

# KETTLER

## GYM@HOME



### NÁVOD K TRÉNINKOVÉMU POČÍTAČI

ALPHA RUN 800 / TM1040-100

ALPHA RUN 200 / TM1037-100

ALPHA RUN 600 / TM1039-100

SPRINTER 2.0 / TM1036-100

ALPHA RUN 400 / TM1038-100

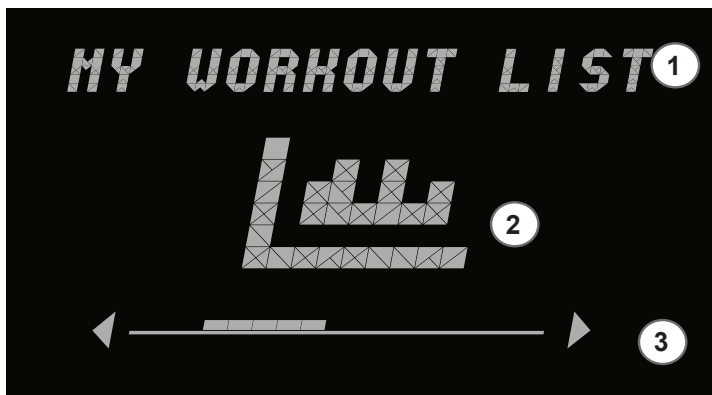
## Základy ovládání

Běžeckýtrénažér disponuje dvěma různými zobrazeními na displeji.

**A.** zobrazením nabídky a **B.** tréninkovým zobrazením.

### A. Zobrazení nabídky

Po zapnutí displeje přejdete do zobrazení nabídky. Můžete zde provádět nastavení dat uživatele a dat přístroje, vybrat trénink a prohlédnout si výsledky svého tréninku. Základní struktura zobrazení nabídky vypadá následovně:



#### 1 Nadpis / pole pro zadávání

V této části navigačního pole se zobrazuje aktuálně vybraná položka nabídky. Dále slouží tato část jako pole pro zadávání určitých položek nabídek.

#### 2 Zobrazení aktuální položky nabídky

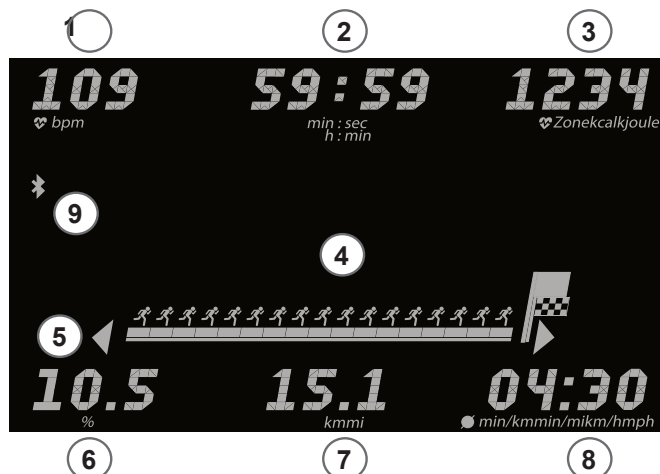
Uprostřed displeje je graficky zobrazena aktuální položka nabídky. Jedná se přitom většinou o symboly, které jsou přiřazeny příslušnému obsahu.

#### 3 Navigační panel

V navigačním panelu můžete vidět, na kterém místě příslušné úrovně nabídky se aktuálně nacházíte. Pokud jsou napravo a/nebo nalevo navigačního pole vidět šipky, lze pomocí tlačítek se šipkami na ovládacím panelu vybrat v této úrovni nabídky další možnosti výběru.

## B. Tréninkové zobrazení

Po výběru tréninku přejdete do tréninkového zobrazení. To zobrazuje nejdůležitější výkonová data vašeho aktuálního tréninku. Tak máte kdykoliv před očima nejdůležitější tréninkové hodnoty.



Hodnota

### Zobrazení v tréninkovém režimu

Nacházíte se v tréninkovém režimu, pokud jste vybrali libovolný trénink a právě v něm aktivně trénujete.

### Zobrazení v režimu přestávky

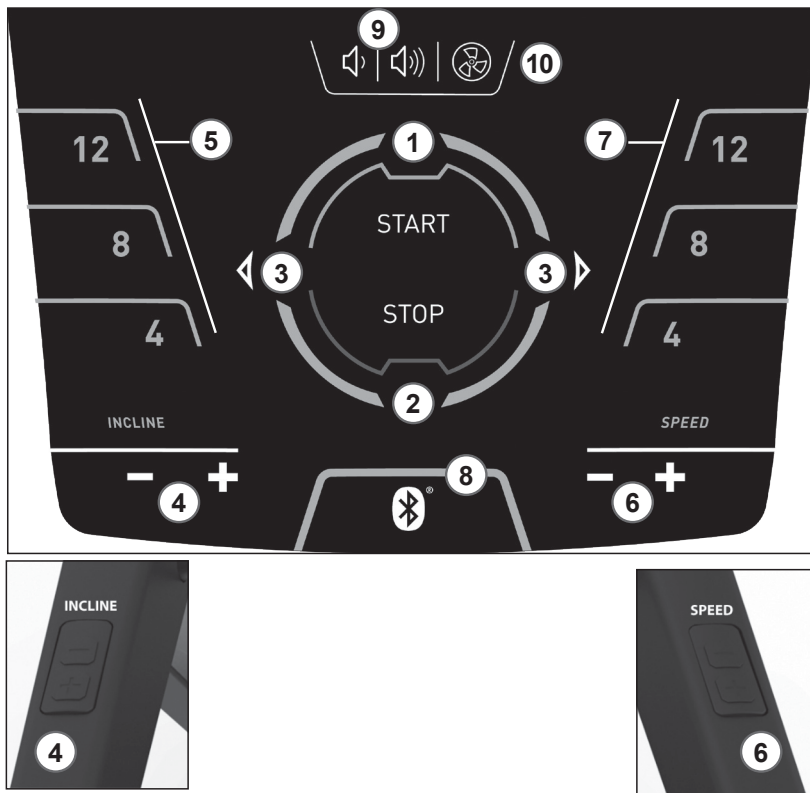
Nacházíte se v režimu přestávky, pokud jste během tréninku stiskli tlačítko Stop a běžecký trenažér se zastaví.

- |   |  |   |                             |
|---|--|---|-----------------------------|
| ① | <b>Srdeční frekvence</b>                 | Aktuální srdeční frekvence                        |                             |
| ② | <b>Doba tréninku</b>                     | Absolvovaný celkový čas                           |                             |
| ③ | <b>Spotřeba kalorií nebo zóna pulsu*</b> | Celková spotřeba kalorií nebo aktuální zóna pulsu |                             |
| ④ | <b>Tréninková matice</b>                 | Aktuální tréninkový profil                        |                             |
| ⑤ | <b>Animace tréninku</b>                  | Poměrný tréninkový pokrok                         |                             |
| ⑥ | <b>Stoupání</b>                          | Aktuální stoupání                                 | Průměrné stoupání           |
| ⑦ | <b>Vzdálenost</b>                        | Absolvovaná vzdálenost                            |                             |
| ⑧ | <b>Rychlost nebo Pace*</b>               | Aktuální rychlost nebo Pace                       | Průměrná rychlost nebo Pace |
| ⑨ | <b>Symbol Bluetooth</b>                  |   |                             |

\*závisí na nastavení uživatele

## Funkce tlačítek

Tréninkový počítač disponuje 18 tlačítky. Navíc jsou některé modely opatřeny na madlech čtyřmi dalšími tlačítky, které umožňují pohodlnou regulaci stoupání (Incline) a rychlosti (Speed).



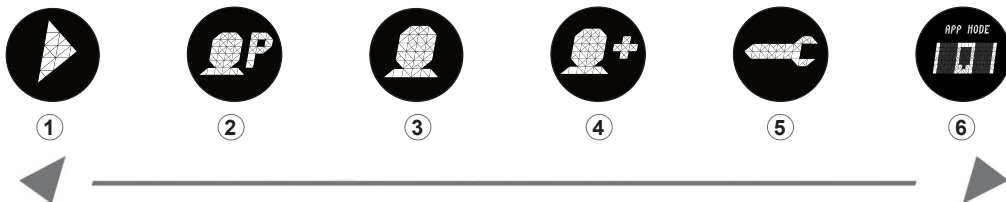
- ① Tlačítko Start (spouštění/ potvrzení)
- ② Tlačítko Stop (zastavování/ zpět)
- ③ Levé a pravé tlačítko
- ④ Ovládání stoupání
- ⑤ Tlačítko pro rychlý výběr stoupání
- ⑥ Ovládání rychlosti
- ⑦ Tlačítko pro rychlý výběr rychlosti
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Hlasitost +/-
- ⑩ Ventilátor

Displej lze vypnout dlouhým stisknutím tlačítka Stop.

## Úvodní nabídka

### Přehled

Při spuštění přístroje po krátkém pozdravení přejdete do úvodní nabídky. V této nabídce jsou k dispozici následující možnosti: Rychlé spuštění, výběr stávajícího uživatele, výběr uživatelského profilu Host, založení nového uživatele, změna nastavení přístroje nebo v režimu aplikací připojení chytrého telefonu nebo tabletu.



#### 1 Rychlé spuštění

Pomocí rychlého spuštění lze rychle a bez komplikací zahájit volný trénink bez veškerých předchozích nastavení. Vaše údaje nebudou v tomto případě přiřazeny žádnému uživatelskému účtu.



#### 2 Výběr uživatele

V této položce nabídky lze vybrat až čtyři individuálně založené uživatele. Jsou myšleny jako osobní uživatelské účty pro pravidelně trénující osoby. V účtu lze provádět osobní nastavení a ukládat výsledky tréninku. Individuální uživatelské účty jsou označeny počátečním písmenem vašeho křestního jména.



#### 3 Výběr uživatelského profilu Host

Uživatelský profil Host je přednastavený uživatelský profil. Nabízí možnost využívat všechny tréninkové programy (s výjimkou tréninku HRC) bez předchozích nastavení. V uživatelském profilu Host se neukládají žádné výsledky tréninku. Navíc nelze provádět žádná osobní nastavení.



#### 4 Založení nového uživatele

V této nabídce lze vytvořit nového individuálního uživatele. Při výběru této položky nabídky budete dotázáni na jméno, věk a individuální úroveň tréninku.



#### 5 Nastavení přístroje

Zde lze provádět všechna nastavení přístroje, která se netýkají uživatele (např. změna jazyka přístroje, změny jednotek měření atd.).



#### 6 Režim aplikací

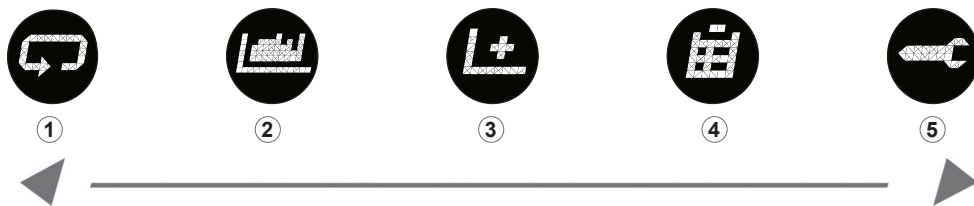
Propojte váš tréninkový displej s chytrým telefonem nebo tabletem a získáte trénink navíc. Tento program je nadřazený a tréninková data nebudou přiřazena žádnému uživatelskému účtu.



## Uživatelská nabídka

### 4.1 Vaše osobní zóna

Když vyberete individuálního uživatele, přejdete do uživatelské nabídky této osoby. Zde se točí všechno kolem osobního tréninku. Uživatelská nabídka uživatelského profilu Host obsahuje pouze tréninkové programy.



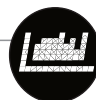
#### ① Opakování posledního tréninku

Výběrem této položky nabídky přejdete přímo na naposledy zahájený trénink. Tato položka nabídky je vždy předvolena, když otevřete uživatelskou nabídku. Takto přejdete na poslední trénink jen jedním klepnutím



#### ② Tréninkové programy

V této položce nabídky se nacházejí všechny dostupné tréninkové běžecké profily vašeho běžeckého trenažéru KETTLERTrack. Jednotlivé běžecké profily jsou podle verze přístroje dodatečně popsány v příručce k běžeckým profilům.



#### ③ Vytvoření nového tréninku

Pomocí tohoto konfigurátoru tréninku vytvoříte zcela snadno váš vlastní individuální trénink. Podrobné informace naleznete v kapitole „Vytvoření nového tréninku“.



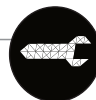
#### ④ Moje výsledky

V této položce nabídky naleznete váš osobní celkový výkon, výsledek vašeho posledního tréninku a také vaše nejlepší výkony na trati 3 km, 5 km a 10 km.



#### ⑤ Osobní nastavení

V osobních nastaveních lze provádět všechna uživatelská nastavení (např. změnu věku nebo změnu úrovně tréninku). Změny v této nabídce nemají žádný vliv na nastavení ostatních uživatelů a odpovídají tak zcela vašim individuálním požadavkům.



## Nabídka k technologii Bluetooth

### Pro spojení s hrudním pásem, tabletem nebo PC

Běžecký trenažér od společnosti KETTLER lze za účelem monitorování srdeční frekvence propojit například s hrudním pásem KETTLERSmart, který podporuje technologii Bluetooth® low energy. Navíc lze běžecký trenažér od společnosti KETTLER propojit s chytrými telefony, tablety nebo počítači, které disponují technologií Bluetooth v4.0 a vyšší, abyste mohli prostřednictvím příslušných programů nebo aplikací získat velké množství možností pro váš trénink.

### Vytvoření spojení se snímačem srdeční frekvence

Jedním krátkým stisknutím tlačítka Bluetooth přejdete do nabídky nastavení technologie Bluetooth, abyste mohli váš snímač srdeční frekvence propojit s tréninkovým displejem. Proces dokončete tak, že vyberete pomocí tlačítek < > nalezený snímač. Kromě toho zde lze vymazat již propojený snímač.

Pokud je snímač propojen, zobrazí se na displeji upozornění. Opětovným stisknutím tlačítka Bluetooth

přejdete zpět do úvodní nabídky. Snímač srdeční frekvence je nyní pro účely tréninku propojen a lze jej využívat.

### Používání snímače srdeční frekvence během tréninku

Zahajte váš trénink jako obvykle. Vaše srdeční frekvence bude automaticky rozpoznána a váš snímač propojen s displejem přístroje. Opětovné ruční propojení tak již není v nabídce nastavení technologie Bluetooth nutné. Při tréninku beztlak není možné přejít stisknutím tlačítka Bluetooth do nabídky technologií Bluetooth.

### Deaktivování nebo vymazání spojení se snímačem srdeční frekvence

Pokud se přeruší spojení se snímačem, objeví se upozornění na odpojení přístroje. Nové navázání spojení proběhne automaticky.

Pokud se vzdálíte s vaším snímačem od přístroje (na více než 6 metrů) nebo deaktivujete váš snímač srdeční frekvence, objeví se rovněž upozornění na odpojení přístroje.

Pokud chcete spravovat vaše aktuální zařízení s technologií Bluetooth a staré spojení smazat, použijte k tomu nabídku nastavení technologie Bluetooth.

## Trénink po síti

### Propojte váš přístroj s vaší oblíbenou kondiční aplikací

V režimu aplikací se tréninkový displej propojí prostřednictvím technologie Bluetooth s chytrým telefonem, tabletem nebo počítačem pro získání dodatečného tréninku s různými kondičními aplikacemi.



Jakmile bude režim navolen, bude zobrazen na displeji vašeho běžeckého trenažéru viditelné i pro další zařízení s technologií Bluetooth (jako např. chytrý telefon, tablet).

Vyberte v nastavení technologie Bluetooth příslušného zařízení s technologií Bluetooth viditelný běžecký trenažér od společnosti KETTLERa potvrďte jej. Na displeji běžeckého trenažéru se objeví vygenerovaný 6místný kód PIN XXXXXX. Zadejte tento kód PIN do vašeho zařízení. Následuje tréninkové zobrazení s upozorněním Propojeno.

Nyní jste propojeni s koncovým zařízením a můžete trénovat s různými aplikacemi, pokud jsou tyto kompatibilní s běžeckým trenažérem od společnosti KETTLER.

V tomto režimu nelze používat váš snímač srdeční frekvence s technologií Bluetooth. Ve většině případů jej však lze přímo integrovat prostřednictvím příslušné aplikace.

**Upozornění:** Režim aplikací se aktivuje v úvodní nabídce, položka APP Mode. Možné spojení se snímačem srdeční frekvence s technologií Bluetooth bude přerušeno.

### Které aplikace jsou kompatibilní?

Využijte například aplikaci KETTMaps, nahrajte si mnoho realistických videotras jako motivaci k tréninku do vašeho chytrého telefonu a vykonajte tak běh kolem celého světa.

Aplikace je dostupná v obchodech App Store nebo Google Play Store.

Další kompatibilní aplikace naleznete na naší internetové stránce nebo na adrese support.kettler.de.

## POUŽÍVÁNÍ PŘÍSTROJE

### Možnost sklopení a uskladnění s nízkými nároky na skladovací prostor

#### 7.1 Zajištění

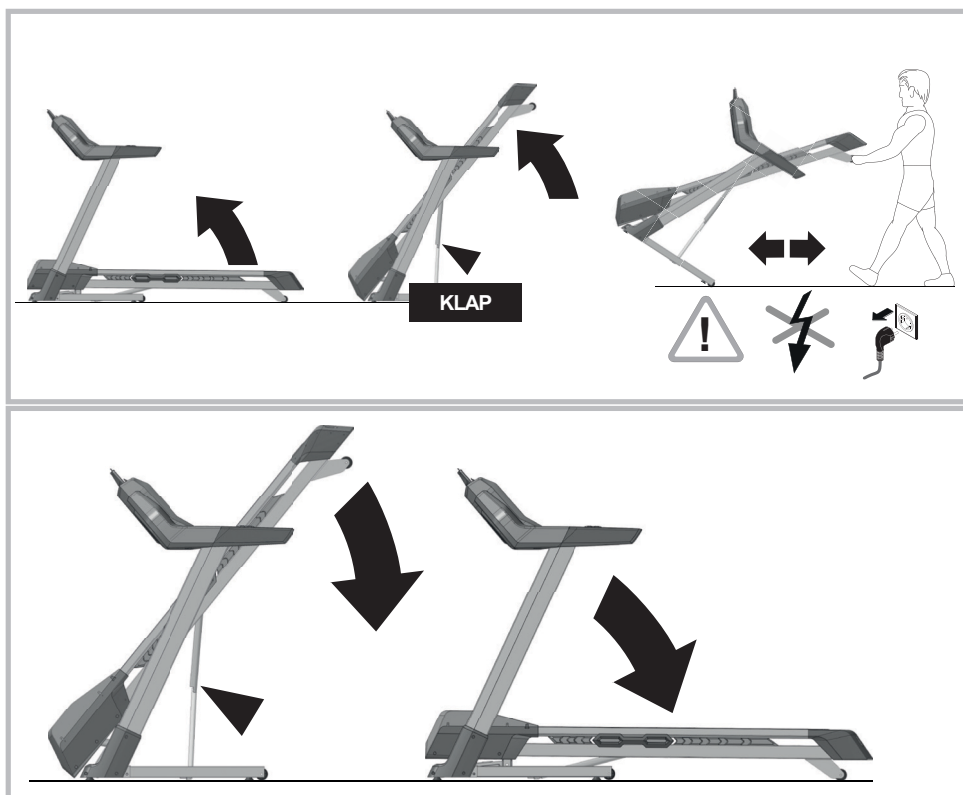
Můžete váš běžecký treňažér jednoduše sklopit, pokud jej chcete uskladnit s nízkými nároky na skladovací prostor. Provedte sklápěcí pohyb, jak je zobrazeno na obrázku níže a dbejte na to, aby se běžecký treňažér zaaretovats výrazněslyšitelným klapnutím.

#### 7.2 Odjištění

Podržte běžecký treňažér pevně za k vám obrácenou část běžeckého pásu a zatlačte na běžecký pás trochu ve směru k ovládacímu panelu. Pro odjištění musíte nohou lehce zatlačit na odjišťovacípojistku. Nyní se běžecký pás opět vyklolí zpět do tréninkové polohy.

#### 7.3 Pohybovanípřístrojem

Nejprve vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky a položte síťový adaptér na stranu. **S běžeckým treňažérem se smí pohybovat pouze ve sklopeném stavu bez přívodu elektrické energie.** Nakloňte k tomuto účelu běžecký treňažér, jak je znázorněno na obrázku níže, na k tomu určená transportní kolečka a posouvejte jej směrem dopředu nebo jej táhněte směrem dozadu.

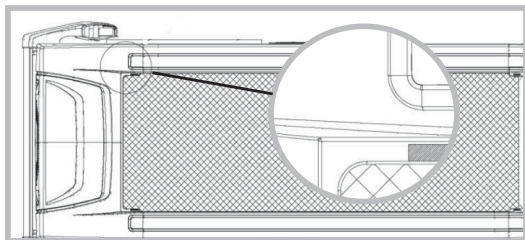




## Nastavení trenažéru

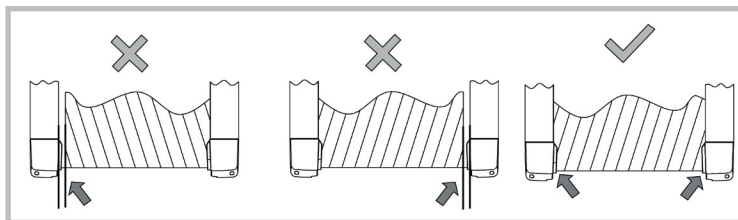
### Pozor!

Při používání běžeckého trenažéru je nutné dbát na to, aby se běžecký pás nacházel mezi vyznačeními. Pokud to není ten případ, běžecký trenažér zastavte a běžecký pás příslušně seřídte.



### 8.1 Seřízení pásu

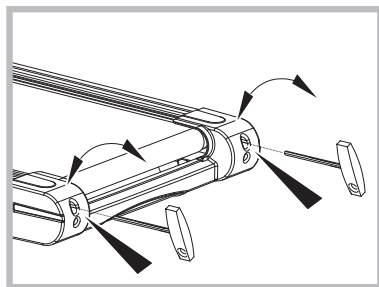
Seřizování pásu se realizuje během chodu pásu při rychlosti cca 6 km/h (příp. méně). Při seřizování se na pásu nesmí nacházet žádné osoby! Pokud pás ubíhá směrem doprava, otočte pravým stavěcím šroubem (obrázek nahoře) přiloženým nástrčkovým klíčem maximálně o čtvrt otáčky ve směru hodinových ručiček. Zkuste se na pásu proběhnout a zkontrolujte chod. Opakujte tento postup tak dlouho, dokud se pás opět nevyrovná. Pokud pás ubíhá směrem doleva, otočte pravým stavěcím šroubem (obrázek nahoře) přiloženým nástrčkovým klíčem maximálně o čtvrt otáčky proti směru hodinových ručiček. Zkuste se na pásu proběhnout a zkontrolujte chod. Opakujte tento postup tak dlouho, dokud se pás opět nevyrovná.



### 8.2 Napnutí pásu

Otočte stavěcím šroubem (obrázek nahoře) o max. jednu otáčku ve směru hodinových ručiček. Opakujte postup na druhé straně. Zkontrolujte, jestli nekonečný pás prokluzuje. V tomto případě musíte popsany postup provést ještě jednou.

Postupujte při seřizování a natahování pásu velmi opatrně, extrémní přetažení nebo povolení pásu může poškodit běžecký trenažér!



## Pokyny k ručnímu měření pulsu

Na obrázku zobrazené ruční snímače pulsu umožňují měření vašeho pulsu i bez propojení pomocí technologie Bluetooth. Obemkněte za tímto účelem kontaktní plochy vždy oběma rukama a držte ruce v klidu. Dbejte na to, abyste se vyvarovali stiskům a tření na kontaktních plochách. Poté bude nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce snímáno ručními snímači a vyhodnoceno elektronikou. Váš puls se nyní objeví na displeji.



## Návod k tréninku

Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

### 10.1 Plánování a řízení vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může váš lékař diagnostikovat vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutné se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší zatížení / intenzity.

### 10.2 Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

#### Intenzita zátěže

Intenzita zatížení je při běžeckém tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím vaší srdeční frekvence.

#### 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  $220 - \text{věk}$ .

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

#### Zátěžový puls:

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

**65% = tréninkový cíl spalování tuků**

**75% = tréninkový cíl zlepšení kondice**

Intenzita je při tréninku s běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.

#### Rozsah zátěže

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

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

## Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívát, abyste uvedli svůj srdeční krevní oběh a svalstvo „do provozní teploty“.

## Uvolnění / vychladnutí

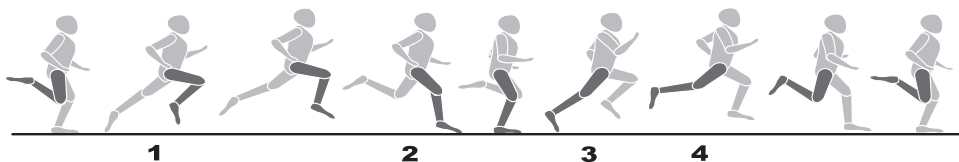
Stejně důležité je takzvané „uvolnění / vychladnutí“. Po každém tréninku byste měli ještě cca 2–3 minuty vyklusávat. Zatížení pro váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači běžického trenažéru využít integrované tréninkové programy.

## Bomechanika běžecského trenažéru

### 11.1 Forma tréninku a provádění pohybů

Na běžecském trenažéru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10–20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzdovacím pohybem.
Přední opěrná fáze	Došlap	Vertikální držení těla	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
Zadní opěrná fáze Zadní švihová fáze	Vertikální držení těla Odráz z nohy	Odráz z nohy Vertikální držení těla	V konečné fázi se noha natáhne a proběhne odraz přes palec nohy.

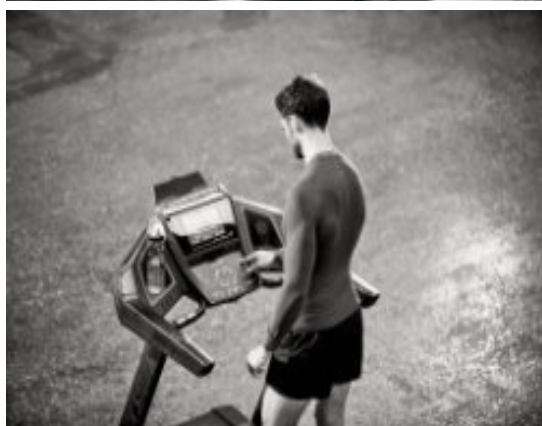


## Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je nutné při průběhu tréninku zohlednit některé body:

- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Nastupujte na přístroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
- Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
- Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.
- Běh na běžeckém trenažéru se liší od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.
- Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během běžeckého tréninku.
- Začátečníci by neměli nastavovat příliš velký sklon pásu, aby se vyvarovali přetížení.
- Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
- Trénujte pouze uprostřed pásu..

# KETTLER



## **LIFESport s.r.o.**

Karlovarska BusinessPark  
Na Hurce1091/8

161 00 Praha6 -Ruzyne

+420 235 007 007

+420 605 226 688

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