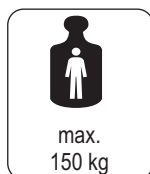


KETTLER



Navodila za sestavo sobnega kolesa
TOUR 600
 Art.-Nr.: EM1013-400



Navodila za sestavo sobnega kolesa
TOUR 800
 Art.-Nr.: EM1014-400

Pomembni 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

- ⚠️ Naprava ni za mlajše od 14 let in osebe z zmanjšanimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušen in znanja. Uporabljajo jo lahko samo, če so pod nadzorom odrasle oz. usposobljene osebe in so prejele navodila glede varne uporabe opreme in razumevanje ki izhaja iz nevarnosti.
- ⚠️ Izdelek ni igrača za igranje. Ne dovolite, da se otroci z napravo igrajo, jo čistijo ali jo uporabljajo brez nadzora odrasle osebe
- ⚠️ Pred zamenjavo baterij izklopite napravo iz električnega omrežja.
- ⚠️ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
- ⚠️ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).
- ⚠️ **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. Ni primerna za osebe mlajše od 14 let.
- ⚠️ **OPOZORILO!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
- ⚠️ **OPOZORILO!** Ravnajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.
- ⚠️ **OPOZORILO!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini naprave ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (npr. meritve pulza).
- ⚠️ **OPOZORILO!** Obvezno pazite, da električni kabel ne bo uklešččen ali ne bo postal "past za spotikanje".
- ⚠️ **OPOZORILO!** Vadbena naprava je namenjena izključno za domačo uporabo.
- 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
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- Poškodovani konstrukcijski deli lahko vplivajo na Vašo varnost in življenjsko dobo naprave. Zato takoj zamenjajte poškodovane ali izrabljene dele in naprave ne uporabljajte dokler ni popravljena. V primeru potrebe uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.
- Približno vsak 1 do 2 meseca preverite vse dele naprave, še posebej vijake in matice. To velja še posebej za pritrditev sedeža in ročajev.

- 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 lahko privede do poškodb zdravja.
- 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.
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da bo zagotovljena zadostna varnostna razdalja do ovir. Naprave ne postavljajte v neposredni bližini glavnih prehodnih poti (poti, vrata, prehodi). Varnostna razdalja mora biti povsod večja najmanj 1 m od območja vadbe.
- 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 navoro ($M = xx \text{ Nm}$).
- Dejanska uporabnikova zmogljivost se lahko razlikuje od prikazanih vrednosti.

Art. EM1013-200, EM1014-400

- Naprava za trening odgovarja normi DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, class HA, zato je primeren za terapevtsko uporabo.
- Naprava zahteva napajalno napetost 230 V, 50 Hz. Napajalni kabel priključite v zaščitno vtičnico.
- Napravo lahko uporabljate samo z dobavljenim napajalnikom oz. adapterjem.

HRC vadbeni program

- ⚠️ **OPOZORILO!** Če izgubite impulzni signal, bo zmogljivost naprave ostala konstantna približno 60 sekund in se nato počasi nastavlja navzdol. Prosimo, preverite svoj sistem za merjenje impulzov (ušesna sponka, ročni ali pulzni pas), da boste lahko ponovno vnesli impulzni signal elektronike.

Napotki za montažo

- ⚠ **NEVARNOST!** Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite n.pr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost zadušitve!
- 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.
- 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!
- 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 začitute upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. 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).

⚠ **TVEGANJE!** Izstopajoče naprave za nastavitev lahko ogrozijo gibanje uporabnika.

O ravnanju z napravo

- ⚠ **OPOZORILO!** Ne priporočamo uporabe 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.
- Pred uporabo preverite vse vijake in vse spojne dele.
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in pravitako absolutno neškodljivi.
- 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).
- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Za vadbo uporabljajte športne copate in športna oblačila.
- Za udoben položaj vadbe prilagodite položaj krmila in sedeža telesni višini.
- Med treningom nihče ne sme biti v območju naprave, ko je v uporabi.
- Pri napravi gre za napravo za trening, katere delovanje je odvisno od števila vrtljajev.

Nega in vzdrževanje

- Poškodovane komponente lahko ogrozijo vašo varnost ali skrajšajo življenjsko dobo opreme. Zaradi tega je treba obrabljene ali poškodovane dele takoj zamenjati in napravo odstraniti iz uporabe, dokler tega ne storite. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.
- Da bi zagotovili, da je raven varnosti na najvišji možni ravni, ki jo določa njegova konstrukcija, naj ta izdelek redno (enkrat letno) servisira pooblaščen servisna služba.
- Prepričajte se, da tekočine ali znoj nikoli ne pridejo v napravo ali elektroniko.

Napotek za odstranjevanje



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

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: Art. no. EM1013-400 / EM1014-400 / št. nadomestnega dela. 943192087/ 1 kos / S/N

Nastavitev kolesa

Za vse, ki imajo veselje do kolesarjenja in bi radi preprečili obremenitve zglobov.

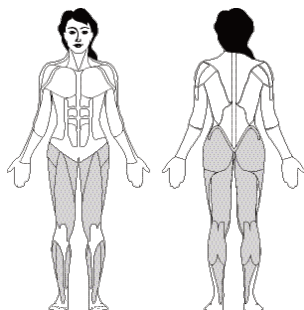
Zaradi okroglih gibov nastane neškodljiva oblika gibanja, še posebej za zglobe na nogah, v kolenu in kolkih. Idealno je za dozirano vadbo za krepitev srca in krvnega obtoka s ciljem vadbe za zgorevanja maščob, ker je telesna obremenitev manjša, kot ob vadbi teka. Tako je sobno kolo primerno tudi za ljudi s preveliko težo ali telesnimi težavami, ki bi se radi izognili prevelikim obremenitvam kolenski in kolčnih zglobov. Za vadbo, na osnovi frekvence srca priporočamo prsni trak.

Prednosti:

- ergonomsko optimalno nastavljivo za želen položaj vadbe
- idealen za vadbo za krepitev srca in krvnega obtoka ter zgorevanje maščob
- majhna obremenitev zglobov
- primerno tudi za ljudi s preveliko težo in začetnike
- varuje s prostorom in ga lahko enostavno transportirate

Poraba kalorij
cca. 600 na uro

Poraba maščob
cca. 48 -54 g na uro



Nastavitev optimalnega položaja sedenja

Idealno držo telesa imate, če je zgornji del telesa nagnjen nekoliko naprej. Če imate težave s hrbtenico, nastavite kot nagiba krmila tako, da bo zgornji del telesa v pokončnem položaju sedenja, ki tako ne obremenjuje hrbtenice in zglobov



Višina sedenja

Sedež nastavite najprej na svojo optimalno višino sedenja. Ta je, če z izravnanim kolonom s peto še komaj dosežete stopalko. Okroglo obliko gibanja nog dobite, če kolena nikoli ne iztegnete v celoti. Tako opravite vadbo za zglobne na nogah, kolenskih in kolkov, ki ne obremenjujejo zgloba.



Razdalja od sedeža do krmila

Sedež sobnega kolesa je (odvisno od modela) nastavljiv tudi vodoravno. Za nastavljanje popustite vijak pod sedeže in ga premaknite, neodvisno od svoje telesne višine, po tirnici naprej ali nazaj.

Nagib krmila

Volan svojega sobnega kolesa lahko nastavite po nagibu. Popustite vijak pod vadbenim računalnikom in ga nastavite na svoj optimalni položaj. Nato znova zategnite vijak, da ne bi volan zdrsnil!



Vadbene različice

Da bi enakomerno okrepili obremenitev mišice zgornjega dela telesa in zadnjice, poudarite stopanje po stopalkah. Da bi dosegli okrepljeno vadbo zadnje strani stegna, poudarite vlečenje stopalke z zanko navzgor. Ob tem imate tudi možnost, da z močnim uporom stopalk simulirate vožnjo po hribu navzgor. Pri tej vadbi sodelujejo tudi mišice nog ter trebušne in hrbtne mišice ter mišice zgornjega dela telesa in ramen.



Priporočilo za vadbo

Da bi preprečili poškodbe in boleče mišice, vedno mislite na vaje za raztegovanje, ki sledijo.

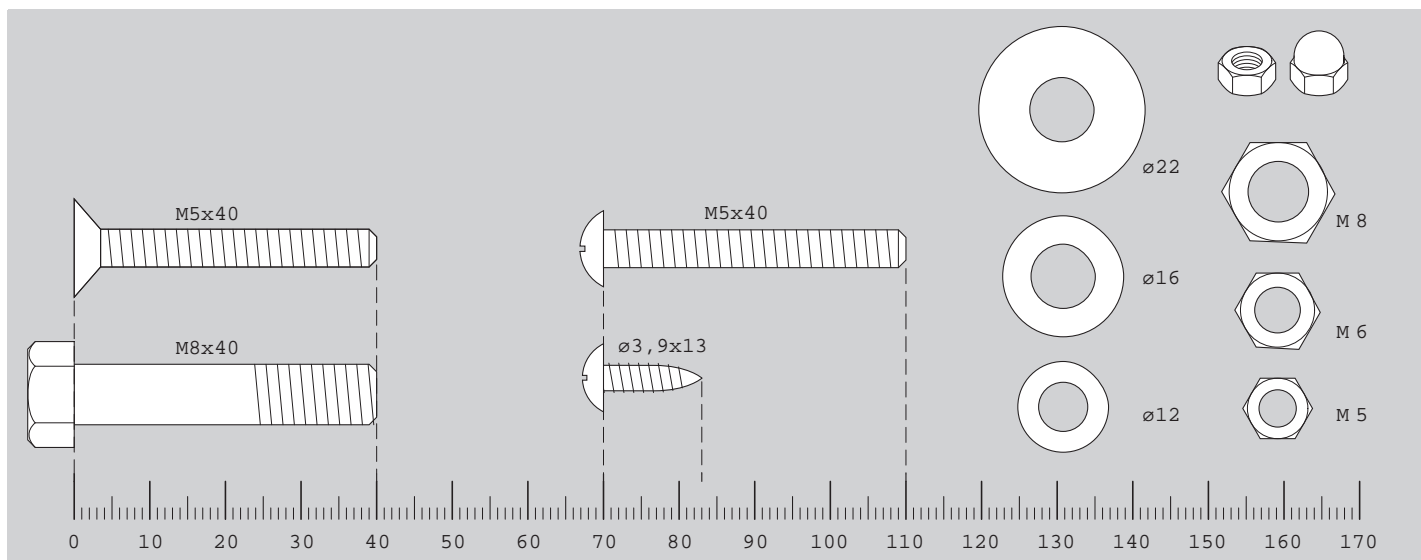
4-tedenski vadbeni načrt za začetnike na sobnem kolesu

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Ponedeljek	15 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	20 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
Torek Sreda	Odmor	Odmor	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
Četrtek	15 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	20 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	Odmor	Odmor
Petek Sobota	Odmor	Odmor	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
Nedelja	15 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	20 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	Odmor	Odmor
	Odmor	Odmor	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor

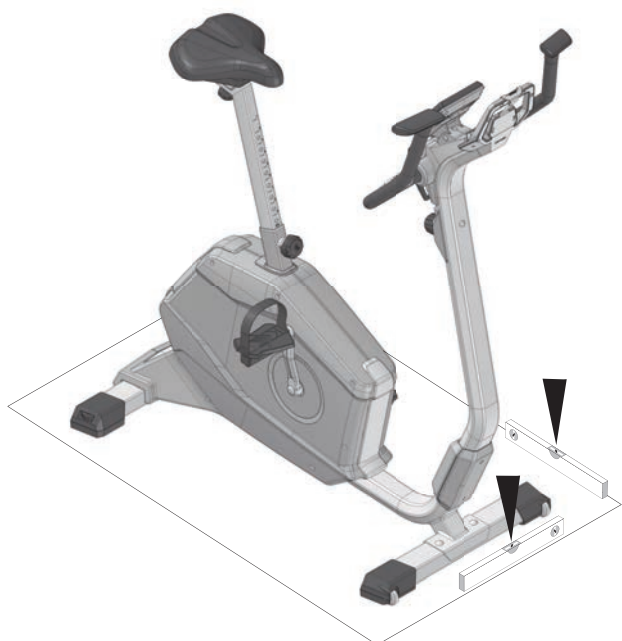
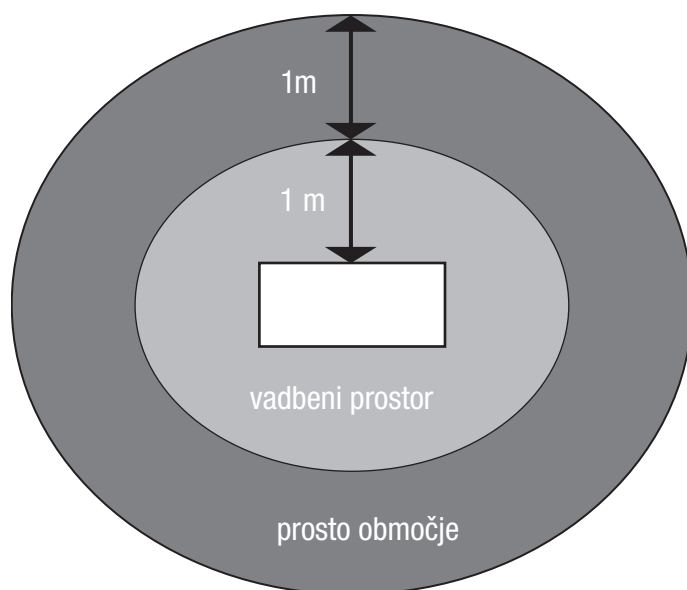
Napotek:

Od 5. tedna povečajte vadbeno enoto npr. na 40 minut. V 6. tednu lahko začnete z lahko intervalno vadbo. Upoštevajte, da bo v prvih 8 tednih vadbe znašal utrip pribl. 60 - 65 % vaše maksimalne frekvence utripa in ne bo presegel 75 %.








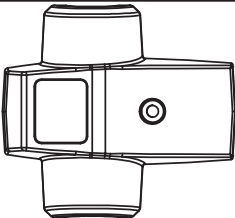





Merilni pripomoček za vijačni material



Prostor za vadbo

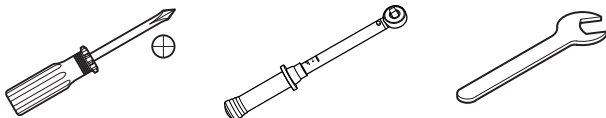


Vsebina paketa

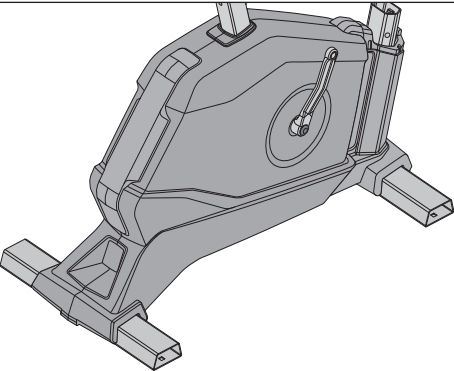
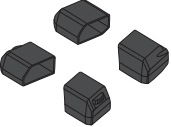
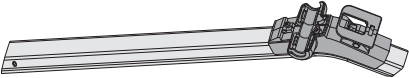
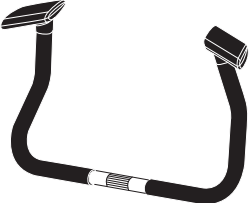
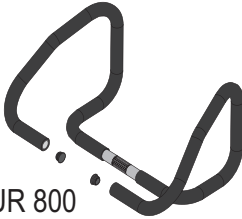

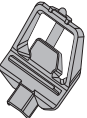


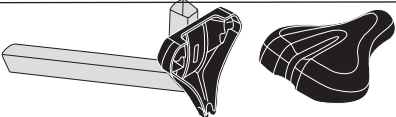
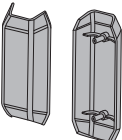

	4x 5-0,25x27 1PCS
	M8PFL 25x10L 4PCS
	M8x50Lx632L 2PCS
	M8PFL 25x45Lx632L 2PCS
	M8x7T 2PCS
	1PCS
	3T 1PCS
	ABS 1PCS
	ø6x84 1PCS
	M8PFL 0x16L 1PCS
	2x6 1PCS
	ø8xø 10x2T 4PCS
	ST3 9x40L 2PCS






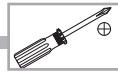
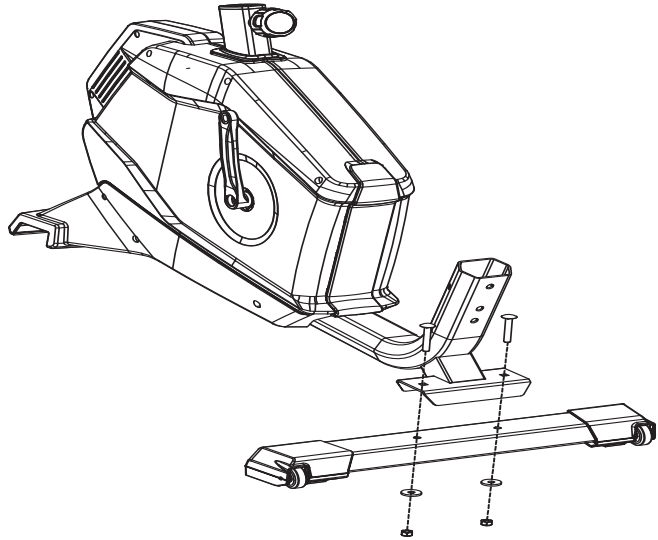
Ni vključeno v obseg dobave





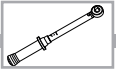
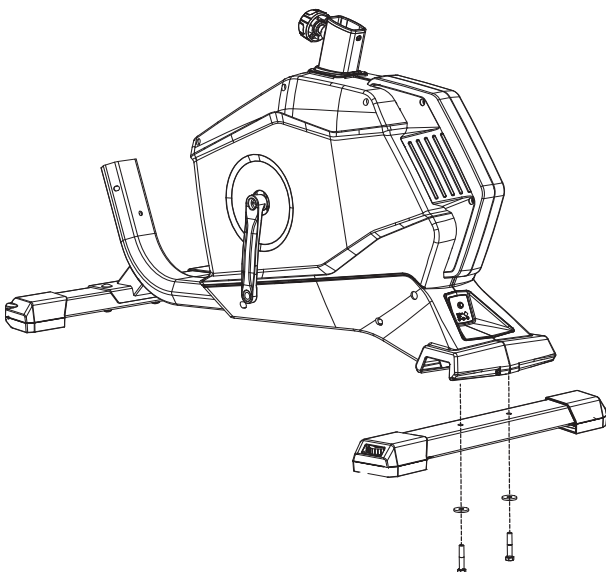
Vsebina paketa


		Stk.
		1
		4
		1
	 <p>TOUR 800</p>	1
		1
		1
		1
		1
		1/1
		1/1
		1/1

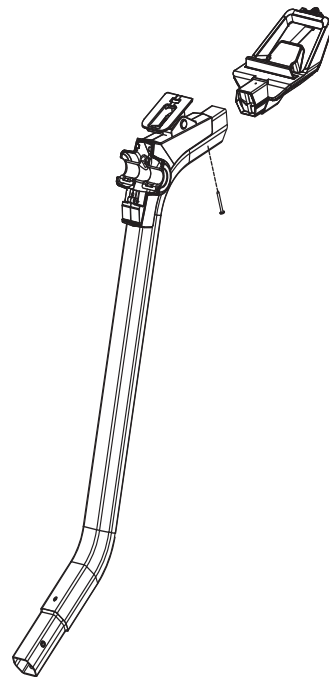
	M8*50*S20L	2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T	2PCS
	M8*7T	2PCS



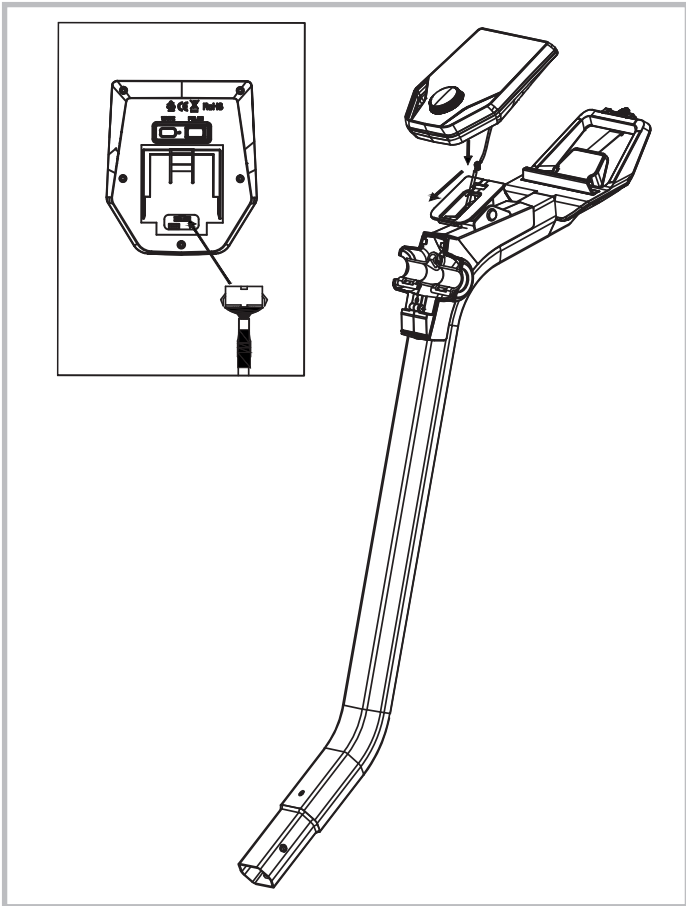
	M8*P1.25*45L*S25L 2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T 2PCS



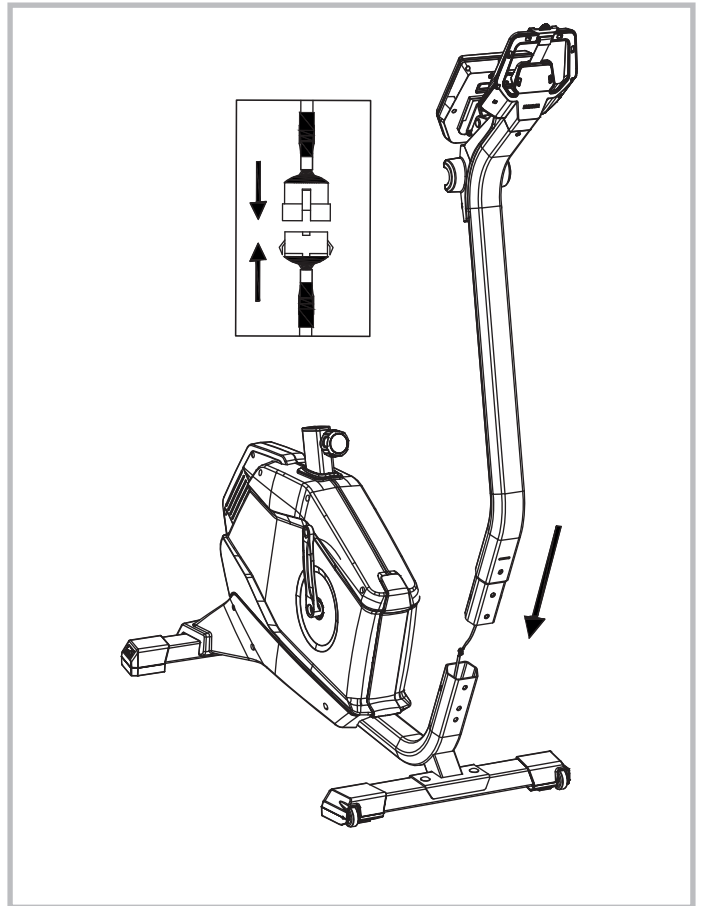
	ST3.9*40 1PCS
---	---------------



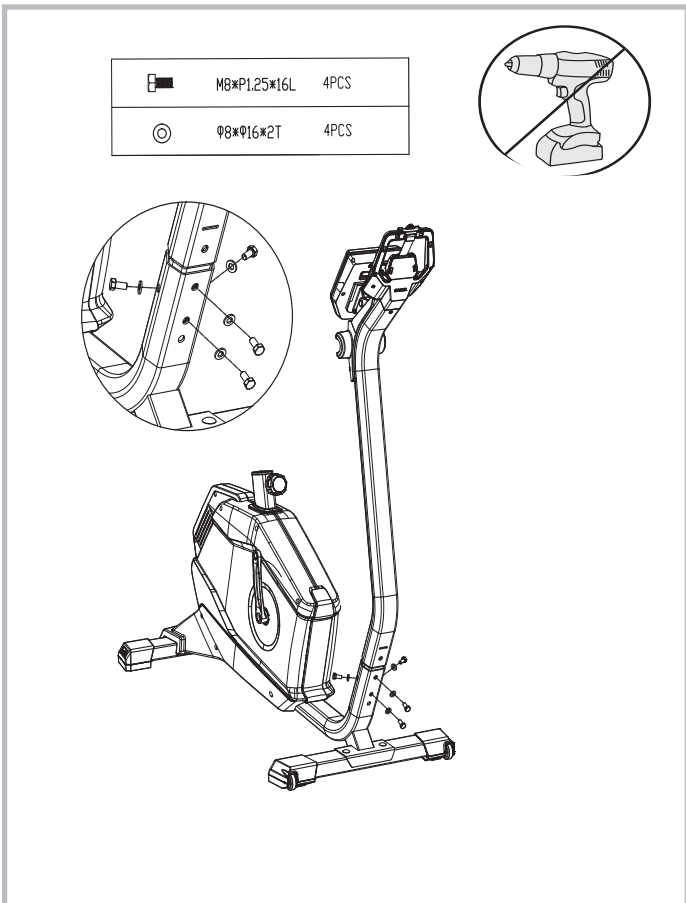
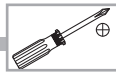
4




5

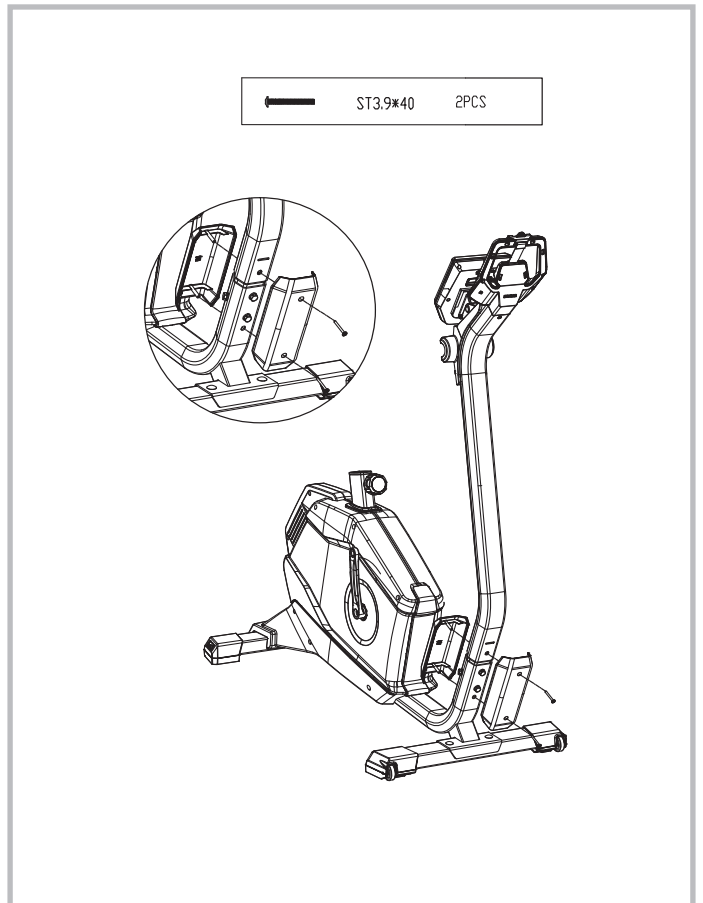


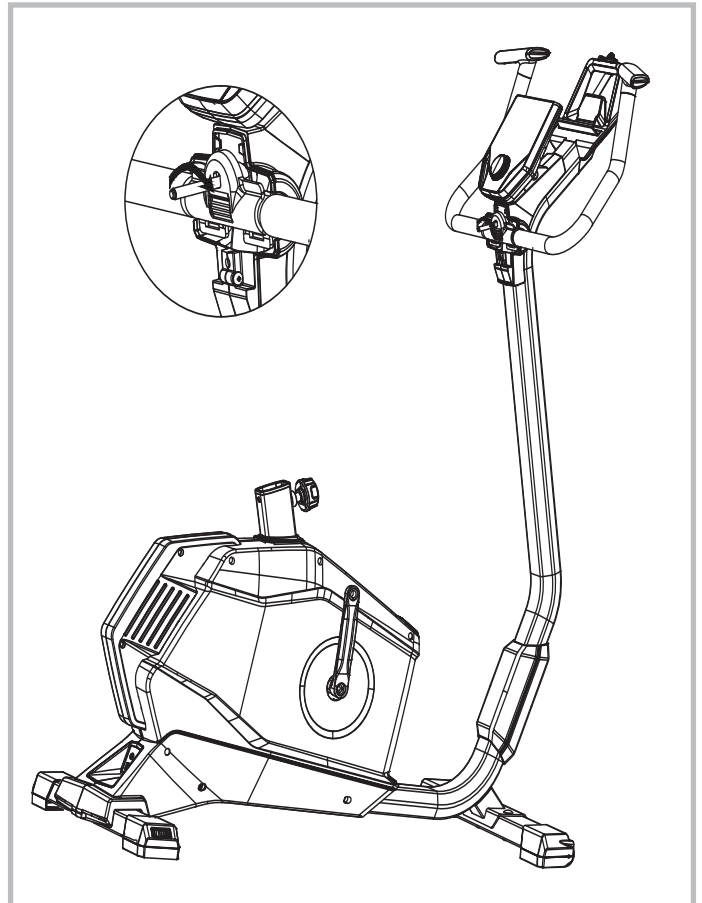
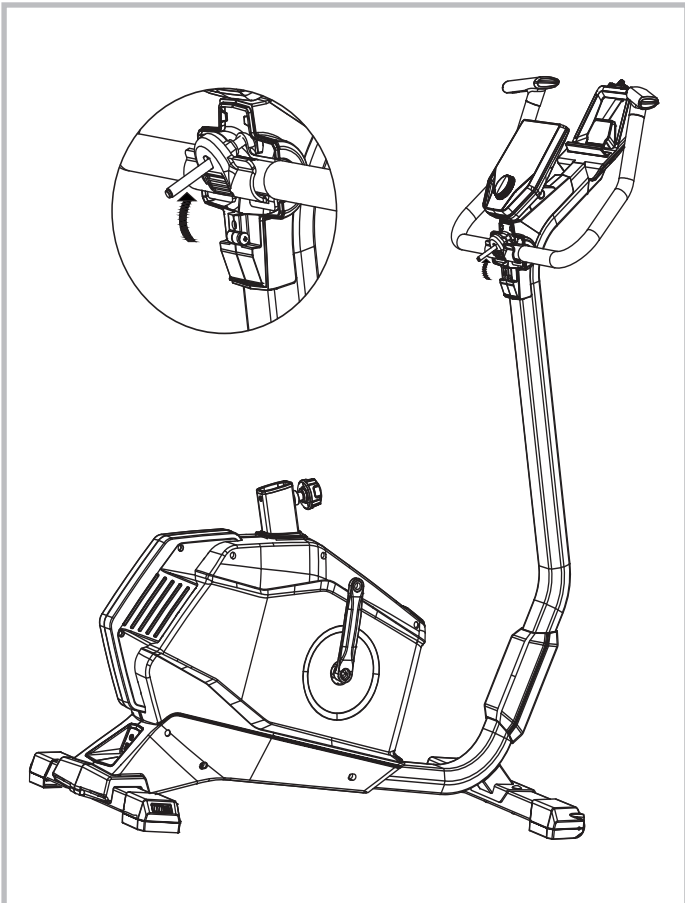
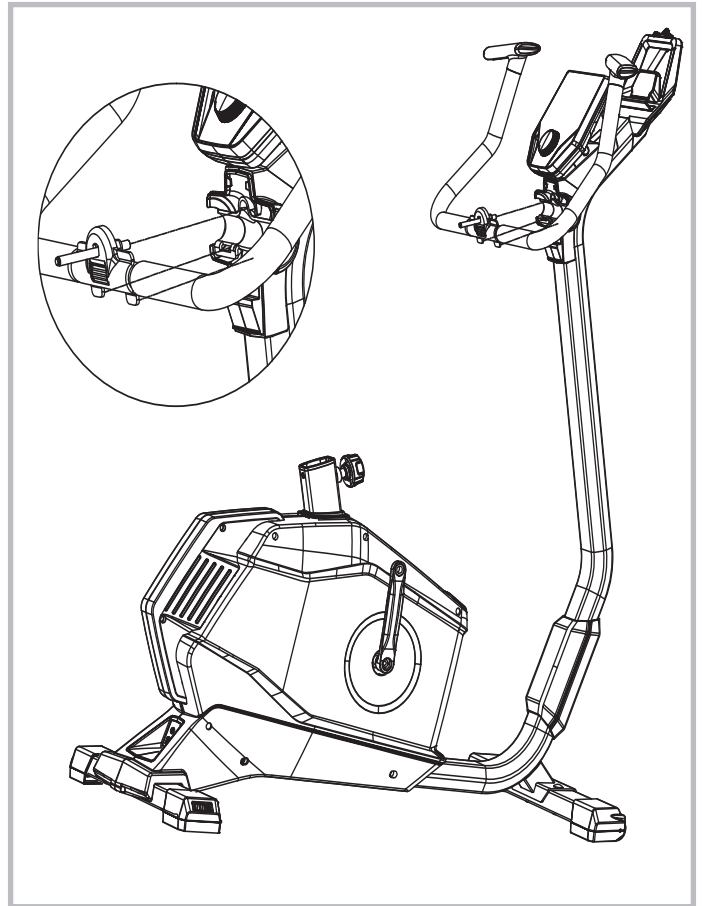
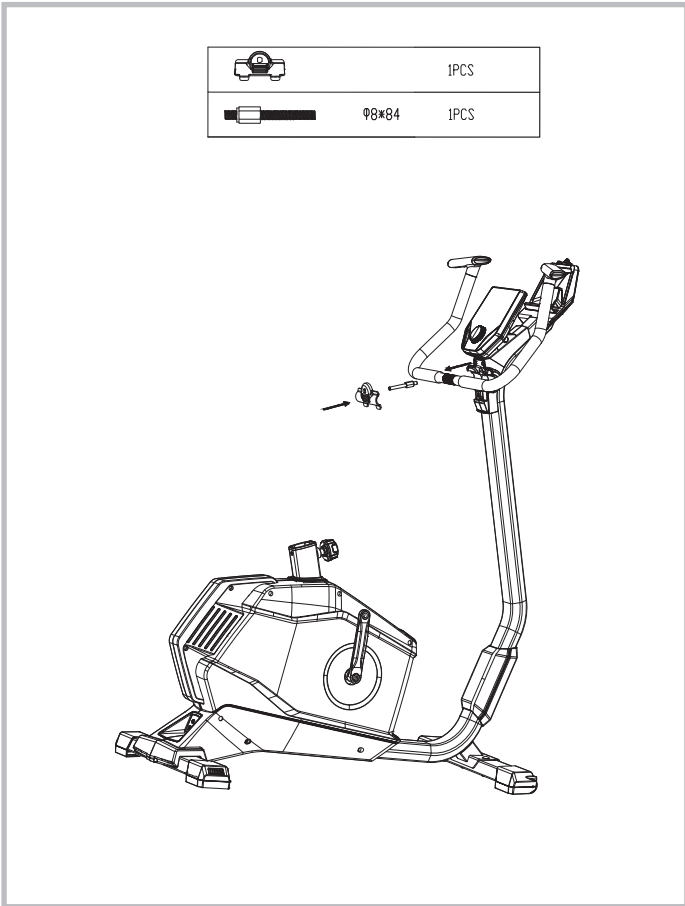
6

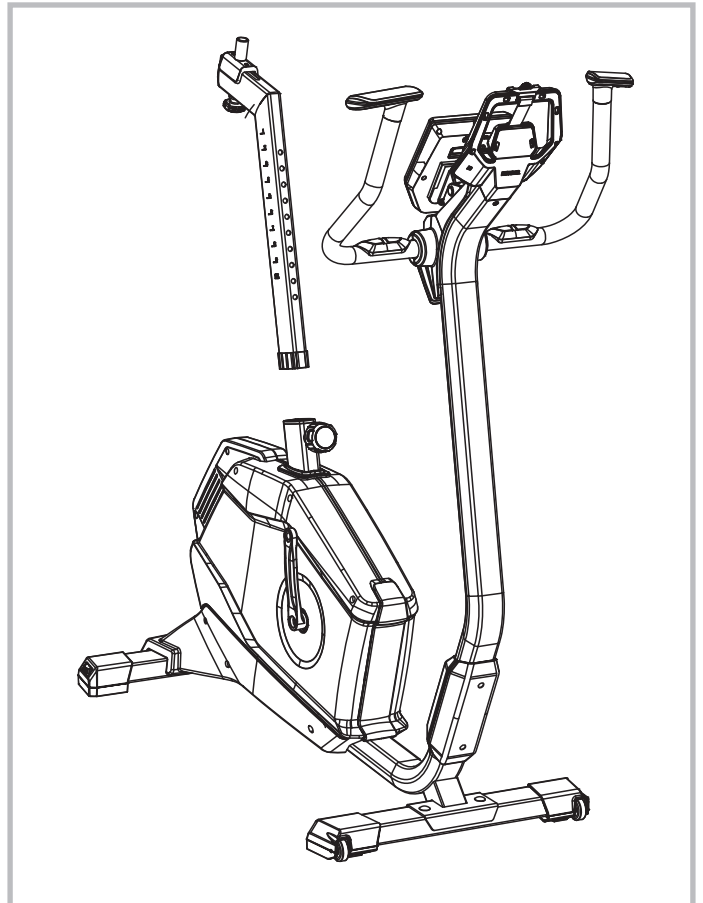
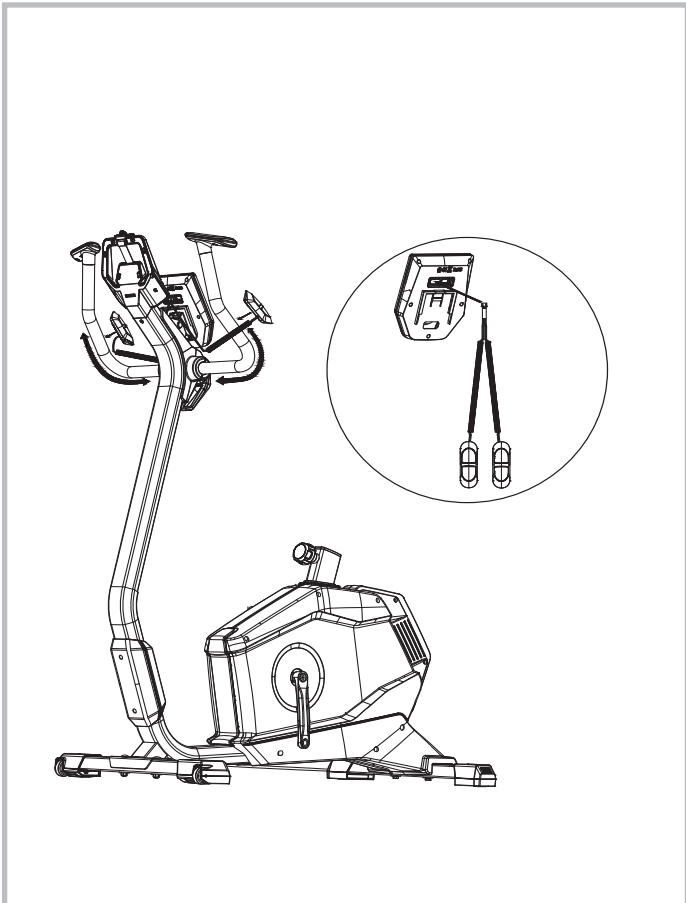
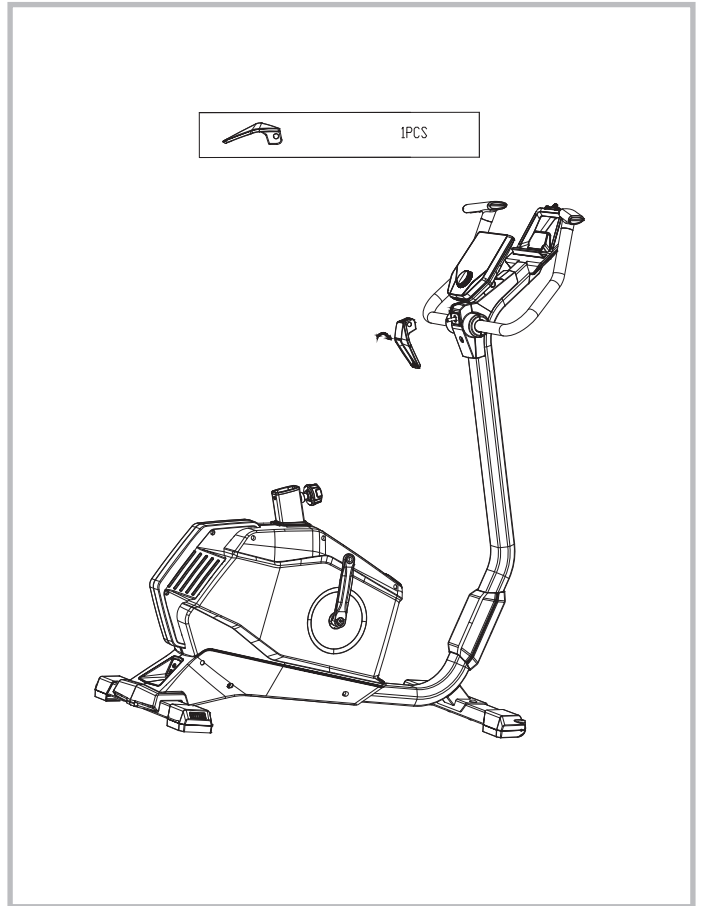
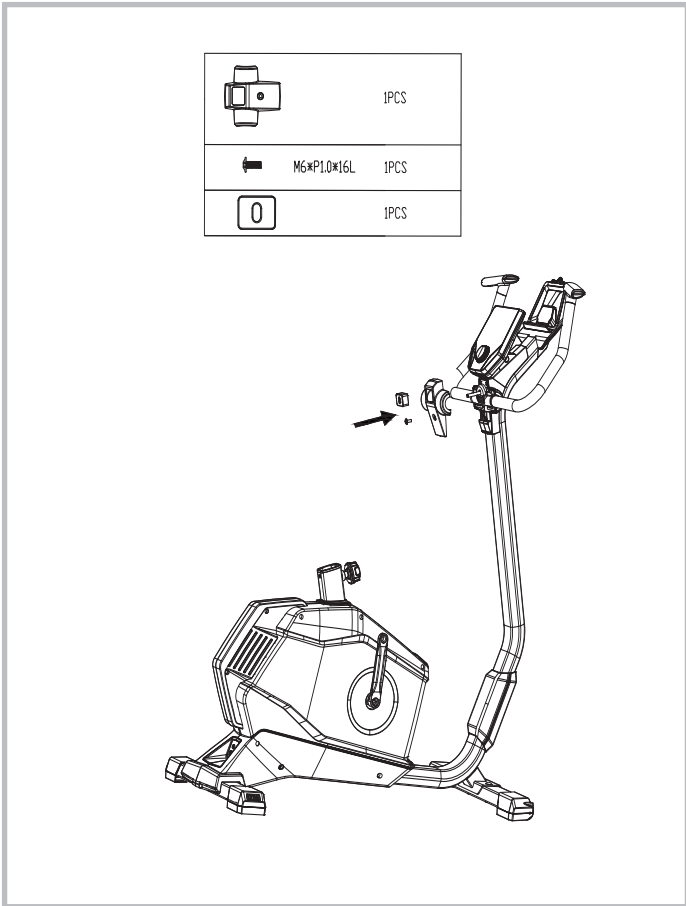


7

 ST3.9*40 2PCS



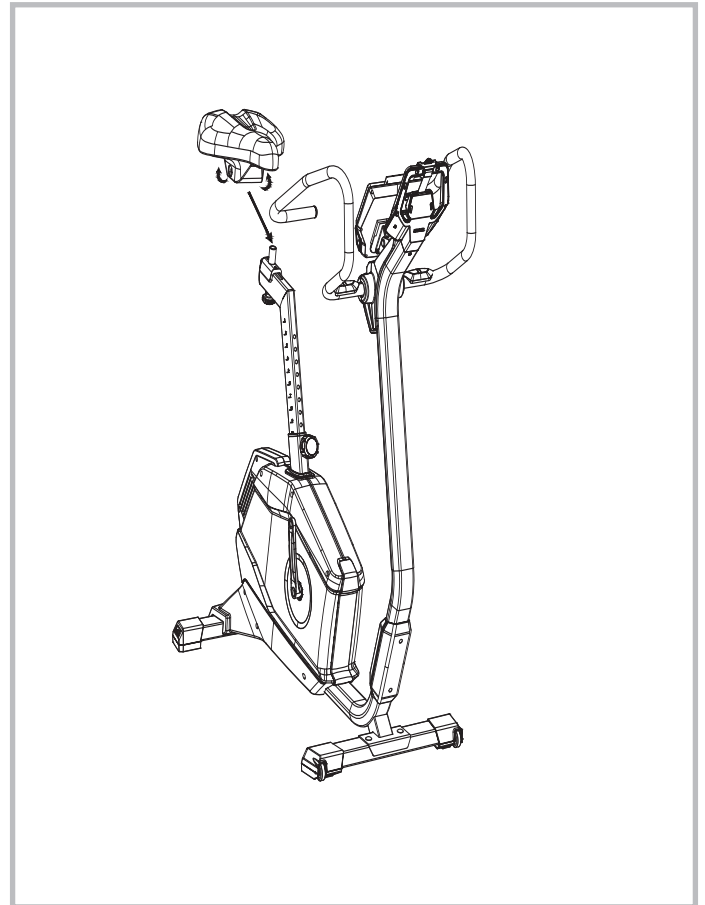




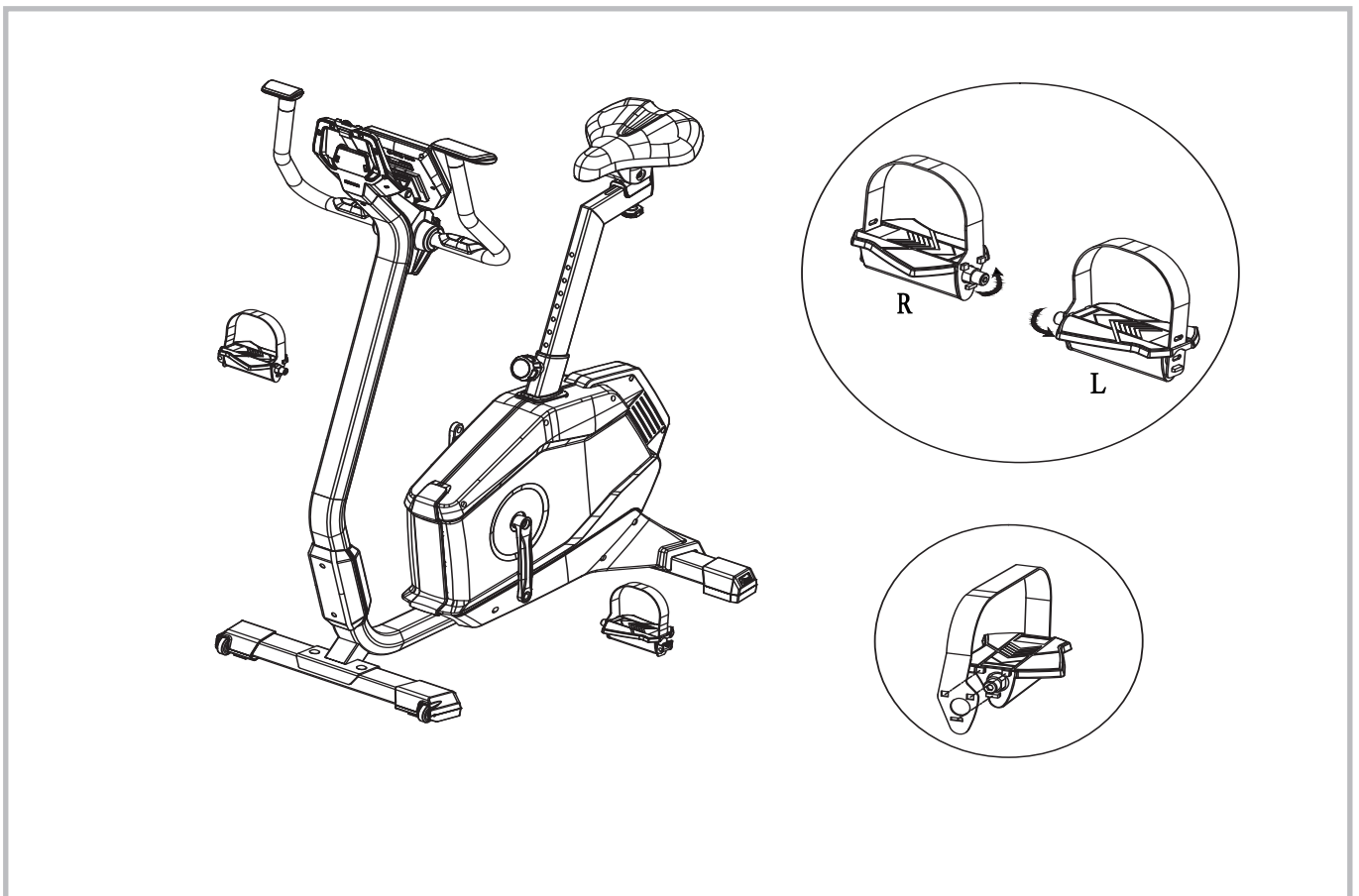
16 tour 600

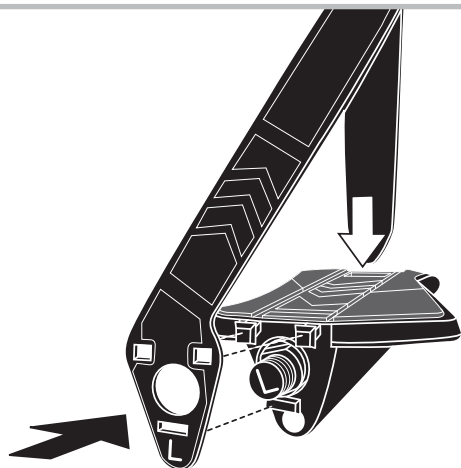


16a Tour 800

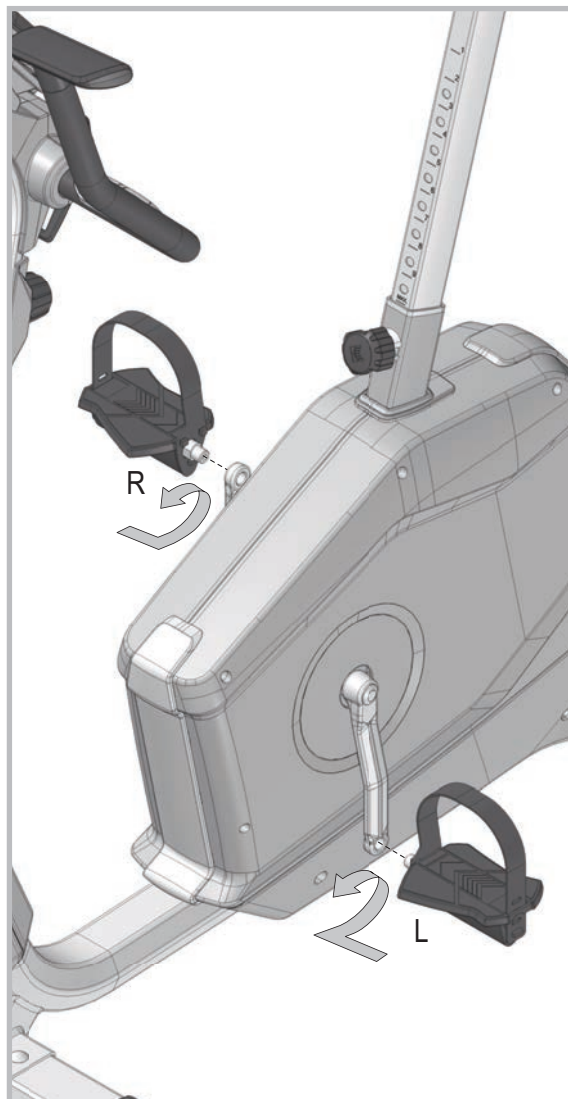


17 a

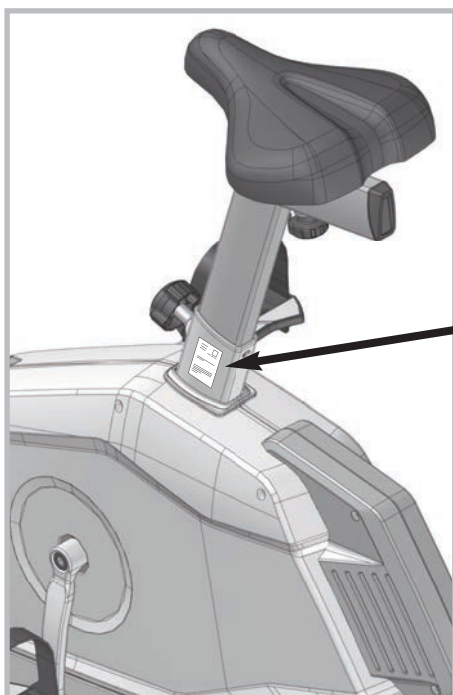




Za lažjo namestitev paske ogrejte v topli vodi.



Tipška ploščica - serijska št., naprave



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

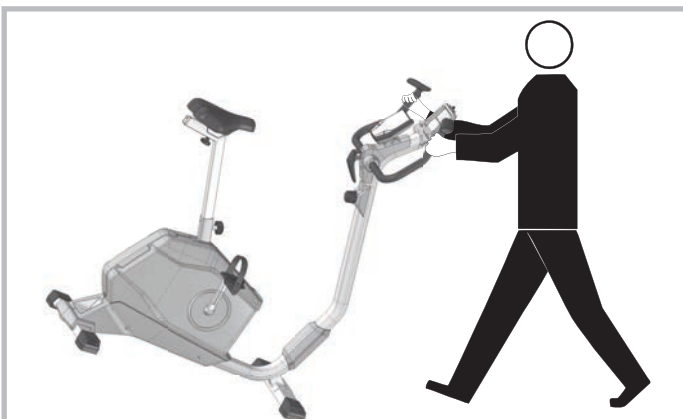
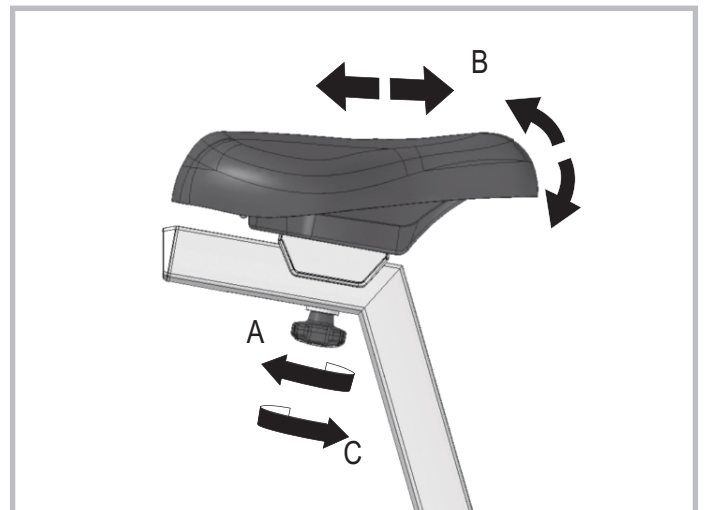
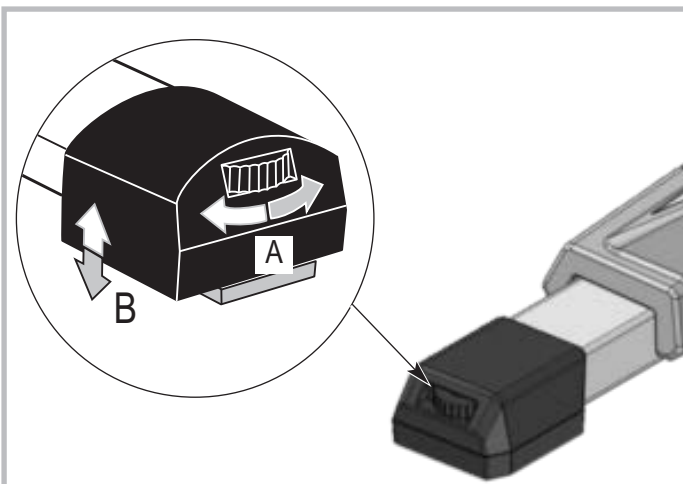
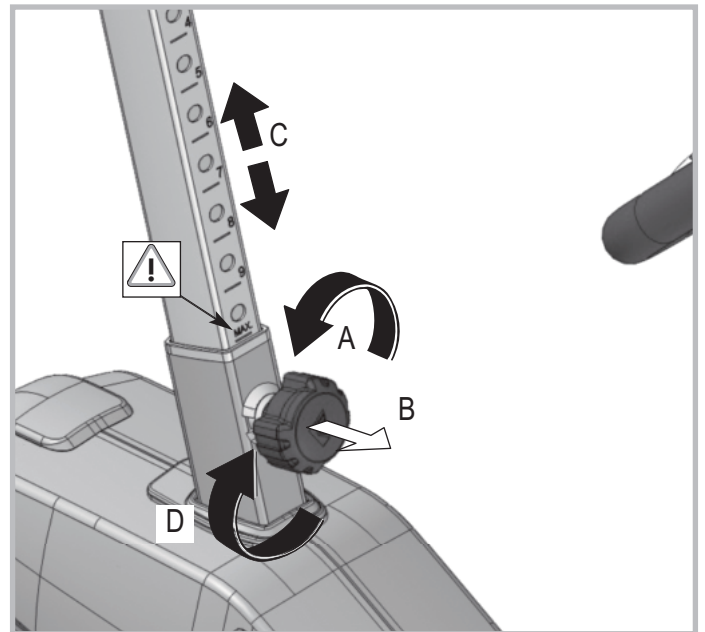
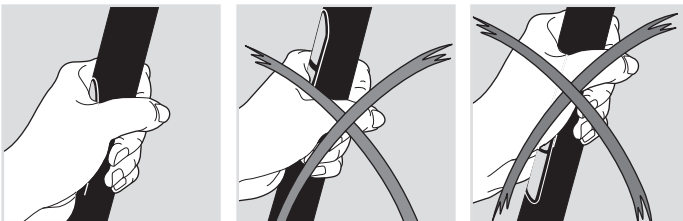
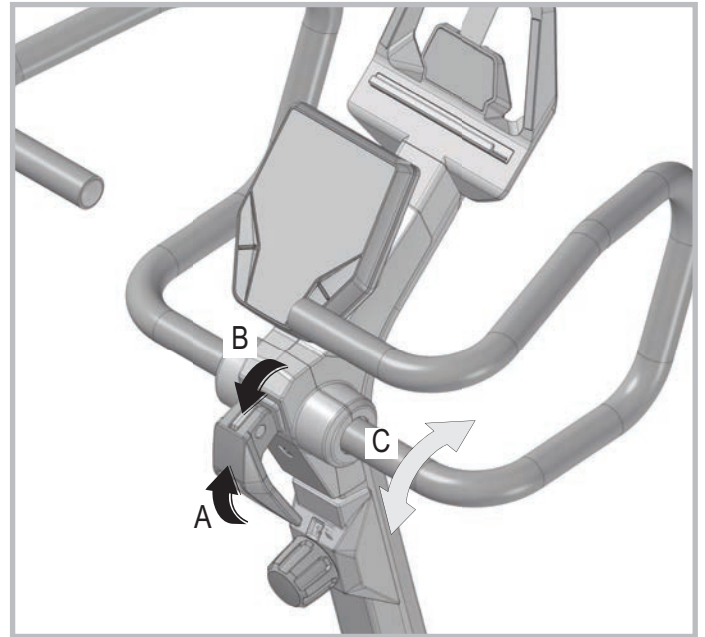
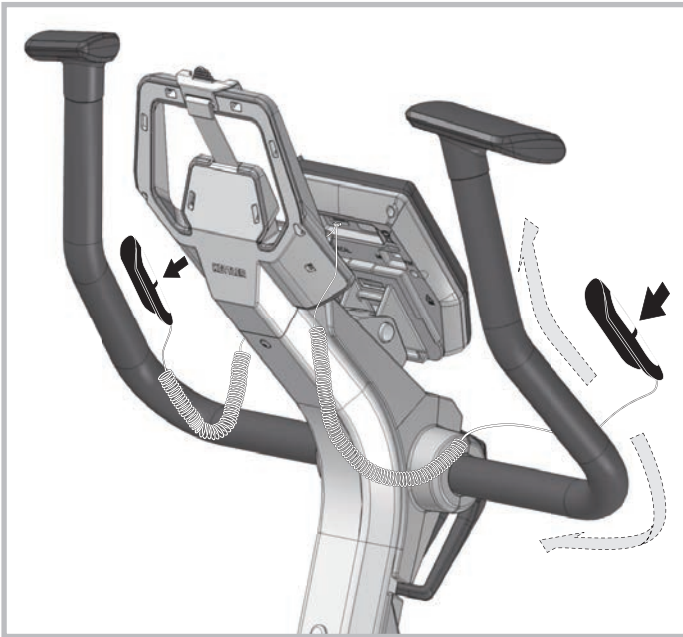
A/N **#####-###**
S/N **#####** **#####** **#####**

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, **XX**

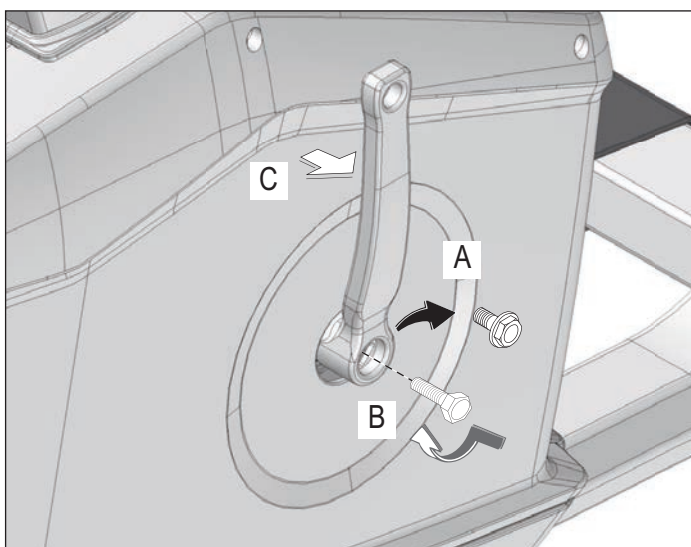
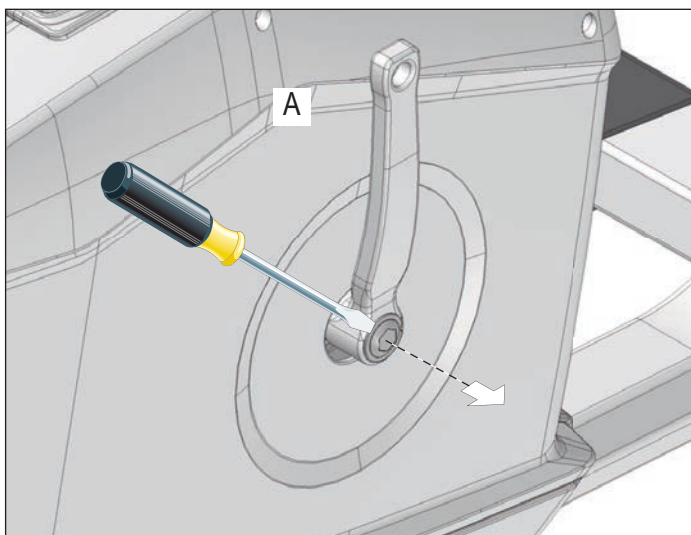


max. ### kg
Made in PRC

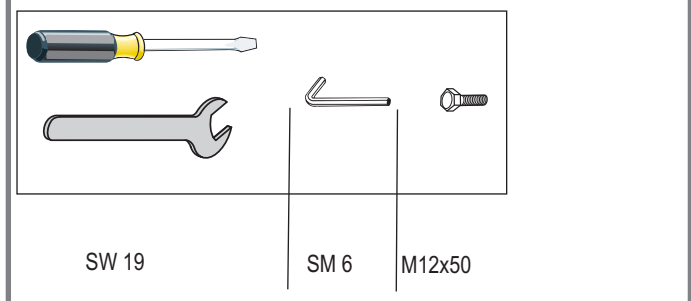




Demontaža ročic pedala



Ni vključeno v obseg dobave

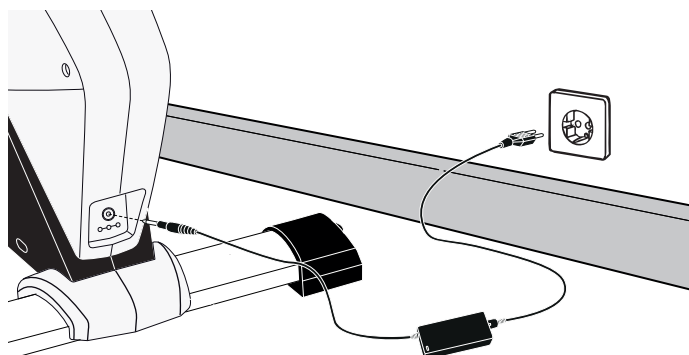


Demontaža ročic pedala

Za snemanje ročice stopalke najprej odstranite zaščitni pokrovček in vijak (A). Pridržite ročico stopalke in privijte vijak M12 (vijak ne sodi v obseg dobave) v navojno odprtino (B). Po nekaj obratih stopalk lahko snamete ročico stopalke (C).

Električni napajalnik

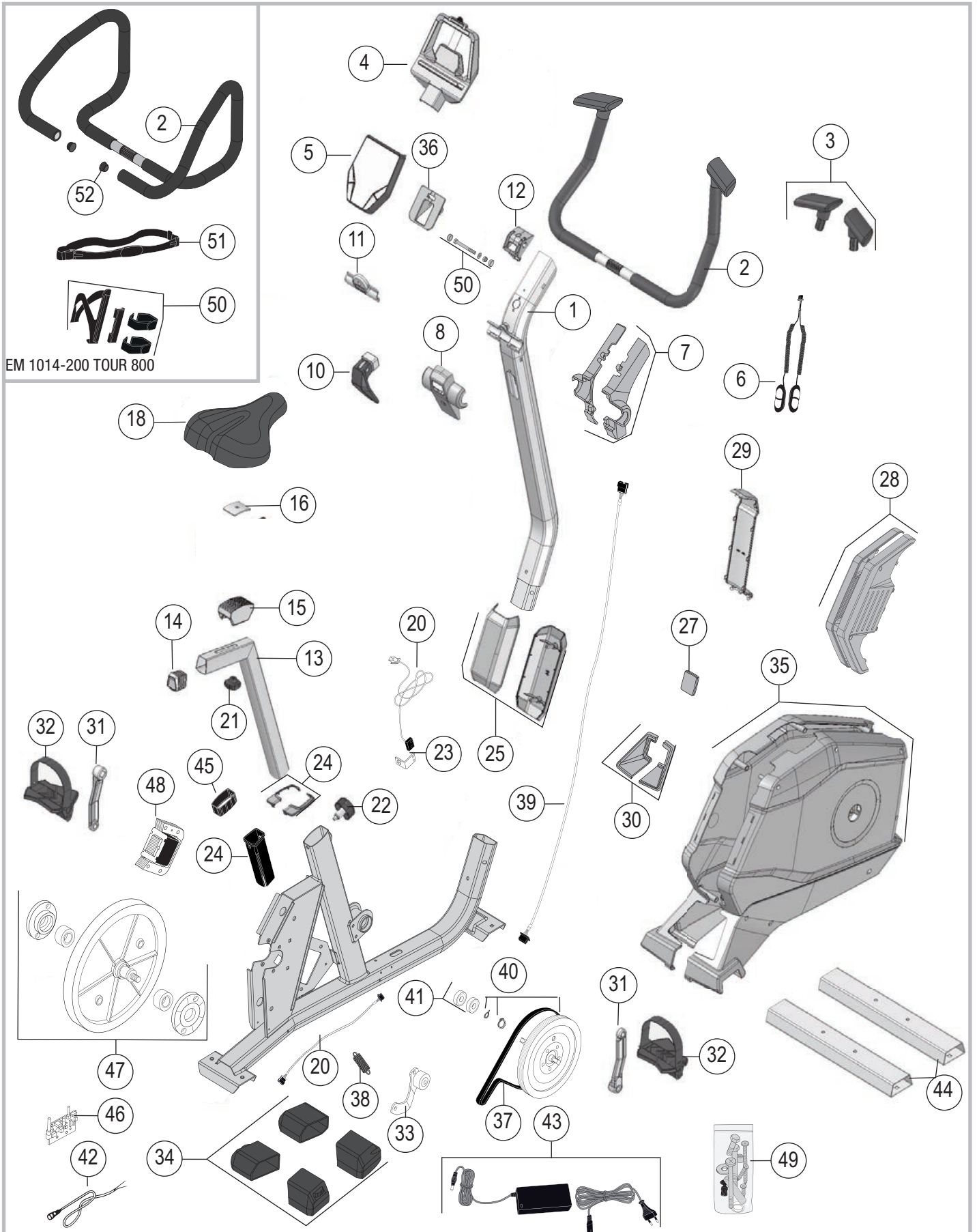
Pri napravah z električnim napajalnikom: **POZOR!** Obratovanje je dovoljeno le s priloženim originalnim električnim napajalnikom ali originalnim nadomestnim delom.
V nasprotnem obstaja nevarnost poškodb!



Načrt nadomestnih delov (TOUR 600, TOUR 800)

Teil Nr.		EM1013-200 TOUR 600	EM1014-200 TOUR 800	
1	1x	70001010	70001010	
2	1x	70001011	70001080	X
3	1x	70001141	—	
4	1x	70001012	70001012	X
5	1x	70001013	67001400	X
6	1x	70001014	70001014	X
7	1x	70001015	70001015	X
8	1x	70001016	70001016	X
10	1x	70001018	70001018	X
11	1x	70001019	70001019	X
12	1x	70001020	70001012	X
13	1x	70001060	70001060	X
14	1x	70001061	70001061	X
15	1x	70001062	70001062	X
16	1x	70001063	70001063	X
18	1x	70001025	70001081	X
20	1x	70001075	70001075	X
21	1x	70001028	70001028	X
22	1x	70001029	70001029	X
24	1x	70001065	70001065	X
25	1x	70001032	70001032	
26	1x	70001033	70001033	
27	1x	70001034	70001034	
28	1x	70001066	70001066	
29	1x	70001036	70001036	
30	1x	70001067	70001067	
31	1x	70001038	70001038	X
32	1x	70001076	70001076	X
33	1x	70001077	70001077	X
34	1x	70001041	70001041	X
35	1x	70001043	70001043	
36	1x	70001044	70001044	X
37	1x	70001068	70001068	X
38	1x	70001069	70001069	X
39	1x	70001047	70001047	X
40	1x	70001070	70001070	X
41	1x	70001049	70001049	X
42	1x	70001052	70001052	X
43	1x	70001053	70001053	X
44	1x	70001054	70001054	
45	1x	70001071	70001071	
46	1 x	70001072	70001082	
47	1x	70001073	70001073	X
48	1x	70001074	70001074	X
49	1x	70001042	70001042	X
50	1x	70001058	70001058	X
51	1x	————	70001142	X
52	1x	————	70001143	X

Načrt nadomestnih delov (TOUR 600, TOUR 800)



KETTLER



Vadbeni računalnik za sobno kolo

KETTLER TOUR 600

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena naprava morate postaviti na ustrezni trdni podlagi
- pred prvo uporabo in dodatno po približno 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 neposredno 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 potrebno redno izvajati po predpisih
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER

- naprave ne uporabljajte, 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 vadb os 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 prenehajte z vadbo, če postanete omotični ali začutite slabost!**

Vadbeni računalnik

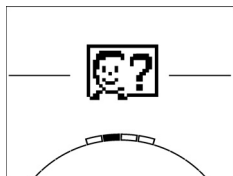
Zaslon in tipke



1

1. Zaslón

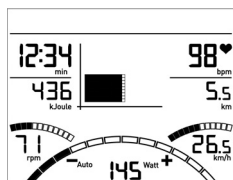
Na zaslonu so vse pomembne informacije, ki jih potrebujete. Razlikovati je treba med prikazom menija in prikazom vadbe:



Prikaz menija

Ob vklopu prikazovalnika pridete v prikaz menija.

Tukaj lahko opravite nastavitve podatkov o uporabniku ali napravi, izberete enega od načinov vadbe ter pregledate rezultate vadbe



Prikaz vadbe

Po izbiri enega od načinov vadbe pridete v prikaz vadbe.

Ta prikaz vsebuje vse pomembne vrednosti vadbe ter profil vadbe

2

2. Osrednja tipka - pritisk nanjo

V meniju: s pritiskom na osrednjo tipko potrdite izbrani element. Preskočili boste v izbrano točko menija ali izbrano vadbo

Med vadbo: brez funkcije

3

3. Osrednja tipka - obračanje

V meniju: spreminjanje izbire v ustreznem meniju. Polkrožni prikaz v spodnjem delu zaslona sporoča dodatne možnosti izbire

Med vadbo: spreminjanje težavnostne stopnje

4

4. Leva tipka

V meniju: preskok nazaj v nadrejeno točko menija. Morebitne opravljene spremembe ne bodo shranjene

Med vadbo: končate vadbo in zaženete merjenje utripa med rekreacijskim odmorom. S ponovnim pritiskom se vrnete nazaj na vadbo

5

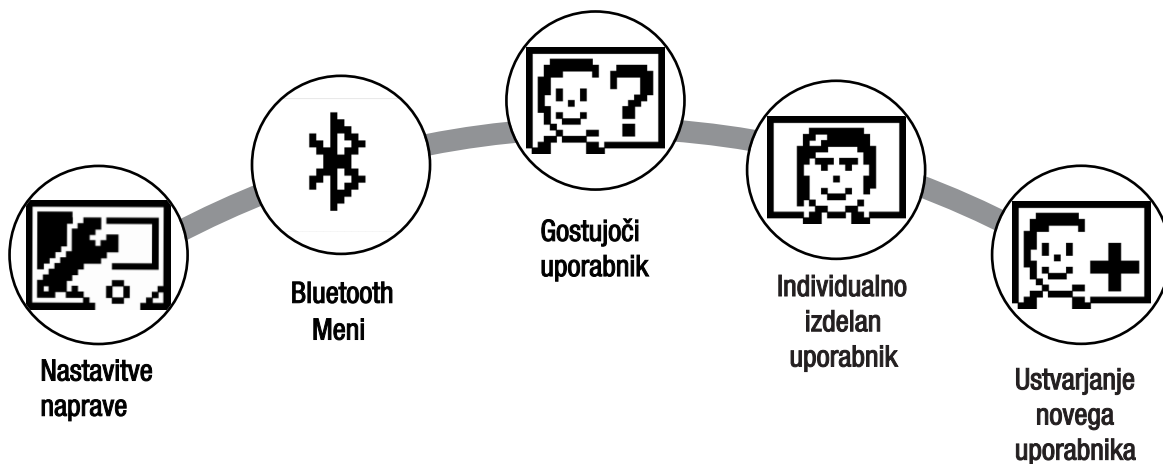
5. Desna tipka

V meniju: preklic informacij konteksta. Podrobneje je razložen pomen točke menija

Med vadbo: prikaz povprečnih vrednosti. Ob pritisku tipke se za nekaj sekund pokažejo povprečne vrednosti.

Meni

Prva raven: Začetni meni - izbira uporabnika



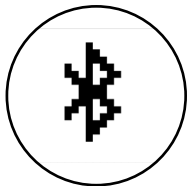
Ob zagonu naprave pridete po kratkem pozdravnem sporočilu v začetni meni. V tem meniju izberete predvsem uporabnika, na katerem računu boste vadili. Ob tem lahko ustvarite novega uporabnika in pod točko "nastavitev naprave" opravite osnovne nastavitve za več uporabnikov.

Pregled menijskih točk (z leve v desno):



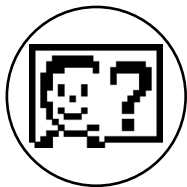
1. Nastavitve naprave

V tej točki menija lahko nastavite napravo za več uporabnikov (npr. spremenite jezik naprave, spremenite merske enote itd.).



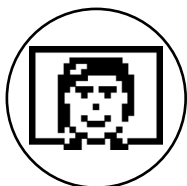
2. Bluetooth povezava

V tej točki lahko napravo povežete s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom preko BLUETOOTH povezave. Več informacij o tem najdete v poglavju "Vzpostavljanje povezave s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom".



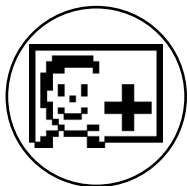
3. Gostujoči uporabnik

Gostujoči uporabnik je prednastavljen profil uporabnika. Lahko vadite brez predhodnih nastavitev. V profilu gostujočega uporabnika ne bodo shranjeni rezultati vadbe. Ob tem tudi niso možne osebne nastavitve.



4. Individualno ustvarjen uporabnik (z imenom)

Desno od gostujočega uporabnika se pokažejo do 4 individualno ustvarjeni uporabniki. Zasnovani so kot osebni računi uporabnikov za osebam ki redno vadijo. V računu se lahko opravijo osebne nastavitve in shranijo osebni rezultati vadbe.

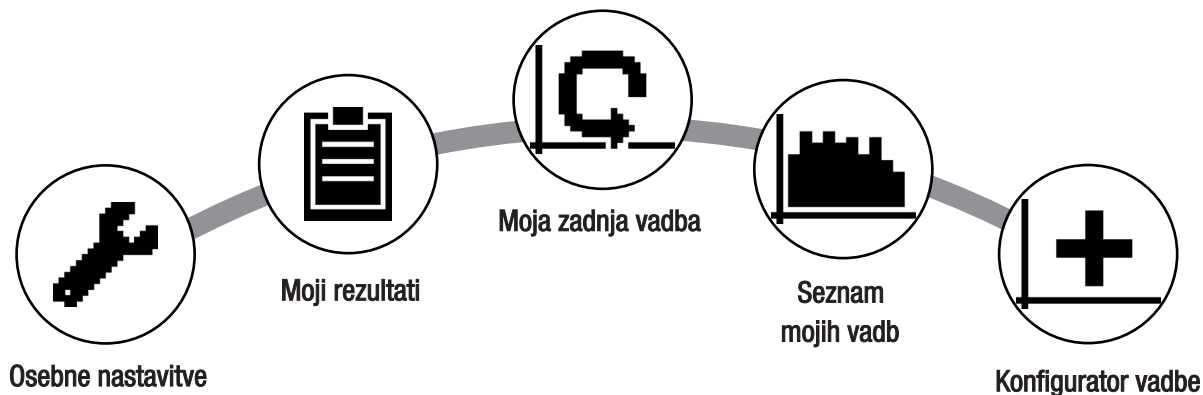


5. Ustvarjanje novega uporabnika

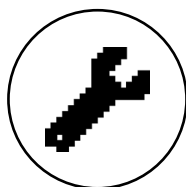
V tem meniju se lahko ustvari nov individualni uporabnik (glej točko 3). Ob izbiri te točke menija se preverita ime in starost. Uporabnik si lahko izbere tudi obraz profila. Na koncu nov uporabnik dopolni začetni meni,

Meni

Druga raven: Meni uporabnikov - v osebni računu uporabnika



Če ste izbrali individualnega uporabnika, pridete v meni uporabnika te osebe. Tu gre skoraj vse glede osebne vadbe. Uporabnikov meni gostujočega uporabnika vsebuje le tri desne elemente.



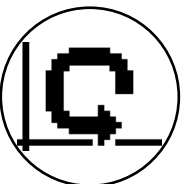
1. Osebne nastavitve

V tej točki lahko opravite vse nastavitve, specifične za uporabnika (npr. spreminjanje starosti). Spremembe v tem meniju nimajo vpliva na podatke drugih uporabnikov.



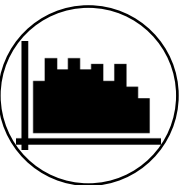
2. Moji rezultati

Pod "Moji rezultati" lahko odčitajte svoje osebne dosežene skupne rezultate ter rezultat zadnje vadbe.



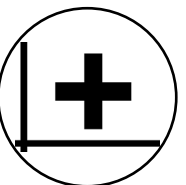
3. Moja zadnja vadba

Z izbiro te točke menija pridete neposredno v vadbo, ki je bila zagnana nazadnje. Ta točka menija je vedno predhodno izbrana ko pridete v meni uporabnika. S tem je zadnja vadba oddaljena le en klik.



4. Seznam mojih vadb

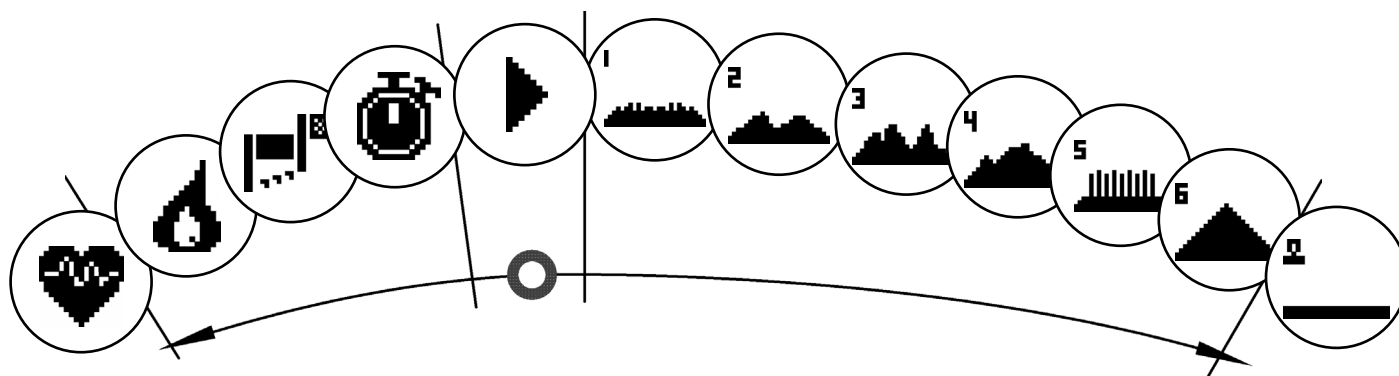
V izbiri, ki je v njem, boste našli vse vadbe, ki so shranjene na napravi. Različne oblike vadbe so poisane spodaj.



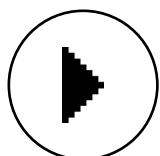
5. Konfigurator vadb

S konfiguratorjem vadb lahko izdelate individualni profil vadbe. Ko ste ga izdelali, se profil odloži v seznam vadb. Vsak uporabnik ima na razpolago prostor v pomnilniku za individualno izdelano vadbo. Z izdelavo nove vadbe se prepíše dosedanja vadba.

Razpoložljive vadbe v meniju "Moj seznam vadb"

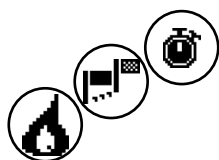


V točki menija "Moj seznam vadb" individualnega uporabnika ali gostujočega uporabnika so različne oblike vadbe. Te so podrobneje razložene na naslednji način:



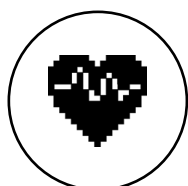
1. Hitri zagon

Nezahtevno zaženite vadbo brez dodatnih možnosti določitve ciljev. Vse vrednosti so na ničli. O trajanju in intenzivnosti vadbe odločate sami. Ta vadba je prednastavljena ob vstopu v meni "Moj seznam vadb".



2. Vadba z določitvijo cilja (čas / razdalja / kalorije)

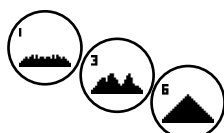
Če obračate od hitrega zagona v levo, pridete v 3 vadbam z določitvijo cilja. Postavite si osebno ciljeno vrednost za čas vadbe, vadbeno razdaljo ali porabljeno energijo, ki jo morate doseči med vadbo. Med vadbo se izbrana vrednost odšteva do ničle.



3. Vadba, usmerjena v srčni utrip (vadba HRC)

Čisto levo v izbirnem seznamu je vadba HRC. Je idealna oblika vadbe za ciljno vadbo v določenem območju frekvence srca. Pred vadbo določite ciljno frekvenco srca. Športna naprava nastavi med vadbo upor zavore tako, da dosežete in ohranjate to ciljno vrednost frekvence srca. Osrednja grafika na zaslonu vam med vadbo kaže, ali vadite v območju cilja, ali pa ste pod območjem cilja oz. nad njim.

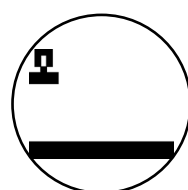
NASVET: v meniju lahko pod "Osebnne nastavitve" > "HRC Startlevel" določite stopnjo zaviranja, s katero zaženete vadbo HRC. Dobro trenirani športniki izberejo tendenčno višjo začetno raven. Športniki začetniki pa nižjo nastavitvev.



4. Vadba s profili

Če obračate sod hitrega zagona v desno, pridete k vadbam s profili 1-6. V vadbah s profili spremeni športna naprava samodejno stopnjo zaviranja v skladu s profilom. Ob tem so spremembe stopnje zaviranja v profilih 1-3 zmerne, v profilih 4-6 pa zahtevne. Po izbiri profila vadbe določite še trajanje vadbe in nato začnete z vadbo.

NASVET: z obračanjem osrednje tipke (3) med vadbo, potisnete celotni profil navzgor / navzdol.



5. Vadba profila, ki ste ga oblikovali sami

Čisto desno v izbirnem seznamu je pomnilniško mesto za profil, ki ste ga izdelali sami.

Vadbene funkcije

Način vadbe AUTO in MANU

AUTO način (neodvisno od števila vrtljajev gonilke)

V tem načinu nastavite ročno stopnjo obremenitve v watih z obračanjem gumba. Vadbene računalnik samodejno prilagaja obremenitev, glede na število vrtljajev gonilke.

MANU način (odvisno od števila vrtljajev gonilke)

V tem načinu si izberete stopnjo obremenitve. Stopnja obremenitve je konstantna ne glede na število vrtljajev gonilke.

Območje utripa

Prikazanih je 5 območij utripa Z1-Z5. Izračunajo se odvisno od vnesene starosti.

Maksimalen vadbeni utrip (HR Max)= 220 - starost

Z1= 50-60% od HR Max = OGREVANJE

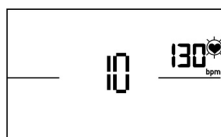
Z2= 61-70% od HR Max = ZGOREVANJE MAŠČOB

Z3= 71-80% od HR Max = VZDRŽLJIVOST

Z4= 81-90% od HR Max= VZDRŽLJIVOST INTENZIVNO

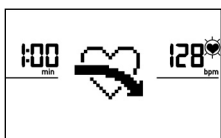
Z5=91-100% od HR Max= MAKSIMALNO OBMOČJE

Območja utripa so prikazana v polju z besedilom, če je aktivna funkcija pod "Osebnostne nastavitve > Območja utripa".

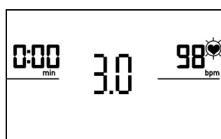


Merjenje utripa rekreacijskega odmora

Med vadbo in aktivni meritvi utripa pritisnite tipko za utrip rekreacijskega odmora. Meritev se začne po 10 sekundah.



Elektronika meri vzvratno 60 sekund vaš utrip.



Nato bo prikazana ocena utripa rekreacijskega odmora.

Prikaz do končan po 20 sekundah ali s pritiskom tipke za utrip rekreacijskega odmora. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se prikaže sporočilo o napaki.

Izklop vadbenega računalnik

Po 4 minutah nedejavnosti se vadbeni računalnik samodejno izklopi.

Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 2 virih:

1. Ročni senzor

Priključek je na hrbtni strani vadbenega računalnika

2. Prsni trak (Bluetooth)

Sprejemnik je že nameščen v vadbenem računalniku.

Prsni trak ni vedno v obsegu dobave. Na voljo je kot dodatna oprema.

Za vadbo na osnovi frekvence srca priporočamo prsni trak.

Povezava s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom

Naprava se lahko poveže preko Bluetooth povezave s pametnim telefonom ali tablico z Bluetooth v4.0, ki omogoča vadbo s KettMaps ali drugimi kompatibilnimi aplikacijami. Povezava se izvede v začetnem meniju v BLUETOOTH meniju. Na svoji napravi vklopite Bluetooth povezavo in naprava naj bo vidna. Ko se napravi prepoznata vpišite geslo. Ko je postopek povezovanja končan je povezava vzpostavljena. Ta postopek se izvede samo pri prvi vzpostavitvi povezave.

Povezava se lahko vzpostavi samo kadar naprava ni v uporabi.

Uporaba KETTMAPS aplikacije

Z uporabo aplikacije si lahko na pametni telefon ali tablico prenesete veliko video - realističnih prog kot dodatno motivacijo za vadbo. Tudi brezplačna - osnovna verzija ponuja kar nekaj prog. Aplikacijo najdete tako v APPLE STORU kot GOOGLE PLAY trgovini. Več informacij najdete na www.kettlersport.com

Nadgradnja programske opreme

Od časa do časa proizvajalec objavi nadgradnje programske opreme vadbenega računalnika. Vse informacije najdete na www.kettlersport.com.