais

### Bicicleta estática

#### Cálculo da velocidade

60 rotações do pedal por minuto correspondem a uma velocidade de 21,3 km/h.

### Crosstrainer

#### Cálculo da velocidade

60 rotações do pedal correspondem a uma velocidade de 9,5 km/h.

### Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação em recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Classificação (F)} = 6 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulsação em esforço, P2 pulsação em recuperação  
Classificação 1 = muito boa      Classificação 6 = insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação em recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

### Sons do sistema

#### Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

#### Fim do programa

O fim de um programa (programas de perfis, countdown) é indicado através de um som breve.

#### Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

#### Edição de erros

Em caso de erros, p. ex. Recovery não executável sem sinal de pulsação, são emitidos 3 sons breves.

#### Ligar e desligar a função automática de Scan

Ao activar e desactivar a função automática de Scan é emitido um som breve

### Comutação entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

O percurso por coluna é de

**Bicicleta estática:** 0,4 km (0,2 milhas).

**Crosstrainer:** 0,2 km (0,1 milhas)

### Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita.

No caso de perfis com mais de 25 minutos até ao centro (colu-

na 13). Depois o perfil desloca-se da direita para a esquerda. Se o fim do perfil surgir na última coluna (coluna 25), a coluna intermitente desloca-se ainda mais para a direita até ao fim do programa.

### Cálculo do valor médio

O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

### Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação pisca ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

#### Com clipe para a orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

#### Com a pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

#### Com cinto torácico

Respeite as respectivas instruções.

#### Falhas na indicação da pulsação

Caso ocorram problemas na medição da pulsação, verifique de novo os pontos supramencionados.

#### Observação

Só é possível **um** tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos **ou** cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha ou receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha ou um receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. **Não** é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

### Falhas no computador de treino

Prima a tecla Reset

### Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência

## Instruções de treino e utilização

com menos rendimento cardiovascular que antes

- Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
- Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

## Valores de referência para o treino de resistência

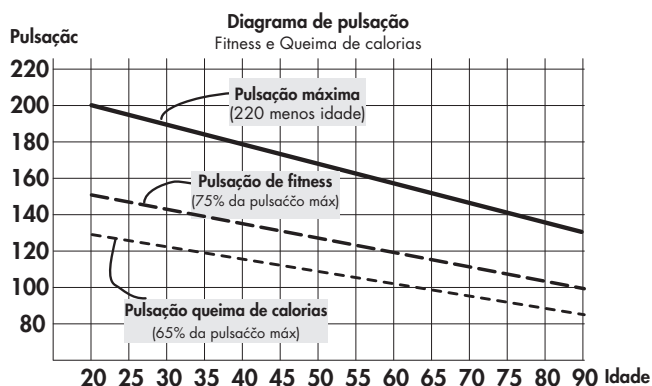
**Pulsção máxima:** Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsção máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsções menos a idade.

**Exemplo: idade 50 anos > 220 - 50 = 170 pulsções/min.**

## Intensidade de esforço

**Pulsção em esforço:** A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65-75 % (cf. diagrama) da pulsção máxima. Este valor muda conforme a idade.



## Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65-75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

**Regra geral:**

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20-30 min
1 a 2 x semana	30-60 min

Os principiantes deverão iniciar com unidades de treino de 30 a 60 minutos.

Durante as primeiras 4 semanas o treino pode ser concebido da seguinte forma:

frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
<b>1. Semana</b>	
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
<b>2. Semana</b>	
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
<b>3. Semana</b>	
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
<b>4. Semana</b>	
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Antes e após cada unidade de treino deve realizar aprox. 5 minutos de ginástica para o aquecimento ou o arrefecimento. Entre duas unidades de treino deverá encontrar-se um dia sem treino, se no seguimento preferir o treino 3 vezes por semana de 20 a 30 minutos. Fora disso, não há nenhum inconveniente em fazer um treino diário.

## Glossário

### Recovery

Medição da pulsção de recuperação no fim do treino. A partir da pulsção inicial e da pulsção final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

### Reset

Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

### Programas

Possibilidades de treino que requerem pulsções pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

### Perfis

Alteração dos esforços representada no campo de pontos ao longo do tempo e do percurso.

### Dimensão

Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal.

### Energia

Calcula a transformação da energia do corpo

### Comando

A electrónica regula a potência ou a pulsção com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.







## Kazalo

<b>Varnostna navodila</b>	50
• Servis	50
• Vaša varnost	50
<b>Kratek opis</b>	51
• Območje delovanja / Tipke	52
• Območje prikaza / Zaslon	53
• Vrednosti za prikaz	54-55
<b>Hitri zagon (za seznanjanje)</b>	55
• Začetek vadbe	55
• Konec vadbe	55
• Stanje pripravljenosti	55
<b>Vadba</b>	56
<b>... s ciljno vrednostjo obremenitve</b>	
• Count-Up	56
• Count-Down	56
• Območje ciljnih vrednosti	56
Proga	56
Čas	56
Energija	56
Starost	57
Izbira ciljnega utripa (Fat/Fit/Man.)	57
• Vnos ciljnega utripa	57
• Pripravljenost za vadbo	57
• Profili obremenitve 1 – 6	58
• Preklop čas / proga	58

## ... s ciljnim utripom

• HRC1 - Count-Up	59
• HRC2 - Count-Down	59
<b>Vadbene funkcije</b>	59
• Menjava prikaza	59
• Nastavitev profila	60
• Prekinitev / konec vadbe	60
• Ponovni začetek vadbe	60
• Recovery (merjenje rekreacijskega utripa)	60
<b>Vnosi in funkcij</b>	61
• Tabela: Vnosi in funkcije	61
• Tabela: Dogodki utripa	61
<b>Individualne nastavitve</b>	62
• Izbira: Prikaz km/milje	62
• Brisanje skupnega števila kilometrov	62
• Izbira: prikaz kJoule/Kcal	62
• Shranjevanje ciljnih vrednosti	62
• Alarmni ton VKLOP/IZKLOP	62
<b>Splošni napotki</b>	63
• Ergometer	63
• Izračun fitnes ocene	63
• Sistemski toni	63
• Prikaz profila med vadbo	63
• Izračun povprečne vrednosti	63
• Napotki za merjenje srčnega utripa	63

Z ušesno sponko	63
S pulzom na roki	63
S prsnim trakom	63
• Motnje v računalniku	63
<b>Navodila za vadbo</b>	64
• Vadba vzdržljivosti	64
• Intenzivnost obremenitve	64
• Obseg obremenitve	64

## Glosar



64  
Ta znak v navodilih opozarja na glosar.  
Tam je pojasnjen ustrezen pojem.

## Varnostna navodila

### Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

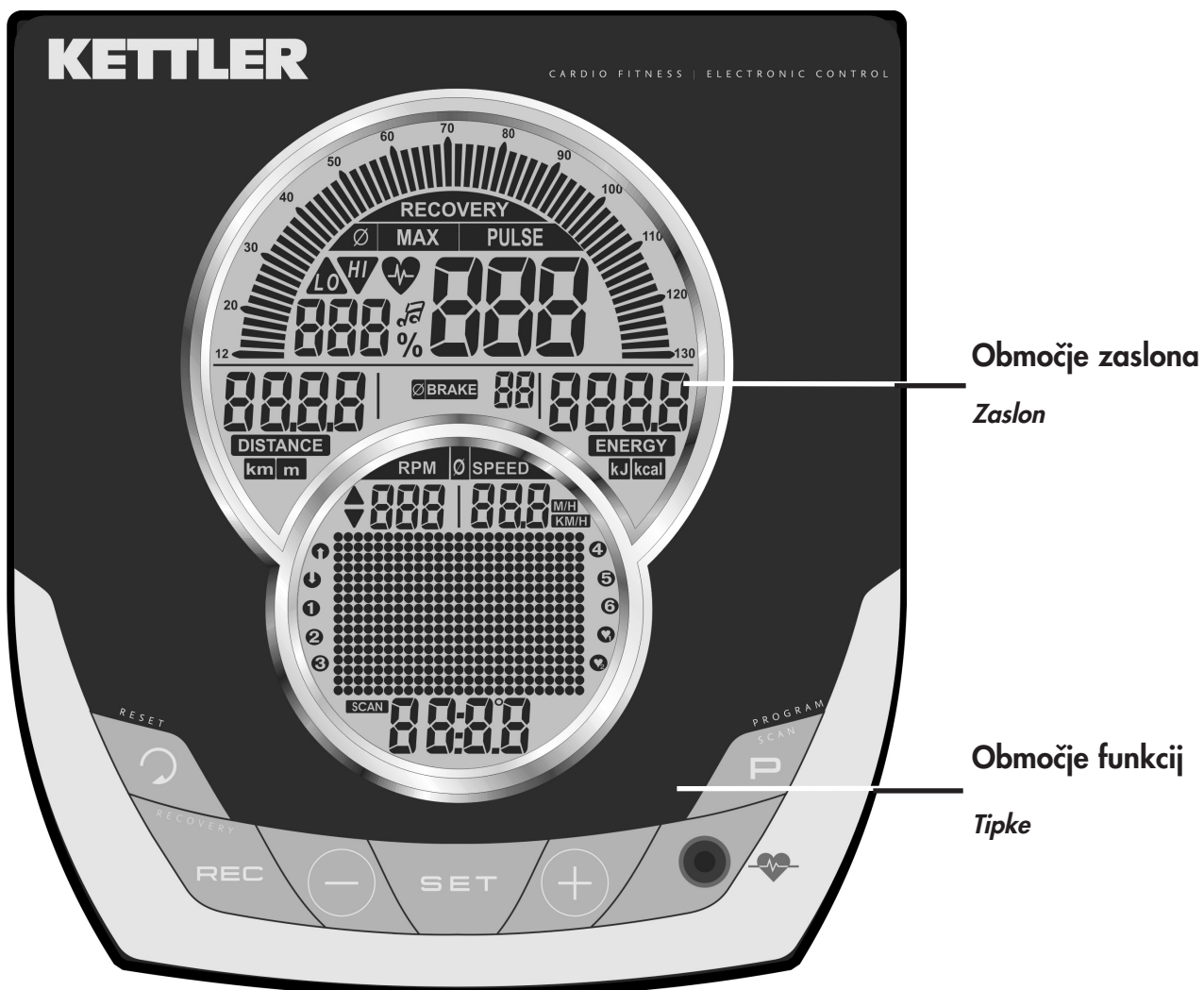
- vadbeno napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo postavitve naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena;
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.

### Za vašo varnost

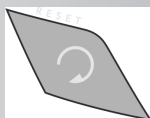
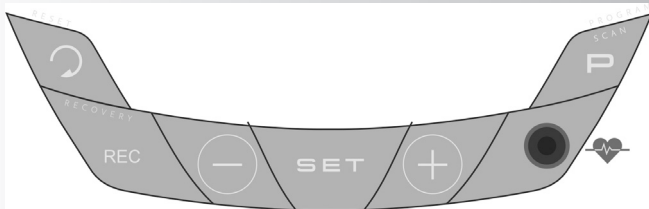
- **Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vam zdravje omogoča trening s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. Napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.**

## Kratek opis

Elektronika ima območje funkcij s tipkami in območje prikaza (zaslon) s spremenljivimi simboli in grafiko.



## Navodila za vadbo in uporabo



## Kratka navodila

### Območje funkcij

V nadaljevanju je na kratko razloženo šest tipk.

Natančna uporaba je pojasnjena v posameznih poglavjih. V teh opisih so imena funkcijskih tipk tako tudi uporabljena.

### SET/NASTAVITEV (kratak pritisk)

S to funkcijsko tipko priključete vnose. Nastavljeni podatki bodo prevzeti.

### SET/NASTAVITEV (dolga pritisk)

Ob prikazu vseh segmentov: priklic »Individualne nastavitve«

### Reset (Ponastavitev)

S to funkcijsko tipko se izbriše trenutni prikaz zaradi ponovnega zagona.

### Program

S to funkcijsko tipko izbirate različne programe.

Ponovni pritisk > naslednji program

Dolga pritisk > zaporedni prikaz programov

### Tipki minus - / plus +

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo vrednosti v različnih menijih in med vadbo nastavlja obremenitev.

- naprej "Plus"
- ali nazaj "Minus"
- dolga pritisk > hitra menjava
- Če pritisnete tipki "plus" in "minus" skupaj:
- Obremenitev skoči na **stopnjo 1**
- Programi skočijo na **na začetek**
- Vnos vrednosti skoči na **Aus/Izklop (Off)**

### RECOVERY

S to funkcijsko tipko se zažene funkcija pulza rekreacijskega odmora.

#### Opomba:

Ostale funkcije tipk so razložene na ustreznem mestu v navodilih za uporabo.

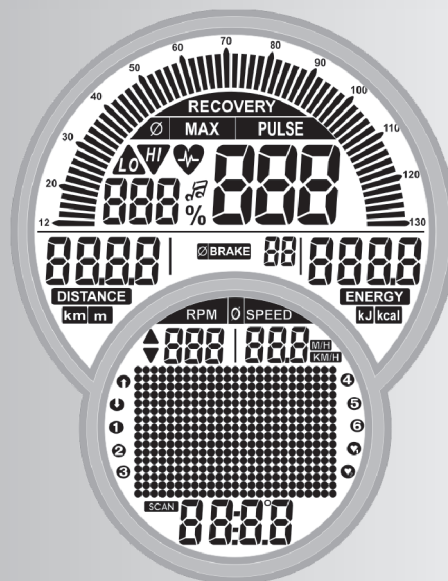
### Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 3 virih:

1. Ušesna sponka  
Vtič vtaknete v priključek.
2. Prsni pas (zanj je treba imeti vtični sprejemnik)  
Upoštevajte tista navodila.
- 3 Utrip na roki

## Območje zaslona / Zaslona

Območje zaslona vas seznanja z različnimi funkcijami in trenutno izbranimi nastavljenimi možnostmi.



### Programi: Count up / Count down (seštevanje / odštevanje)

Programi se razlikujejo z načinom štetja.

### Programi

#### Obremenitev v določenem času ali na progi

Določeni profili 1-6

#### Programi, ki jih krmili utrip: HRC1/HRC2

##### Ciljni utrip v izbranem času

Dva programa, ki uravnavata obremenitev s ciljno vrednostjo utripa. .

### Vrednosti za prikaz

Primeri prikazov kažejo uporabo pri sobnem kolesu.

Pri številu vrtljajev, ki se ujema s primeri na prikazih, so pri ergometrih vrednosti za hitrost in razdaljo nižje.

Pri 60 min-1 (vrtlj./min)

Sobno kolo: = 21,3 km/h

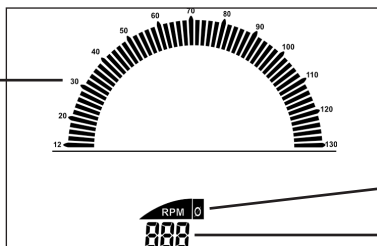
Ergometer = 9,5 km/h



## Navodila za vadbo in uporabo

### Frekvenca stopanja

Skala obratov pedala



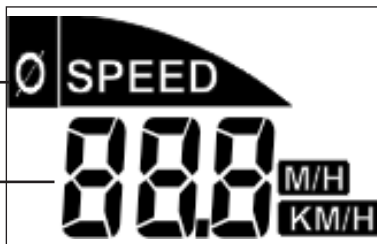
Povprečna vrednost

Vrednost 0 - 199

### Hitrost

Povprečna vrednost

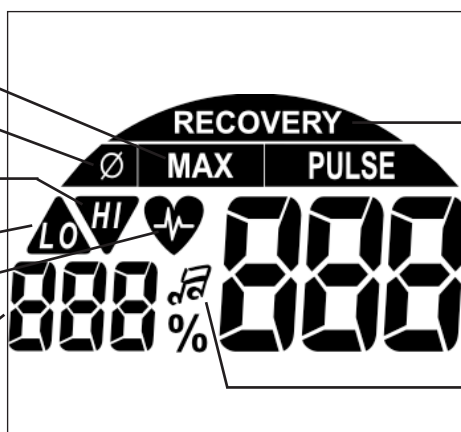
Vrednost 0 - 99,9



Nastavljiva dimenzija

### Utrip

- Maksimalen utrip
- Povprečna vrednost
- Opozorilo (utripa) maks. utrip +1
- Ciljni utrip prekoračen +11
- Ciljni utrip ni dosežen -11
- Simbol srca (utripa)
- Vrednost v odstotkih
- Dejanski utrip / maks. utrip



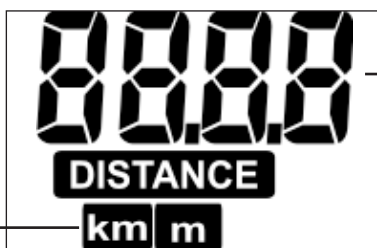
Funkcija RECOVERY

Vrednost 0 - 220

VKLOP/IZKLOP signalnega tona

### Razdalja

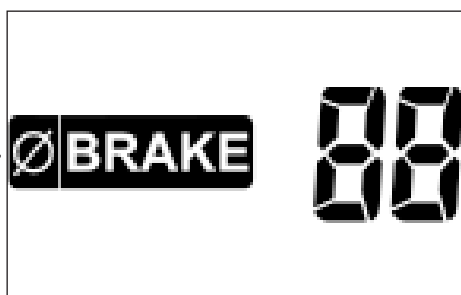
Nastavljiva dimenzija



Vrednost 0 - 999,9

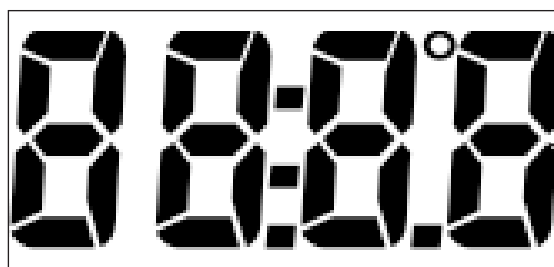
### Stopnja obremenitve

Povprečna vrednost



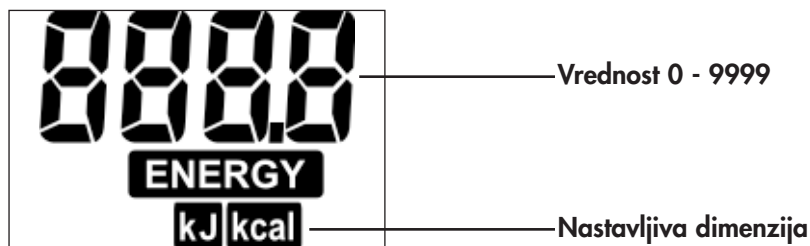
Stopnja 1 - 15

### Čas



Vrednost 0 - 99:59

## Poraba energije



### Točke



## Hitri zagon (za spoznavanje)

### Začetek vadbe:

brez posebnih nastavitvev

- Pozdravna slika pri vklopu  
Prikaz skupnih kilometrov "odo"
- Po 5 sekundah: Prikaz "Count Up";  
vse vrednosti kažejo 0;
- Obremenitev kaže stopnjo 1
- Trainingsbeginn

### Prikaz

Skala, utrip (če je zajem utripa aktiven), razdalja, stopnja, energija, čas, obrati, hitrost in čas

Spreminjanje obremenitve med vadbo:

- "Plus": prikazana vrednost poleg "BRAKE", se poveča v korakih po 1.
- "Minus" zmanjšuje v korakih po 1.

Vadba se nadaljuje s to nastavitvijo. Vmesne spremembe obremenitve so možne ob vsakem času.

### Konec vadbe

- Povprečne vrednosti (O):

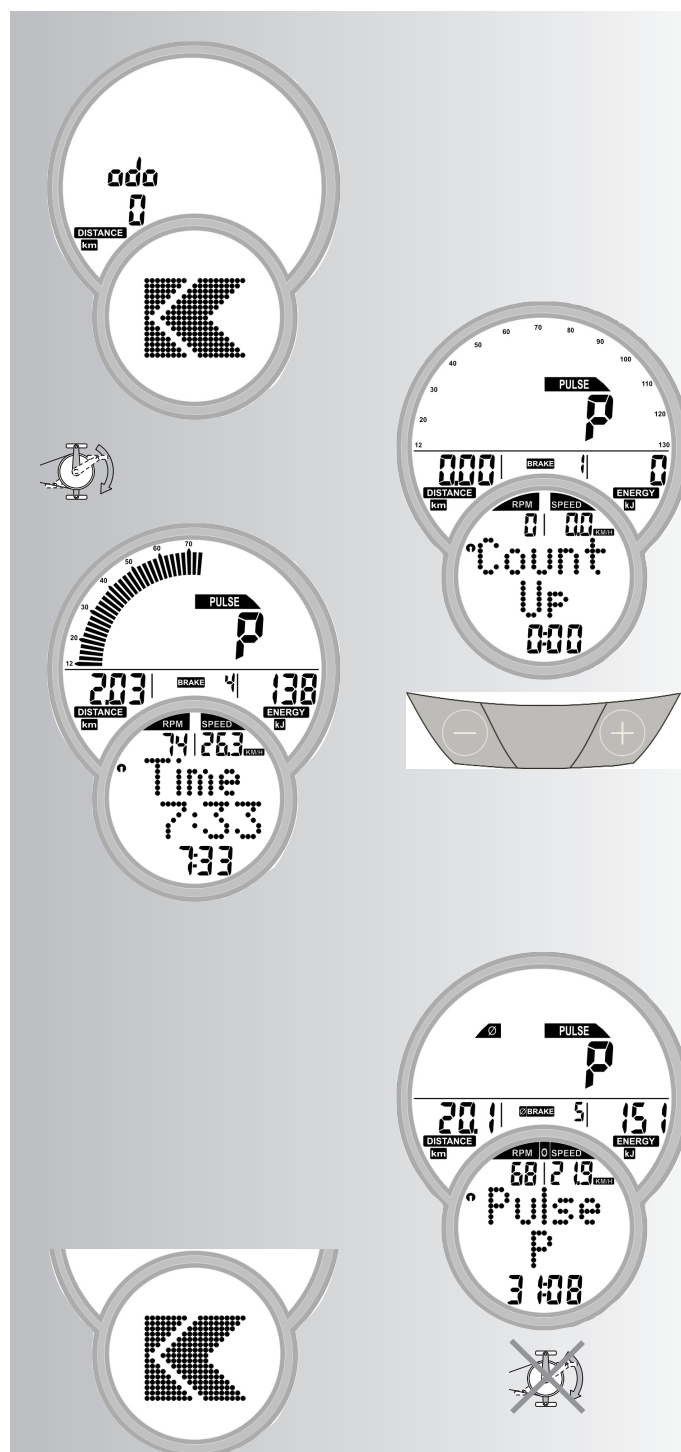
### Prikaz

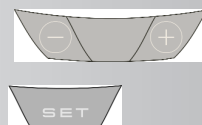
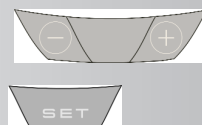
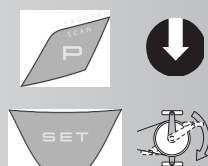
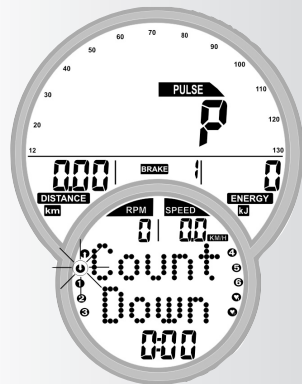
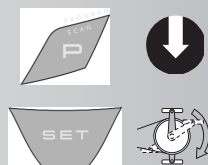
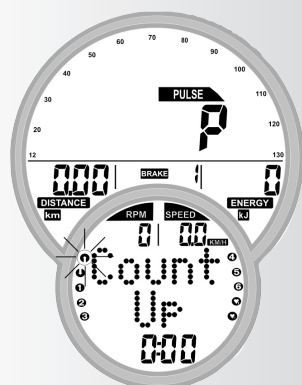
Utrip (če je zajem utripa aktiven), stopnja, obrati in hitrost

- Skupne vrednosti  
Razdalja, energija in čas

### Stanje pripravljenosti

Prikaz se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti. Dotaknite se poljubne tipke in zaslon znova začne s »Count Up«.





## Vadba

Računalnik ima 10 programov za vadbo. Občutno se razlikujejo v intenzivnosti in trajanju obremenitve.

### 1. Vadba z določitvijo obremenitve

#### a) Ročni vnosi obremenitve

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

#### b) Profili obremenitve

- (PROGRAM) "1" – "6"

### 2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

#### Ročni vnos ciljnih vrednosti utripa

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

### Vadba z določitvijo obremenitve

#### Ročni vnosi obremenitve

(PROGRAM) "Count Up"

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **Anzeige:** "Count Up"; začnite z vadbo, vse vrednosti se bodo seštevale.

#### ali

- Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti
- "Plus" ali "Minus": spremenite obremenitev. Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale.

(PROGRAM) »Count Down/Odštevanje«;

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **Anzeige:** "Count Down"  
Program šteje od vnesenih vrednosti navzdol > 0. Če ni vnosa, se začne vadba v programu "Count Up". Ob zagonu programa mora obstajati najmanj en vnos za pot, čas ali energijo.
- Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

#### Območje ciljnih vrednosti

**Prikaz:** Ciljna vrednost proge "Dist."

#### Ciljna vrednost proge

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 14,00)  
Potrdite s »SET«

**Prikaz:** naslednji meni Vnos časa "Time"

#### Ciljni čas

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 1500)  
Potrdite s »SET«

**Prikaz:** naslednji meni Ciljna vrednost energije »Ener.«

#### Ciljna vrednost energije

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (z.B. 1500)  
Potrdite s »SET«

**Prikaz:** naslednji meni Vnos starosti "Age"



## Vnos starosti

Vnos starosti je namenja ugotavljanju in nadzoru maksimalnega utripa (simbol HI, opozorilni ton, če je aktiviran).

- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 34)  
Iz tega se pri vnosu in po odštetju (220 - starost) izračuna maksimalni utrip 186

Potrdite s »SET«

**Prikaz:** naslednji meni Izbira ciljnega utripa "Fat 65%"

## Izbira ciljnega utripa

- Izberite s "plus" ali "minus"
- Zgorevanje maščob 65%, fitness 75%, ročno 40 - 90 %  
Potrdite s »SET« (npr. ročno 40 - 90 %).
- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. ročno 83)  
Potrdite s »SET« (način za določanje ciljnih vrednosti se konča)

**Prikaz:** pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnim vrednostmi

ali

## Ciljni utrip (40 - 200)

- S "plus" in "minus" odstranite nadzor maksimalnega utripa  
Prikaz: "AGE OFF"

Potrdite s »SET«.

**Prikaz:** naslednja ciljna vrednost »Ciljni utrip« (Pulse)

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 146)  
Potrdite s »SET« (način za določanje ciljnih vrednosti se konča)

**Prikaz:** pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnim vrednostmi

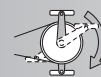
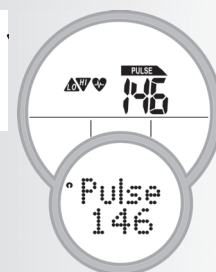
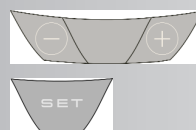
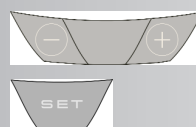
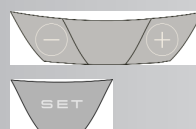
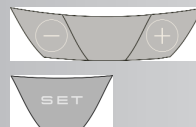
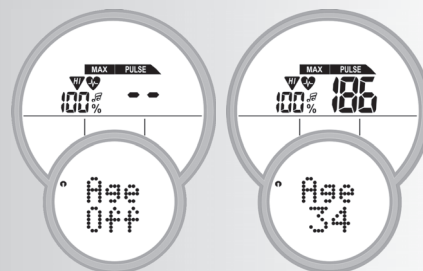
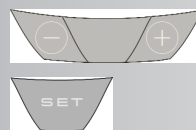
## Opomba:

- Pregled vseh možnosti nastavitve v programih so povzeti v tabelah (glejte stran 13).
- Ciljne vrednosti se ob »Reset« izbrisejo. Če se pri individualnih nastavitvah aktivira »Shranjevanje določitev« (stran 14), ostane določitev utripa.  
Ob naslednjem priklicu Count Up / Count Down bodo podatki prevzeti.

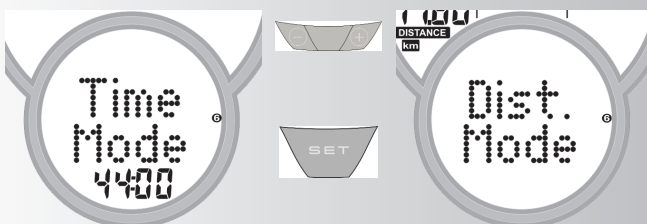
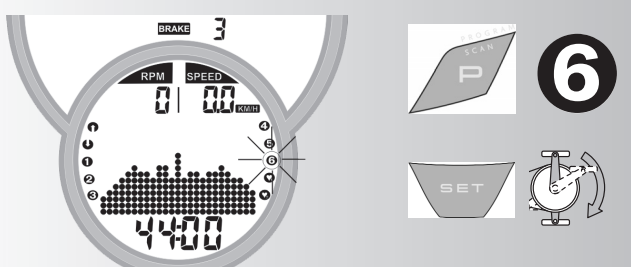
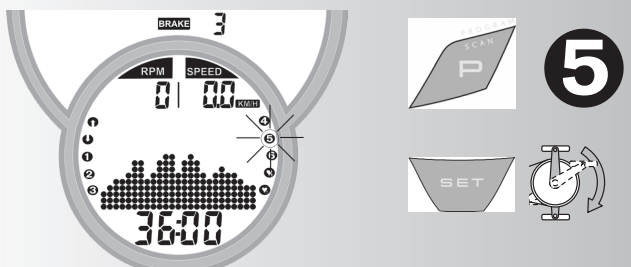
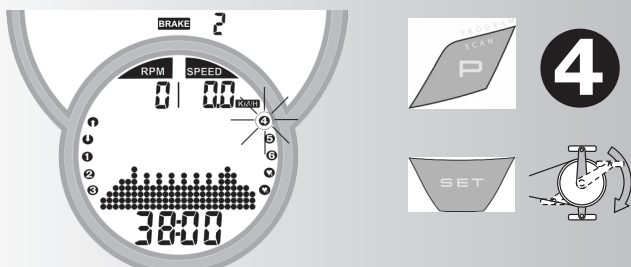
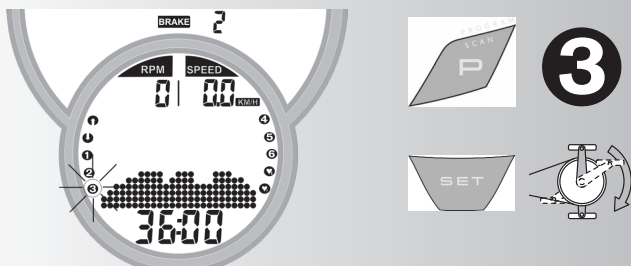
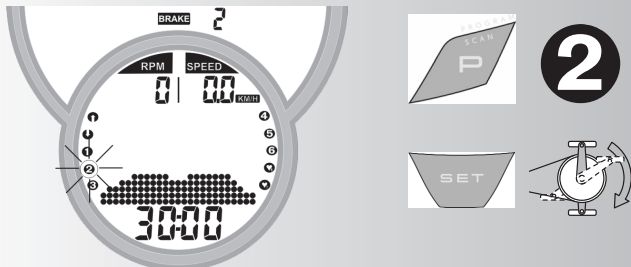
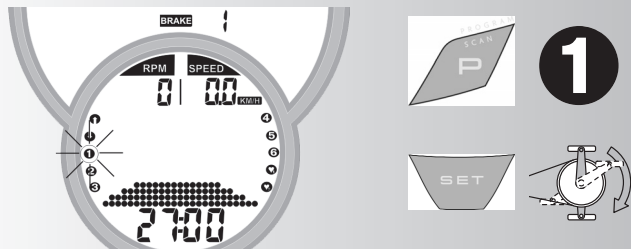
## Pripravljenost za vadbo

### Obremenitev

- S "Plus" ali "Minus" spremenite obremenitev. Začetek vadbe s stopanjem po pedalih.



## Navodila za vadbo in uporabo



### b) Profili obremenitve (PROGRAM) "1" – "6"

Vsi profili se izbirajo s pritiskom na "PROGRAM"

npr. **prikaz:** "1"

Fitnes - začetnik I ; stopnja obremenitve 1–4, 27 min

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti,

Začetek vadbe

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **prikaz:** "2"  
Fitnes - začetnik II ; stopnja obremenitve 1-5, 30 min

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti,

Začetek vadbe

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **prikaz:** "3"  
Izkušeni I ; stopnja obremenitve 1–6, 36 min

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

Začetek vadbe

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **prikaz:** "4"  
Izkušeni II ; stopnja obremenitve 1-7, 38 min

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

Začetek vadbe

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **prikaz:** "5"  
profesionalec I ; stopnja obremenitve 1-9, 36 min

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

Začetek vadbe

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **prikaz:** "6"  
profesionalec II ; stopnja obremenitve 1-10, 44 min

Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

Začetek vadbe

#### Opomba:

Pri časih nad 25 minut se v videzu programa stisne profil na 25 stolpcev. Ciljne vrednosti pogledajte v tabeli na str. 13

### Preklop programa čas / proga

V programih 1-6 je v območju določitev možen preklop z načina Čas na način Proga.

- S"Plus" ali "Minus" nastavite način

Potrdite s »SET«

**Prikaz:** Pripravljenost za vadbo

Proga znaša na posamezni stolpec 0,4 km (0,2 milje)

Cross ergometer: 0,2 km (0,1 milje)

## 2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

### Ročni vnos ciljnih vrednosti utripa

(PROGRAM) »HRC1 Count Up«

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **Prikaz:** HRC1
- Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti

ali

Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale. Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: **Prikaz:** HRC2
  - Pritisnite "SET": Območje ciljnih vrednosti
- Vnosi in možnosti nastavitve so analogne s programsko točko »Odštevanje«.
- Začetek vadbe
- Obremenitev se samodejno povečuje od vnesene stopnje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

ali

Začnite z vadbo

### NAPOTEK:

#### Začetna obremenitev

V programih HRC, je v območju določitev možna določitev začetne obremenitve od stopnje 1 – 10.

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 10)
- Obremenitev se samodejno povečuje od vnesene stopnje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

#### Utrip

- S "Plus" ali "Minus" lahko na tem mestu (pripravljenost na vadbo) še spremenite vrednost utripa, npr s 130 na 140.

Začetek vadbe s stopanjem po pedalih.

Možnosti ciljnih vrednosti: glejte tabelo na stranio 13

### Opomba:

- KETTLER priporoča pri HRC programih meritev utripa s prsnim pasom.
- Prilagajanje obremenitve se izvaja pri HRC programih z odstopanjem +/- 6 utripov srca.

## Vadbene funkcije

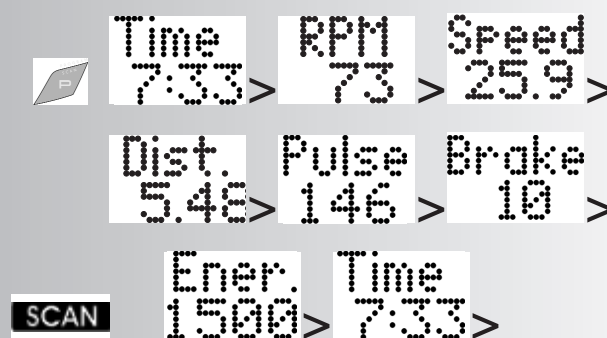
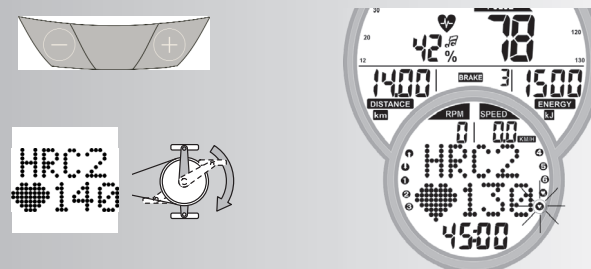
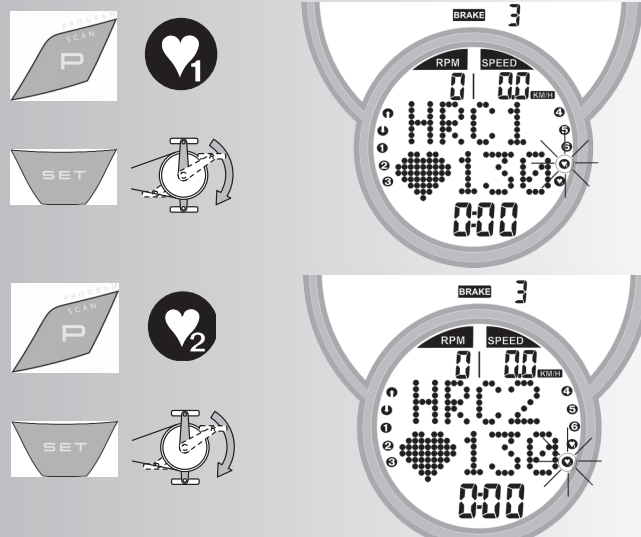
### Menjava prikaza med vadbo

#### Menjava: ročna

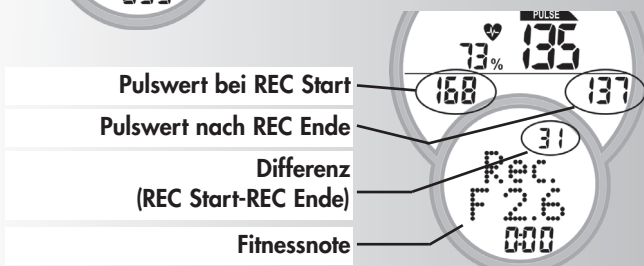
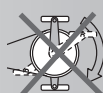
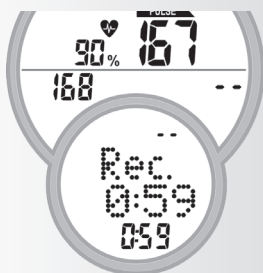
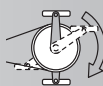
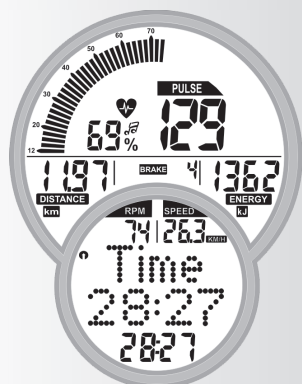
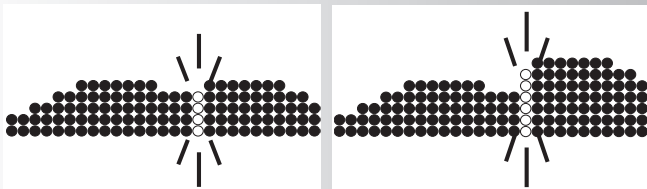
S "PROGRAM" se prikaz v točkovnem polju spreminja v naslednjem zaporedju: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Menjava: samodejno (SCAN)

Tipko "PROGRAM"- pritiskajte tako dolgo, dokler se na zaslonu ne pokaže simbol "SCAN". Menjava prokazov v 5-sekundnem taktu. Funkcija SCAN se konča s ponovnim pritiskom tipke "PROGRAM", funkcije Recovery ali prekinitev vadbe.



## Navodila za vadbo in uporabo



Pulswert bei REC Start

Pulswert nach REC Ende

Differenz  
(REC Start-REC Ende)

Fitnessnote



## Nastavitev profila obremenitve

Če obremenitev spreminjate med potekom programa, učinkuje sprememba od utripajočega stolpca v desno. Stolpci levo od tega kažejo že opravljene vrednosti obremenitve in ostanejo nespremenjene.

## Prekinitev ali konec vadbe

Pri manj kot 10 vrtljajih pedala/min ali s pritiskom na »RECOVERY«, prepozna elektronika prekinitev vadbe. Pokažejo se doseženi rezultati vadbe. Utrip, obremenitev, vrtljaji in hitrost se s simbolom Ø pokažejo kot povprečne vrednosti. S "Plus" ali "Minus" se preklopite v trenutni prikaz. Podatki o vadbi bodo prikazani 4 minute. Če v tem času ne pritisnete na nobeno tipko in ne vadite, se elektronika preklopi v stanje pripravljenosti.

## Ponovni začetek vadbe

Če začnete z vadbo v 4 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno seštevale ali odštevale.

## Funkcija RECOVERY (rekreacijski odmor)

### Merjenje utripa rekreacijskega odmora

Elektronika meri 60 sekund v odštevanju vaš utrip in ugotavlja fitness oceno.

Ob koncu vadbe pritisnete »RECOVERY«. Pri tem se shrani trenutna vrednost utripa (v sliki "168"). Po 60 sekundah se ponovno shrani vrednost utripa (v sliki "137"). Prikazana bo razlika obeh vrednosti (v sliki "31"). Iz tega se ugotovi ocena fitnessa (v sliki "F 2.6"). Prikaz se konča po 10 sekundah.

»RECOVERY« ali »RESET« prekineta funkcijo. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji.

## Vnosi in funkcije

Vadba	Mirovanje	↑	↓	①	②	③	④	⑤	⑥	♥ <sub>1</sub>	♥ <sub>2</sub>
Obremenitev	Obremenitev	✓	✓								
↕ Profil	↕ Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Proga	✓									✓
	Čas	✓									✓
	Energija	✓									✓
	Maks. utrip	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ali Zgorevanje maščob 65% ali <i>Fitnes</i> 75% ali <i>Ročno</i> 40-90%	✓	✓							✓	✓
	Ciljni utrip 40-200	✓	✓							✓	✓
	Preklop čas / proga			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Prikazi pri dogodkih utripa

Vrednost / vnos	%	Prekoračitev			
		HI	LO	MAX	♫
Maksimalen utrip 121-210 IZKLOP (Off)	✓	+1		+1	+1
Ciljni utrip Zgorevanje maščob 65% ali <i>Fitnes</i> 75% ali <i>Ročno</i> 40-90%	✓	+11	-11*		
Ciljni utrip 40-200			+11	-11*	

Ob nedoseganju vnesenega vadbenega utripa (-11 zavesljajev), bo prikazan simbol "LO".

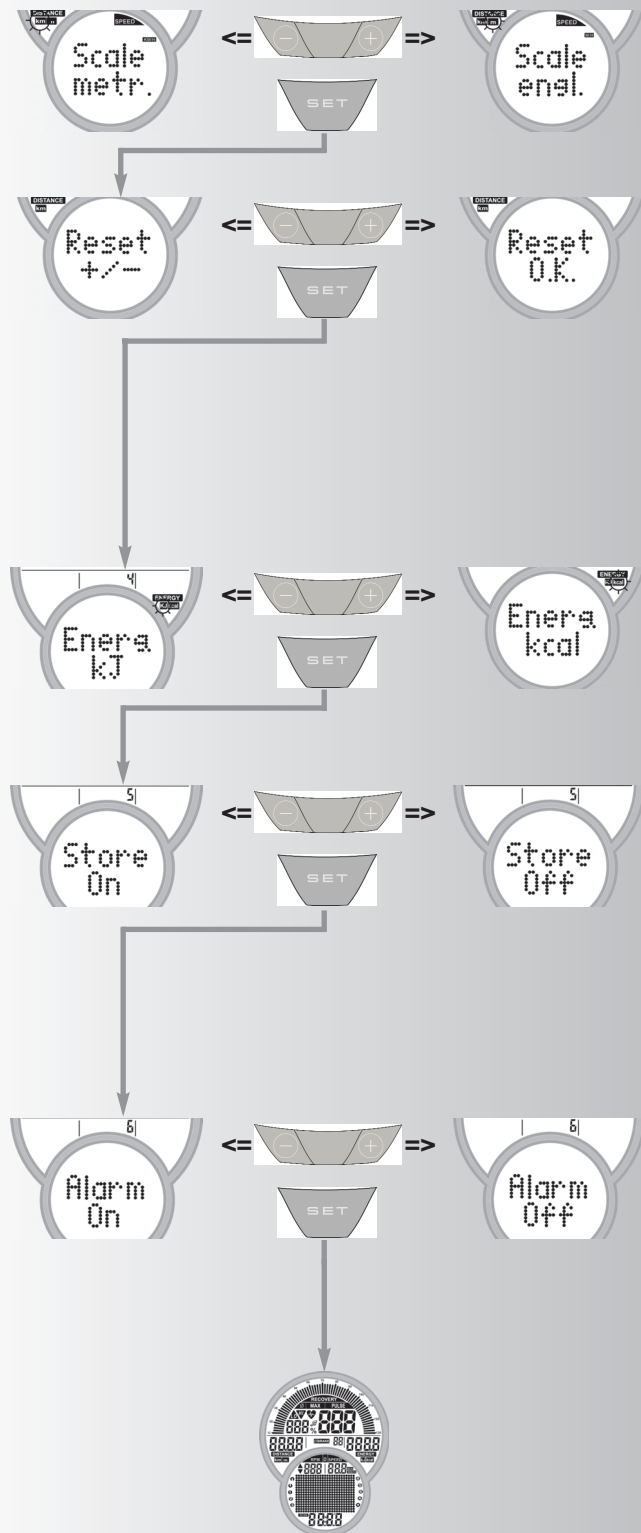
Pri prekoračitvi (+11 udarcev), bo prikazan simbol »HI«.

Pri prekoračitvi maksimalnega utripa, utripa puščica »HI« in pokaže se tekoči napis »MAX«.

Če je aktivirana individualna nastavitev »Alarmni ton pri prekoračitvi maksimalnega utripa« (stran 14), se bo dodatno oglašil še alarmni ton.

\*Opomba: pokaže se le, če je bil 1x dosežen ciljni utrip

## Navodila za vadbo in uporabo



## Individualne nastavitve

Postopajte po sosednji shemi: Pritisnite »Reset«

**Prikaz:** vsi segmenti  
sedaj dolgo pritisnite na "SET": Meni: Individualne nastavitve

**Prikaz:** Scale

### 1. Prikaz enot v kilometrih / miljah

Pritisnite "Plus" ali "Minus":

**Funkcija:** izbira prikazovanja v kilometrih ali miljah  
Pritisnite "Set": izbrana enota bo prevzeta in preskok k naslednji nastavitvi

**Prikaz:** Reset +/-, skupni kilometri

### 2. Brisanje skupnega števila kilometrov

Sočasno pritisnite "Plus" + "Minus"

**Funkcija:** brisanje **Prikaz:** "Reset O.K."  
Pritisnite "Set": preskok k naslednji nastavitvi

ali: Preskočite brisanje skupnih vrednosti in pritisnite le »SET«

**Prikaz:** Energ.

### 3. Prikaz porabe energije v kJoule / kcalorie

Pritisnite "Plus" ali "Minus":

**Funkcija:** izbira prikaza porabe energije  
Pritisnite "Set": izbrana enota bo prevzeta in preskok k naslednji nastavitvi

**Prikaz:** Store (Shraniti)

### 4. Shranjevanje določitev

Pritisnite "Plus" ali "Minus":

Ciljne vrednosti za progo, čas, energijo, starost, ciljni utrip bodo trajno shranjene.

**Funkcija:**

**ON** = shranjevanje tudi po »Reset«

**Off** = shranjevanje do naslednjega »Reset«

Pritisnite "Set":

preskok k naslednji nastavitvi

**Prikaz:** Alarm

### 5. Alarmni zvok pri prekoračitvi maksimalnega

Pritisnite "Plus" ali "Minus":

**Funkcija:** vklop ali izklop alarmnega tona.

Pritisnite "Set": Izbrana nastavev bo prevzeta in na zaslonu se pokaže »Neustart/Nov zagon".

## Splošni napotki

### Sobno kolo

#### Izračun hitrosti

60 vrtljajev pedala na minuto je hitrost 21,3 km/h.

### Ergometer

#### Izračun hitrosti

60 vrtljajev pedala je hitrost 9,5 km/h.

### Izračun fitness ocene

Računalnik izračuna in oceni razliko med obremenitvenim utripom in rekreacijskim utripom in iz tega izračuna »fitness oceno« po naslednji formuli:

$$\text{Ocena (F)} = 6 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = utrip pod obremenitvijo      P2 = utrip med počitkom

Ocena 1 = zelo dobro              Ocena 6 = nezadostno

Primerjava utripa med obremenitvijo/počitkom je preprosta in hitra možnost kontrole telesnega fitnesa. Ocena fitnesa je orientacijska vrednost za zmožnost okrevanja po telesnih obremenitvah. Preden boste pritisnili na tipko za rekreacijski utrip in ugotovili vašo fitness oceno, morate dalj časa, najmanj 10 minut, vaditi v vašem območju obremenitve. Pri redni vadbi srce-krvni obtok boste ugotovili, da se vaša »fitness ocena« izboljšuje.

### Sistemski toni

#### Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

#### Konec programa

Konec programa (programi profila, Countdown) se označi s kratkim tonom.

#### Prekoračitev maksimalnega utripa

Če prekoračite maksimalni utrip za en udarec, se vsakih 5 sekund oglasita dva kratka tona.

#### Sporočanje napak

Pri napakah, nor. Recovery ni izvedljiv brez signala utripa, se oglasijo 3 kratki toni.

#### Vklop/izklop funkcije samodejnega skeniranja

Pri aktiviranju in deaktiviranju funkcije samodejnega skeniranja se oglasijo kratki ton.

### Preklop čas / proga

V programih 1-6 je v območju določitev možen preklop z načina Čas na način Proga.

Proga na stolpec znaša

**Sobno kolo:** 0,4 km (0,2 miljij).

**Ergometer:** 0,2 km (0,1 milje)

### Prikaz profila med vadbo

Za začetek utripa prvi stolpec. Po poteku se premika naprej v desno. Pri profilih prek 25 minut do sredine (stolpec 13). Nato se premika profil z desne v levo. Če se konec profila pokaže v zadnjem stolpcu (stolpec 25), se premakne utripajoč stolpec naprej v desno do konca programa.

## Izračun povprečne vrednosti

Povprečna vrednost se izračuna na posamezno enoto vadbe.

### Napotki za merjenje srčnega utripa

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

#### Z ušesno sponko

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

Preprečite motilne impulze.

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

#### S pulzom na roki

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

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

#### S prsnim trakom

Upoštevajte pripadajoča navodila.

#### Motnje v prikazu srčnega utripa

Če pride do težav z merjenjem srčnega utripa, še enkrat preverite zgornje točke.

#### Opomba

Možen je le **en** način merjenja utripa: **ali** z ušesno sponko **ali** utrip na roki **ali** s prsnim trakom. Če v priključki za utrip ni **nobene** ušesne sponki ali vtičnega sprejemnika, je aktivirano merjenje utripa na roki. Če v vtičnico za utrip vtaknete ušesno sponko ali sprejemnik, ki se vtakne, se samodejno aktivira merjenje utripa na roki. **Ni** treba, da izvlečete vtič in senzorjev za merjenje utripa na roki.

### Motnje pri vadbenem računalniku

Pritisnite tipko Reset

## Navodila za vadbo in uporabo

### Navodila za vadbo

V športni medicini in znanosti o vadbi, uporabljajo kolesne ergometre med drugim za preverjanje delovanja srca, krvnega obtoka in dihalnega sistema.

Ali ste z vadbo dosegli po nekaj tednih zelene cilje, lahko ugotovite na naslednji način:

1. Neki določen vzdržljivostni dosežek ste naredili z manj obremenitve srca / krvnega obtoka kot prej;
2. Določeno pridobljeno vzdržljivosti ohranite dalj časa z enako obremenitvijo srca / krvnega obtoka
3. Po določeni obremenitvi srca / krvnega obtoka se hitreje spočijete, kot ste se prej.

### Orientacijske vrednosti za vzdržljivostno vadbo

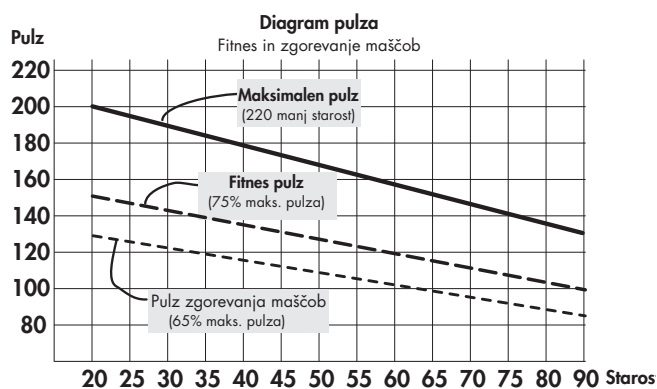
**Maksimalen utrip:** Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega utripa. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

Obstaja formula za približen izračun: maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza  $220$  utripom manj starost.

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

### Intenzivnost obremenitve

**Utrip med obremenitvijo:** Optimalna intenzivnost obremenitve je dosežena pri  $65 - 75\%$  (prim. diagram) individualne moči srca/krvnega obtoka. V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.



### Obseg obremenitve

Trajanje enote treninga in pogostost na teden:

Optimalen obseg obremenitve je zagotovljen, če v daljšem časovnem obdobju dosežete  $67 - 75\%$  individualne zmogljivosti srca/krvnega obtoka.

#### Pravilo:

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

Začetniki naj ne začnejo z vadbenimi enotami 30-60 minut.

Trening začetnikov je lahko v prvih 4 tednih koncipiran na naslednji način:

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

Pred in po vadbeni enoti je pribl. 5-minutna telovadba namenjena ogrevanju oz. ohlajevanju. Med dvema vadbenima enotama naj bo en dan brez vadbe, če imate v nadaljevanju poteka raje 3 krat tedensko vadbo 20 - -30 minut. Sicer pa nič ne nasprotuje dnevni vadbi.

## Glosar

### Recovery

Merjenje utripa rekreacijskega odmora ob koncu vadbe. Iz začetnega in končnega utripa ene minute se iz tega ugotovi odstopanje in ocena fitnesa. Pri enaki vadbi je izboljšanje te ocene merilo za stopnjevanje fitnesa.

### Reset (Ponastavitev)

Brisanje vsebine zaslona in začetek novih prikazov na zaslonu.

### Programi

Možnosti vadbe, ki zahtevajo ročno ali s programi določeno obremenitev ali ciljni utrip.

### Profili

V točkovnem polju prikazane spremembe obremenitve po času ali progi.

### Mere

Enote za prikaz km/h ali mph, kJoulov ali kcal.

### Energija

Izračuna porabo energije telesa.

### Krmiljenje

Elektronika regulira obremenitev ali utrip na ročno vnesene ali ciljne vrednosti.

### Točkovno polje

Območje prikaza s  $25 \times 16$  točkami za predstavitev profilov obremenitve in utripa ter prikaz besedila in vrednosti.



**Utrip**

Zajem srčnega utripa na minuto.

**MaxPuls(e)**

Izračunana vrednost iz 220 manj starost.

**Ciljni utrip**

Ročna ali s programom določena vrednost utripa, ki jo je treba doseči.

**Utrip za izgorevanje maščob**

Izračunana vrednost: 65% MaksUtripa

**Fitnes utrip**

Izračunana vrednost: 75% MaksUtripa

**Ročno**

Izračunana vrednost: 40 – 90% MaksUtripa

**Starost**

Vnos za izračun maksimalnega utripa.

**Simbol HI**

Če se pokaže »HI«, je ciljni utrip previsok za 11 udarcev. Če HI utripa, me prekoračen maks. utrip.

**Simbol LO**

Če se pokaže »LO«, je ciljni utrip prenizek za 11 udarcev.

**Meni**

Prikaz, v katerega je treba vnesti ali iz katerega je treba izbrati vrednosti.

**Glosar**

Zbirka poskusov razlag.

**Tabela zmogljivosti**

Datum	Utrip v mirovanju	P 1 utrip pod obremenitvijo	P 2 utrip rekreacijskega odmora	Stopnja obremenitve	Čas (min.)	Razdalja (km)	Poraba energije	Ocena fitnesa

# Leistungstabelle

Datum	Klidový puls	P 1 Zátěžový puls	P 2 Zotavovací puls	Stupeň zátěže	Čas (v min.)	Vzdálenost (v km)	Spotřeba energie (Kcal)	známka

Dato	Restitutionspuls	P1 Belastningspuls	P2 Hvilepuls	Belastingstrin	Tid (min.)	Distance (km)	Energiforbrug	Fitness- karakter

# Leistungstabelle

Data	Puls. reposo	P 1 Puls. Esforço	P 2 Puls. recup.	Nível de esforço	Tempo (min.)	Distância (km)	Consumo de energia	Class. Fitness

Datum	Puls mirovanju	P 1 puls obremenitve	P 2 puls okrevanja	Stopnja obremenitve	Čas (min)	Razdalja (km)	Poraba energije	Ocena fitness

# KETTLER



® HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG

Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit

[www.kettler.net](http://www.kettler.net)

docu 2509c/10.11