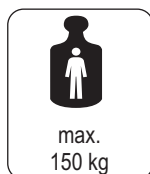


# KETTLER



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 navori ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- 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 odvijte, 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.**

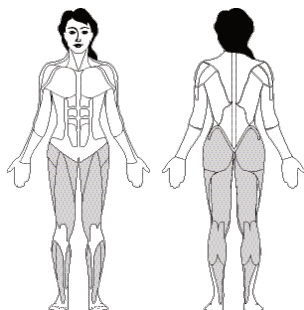
Zaradi okroglih gibov nastane neškodljiva oblika gibanja, še posebej za zglobe na nogah, v kolenu in kolkih. Idealno je za dozirano vadbo za krepitev srca in krvnega obtoka s ciljem vadbe za zgorevanja maščob, ker je telesna obremenitev manjša, kot ob vadbi teka. Tako je sobno kolo primerno tudi za ljudi 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.

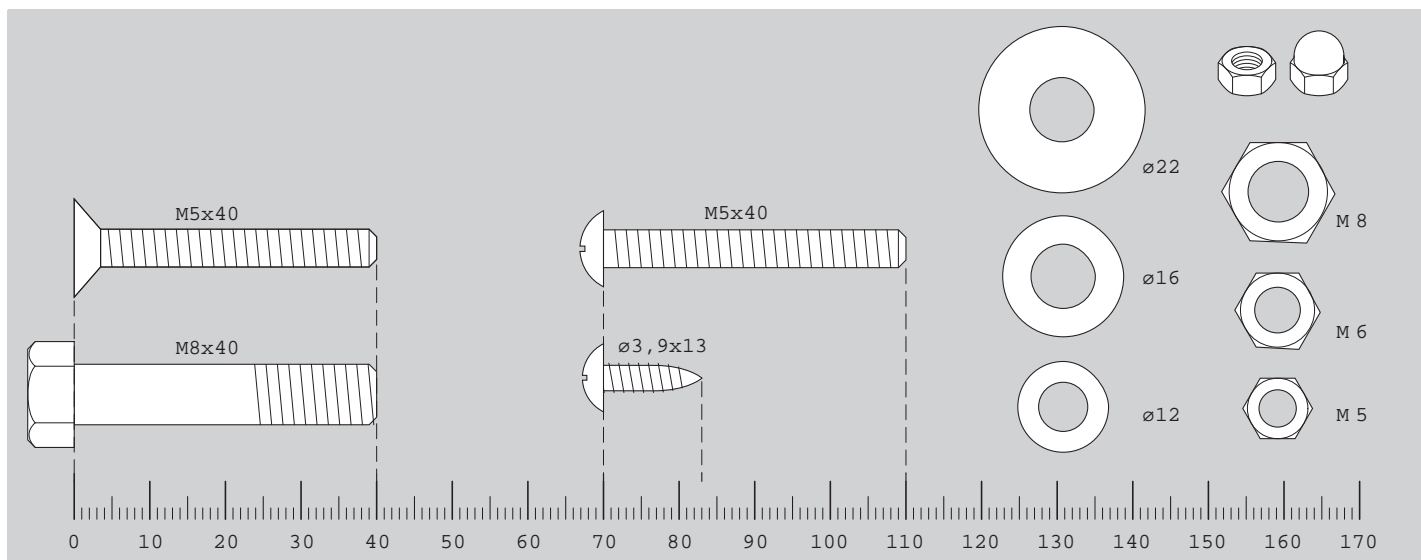
4-tedenski vadbeni načrt za začetnike na sobnem kolesu

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

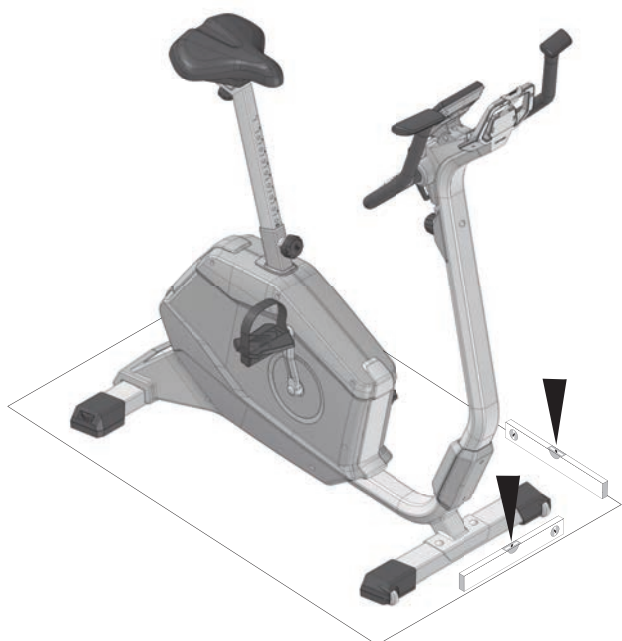
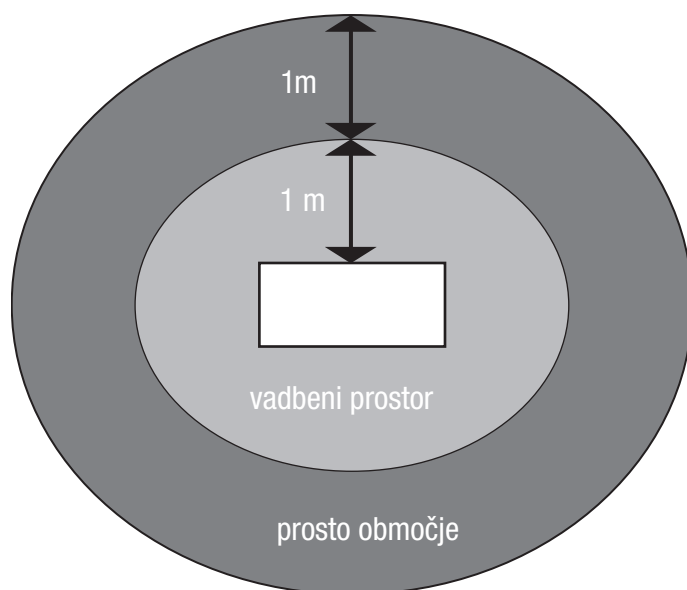
### Napotek:

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 %.








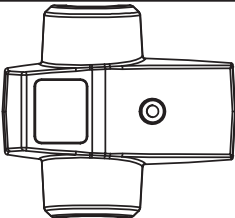





## Merilni pripomoček za vijačni material

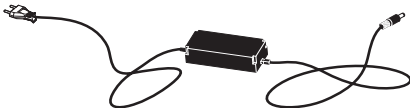


## Prostor za vadbo

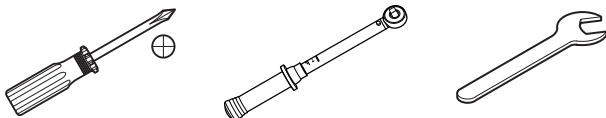


# Vsebina paketa

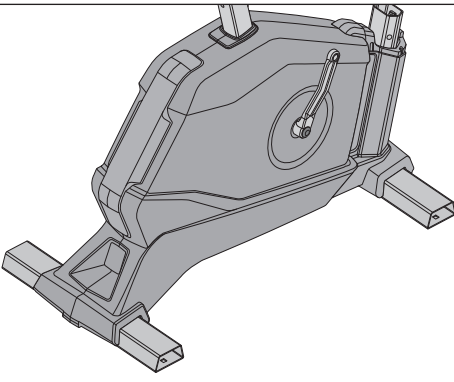
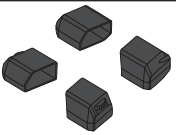

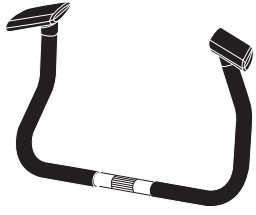
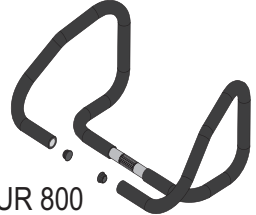

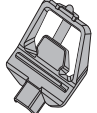


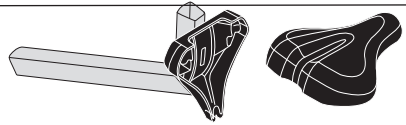
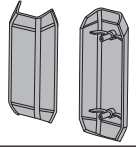
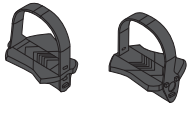
	4x 5-0,25x27 1PCS
	M8P1L 25x10L 4PCS
	M8x50Lx632L 2PCS
	M8P1L 25x45Lx632L 2PCS
	M8x7T 2PCS
	1PCS
	3T 1PCS
	ABS 1PCS
	ø6x84 1PCS
	M8P1L 0x16L 1PCS
	P26 1PCS
	ø8xø10x2T 4PCS
	ST3 9x40L 2PCS






Ni vključeno v obseg dobave

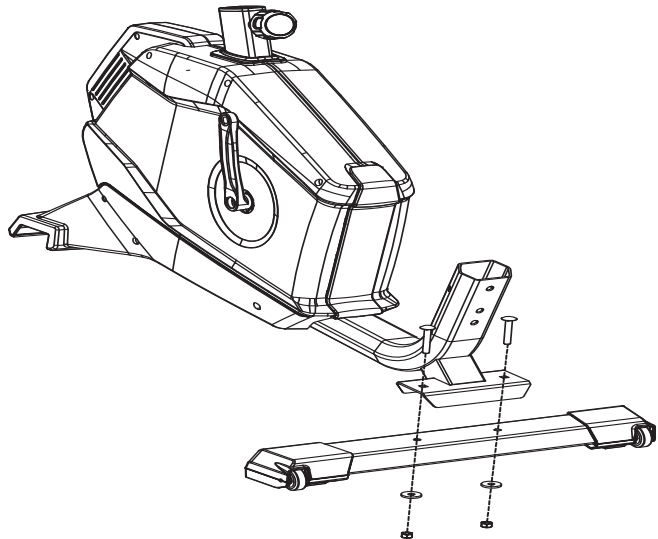


# Vsebina paketa

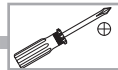
		Stk.
		1
		4
		1
	 <p>TOUR 800</p>	1
		1
		1
		1
		1
		1/1
		1/1
		1/1





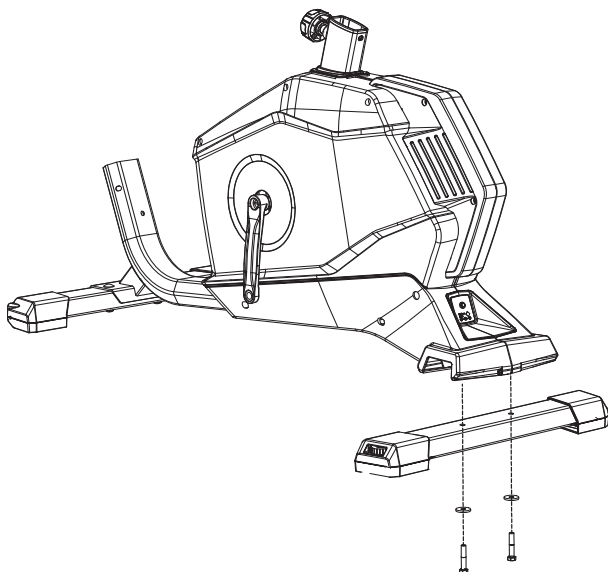
	M8*50*S20L	2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T	2PCS
	M8*7T	2PCS



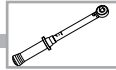
2




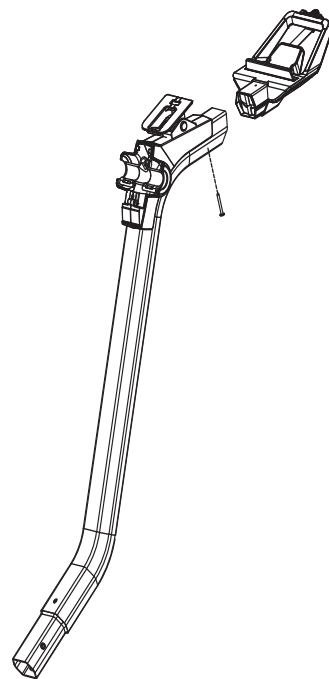
	M8*P1.25*45L*S25L 2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T 2PCS



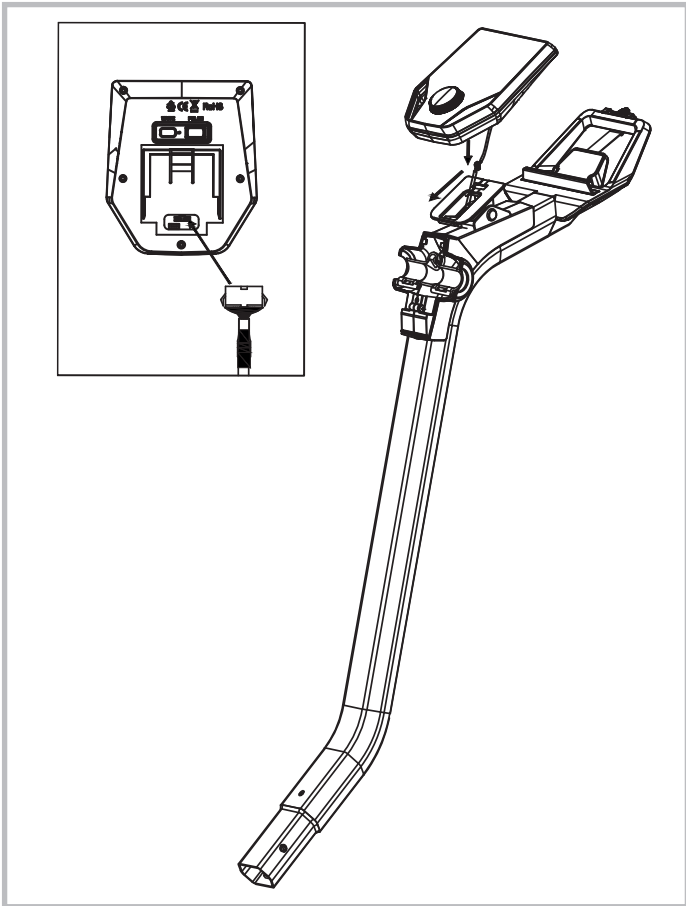
3



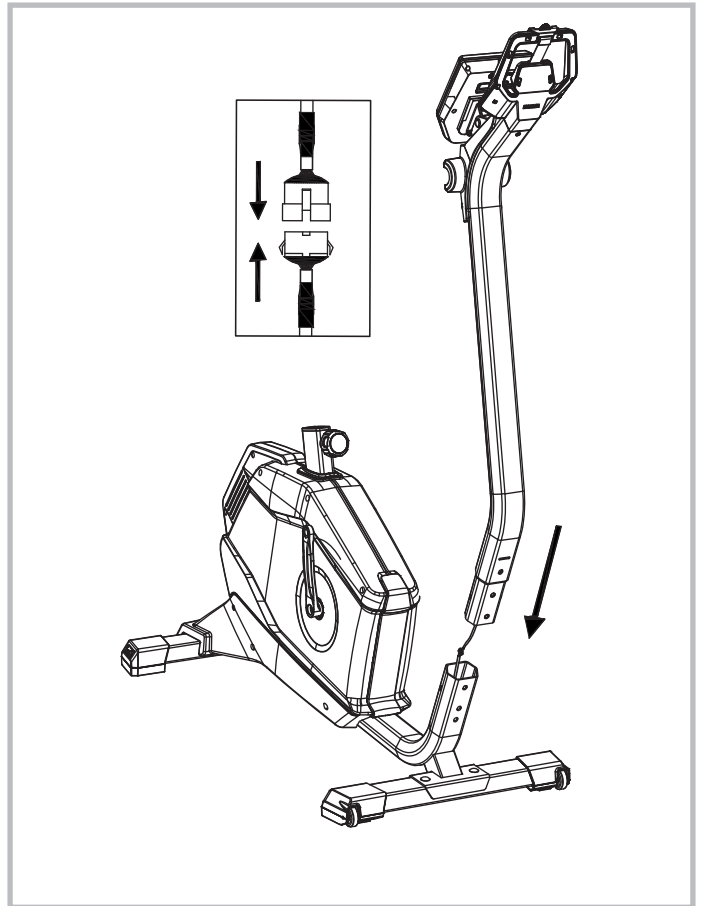
	ST3.9*40 1PCS
---	---------------



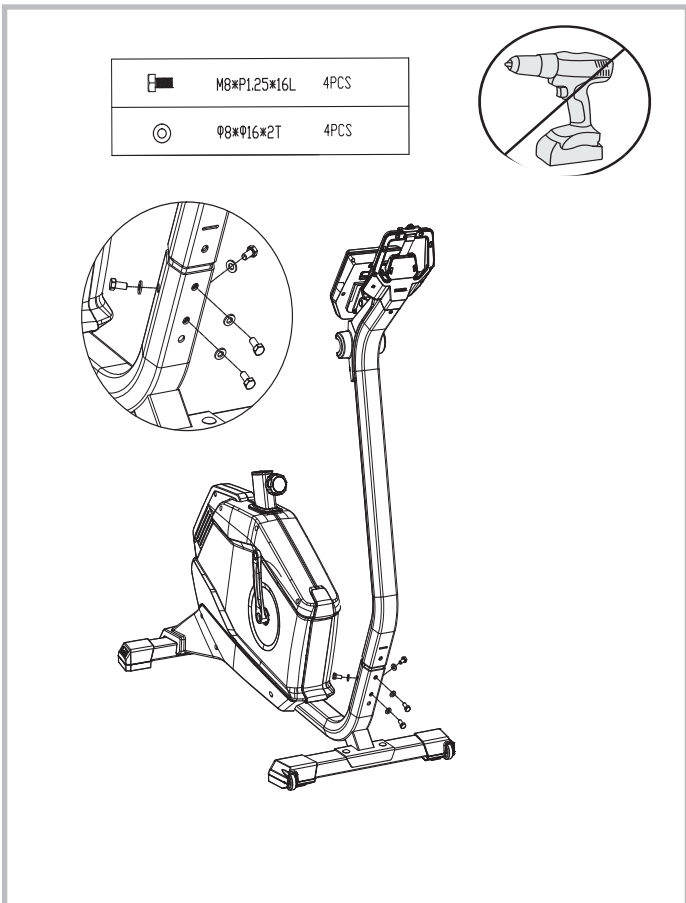
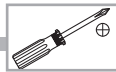
4




5

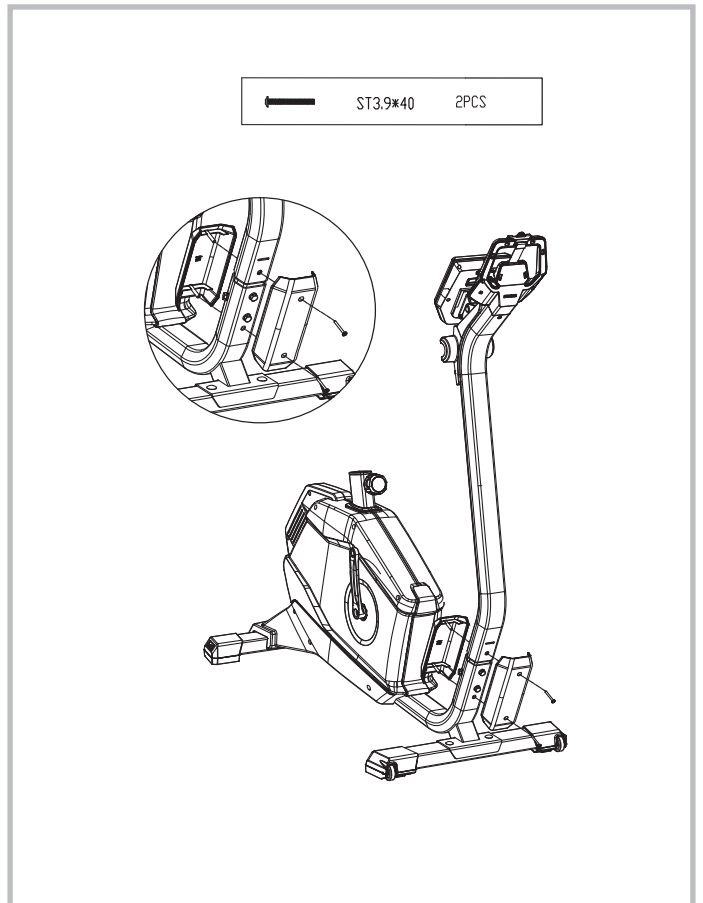


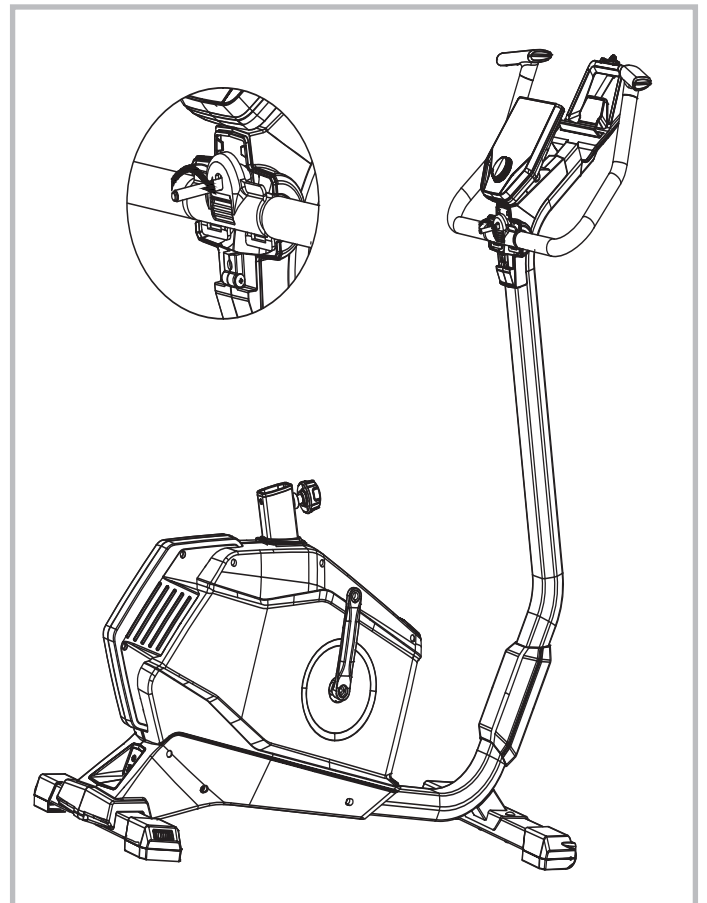
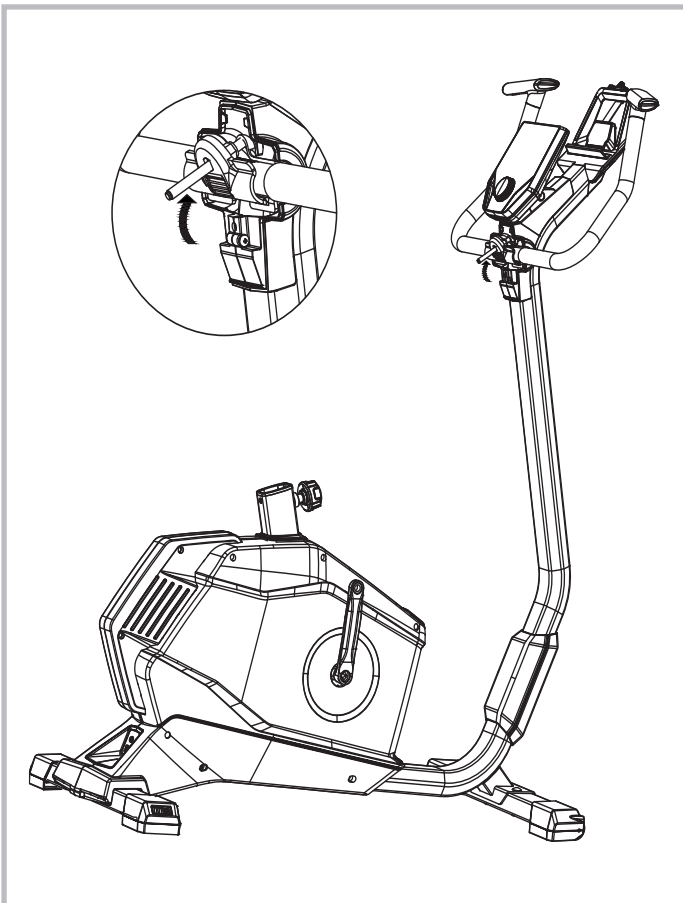
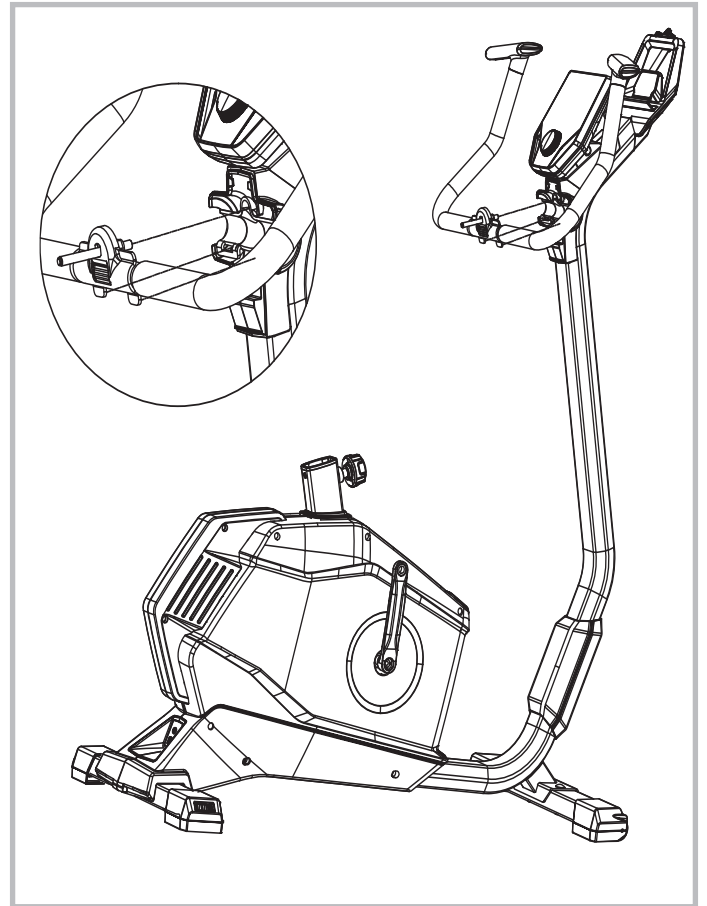
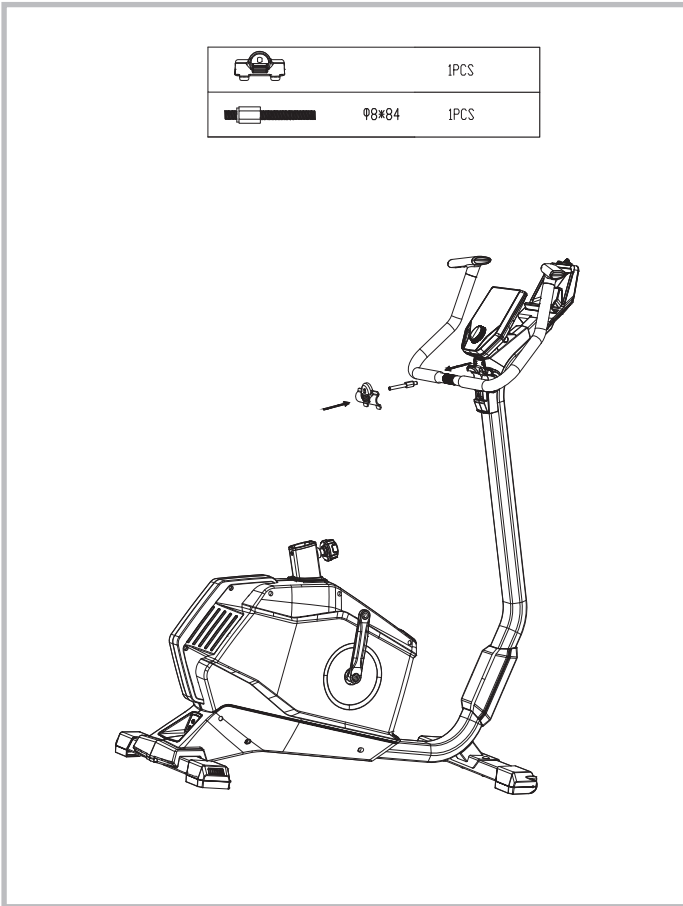
6

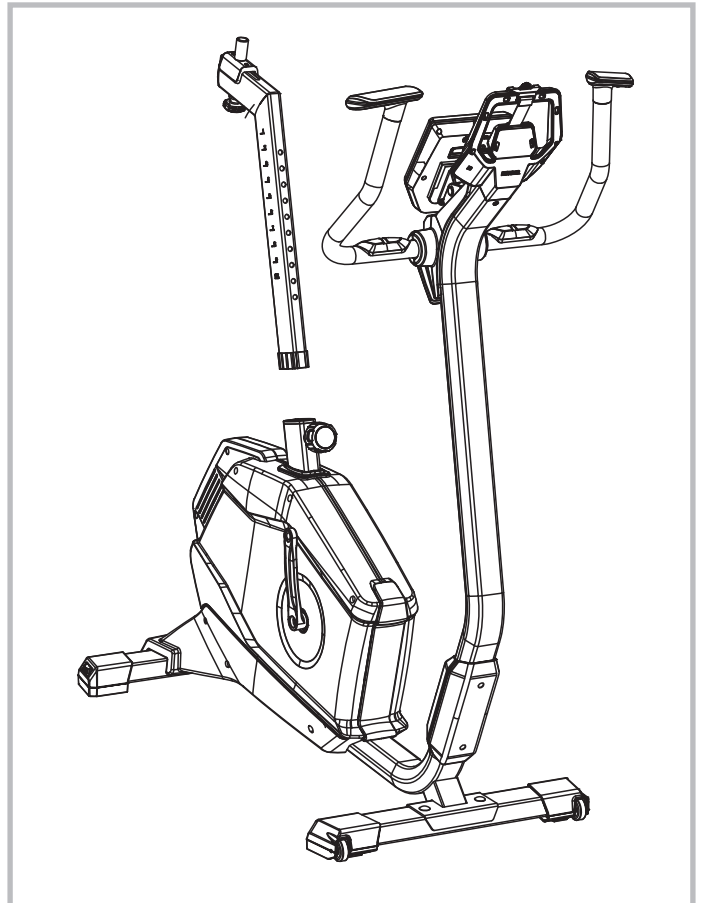
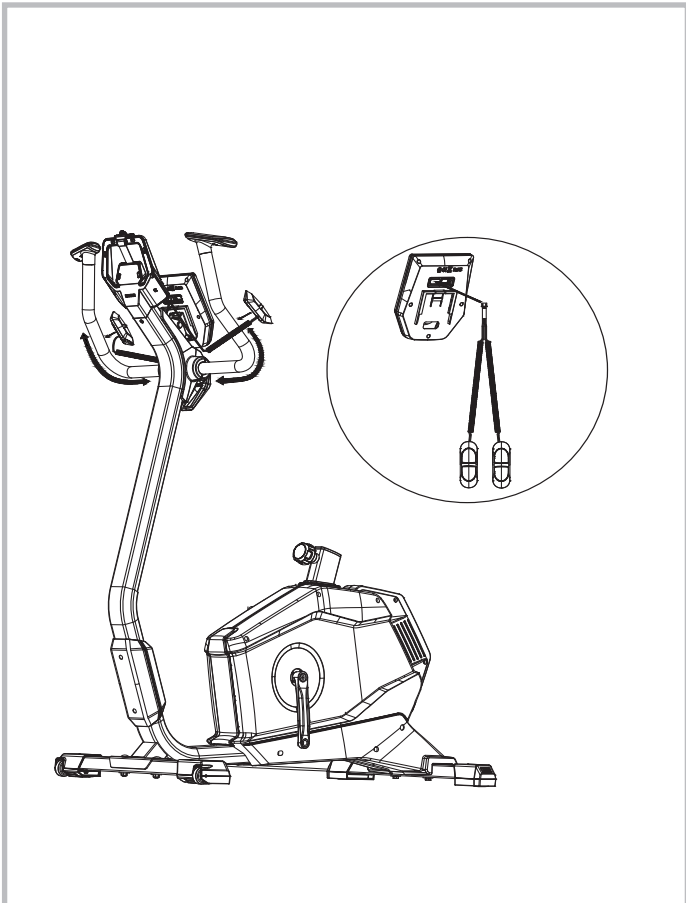
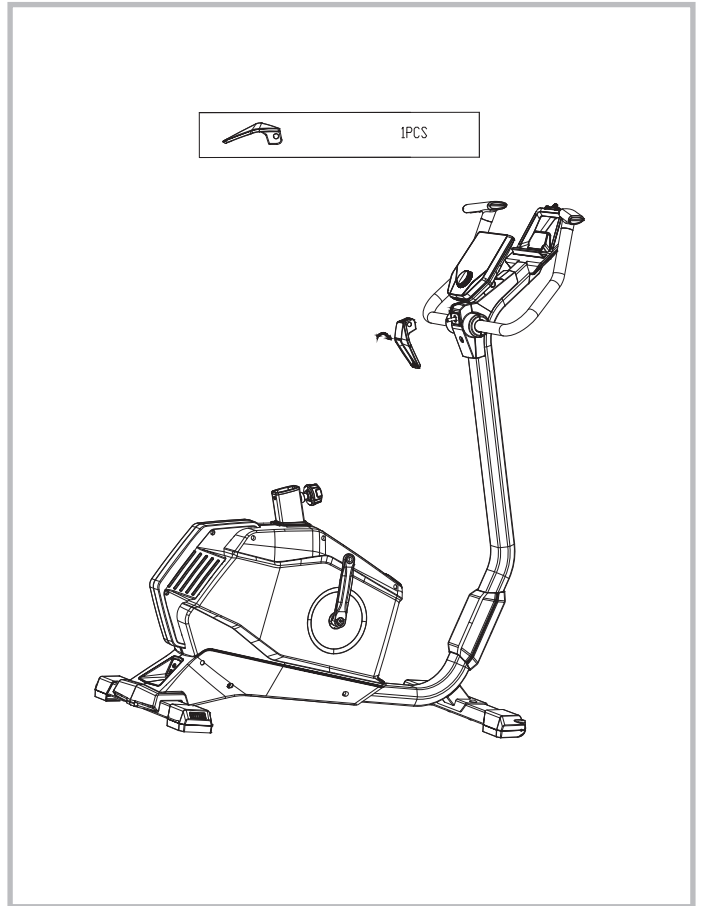
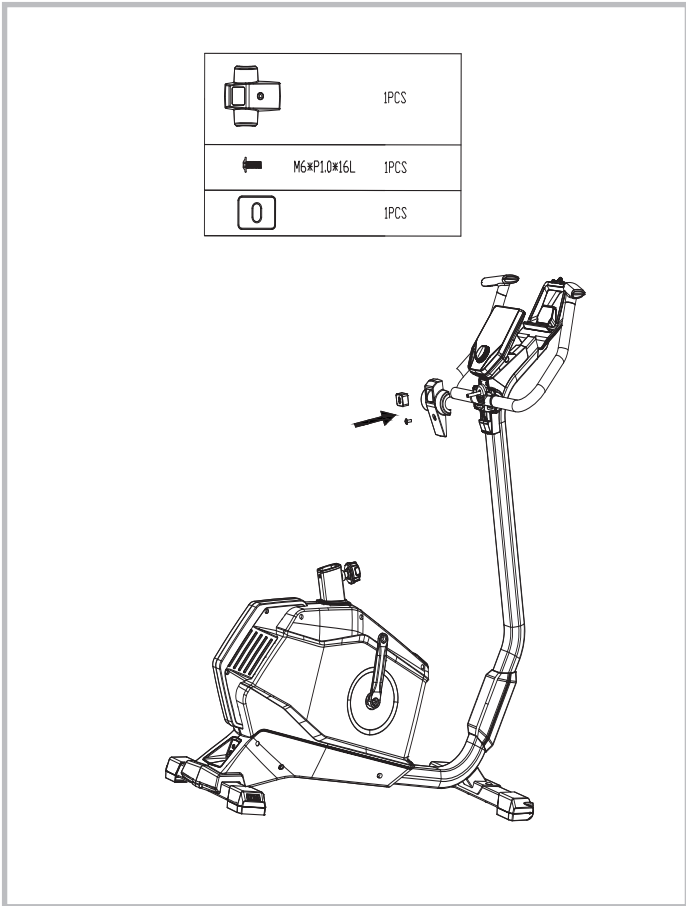


7

 ST3.9\*40 2PCS



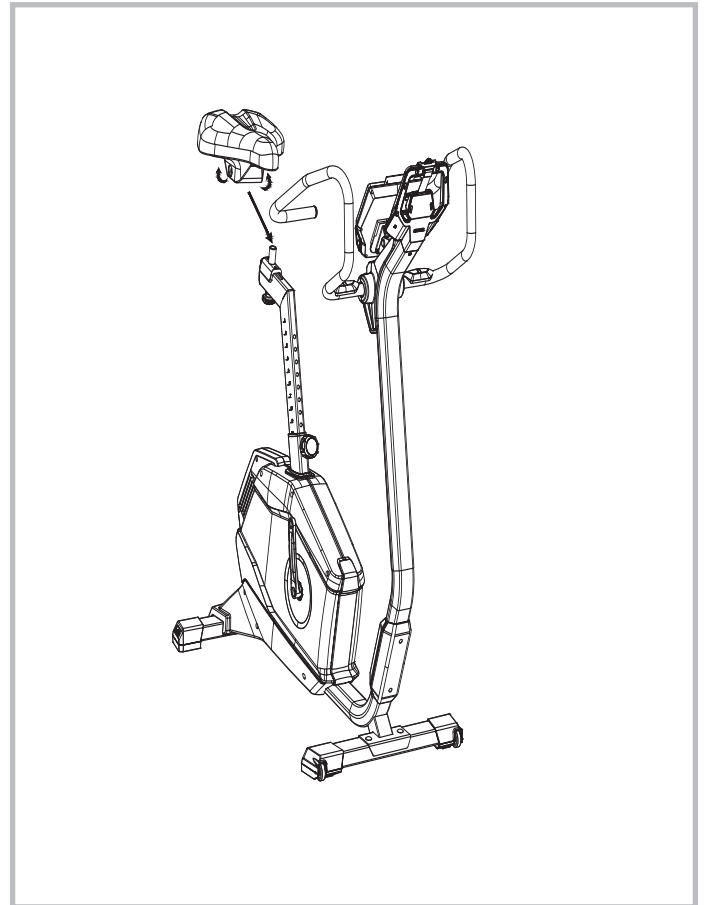




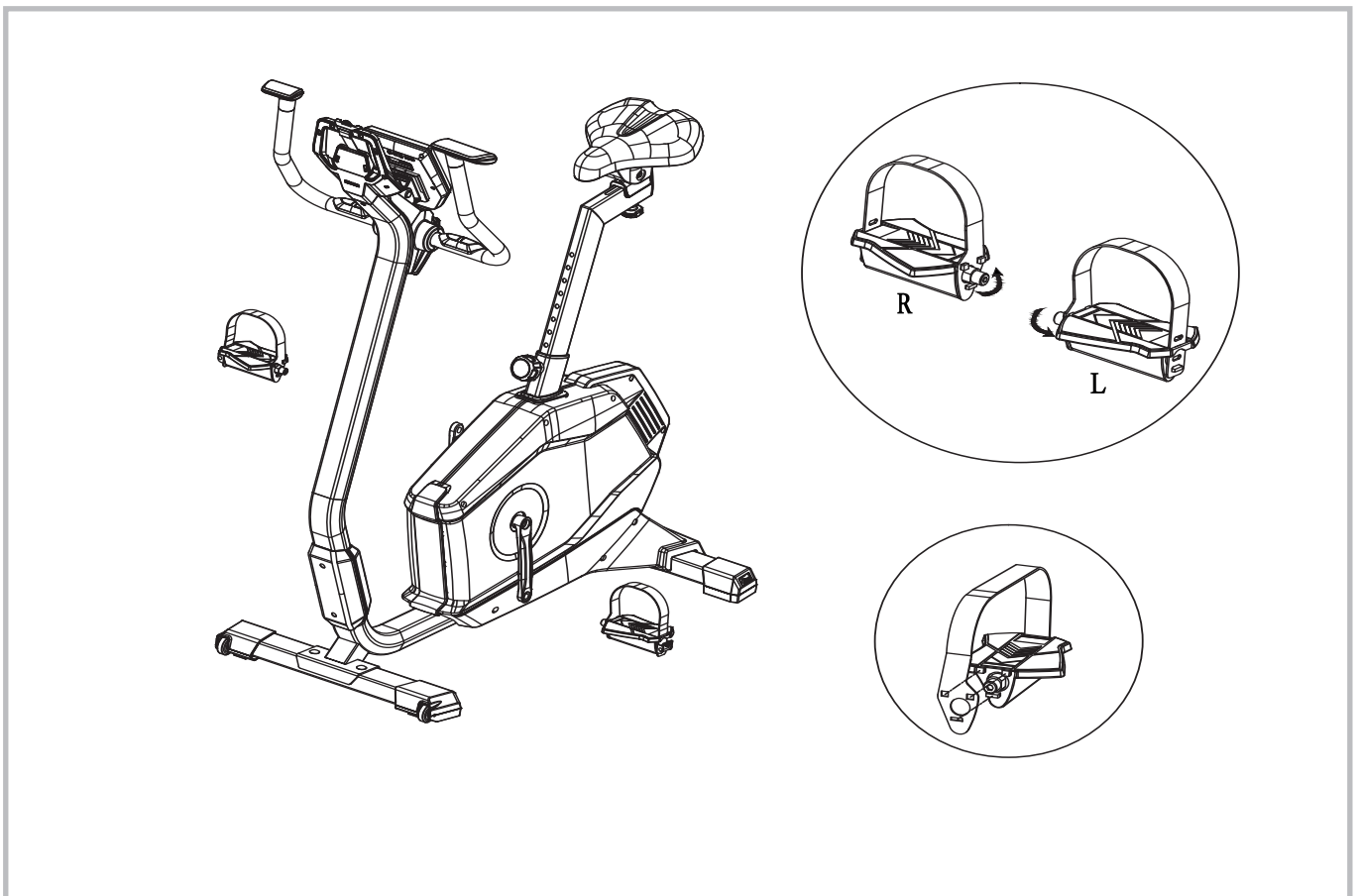
16 tour 600

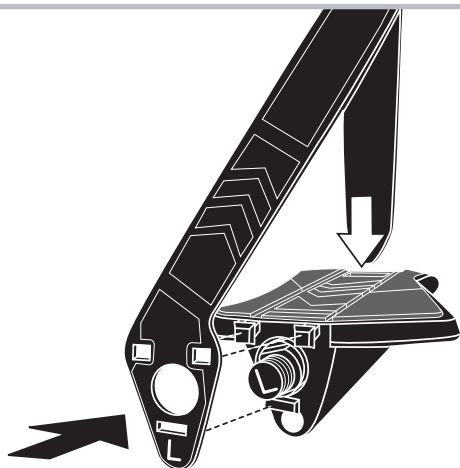


16a Tour 800

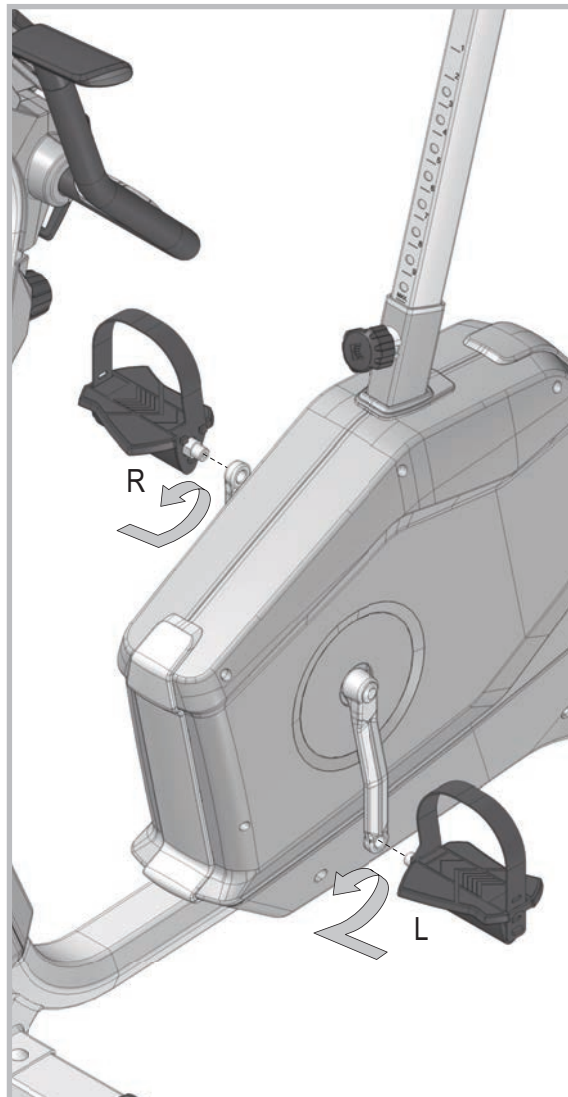


17 a

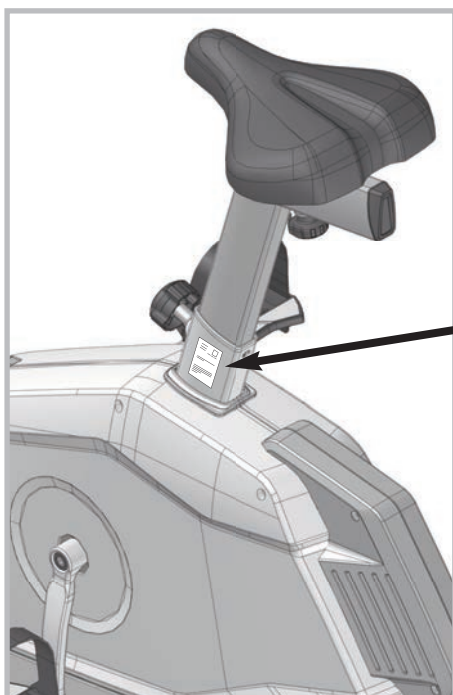




Za lažjo namestitev paske ogrejte v topli vodi.



Tipška ploščica - serijska št., naprave



TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

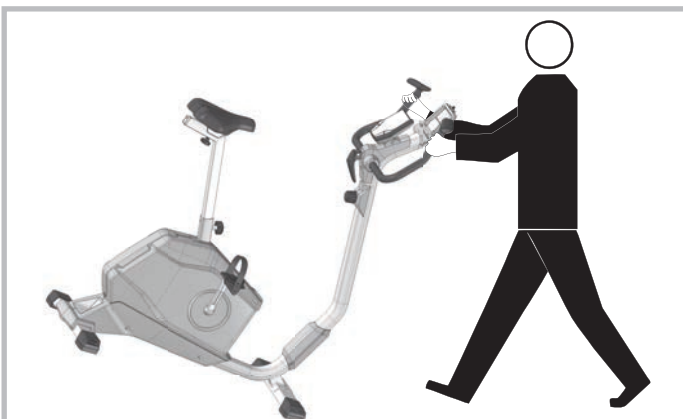
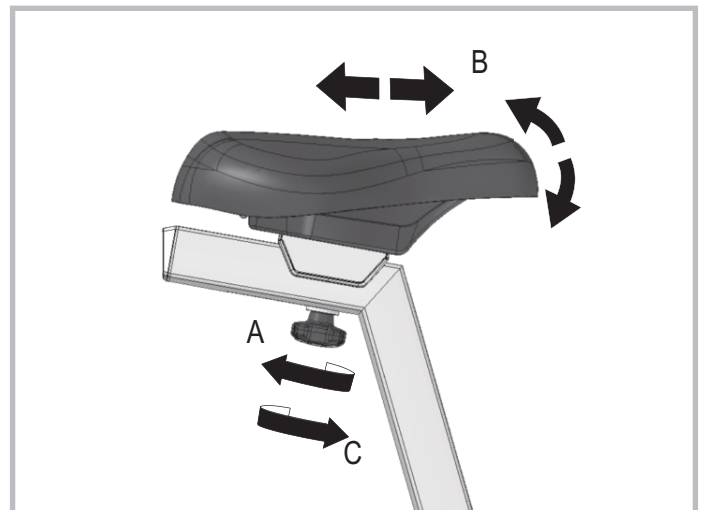
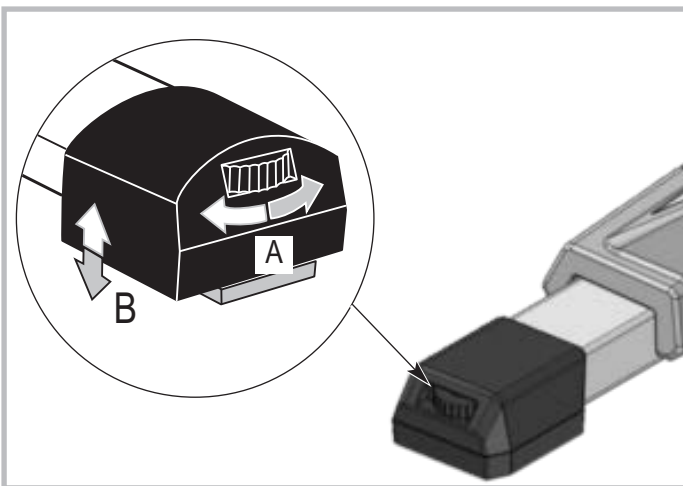
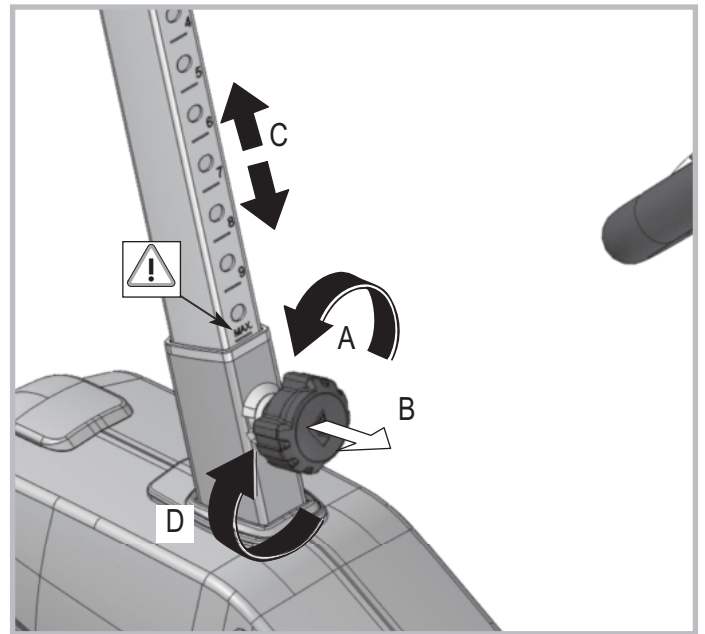
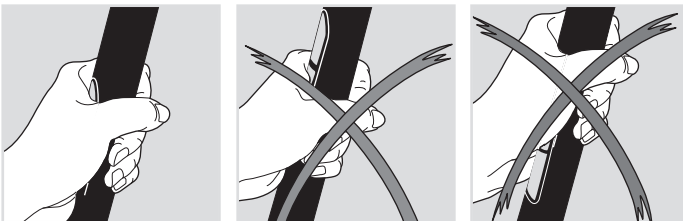
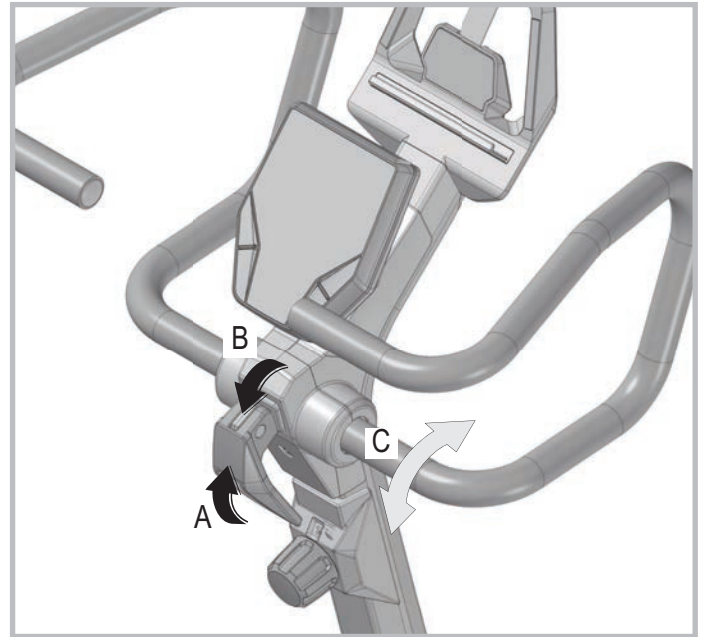
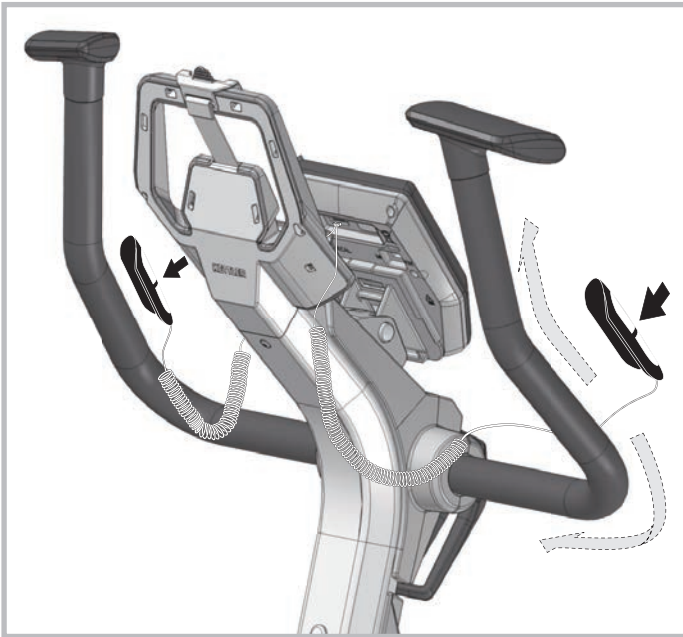
A/N **#####-###**  
S/N **#####** **#####** **#####**

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

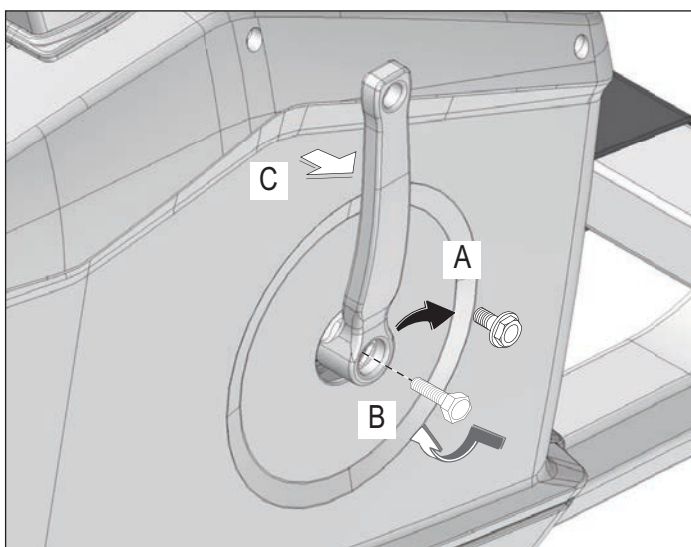
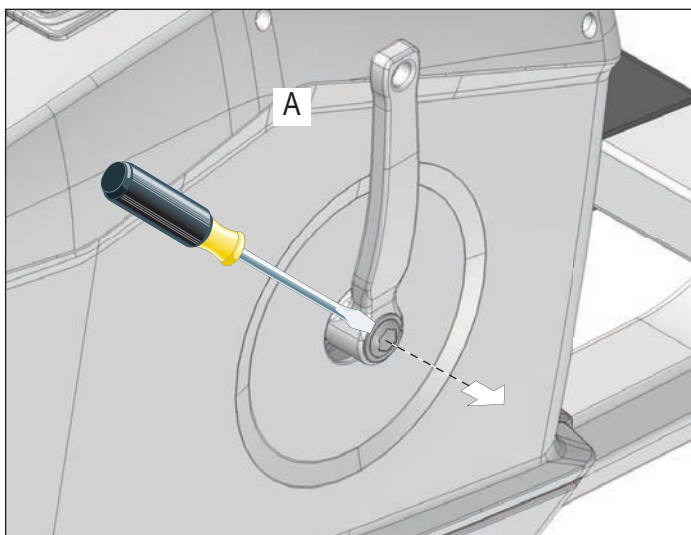


max. ### kg  
Made in PRC

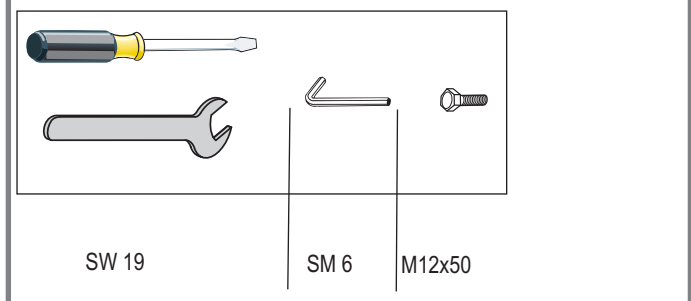




## Demontaža ročic pedala



Ni vključeno v obseg dobave

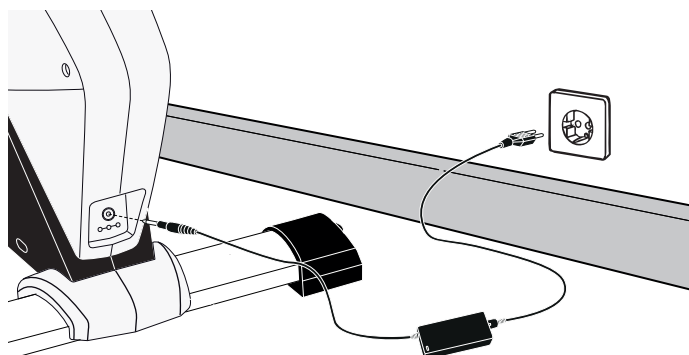


## Demontaža ročic pedala

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!

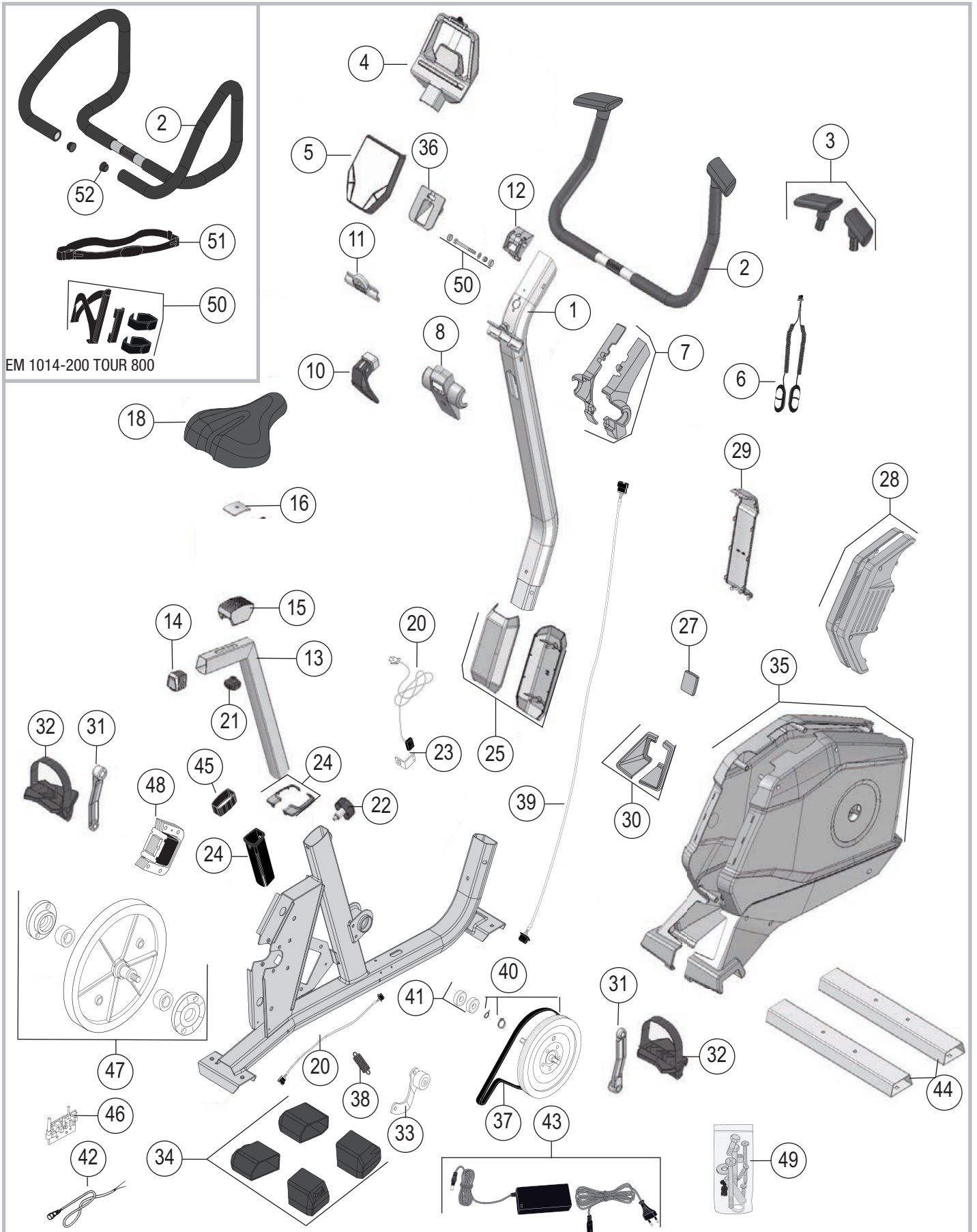




## Načrt nadomestnih delov (TOUR 600, TOUR 800)

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

PREMIUM COMPUTER

SLOVENŠČINA

Kazalo vsebine

**Start**

FUNKCIJE GUMBOV	4
ZAČETNI MENI	5
USTVARITEV UPORABNIKA	6
UPORABNIŠKI MENI	7

**Training**

RAD BI...	8
ZASLON NA TRENING	10
SEMAFOR ZA SRČNI UTRIP	11
NAČINI TRENINGA	11
PROSTI TRENING/HITER ZAČETEK	12
TRENING Z IZZIVI	12
HIT TRENING	12
IPN-COACHING	13
TRENING NA BAZI SRČNEGA UTRIPA	14
KONFIGURATOR VADBE	16
PREDPRIPRAVLJENI PRIMERI	17
PROFIL	18
TRENING NA SPLETU	19

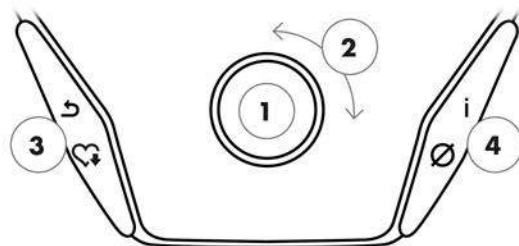
**Nadaljne funkcije**

MERITEV UMIRITVENEGA SRČNEGA UTRIPA	20
MOJI REZULTATI	20
POVEZAVE PREKO BLUETOOTHA	21

Start

## FUNKCIJE GUMBOV

Računalnik je opremljen s tremi gumbi: sredinskim vrtečim se gumbom in dvema gumboma na levi in desni strani. Sledeče funkcije so pripisane gumbom:



### V meniju

Ko vklopite zaslon, boste vstopili v meni. Tukaj lahko spreminjate podatke o uporabniku ali o napravi, izberete trening in vidite svoje rezultate.

#### 1 Sredinski vrtljivi gumb - pritisk

S pritiskom na sredinski gumb, boste izbrali označeni element. Skočili boste v določen meni ali izbrani trening program.

#### 2 Sredinski vrtljivi gumb - vrtenje

Spremenite izbiro v vašem aktivnem meniju. Polkrožna oblika v spodnjem delu zaslona, nudi dodatne možnosti.

#### 3 Levi gumb

Vrnite se na prejšnji meni. Vse spremembe bodo zavžene.

#### 4 Desni gumb

Prikličite več informacij. Element menija bo opisan v podrobnostih.

#### Izklop zaslona

Po 4 minutah neuporabe ali s pritiskom levega gumba za dolgo časa, se zaslon izklopi.

### Trening meni

Potem, ko izberete trening, boste vstopili v trening meni. Ta pokaže vse pomembne vrednosti pri vadbi in vaš profil.

S pritiskom na sredinski gumb, lahko prav tako pretikamo med načini vadbe AUTO in MANU. Ta funkcija ni mogoča v vseh vadbah.

Spremenite lahko ciljne Watte, upor ali ciljni srčni utrip v profilu vadbe.

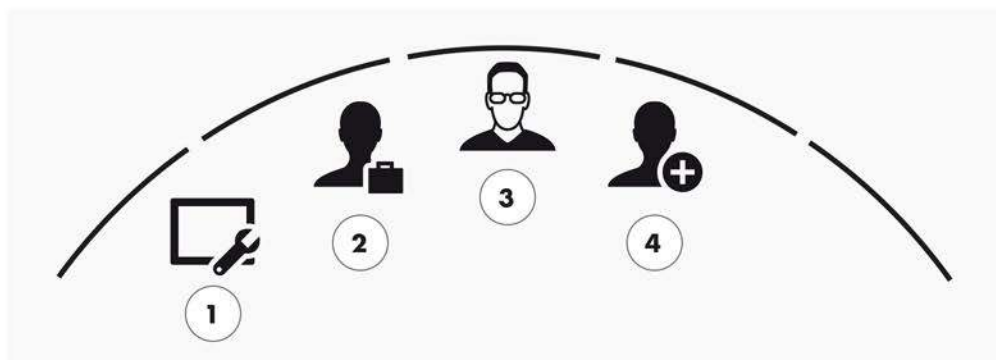
Prenehajte s ciklom treninga in začnite s procesom umiritve. S ponovnim pritiskom boste nadaljevali z vadbo.

Prikaz povprečnih vrednosti. S pritiskom na gumb se za nekaj trenutkov na zaslonu prikažejo povprečne vrednosti.

## ZAČETNI MENI

Izbira uporabnika.

Ko vklopite napravo, boste vstopili v začetni meni po kratkem pozdravu. V tem meniju, lahko ročno izberete uporabnika in ustreznega uporabnika za "osebnega trenerja". Ustvarite lahko tudi novega uporabnika in spremenite preproste nastavitve v razdelku "device settings".



Začetni meni

Vsi elementi menija (od leve proti desni):

### 1 Nastavitve naprave

V tem elementu menija, lahko spreminjate od uporabnika neodvisne nastavitve (npr. spreminjanje jezika, enote, itd.).



### 2 Gostujoči uporabnik

Gostujoči uporabnik je prednastavljen uporabniški profil. Omogoča vadbo brez kakršnihkoli nastavitvev. Pri treningu z gostujočim profilom nobeni podatki o vadbi niso shranjeni. Prav tako nobene osebne nastavitve niso mogoče.



### 3 Individualno ustvarjen uporabnik (z imenom)

Na desno od gostujočega uporabnika, se bodo prikazali do 4 individualno ustvarjeni uporabniku. Ustvarjeni so kot osebni uporabniški računi za ljudi, ki redno trenirajo na napravi. Ta račun omogoča osebne nastavitve in shrani rezultate vadbe.



### 4 Ustvarite novega uporabnika

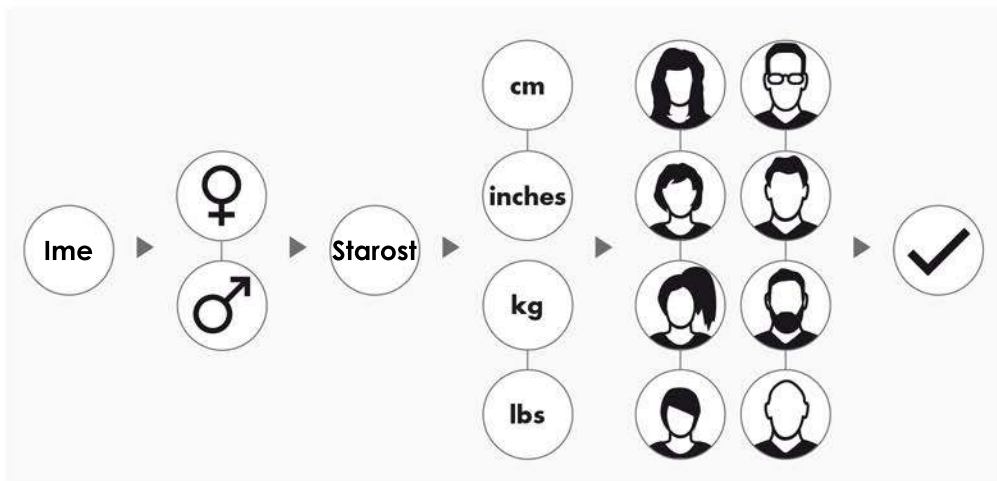
V tem meniju se lahko ustvari nov uporabnik. Če je izbran ta meni, bo treba določiti ime, spol, starost, višino in težo uporabnika. Uporabnik lahko izbere tudi svoj "obraz". Nato, bo nov uporabnik dodan na začetni meni.



## USTVARI UPORABNIKA



Preprosto kot to.



Označite ikono "Create new user" na desni strani začetnega menija in jo izberite s pritiskom na vrtljivi sredinski gumb.

### Korak 1: Vnesite ime

Vnesti boste morali svoje ime. Vpišite vsako črko posebej in dokončajte s pritiskom na sredinsko gumb s kljukico. V primeru napake, se lahko vrnete s pritiskom na levi gumb.

### Korak 2: Vnesite podatke

Vnesite podatke o starosti, spolu, višini in teži. Ti so pomembni za pravilne izračune podatkov o vadbi in spektrih srčnega utripa.

**Namig:** Vsi osebni podatki se lahko spremenijo po ustvaritvi uporabnika, v meniju pod razdelkom, osebne nastavitve.

### Korak 3: Izberite sliko profila

Na koncu izberite sliko profila. Ta slika bo prikazana v začetnem meniju, kot identifikacijski simbol za vaš osebni uporabniški profil. Spremljal vas bo skozi vadbo.

### Korak 4: Konec

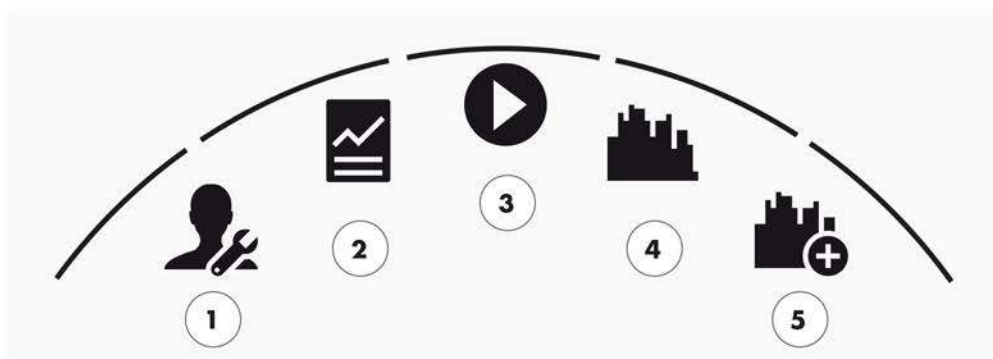
Po izbiri slike profila, bo ustvarjanje osebnega uporabniškega profila končano in vrnjeni boste na začetni meni.

**Opomba:** Ustvarite lahko maksimalno štiri uporabnike. Če bodo ustvarjeni vsi štirje uporabniki, bo simbol "Create new user" skrit. V tem primeru, morate izbrisati enega uporabnika, da lahko ustvarite novega.

## UPORABNIŠKI MENI

Vaša osebna izbira.

Če ste izbrali individualnega uporabnika, boste vstopili v uporabniški meni te osebe. Vse je osredotočno na vaš osebni trening. Uporabniški meni za gostujočega uporabnika ponuja samo tri elemente na desni.



Uporabniški meni

Vsi elementi menija na pregled (od leve proti desni):

### 1 Osebne nastavitve

Tukaj lahko spremenite vse nastavitve, ki se tičejo uporabnika (npr. nastavitve starosti). Spremembe tukaj nimajo nobenega vpliva na ostale uporabnike.



### 2 Moji rezultati

Svojo splošno pripravljenost in rezultate prejšnjega treninga lahko preverite pod "My results".



### 3 Moj zadnji trening

Ko izberete to točko menija, boste avtomatsko videli rezultate zadnje vadbe. Ta točka menija je vedno predizbrana, ko vstopite v uporabniški meni. Tako je vaša zadnja vadba vedno en klik stran. Gostujoči uporabnik vedno začne v Quickstart / Open training.



### 4 Moji treningi

Vse treningi opravljene na tej napravi lahko najdemo tukaj. Različne oblike treningov so opisane v delu "Trening" spodaj.



### 5 Konfigurator vadbe

S konfiguratorjem vadbe, lahko ustvarite nov, osebni trening v štirih preprostih korakih. Glej poglavje "Trening konfigurator" na strani 18 za več informacij.



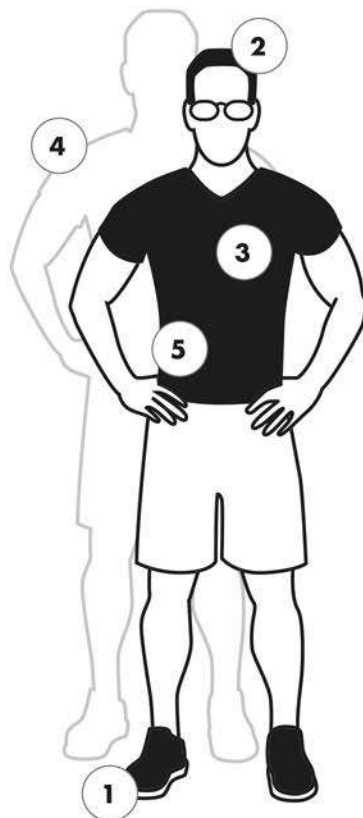


Trening

## RAD BI...

... trening prilagojen mojim potrebam.

Veliko je dobrih razlogov je, da začnete s treningom v fitnessu - še več pa je dobrih oblik treninga... Nekaj najučinkovitejših je naštetih na teh dveh straneh.



Za začetek

### Free training / Quickstart

p. 12

Začnite svoj trening brez spreminjanja nastavitvev.



Želim si tekmovanja

### Challenge Training

p. 12

Sprejmite izziv. Trenirajte proti svojemu osebnemu rekordu in zmagajte!

### KETTMAPS

p. 19

Zahvaljujoč aplikaciji lahko trenirate v svoji dnevni sobi - na najbolj osupljivih cestah sveta.



### KETTLER WORLD TOURS

p. 19

Računalniški program z video-realističnimi potmi in razburljivimi spletnimi dirkami.



Izboljšal bi svojo pripravljenost

**Trening v rumeni coni** p. 14  
Če je zaslon osvetljen rumeno, vadite v vaši optimalni coni. Zahvaljujoč semaforju srčnega utripa, imate pregled nad utripom.

**HIT trening** p. 12  
Napolnite svoj trening! 5 visoko intenzivnih intervalov ojača vaš kardiovaskularni sistem in pospeši proces izgube maščobe.

**IPN treniranje** p. 13  
Naj vam integrirani "osebni trener" pomaga pri vadbi. Prejeli boste trening prilagojen vašim potrebam.

**30 min. fitnes** p. 14  
30 minutna vadba v optimalni coni. Program je prilagojen vašemu srčnemu utripu.



Želim si osebni trening

**IPN treniranje** p. 13  
Naj vam integrirani "osebni trener" pomaga pri vadbi. Prejeli boste trening prilagojen vašim potrebam.



Izgubiti želim nekaj kilogramov

**Trening v zeleni coni** p. 14  
Če je zaslon osvetljen zeleno, vadite v coni za izgubo maščobe. Zahvaljujoč semaforju srčnega utripa, imate pregled na utripom.

**HIT trening** p. 12  
Napolnite svoj trening! 5 visoko intenzivnih intervalov ojača vaš kardiovaskularni sistem in pospeši proces izgube maščobe.

**IPN treniranje** p. 13  
Naj vam integrirani "osebni trener" pomaga pri vadbi. Prejeli boste trening prilagojen vašim potrebam.

**30 min. kurjenje maščob** p. 14  
30 minutna vadba v coni kurjenja maščob. Program je prilagojen vašemu srčnemu utripu.

## VADBENI ZASLON

Imejte pregled nad vsemi pomembnimi vrednostmi treninga.

Ko izberete trening zaslon prikazuje pogled treninga in prikazuje naslednje vrednosti:



### 1 Informacijsko polje levo zgoraj

Polje prikazuje osnovne informacije o vadbi oz. treningu. Tekoče informacije o vadbi so prikazane na belem ozadju.

### 2 Grafični prikaz v zgornjem polju

Grafični prikaz prikazuje profil izbrane vadbe oz. treninga. Višji kot je stolpec, intenzivnejša je vadba. Trenutni položaj v programu je obarvan belo.

### 3 Količinska vrednost vadbe

Na osrednje mdelu zaslona pod informacijskem in grafičnem polju najdete podatke količinske podatke o vadbi - poraba energije, čas vadbe in prevožena razdalja.

**Nasvet:** Prikaz vrednosti porabljenе energije in razdalje lahko spremenite v 'Start menu > Device settings > Units of measurement' kjer lahko izbirate med prikazom kilometrov in milj. Vsak uporabnik lahko spremeni prikaz porabljenе energije med KJ in Kcal v osebnih nastavitvah uporabnika.

### 4 Intenzivnost vadbe

Frekvenca srčnega utripa (ikona srca), št. vrtljajev gonilke oz. pedaliranja (rpm), hitrost (km/h ali mph) in trenutna obremenitev poganjanja pedalov (Watt) prikazujejo intenzivnost vadbe.

Če med vadbo pritisnete desni gumb na vadbenem računalniku se prikažejo povprečne vrednosti trenutne vadbe.

## SEMAFOR SRČNEGA UTRIPA

Obarvani rangi srčnega utripa.

Med vadbo bo računalnik vaš srečni utrip umestil v eno od petih con srčnega utripa. Vsaka cona je drugače obravnavana. Več informacij o treningu v skladu s srčnim utripom, lahko najdete na strani 14.

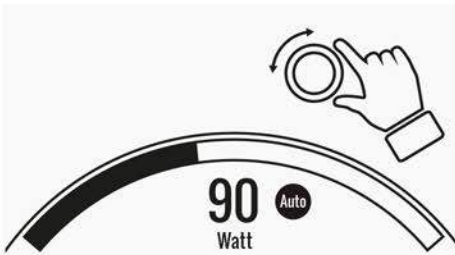
## NAČINI VADBE

Originalni Kettlerjevi ergometri z AUTO in MANU načinom.

### AUTO način (neodvisen od hitrosti)



V tem načinu, vnesete svoj cilj v wattih. Z vrtenjem sredniskega vrtljivega gumba, se bo ciljna vrednost spreminjala. Ergometrski sistem, bo izračunal zavorno silo iz ciljne vrednosti in trenutne frekvence vrtenja pedal, ter jo spreminjal takoj, ko bo zaznana sprememba v frekvenci. To zagotavlja, da konstantno trenirate s ciljnim, prednastavljenim uporom.



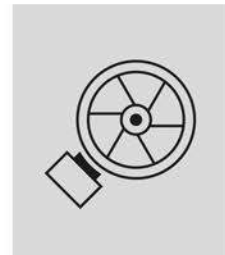
ciljna vrednost v wattih

+



frekvenca pedal

>

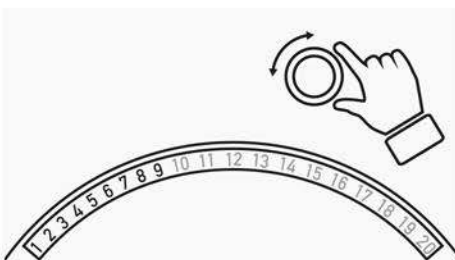


zavorni upor

### MANU način (odvisen od hitrosti)



Izberite zavorni upor (ali "prestavo") v MANU načinu. Ta ostane enaka, ne glede na vašo frekvenco vrtenja pedal. Vrednost v wattih je končni rezultat in se spreminja v primeru, da spremenite zavorni upor ali frekvenco vrtenja pedal.



zavorni upor / "prestava"

+



frekvenca pedal

>



90  
Watt

vrednost v wattih

## PROSTI TRENING / QUICKSTART



Začnite brez spreminjanja kakršnihkoli nastavitvev.

### Opis treninga

Za ta trening ni nobenih prednastavitvev. Z vrtenjem sredinskega vrtljivega gumba, boste spremenili zavorni upor in s tem intenziteto treninga. S pritiskom sredinskega gumba, lahko spreminjate med AUTO in MANU načinom. Shranjenega ni nobenega profila.

## TRENING IZZIVOV



Sprejmite izziv. Trenirajte proti svoje osebemu rekordu in zmagajte!

### Opis treninga

The Challenge training (trening izzivov) je tekmovanje na razdalji, ki ste jo določili. Kolesarili boste v MANU načinu s prestavami. Na AUTO način ni mogoče presatviti. Namesto profilne grafike, boste videli svojo pozicijo in pozicijo svojega virtualnega nasprotnika, v zgornjem desnem kotu zaslona. Vidite lahko kdo trenutno vodi.

V prvem izzivu tega treninga, boste tekmovali proti virtualnemu nasprotniku. V nadaljnjih vadbah boste tekmovali s svojim prejšnjim ali najboljšim časom v Challenge treningu. Vedno je mogoče menjati razdaljo in sveže začeti z virtualnim nasprotnikom.

## HIT TRENING



Intenziven trening za vaš kardiovaskularni sistem.

### Ozadje iz športne znanosti

Ta 20 minutni program s petimi visoko intenzivnimi intervali bo okreplil vaš kardiovaskularni sistem, povečal vnos kisika in znižal nivo maščob v vaši krvi. Z vsakim posameznim treningom, boste aktivno izboljšali svoje zdravje. Znanstveno je dokazano, da že samo ena HIT vadba na teden kaže pozitivne učinke na vaš kardiovaskularni sistem. Poleg tega, boste tudi porabili veliko kalorij. KETTLE priporoča eno HIT vadbo na teden, kot dodatek k vašemu rednemu treningu.

**Opomba:** Pred prvim HIT treningom seposvetujte s svojim zdravnikom, ali je takšna vadba primerna za vaše zdravje.

### Opis treninga

HIT trening je 20 minutna vadba s poudarkom na petih visoko intenzivnih intervalih. Sestavljen je iz ogrevalne faze, 5 intervalov z okrevalnimi odmori med vadbo in aktivno okrevalno fazo, na koncu treninga. V ogrevalni in okrevalni stopnji, boste izbrali intenziteto, ki se vam zdi primerna. Med intervali, bi morali dati vse od sebe. Primerno obremenitev, izberete vnaprej.

Med intervali se bo zaslon spreminjal. Rezultat v trenutnem intervalu bo prikazan. Rezultat intervala je izračunan preko frekvence vrtenja pedal in faktorjem, ki je določen z nivojem zavornega upora. Cilj je doseči najvišji skupni rezultat v 5 intervalih. Med intervali je zahtevana konstanta zavorna obremenitev. Zato, je trening na voljo samo v MANU načinu.



## IPN TRENIRANJE

Osební program treninga. IPN program ponuja individualne programe vadbe, prilagojene vašemu nivoju telesne pripravljenosti.

### Ozadje iz športne znanosti

IPN trening ponuja plan vadbe prilagojene vašemu osebnemu cilju in telesni pripravljenosti. V avtomatskem fitness testu, bo ocenjen nivo vaše telesne pripravljenosti. Na osnovi tega testa, bo sestavljen 24 delni trening, ki vam bo predstavljen v programu. V naslednjih tednih, lahko trenirate v skladu s tem treningom in se zanesete na dejstvo, da delate najbolj učinkovit trening za dosego vašega cilja. Na voljo sta dve vrsti ciljev: eden se osredotoča na oblikovanje telesa in drugi, ki se osredotoča na izboljšanje nivoja telesne pripravljenosti.

**Ozadje:** Program je bil razvit v sodelovanju z inštitutom za prevencijo in okrevanje (Institut für Prävention und Nachsorge) in Köln. Ime IPN program se nanaša na ime inštituta.

### Opis treninga

Preden pričnete z dejansko vadbo, morate opraviti fitness test. Izberite element IPN coaching na seznamu treningov svojega uporabnika: Fitness test. Ko izberete Fitness test, morate odgovoriti na pet vprašanj o vas, ki so relevantna za oblikovanje testa. Potem boste vstopili v test.

**Opomba:** Ena od vprašanj bo o vašem srčnem utripu v mirovanju. Izmerite si ga po nekaj časa brez fizičnega napora. Če je mogoče, ga izmerite zjutraj preden vstanete.

Test je sestavljen iz maksimalno 5 stopenj, 3 minute vsak, težavnost pa se povečuje iz stopnje v stopnjo. Začne se z zmerno obremenitvijo in postaja bolj in bolj naporno. Pričakovano je, da se bo vaš srčni utrip postopoma dvigoval. Iz vaših osebnih informacij, bo izračunan vaš ciljni srčni utrip, ki je posebnega pomena, ko ga dosežete med testom. Test bo prekinjen ob koncu stopnje, kjer je bil presežen tarčni srčni utrip. Bodite pozorni, da ohranjate predpisano frekvenco vrtenja pedal med testom. Ko končate test, bo na zaslonu prikazan rezultat v obliki točk. Ta vrednost (maksimalno 100), se lahko primerja s kasnejšimi testi in prikazuje vaš napredek.

**Opomba:** KETTLER priporoča uporabo prsnega traku za IPN test in za vse IPN treninge kasneje. Ta oblika meritve srčnega utripa je veliko bolj natančna od meritve utripa na rokah in daje bolj natančne rezultate testov.

Na osnovi shranjenih podatkov testa, bo izračunan vaš načrt vadbe. Po končanem testu, lahko izberete cilj svoje vadbe. Izbirate lahko med oblikovanjem telesa in izboljševanjem telesne pripravljenosti.

**Opomba:** Več informacij o izbiri in znanstvenem ozadju, lahko najdete v poglavju "Trening na bazi srčnega utripa" v teih navodilih.

Uspešno ste zaključili z IPN testno fazo. Na seznamu treningov vašega uporabniškega vmesnika, se bo kot prvi treninjk pokazala vadba z imenom IPN Coaching 1 / 24. Ko izbirate IPN trening, lahko najprej izberete trajanje vadbe. Priporočeno trajanje izbrane vadbe je vedno prednastavljeno, če je ne spremenimo. Odvisno od vaših časovnih zmožnosti in motivacije, lahko spremenimo trajanje. Po nastavitvi trajnja, se bo trening pričel.

IPN trening program je narajen po meri, prav za vas. Med vadbo, vam na računalniku ni treba spreminjati nobenih nastavitvev. Program bo ocenjeval vaš srčni utrip skozi ves trening in kontroliral intenziteto treninga, tako da avtomatsko spreminja watt vrednosti obremenitve. Dodatno, priporočena frekvenca vrtenja pedal je vedno prikazana za individualne sekcije treninga. To boste prepoznali na belih označbah v grafu nad frekvenco vrtenja pedal. Če je mogoče, ostanite v prednastavljenih rangih med markerji. Trening lahko vključuje več modulov, z različnimi intenzitetami treninga. Poleg stopenj z visoko intenziteto, so tudi faze za aktivno okrevanje po naporu. Obdobja aktivnega okrevanja, boste prepoznali z nizko vrednostjo watt vrednosti obremenitve.

**Opomba:** Posamezne vadbe IPN treninga, bazirajo drug na drugem. Najprej morate skozi celotno vadbo, preden vam računalnik ponudi naslednjo vadbo.

KETTLER priporoča 2-3 vadbe na teden, da bi dokončali IPN cikel vadb v 8-12 tednih. Ko končate s ciklom vadb, boste ponovno opravili test. Opomba: Načrt IPN treninga lahko ponastavite v osebnih nastavitvah vašega uporabniškega računa. V tem primeru, bodo vse opravljene IPN vadbe izbrisane. Začeli boste na novo, ponovno s fitness testom.

## TRENING NA OSNOVI SRČNEGA UTRIPA

Poslušajte svoj srčni utrip - to bo naredilo vaš trening učinkovit.

### Ozadje iz športne znanosti

Človeško telo ima dva energijska vira: lastne maščobe in ogljikove hidrate. Med normalno fizično aktivnostjo in lahkotnim treningom, telo porablja lastne maščobe. Če se poveča napor in s tem srčni utrip, bo telo spremenilo vir energije in bo primarno porabljal ogljikove hidrate.

Zaradi tega dejstva, je srčni utrip pomemben kazalnik: pokaže informacije o energijskem viru telesa. Ko trenirate v spodnjem rangu srčnega utripa "modra" in "zelena", je telo v območju porabljanja maščob. Odlično za ljudi, ki želijo izgubiti nekaj kilogramov. Ko trenirate v zgornjem delu rangu srčnega utripa (rumena, oranžna in rdeča), bodo ogljikovi hidrati primarni vir vaše energije. Trening v teh conah srčnega utripa je izziv za vaš kardiovaskularni sistem in s tem ojačitev zanj.

### Opis treninga

KETTLER ponuja opazovanje srčnega utripa z naslednjimi funkcijami in treningi:



## 1 Semafor srčnega utripa

Neodvisno od izbranega treninga, lahko opazujete svoj srčni utrip z funkcijo semaforja srčnega utripa. Funkcija semaforja srčnega utripa, bo spreminjala barvo zaslona, glede na cono srčnega utripa, v kateri trenirate. Na ta način lahko nemudoma opazujete cono srčnega utripa, v kateri se nahajate. Cone so obravane, kot je prikazano.

Cona srčnega utripa	ime	Rangi srčnega utripa
Cona srčnega utripa 5 - rdeča	maksimalni rang	91 - 100%
Cona srčnega utripa 4 - oranžna	intenzivna vzdržljivost	81 - 90%
Cona srčnega utripa 3 - rumena	vzdržljivost	71 - 80%
Cona srčnega utripa 2 - zelena	porabljanje maščob	61 - 70%
Cona srčnega utripa 1 - modra	ogrevanje / okrevanje	do 60%

Trenirajte v coni srčnega utripa, ki je najbolj učinkvita za doseg vaših ciljev. Kettler priporoča vadbo v zeleni coni za porabljanje maščob in v rumeni za pridobivanje kondicije. Bolj zahtevni športniki uporabljajo cel spekter con srčnega utripa, za kar najbolj učinkovito vadbo.

**Opomba:** Na začetku, je semafor srčnega utripa aktiviran. Maksimalni srčni utrip, kot začetna vrednost pri ugotavljanju con srčnega utripa, je izračunan po enačbi:  $\text{Maksimalni srčni utrip} = 220 - \text{starost}$ . Če poznate svoje individualne range srčnega utripa, npr. zaradi zdravstvenega stanja, jih lahko ročno vnesete v računalnik. To funkcijo najdete v *Personal settings > Heart rate settings*. Če želite, lahko tukaj tudi izklopite semafor srčnega utripa.

## 2 Treningi na bazi srčnega utripa (HRC trening)



Za trening na bazi srčnega utripa, si boste postavili ciljni srčni utrip ali krivuljo naraščanja srčnega utripa, za vaš trening.

Vaša Kettler naprava, bo nato primerno nadzorovala zavorni upor na način, da boste dosegli in obdržali trenutno določeno vrednost. Trening z želenim srčnim utripom postane tako še posebej udoben. HRC treningi vključujejo:

1. Vadba "30 min. kurjenje maščob (ikona plamena) za srčni utrip v zelenem rangu za kurjenje maščob.
2. Vadba "30 min. fitness# (ikona jabolka), ki je nastavljena v rumeno cono utripa.
3. Vse prednastavljeni treningi z ikono srca.

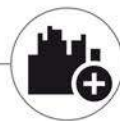
Poleg tega, si lahko dodatno ustvarite vadbe v konfiguratorju treningov. Ta funkcija je opidana v poglavju "Konfigurator vadbe".

**Opomba:** Ko pričnete s treningom na bazi srčnega utripa, bo program avtomatsko začel z prednastavljeno WATT obremenitvijo. Odvisno od vaše pripravljenosti, boste vaš ciljni srčni utrip dosegli prehitro ali prepočasi. To nastavitve lahko spremenite v *User menu > Personal settings > Heart rate settings > HRC start level*.

Konstantno merjenje srčnega utripa je ključno za treninga na bazi srčnega utripa. Najboljše meritve in konsistenco zagotavlja prsni pas za merjenje utripa. Zato, KETTLER priporoča uporabo prsnega pasu, za vse treninge na bazi srčnega utripa. Srčni utrip se lahko meri tudi preko ročnih merilcev. Senzorji so lahko nameščeni v željeno pozicijo, na levo in desno stran krmila. vedno držite oba senzorja z normalnim prijemom. Ko je merjenje aktivirano, bo srce zraven prikazalo utripa, pričelo ptav tako utripati. Takšno merjenje srčnega utripa ni nujno vedno natančno zaradi prekimov, potu ali drugih dejavnikov. Če ni zaznan noben signal utrmerjnja utripa, bo zavorni upor nastavljen na minimalno obremenitev.



## KONFIGURATOR VADBE



Ustvarite svoj individualni trening - v 4 preprostih korakih.

### Ozadje iz športne znanosti

Konfigurator vadbe vam omogoča, da vključite svoj koncept vadbe in/ali celoten osebni trening.

### Opis vadbe

V uporabniškem meniju, boste našli konfigurator treninga na skrajni desni. Ko ga izberete, boste vstopili v konfiguracijo, ki je sestavljena iz 4 korakov. Seštevek 4 izbranih opcij, bo rezultiral v vašem treningu. Vrstni red:

### Korak 1: Izberite cilj svojega treniga

Kaj želite doseči s svojimtreningom? Izbirate lahko med tremi možnostmi:



trenirajte določen čas



trenirajte na določeni razdalji (v kilometrih ali miljah)



porabite določeno energijsko vrednost (v kcal ali kj)

### Korak 2: Določite vrednsot cilja

npr. 30:00 minut, 10 kilometrov ali 500 kcal.

### Korak 3: Določite način vadbe

Trud lahko od vadbe do vadbe niha. To je grafično prikazano v vadbeni matrici, kot profila treninga. Pomembnost stolpcev z različnimi dolžinami v profilu vadbe, je odvisna od načina vadbe. Izbirate lahko med tremi:



Manu način: Višina stolpcev predstavlja zavorni upor ("prestavo"). Trenirali boste v MANU načinu (glej poglavje "Načini trenija", str. 11)



Auto način: Višina stolpcev predstavlja proizvedeno moč v wattih. Trenirali boste v AUTO načinu (glej poglavje "Načini treninga", str 11)



Način srčnega utripa: Višina stolpcev predstavlja ciljni srčni utrip. Trenirali boste v HRC načinu (glej poglavje "Trening na bazi srčnega utripa" str. 14)

#### Korak 4: Izberite ali ustvaite svoj trening profil

Na koncu, izberite zelen profil treninga za vašo vadbo. V flat treningu na primer, se ciljna vrednost ne bo spreminjala skozi vadbo. Nadaljni profili bodo ponujali zmerne do zahtevne spremembe.



Obrnite gumb v izbirnem meniju do konca v denso, da ustvarite svoj individualni trening v dodatnem koraku.

**Opomba:** Profil bo določal nihanje napora med vadbo. Med vadbo pa lahko vi določate ali se bo to dogajalo v visoko ali nizko intenzivnih korakih: Z obračanjem sredniskega vrtljivega guma, boste potisnili cel profil navzdol.

Ko končate s konfiguracijo, bo trening shranjen na seznamu treningov (razen za gosta). Ime ustvarjenega treninga bo:

- On the left, next to the training name, you will find the symbol for the training mode (AUTO, MANU or HEART RATE), determined in step 3.
- Ime treninga se začne s ciljem osebnega treninga (npr. 30:00 minut, 10 kilometrov ali 500 kcal) iz koraka 1 in 2.
- Nato, najdete ime profila, ki je določen v koraku 4.

**Opomba:** Nekatere vadbe s podobnim oblikovanjem ime so že na seznamu predustvarjenih vadb. Te poskušajo poenostaviti treninge ampak vi lahko svobodno dodate lastno konfiguracijo. Seznam je sam po sebi logično urejen kot lista priljubljenih. Treningi, ki jih redno opravljate in tisti, ki ste jih dodali nazadnje, so na vrhu. Konfiguracije, ki niso bile v uporabi dolgo časa, se bodo pomikale po seznamu navzdol, dokler ne dosežejo dna. Ampak ne skrbite; Izgubljene treninge lahko takoj ponovno ustvarite v konfiguratorju.

#### Predustvarjeni primeri:



**200 kcal Flat Course**



**40 Min The Alpine Pass**



**10 km Valley Trail**



**250 kcal Rolling Hills**



**25 km Interval**



**20 km In The Mountains**



**17 km Pyramid**



**25 km Valley Trail**

## PROFIL

Ni pomembno ali je ravna proga ali gorski prelaz; vsal lahko najde kaj zase.

### Flat Course

Na tej popolnoma ravni progi, ne boste našli nobenih sprememb v naklonu. Trening bo zahteval enak napor skozi vso trajanje.



### Valley Trail

Kot na pohodniški poti v dolini, se lahko tudi tukaj sprostite. Samo tukaj in tam boste morali rahlo v klanec. Nobenih pretiranih vzponov ne bo.



### Rolling Hills

Odpravili se boste na pot čez hribe. Zmerni vzponi in obdobja z manjšimi napori se bodo izmenjavali.



### In the Mountains

Ta profil vas bo poslal v gore. Dolgi in naporni vzponi, bodo zahtevali vso vašo vzdržljivost. Takoj, ko boste dosegli vrh, se bo napor zmanjšal, kot bi kolesarili navzdol.



### The Alpine Pass

Alpski prelaz (The Alpine Pass) je zahteven gorski profil za prave specialiste. Strmi nakloni, s kratkim obdobjem okrevanja po prvem vzponu. Ko premagate glavni vrh, se bo napor stalno zmanjševal.



### Pyramid

Klasika med zahtevnimi vadbanami: Napor se konstantno povečuje, brez premorov za okrevanje. Ko dosežete vrh piramide, je napor še vedno na visokem nivoju.



### Interval

Zahteven intervalni trening. Naporne in okrevne faze se menjavajo skozi celo vadbo. Pametno uporabite okrevne faze.



### Customised

S prirejenim (Customized) profilom, si lahko shranite svojo osebno pote. Majhni hribi ali visoke gore - to je na vas!



## TRENING NA SPLETU

Za vse, ki iščejo posebno motivacijo za trening.

### Uporaba KETTMAPS APP-a



S KETTMAPS, si lahko na pametni telefon ali tablico prenesete veliko video-realističnih poti kot dodatno motivacijo za vadbo. Tudi zastonj, osnovna verzija ponuja kar nekaj poti. Za majhno mesečno naročnino, pa pridobite poln dostop do nekaj tisoč poti. Celo osebne video poti so lahko naložene in dodane obstoječi bazi. Povezava je lahko preko Bluetootha, prednje kamere ali telefona ali tablice, ki lahko beleži vašo hitrost. Aplikacijo lahko najdete v Apple storu ali Google Play trgovini pod imenom KETTMAPS:

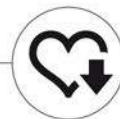
### Uporaba KETTLER WORLD TOURS



Ta opcijski PC program je nepogrešljiv za vse ambiciozne športnike. Program omogoča, da shranjuate resnične poti s svojim pametnim telefonom ali GPS napravo, ki jih nato uporabite na vaši KETTLER napravi, s pomočjo 3D kart. Na tak način lahko noter trenirate tudi ko zunaj dežuje ali sneži in imate še vedno občutek, da ste na svoji najljubši poti. Dodatno, prekolesarite lahko video-realistične poti Tour de France-a. Ampak ne skrbite, tudi začetniki si lahko napor gorskih etap prilagodijo. Na voljo je tudi funkcija spletnega tekmovanja, kjer lahko načrtujete in tekmujete v virtualnih tekmovanjih z drugimi uporabniki, preko portala [www.kettlerworldtours.de](http://www.kettlerworldtours.de).

Nadaljne funkcije

## MERITEV UMIRITVE SRČNEGA UTRIPA



Kako dolgo traja, da se vaš srčni utrip umiri po naporu?

Meritev umiritve srčnega utripa je preverjena metoda ocenjevanja telesne pripravljenosti. Hitreje kot se srce umiri, po naporu, boljša je pripravljenost. KETTLERjeva meritev umiritve ocenjuje umirjanje v minutnem testu in ga oceni s številko (1.0 = zelo dobro; 6.0 = ne tako dobro).

Med vadbo, lahko začnete meritev umiritve srčnega utripa s pritiskom na levi gumb. Prva meritev je opravljena takoj in se prikaže na zaslonu. Istočasno se bo začelo 60 sekundno odštevanje. Ta čas izkoristite za umirjanje in nehajte z vadbo. Po koncu odštevanja, je opravljena druga meritev in ocena za umiritev srčnega utripa je prikazana.

Test se mora začeti z visoko intenzivnostjo. Svetujemo vam, da se izogibate opravljanju testa na koncu vadbe, ker bi lahko dobili napačne rezultate.

## MOJI REZULTATI



Shranjevanje osebnih treningov v napravi.

Vsak posamezno ustvarjen uporabnik ima možnost da pogleda svoje osebne rezultate, v uporabniškem meniju pod "My results".



V sekciji "My last training", lahko vidite rezultate zadnje končane vadbe.

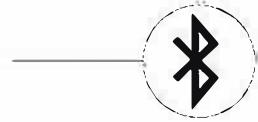


V elementu "My training scope", lahko vidite vse dosežene rezultate. Razen skupnih vrednosti in povprečnega napora, trenutni rezultati za IPN test, HIT trening, itf. so prikazani.



S tretjim elementm menija "Reset trainig extent", se lahko podatki iz kategorije "My training extent" ponastavijo na nič.

## POVEZAVE Z BLUETOTHOM



Za povezave s prsnim pasom, tablico ali PCjem.

### Vzpostavite povezavo s prsnim pasom

Z uporabo prsnega traku, lahko povežete KETTLER trening računalnik z merilcem, ki podpira Bluetooth® nizko energetska tehnologijo. Povezava je vzpostavljena preko Start menu > Device Installations > Bluetooth Setup. Bluetooth mora biti aktiviran v zgornji vstici. Dodatno, izberite "Chest strap" v vstici spodaj, kot aktivno. V tretji vstici, lahko izberete in povežete prsni trak. Ko izbirate to vstico, boste vstopili v seznam že povezanih naprav. Naprave na voljo, so obarvane modro. Tukaj morate izbrati zelen prsni trak in ga povezati. Če več uporabnikov z različnimi trakovi, trenira na isti napravi, morate izbrati pravega v postopku, opisanem zgoraj.

**Opomba:** Ta naprava je lahko povezana samo s trakovi, ki podpirajo Bluetooth. Ko izbirate prsni trak, se prepričajte, da podpira Bluetooth nizkoenergetsko tehnologijo. Prsni trakovi s 5kHz tehnologijo (npr. polar T34), ne morejo biti povezani.

### Vzpostavite povezavo s pametnim telefonom, tablico ali računalnikom

KETTLER športne naprave so lahko povezane s pametnimi telefoni, tablicami ali računalniki preko Bluetooth v4.0, kar omogoča treninge z različnimi APPi ali PC programom KETTLER WORLD TOURS. Povezava je vzpostavljena na Start Menu > Device Installations > Bluetooth Setup. V "Bluetooth Setup" mora biti Bluetooth v zgornji vstici vklopljen. Dodatno, izberite "APP / PC" v vstici nižje, kot aktivno. V tretji vstici, se bo ime vaše KETTLER naprave pokazalo. Ko izbirate ime, ga lahko priredite. Naslednja stopnja povezovanja je v napravi, ki jo želite povezati. Če je povezan telefon, tablica ali PC, je trening računalnik na KETTLER napravi manj funkcionalen.