



ALPHA RUN 200 | TM1037-100
ALPHA RUN 400 | TM1038-100

1

2

3

SL NAVODILA ZA RAČUNALNIK IN VADBO TER SPLOŠNO UPRAVLJANJE

UPDATE:

www.software.kettler.net

KAZALO

1. Osnove upravljanja
2. Funkcije tipk
3. Začetni meni
4. Uporabnikov meni
5. Meni za Bluetooth
6. Omrežena vadba
7. Uporaba naprave
8. Nastavitve na traku
9. Navodila za merjenje srčnega utripa na roki
10. Navodila za vadbo
11. Biomehanska tekalna steza
12. Posebni napotki za vadbo

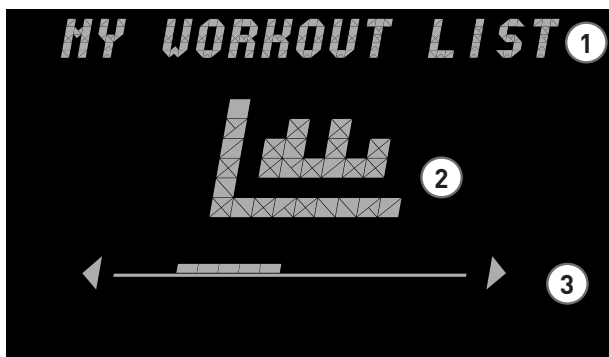
1. Osnove upravljanja

Tekalna steza ima dva različna zaslonska prikaza.

A. Prikaz menija in **B.** Prikaz vadbe.

A. Prikaz menija

Po vklopu prikazovalnika pridete v prikaz menija. Tu lahko opravite nastavitve podatkov o uporabniku in napravi, izberete enega od načinov vadbe ter pregledate rezultate vadbe. Osnovna zgradba prikaza menija je videti tako:



① Naslov/Vnosno polje

V tem delu polja za krmarjenje so prikazane trenutno izbrane menijske točke. Ob tem je ta razdelek namenjen kot vnosno polje za določene menijske točke.

② Prikaz trenutne menijske točke

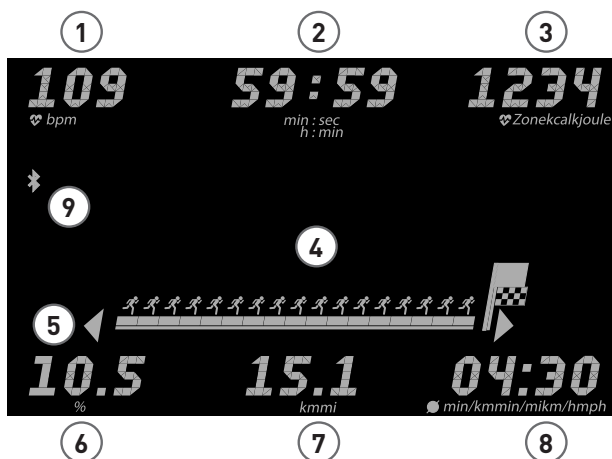
V središču prikaza vam bo grafično prikazana trenutna menijska točka. V glavnem gre za simbole, ki se navezujejo na vsebino.

③ Vrstica krmarjenja

V vrstici krmarjenja boste videli, na katerem mestu ste v trenutni ravni menija. Če vidite desno in/ali levo polja za krmarjenje puščice, lahko s tipkami s puščicami na elementu za upravljanje izberete dodatne izbirne možnosti na tej menijski ravni.

B. Prikaz vadbe

Po izbiri enega od načinov vadbe pridete v prikaz vadbe. Ta vam predstavi najpomembnejše podatke o zmogljivosti vaše trenutne vadbe. Tako imate v vsakem trenutku na vpogled najpomembnejše vrednosti vadbe.



Vrednost

Prikaz v načinu vadbe

V načinu vadbe ste, če ste izbrali poljubno vadbo in jo pravkar aktivno vadite.

Prikaz v načinu Odmor

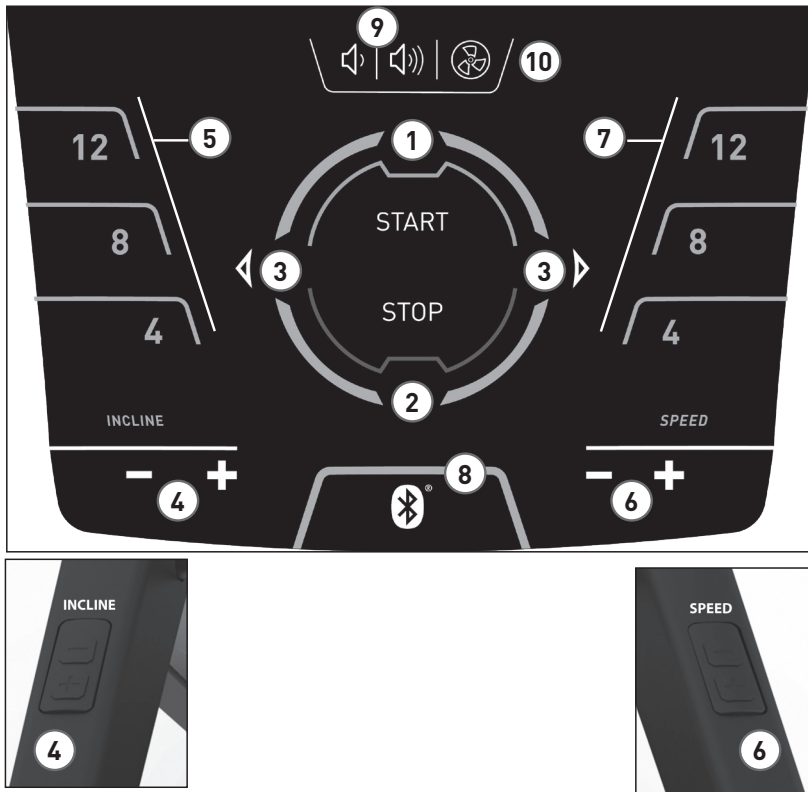
V načinu Odmor ste, če med vadbo pritisnete tipko Ustavitev in se tekoči trak ustavi.

- | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| ① Srčna frekvenca | Trenutna srčna frekvenca | |
| ② Čas vadbe | Opravljeni skupni čas | |
| ③ Poraba kalorij ali območje utripa* | Skupna poraba kalorij ali trenutno območje utripa | |
| ④ Matrika vadbe | Trenutni profil vadbe | |
| ⑤ Animacija vadbe | Sorazmerni napredek vadbe | |
| ⑥ Naklon | Trenutni naklon | Povprečni naklon |
| ⑦ Razdalja | Opravljen razdalja | |
| ⑧ Hitrost ali tempo * | Trenutna hitrost ali tempo | Povprečna hitrost ali tempo |
| ⑨ Simbol Bluetooth | | |

*odvisno od nastavitve uporabnika

2. Funkcija tipk

Vadbeni računalnik ima 18 tipk. Ob temi imajo nekateri modeli na ročajih štiri dodatne tipke, ki omogočajo prijetno uravnavanje nagiba (Incline) in hitrosti (Speed).



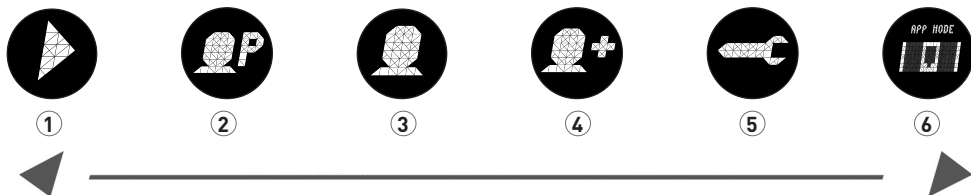
- ① Tipka Zagon (Zagon/Potrditev)
- ② Tipka Ustavitev (Ustavitev/Nazaj)
- ③ Leva in desna tipka
- ④ Uravnavanje nagiba
- ⑤ Tipka za hitro izbiro nagiba
- ⑥ Uravnavanje hitrosti
- ⑦ Tipka za hitro izbiro hitrosti
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Glasnost +/-
- ⑩ Ventilator

Zaslón lahko izklopite z dolgim pritiskom tipke Ustavitev.

3. Začetni meni

Pregled

Ob zagonu naprave pridete po kratkem pozdravu v začetni meni. V tem meniju imate naslednje možnosti: hitri zagon, izbira obstoječih uporabnikov, izbira gosta, ustvarjanje novega uporabnika, spreminjanje nastavitev naprave ali povezava s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom v načinu APP.



1 Hitri zagon

V hitrem zagonu lahko zaženete hitro in brez posebnosti prosto vadbo brez prednastavitev. V tem primeru podatki ne bodo dodeljeni nobenemu uporabniškemu računu.



2 Izbira uporabnika

V tej menijski točki lahko izberete do štiri individualno ustvarjene uporabnike. Zasnovani so kot osebni računi uporabnikov za osebe, ki vadijo redno. V računu se lahko opravijo osebne nastavitve in shranijo rezultati vadbe. Individualni računi uporabnikov se označijo s prvo črko njihovega imena.



3 Izbira gostujočega uporabnika

Gostujoči uporabnik je prednastavljeni profil uporabnika. Omogoča uporabo vseh vadbenih programov (z izjemo HRC med vadbo) brez prednastavitev. V profilu gostujočega uporabnika ne bodo shranjeni rezultati vadbe. Dodatno tudi niso možne osebne nastavitve.



4 Ustvarjanje novega uporabnika

V tem meniju lahko ustvarite novega individualnega uporabnika. Ob izbiri te točke menija bo od vas zahtevan vnos imena, starosti in individualne ravni vadbe.



5 Nastavitve naprave

Tu lahko opravite vse nastavitve naprave, ki se nanašajo na uporabnika (npr. spreminjanje jezika naprave, spreminjanje enote mer itd.).



6 Način APP

Svoj prikaz vadbe povežite s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom, da bi dobili dodatno vadbo. Ta program je nadrejeni in podatki vadbe ne bodo dodeljeni nobenemu uporabnikovemu računu.



4. Uporabnikov meni

4.1 Vaše osebno območje

Če ste izbrali individualnega uporabnika, pridete v meni uporabnika te osebe. Tu gre vse o osebni vadbi. Uporabnikov meni gostujočega uporabnika vsebuje le programe vadbe.



①



②



③



④



⑤

① Ponovitev zadnje vadbe

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



② Vadbeni programi

V tej točki menija boste znova našli vse razpoložljive vadbene teke vaše tekalne steze Track KETTLER. Posamezni teki so, odvisno od različice naprave, dodatno opisani v Running Guide.



③ Izdelava nove vadbe

S tem konfiguratorjem vadb lahko preprosto izdelate svojo individualno vadbo. Izčrpne informacije boste našli v poglavju »Izdelava nove vadbe«.



④ Moji rezultati

V tej menijski točki boste našli svoje osebne skupne dosežke, rezultat vaše zadnje vadbe ter najboljše rezultate na 3 km, 5 km in 10 km.



⑤ Osebne nastavitve

Pod osebnimi nastavitvami lahko opravite vse nastavitve, specifične za uporabnika (npr. spreminjanje starosti ali ravni vadbe). Spremembe v tem meniju nimajo nobenega učinka na nastavitve drugih uporabnikov in ustrezajo v celoti vašim individualnim željam.



5. Meni Bluetooth

Za povezavo s presnim trakom, tabličnim računalnikom ali osebnih računalnikom

Tekalne steze KETTLER lahko na primer spojijo nadzor srčne frekvence s prsnim trakom Smart KETTLER, ki podpira tehnologijo Bluetooth® low energy. Dodatno lahko tekalno stezo KETTLER povežete s pametnim telefonom, tabličnim računalnikom ali osebnimi računalniki od različice Bluetooth v4.0, da bi z ustreznimi programi ali programčki dobili večjo pestrost možnosti vadbe.

Vzpostavitev povezave s senzorjem srčne frekvence

S kratkim pritiskom tipke Bluetooth boste prišli v meni za nastavev Bluetootha, da bi povezali senzor srčne frekvence s prikazom vadbe. Zaključite ta postopek tako, da s tipkama < > izberete najdeni senzor. Ob tem lahko tu izbrišete povezani senzor.

Ko je senzor povezan, se v prikazu pokaže obvestilo. S ponovnim pritiskom na tipko Bluetooth pridete nazaj v začetni meni. Zdaj je senzor srčne frekvence povezan za vadbo in ga lahko uporabljate.

Uporaba senzorja srčne frekvence med vadbo

Vadbo začnite na običajni način. Vaša srčna frekvenca bo samodejno prepoznana in vaš senzor se bo povezal s prikazovalnikom naprave. Ponovno ročno spajanje v meniju za nastavitve Bluetootha ni več potrebno. Med vadbo tako ali tako ni mogoče s pritiskom tipke Bluetooth priti v meni Bluetooth.

Dezaktiviranje ali brisanje povezave s senzorjem srčne frekvence

Če se prekine povezava do senzorja, se pokaže sporočilo Naprava ločena. Zveza se vzpostavi znova samodejno.

Če oddaljite svoj senzor od naprave (>6 metrov) ali dezaktivirate svoj senzor srčne frekvence, s prav tako pokaže sporočilo Naprava ločena.

Če bi radi upravljali trenutno napravo Bluetooth in staro povezavo izbrisali uporabite meni za nastavitve Bluetootha.

6. Omrežena vadba

Svojo napravo spojite s priljubljenim programčkom vadbe

V načinu APP se prikaz vadbe poveže pred Bluetootha s pametnim telefonom/tabličnim računalnikom/osebim računalnikom, da bi dobili dodatno vadbo k različnim programčkom fitnesa.



Takoj, ko je izbran ta način, lahko vidite prikaz vaše tekalne steze za drugo napravo Bluetooth (kot npr. pametni telefon, tablični računalnik).

V nastavitvah Bluetooth izberite nastavitve ustrezne naprave Bluetooth za vidno tekalno stezo KETTLER in jo potrdite. Na prikazu tekalne steze se pokaže 6-mestni PIN XXXXXX. Ta PIN vnesite v svojo napravo. Sledi prikaz vadbe z napotkom Povezan.

Zdaj ste spojeni s končno napravo in lahko vadite po različnih PROGRAMČKIH, če so tu združljivi s tekalno stezo KETTLER.

V tem načinu ne morete uporabljati svoj Bluetooth senzor srčne frekvence. Tega pa lahko v večini primerov integrirate neposredno prek ustreznega programčka.

Napotek: Način APP se aktivira pod začetnim menijem > Način APP. Prekine se morebitna povezava s senzorjem srčne frekvence.

Kateri programčki so združljivi?

Uporabite na primer KETTMaps, prenesite na svoj pametni telefon številne poti s stvarnimi videi kot motivacijo za vadbo in tecite tako enkrat okoli sveta.

PROGRAMČEK je na voljo v App Store ali Google Play Store.

Druge združljive programčke boste našli na naši spletni strani na naslovu support.kettler.de

7. UPORABA NAPRAVE

Zložljivost in shranjevanje, ki ne potrebuje dosti prostora

7.1 Zapahnitev

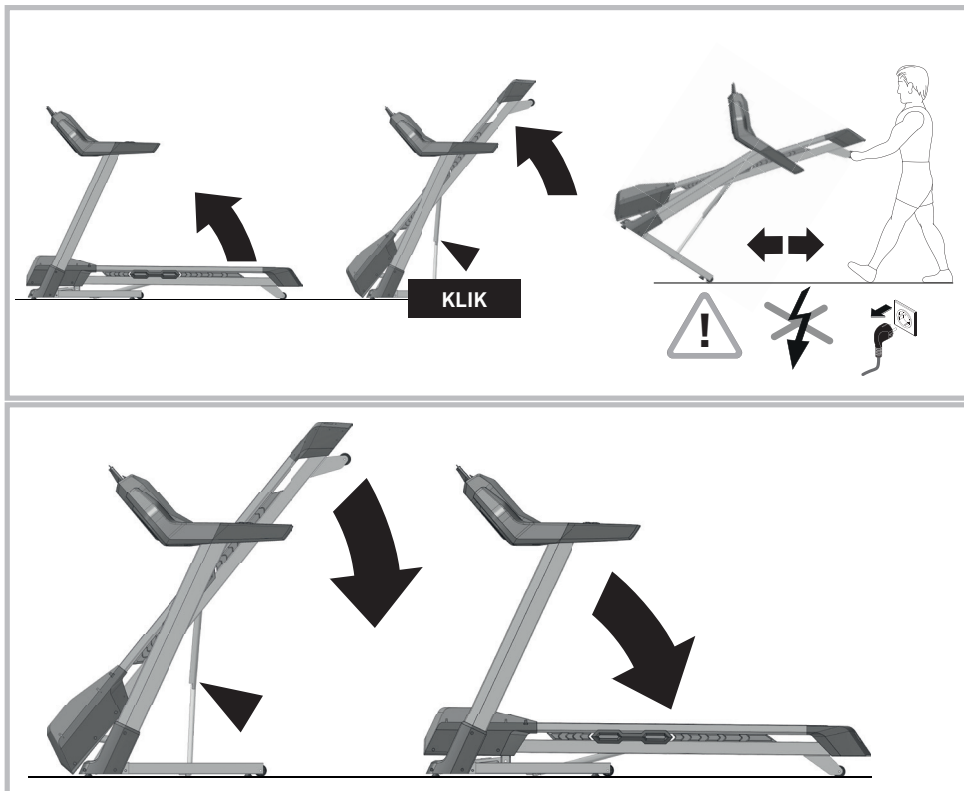
Tekalno stezo lahko preprosto zložite navzgor, če bi jo radi shranili tako, da ne zavzame dosti prostora. Naredite premik za zlaganje tako, kot je prikazano na spodnji sliki in pazite, da se bi tekalna steza zaskočila z glavnim »klikom«.

7.2 Odpahnitev

Trdno primite tekalno stezo na delu tekalne površine, ki je obrnjena poroti vam in pritisnite tekalno površino nekoliko v smeri kokpita. Za odpahnitev morate z nogo na rahlo pritisniti kapico za odpahnitev. Zdaj se tekalna površina znova postavi v položaj za vadbo.

7.3 Premikanje

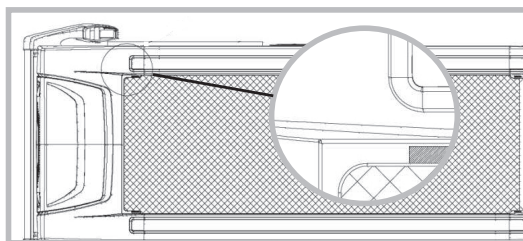
Najprej izvlecite električni vtič iz vtičnice in položite napajalnik na stran. **Tekalno stezo je dovoljeno premikati izključno, če je zložena in vrez toka.** Prekucnite tekalno stezo na predvidena transportna kolesca, kot je prikazano na spodnji sliki in potisnite naprej, ali povlecite nazaj.



8. Nastavitve na traku

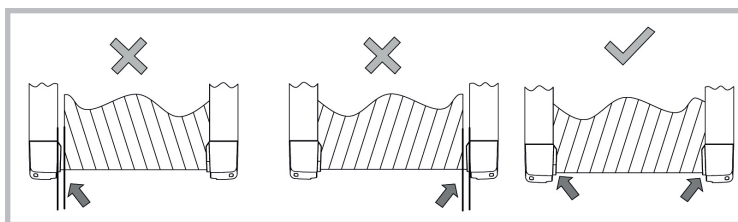
Pozor!

Ob uporabo tekalne steze pazite, da bo tekalni pas med oznakama. Če ni, ustavite vadbo na tekalnem traku in ustrezno nastavite tekalni pas.



8.1 Fina nastavitvev traku

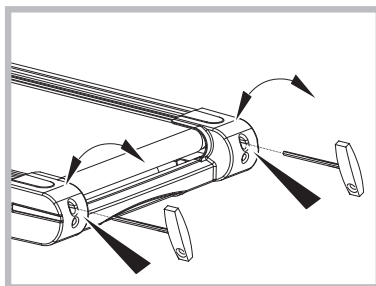
Trak fino nastavite med tekom traku pri hitrosti pribl. 6 km/h (morebiti manj). Ob fini nastavitvi ne sme na traku tekati nobena oseba! Če trak uhaja v desno, obrnite desni nastavljalni vijak (slika zgoraj) s priloženim natičnim ključem za največ četrt obrata v smeri gibanja urinega kazalca. Nekoliko tecite po traku in preverite njegov tek. Postopek ponavljajte tako dolgo, dokler trak ne bo ponovno tekel ravno. Če trak uhaja v levo, obrnite levi nastavljalni vijak (slika zgoraj) s priloženim natičnim ključem za največ četrt obrata v nasprotni smeri gibanja urinega kazalca. Nekoliko tecite po traku in preverite njegov tek. Postopek ponavljajte tako dolgo, dokler trak ne bo ponovno tekel ravno.



8.2 Napenjanje traku

Nastavljalni vijak (slika zgoraj) obrnite za maks. en obrat v smeri gibanja urinega kazalca. Ta postopek ponovite na drugi strani. Preverite, ali neskončni trak še zdrsuje. Če ja, morate opisan postopek opraviti še enkrat.

Pri nastavitvi in napenjanju traka postopajte zelo skrbno; prevelika prenapetost ali premajhna napetost lahko poškoduje tekoči trak!



9. Navodila za merjenje srčnega utripa na roki

Senzorji za utrip na roki, ki so prikazani na sliki omogočajo, da svoj utrip merite tudi brez spajanja z Bluetoothom. Stične površine objemite vedno z obema rokama in držite roke pri miru. Pazite, da se boste izognili krčem in drgnjenju na stičnih površinah. Nato se napetost, ki jo ustvari srce s krčenjem, se izmeri z ročnim senzorjem in ovrednoti s pomočjo elektronike. Vaš utrip se bo pokazal na zaslonu.



10. Navodila za vadbo

preden boste začeli s treningom, morate skrbno prebrati naslednja navodila!

10.1 Načrtovanje in krmiljenje treninga teka

Osnova za načrtovanje treninga je vaše trenutno stanje telesnih zmogljivosti. Z obremenitvenim testom lahko vaš domači zdravnik diagnosticira osebne zmogljivosti, ki predstavljajo osnovo načrtovanja vašega treninga. Če niste opravili obremenitvenega testa, se je v vsakem primeru potrebno izogniti visokim obremenitvam oz. preobremenitvam pri treningu. Naslednje vodilo si morate zapomniti za načrtovanje: Zmogljivostni trening je krmiljen tako prek obsega obremenitev kot tudi prek intenzivnosti / višine obremenitve.

10.2 Orientacijske vrednosti za vzdržljivostni trening

Intenzivnost obremenitve

Intenzivnost obremenitve je potrebno pri treningu teka prednostno kontrolirati prek frekvence pulza vašega srca.

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 pulza manj življenjska starost.

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

Pulz med obremenitvijo:

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

65% = cilj treninga zgorevanje maščob

75% = cilj treninga izboljššan fitness

Intenzivnost se pri treningu s tekočim trakom na eni strani uravnava s hitrostjo teka in po drugi strani prek kota strmine tekalne površine. Kot začetnik se izogibajte prehitremu tempu teku ali treningu s prestrmim kotom strmine tekalne površine, ker lahko tako prehitro prekoračite priporočena območja frekvence pulza. Individualno hitrost teka in kot strmine pri treningu morate določiti tako, da dosežete vašo optimalno frekvenco pulza v skladu z zgoraj navedenimi podatki. Med tekom kontrolirajte na podlagi frekvence pulza, ali trenirate v vašem območju intenzivnosti.

Obseg obremenitve

Trajanje enote treninga in pogostost na teden:

Optimalen obseg obremenitve je zagotovljen, če v daljšem časovnem obdobju dosežete 65 – 75 % individualne zmogljivosti srca/krvnega obtoka.

Ogrevanje

Na začetku vsake enote treninga morate teči 3-5 minut teči, da bi se ogreli s počasi naraščajočo obremenitvijo in tako pripravili vaše srce/krvni obtok in mišice za »delovno temperaturo« .

Ohlajevanje

Prav tako pomembno je »ohlajevanje«. Po vsakem treningu morate teči še naprej pribl. 2-3 minute. Obremenitev za nadaljnjo vzdržljivostno vadbo je potrebno načeloma povečevati prek obsega obremenitve, npr. vadite dnevno 20 namesto 10 minut ali tedensko 2x, 3x. Poleg individualnega načrtovanja vzdržljivostnega treninga lahko uporabite tudi programe za trening, ki si vgrajeni v računalniku za trening tekočega traku.

12. Posebni napotki za vadbo

Potek gibov teka mora biti znan vsem. Kljub temu morate upoštevati nekaj točk pri vadbi teka:

- pred vadbo vedno pazite na pravilno sestavljanje in postavitve naprave.
- na napravo se vzhnite in sestopite z nje le, če tekoči trak popolnoma miruje in se pri tem držite za ročaje.
- pred zagonom tekočega traku pritrdite vrvico varnostnega ključa za ustavljanje traku na vaše oblačilo.
- vadite le z ustreznimi športnimi čevlji ali čevlji za tek.
- tek na tekočem traku se razlikuje od teka na normalni podlagi. Zato se morate na vadbo tega na tekočem traku vedno pripraviti s počasno hojo.
- med prvimi enotami vadbe se držite trdno za ročaj, da bi preprečili nekontrolirane gibe, ki bi lahko povzročili padec. To velja še posebej za upravljanje računalnika med vadbo teka.
- začetniki naj ne nastavljajo kot strmine tekalne površine v previsok položaj, da bi tako preprečili preobremenitve.
- po možnosti tekajte v čim bolj enakomernem ritmu.
- vadite le po sredini tekalne površine.