



Navodila za sestavo in uporabo "AVIOR P", "COPA P"

Art.-Nr. HT1003-300, HT1003-310

Prosimo, da pred montažo in prvo uporabo naprave pozorno preberete navodilo. Tako se boste seznanili s pomembnimi napotki za vašo lastno varnost, kot tudi s pravilno uporabo in z vzdrževanjem vaše naprave. Navodilo skrbno shranite, saj ga boste morda kasneje potrebovali zaradi dodatnih informacij, vzdrževanja ali za naročanje nadomestnih delov.

Za vašo lastno varnost

⚠ NEVARNOST! Vse prisotne osebe (še posebej otroke) seznanim z možnimi nevarnostmi, do katerih lahko pride med izvajanjem vaj.

⚠ NEVARNOST! Med montažo ne dovolite otrokom, da se zadržujejo v bližini naprave (nekateri montažni deli so majhni in bi jih otrok lahko pogoltnil).

⚠ NEVARNOST! Naprave za nadzor srčne frekvence so lahko nenatančne. Pretiran trening lahko povzroči resne zdravstvene težave ali celo smrt. V primeru omotice ali slabosti trening takoj prekinite.

⚠ OPOZORILO! Napravo smete uporabljati samo v določene predpisane namene, t.p. za telesni trening odraslih oseb.

⚠ OPOZORILO! Kakršnakoli drugačna uporaba je prepovedana in je verjetno nevarna. Proizvajalec ne jamči za škodo, ki nastane kot posledica nenamenske uporabe naprave.

⚠ OPOZORILO! Obvezno upoštevajte napotke v zvezi s programom treninga v navodilih za vadbo.

⚠ OPOZORILO! Električne naprave oddajajo med uporabo elektromagnetno sevanje. Pazite, da v neposredno bližino zaslona ali krmilne elektronike vadbene naprave ne postavite naprave z močnim magnetnim sevanjem (npr. mobilni telefon), ker se na zaslonu vadbene naprave lahko prikažejo napačne vrednosti (npr. pri meritvi srčnega utripa).

⚠ OPOZORILO! Obvezno pazite, da električni kabel ne bo uklešččen ali ne bo postal "past za spotikanje".

- Naprava potrebuje za delovanje električno napetost 230 V, 50 Hz. Električni kabel povežite z vtičnico z zaščitnim kontaktom.
- Za priključitev ne uporabljajte razdelilnika z več vtičnicami! Uporabljen kabelski podaljšek mora ustrezati smernicam VDE.
- Če naprave ne boste uporabljali dalj časa, vedno izvlecite električni vtič iz vtičnice.
- Vaša naprava je izdelana v skladu z varnostno-tehničnimi standardi in najnovejšimi spoznanji. Mesta na napravi, kjer je bolj verjetno, da bi prišlo do poškodb, so posebej zavarovana.
- Nestrokovna popravila in spremembe na konstrukciji naprave (demontaža originalnih delov oz. montaža nedovoljenih delov, ipd.) so za uporabnika lahko nevarne.

- Poškodovani sestavni deli lahko ogrozijo vašo varnost in negativno vplivajo na življenjsko dobo naprave. Poškodovane ali obrabljene dele zato takoj zamenjajte, naprave pa ne uporabljajte, dokler ne bo delovala brezhibno. Uporabljajte le originalne nadomestne dele KETTLER.
- Ob redni in intenzivni uporabi naprave opravite pribl. vsak mesec ali vsak drug mesec podroben pregled vseh delov naprave, še posebej preverite spojne elemente, kot so vijaki in matice. To velja predvsem za pritrditve sedeža in ročajev.
- Za dolgotrajno ohranitev s konstrukcijo zagotovljene ravni varnosti je potrebno, da napravo enkrat na leto pregleda in servisira specialist (specializirana trgovina).
- Pred pričetkom treninga se posvetujte z vašim zdravnikom, ki bo ocenil, ali so vaje s to napravo za vas primerne. **Ugotovitve zdravnika naj bodo osnova za oblikovanje vašega programa treninga. Napačni ali prenaporni trening lahko škodi vašemu zdravju.**
- **Posegi oz. manipulacije na napravi, ki tukaj niso opisane, lahko povzročijo poškodbo naprave ali ogrozijo osebe. Bolj zahtevne posege lahko opravi le servis KETTLER ali s strani podjetja KETTLER šolano strokovno osebje.**
- Naši izdelki so podvrženi stalni in inovativni kontroli kakovosti. Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb, ki iz tega izhajajo.
- Če imate vprašanja, se obrnite na vašega specializiranega trgovca.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da so zagotovljene zadostne varnostne razdalje do ovir. Naprava naj ne bo postavljena v neposredno bližino glavnih smeri (poti, vrata, prehodi).
- Nastavite sedež in krmilni drog glede vaše velikosti tako, da boste lahko udobno vadili.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore ($M = xx \text{ Nm}$).
- Sobno kolo ustreza normi DIN EN 957-1/5, razred HB. V tem smislu ni namenjeno terapevtski vadbi.

Uporaba

⚠ POZOR! Uporabo naprave ne priporočamo v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi možnosti nastanka korozije. **Pazite tudi, da kovinski deli naprave ne pridejo v stik s tekočinami (pijače, pot, itd.). To bi lahko povzročilo nastanek korozije.**

- S treningom pričnite šele, ko ste napravo pravilno sestavili in preverili njeno delovanje.
- Pred prvim treningom se seznanim z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

- Naprava je narejena za trening odraslih in ni nikakor primerna igranja za otroke. Zaradi igrivosti in temperamenta otrok lahko pogosto pride do nepredvidljivih situacij, za katere proizvajalec naprave ni odgovoren. Če boste kljub temu otrokom dovolili trening z napravo, jih najprej seznanim s pravilno uporabo naprave in jih pri treningu nadzorujte.
- Morebitni tihi hrup, ki nastane pri obračanju vztrajnika, je pogojen z vrsto konstrukcije in ne vpliva na delovanje naprave.

Morebitni hrup, ki nastane pri vzratnem obračanju stopalk, je pogojen s konstrukcijo naprave in ne predstavlja nevarnosti.

- Za redno čiščenje, nego in servisiranje naprave uporabljajte negovalni komplet KETTLER (št. art. 07921-000), katerega lahko kupite v specializirani trgovini za športne izdelke.
- Naprava je opremljena z magnetnim zavornim sistemom.
- Pri sobnem kolesu gre za vadbeno napravo, ki deluje v odvisnosti od števila vrtljajev.

Navodila za montažo

⚠ NEVARNOST! Poskrbite, da bo vaše delovno okolje pospravljeno in ne puščajte orodja povsod na tleh. Embalažni material pospravite tako, da ne bo nevaren. Folije in PVC vrečke predstavljajo za otroke **zadušitve!**

- Preverite, če se v embalaži nahajajo vsi za montažo potrebni deli (glejte kontrolni seznam) in ali so prisotne kakršnekoli transportne poškodbe. V primeru reklamacije se obrnite na vašega specializiranega trgovca.
- Načrt za montažo si oglejte v miru, nato pa napravo sestavite, kot velewa zaporedje slik. V posameznih slikah je z velikimi črkami predpisan potek montaže.
- Napravo naj skrbno sestavi odrasla oseba. Po potrebi naj vam pomaga nekdo, ki je v tehničnih zadevah bolje podkovan.
- Upoštevajte, da pri **vsaki** uporabi orodja in opravljanju ročnih del obstaja nevarnost, da se poškodujete. Pri montaži naprave bodite zato previdni in ravnajte premišljeno!

• **Pazite, da nikoli ne pride tekočina v notranjost naprave ali v elektroniko. To velja tudi za pot!**

- Pred pričetkom treninga vselej preverite vse vijake in vtične spoje ter pravilno namestitev varovalnih naprav.
- Pri treningu z napravo uporabljajte primerno obutev (športna obutev).
- Med vadbo se v območju gibanja osebe, ki vadi na napravi, ne smejo zadrževati osebe.

- Za izvajanje montaže potrebni vijaki material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijaki material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Vse dele sestavite in jih na rahlo privijte ter preverite, če ste jih pravilno namestili. Samovarovalne matice privijte najprej z roko, dokler na začetite rahel odpor, nato jih **trdno privijte (prižemna varovalka) z vijaknim ključem**. Po vsakem končanem koraku montaže preverite, če so vsi vijaki spoji trdno priviti. **Pozor:** odvite varovalne matice niso več uporabne (uničenje prižemne varovalke) in jih je potrebno nadomestiti z novimi.
- Iz tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do tovarniške montaže nekaterih sestavnih delov (npr. čepov za cevi).

Naročilo nadomestnih delov, strani 30-31

Pri naročanju nadomestnih delov navedite kompletno številko izdelka, številko nadomestnega dela, količino in serijsko številko naprave (glejte poglavje **Uporaba**).

Primer naročila: št. art. 07628-800 / št. nadomestnega dela 68009040 / 1 kosa / serijska št.:..... Originalno embalažo naprave shranite, da jo lahko pozneje po potrebi uporabite za transport.

Vračilo naprave je možno **samo** po dogovoru in z (notranjo) embalažo, varno za transport, po možnosti v originalnem kartonu.

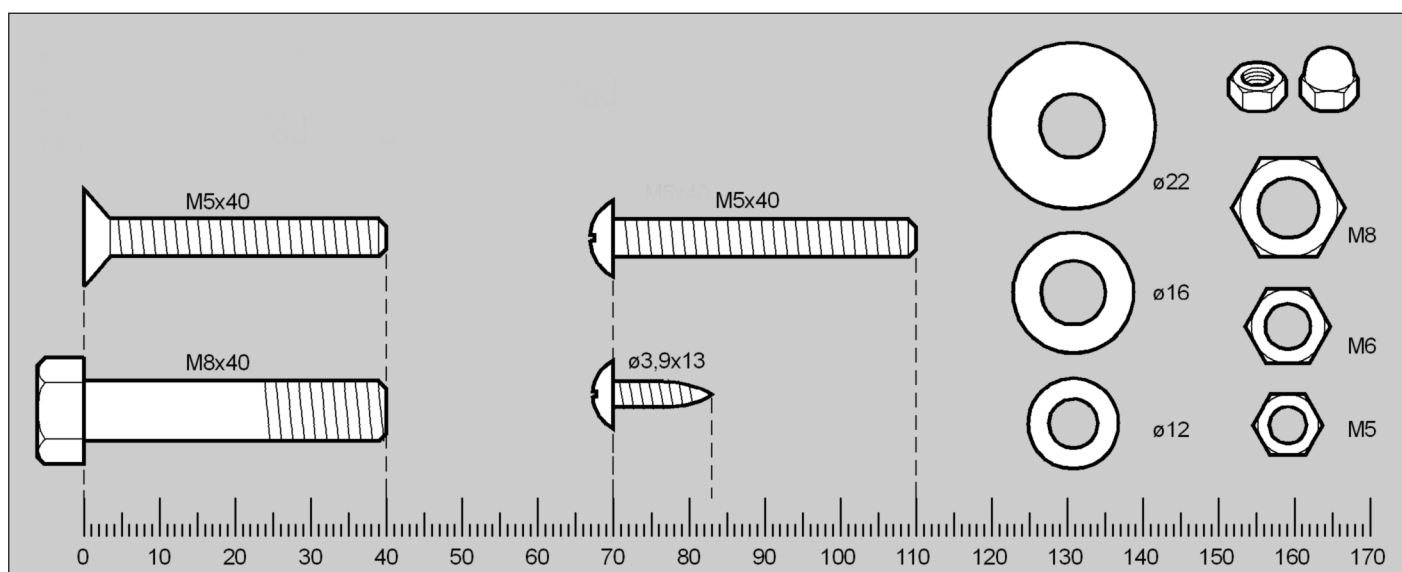
Pomemben je natančen opis napake oz. prijava škode!

Pomembno: Nadomestni deli, ki jih je potrebno priviti, se ponavadi zaračunajo in dobavijo brez vijakov. Če za posamezni del potrebujete ustrezne vijake, je potrebno ob naročanju nadomestnih delov pripisati pripombo »z vijaknim materialom«.

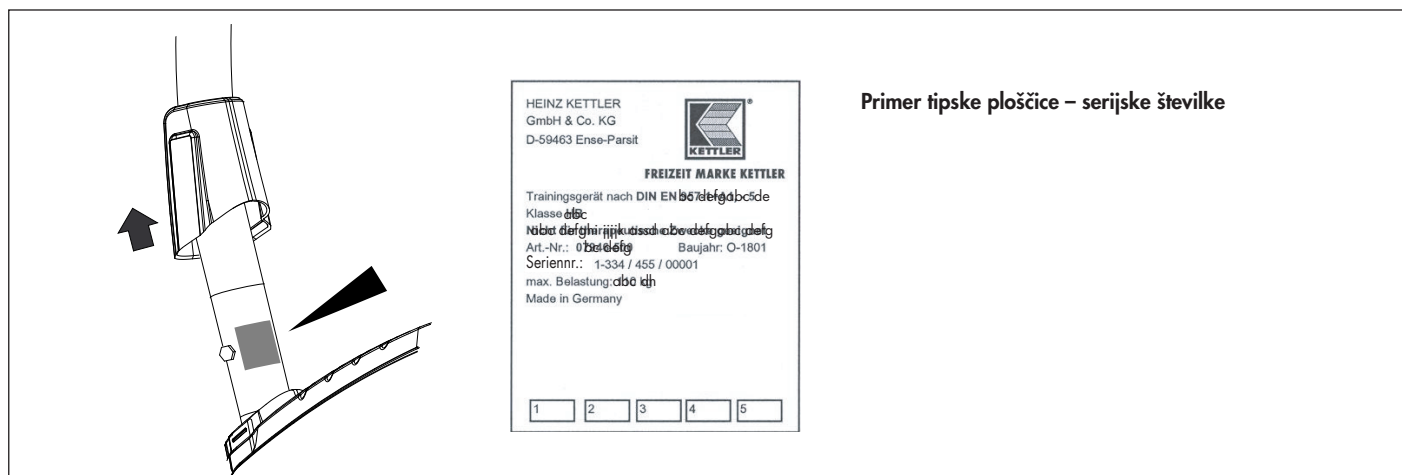
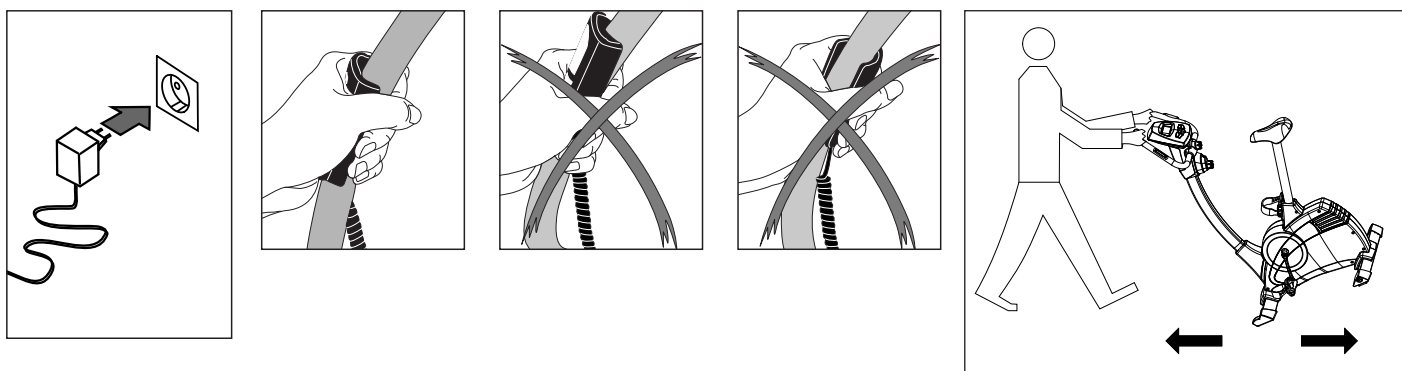
Napotki za odstranjevanje

Izdelki KETTLER se lahko reciklirajo. Odslužno napravo ustrezno odstranite v skladu z okoljevarstvenimi predpisi (lokalno odlagališče odpadkov).

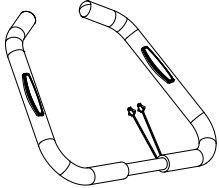
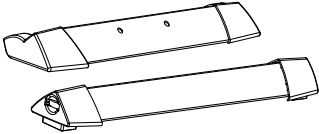
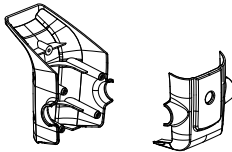
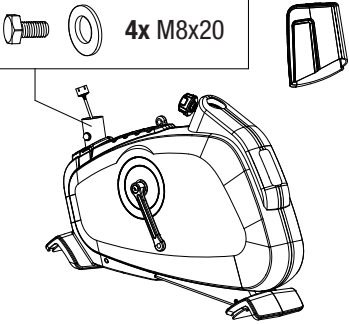
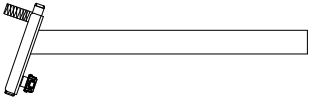
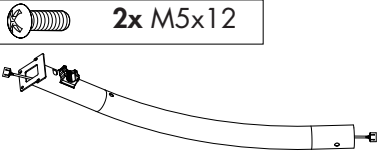
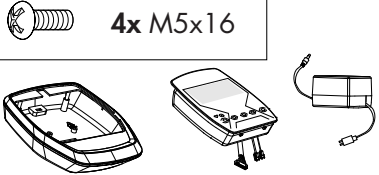
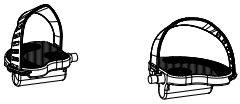
Merilni pripomoček za material za privijanje



Napotki za ravnanje



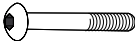
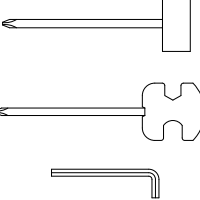
Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

	Stck. 1
	1
	1
 4x M8x20	1
	1
 2x M5x12	1
 4x M5x16	1
	1
	1

31



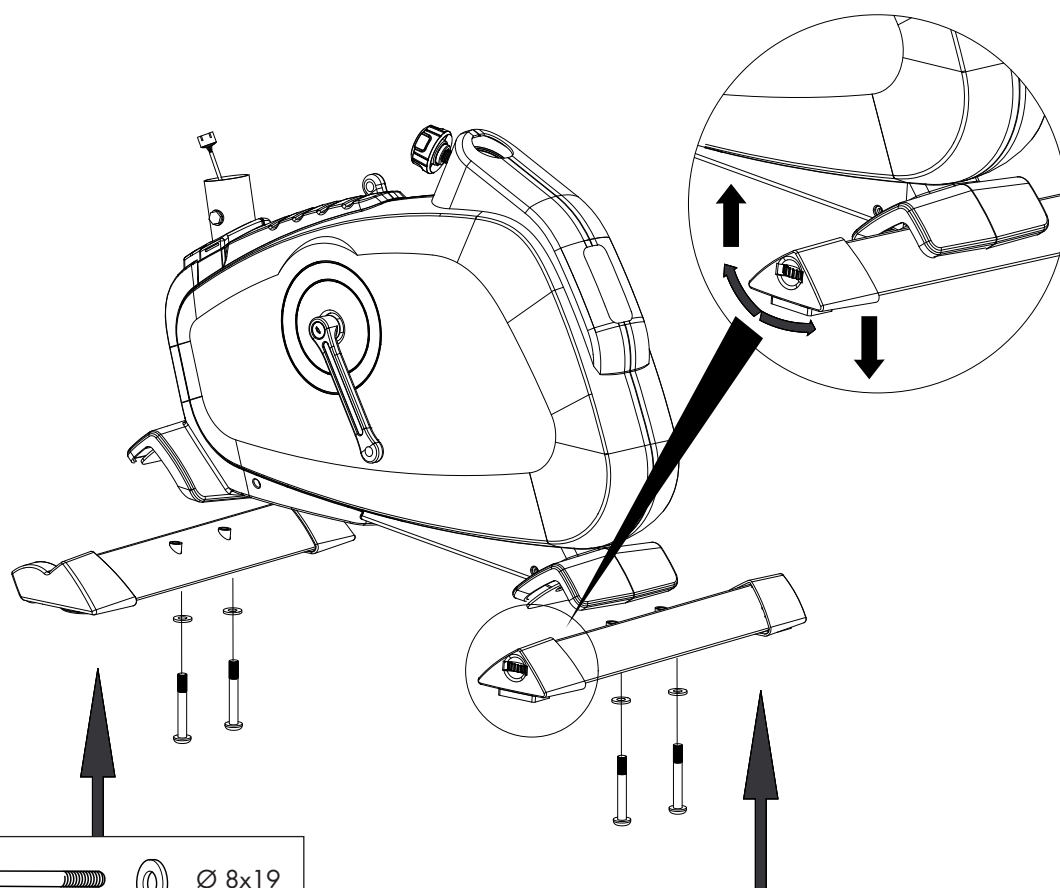
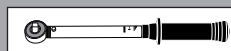
Pos. 34

		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x25	1
	3x16	4
		1



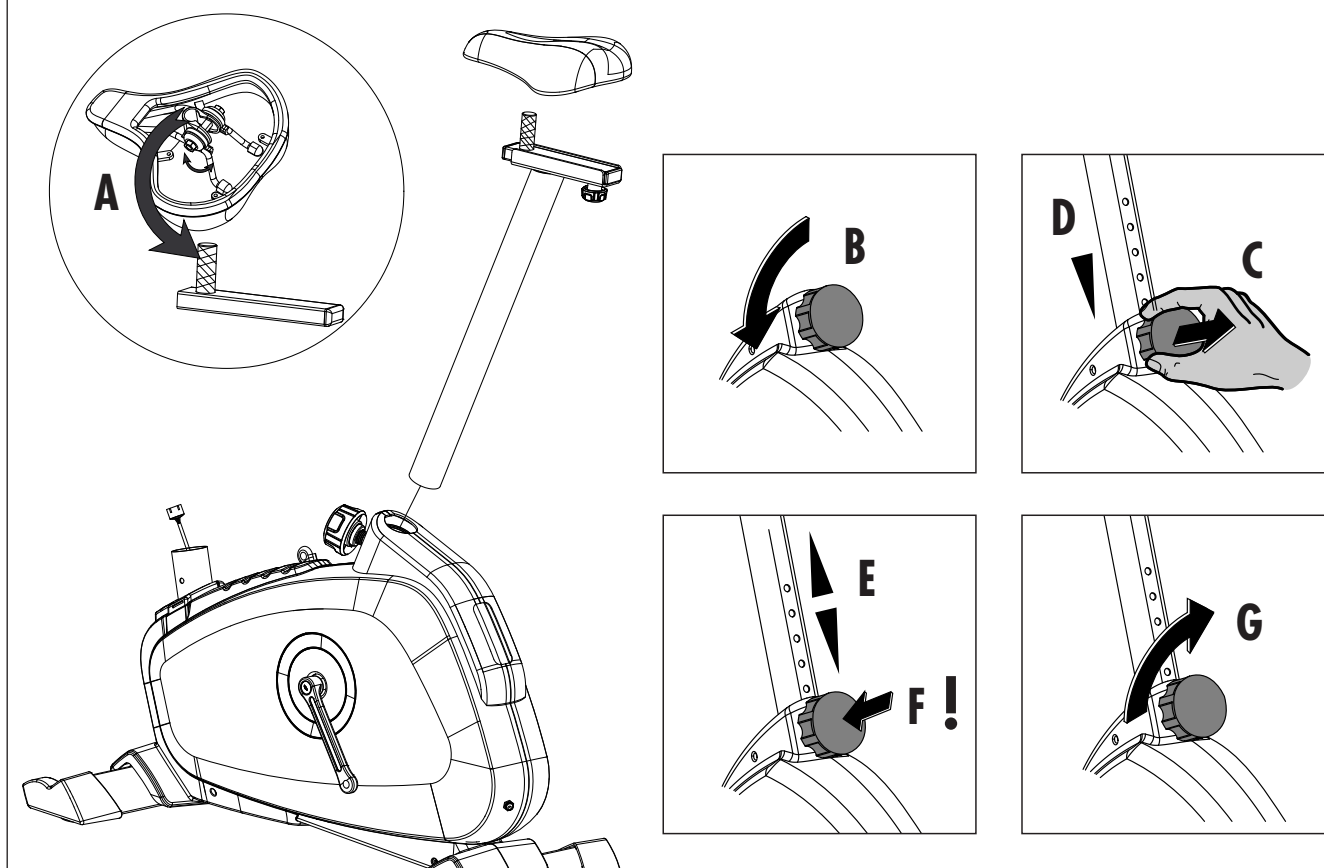
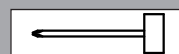
SLO – niso vključeni.

1

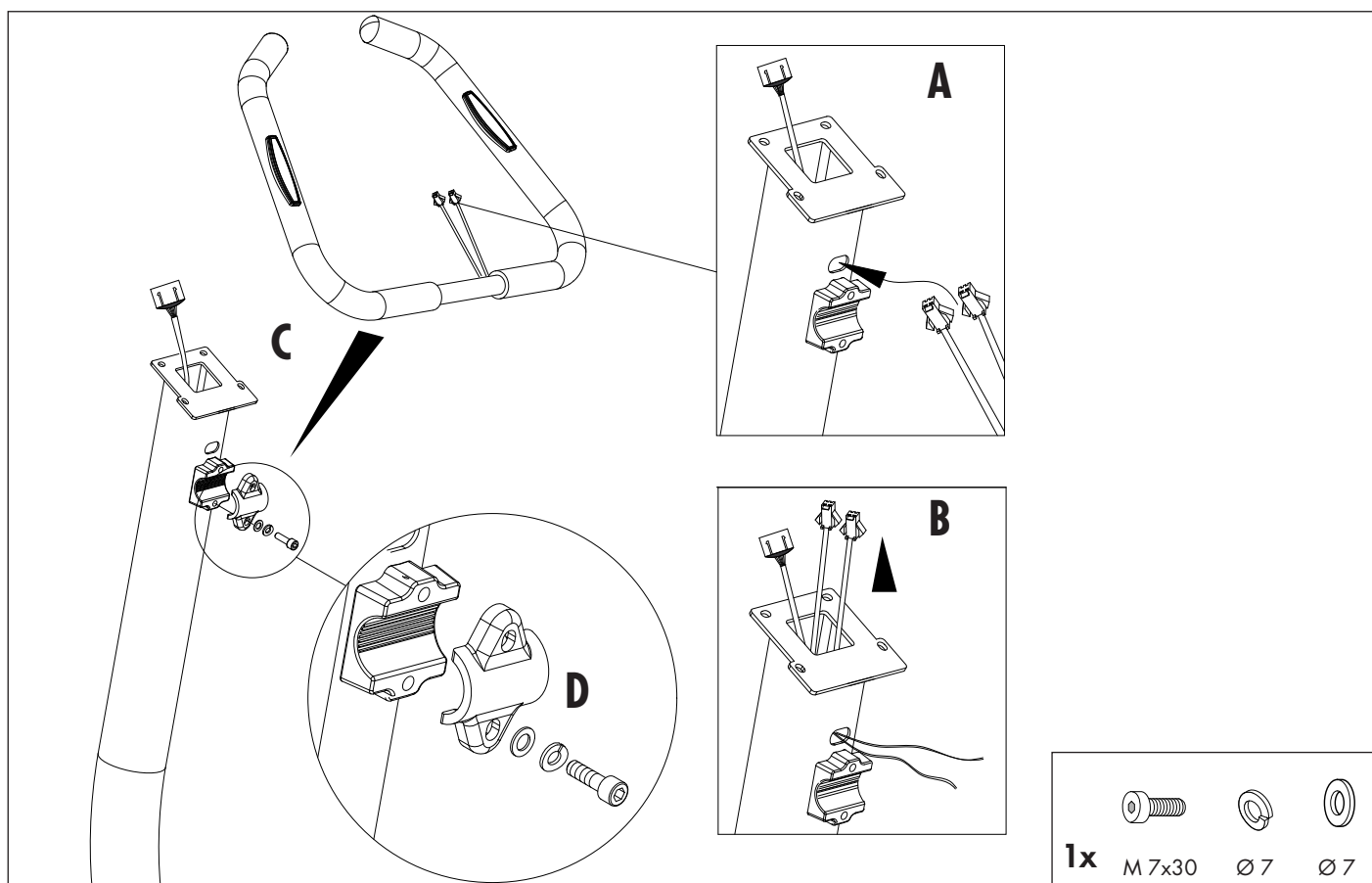


M 8x60 = 15 Nm Ø 8x19

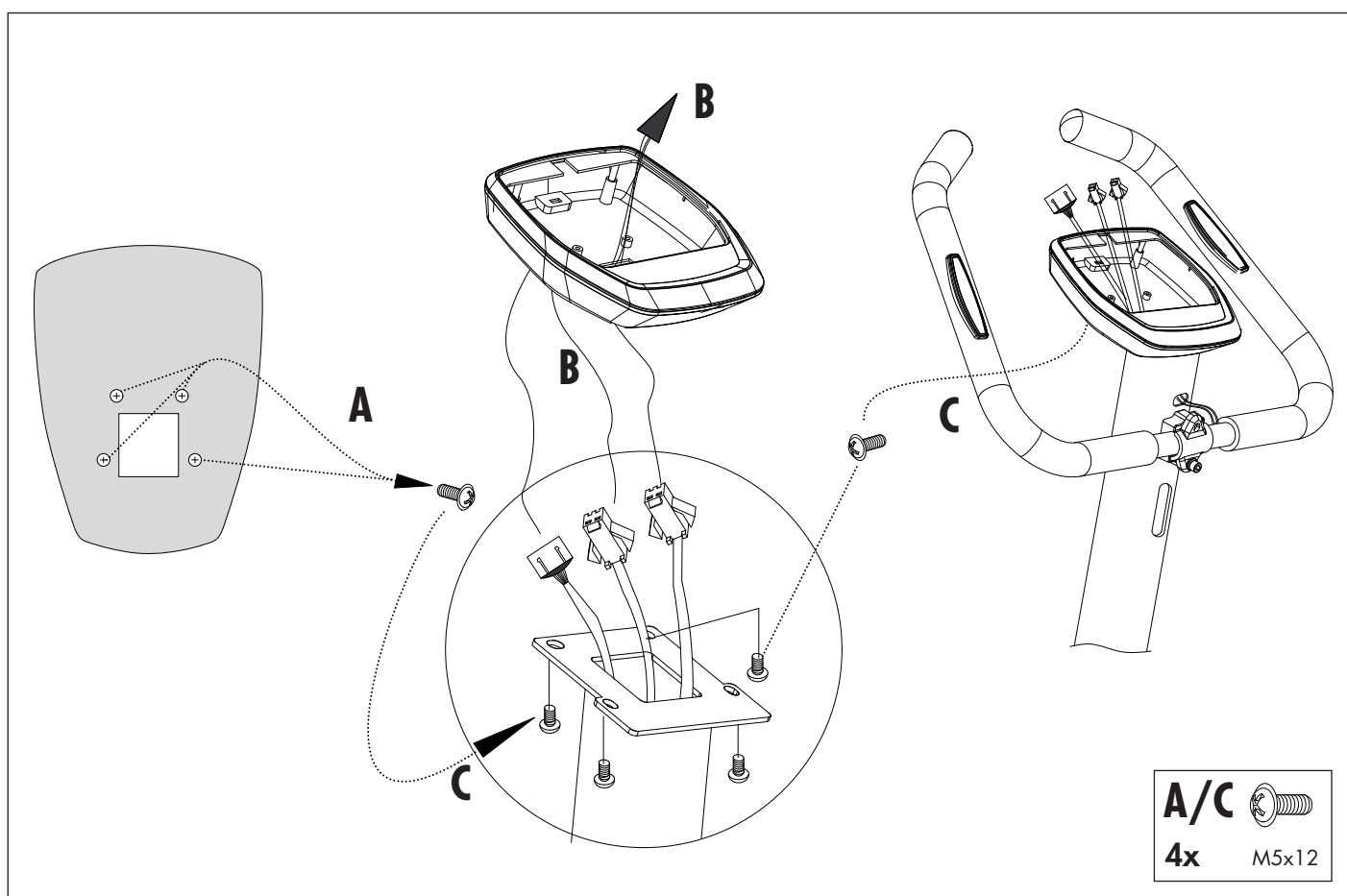
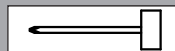
2

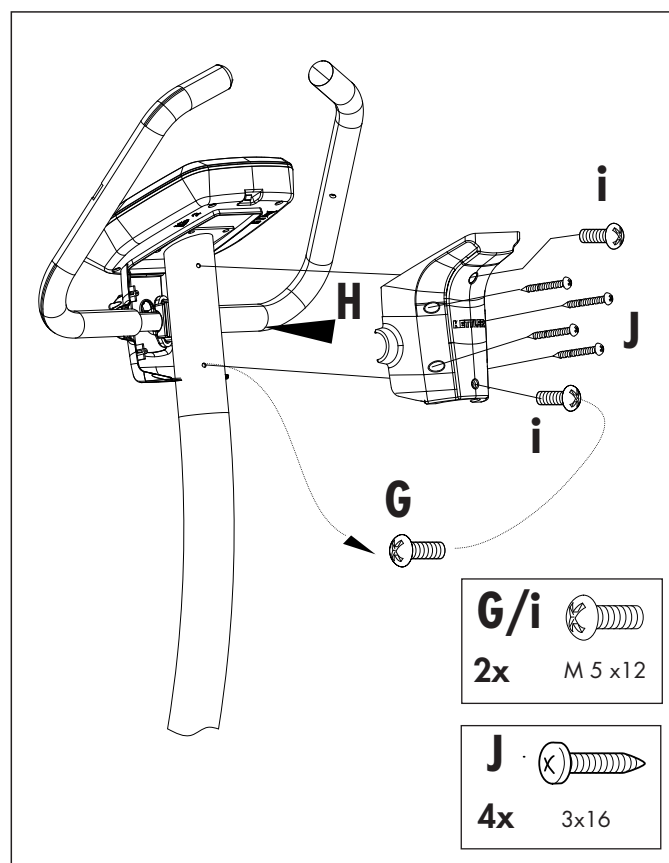
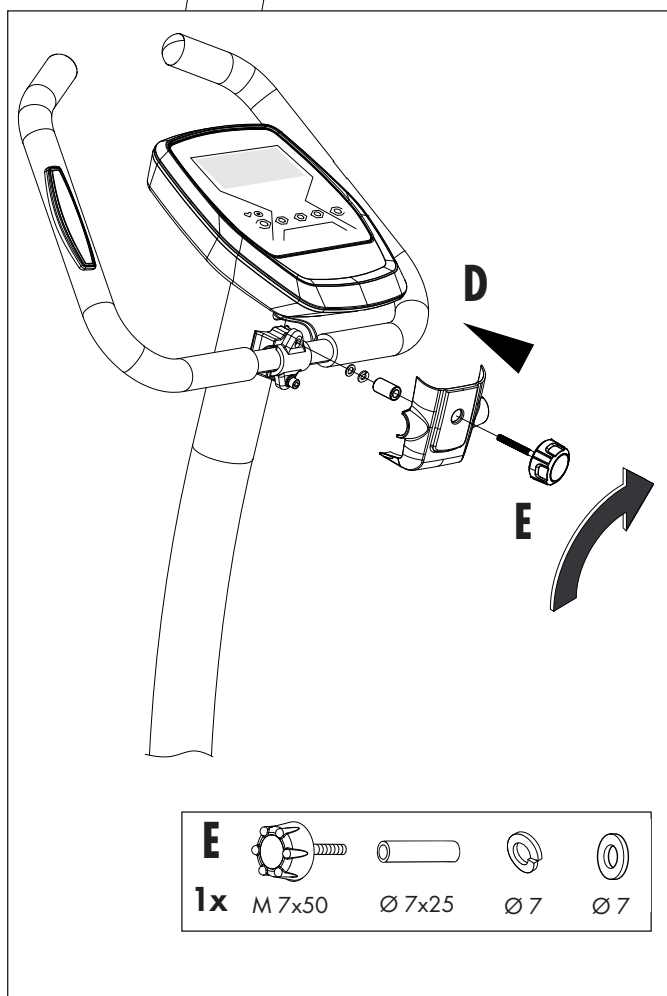
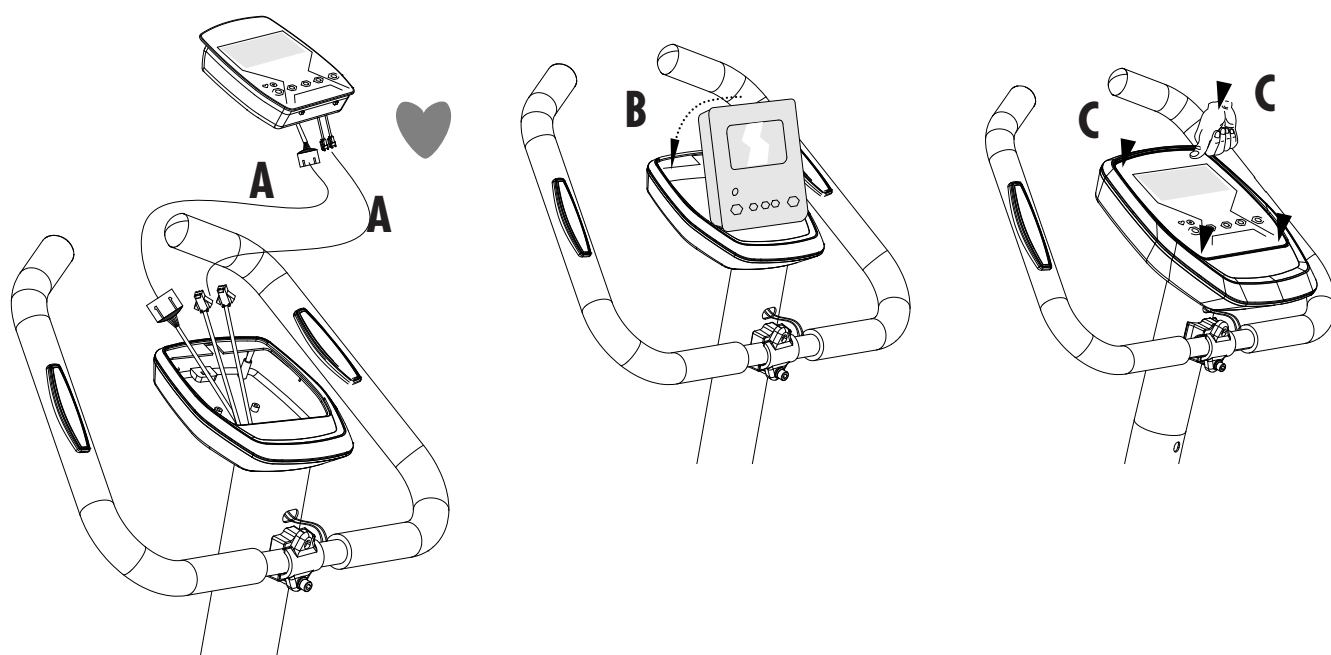
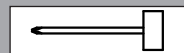


3

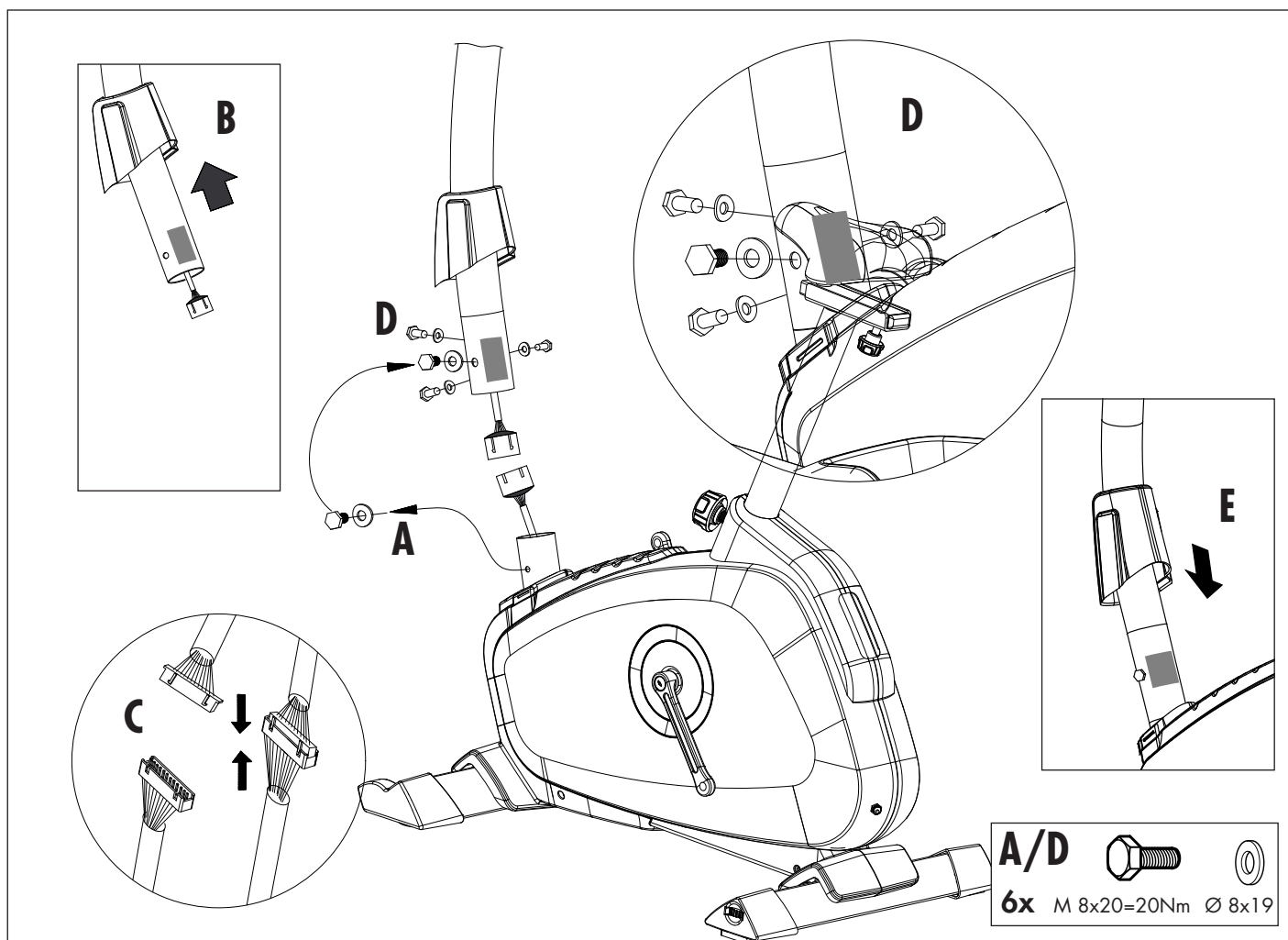
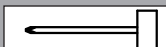
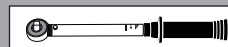


4

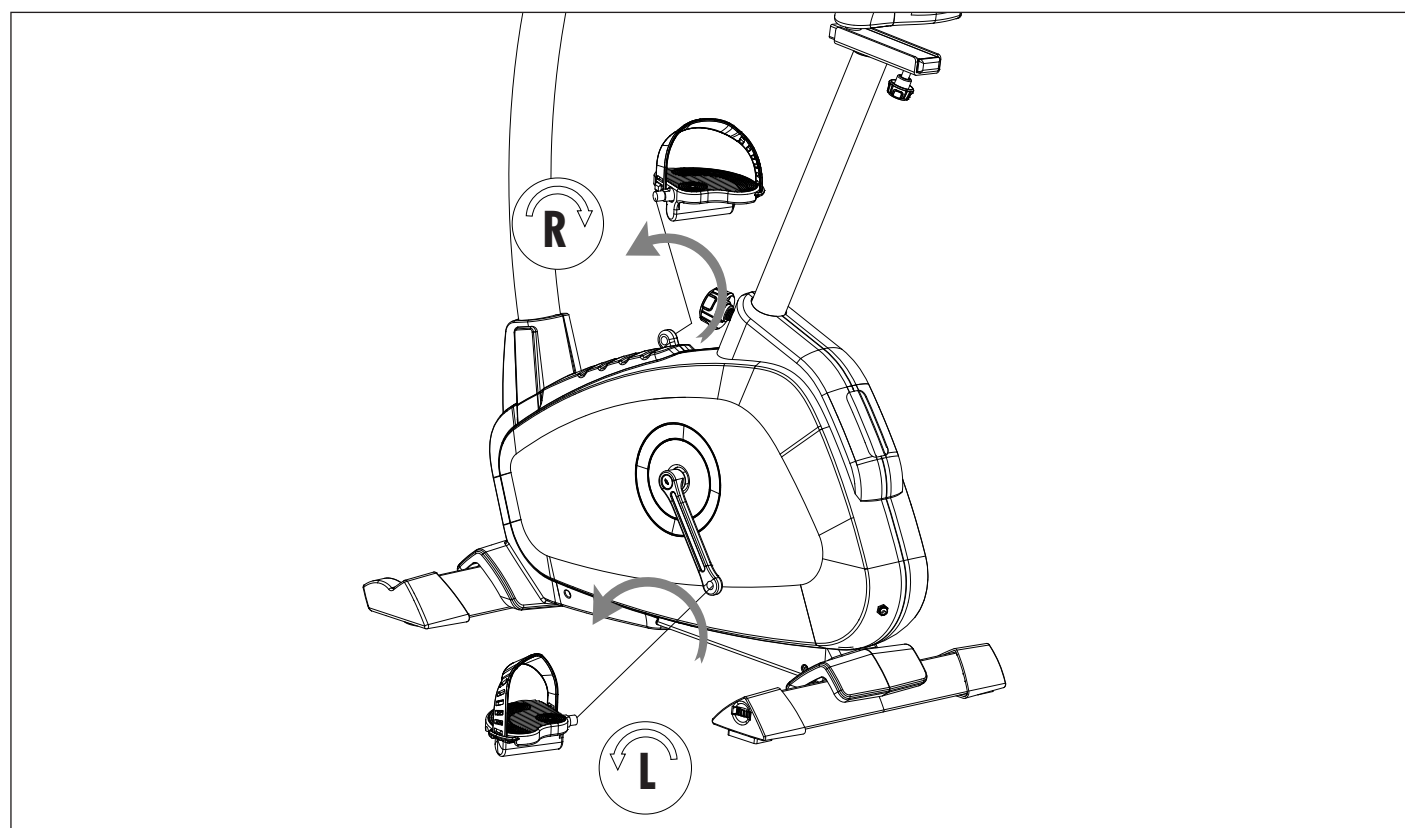
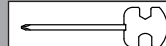


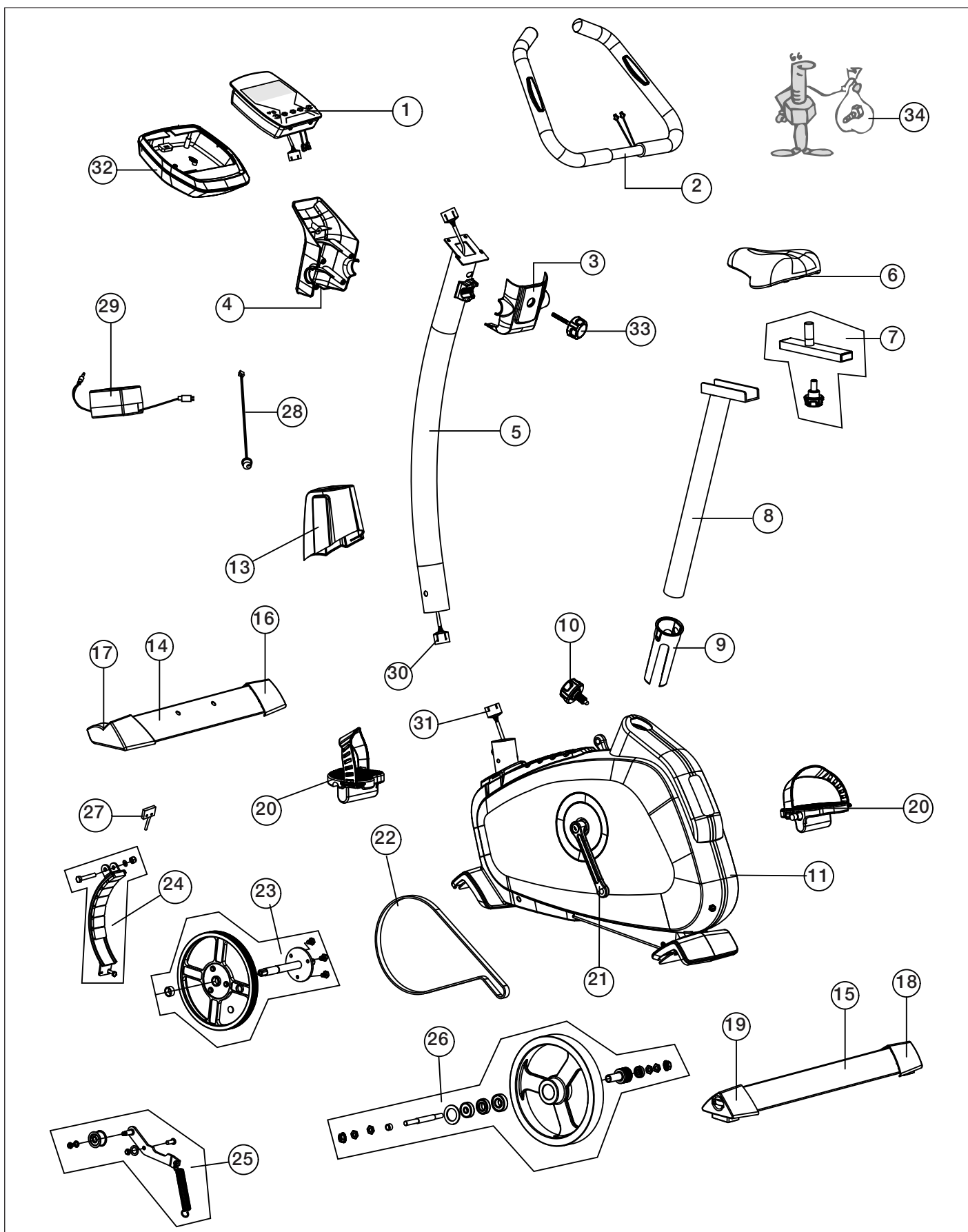


6



7





SLO – Pri nadomestnih deli so možna odstopanja barv.

Načrt nadomestnih delov

AVIOR P, COPA P		
①	1x	68009040
②	1x	68009002
③	1x	68009044
④	1x	68009045
⑤	1x	68009042
⑥	1x	68009054
⑦	1x	68009055
⑧	1x	68009053
⑨	1x	68009011
⑩	1x	68009010
⑪	1x	68009050
⑬	1x	68009051
⑭	1x	68009017
⑮	1x	68009020
⑯	1x	68009019
⑰	1x	68009018
⑱	1x	68009021
⑲	1x	68009022
⑳	1x	68009037
㉑	1x	68009014
㉒	1x	68009049
㉓	1x	68009046
㉔	1x	68009057
㉕	1x	68009056
㉖	1x	68009058
㉗	1x	68009048
㉘	1x	68009052
㉙	1x	68009059
㉚	1x	68009043
㉛	1x	68009047
㉜	1x	68009041
㉝	1x	68009025
㉞	1x	68009060

Vadbeni računalnik in priročnik za vadbo UM 678x





Kazalo

Varnostna navodila

- Servis
- Vaša varnost

Kratek opis

- Območje zaslona / Zaslona
- Območje delovanja / Tipke
- Funkcije elektronike
- Razlaga tipk
- Razlaga zaslona

Hitri zagon

(za seznanjanje)

Hitri zagon

- Začetek vadbe
- Konec vadbe
- Stanje mirovanja

Izbira programa

Obmo je vadbe MANUAL

- Vadba z ročno nastavitvijo obremenitve

Obmo je vadbe PROGRAM

- Vadba s profili s ciljnim vrednostmi

Obmo je vadbe PERSONAL

- Vadba z lastnim profilom

Obmo je vadbe H.R.C

- Vadba s programom, krmiljenim z utripom

Funkcija RECOVERY

- Merjenje utripa rekreacijskega odmora z oceno fitnesa

Konec vadbe in stanje pripravljenosti

Splošna navodila

- Sistemski toni
- Izračun ocene fitnesa
- Navodila za merjenje srčnega utripa
 - Z utripom na roki
 - Z ušesno sponko
 - S prsnim trakom
- Motnje v računalniku

Navodila za vadbo

- Vaje za vzdržljivost
- Intenzivnost obremenitve
- Obseg obremenitve

Table de rendimiento

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

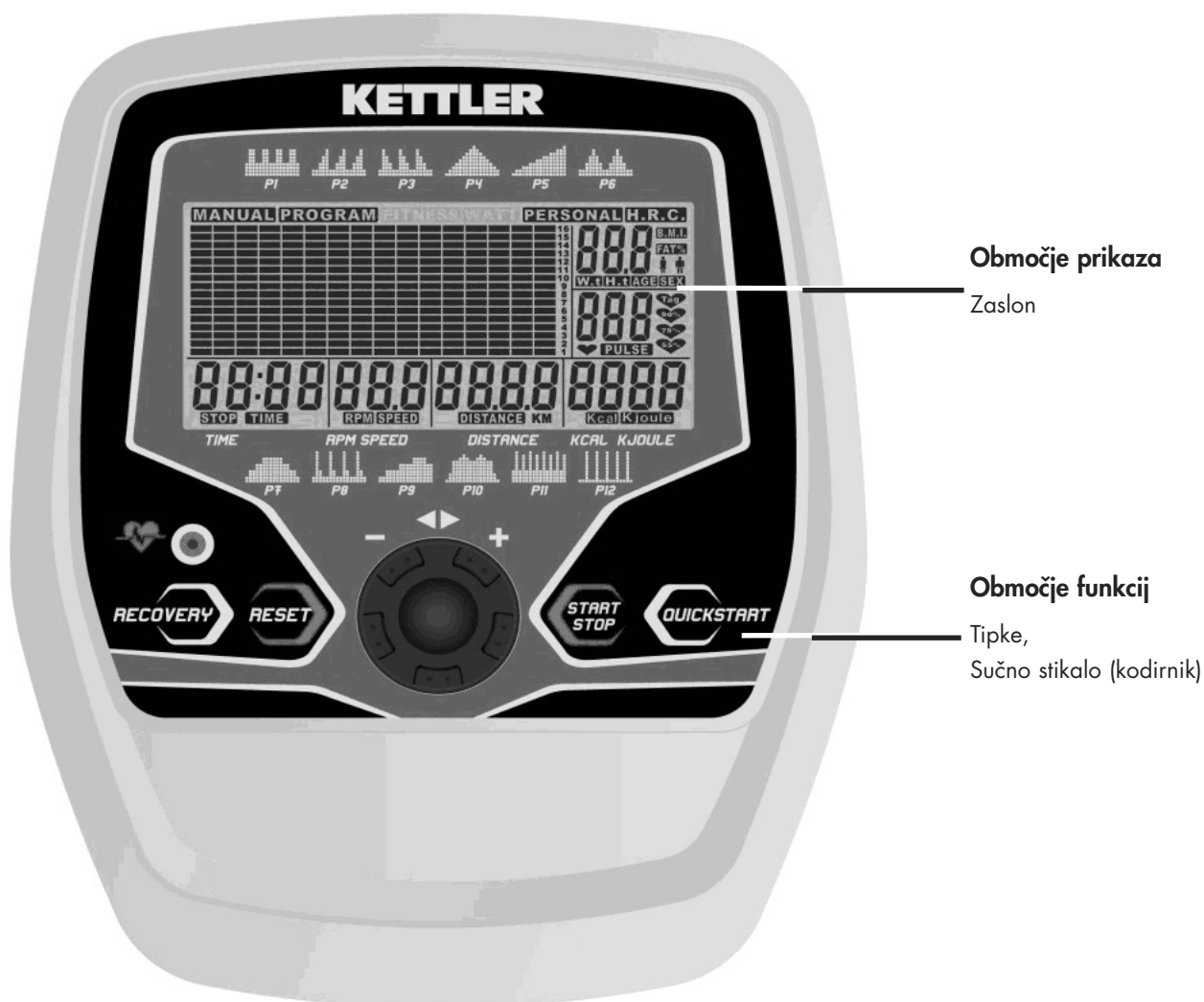
- vadbena naprava morate postaviti na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo 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.



Elektronika ima naslednje funkcije:

- shranjevanje in ciljne vrednosti za 4 osebe
- 4 območja vadbe:
MANUAL = ročna nastavitve obremenitve,
PROGRAM = profili s ciljnim vrednostmi,
PERSONAL = lasten profil,
H.R.C. = program, ki ga krmili utrip
- Ciljne vrednosti vadbe, ki se lahko shranijo so čas, pora, poraba energije in nadzor vrednosti utripa
- Nadzor z optičnim in zvočnim opozorilom
- Ciljni utrip, odvisen od starosti
- Prikaz ocene fitnesa 1-6, izračunan z vrednostjo, koliko se opomore utrip po 1 minuti
- Motorična nastavitve zavorne stopnje
- Lasten profil obremenitve, ki se lahko shrani
- Izračun porabe energije po zavorni stopnji in frekvenci stopanja
- Izбира prikaza za porabo energije [KJoule ali Kcal]
- Prikaz temperature v stanju pripravljenosti [°C]
- Vgrajen sprejemnik utripa za nekodirane prsne trakove, npr. T34 podjetja POLAR

Navodila za vadbo in uporabo



Kjoule > Kcal > Kjoule



Kratka navodila

Območje funkcij

V nadaljevanju je na kratko razloženo 5 tipk.

Vse tipke

- Prikaz, zbujen iz načina Stanje pripravljenosti

RECOVERY (utrip po odmoru z oceno fitnesa)

S to funkcijsko tipko se pri aktivnem merjenju utripa zažene funkcija utripa po odmoru in ugotovi ocena fitnesa.

RESET (pritisnite na kratko) pred vadbo

S to funkcijsko tipko se izbriše trenutni prikaz.

RESET (pritisnite dalj časa)

- brisanje prikaza za nov začetek.

Kodirnik (obračanje v desno)

- pri izbiri skoči za eno točko menija dalje
- pri vnosu: poviša vnos

Kodirnik (obračanje v levo)

- pri izbiri skoči za eno točko menija dalje
- pri vnosu: zmanjša vnos

Kodirnik (kratak pritisk)

- izbira ali vnos bosta prevzeta.
- Priklicana bo naslednja točka menija.

Kodirnik (pritisnite dalj časa)

- znova bo prikazana izbira vadbe trenutne osebe.
- ali
- prikaz bo izbrisan s programom, ki sledi ali izbiro osebe.

RESET + kodirnik (sočasno)

- Preklop porabe energije s Kilojoulov na Kilokalorije

START STOP

- Začetek vadbe. Čas vadbe se šteje navzgor.
- Ustavitev vadbe s prikazom STOP. Čas vadbe obstane. Za kratek čas bo prikazan povprečni Ø zavornih stopenj.

QUICKSTART

- Zažene se program "MANUAL". Čas vadbe se šteje navzgor.

Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 3 virih:

1. Ušesna sponka (opcija)
2. Senzorji utripa na roki
3. Prsni pas (opcija)

Območje prikaza / Zaslona

Zaslona obvešča o različnih funkcijah.

Izbira programa iz 4 območij vadbe

MANUAL: stopnje obremenitve nastavi ročno tisti, ki vadi.

PROGRAM: 12 programov (profilov) nastavlja stopnje obremenitve.

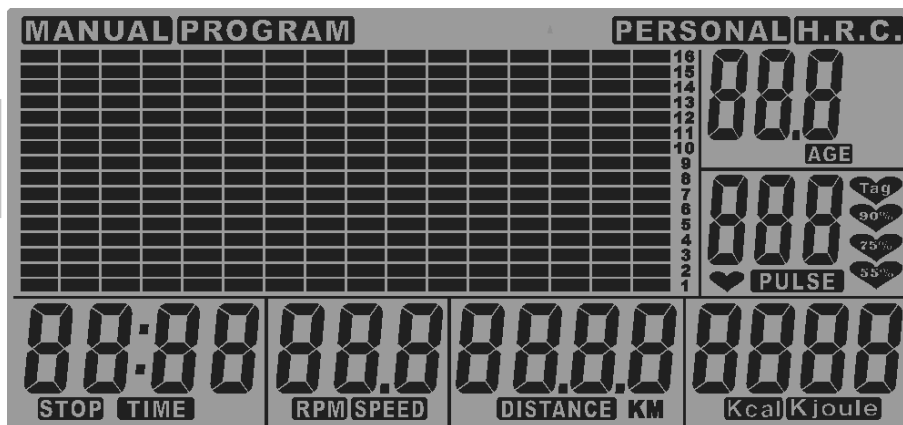
PERSONAL: lasten profil nastavi stopnje obremenitve

H.R.C.: program za vadbo z utripom s ciljno vrednostjo utripa vadbe

Profil obremenitve

Višin = stopnje 1-16

Začetni položaj = levo



Oseba (USER)

U0 =gost, U1-U4

AGE

Starost: 10-99

PULSE

Utrip

Prikaz

40 - 220

55%, 75%,

90%, Tag

Izračunane vrednosti utripa po starosti

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Čas vadbe	Frekvenca	Razdalja	Poraba energije
Prikaz	stopanja	Prikaz	Prikaz
0:00 > 99:59	Prikaz	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	14 - 199	99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Odmor	Hitrost		
Prekinitev vadbe	Prikaz		
	- 99,9 km/h		

Stanje pripravljenosti s prikazom temperature



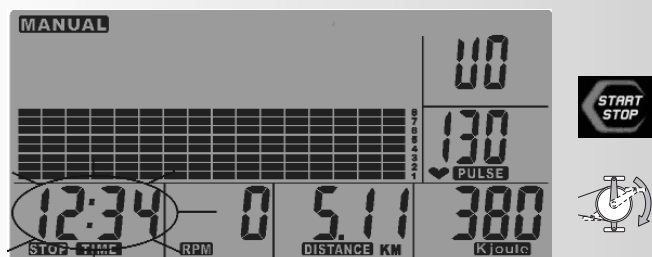
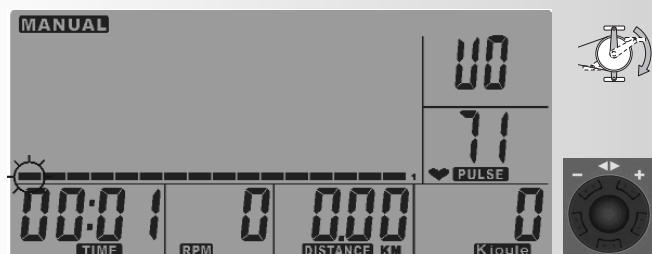
Število vrtljajev stopalke v navodilih se nanaša na sobno kolo

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

Pri ergometru je dodelitev

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

Navodila za vadbo in uporabo



Hitri zagon (za seznanjanje)

Quickstart:

brez posebnih nastavitev

- pritisnite "QUICKSTART".

prikazan bo zadnji uporabnik

ali

izberite osebo

Zažene se program "MANUAL". Čas vadbe se šteje navzgor.

- Stopanje po stopalkah

Frekvenca stopanja, hitrost, razdalja in poraba energije štejejo navzgor. Utrip, če je merjenje utripa aktivno.

Trenutni stolpec se spreminja v 15 sekundnem taktu

Sprememba obremenitve

- "Kodirnik desno"

Obremenitev se povečuje v korakih po 1.

- "Kodirnik levo"

Obremenitev se zmanjšuje v korakih po 1.

Prekinitev vadbe

- pritisnite "START STOP"

Za kratek čas bo prikazana povprečna vrednost obremenitve (Ø). Frekvenca stopanja in hitrost kažeta "vrednosti 0"

Čas vadbe TIME in STOP sta prikazana utripajoče.

Nadaljevanje vadbe

- pritisnite "START STOP"

- stopanje po stopalkah

ali

konec vadbe in stanje pripravljenosti

Prikaz se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti s prikazom temperature.

Nadaljevanje zadnje vadbe je mogoče, če prikaz znova aktivirate s tipko ali stopanjem po stopalki.

Območje vadbe MANUAL

(ročna nastavitve obremenitve)

Spremenite lahko utripajoče območje.

- Vrtenje "kodirnika" spreminja.
- Pritisk "kodirnika" prevzame.

Vnos osebnih podatkov

- Pritisnite "Tipka" ali "Kodirnik".

Zadnji uporabnik bo prikazan utripajoče.

Določanje osebe

Prevzem osebe (tu Oseba1)

Vnos starosti

Iz vnosa starosti se po odnosu 220 manj starost, izračuna v programu H.R.C vrednost ciljnega utripa.

Prevzem starosti (tu 50 let)

Izbira vadbe

Nastavite območje vadbe MANUAL

Prevzem MANUAL

Določite ciljne vrednosti vadbe

Preskočite obremenitev (zavorna stopnja) ali določite in prevzemite (tu stopnja 8)

Preskočite čas vadbe ali določite in prevzemite

(tu stopnja 20:00 minut)

Nastavljen čas vadbe se preračuna na 16 profilnih stolpcev. Če ni določen ciljni čas, se trenutni stolpec spreminja v 15-sekundnem taktu.

Preskočite razdaljo ali določite in prevzemite

(tu 7,00 km)

Preskočite porabo energije ali določite in prevzemite

(tu 300 KJoulov)

Preskočite utrip ali določite in prevzemite

znova čas vadbe itd. (tu 130 udarcev/min).

Vadba

- pritisnite "START STOP"
- stopanje po stopalkah

Ciljne vrednosti za čas, razdaljo, porabo energije štejejo navzdol. Pri aktivnem merjenju utripa se nadzira utrip in vrednost utripa kot opozorilo pri prekoračitvi.

Sprememba obremenitve

- "Vrtenje kodirnika v desno ali levo"
- Obremenitev se poveča ali zmanjša

Prekinitev vadbe

- pritisnite "START STOP"

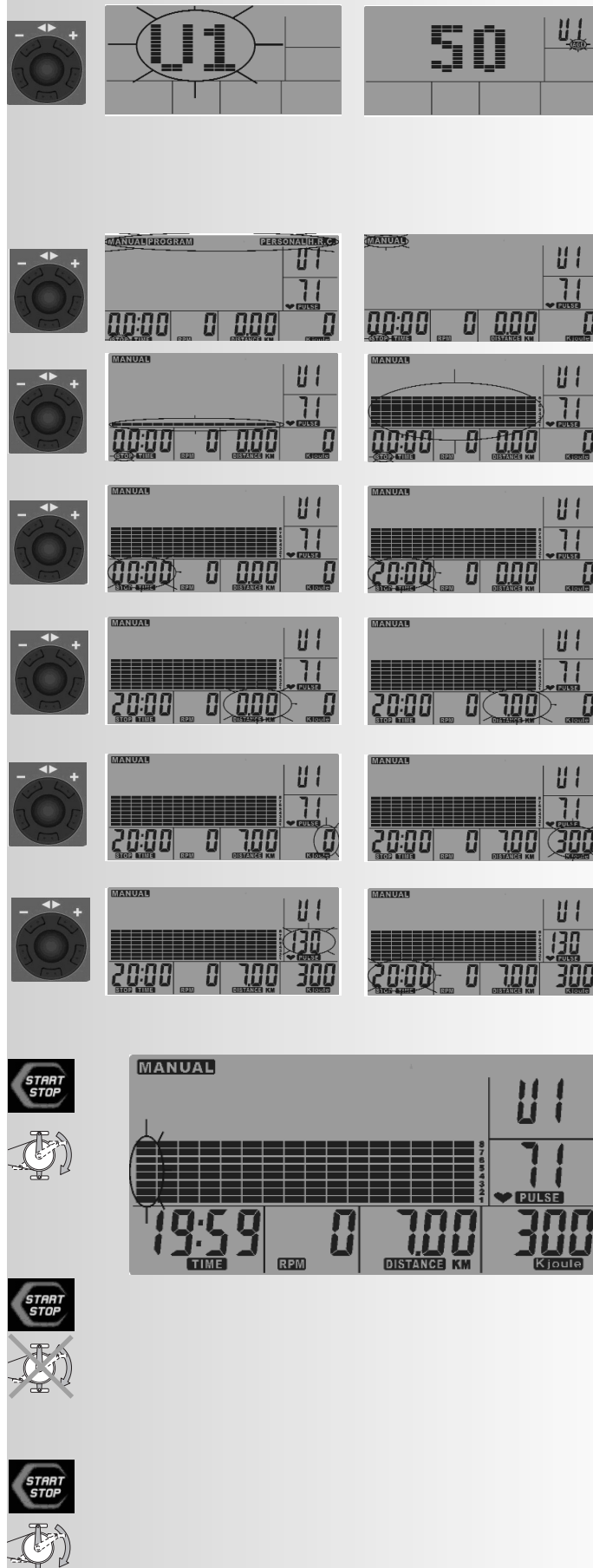
Za kratek čas bo prikazana povprečna vrednost obremenitve (Ø).

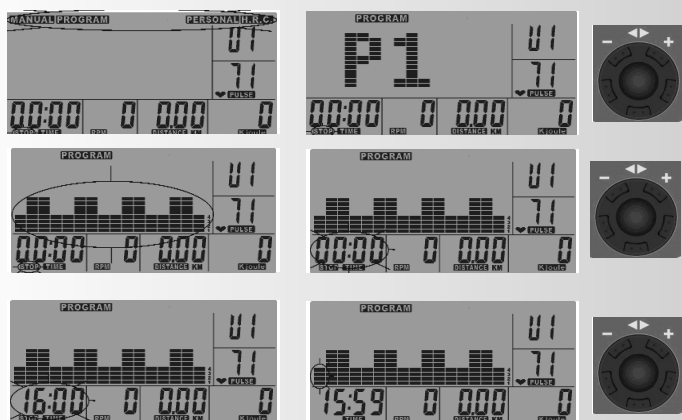
Frekvenca stopanja in hitrost kažeta "vrednosti 0"

Čas vadbe in STOP sta prikazana utripajoče.

Nadaljevanje vadbe

- pritisnite "START STOP"
- stopanje po stopalkah





Napotek:

Če je dosežena cilja vrednost (vrednost 0 utripa, 8 signalnih tonov) kaže prikaz prekinitve vadbe z utripajočim prikazom časa in **STOP**. Znova bo prikazana ciljna vrednost. S tipko **"START STOP"** in stopanjem po stopalkah, postane prikaz znova aktiven, dokler ni dosežena naslednja ciljna vrednost.

Območje vadbe PROGRAM

Izbira iz 12 programov (profilov) samodejno nastavi stopnje obremenitve.

Vnesite osebne podatke ali potrdite
Izberite PROGRAM

Izbira iz 12 programov

(tu P1)

Določite ciljne vrednosti vadbe

Preskočite čas vadbe ali določite in prevzemite
(tu 16:00 minut)

Nastavljen čas vadbe se preračuna na 16 profilnih stolpccev. Pri 16 minutah ustreza 1 stolpec 1 minuti. Če ni določen ciljni čas, se trenutni stolpec spreminja v 15-sekundnem taktu.

Preskočite razdaljo ali določite in prevzemite

Preskočite porabo energije ali določite in prevzemite

Preskočite utrip ali določite in prevzemite
znova čas vadbe itd.

Vadba

- pritisnite **"START STOP"**
- stopanje po stopalkah

Ciljne vrednosti za čas, razdaljo, porabo energije štejejo navzdol. Pri aktivnem merjenju utripa se nadzira utrip in vrednost utripa kot opozorilo pri prekoračitvi.

Sprememba obremenitve

- **"Vrtenje kodirnika v desno ali levo"**
Obremenitev se poveča ali zmanjša

Prekinitve vadbe

- pritisnite **"START STOP"**
Za kratek čas bo prikazana povprečna vrednost obremenitve (Ø).
Frekvenca stopanja in hitrost kažeta **"vrednosti 0"**
Čas vadbe in STOP sta prikazana utripajoče.

Nadaljevanje vadbe

- pritisnite **"START STOP"**
- stopanje po stopalkah

Območje vadbe PERSONAL

Izdelava lastnega profila in vadba

Vnesite osebne podatke ali potrdite

Izberite PERSONAL

Na voljo sta 2 možnosti: izdelava profila pred vadbo ali med vadbo.

Izdelava profila pred vadbo

Utripa prvi stolpec profila in ga lahko spremenite.

- Vrtenje "kodirnika" spreminja.
- Pritisk na "kodirnik" prevzame obremenitve in skoči k naslednjemu stolpcu

- Pritisk "kodirnika" za dalj časa (pri tem se profil shrani)

Utripa čas vadbe in ga lahko spremenite. (tu 16:00 minut). Nastavljen čas vadbe se preračuna na 16 profilnih stolpcev. Pri 16 minutah ustreza 1 stolpec 1 minuti. Če ni določen ciljni čas, se trenutni stolpec spreminja v 15-sekundnem taktu.

Preskočite razdaljo ali določite in prevzemite

Preskočite porabo energije ali določite in prevzemite

Preskočite utrip ali določite in prevzemite

znova čas vadbe itd.

Vadba

- pritisnite "START STOP"
- stopanje po stopalkah

Ciljne vrednosti za čas, razdaljo, porabo energije štejejo navzdol. Pri aktivnem merjenju utripa se nadzira utrip in vrednost utripa kot opozorilo pri prekoračitvi.

Izdelava profila med vadbo

Utripa prvi stolpec profila in ga lahko spremenite.

- "Kodirnik " pritisnite dalj časa

Utripa čas vadbe in ga lahko spremenite. (tu 16:00 minut)

Vadba

- pritisnite "START STOP"
- stopanje po stopalkah
- "Vrtenje kodirnika v desno ali levo"

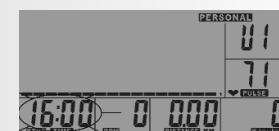
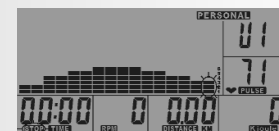
Obremenitev se poveča ali zmanjša

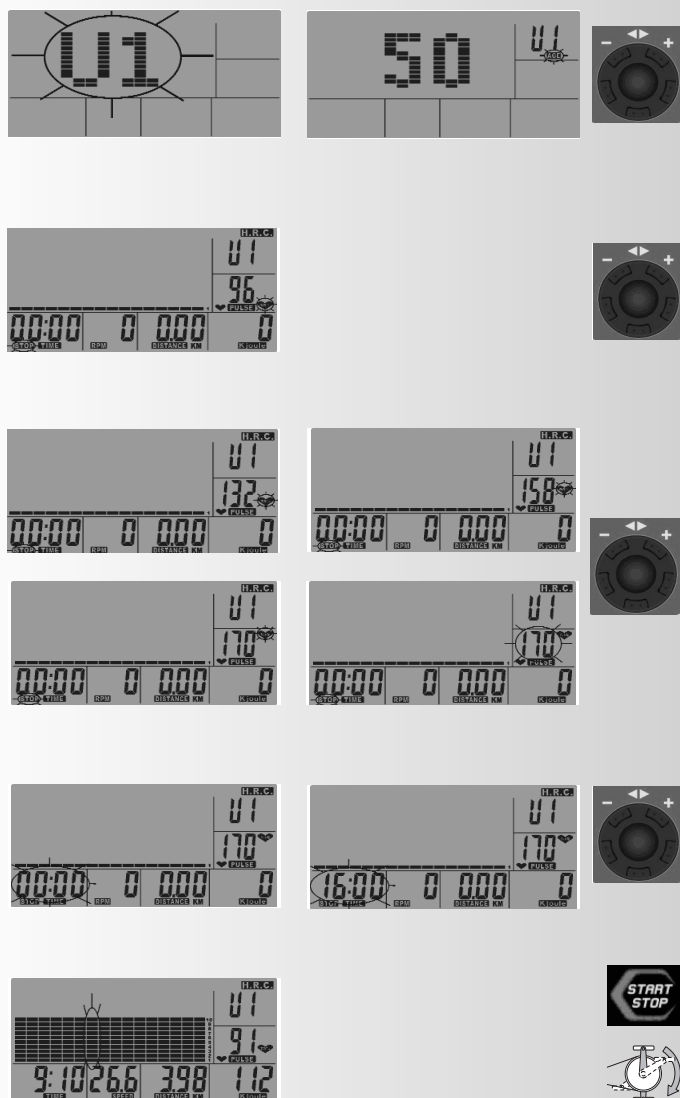
Pri preskoku k naslednjemu stolpcu se shrani stopnja. Če je dosežena ciljna vrednost časa (vrednost 0 utripa, 8 signalnih tonov) kaže prikaz prekinitve vadbe z utripajočim prikazom časa in STOP. Znova bo prikazana ciljna vrednost. Profil se shrani

S tipko "START STOP" in stopanjem po stopalkah postane prikaz znova aktiven.

Napotek:

Pri priklicu območja vadbe PERSONAL se zdaj prikaže lasten profil.





Območje vadbe H.R.C

Program, ki ga krmili utrip

Če je trenutni utrip nižji od ciljnega utripa, se obremenitev poveča po 30 sekundah za eno stopnjo. Če je višji, se obremenitev po 15 sekundah zmanjša za eno stopnjo.

Vnesite osebne podatke ali potrdite

Izbira H.R.C.

Ciljna vrednost ciljnega utripa

Na izbiro so 4 ciljne vrednosti utripa s 55%, 75%, 90% in Tag. Vrednosti utripa, prikazane ob tem, se izračunajo iz odnosa 220 manj vnesena starost. Pri starosti 50 let je pri tem prikazano 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Vrednost "Tag" lahko spremenite.

Utripa 55 % in to lahko spremenite.

- Z vrtenjem "kodirnika" izberete ciljni utrip.
- Z pritiskom na "kodirnik" prevzamete ciljni utrip.

Pri Tag utripa vrednost in jo lahko spremenite.

Po določitvi ciljnega utripa se simbol izbire utripa prikaže fiksno s trenutnim utripom.

Čas vadbe TIME utripa in ga lahko spremenite. (tu 16:00 minut).

Preskočite razdaljo ali določite in prevzemite

Preskočite porabo energije ali določite in prevzemite znova čas vadbe itd.

Vadba

- pritisnite "START STOP"
 - stopanje po stopalkah
- Prvi stolpec profila utripa in se premika med vadbo v desno. Ciljne vrednosti za čas, razdaljo, porabo energije štejejo navzdol.
- Stopnje obremenitve se povečujejo, dokler ni dosežen ciljni utrip.

Napotek:

če v programu H.R.C. izpade merjenje utripa, se v 60 sekundah zmanjša obremenitev na stopnjo 1.

Če ostane stopnja 1 nespremenjena 30 sekund, se izdajo kratki signalni toni in prikaz prikazuje prekinitev vadbe z utripajočim STOP.

RECOVERY Faza umirjanja utripa

Funkcijo RECOVERY lahko uporabljate po vsakem vadbenem programu.

S tipko RECOVERY dosežete meritev umirjanja utripa ob koncu vadbe. Iz začetnega in končnega utripa ene minute se ugotovi odstopanje in ocena fitnesa. Pri enaki vadbi je izboljšanje te ocene merilo za stopnjevanje fitnesa.

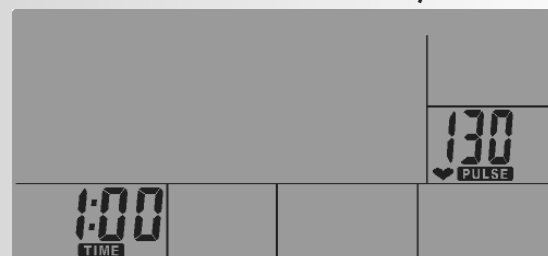
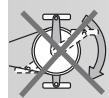
Ko ste dosegli ciljne vrednosti, končajte vadbo, pritisnite tipko RECOVERY in pustite nato roke ležati na ročnih senzorjih utripa. Pri predhodni meritvi utripa se na zaslonu pokaže 00:60 za čas in v zaslonu PULSE utripa trenutna vrednost utripa. Čas začne odšteti od 00:60. Roke pustite ležati na ročnih senzorjih pulza, dokler ni odšteto do >0<. Desno v zaslonu se pokaže vrednost med F1 in F6. F1 je najboljši in F6 najslabši status. Ponovni pritisk tipke RECOVERY konča funkcijo.

Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji "Err".

Konec vadbe in stanje pripravljenosti

Prikaz se po 4 minutah po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti s prikazom temperature, če ne pritisnete nobene tipke več, ni impulzov stopanja po stopalkah in ni aktiven noben utrip.

Nadaljevanje zadnje vadbe je mogoče, če prikaz znova aktivirate s tipko ali stopanjem po stopalki.



Splošni napotki

Sistemi 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.

Izračun fitnes ocene

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

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

P1 = utrip med obremenitvijo, P2 = utrip med okrevanjem

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 fitnes oceno, morate dalj časa, najmanj 10 minut, vaditi v vašem območju obremenitve. Pri redni vadbi srce-krvni obtok boste ugotovili, da se vaša »fitnes ocena« izboljšuje.

Možnosti merjenja pulza

Izračun pulza se začne, ko srce v prikazu utripa 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.
- Preprečite sunkovito objemanje
- Roke držite mirno in preprečite krčenje ali drgnjenje na kontaktnih površinah.

Z ušesno sponko

Senzor pulza deluje z infrardečo svetlobo in meri spremembe prepustnosti svetlobe vaše kože, ki jo povzroča vaš utrip. Preden boste senzor pulza pripeli na mečico ušesa, jo zdrgnite krepko 10 krat, da bi povečali prekrvitev. 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 trenirajte direktno pod močnim sevanjem svetlobe, npr. neonsko svetlobo, halogensko svetlobo, žarometom, sončnimi žarki.

- Popolnoma preprečite tresenje in majavost ušesnega senzorja, vključno s kablom. Kabel vedno pritrdite v vašo oblačila s pomočjo sponk, ali še bolje – pritrdite ga na čelni trak.

S prsnim trakom

Interni sprejemnik utripa je združljiv z nekodiranimi oddajniki prsnega pasu POLAR. Pri kodiranih sistemih so lahko prikazane napačne vrednosti utripa. Priporočamo T34 podjetja POLAR. Upoštevajte pripadajoča navodila.

Vtični sprejemnik ni potreben in ga iz tehničnih razlogov tudi ni dovoljeno uporabljati.

Napotek:

Možen je le en način merjenja pulza: ali s sponko za ušesa ali s pulzom na roki ali s prsnim trakom. Če v puši za pulz ni ušesne sponke, ki se vtakne, je aktivirana meritev pulza na roki. Če v pušo za pulz vtaknete ušesno sponko, ki se vtakne, se samodejno aktivira merjenje pulza na roki. Ni potrebno, da izvlčete vtič senzorjev za pulz na roki.

Motnje pri vadbenem računalniku

Če zaslon računalnika ne dela pravilno, ga odklopite od napajanja z elektriko in ponovno priključite napravo.

a Vaša varnost

> Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko privede do poškodb zdravja.

Navodila za trening

Ta naprava za trening je bila posebej razvita za rekreacijske športnike. Odlično je primerna za trening srčnega krvožilnega sistema.

Trening je potrebno oblikovati metodično po načelih treninga vzdržljivosti. Na ta način se izzovejo predvsem spremembe in prilagoditve srčnega krvožilnega sistema. Sem spada znižanje frekvence pulza mirovanja in pulza obremenitve. Tako ima srce več časa za polnjenje srčnih prekatov in za prekrvavitev srčne miškulature (preko koronarnih arterij). Poleg tega se

lahko povečata globina dihanja in količina zraka (kapaciteta vitalnosti). Do nadaljnjih pozitivnih sprememb prihaja v sistemu presnove. Da bi dosegli takšne pozitivne spremembe, je potrebno trening načrtovati po določenih smernicah.

O intenzivnosti treninga

Intenzivnost pri treningu z napravo za trening se uravnava na eni strani s frekvenco obračanja pedalov in na drugi strani z upornostjo pri pritiskanju na pedale. Upornost pri pritiskanju na pedale določa oseba sama z nastavitvijo zavorne moči na drogu volana. Zmeraj je treba paziti na to, da ne bi pretiravali z intenzivnostjo in, da bi se izogibali preobremenitvam.

Maksimalen pulz:

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

Obstaja formula za približen izračun:

maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 utripom pulza manj življenjska starost.

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

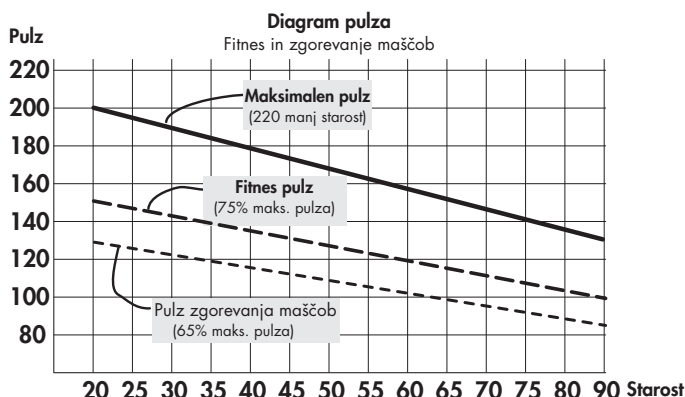
Pulz med obremenitvijo:

Optimalna intenzivnost obremenitve se doseže pri 65 – 75 % individualne moči srca/krvnega obtoka (prim. diagram).

65% = cilj treninga zgorevanje maščob

75% = cilj treninga izboljšanje fitnes

V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.



O obsegu obremenitve

Začetnik lahko stopnjuje obseg obremenitve samo postopoma. Prve enote treninga naj so relativno kratke in izvajane v časovnih intervalih.

Kot pozitivne za fitnes smatra športna medicina sledeče faktorje obremenitev:

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

Začetniki ne smejo začeti z enotami treninga 30-60 minut. Trening za začetnike je možno oblikovati v prvih 4 tednih na sledeči 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

Za osebno dokumentacijo izvajanja treninga lahko vpišete dosežene vrednosti treninga v tabelo zmogljivosti. Pred in po vsaki enoti treninga služi ca. 5-minutna gimnastika ogrevanju oziroma ohlajanju (Cool - Down). Med dvema enotama treninga imejte en dan brez treninga, če imate v kasnejšem poteku rajši 43-kratni tedenski trening po 20 - 30 minut. Sicer pa nič ne škodi tudi vsakotedenski trening.