

KETTLER



NAVODILA ZA UPORABO VADBENEGA RAČUNALNIKA

„YT 6710-7“

Training and Operating Instructions



Kazalo

Varnostna navodila

- Servis

Kratek opis

- Območje delovanja / Tipke
- Območje prikaza / Zaslon

Hitri zagon (za seznanjanje)

- Pripravljenost za vadbo
- Začetek vadbe
- Prekinitev vadbe
Konec vadbe
- Obratovanje v stanju pripravljenosti

Vadba

brez ciljnih vrednosti

s ciljnimi vrednostmi

- Čas
- Proga
- Energija (KJoule/kcal)
- Prekinitev/konec vadbe
- Nadaljevanje vadbe

Splošna navodila

- Sistemski toni
- Izračun povprečne vrednosti

Navodila za merjenje

srčnega utripa

Z utripom na roki

- Motnje v računalniku

Navodila za vadbo

- Vaje za vzdržljivost
- Intenzivnost obremenitve
- Obseg obremenitve

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo postavitve naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati; Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena;
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.

Za vašo varnost:

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

Kratek opis

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

Območje zaslona

Zaslon

Območje funkcij

Tipke



Kratka navodila

Območje funkcij

V nadaljevanju so na kratko razložene štiri tipke.

⚙️ (kratek pritisk)

S to funkcijsko tipko priključete vnose.

Prezeti vodo nastavljeni podatki.

RESET (⚙️ isnite dalj časa)

Trenutni prikaz bo izbrisan za nov zagon.

◀▶ Levo / Desno

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo različni vnosi vrednosti

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



S pritiskom te tipke se vam izmenično avtomatično spreminjajo izpisani podatki o vadbi na zaslonu.

Merjenje utripa

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



Navodila za vadbo in uporabo

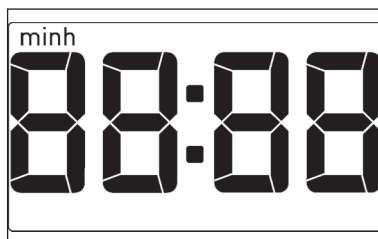
Kratka navodila

Območje prikaza / Zaslona

Območje zaslona vas seznanja z različnimi funkcijami.

Poraba energije

v kcal ali kJoule



— Vrednost 0 - 9999

Proga

Celotna pot (sum)

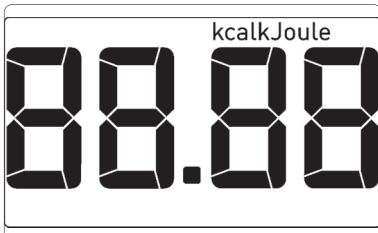
po vklopu ali resetu prikaza



— Prikaz v miles ali km

— Vrednost 0,00 - 99,99

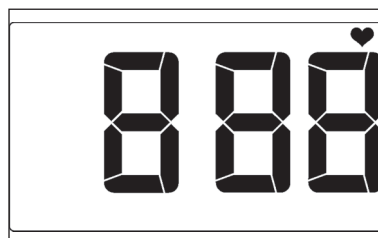
Poraba energije



— vrednost 0 - 9999

Srčni utrip

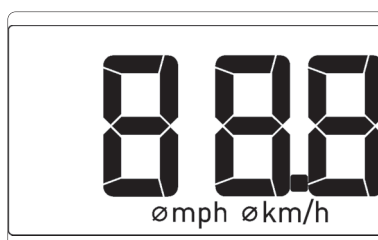
Prikaz srčnega utripa
40 - 199 [1/min]



— Simbol srca
(utripa v taktu utripanja srca)

Hitrost

Prikaz povprečnih vrednosti ob odmoru med vadbo



— Vrednost 0 - 99,9

— Prikaz v mph ali km/h

Frekvenca stopanja (rpm)

15 - 199 rpm



Prikaz povprečne vrednosti ob
odmoru med vadbo

S pritiskom te tipke se vam izmenično
avtomatično spreminjajo izpisani podatki o vadbi
na zaslonu.



v intervalu 5 sekund

Napolnjenost baterij



Napetost baterije ne zadostuje več
za merjenje utripa.

Zamenjajte baterijo.

Ob menjavi baterije boste izgu-bili
skupen čas vadbe in celotno pot ter
ciljne vrednosti.

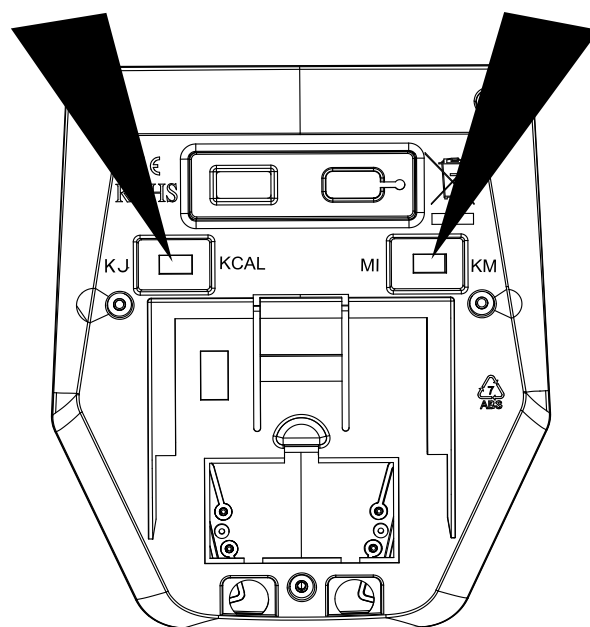
Prikazi kcal ali kJoule in miles ali km so nastavljeni z drsnimi sti-
kalo na hrbtni strani. Spremembe se prevzamejo s pritiskom na
tipko Reset.

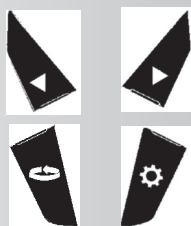
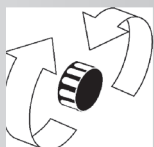
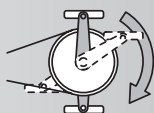
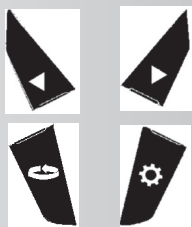
Obrati stopalke v navodilih se nanašajo na sobno kolo

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

Pri ergometru je dodelitev

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





Hitri zagon (za seznanjanje)

brez posebnih nastavitvev

- Pritisnite neko tipko

Prikaz:

- Na kratko bodo prikazani vsi segmenti. (test segmentov)
- Na kratko bo prikazano skupno število ur in kilometrov. Nato se prikaz spremeni v "Pripravljenost za vadbo"

Pripravljenost za vadbo

Prikaz:

- Vsa območja kažejo "nič" razen utripa
- Začetek vadbe s stopanjem po pedalih.

Začetek vadbe

Prikaz:

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

Nastavitev zavor:

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

Prekinitev ali konec vadbe

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

Prikaz:

- Povprečne vrednosti (Ø):
 Obrati stopalk in hitrost
- Skupne vrednosti
 Energija, razdalja in čas
- Trenutni utrip (če je aktiven)

Stanje pripravljenosti

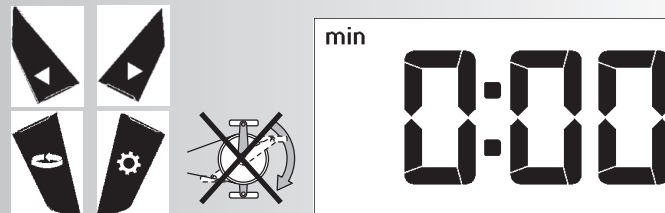
Naprava se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti.

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

Vadba s ciljnimi vrednostmi


Prikaz: "Pripravljenost za vadbo"

- Pritisnite  : Območje ciljnih vrednosti

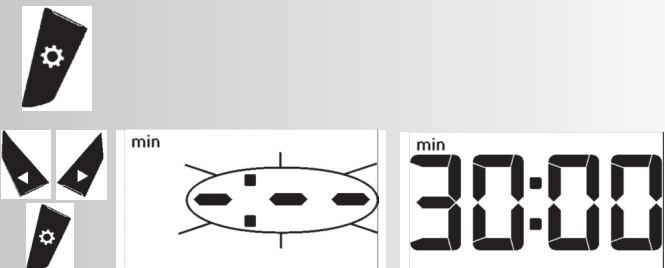


Vrednost časa

- s  , vnesite vrednosti (npr. 30:00)

Potrdite s 

Prikaz: naslednji meni "STRECKE"



Ciljne vrednosti poti (milje ali km)

- s  , vnesite vrednosti (npr. 7,5)

Potrdite s tipko "".

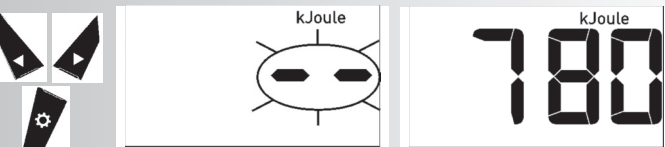
Prikaz: naslednji meni "ENERGIE"



Ciljne vrednosti energije (kcal ali KJoule)

- s  , vnesite vrednosti (npr. 780)

Potrdite s tipko "".



5[\^ S h d W a e f e d ` W S g f d b S

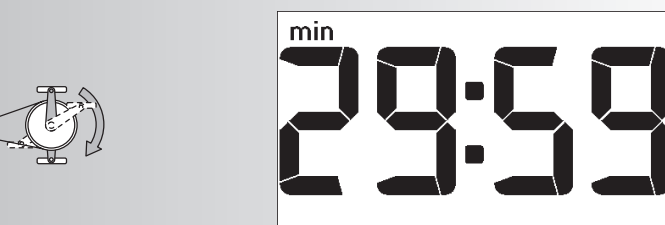
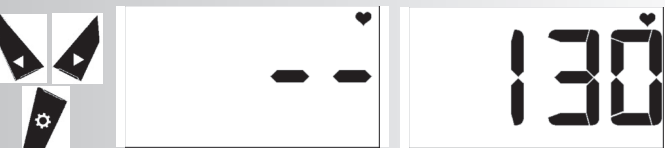
- e f [b] a   h i V e f W r d W a e f _ S e z e d ` W S g f d b S

B a f d / f W e f [b] a .

If the pulse rate rises above the input value during training – not at a standstill – the value starts to flash.

- B a Y S ` S ` W b W S ^

With standard settings, the system counts down.



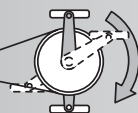
Prekinitev vadbe ali konec vadbe

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

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

Ponovni začetek vadbe

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



Splošni napotki

Sistemi toni

Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

Izračun povprečne vrednosti

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

Napotki za merjenje srčnega utripa

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

S pulzom na roki

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

- Kontaktne površine objemite vedno z obema rokama
- Preprečite sunkovito objemanje
- Roke držite mirno in preprečite krčenje ali drgnjenje na kontaktnih površinah.

Motnje pri vadbenem računalniku

Pritisnite tipko  dalj časa (Reset).

Navodila za vadbo

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

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

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

Orientacijske vrednosti za vzdržljivostni trening

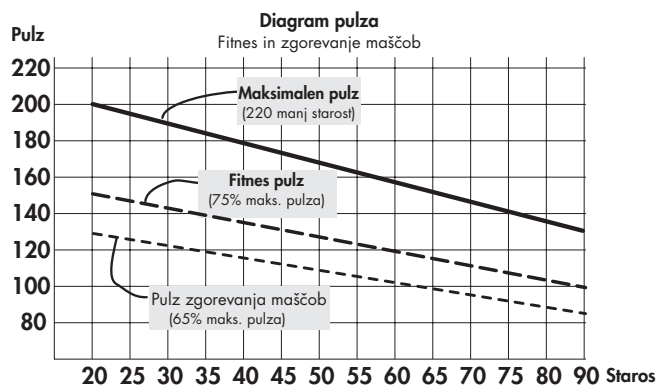
Maksimalen utrip: Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega utripa. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

Obstaja formula za približen izračun: maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 utripom manj starost.

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

Intenzivnost obremenitve

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



Obseg obremenitve

Trajanje vadbene enote in pogostost na teden:

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

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

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

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

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

Pred in po vadbeni enoti je pribl. 5-minutna telovadba namenjena ogrevanju oz. ohlajevanju. Med dvema vadbenima enotama naj bo en dan brez vadbe, če imate v nadaljevanju poteka raje 3 krat tedensko vadbo 20 – 30 minut. Sicer pa nič ne nasprotuje dnevni vadbi.