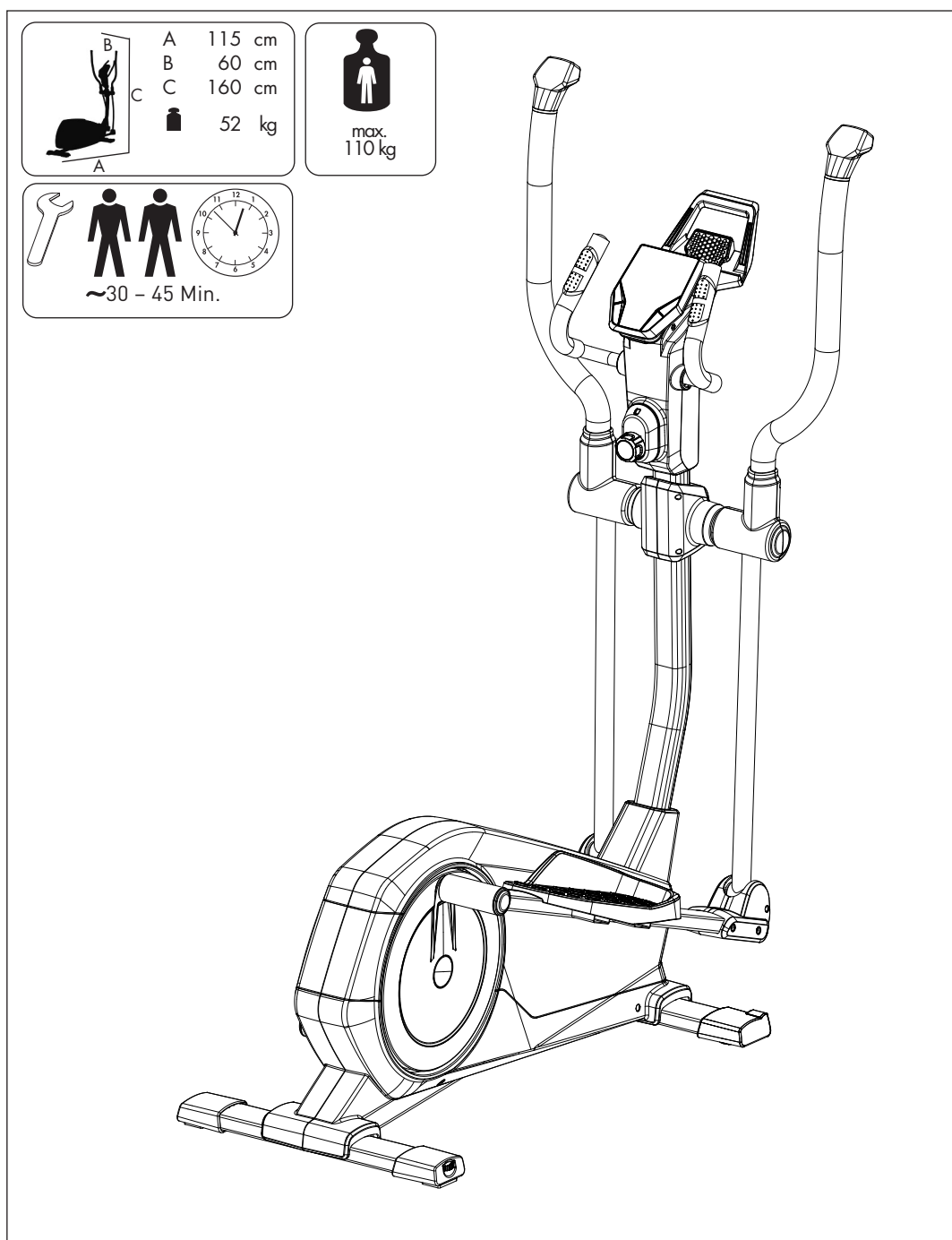




Navodila za sestavo in uporabo OPTIMA 100

Art.-Nr. CT1021-100

Napotki

Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Zvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.

Za Vašo varnost

- ⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).
- ⚠ **NEVARNOST!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
- ⚠ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
- ⚠ **NEVARNOST!** Zaradi nepravilnih popravil in konstrukcijskih sprememb (demontaža originalnih delov, montaža nedopustnih delov, itd.) lahko nastanejo nevarnosti za uporabnika.
- ⚠ **NEVARNOST!** Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost.
- ⚠ **OPOZORILO!** Napravo smete uporabljati samo v določene predpisane namene, t.p. za telesni trening odraslih oseb.
- ⚠ **OPOZORILO!** Ravnavajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.
- ⚠ **OPOZORILO!** Vsi tukaj neopisani posegi / manipulacije na napravi lahko povzročijo poškodbe ali predstavljajo tudi ogrožanje oseb. Večje posege sme izvajati samo servisna služba KETTLER ali šolano strokovno usposobljeno osebje proizvajalca KETTLER.
- ⚠ **OPOZORILO!** Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo.
 - Trenirate na napravi, ki je bila v varnostno-tehničnem pogledu konstruirana na osnovi najnovejših spoznanj. Možna mesta nevarnosti, kjer lahko pride do poškodb, so kar se le da preprečena in zavarovana.
 - Naprava za trening doma odgovarja normi DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, class HB. Zato ni primerna za terapevtsko uporabo.
 - V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
 - Poškodovane komponente lahko ogrozijo vašo varnost ali skrajšajo življenjsko dobo izdelka. Iz tega razloga je potrebno takoj zamenjati dele ki so izrabljeni ali poškodovani. Uporabljajte samo originalne rezervne dele Kettler.
 - Približno vsaki 1 do 2 meseca izvršite kontrolo vseh delov naprave, še posebej vijakov in matic. To velja predvsem za pritrditev ročajev in pedalov ter volana in pritrditve sprednje cevi.
- Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi.
- Pred vsako uporabo zmeraj preverite vse vijačne in priključne povezave.
- Pri uporabi naprave uporabljajte primerno obuvalo (športne copate).
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- Kraj postavitve naprave mora biti izbran tako, da so zagotovljeni zadostni varnostni odmiki do ovir. Prepovedana je postavitve v neposredni bližini glavnih smeri gibanja. Območje brez ovir mora biti povsod večje, najmanj 1 m, od območja vadbe. Pazite, da se, razen tistega, ki vadi, ne bo območju brez ovir zadrževal nihče drug, dokler se naprava premika.
- Upoštevajte splošne varnostne predpise in ukrepe za ravnanje z električnimi napravami.
- **NEVARNOST!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini cockpita ali elektronike krmljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (n.pr. meritve pulza).
- Naprava ni primerna za osebe težje od 110 kg.
- Med treningom nihče ne sme biti v območju gibanja osebe, ki trenira.
- Na tej napravi za vadbo se smejo izvajati izključno vaje iz navodil za trening.
- Vadbeno napravo je treba postaviti na vodoravno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, blazine iz ličja ali podobno). Le za naprave z utežmi: preprečite trde udarce uteži.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore.
- Izdelek lahko uporabljajo otroci starejši od 14 let in osebe z zmanjšanimi fizičnimi ali duševnimi zmognostmi samo ob nadzoru odraslih oseb oz. oseb kateri so poučeni o uporabi izdelka. Izdelek ni namenjen za igro otrok. Čiščenja in vzdrževanja naprave ne smejo izvajati otroci brez nadzora odrasle osebe.

Napotki za montažo

- ⚠ **NEVARNOST!** Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost za-dušitve!
- ⚠ **OPOZORILO!** Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!
- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.

- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- Za izvajanje montaže potrebni vijačni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijačni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijte z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake.

O ravnanju z napravo

- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.). To lahko privede do korozije.
- Naprava za trening je koncipirana za odrasle osebe in ni v nobenem primeru primerna kot naprava za igro otrok. Pomislite, da zaradi naravne potrebe po igri in temperamenta otrok pogosto lahko nastanejo nepredvidene situacije, katere pa izključujejo odgovornost proizvajalca. Če kljub temu pustite otroke na napravo, jih morate poučiti o pravilni uporabi in jih imeti pod nadzorom.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzvratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in prav tako absolutno neškodljivi

Naročanje nadomestnih delov

Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).

Primer naročila: Art.št. 07692-; Št. nadomestnega dela

94318672 /1Količina /Serijska št:

Dobro shranite originalno embalažo za napravo tako, da jo boste lahko kasneje v primeru potrebe ponovno uporabili kot embalažo za transport.

Vračanje blaga je možno samo po dogovoru in v embalaži, ki je varna za transport, po možnosti v originalni kartonski embalaži. Pomemben je podrobni opis napak /prijava škode!

Pomembno! Nadomestni deli, ki jih je potrebno privijati, so načeloma obračunani in dobavljeni brez vijačnega materiala. Če obstaja potreba po odgovarjajočem vijačnem materialu, je potrebno dodati pri naročilu nadomestnih delov opombo "z vijačnim materialom".

Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. **Pozor! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.**

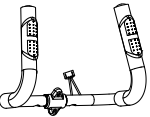
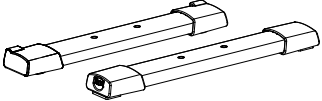
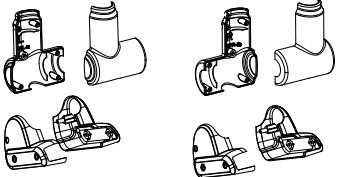
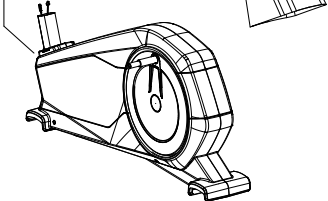
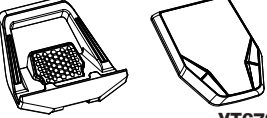
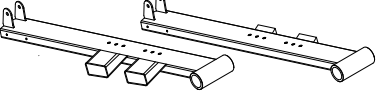
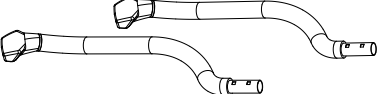
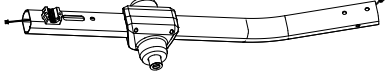
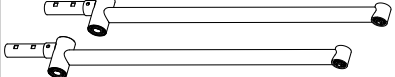
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov naprave (n.pr. zamaški za cevi).

- Naprava je opremljena z magnetnim zavornim sistemom.
- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2, 7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

Napotek za odstranjevanje

Proizvodi KETTLER so reciklažni proizvodi. Potem, ko je naprava izrabljena, poskrbite za pravilno odstranitev (lokalno zbirno mesto za odpadke).

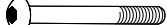
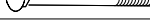
Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

	Stk. 1
	1
	1
	1
	1
6x M8x20 	1
 YT6799-11-E	1
1x M5x14 	1
2/4x M5x14 	1
	1
2x M5x16 	1
2/1x M5x14 	1

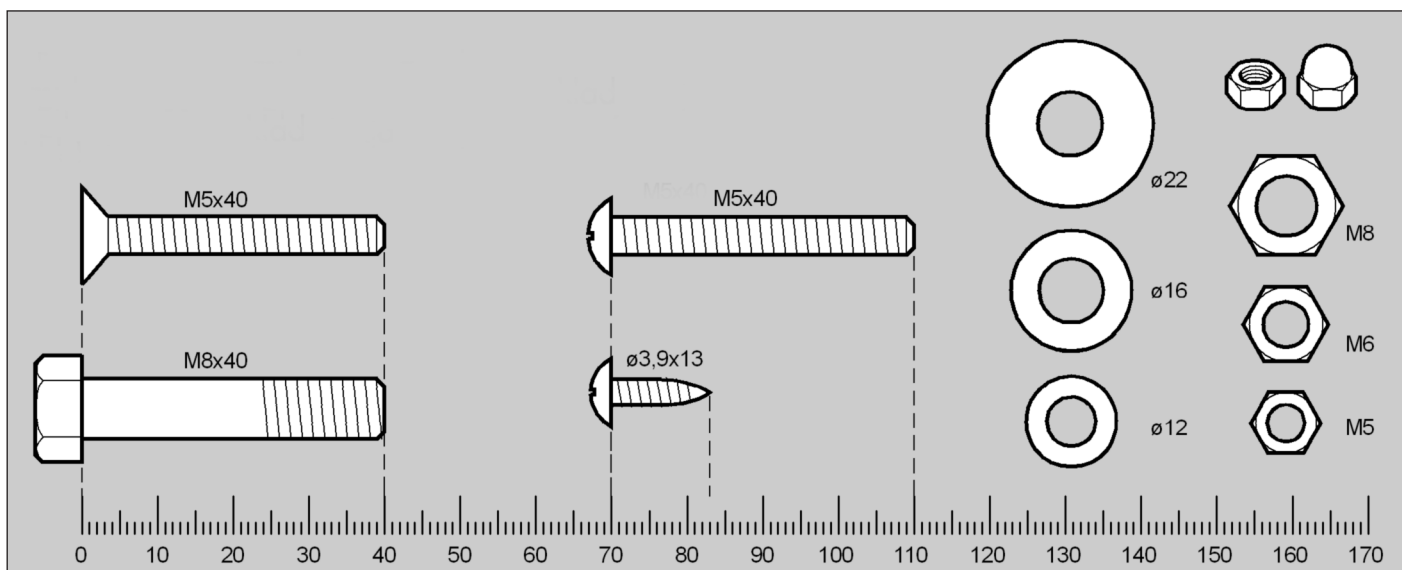
38



Pos. 41

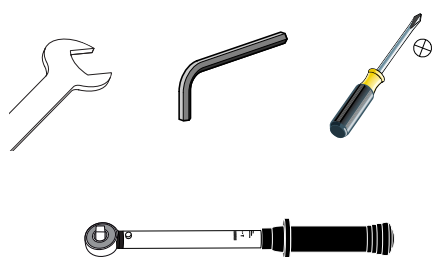
	M6	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x50	4
	M8x40	4
	M8x20	4
	M7x30	2
	ø 7	2
	ø 7	2
	ø 8x19	10
	ø 8,5x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 17x22	2
	3x16	11
	3x30	6

Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

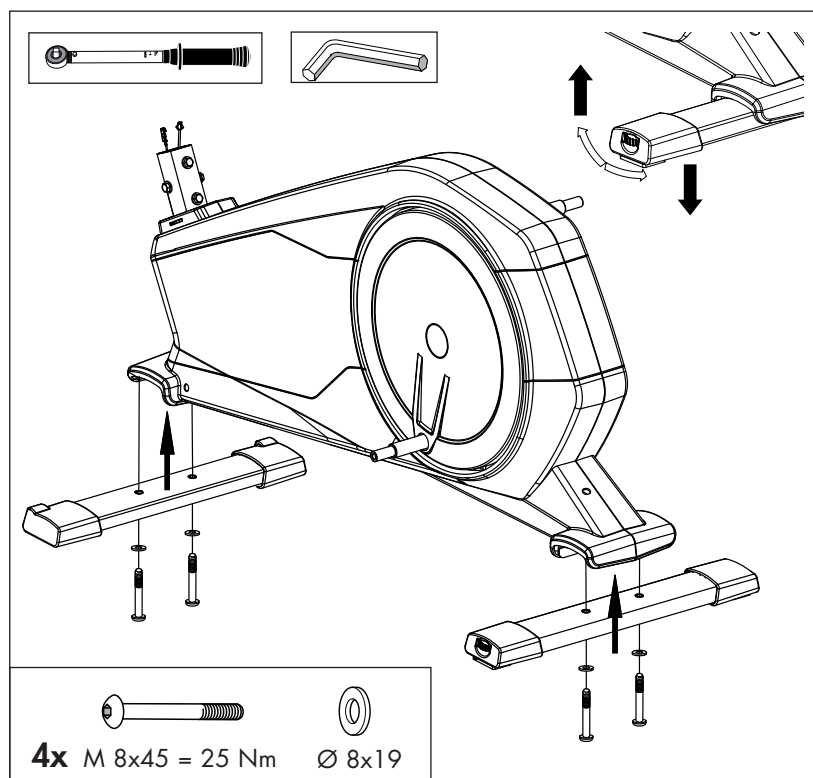


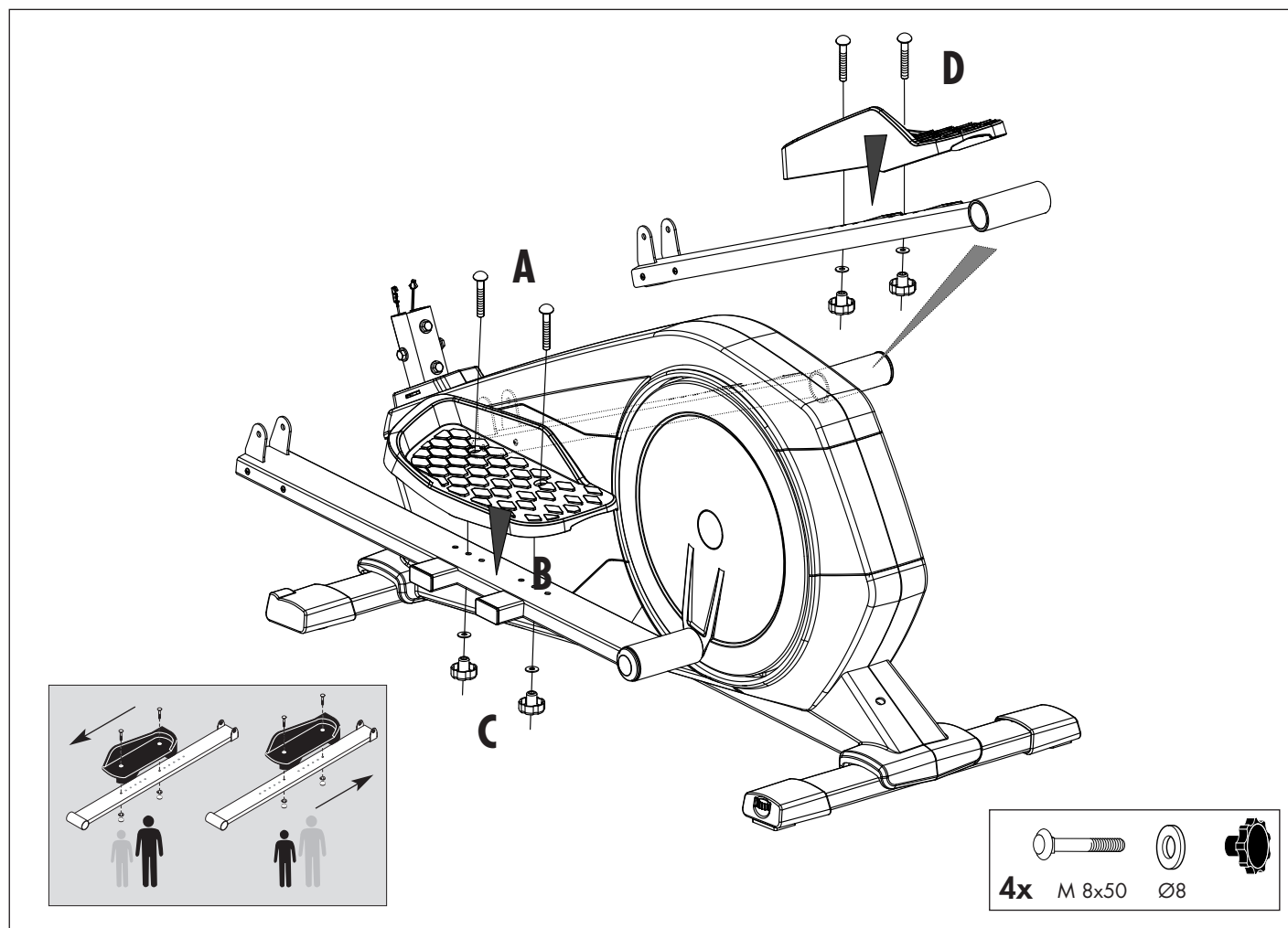
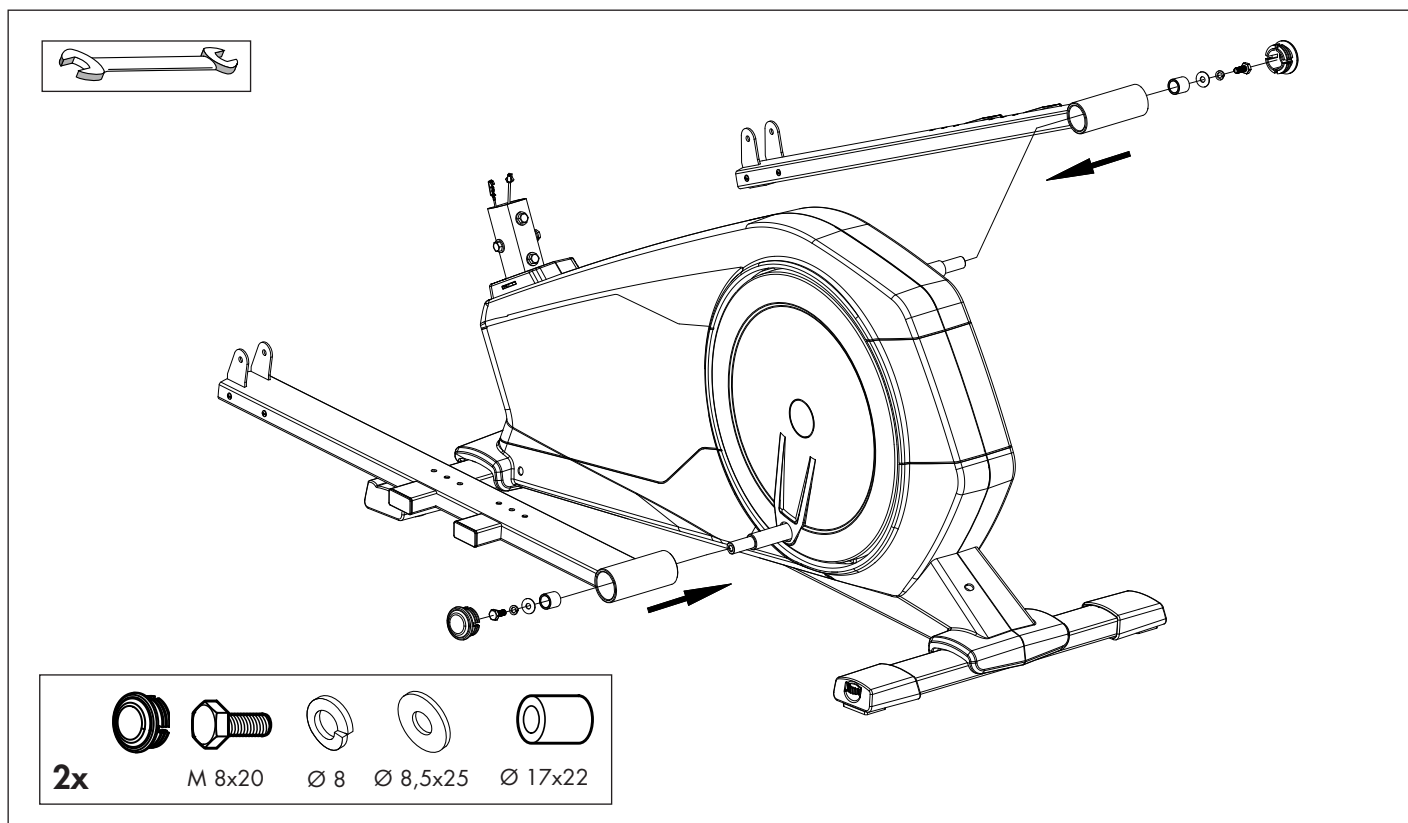
Redno preverjajte vijačne spoji.

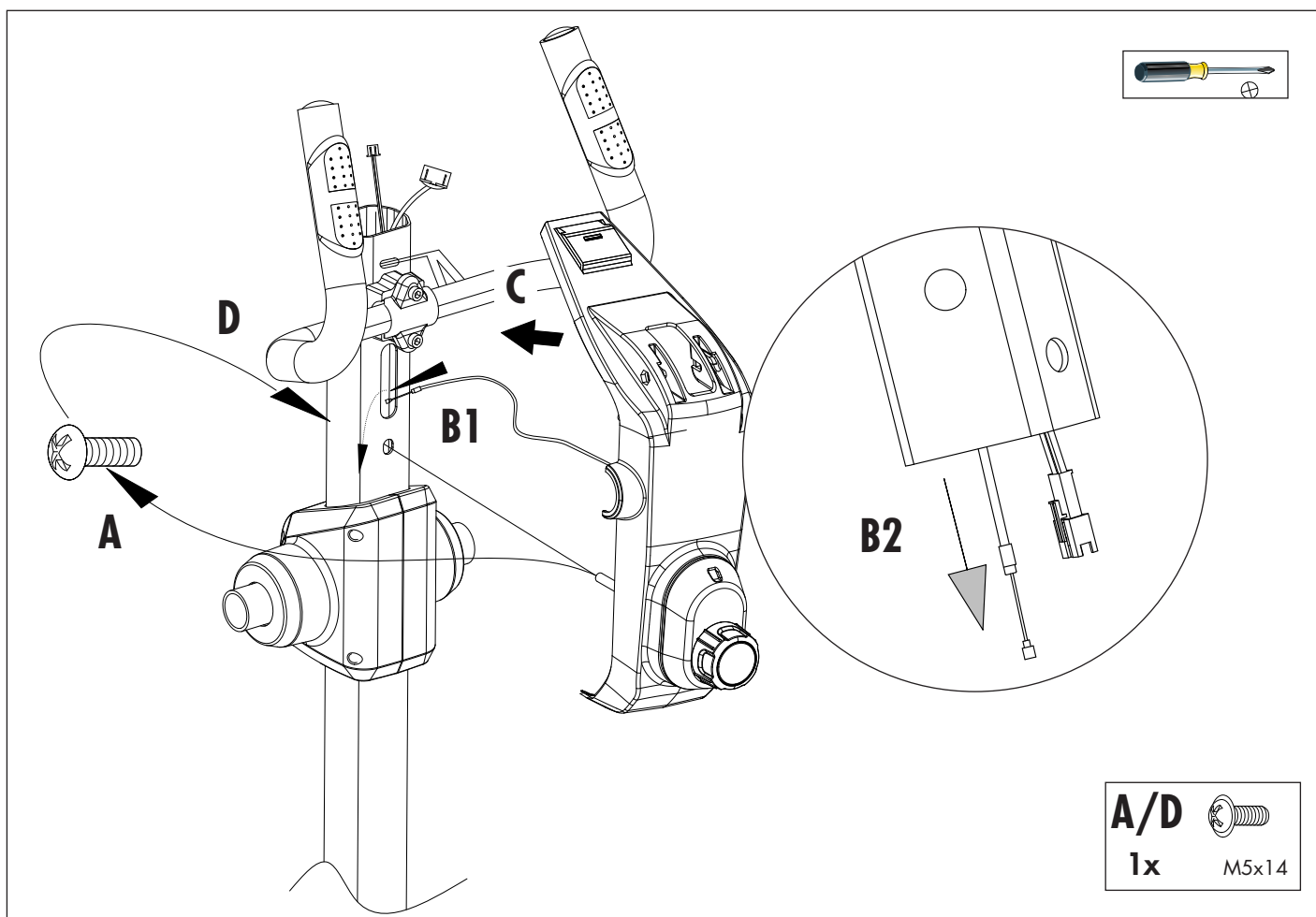
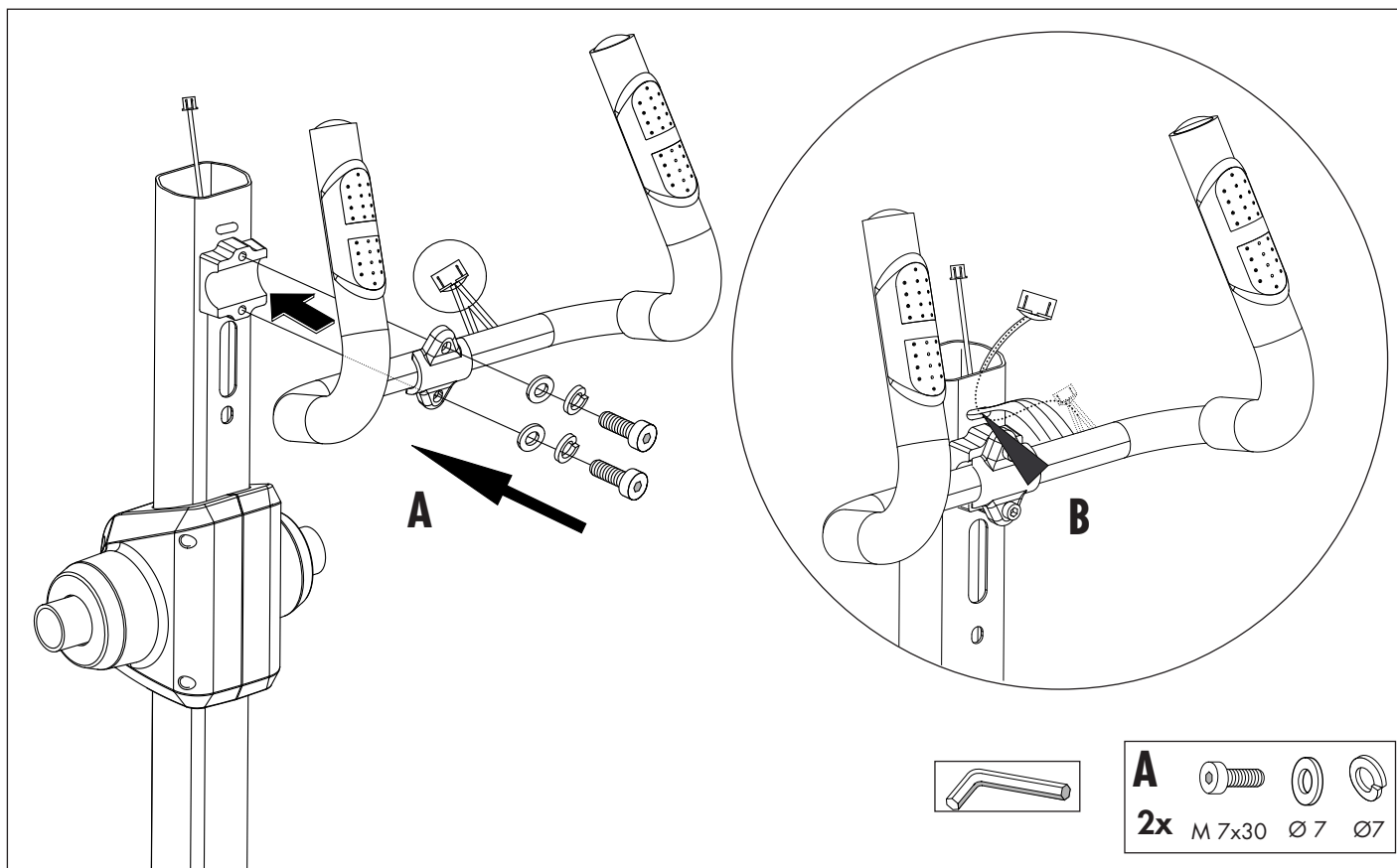
Potrebna orodja – niso vključeni.

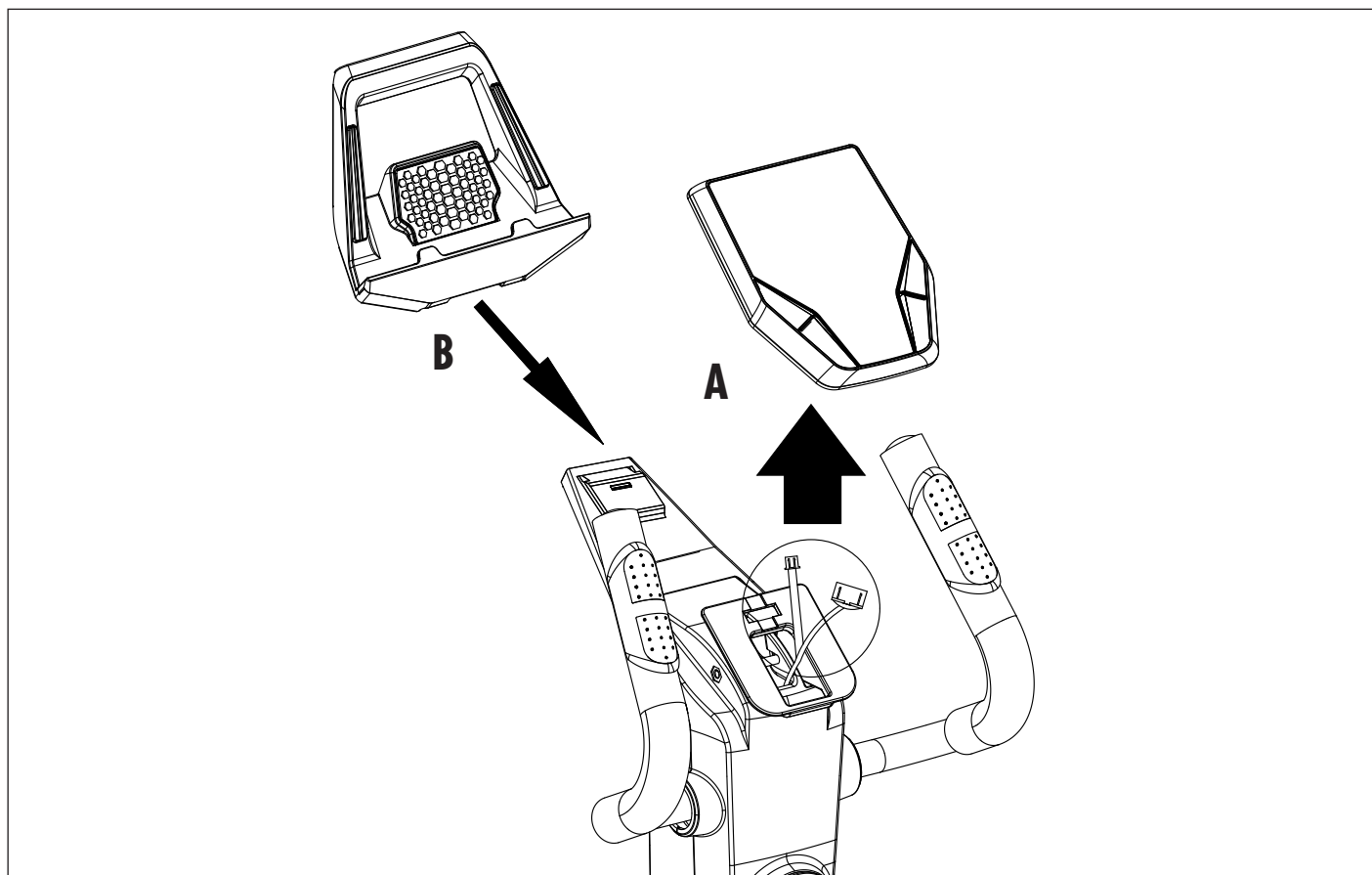
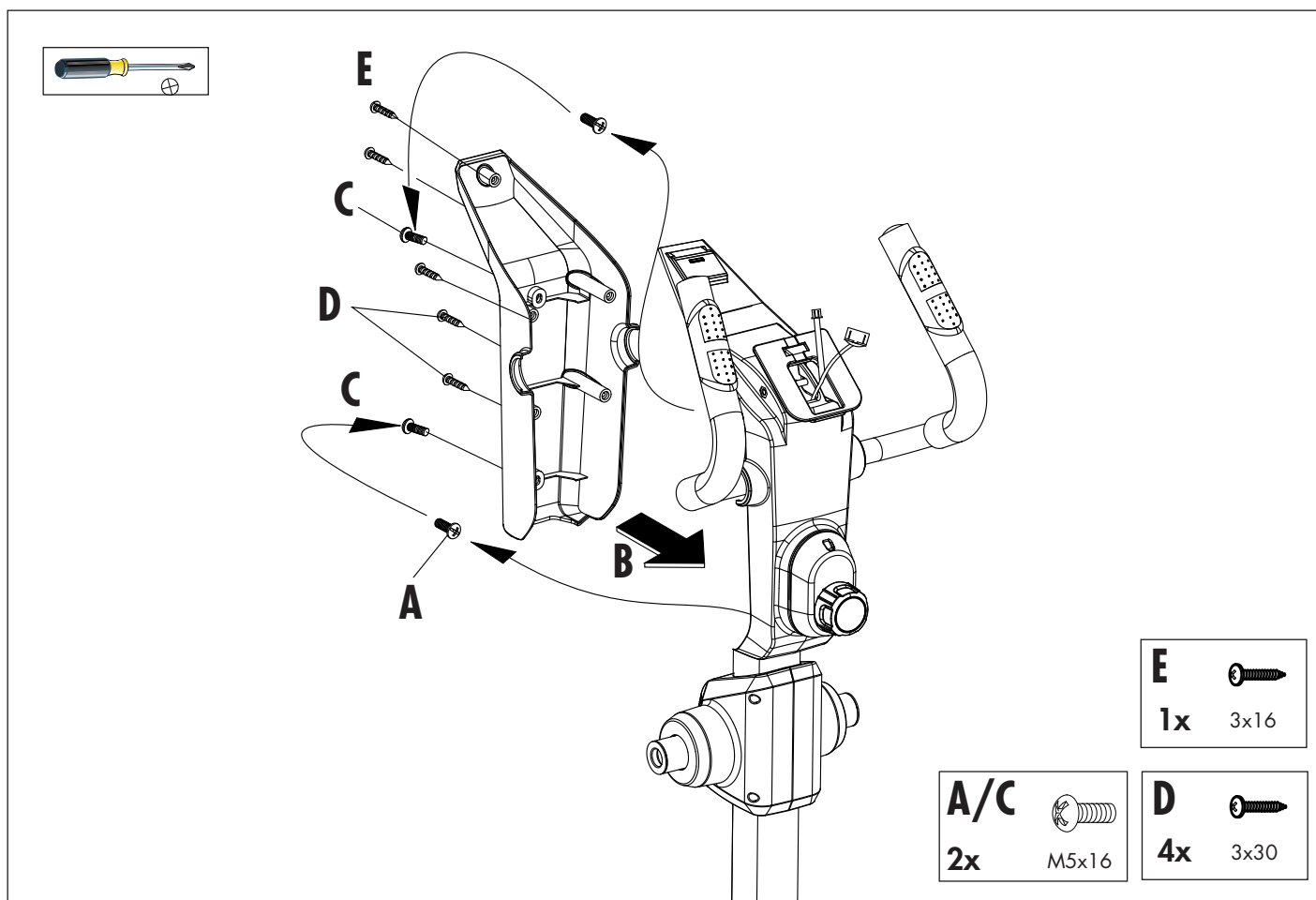


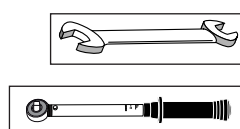
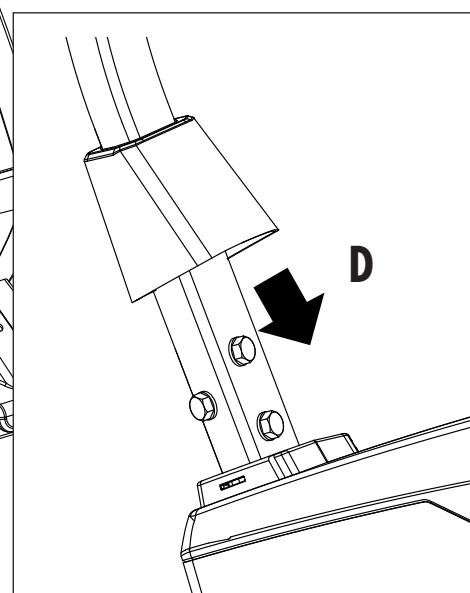
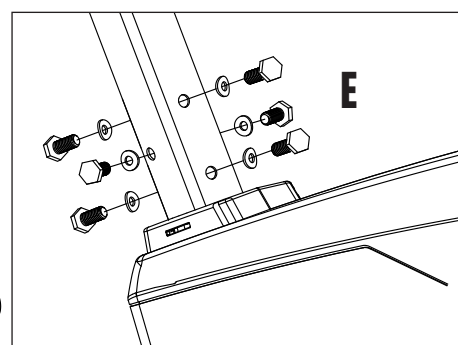
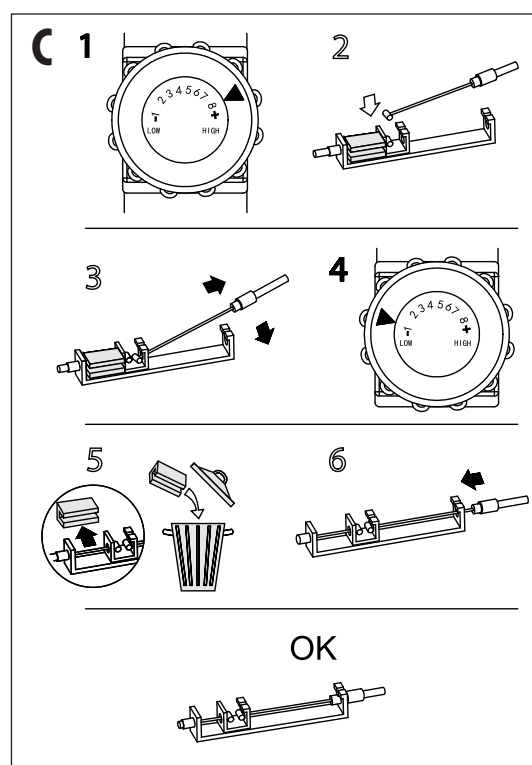
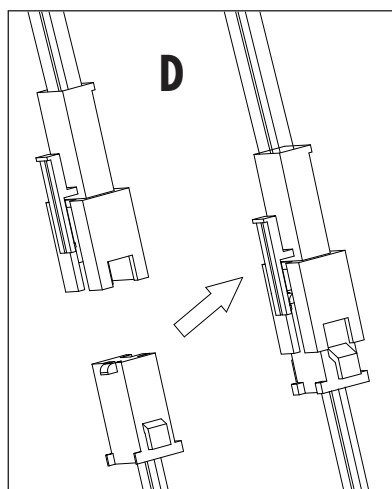
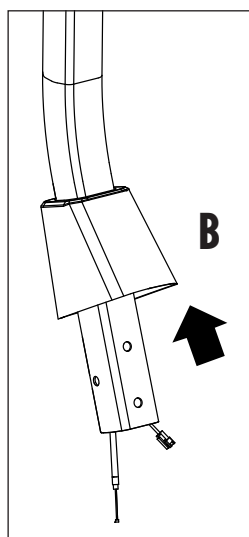
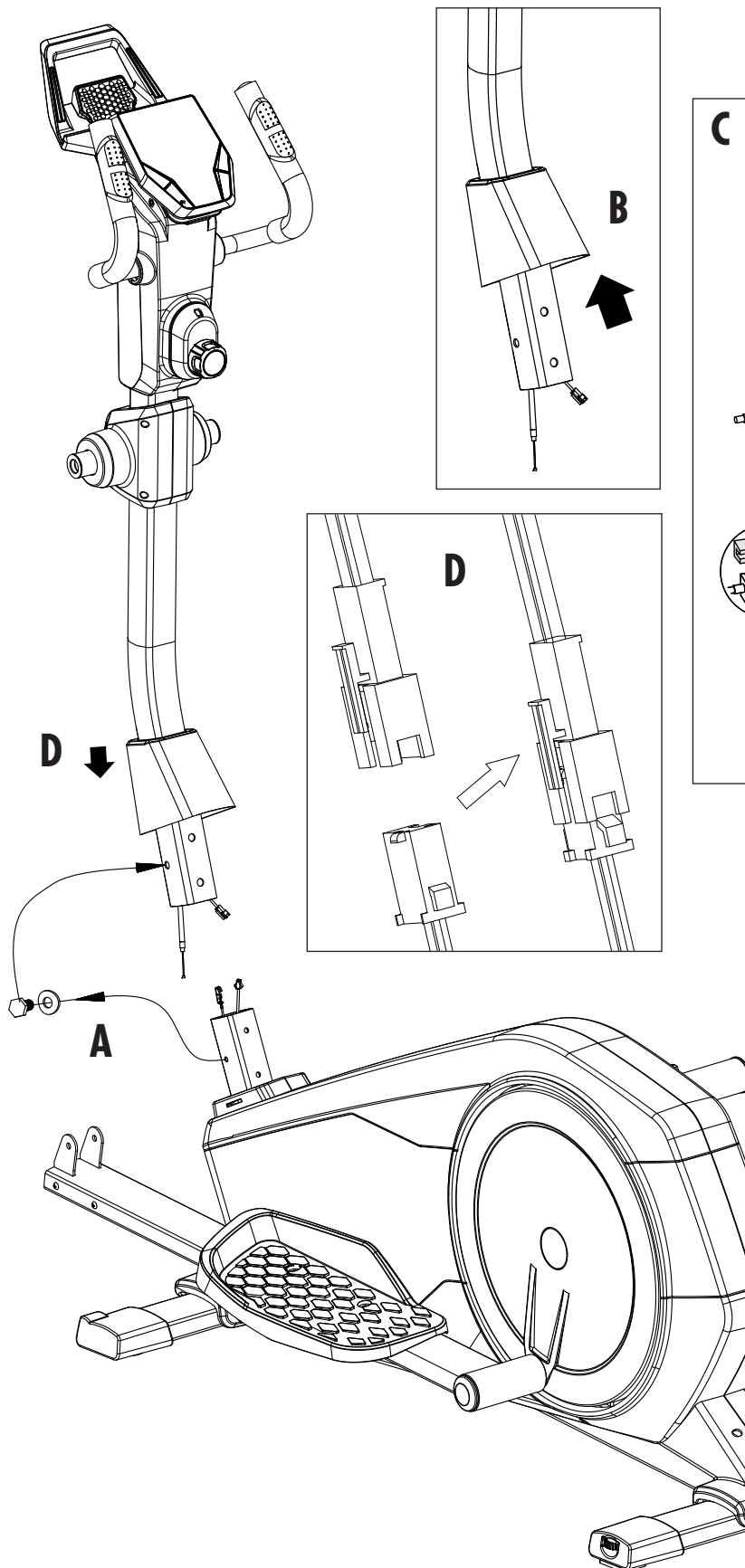
1





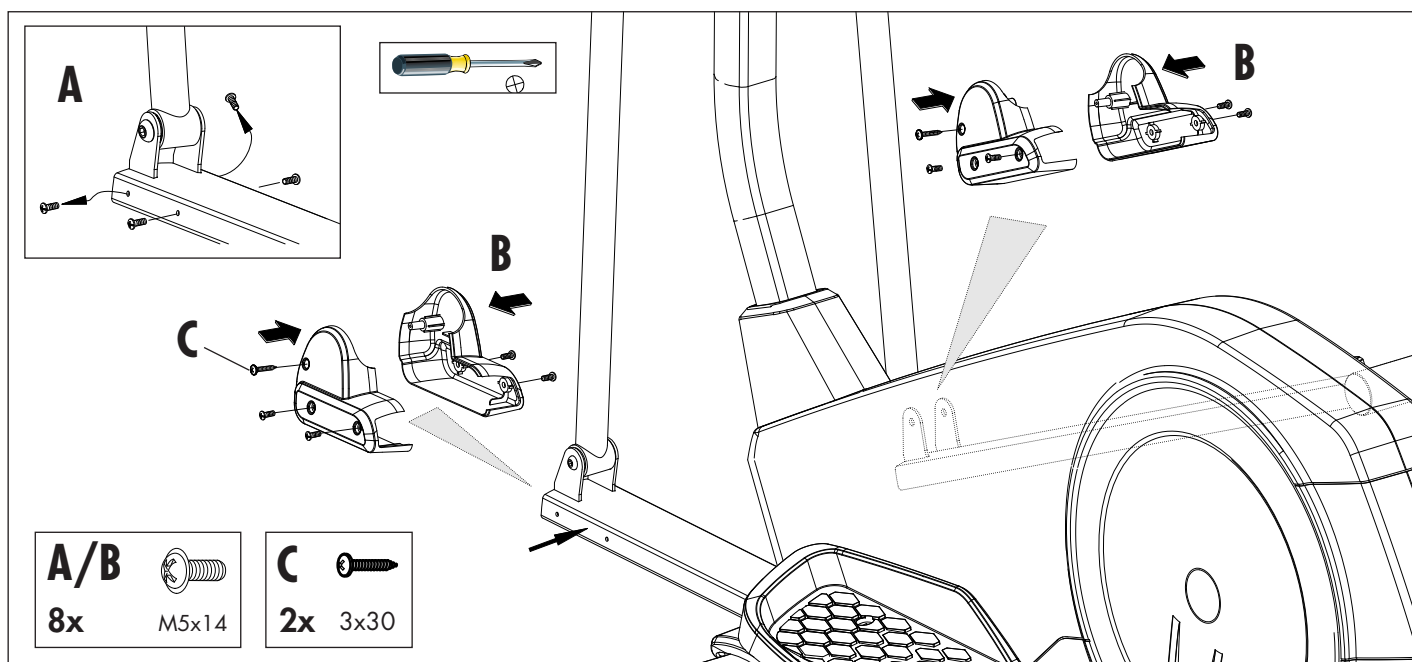
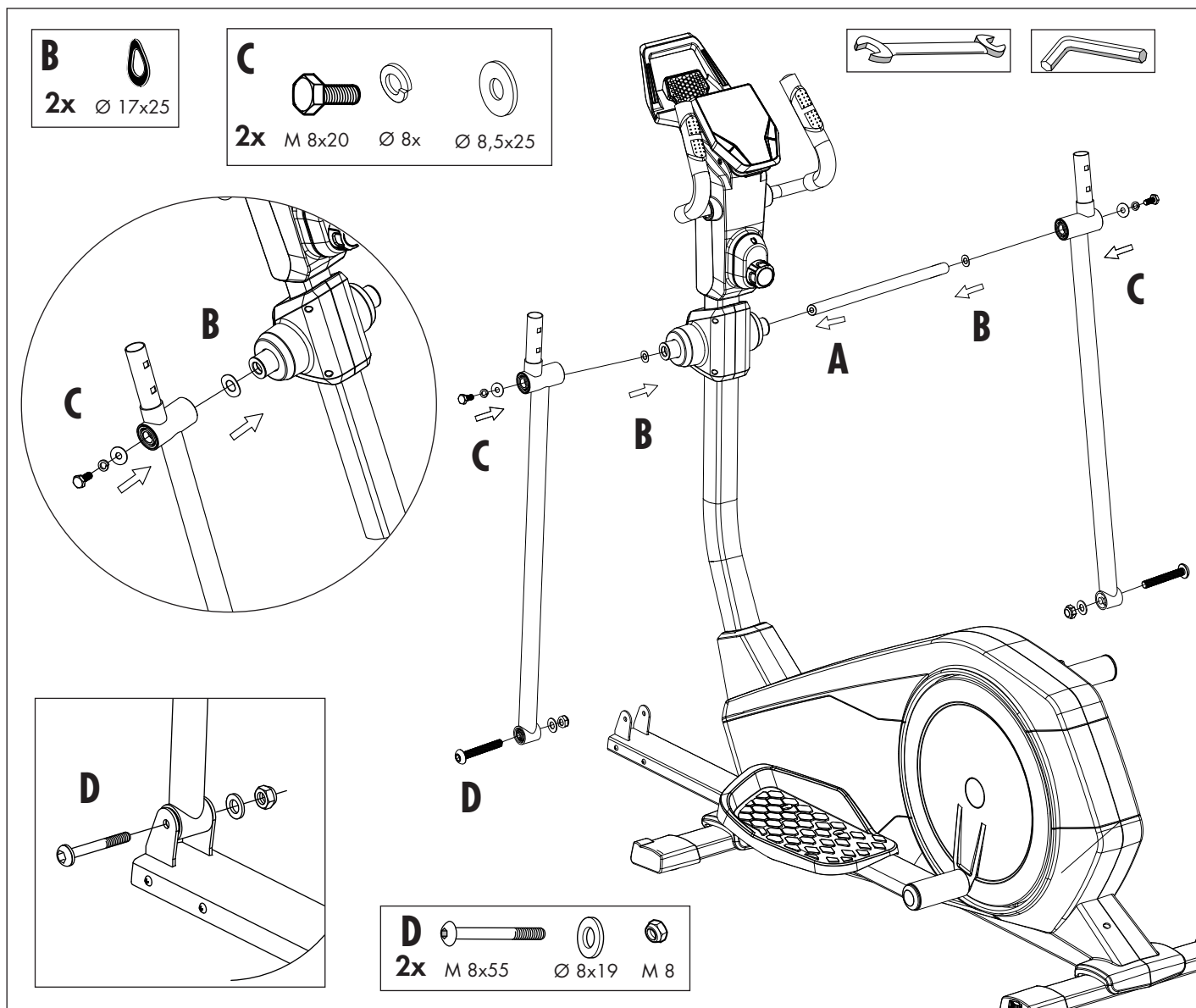


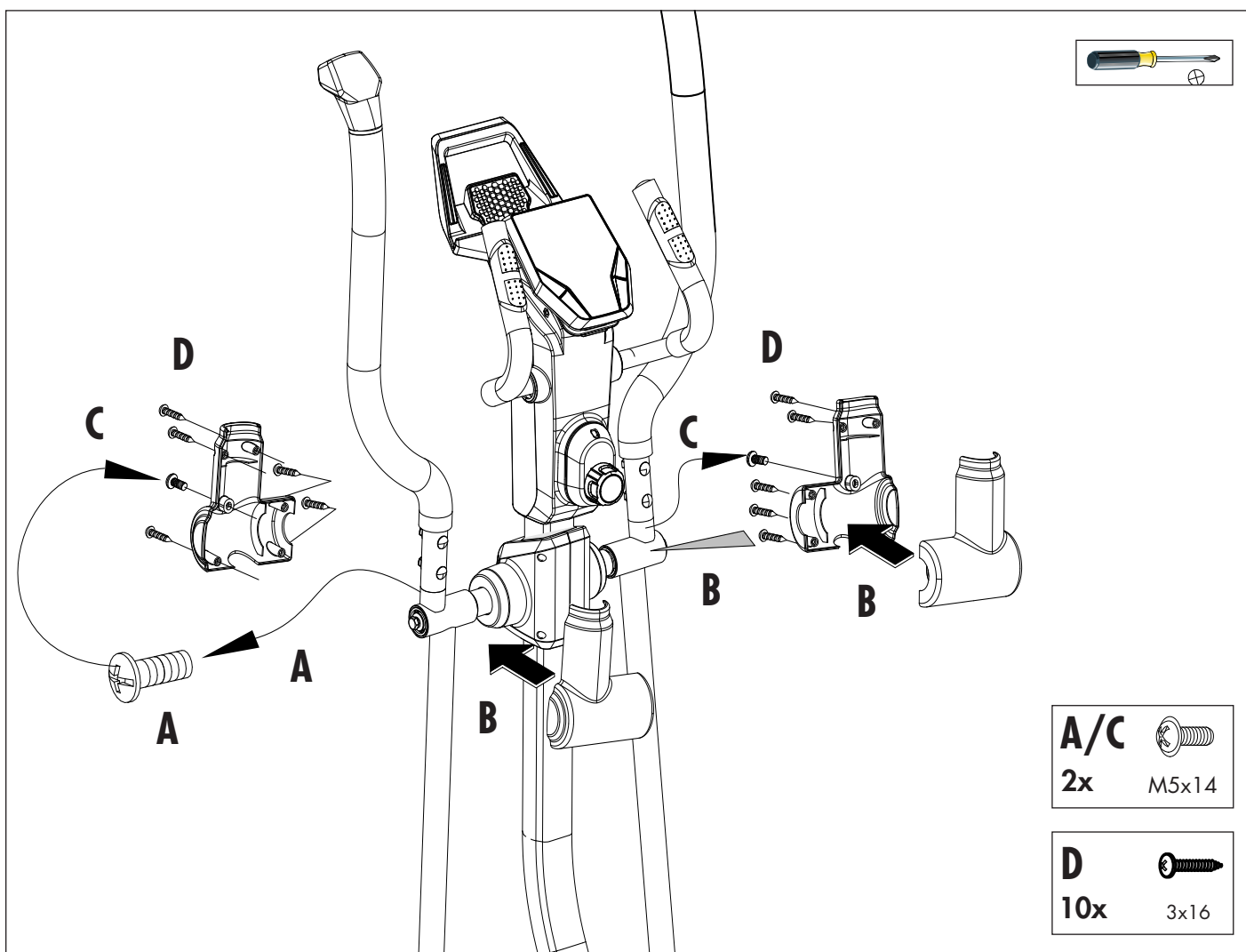
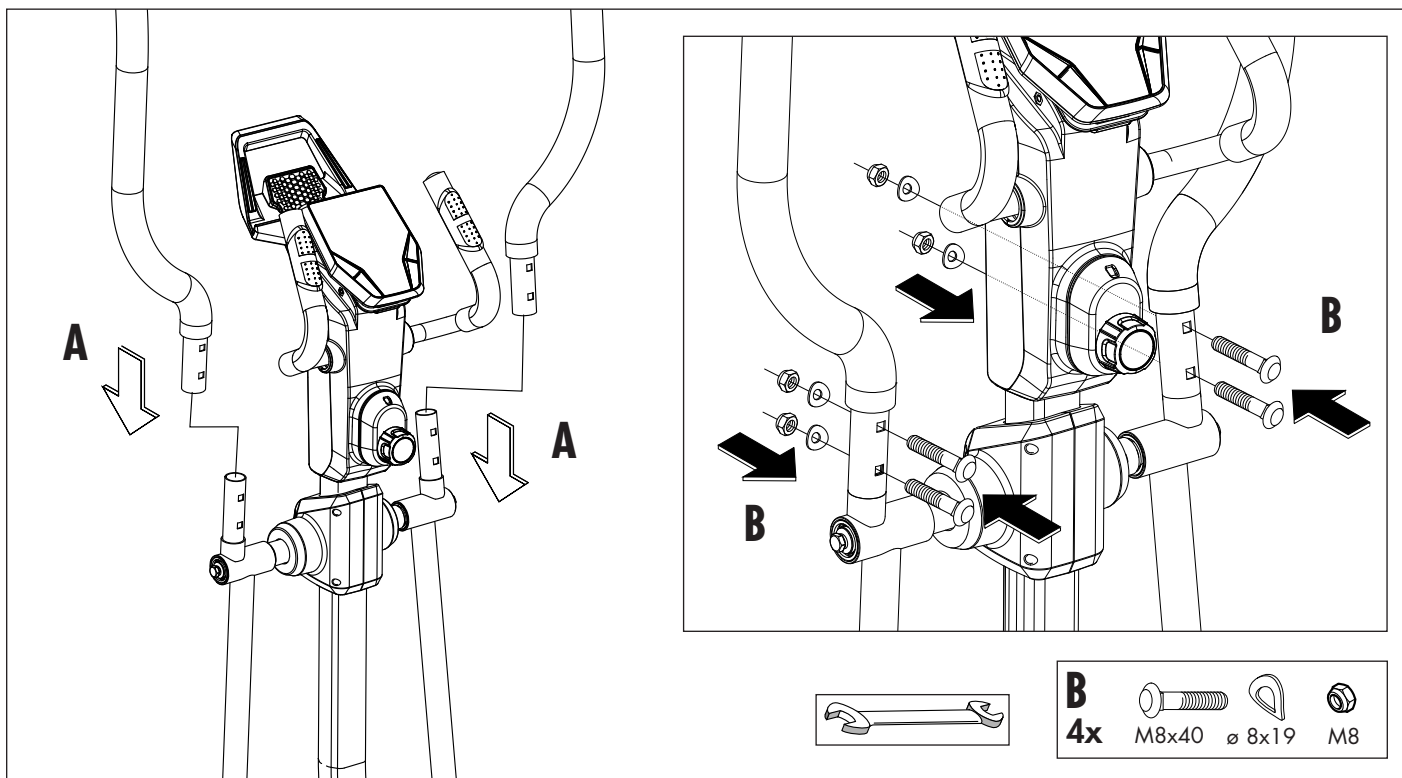


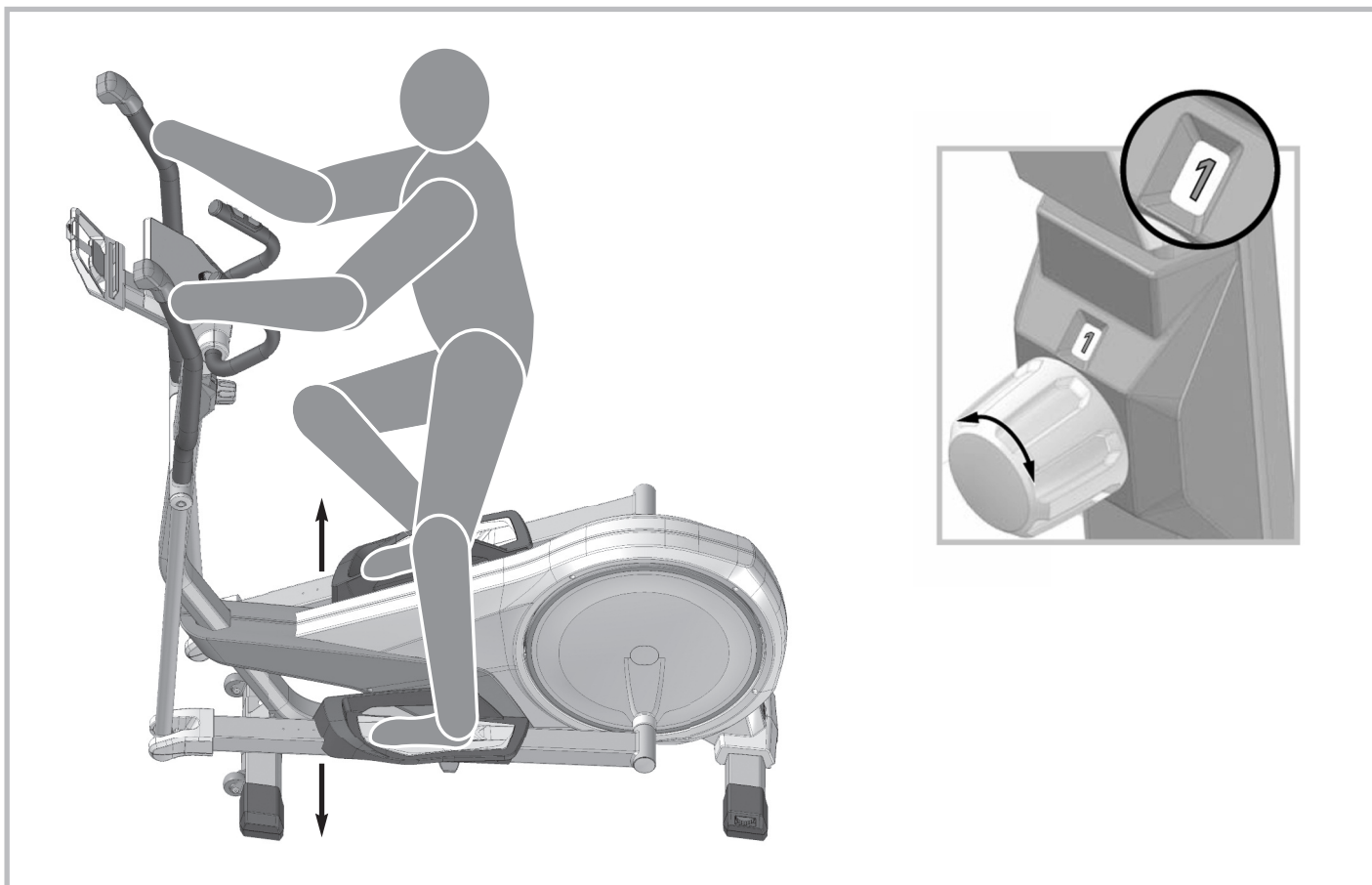
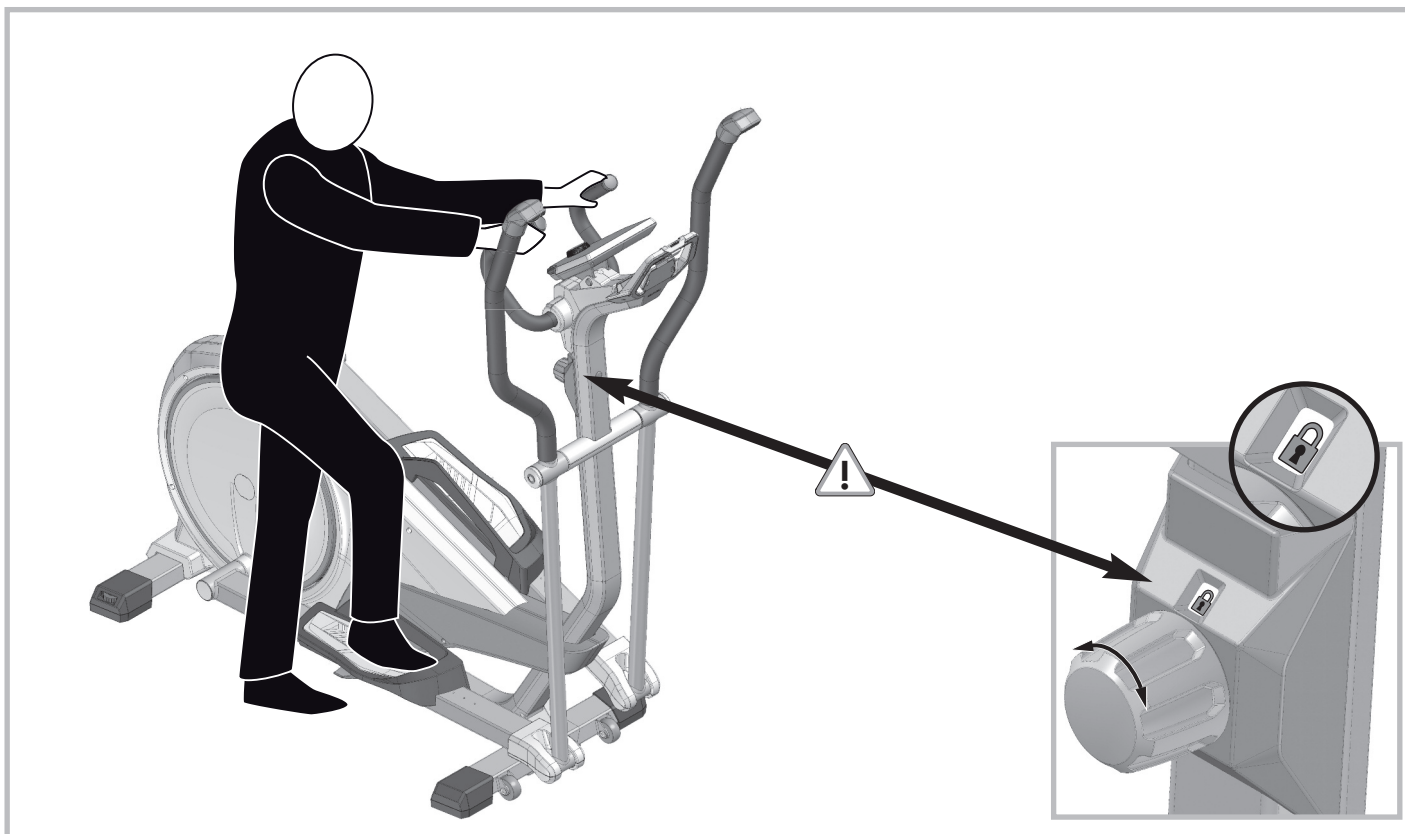


A/E

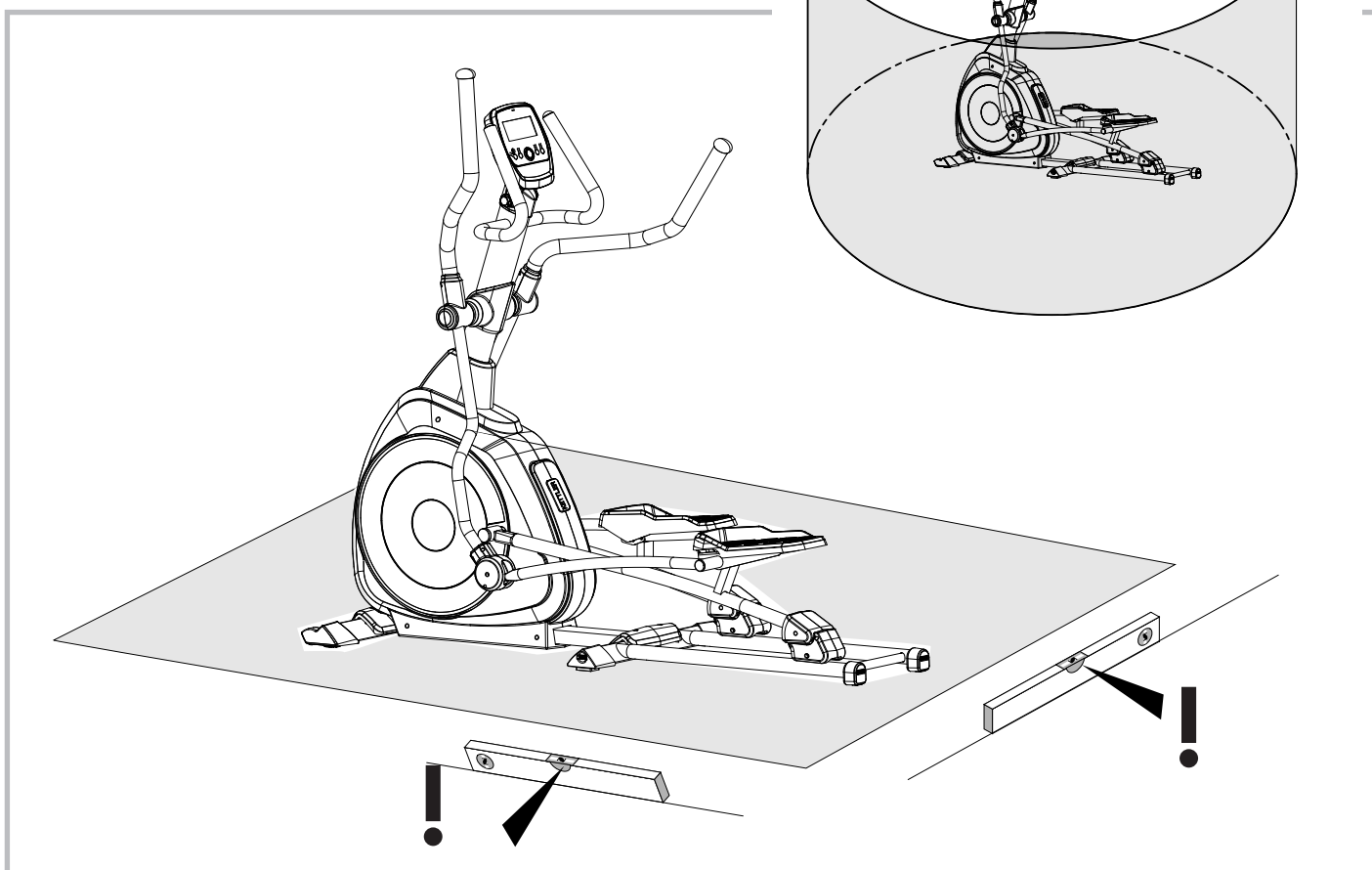
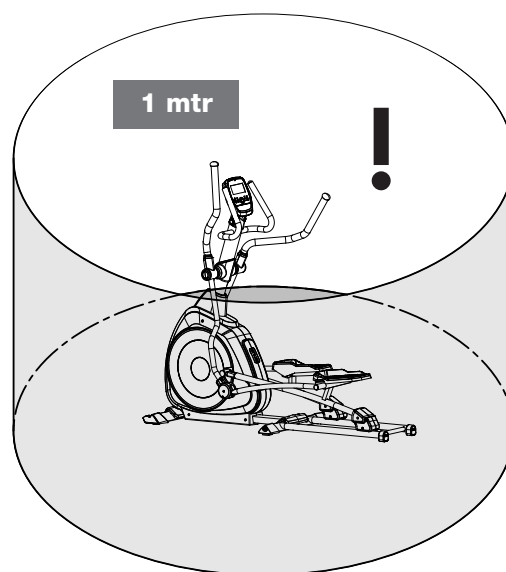
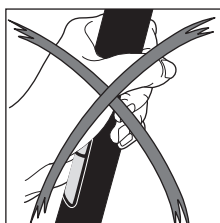
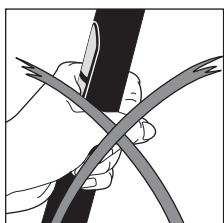
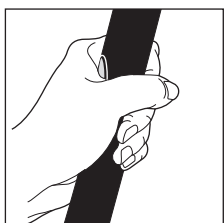
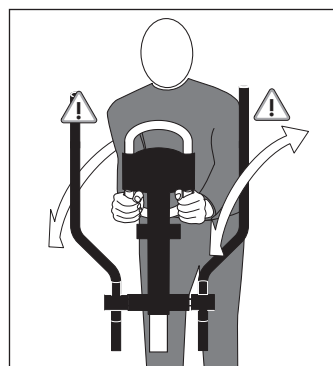
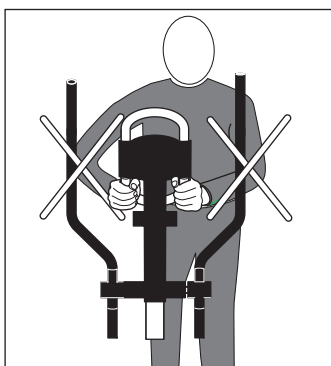
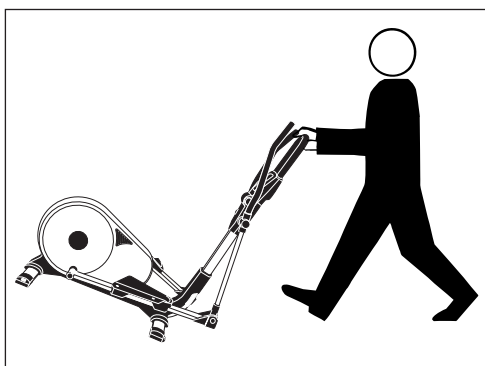
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19

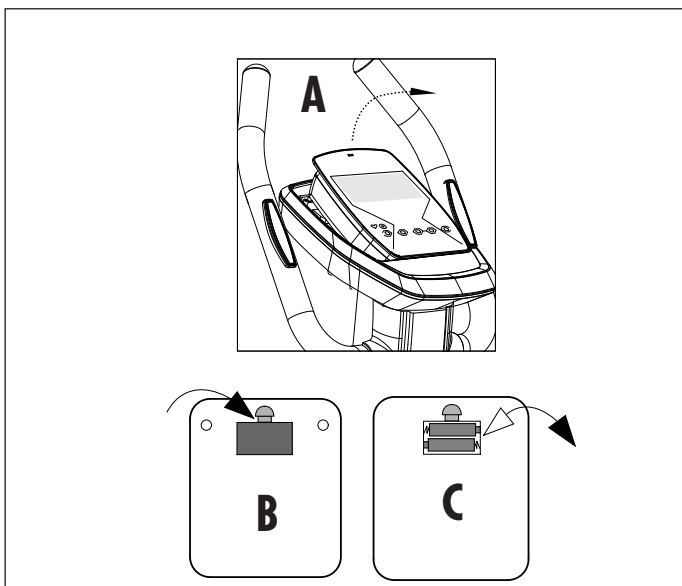






Napotki za ravnanje



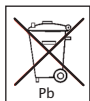


Slab ali ugasnjen računalniški zaslon zahteva menjavo baterije. Računalnik je opremljen z dvema baterijama. Zamenjavo baterij opravite na naslednji način:

- Snemite pokrov predala za baterije in zamenjajte stari z dvema novima baterijama tipa AA 1,5 V.
- Pri vstavljanju baterij pazite na oznake na dnu predala za baterije.
- Če pride pri ponovnem vklopu do napačnega delovanja, na kratko snemite kontakte baterij in jih nato ponovno namestite.

Pomembno: izrabljene baterije ne sodijo pod garancijska določila.

Odstranjevanje izrabljeni baterij in akumulatorjev med odpadke.



Ta simbol opozarja, da baterij in akumulatorjev ni dovoljeno odstraniti med odpadke z običajnimi gospodinjskimi odpadki.

Črke Hg (živo srebro) in Pb (svinec) pod prečrtanim smetnjakom, dodatno opozarjajo, da vsebujejo baterije / akumulatorji večji delež od 0,0005 % živega srebra ali 0,004 % svinca.

Napačno odstranjevanje med odpadke škoduje okolju in zdravju, recikliranje materiala privarčuje dragocene surovine.

Ko je izdelek izrabljen, odstranite baterije/akumulatorje in jih oddajte v sprejemni center za recikliranje baterij ali električnih in elektronskih aparatov.

Informacije o ustreznih odjemnih mestih za recikliranje boste dobili pri krajevnem komunalnem podjetju, obratu za predelavo odpadkov ali na prodajnem mestu, kjer ste kupili ta izdelek.

V skoraj vseh baterijah so kemikalije, ki niso nevarne za kožo, kljub temu pa je z njimi treba ravnati kot z vsako drugo kemikalijo. Če so iztekle baterije, sprejmite vedno ustrezne previdnostne ukrepe in očistite temeljito območje naprave.

Iztekle baterije je treba odstraniti med odpadke po predpisih. Svoje roke zaščitite z rokavicami in jih nato temeljito umijte. Če zaužijete kislino iz baterij, ali pride ta v oči, takoj obiščite zdravnika.

Eliptični trenažer

Idealen za vadbo velikih skupin mišic, kot so noge, roke, trup in ramena.

Z eliptičnimi gibi je vadba še posebej neškodljiva za sklepe. Vadba z eliptičnim trenažerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenažerjem imate vzravnani vadbeni položaj. S tem razbremenite hrbet in hrbtenico. Možne so različne vadbene obremenitve: vadba le nog - roke ostanejo v tem primeru na fiksnem ročaju, vadba celotnega telesa s pasivno uporabo ramen, vadba celotnega telesa z aktivno uporabo ramen. Povezovanje vadbe nog in rok ustvarja učinkovito vadbo celotnega telesa in tako obremenjuje vse pomembne skupine mišic.

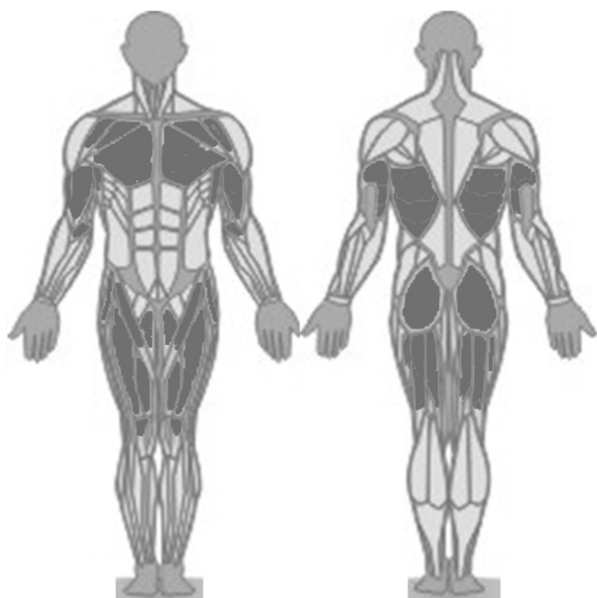
Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta.

Prednosti:

- eliptično gibanje, ki ne škoduje sklepom
- učinkovita vadba celotnega telesa in obremenjevanje vseh pomembnih skupin mišic
- zelo raznolika vadba z gibanjem naprej in nazaj
- idealno za vadbo fitnesa, usmerjeno doseganju zdravja

Poraba (kcal): pribl. 700 na uro

Poraba maščob: pribl. 55 - 59 g na uro



Drža telesa in izvajanje gibov



Pazite na trden, varen položaj na stopalnih površinah. Podplat čevlja lahko zadene ob sprednji rob stopalne površine (še posebej pri ljudeh nizke rasti).

Roke primejo za vzvod za roke v višini prsi in komolci so ob tem rahlo upognjeni. Zgornji del telesa se postavi v vzravnani položaj. Pazite, da ostanejo kolena in komolci med gibanjem vedno rahlo upognjeni.

Pred gibanjem naprej pazite, podobno, kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekrvavitev nog.

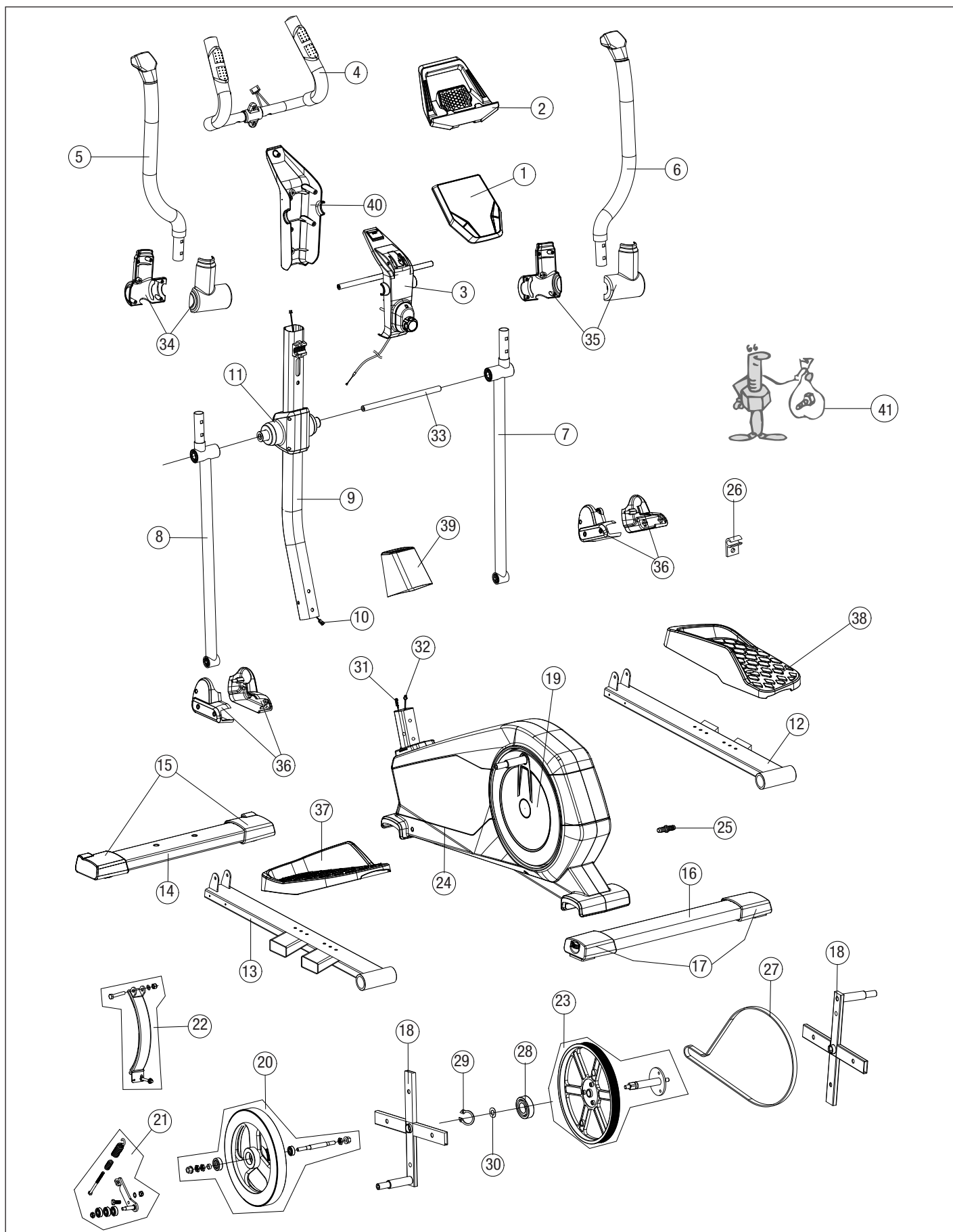
Različice treninga

Vaš eliptični trenažer zagotavlja veliko vadbenih različic. Z aktivnim in pasivnim premikanjem ročajev lahko sami določate intenzivnost vadbe zgornjega dela telesa. Tako lahko poudarite na primer obremenitev bolj na mišice nog in zadnjice tako, da premikate ročaje nekoliko pasivneje in bolj sproščeno.

Za intenzivnejšo vadbo gornjega dela telesa premikajte ročaje s svojimi rokami bolj dinamično.

V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta.

Ta eliptični trenažer omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fiksni ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.



Pri naročilu nadomestnih delov so možna odstopanja v barvi in ne predstavljajo razloga za reklamacijo.

Načrt nadomestnih delov

Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave

		OPTIMA 100 CT1021-100
①	1x	68009914
②	1x	68009756
③	1x	68009915
④	1x	68009916
⑤	1x	68009917
⑥	1x	68009918
⑦	1x	68009919
⑧	1x	68009920
⑨	1x	68009921
⑩	1x	68009922
⑪	1x	68009923
⑫	1x	68009924
⑬	1x	68009925
⑭	1x	68009926
⑮	1x	68009927
⑯	1x	68009928
⑰	1x	68009929
⑱	2x	68009930
⑲	2x	68009931
⑳	1x	68009932
㉑	1x	68009933
㉒	1x	68009934
㉓	1x	68009935
㉔	1x	68009936
㉕	1x	68009937
㉖	1x	68009938
㉗	1x	68009939
㉘	2x	68009940
㉙	2x	68009941
㉚	1x	68009942
㉛	1x	68009943
㉜	1x	68009944
㉝	1x	68009945
㉞	1x	68009946
㉟	1x	68009947
㊱	1x	68009948
㊲	1x	68009949
㊳	1x	68009950
㊴	1x	68009951
㊵	1x	68009952
㊶	1x	68009953





KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de



Vadbeni računalnik
„YT6799“



Kazalo

Varnostna navodila	42
• Servis	42
Kratek opis	43-45
• Območje delovanja / Tipke	43
• Območje prikaza / Zaslon	44-45
Hitri zagon (za seznanjanje)	46
• Pripravljenost za vadbo	46
• Začetek vadbe	46
• Prekinitev vadbe	46
• Konec vadbe	46
• Obratovanje v stanju pripravljenosti	46

Vadba	47
• brez ciljnih vrednosti	47
• s ciljnimi vrednostmi	47
• Čas	47
• Proga	47
• Energija (KJoule/kcal)	47
• Prekinitev/konec vadbe	47
• Nadaljevanje vadbe	47
• Recovery (merjenje utripa rekreativskega odmora)	48
Splošna navodila	48
• Sistemski toni	48
• Recovery	48
• Izračun povprečne vrednosti	48

Navodila za merjenje srčnega utripa	49
• Z utripom na roki	49
• Motnje v računalniku	49
Navodila za vadbo	49
• Vaje za vzdržljivost	49
• Intenzivnost obremenitve	49
• Obseg obremenitve	49
Table de rendimiento	98

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena naprava 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 vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. Napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.
- Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe zdravja ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!

Kratek opis

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

Območje zaslona

Zaslon

Območje funkcij

Tipke



Kratka navodila

Območje funkcij

V nadaljevanju so na kratko razložene štiri tipke.

(kratek pritisk)

S to funkcijsko tipko priključete vnose.
Prevzeti vodo nastavljeni podatki.

RESET (pritisnite dalj časa)

Trenutni prikaz bo izbrisan za nov zagon.

Plus + / Minus –

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo različni vnosi vrednosti

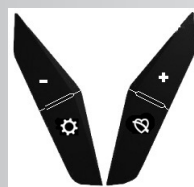
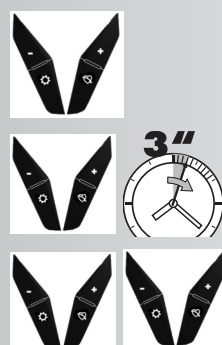
- daljši pritisk > hitra menjava vrednosti
- "Plus +" in "Minus –" pritisnjena skupaj: vnos vrednosti preskoči na izklop (OFF)

RECOVERY

S to funkcijsko tipko se zažene funkcija utripa rekreacijskega odmora.

Merjenje utripa

Utrip se meri prek senzorjev za zajem utripa na roki. Priključek je na hrbtani strani prikazovalnika;



Navodila za vadbo in uporabo

Kratka navodila

Območje prikaza / Zaslona
Območje zaslona vas seznani z različnimi funkcijami.

Poraba energije

v kcal ali kJoule



Vrednost 0 - 9999

Čas vadbe

Skupni čas vadbe (h) po vklopu ali
resetu prikaza
Odštevanje časa
pri Recovery Check



Funkcija utripa rekreacijskega
odmora

Fitness Score > Ocena fitnesa

Vrednost: 0:00 – 99:59

Proga

Celotna pot (sum)
po vklopu ali resetu prikaza

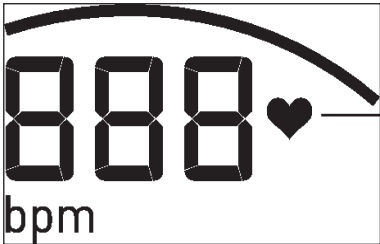


Vrednost 0,00 - 99,99

Prikaz v miles ali km

Utrip

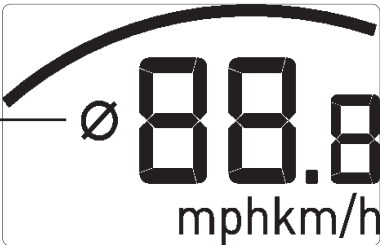
Prikaz srčnega utripa
40 - 199 [1/min]



Simbol srca
(utripa v taktu utripanja srca)

Hitrost

Prikaz povprečnih vrednosti
ob odmora med vadbo



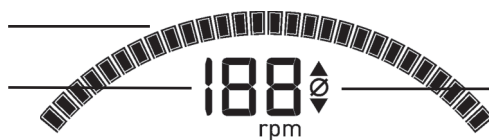
Vrednost 0 - 99,9

Prikaz v mph ali km/h

Frekvenca stopanja (rpm)

14 - 199 vrtlj./min

14 - 118 vrtlj./min



Prikaz povprečne vrednosti ob odmoru med vadbo

Napolnjenost baterij



Napetost baterije ne zadostuje več za merjenje utripa.

Zamenjajte baterijo.

Ob menjavi baterije boste izgubili skupen čas vadbe in celotno pot ter ciljne vrednosti.

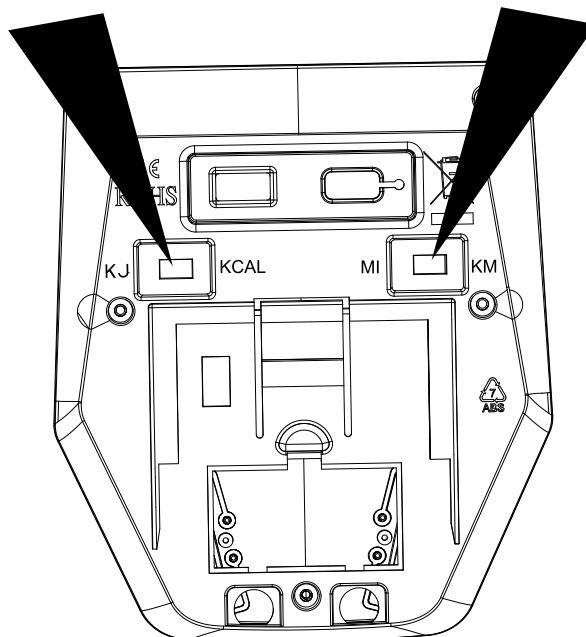
Prikazi kcal ali kloule in miles ali km so nastavljeni z drsnimi stikalo na hrbtni strani. Spremembe se prevzamejo s pritiskom na tipko Reset.

Obrati stopalke v navodilih se nanašajo na sobno kolo

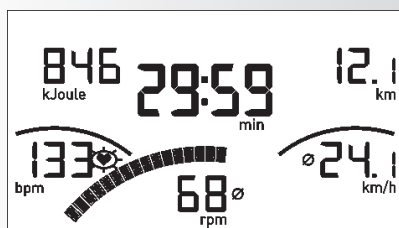
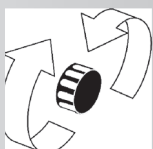
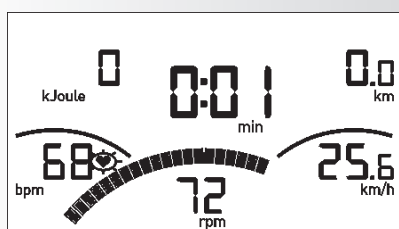
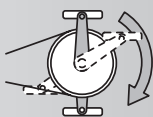
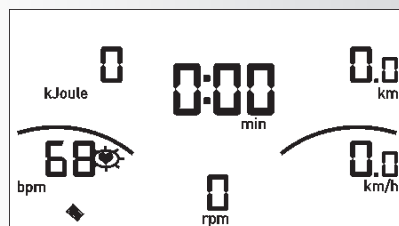
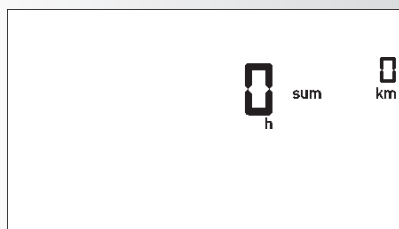
60 vrtlj./min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Pri ergometru je dodelitev

60 vrtlj./min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Navodila za vadbo in uporabo



Hitri zagon (za seznanjanje)

brez posebnih nastavitev

- Pritisnite neko tipko

Prikaz:

- Na kratko bodo prikazani vsi segmenti. (test segmentov)
- Na kratko bo prikazano skupno število ur in kilometrov.

Nato se prikaz spremeni v "Pripravljenost za vadbo"

Pripravljenost za vadbo

Prikaz:

- Vsa območja kažejo "nič" razen utripa

Začetek vadbe s stopanjem po pedalih.

Začetek vadbe

Prikaz:

- Segmenti vrtenja pedalov, razdalja, hitrost, energija in čas se seštevajo.
- Utrip (če je aktiven)

Nastavitev zavor:

- Z vrtenjem v desno se stopnja zaviranja poveča in v levo se zmanjša.

Prekinitev ali konec vadbe

Pri prekinitvi ali koncu vadbe se pokažejo povprečne vrednosti zadnje vadbene enote s simbolom Ø.

Prikaz:

- Povprečne vrednosti (Ø):

Obrati stopalk in hitrost

- Skupne vrednosti

Energija, razdalja in čas

- Trenutni utrip (če je aktiven)

Stanje pripravljenosti

Naprava se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti.

Pritisnite poljubno tipko; prikaz začne znova s testom segmentov, prikazom skupnih ur in skupnih kilometrov ter pripravljenostjo za vadbo.

Vadba

1. Vadba brez ciljnih vrednosti

- Pritisnite poljubno tipko in / ali
- Stopajte po stopalkah (kot pod Hitri zagon)

2. Vadba s ciljnimi vrednostmi

Prikaz: "Pripravljenost za vadbo"

- Pritisnite  : Območje ciljnih vrednosti

Ciljna vrednost časa (min)

S "plus +" ali "minus -" vnesite vrednosti (npr. 30:00)

Potrdite s 

Prikaz: naslednji meni "STRECKE"

Ciljne vrednosti poti (milje ali km)

- S "plus +" ali "minus -" vnesite vrednosti (npr. 7,5)

Potrdite s 

Prikaz: naslednji meni "ENERGIE"

Ciljne vrednosti energije (kcal ali KJoule)

- S "plus +" ali "minus -" vnesite vrednosti (npr. 780)

Potrdite s 

Opomba:

Ciljne vrednosti se shranijo.

- Stopanje po stopalkah

Ciljna vrednost se bo štela navzgor.

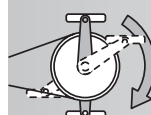
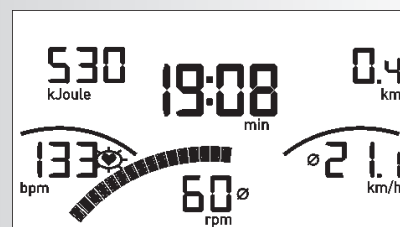
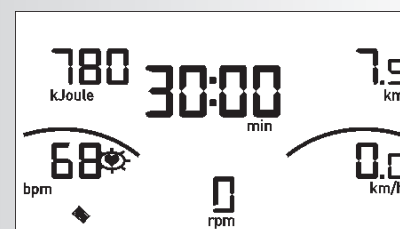
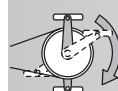
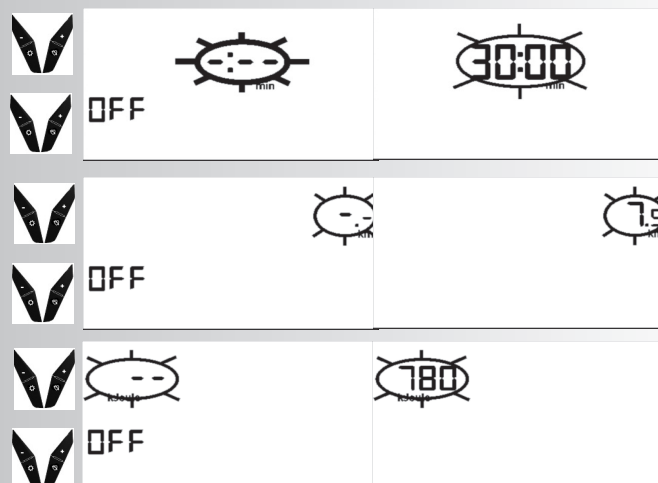
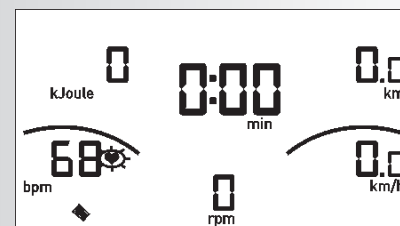
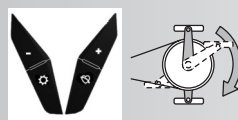
Prekinitev vadbe ali konec vadbe

Pri manj kot 14 vrtljajih pedala/min, prepozna elektronika prekinitev vadbe. Vrtljaji in hitrost se pokažejo s simbolom $\emptyset$ kot povprečne vrednosti.

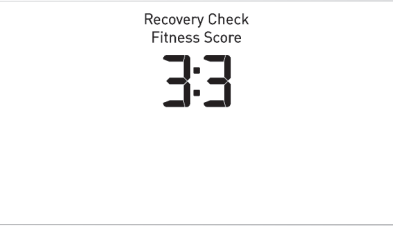
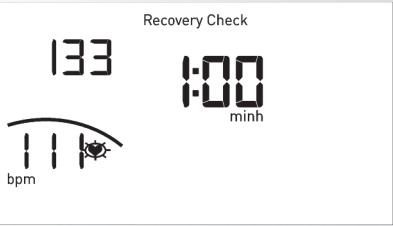
Podatki o vadbi bodo prikazani 4 minute. Če v tem času ne pritisnete na nobeno tipko in ne vadite, preklopi elektronika v stanje pripravljenosti.

Ponovni začetek vadbe

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



Navodila za vadbo in uporabo



Funkcija RECOVERY (rekreacijski odmor)

Merjenje rekreacijskega utripa

Ob koncu vadbe pritisnite > RECOVERY.

Prikaz:

- Recovery Check

Elektronika meri vzvratno 60 sekund vaš utrip. Pod Energija bo prikazan utrip med obremenitvijo (P1)

Prikaz:

- Fitness Score

Ko poteče čas vzvratno, bo pod Fitness Score prikazana ocena fitnesa (v primeru 3,3).

Prikaz se konča po 20 sekundah.

> RECOVERY prekine funkcijo utripa rekreacijskega odmor ali prikaz ocene fitnesa.

Če se ne zajame utrip, se pokaže sporočilo

Splošni napotki

Sistemiški toni

Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

Ciljne vrednosti

Ko je dosežena cilja vrednost časa, razdalje in KJoule/kcal, se oglasi kratek ton.

Prekoračitev maksimalnega utripa

Če prekoračite maksimalni utrip za en utrip, se oglasita 2 kratka tona.

Recovery

Izračun ocene fitnesa (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 utrip pod obremenitvijo

P2 utrip okrevanja

F1.0 zelo dobro

F6.0 nezadostno

Izračun povprečne vrednosti

Izračuni povprečne vrednosti se nanašajo na opravljene enote vadbe do reseta ali do stanja pripravljenosti.

Napotki za merjenje srčnega utripa

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

S pulzom na roki

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

- Kontaktne površine objemite vedno z obema rokama
- Prepričajte se, da so roke dobro objemane
- Roke držite mirno in prepričajte krčenje ali drgnjenje na kontaktnih površinah.

Motnje pri vadbenem računalniku

Pritisnite tipko  dalj časa (Reset).

Navodila za vadbo

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

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

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

Orientacijske vrednosti za vzdržljivostni trening

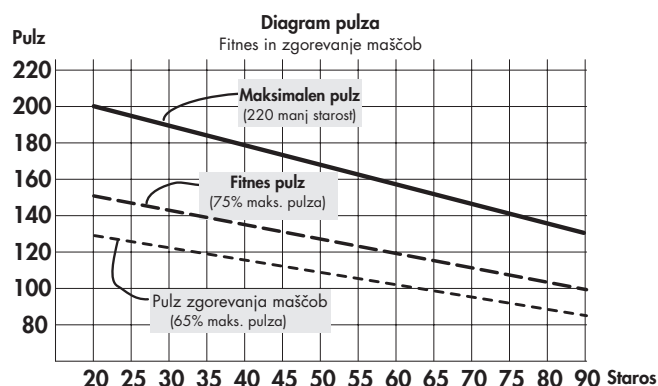
Maksimalen utrip: Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega utripa. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

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

Pulz med obremenitvijo: Optimalna intenzivnost obremenitve je dosežena pri 65 – 75 % maksimalnega utripa. V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.



Obseg obremenitve

Trajanje vadbene enote in pogostost na teden:

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

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

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

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

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

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.