



Navodila za sestavo in uporabo

„RIDE 100“

Art.-Nr. HT1005-100

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

Za vašo lastno varnost

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

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

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

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

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

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

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

- Če naprave ne boste uporabljali dalj časa, vedno izvlecite električni vtič iz vtičnice.
- Vaša naprava je izdelana v skladu z varnostno-tehničnimi standardi in najnovejšimi spoznanji. Mesta na napravi, kjer je bolj verjetno, da bi prišlo do poškodb, so posebej zavarovana.
- Nestrokovna popravila in spremembe na konstrukciji naprave (demontaža originalnih delov oz. montaža nedovoljenih delov, ipd.) so za uporabnika lahko nevarne.
- Poškodovani 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.
- Ob redni in intenzivni uporabi naprave opravite pribl. vsak mesec ali vsak drug mesec podroben pregled vseh delov naprave, še

posebej preverite spojne elemente, kot so vijaki in matice. To velja predvsem za pritrditve sedeža in ročajev.

- Za dolgotrajno ohranitev s konstrukcijo zagotovljene ravni varnosti je potrebno, da napravo enkrat na leto pregleda in servisira specialist (specializirana trgovina).
- Pred pričetkom treninga se posvetujte z vašim zdravnikom, ki bo ocenil, ali so vaje s to napravo za vas primerne. **Ugotovitve zdravnika naj bodo osnova za oblikovanje vašega programa treninga. Napačni ali prenaporni trening lahko škodi vašemu zdravju.**
- **Posegi oz. manipulacije na napravi, ki tukaj niso opisane, lahko povzročijo poškodbo naprave ali ogrozijo osebe. Bolj zahtevne posege lahko opravi le servis KETTLER ali s strani podjetja KETTLER šolano strokovno osebje.**
- Naši izdelki so podvrženi stalni in inovativni kontroli kakovosti. Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb, ki iz tega izhajajo.
- Če imate vprašanja, se obrnite na vašega specializiranega trgovca.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da so zagotovljene zadostne varnostne razdalje do ovir. Naprava naj ne bo postavljena v neposredno bližino glavnih smeri (poti, vrata, prehodi). Varnostna razdalja mora biti povsod večja najmanj 1 m od območja vadbe.
- Vadbena naprava je treba postaviti na vodoravno podlago.
- Nastavite sedež in krmilni drog glede vaše velikosti tako, da boste lahko udobno vadili.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore ($M = xx \text{ Nm}$).
- Sobno kolo ustreza normi DIN EN 20957-1/EN 957-5, razred HB. V tem smislu ni namenjeno terapevtski vadbi.
- Napravo smejo uporabljati le otroci nad 14 let starosti ali osebe z zmanjšanimi fizičnimi ali psihičnimi težavami le, če so bili pred tem poučeni o uporabi in varnosti. Otroci se ne smejo igrati z napravo. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati naprave.

Uporaba

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

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

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

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

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

Navodila za montažo

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

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

Naročilo nadomestnih delov

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

Primer naročila: št. art. 07689-100 / št. nadomestnega dela 68009750 / 1 kosa / serijska št.:..... Originalno embalažo naprave shranite, da jo lahko pozneje po potrebi uporabite za transport.

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

Pomemben je natančen opis napake oz. prijava škode!

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

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

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

• Za izvajanje montaže potrebni vijачni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijачni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.

• Vse dele sestavite in jih na rahlo privijte ter preverite, če ste jih pravilno namestili. Samovarovalne matice privijte najprej z roko, dokler na začetite rahel odpor, nato jih **trdno privijte (prižemna varovalka) z vijaknim ključem**. Po vsakem končanem koraku montaže preverite, če so vsi vijачni spoji trdno priviti. **Pozor:** odvite varovalne matice niso več uporabne (uničenje prižemne varovalke) in jih je potrebno nadomestiti z novimi.

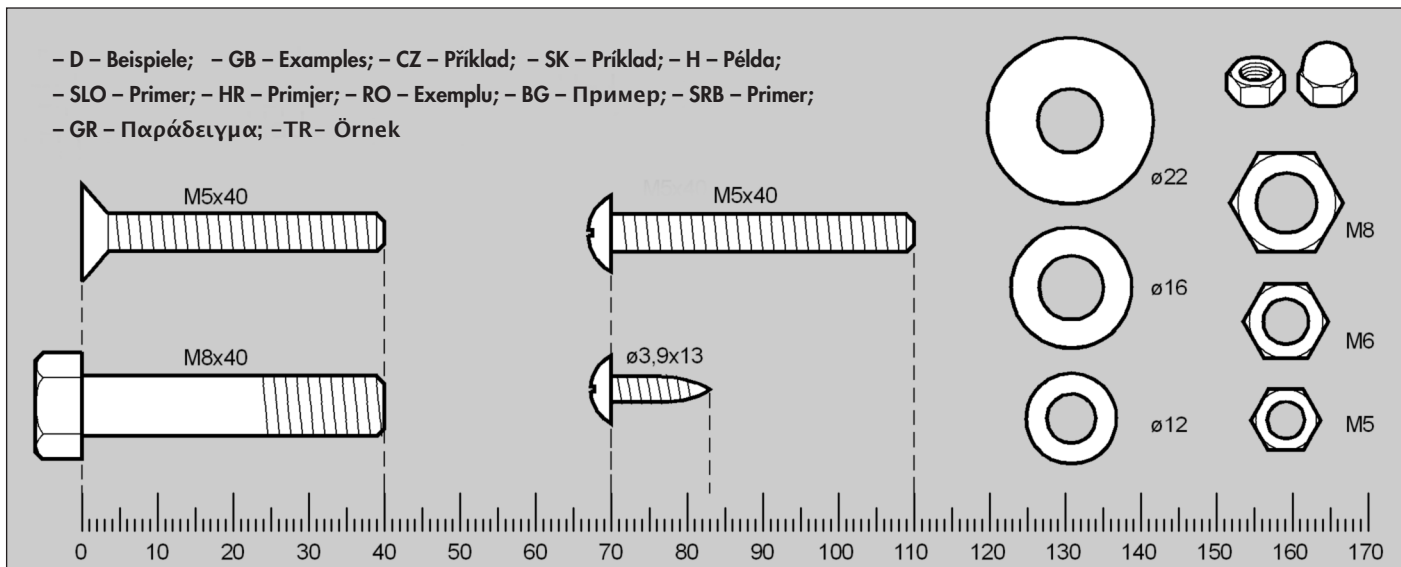
• Iz tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do tovarniške montaže nekaterih sestavnih delov (npr. čepov za cevi).

Napotki za odstranjevanje

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

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

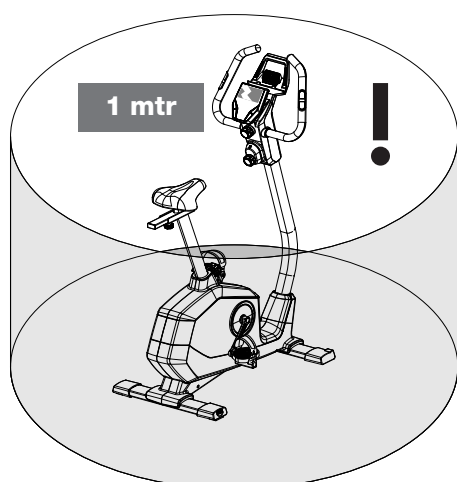
- GB - Measuring help for screw connections
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- SK - Meracia pomôcka pre skrutky
- H - Mérési segítség a csavarozásnál használt anyagokhoz
- SLO - Merilni pripomoček za material za privijanje
- HR - Mjerno pomagalo za vijčani materijal
- RO - Ajutor pentru măsurarea materialului de înșurubat
- BG - Помощ за измерване на материали за завинтване
- SRB - Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje
- GR - Βοήθημα μέτρησης για υλικό βιδώματος
- TR - Vidalama malzemesi için ölçüm desteği



- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- CZ - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky
- SK - Potrebné náradie - nie je v cene.
- H - Szükséges szerszámok - Nem is.
- SLO - Potrebna orodja - niso vključeni.
- HR - Alati potrebni - nisu uključene.
- RO - Unelele necesare - nu este inclus.
- BG - Необходими инструменти - Не влизат в обема на доставката.
- SRB - Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
- GR - Αναγκαία εργαλεία - Δεν υπάγονται στα παραδοτέα εξαρτήματα.
- TR - İhtiyaç duyulan aletler - paket kapsamında bulunmamaktadır.



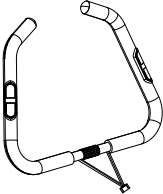
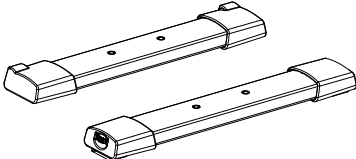
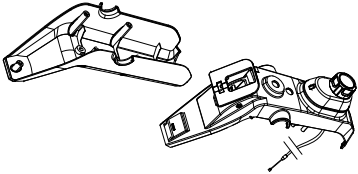
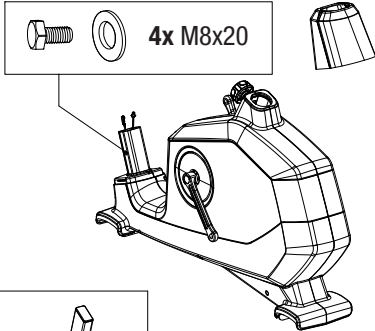

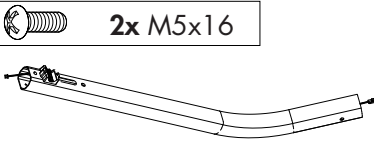
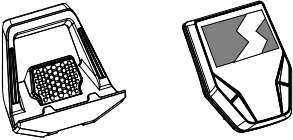


Abstand
distance



- !
- D - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
 - GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
 - CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
 - SK - Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje.
 - H - Ellenőrizze rendszeresen a csavarkötéseket.
 - SLO - Redno preverjajte vijčni spoji.
 - HR - Redovito provjeravajte vijčani spoj.
 - RO - Verificați regulat îmbinarea cu șuruburi
 - BG - Винтовото съединение да се проверява редовно.
 - SRB - Redovno kontrolišite vijčane spojeve.
 - GR - Ελέγχετε την κοχλιωτή σύνδεση τακτικά.
 - TR - Vida bağlantıları düzenli olarak kontrol edilmelidir.

Checkliste (Packungsinhalt)



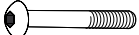







- GB - Checklist (contents of packaging)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)
- SK - Kontrolný zoznam (obsah balenia)
- H - (Csomagolás tartalmának ellenőrző listája)
- SLO - Kontrolni seznam (vsebina embalaže)
- HR - Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)
- RO - Lista de verificare (conținutul pachetului)
- BG - Списък за проверка (съдържание на опаковката)
- SRB - Ček-lista (sadržaj pakovanja)
- GR - Κατάλογος ελέγχου (περιεχόμενο συσκευασίας)
- TR - Kontrol listesi (Ambalaj içeriği)

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

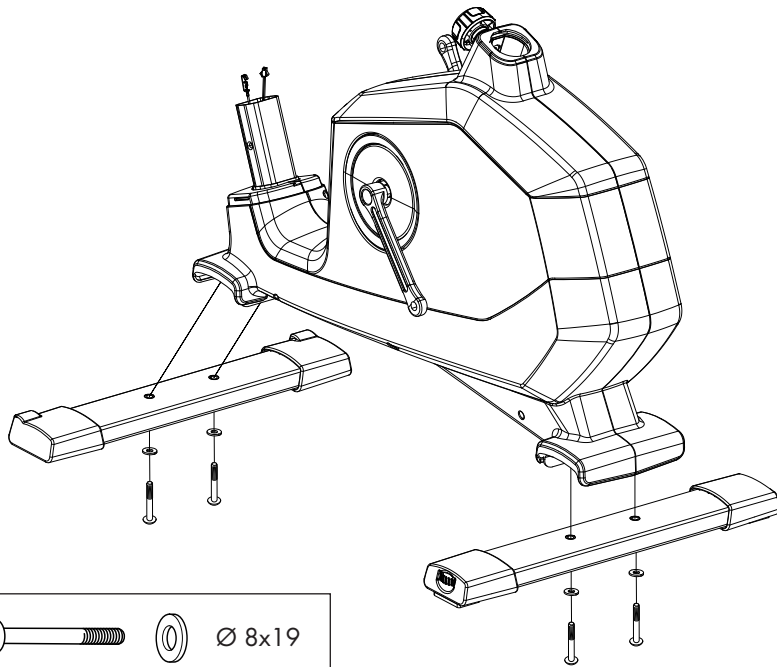
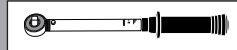
55

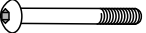



Pos. 31

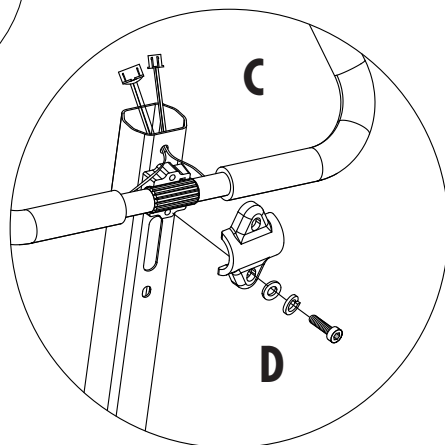
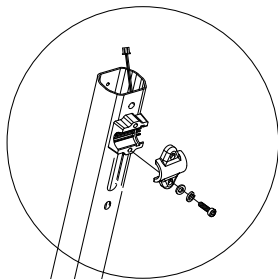
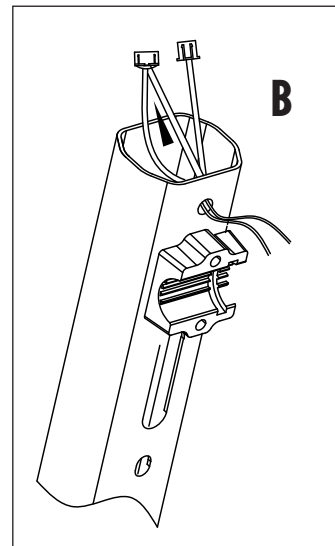
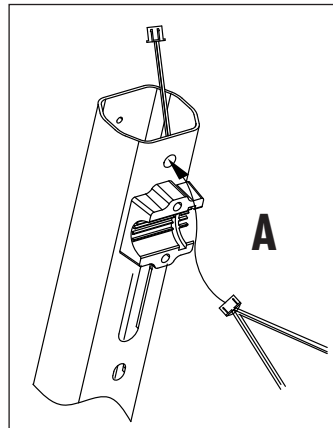
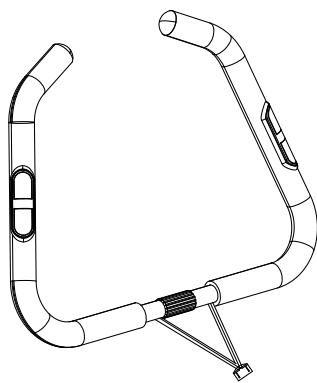
		1
		1
	M 8x45	4
	M 7x30	1
	∅ 7	2
	∅ 8x19	4
	∅ 7	2
	∅ 7x35	1
	3x30	4
	M 3x16	2




1

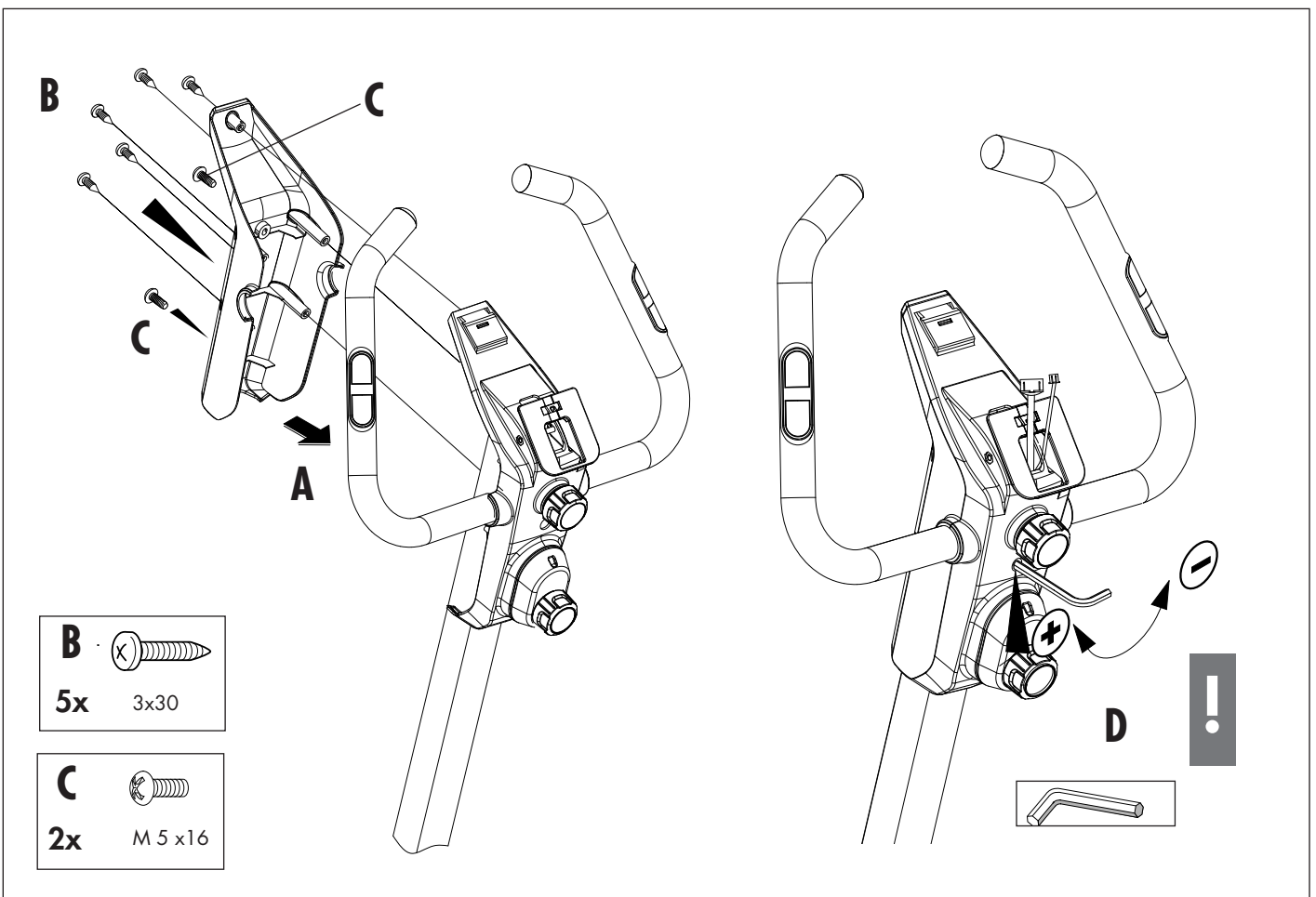
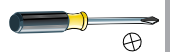
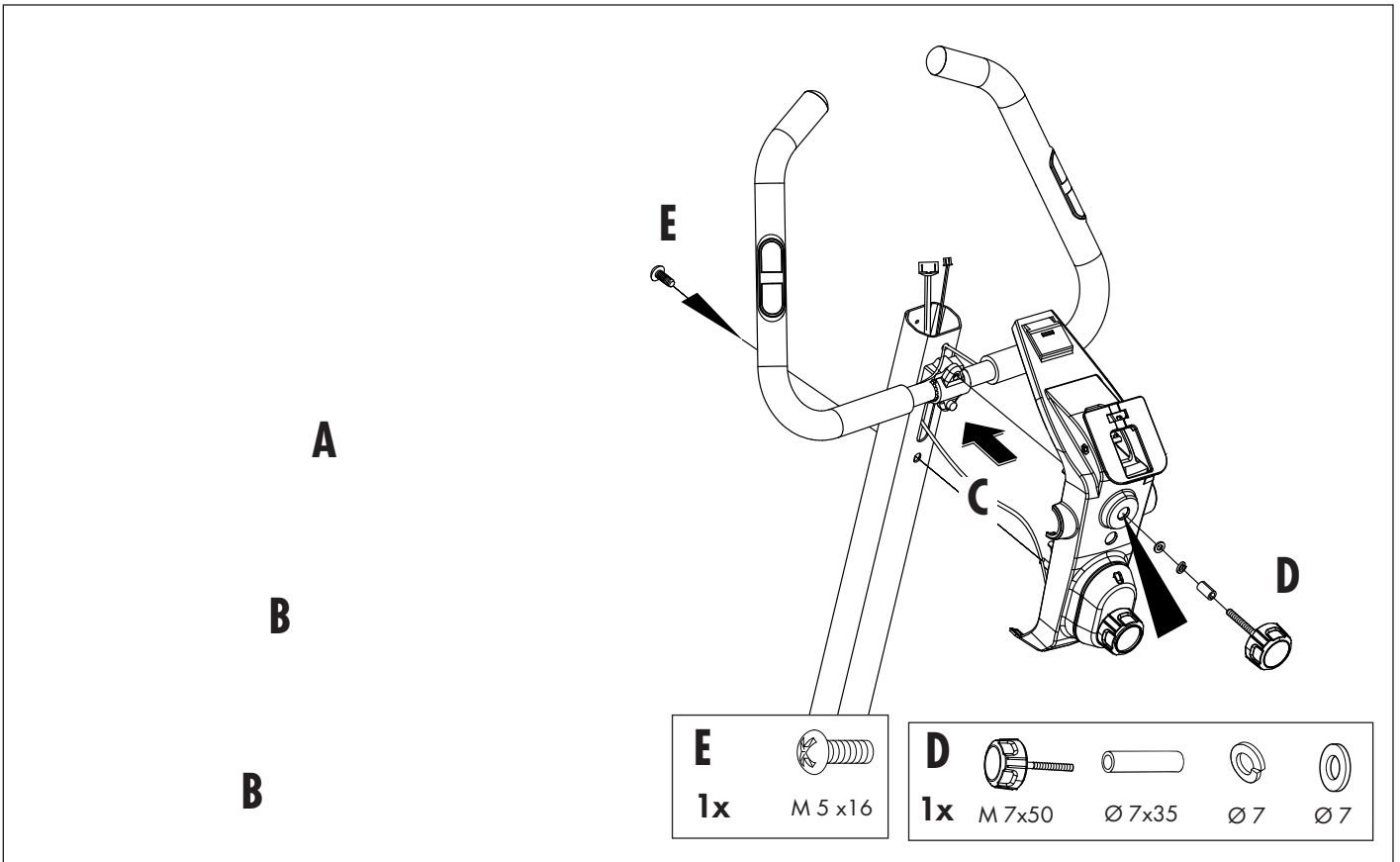


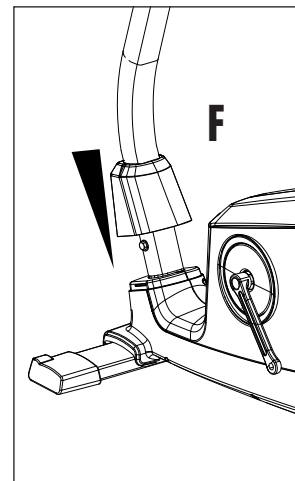
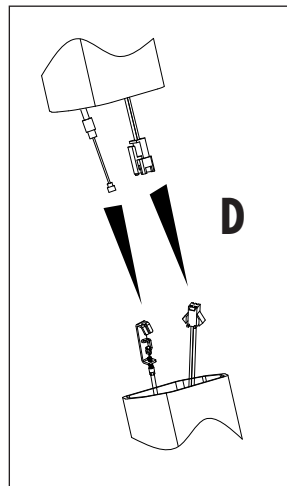
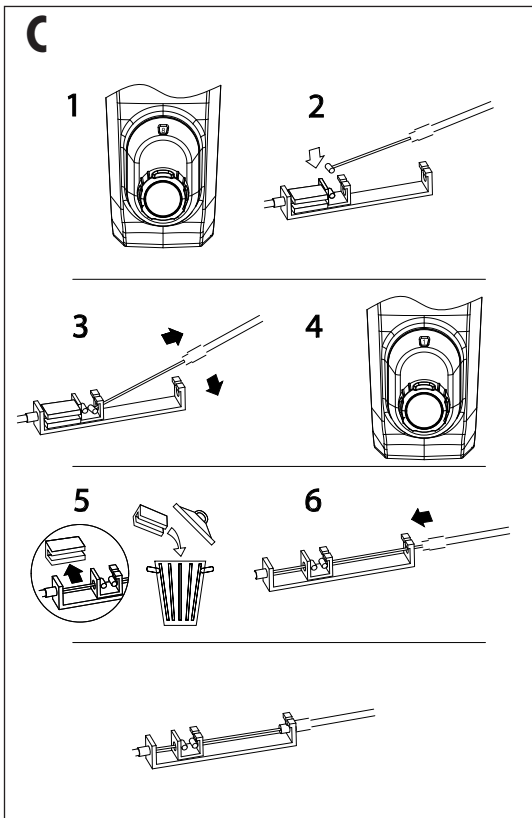
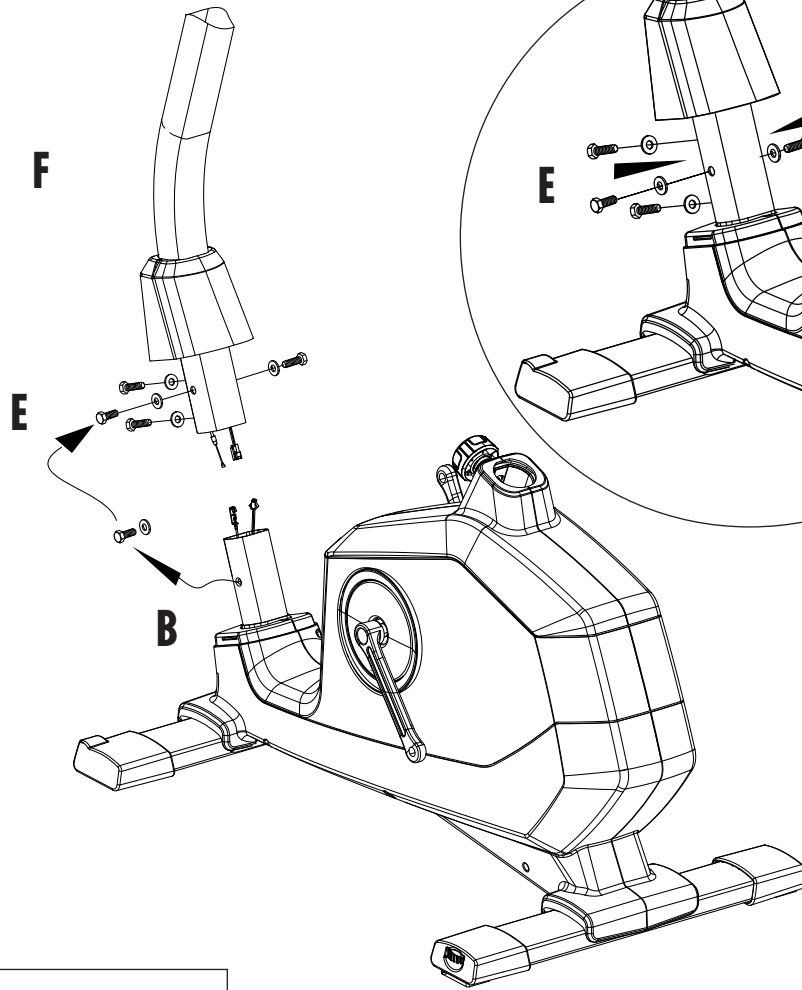
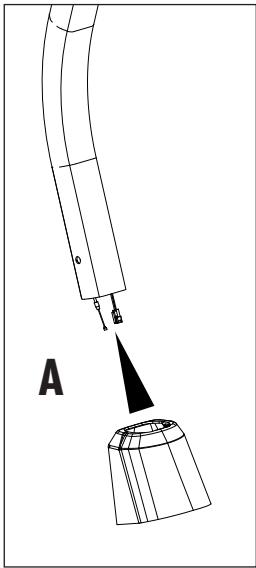
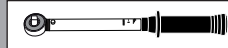
M 8x45 = 25 Nm   Ø 8x19



2



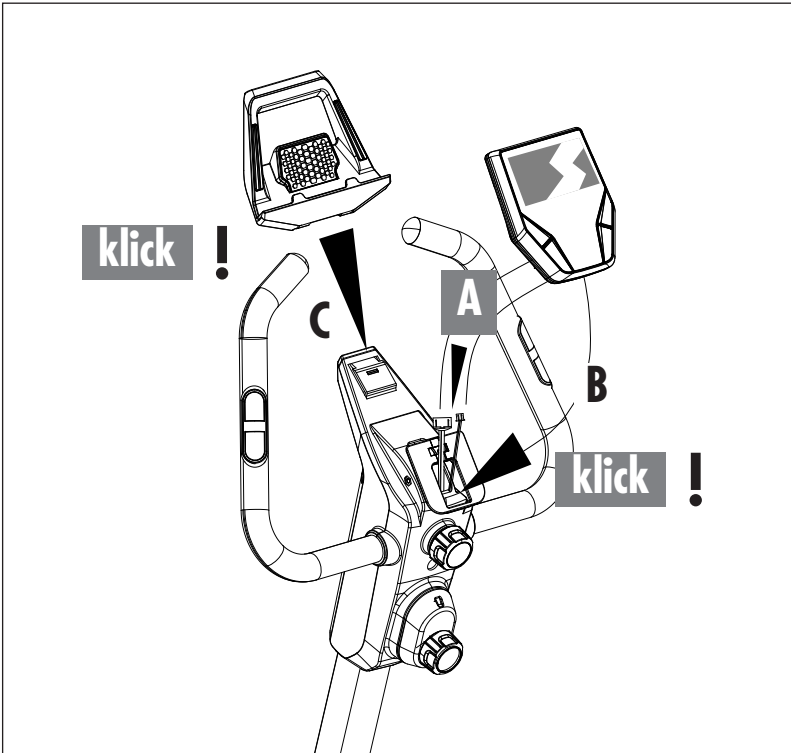
  
1x M 7x30 Ø 7 Ø 7



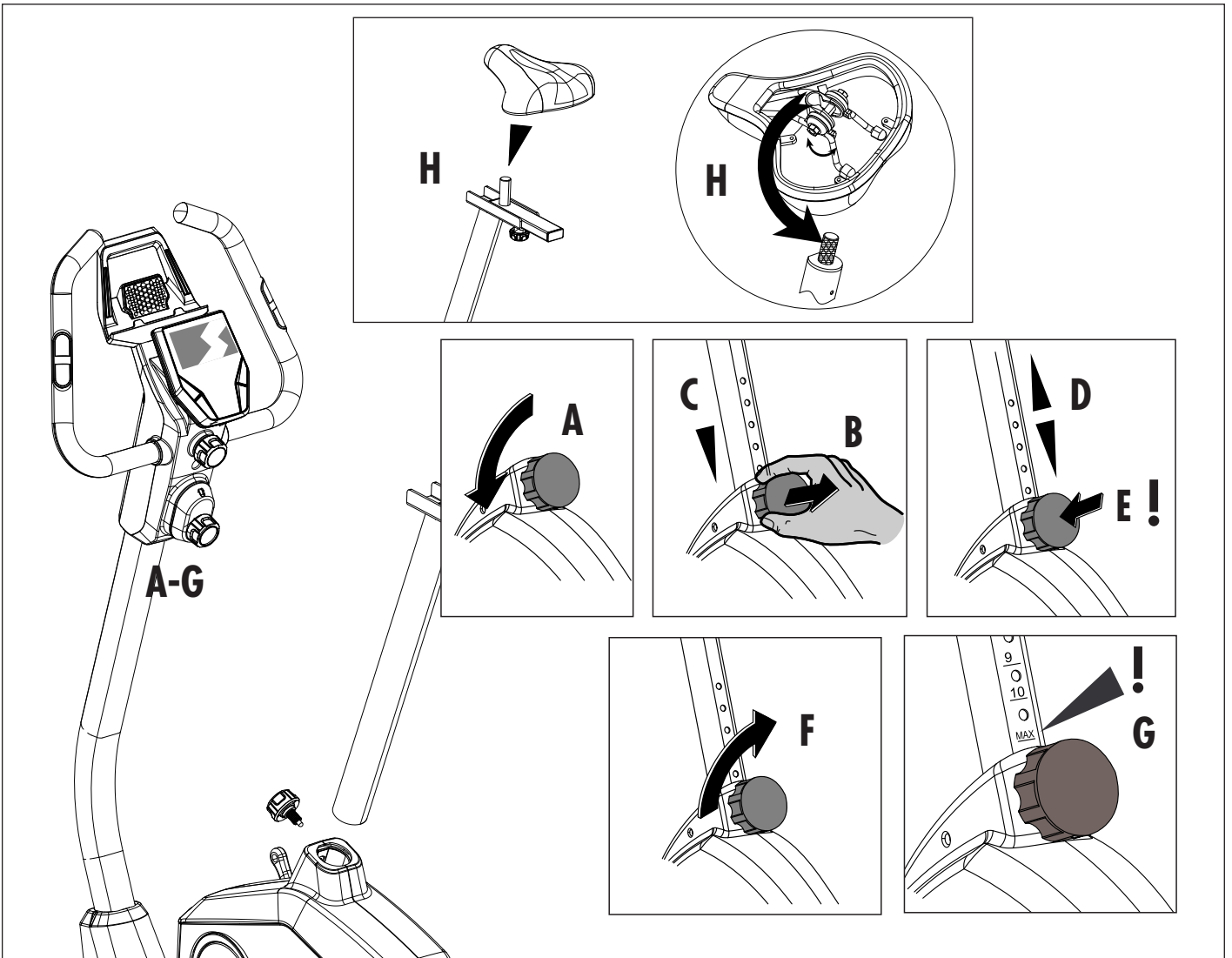


B/E  
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19

6



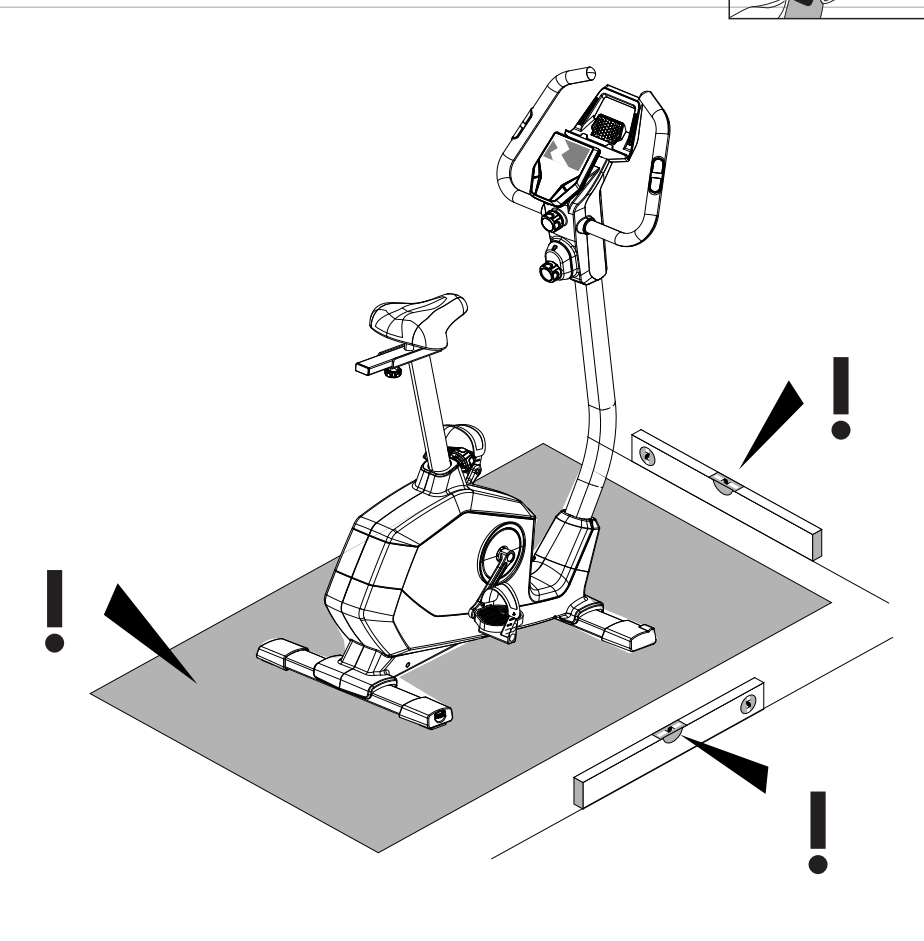
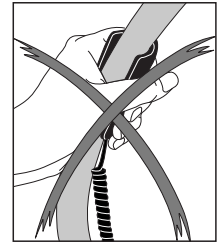
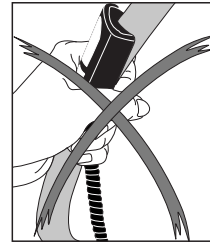
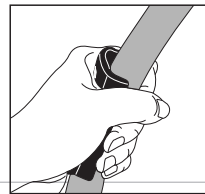
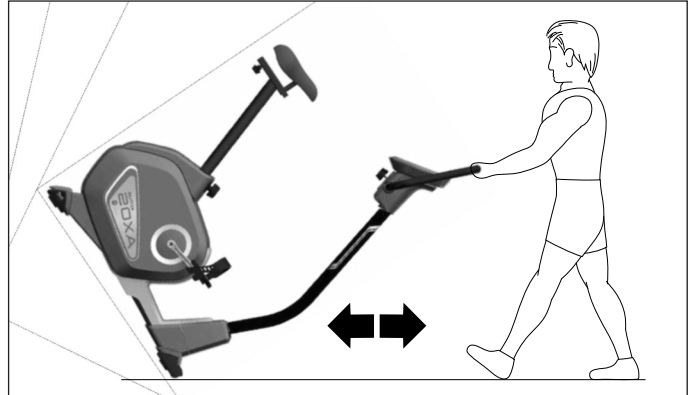
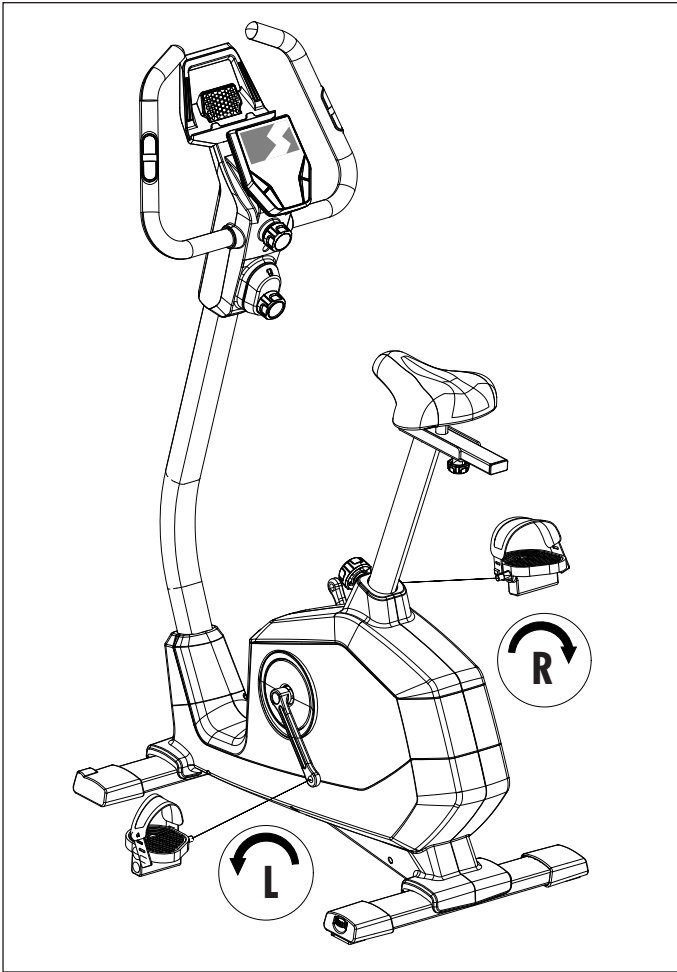
7

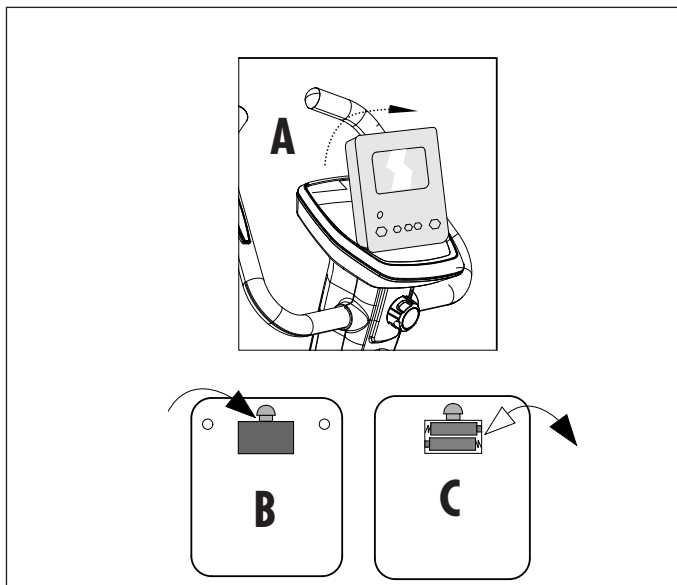




Handhabungshinweise

- GB - Handling
- CZ - ěPokyny k manipulaci
- SK - Pokyny k manipulácii
- H - Kezelési utasítások
- SLO - Napotki za ravnanje
- HR - Napomene o rukovanju
- RO - Indicații privind manipularea
- BG - Указания за работа
- SRB - Упутstvo za rukovanje
- GR - Υποδείξεις χειρισμού
- TR - Kullanım ile ilgili bilgiler





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

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

Pomembno: izrabljene baterije ne sodijo pod garancijska določila.

Odstranjevanje izrabljenih baterij in akumulatorjev med odpadke.



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

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

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

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

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

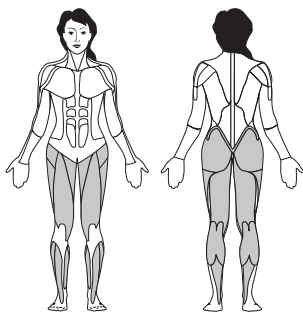
Sobno kolo –

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.

Prednosti:

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



Poraba (kcal)- pribl. 600 na uro

Poraba maščob - pribl. 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 kolenom s peto še komaj dosežete stopalko. Okroglo obliko gibanja nog dobite, če kolena nikoli ne iztegnete v celoti. Tako opravite vadbo za zglobe na nogah, kolenih in kolkih, ki ne obremenjujejo zgloba.



Razdalja od sedeža do volana

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 firnici naprej ali nazaj.

Nagib volana

Volan svojega sobnega kolesa lahko nastavite po nagibu. Popustite vijak pod kokpitom 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

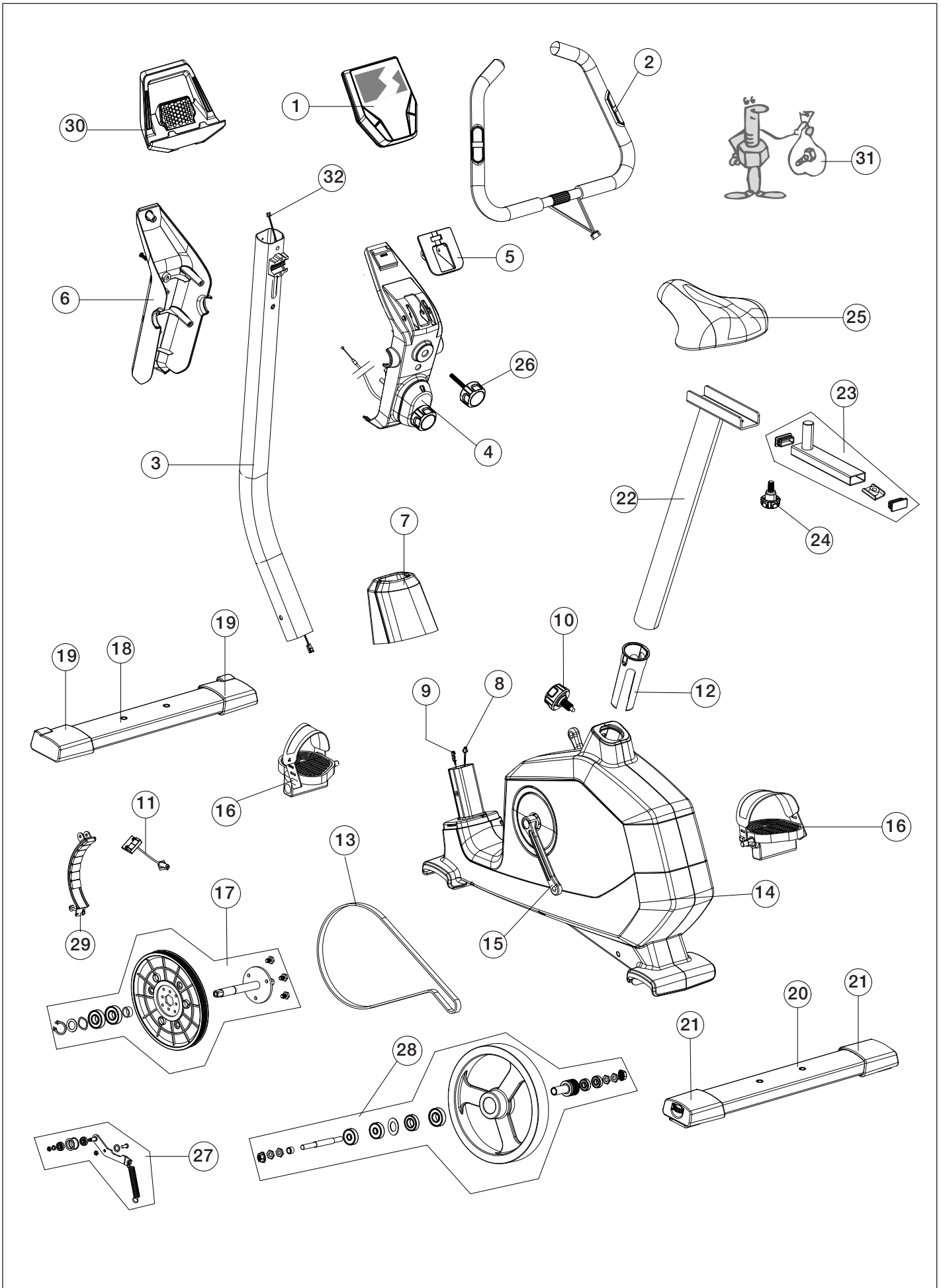
Da bi preprečili poškodbe in boleče mišice, vedno mislite na vaje za raztegovanje, ki sledijo.

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 presegal 75 %.

Ersatzteilzeichnung



Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- CZ - Objednání náhradních dílů
- SK - Objednávania náhradných dielov
- H - Pótalkatrész rajz
- SLO - Načrt nadomestnih delov
- HR - Načrt rezervnih dijelova
- RO - Comandarea pieselor de schimb
- BG - Резервни части за
- SRB - Naručivanje rezervnih delova
- GR - Ανταλλακτικά για ανταλλακτικά
- TR - Yedek parça siparişi

RIDE 100 HT1005-100

①	1x	68009750
②	1x	68009751
③	1x	68009790
④	1x	68009754
⑤	1x	68009770
⑥	1x	68009755
⑦	1x	68009791
⑧	1x	68009792
⑨	1x	68009793
⑩	1x	68009089
⑪	1x	68009794
⑫	1x	68009011
⑬	1x	68009012
⑭	1x	68009795
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009300
⑰	1x	68009016
⑱	1x	68009762
⑲	1x	68009763
⑳	1x	68009764
㉑	1x	68009765
㉒	1x	68009298
㉓	1x	68009374
㉔	1x	68009768
㉕	1x	68009054
㉖	1x	68009025
㉗	1x	68009026
㉘	1x	68009027
㉙	1x	68009028
㉚	1x	68009756
㉛	1x	68009796
㉜	1x	68009798

- D - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- GB - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- CZ - Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.
- SK - Odchýlky vo farbe pri dodatočných dodávkach sú možné a nepredstavujú dôvod na reklamáciu.
- H - Utánrendelés esetén előfordulhatnak színbeli eltérések, amelyek nem képeznek alapot reklamációra.
- SLO - Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.
- HR - Odstupanja kasnije naručениh dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.
- RO - Pentru comenzile ulterioare sunt posibile variații de culoare, iar aceasta nu constituie un motiv de reclamație.
- BG - Възможни са разлики в цвета при допълнителни поръчки и те не представляват основание за рекламация.
- SRB - Moguća su odstupanja u boji prilikom naknadne narudžbine. Takva odstupanja ne predstavljaju osnovu za reklamacije.
- GR - Σε συμπληρωματικές παραγγελίες υπάρχει το ενδεχόμενο χρωματικών αποκλίσεων και αυτές δεν μπορούν να αποτελέσουν λόγο αξιώσεων.
- TR - Yeniden siparişlerde renk değişiklikleri olasıdır ve bir itiraz sebebi oluşturmamaktadırlar.

Heinz Kettler GmbH & Co KG
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

07689-100
S/N 12 450340 X421 0001
DIN EN 20957-1 /
EN 957-5, HB

Made in P.R.C. Max 1X0 kg



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- CZ - Primer tipske plošnice - serijske številke
- SK - Příklad: Typový štítok - sériové číslo
- H - Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
- SLO - Primer tipske ploščice - serijske številke
- HR - Primjer tipske pločice - serijskog broja
- RO - Exemplu plăcuța de fabricație - seria
- BG - Пример типова табелка - сериен номер
- SRB - Primer tipske pločice - serijski broj
- GR - Παράδειγμα Πινακίδα τύπου - Αριθμός σειράς
- TR - Etiket - Seri numarası örneği

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 spreminljivimi 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

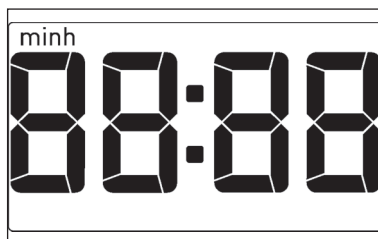
Kratka navodila

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

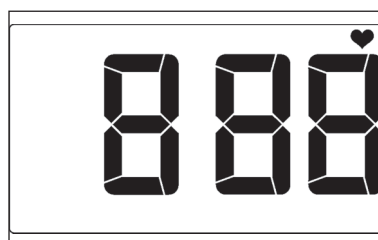
Poraba energije



— vrednost 0 - 9999

Srčni utrip

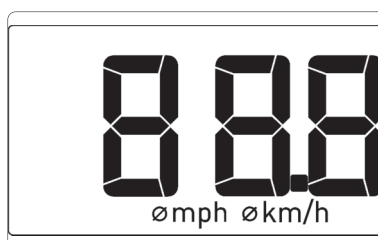
Prikaz srčnega utripa
40 - 199 [1/min]



— 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 zaslону.



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.

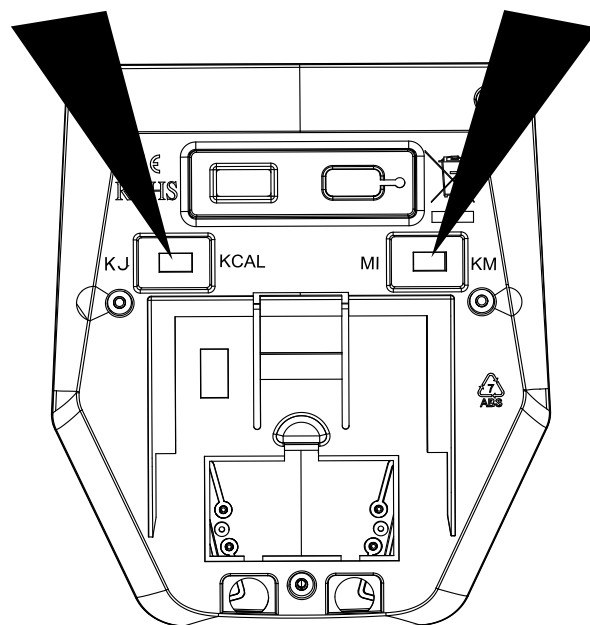
Prikazi kcal ali kJoule in miles ali km so nastavljeni z drsnimi sti-
kalo na hrbtni strani. Spremembe se prevzamejo s pritiskom na
tipko Reset.

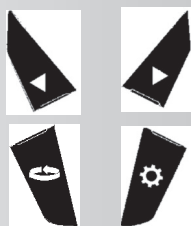
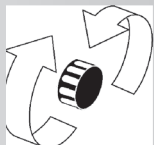
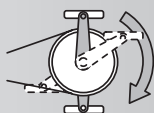
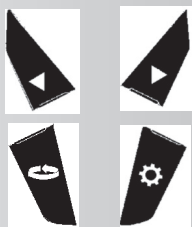
Obrati stopalke v navodilih se nanašajo na sobno kolo

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 r 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 r 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.

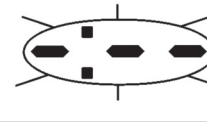


min

0:00



min



min

30:00



km

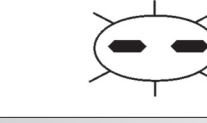


km

7.50



kJoule

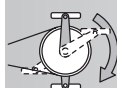


kJoule

780



130



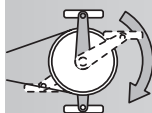
min

29:59



72

∅rpm



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

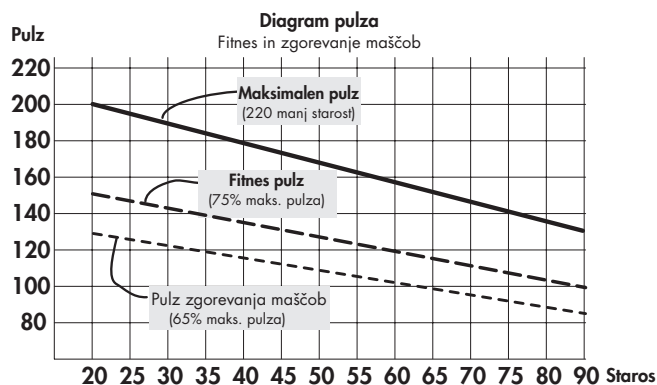
Maksimalen utrip: Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega utripa. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

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.