

KETTLER



MONTÁŽNÍ NÁVOD

„AVIOR P”

HT1003-300

Důležité pokyny

Prosím pročtete si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obdržíte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě uschovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. práci na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

Pro vaši bezpečnost

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Upozoměňte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí poknutí malých dílů).

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným zdravotním poškozením nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činněn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Všechny elektrické přístroje vyzařují při provozu elektromagnetické záření. Dbejte na to, aby přístroje vydávající intenzivní záření (např. mobilní telefony) nebyly odkládány do bezprostřední blízkosti kokpitu nebo řídicí elektronické jednotky, protože jinak může dojít k chybám ve zobrazovaných údajích (např. měření pulsu).

⚠ **VAROVÁNÍ!** Bezpodmínečně dbejte na to, aby přírodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.

- Nepoužívejte pro připojení žádné vícenásobné zásuvky! Při použití prodlužovacího kabelu tento musí odpovídat směrem VDE.
- Při delším nepoužívání přístroje vytáhněte zástrčku přístroje ze zásuvky.
- Bezpodmínečně dbejte na to, aby přírodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.
- Trénujte s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska konstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit.
- Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřipustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.

K manipulaci

⚠ **POZOR!** Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.

- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Seznamte se před prvním tréninkem na přístroji se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.

- Proveďte ca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a malek. Především to platí pro upevnění sedel a madel.

- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).

- Před zahájením tréninku si nechte svými osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

- Všechny nepopsané zásahy/ manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.

- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.

- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.

- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit. Bezpečnostní vzdálenost musí být v celém okruhu alespoň o 1 metr vyšší, než je oblast cvičení.

- Trenažér musí být postaven na vodorovném a stabilním podkladu.

- Prosím nastavte řídítka a sedlo tak, abyste pro vaši individuální tělesnou velikost našli komfortní tréninkovou polohu.

- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech ($M = xx \text{ Nm}$).

- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 957-1/5, třída HB. Protodle toho není vhodný pro terapeutické použití.

- Zařízení smí být používáno dětmi staršími 14 let nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi pouze po důkladném poučení ohledně ovládání a bezpečnosti. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi.

- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.

- Eventuálně se vyskytující tichý, konstrukční zvuk podmíněný zvuk při doběhu setrvačniku nemá žádný vliv na funkci přístroje.

Eventuálně se vyskytující zvuky při zpětném pohybu klik pedálů jsou technicky podmíněné a takéž nemají žádný vliv na funkci.

- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čisticí sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- Přístroj disponuje magnetickým brzdovým systémem.
- U tohoto sportovního přístroje se jedná o tréninkový přístroj pracující v závislosti na otáčkách.
- **Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!**

Pokyny k montáži

⚠ NEBEZPEČÍ! Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Uskladněte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí **nebezpečí zadušení!**

- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jestli nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamčního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.
- Prohlédněte si v kldu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!

Objednání náhradních dílů

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

Příklad objednávky: Č. zboží. HT1003-300 / č. náhr. dílu. 68009040 / 1 kus / sériové č.: Dobře uschovejte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balicí materiál.

Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení.

Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o porušení.

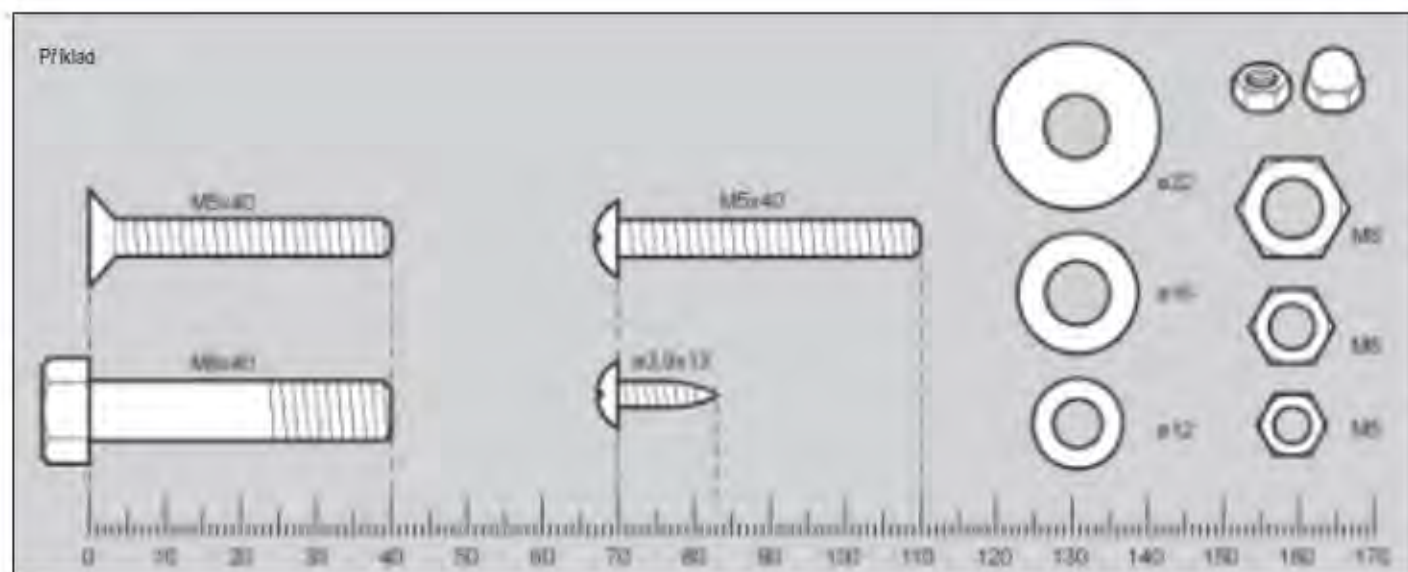
Důležité: Dily určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je to nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „s materiálem pro přišroubování“.

- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- 16 Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.

- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště. Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení.
- Prosím přišroubujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte **i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí příslušného klíče**. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po příslušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena. Pozor: opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (zničení samosvorného mechanismu) a je proto nutné je nahradit novými.
- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).

Pokyn k likvidaci

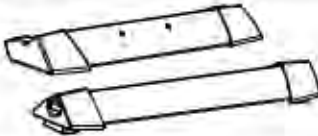
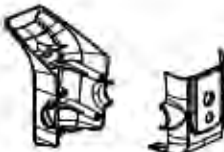
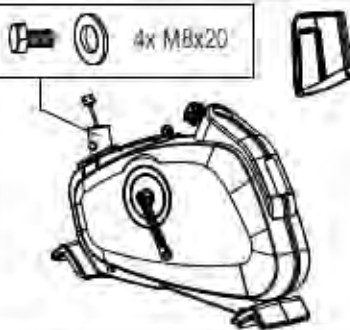
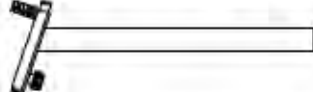
Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).



Potřebné nářadí – Není součástí dodávky.



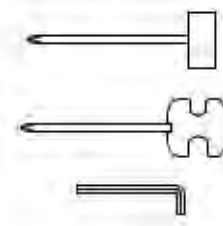
Šroubové spoje musí být pravidelně kontrolovány.

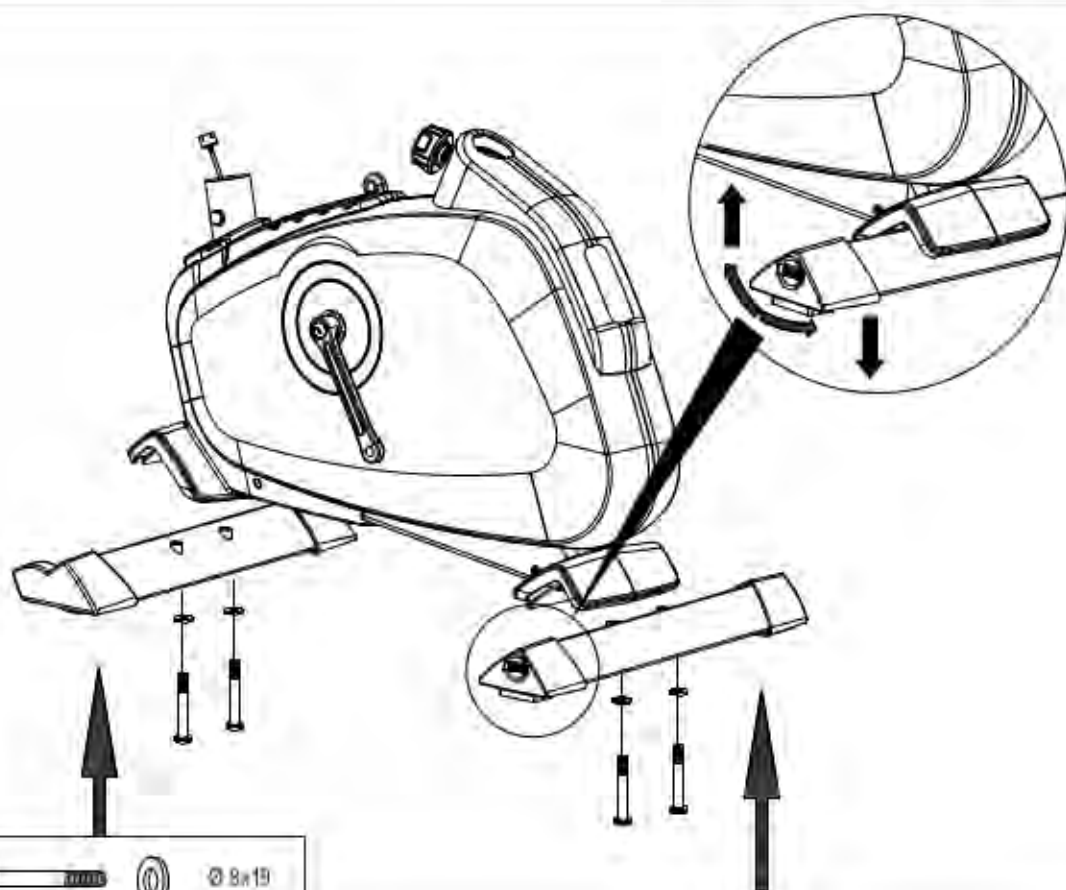
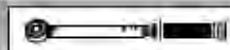
	Stekl.	1
	1	1
	1	1
	1	1
	1	1
	1	1
	1	1
	1	1
	1	1

20

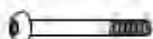


Pos. 14

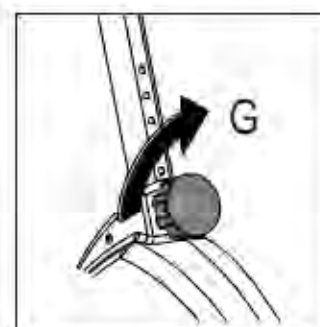
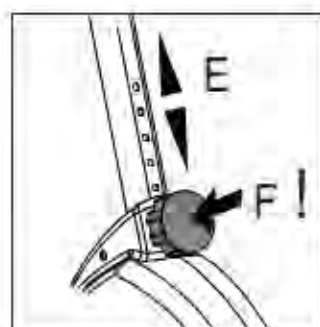
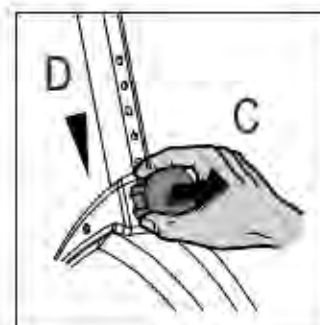
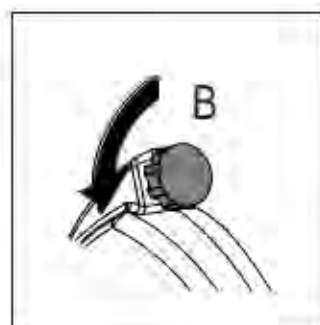
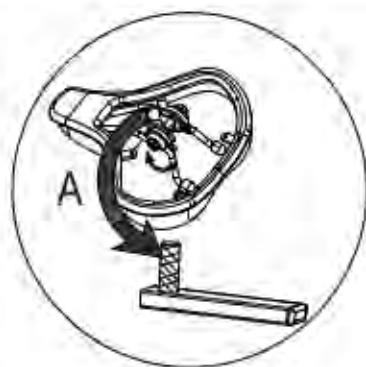
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x25	1
	3x16	4
		

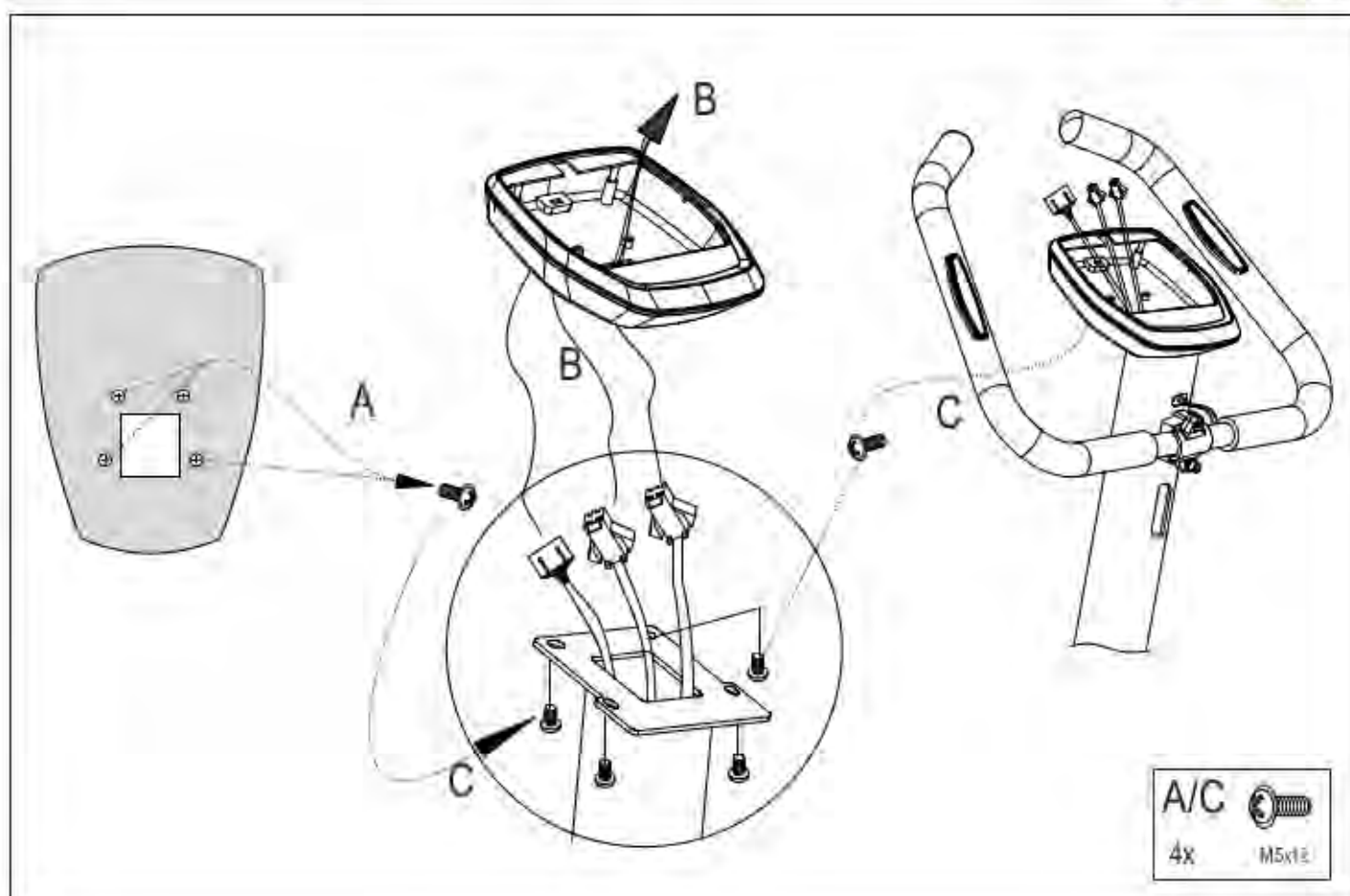
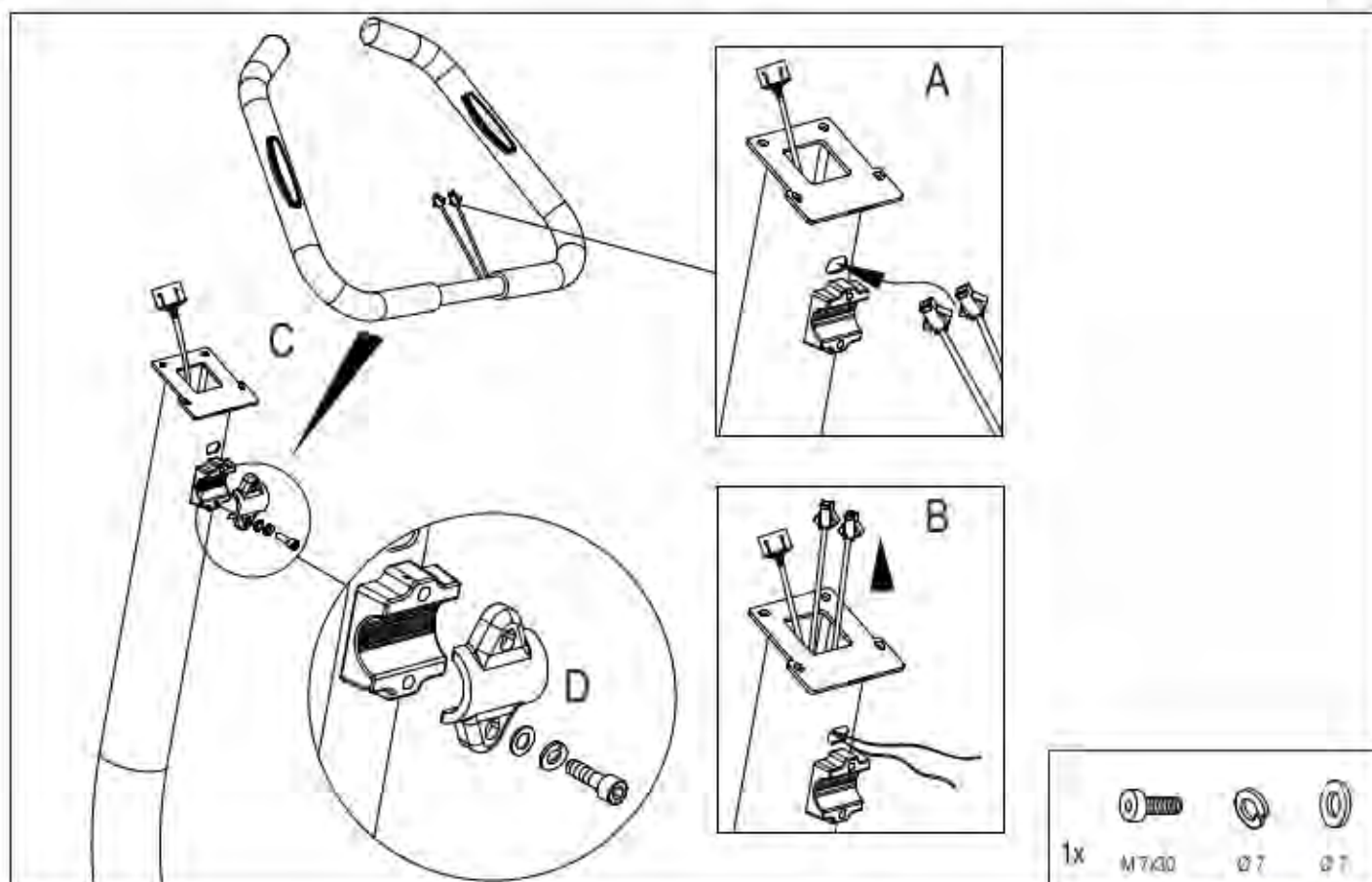


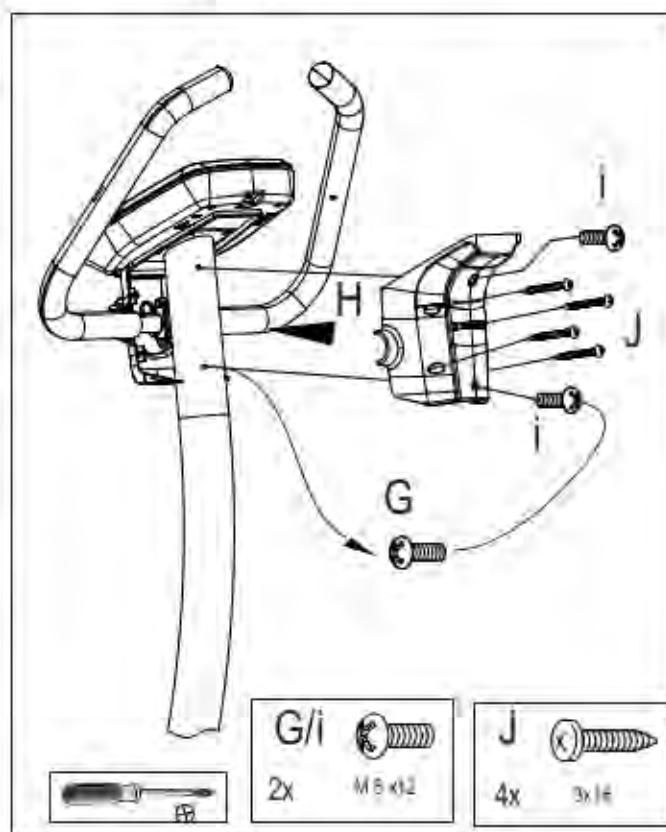
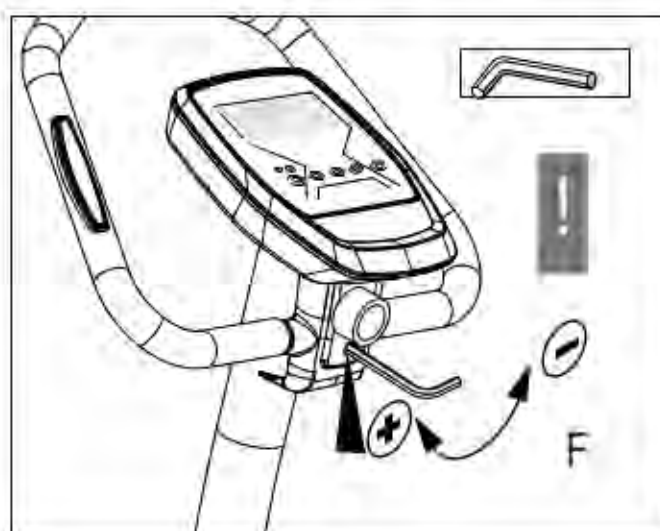
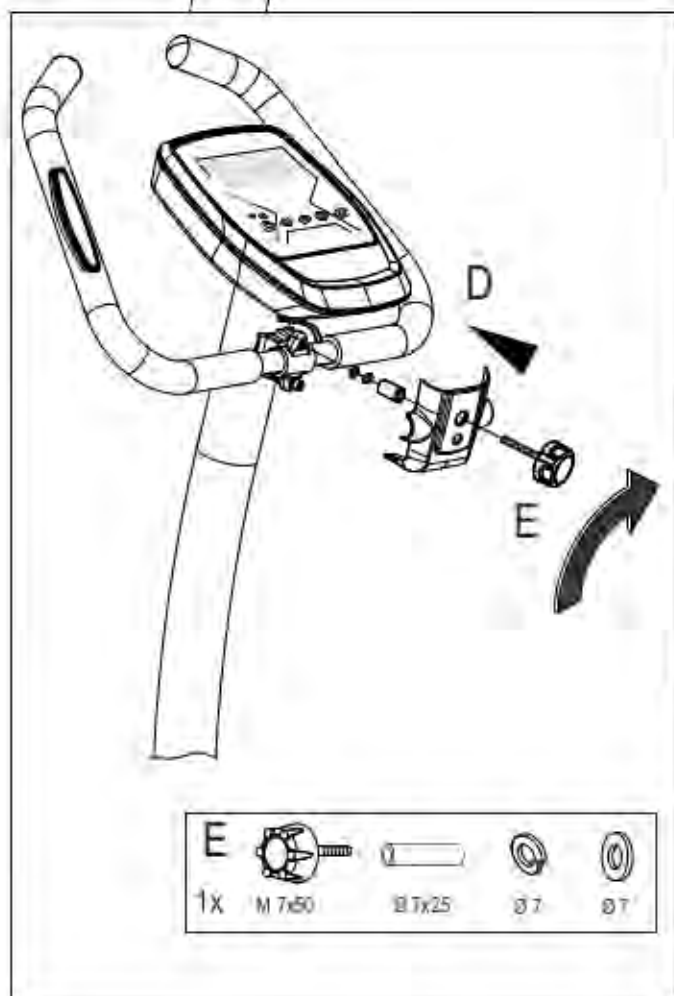
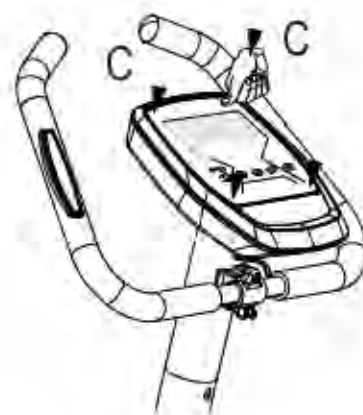
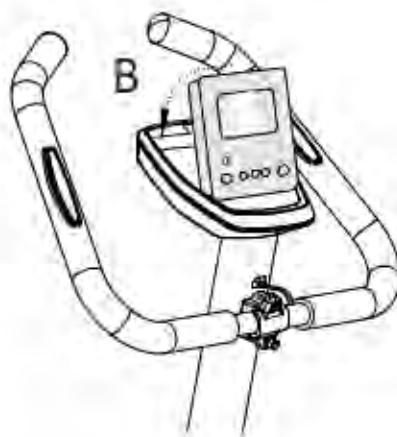
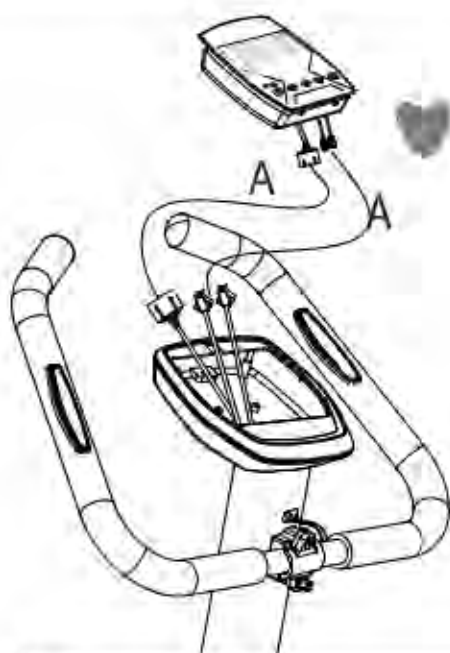
M 8x60 = 25 Nm

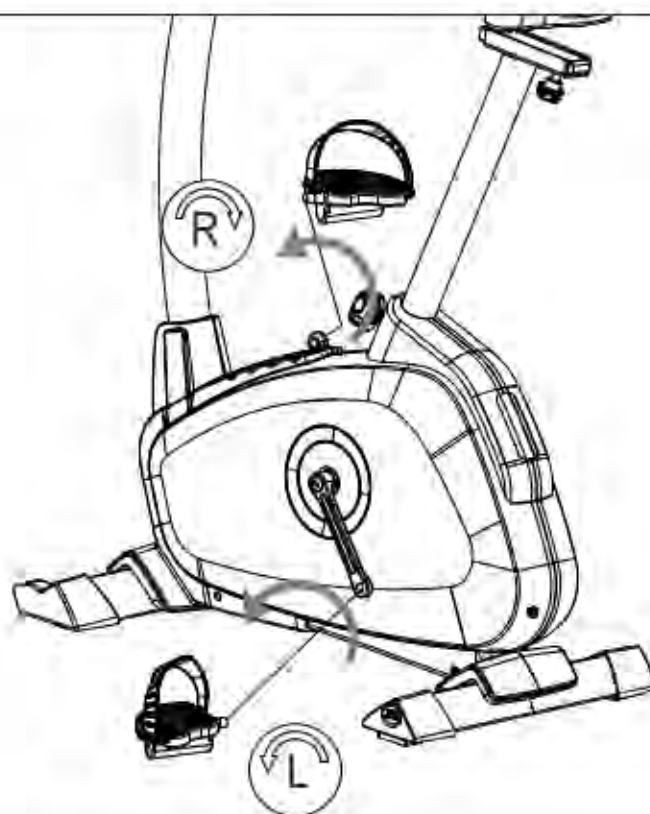
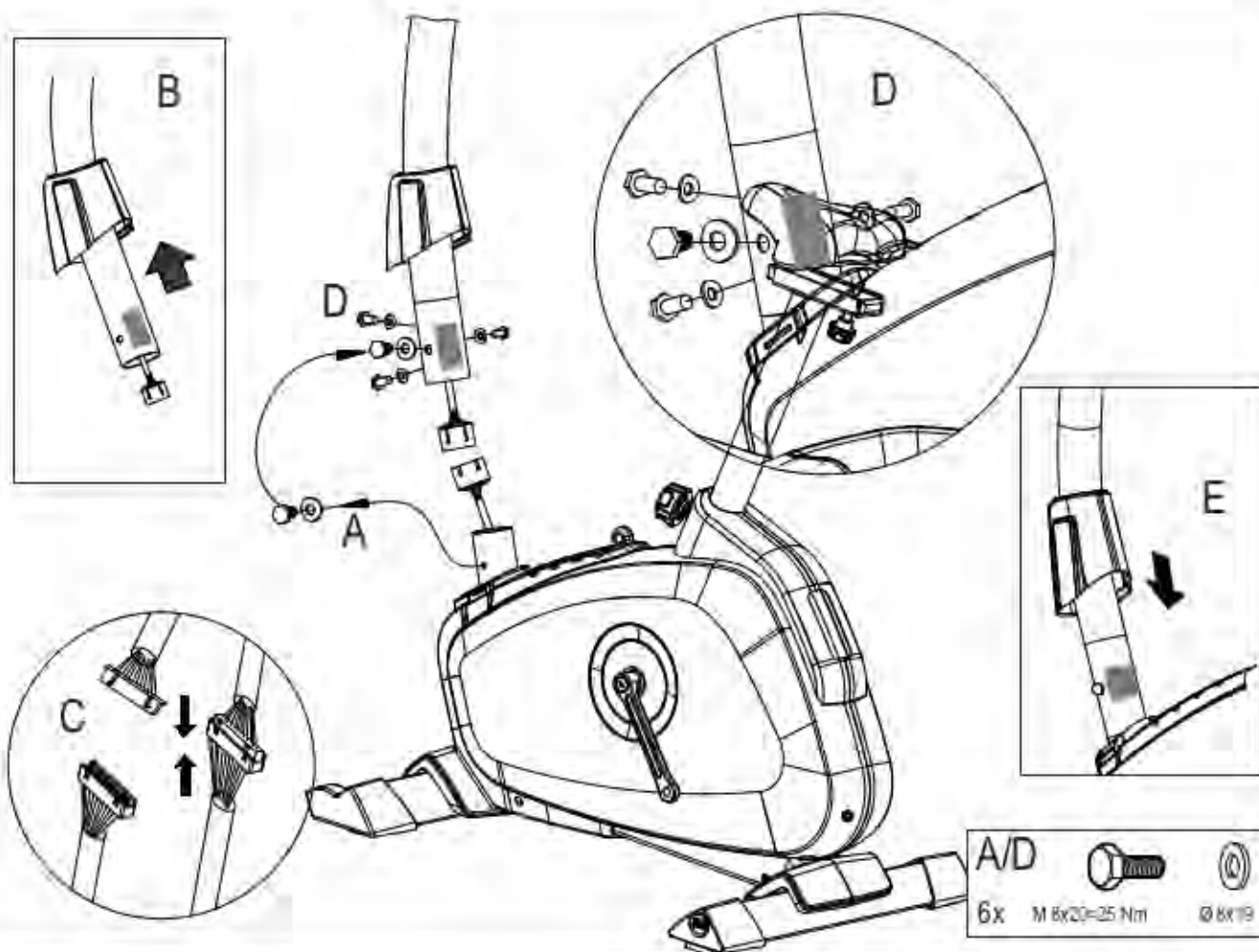
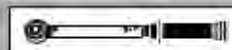


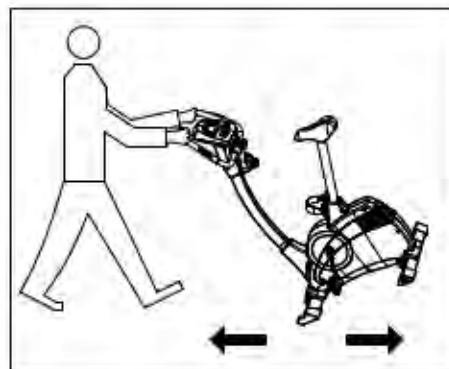
Ø 8x19



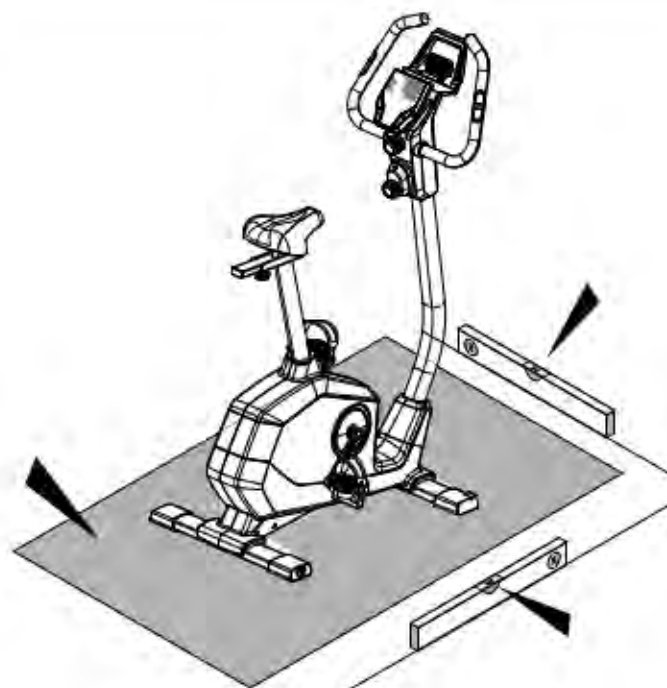






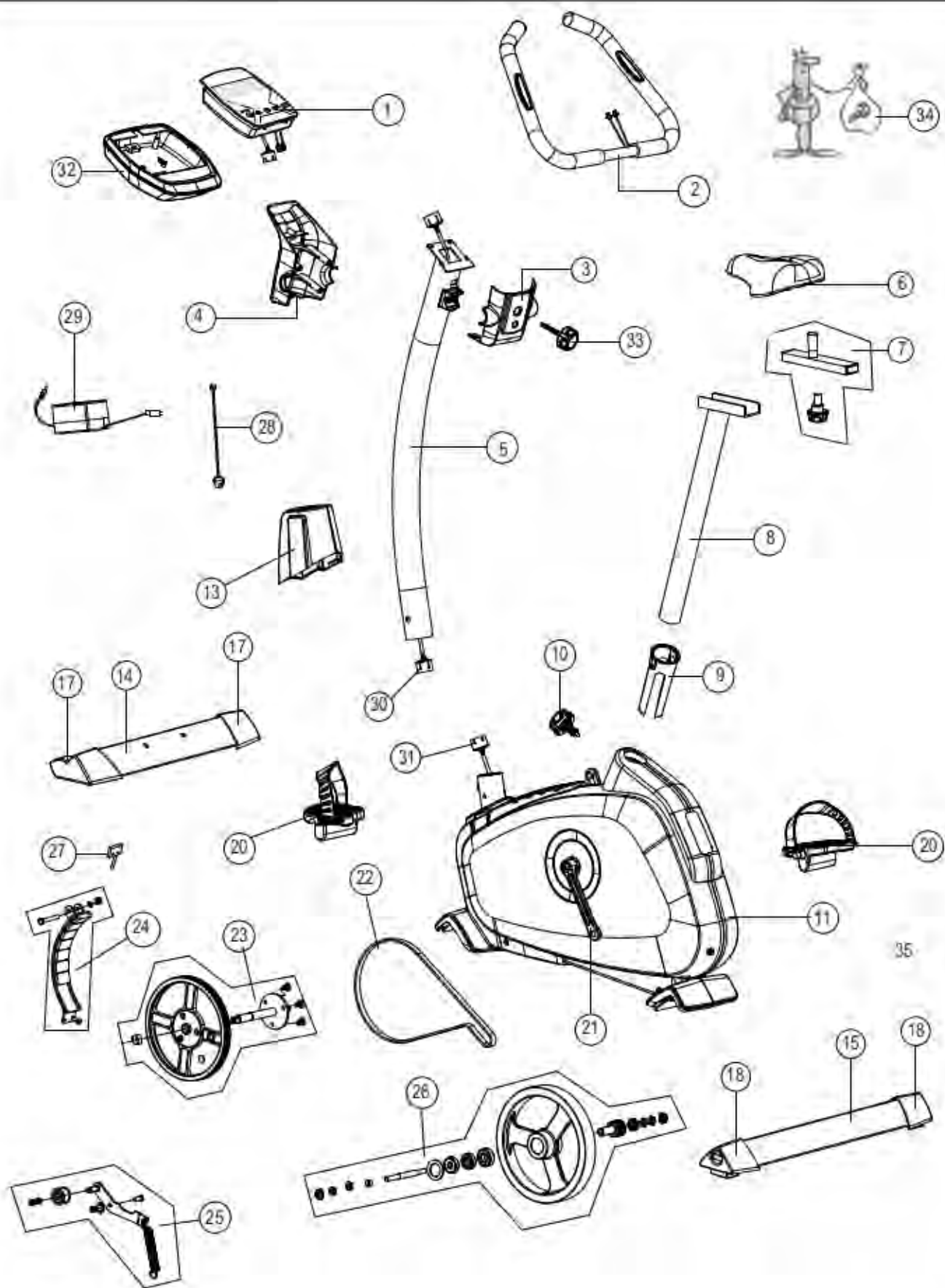


Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.



Abstand
distancia
distancia
distancia
distancia
distancia
distancia
distancia
distancia
distancia





		AVIOR P HT1003-300		
1	1	68009360	X	
2	1	68009362		
3	1	68009364		
4	1	68009365		
5	1	68009363		
6	1	68009054	X	
7	1	68009374		
8	1	68009373		
9	1	68009011		
10	1	68009367		
11	1	68009368		
13	1	68009370		
14	1	68009366		
15	1	68009372		
17	1	68009018	X	
18	1	68009021	X	
20	1	68009371	X	
21	1	68009369	X	
22	1	68009049	X	
23	1	68009046		
24	1	68009057	X	
25	1	68009056		
26	1	68009058	X	
27	1	68009048		
28	1	68009052	X	
29	1x	68009376	X	
30	1x	68009043	X	
31	1x	68009047	X	
32	1x	68009361		
33	1x	68009375	X	
34	1x	68009377	X	

Návod k tréninkovému počítači UM 678x

AVIOR P (HT1003-300), AVIOR R (HT1004-300)

NOVA P (CT1020-300), ELIPSO P (CT1018-300)



Obsah

Bezpečnostní pokyny

- Servis
- Vaše bezpečnost

Stručný popis

- Zobrazovací plocha / displej
- Funkční oblast / tlačítka
- Funkce elektroniky
- Vysvětlení tlačítek
- Vysvětlení k displeji

Rychlý start

(k seznámení)

Rychlý start

- Zahájení tréninku
- Ukončení tréninku
- Provoz v pohotovostním režimu (standby)

Výběr programu

Typ tréninku MANUAL

- Trénink s manuálním nastavením zátěže

Typ tréninku PROGRAM

- Trénink s přednastavenými profily

Typ tréninku PERSONAL

- Trénink s vlastním profilem

Typ tréninku H.R.C.

- Trénink s programem řízeným pulsem

Funkce RECOVERY

- Měření zotavovacího pulsu s kondiční známkou

Konec tréninku a pohotovostní režim

Všeobecná upozornění

- slérové zvukové signály
- Výpočet kondiční známky
- Upozornění k měření pulsu
 - S ručním měřením pulsu
 - S ušním snímačem
 - S prsním pásem
- Poruchy počítače

Tréninkový návod

- Vytrvalostní trénink
- Intenzita zatížení
- Rozsah zatížení

Výkonová tabulka

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojí.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obrátem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.

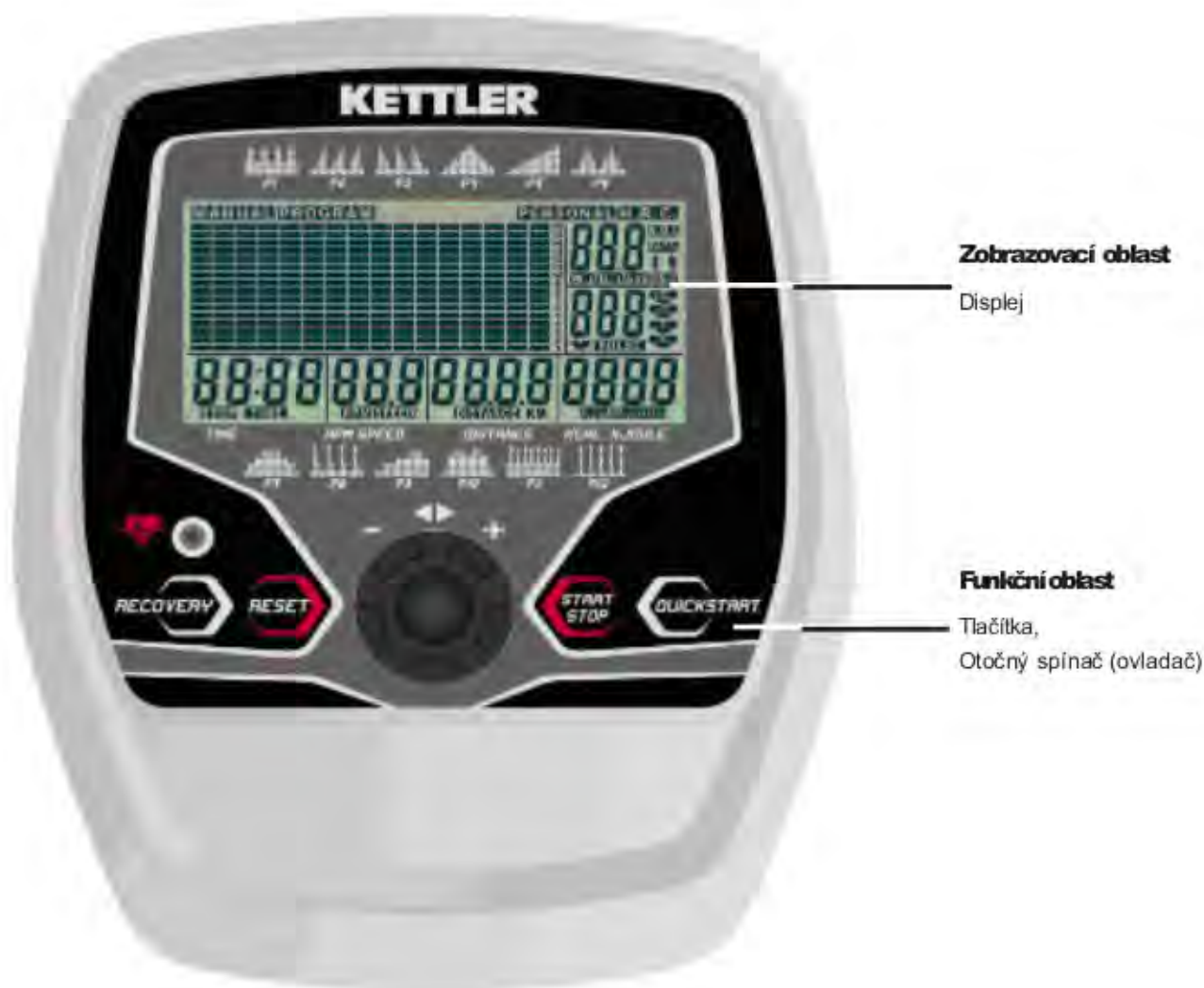
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Systém sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

Stručný popis

Elektronika má funkční oblast s tlačítky a zobrazovací oblast (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.



Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- Paměť a zadání pro 4 osoby
- 4 typy tréninku:
 - MANUAL = manuální nastavení zátěže,
 - PROGRAM = přednastavené profily,
 - PERSONAL = vlastní profil,
 - H.R.C. = program řízený pulsem
- Tréninková zadání s možností uložení Čas, vzdálenost, spotřeba energie, sledování hodnoty pulsu
- Sledování s optickým a akustickým upozorněním
- Cílový puls v závislosti na věku
- Zobrazení kondiční známky 1–6, vypočtené pomocí hodnoty zotavovacího pulsu po 1 minutě
- Motorická změna nastavení stupně zátěže
- Vlastní zátěžový profil s možností uložení
- Výpočet spotřeby energie podle stupně zátěže a frekvence šlapání
- Volba zobrazení pro spotřebu energie [Kjoule nebo Kcal]
- Zobrazení teploty v pohotovostním režimu [°C]
- Integrovaný přijímač pulsu pro nekódované prsní pásy, např. T34 od společnosti POLAR

Návod na trénink a obsluhu



Kjoule > Kcal > Kjoule



Stručný návod

Funkční oblast

Funkce těchto 5 tlačítek je následovně stručně vysvětlena.

Všechna tlačítka

- Zobrazení se přepne z pohotovostního režimu RECOVERY (zotavovací puls s kondiční známkou). Prostřednictvím tohoto funkčního tlačítka se při aktivovaném měření pulsu spustí funkce zotavovacího pulsu a vypočítá se kondiční známka.

RESET (krátké stisknutí) před tréninkem

Prostřednictvím tohoto funkčního tlačítka se smaže aktuální zobrazení.

RESET (delší stisknutí)

- Vymazání zobrazení za účelem restartu.

Ovladač (otočení doprava)

- při výběru: přeskočí o jednu položku nabídky dále
- při zadávání: zvyšuje zadávanou hodnotu

Ovladač (otočení doleva)

- při výběru: přeskočí o jednu položku nabídky dále
- při zadávání: snižuje zadávanou hodnotu

Ovladač (krátké stisknutí)

- Výběr nebo zadání se použije. Otevře se další položka nabídky.
- Ovladač (delší stisknutí)
- Opět se zobrazí tréninkový výběr aktuální osoby.

nebo

- Zobrazení se smaže s následujícím programem nebo osobním výběrem.

RESET + ovladač (současně)

- Přepnutí spotřeby energie z kilojoulů na kilokalorie

START STOP

- Zahájení tréninku. Čas tréninku se načítá.
- Zastavení tréninku se zobrazením STOP. Čas tréninku zůstane stát. Krátce se zobrazí průměr Σ stupňů zátěže.

QUICKSTART (RYCHLÝ START)

- Spustí se program "MANUAL". Čas tréninku se načítá.

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušním měřičem pulsu
2. Snímačem ručního pulsu
3. Prsním pásem

Oblast zobrazení / Displej

Displej informuje o různých funkcích.

Výběr programu ze 4 typů tréninku

MANUAL: Stupně zátěže jsou nastavovány manuálně trénující osobou.

PROGRAM: 12 programů (profilů) nastavuje stupně zátěže.

PERSONAL: Vlastní profil nastavuje stupně zátěže.

H.R.C.: Program pro trénování pulsu se zadáním tréninkového pulsu

Zátěžový profil

Výška = stupeň 1-16

Počáteční poloha = vlevo



TIME

Čas tréninku

Zobrazení

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Přestávka

Přerušení tréninku

RPM

Frekvence

šlapání

Zobrazení

14 – 199

SPEED

Rychlost

Zobrazení

- 99,9 km/h

DISTANCE

Vzdálenost

Zobrazení

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Spotřeba energie

Zobrazení

0 > 9999

9990 > 0

Kcal nebo Kjoule

Osoba (USER)

U0 = host, U1-U4

AGE

Věk: 10-99

PULSE

Puls

Zobrazení

40 - 220

55%, 75%,

90%, Tag

Vypočítané hodnoty pulsu podle věku

Pohotovostní režim ze zobrazením teploty



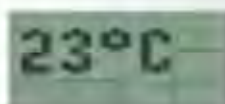
Otáčky pedálů v návodu se vztahují na domácí trenážer

60 ot/min = 21,3 km/h.

U krosového trenážeru existuje vztah

60 ot/min = 9,5 km/h.

Návod na trénink a obsluhu



Rychlýstart (k seznámení)

Quickstart:

bez zvláštních nastavení

- Stiskněte tlačítko "QUICKSTART"

zobrazí se poslední uživatel

nebo

vyberte osobu

Spustí se program "MANUAL". Čas tréninku se načítá.

- Šlápněte na pedál

Frekvence šlapání, rychlost, vzdálenost a spotřeba energie se načítají. Puls, pokud je aktivní měření pulsu.

Aktuální sloupec se mění v taktu 15 sekund.

Změna zátěže

- "Ovladač doprava"
Zátěž se zvyšuje v krocích po jednom.
- "Ovladač doleva"
Zátěž se snižuje v krocích po jednom.

Přerušení tréninku

- Stiskněte "START STOP"
Krátke se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø). Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0"
Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku TIME a STOP.

Pokračování v tréninku

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

nebo

Konec tréninku a pohotovostní režim

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu se zobrazením teploty.

Pokračování v posledním tréninku je možné, pokud se zobrazení aktivuje stisknutím libovolného tlačítka nebo šlápnutím na pedál.

Typ tréninku MANUAL

(manuální nastavení zátěže)

Blikající oblasti lze změnit.

- Otáčením ovladače se mění hodnoty.
- Stisknutím ovladače se potvrzuje.

Zadání osobních dat

- Stiskněte tlačítko nebo ovladač.

Zobrazí se blikající poslední uživatel.

Zadejte osobu

Potvrďte osobu (zde osoba 1)

Zadejte věk

Ze zadání věku se podle vztahu $220 - \text{věk}$ vypočítají hodnoty cílového pulsu v programu H.R.C.

Potvrďte věk (zde 50 let)

Výběr tréninku

Nastavte typ tréninku MANUAL

Potvrďte typ tréninku MANUAL

Zadání tréninkových hodnot

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte zátěž (stupeň zátěže) (zde stupeň 8)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte čas tréninku (zde 20:00 minut)

Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost (zde 7,00 KM)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie (zde 300 kJoulů)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu
Následuje opět čas tréninku atd. (zde 130 tepů/min)

Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál
Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

Změna zátěže

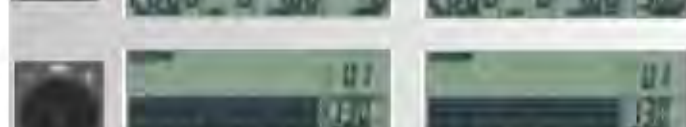
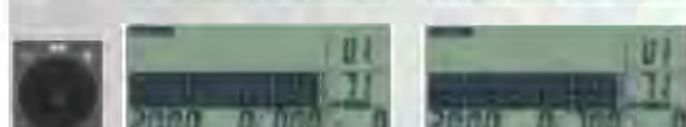
- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"
Zátěž se zvýší nebo sníží

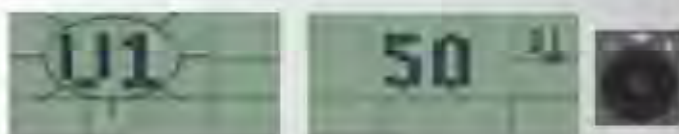
Přerušení tréninku

- Stiskněte "START STOP"
Krátko se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø).
Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0".
Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku a **STOP**.

Pokračování v tréninku

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál





Upozornění:

Pokud bylo splněno zadání (bliká hodnota 0, zazní 8 signálních tónů) zobrazí se na displeji přerušení tréninku s blikajícím zobrazením času a **STOP**. Opět se zobrazí zadaná hodnota. Stisknutím tlačítka **"START STOP"** a šlápnutím na pedál se zobrazení opět aktivuje až po splnění dalšího zadání.

Typ tréninku PROGRAM

Výběr z 12 programů (profilů), které automaticky nastavují stupně zátěže.

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PROGRAM

Výběr z 12 programů

(zde P1)

Zadání tréninkových hodnot

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte čas tréninku (zde 16:00 minut)

Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. U 16 minut odpovídá jeden sloupec 1 minutě. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd.

Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

Změna zátěže

- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"
- Zátěž se zvýší nebo sníží

Přerušení tréninku

- Stiskněte "START STOP"
- Krátkce se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø).
Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0".
Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku a STOP.

Pokračování v tréninku

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Typ tréninku PERSONAL

Vytvoření vlastního profilu a trénink podle něj

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PERSONAL

Existují 2 možnosti: Vytvoření profilu před tréninkem nebo během tréninku.

Vytvoření profilu před tréninkem

První profilový sloupec bliká a lze jej změnit.

- Otáčením ovladače se mění hodnoty.
- Stisknutím ovladače se potvrdí zátěž a přeskočí se na další sloupec
- Delším stisknutím ovladače se uloží profil

Čas tréninku bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut). Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. U 16 minut odpovídá jeden sloupec 1 minutě. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd.

Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

Vytvoření profilu během tréninku

První profilový sloupec bliká a lze jej změnit.

- Ovladač stiskněte po delší dobu
- Čas tréninku bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut)

Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál
- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"

Zátěž se zvýší nebo sníží

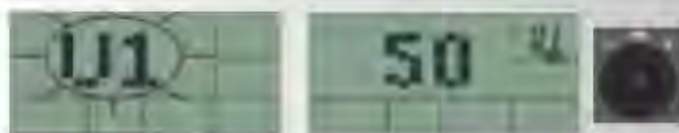
Při přechodu na další sloupec se stupeň zátěže uloží. Pokud bylo splněno zadání času (bliká hodnota 0, zazní 8 signálních tónů) zobrazí se na displeji přerušení tréninku s blikajícím zobrazením času a **STOP**. Opět se zobrazí zadaná hodnota. Profil se uloží.

Prostřednictvím tlačítka "STARTSTOP" a šlápnutím na pedál se zobrazení opět aktivuje.

Upozornění

Při otevření typu tréninku **PERSONAL** se nyní zobrazí vlastní profil.





Typ tréninku H.R.C.

Program řízený pulsem

Pokud je aktuální puls nižší než cílový puls, zátěž se po 30 sekundách zvýší o jeden stupeň. Pokud je aktuální puls vyšší, zátěž se po 15 sekundách o jeden stupeň sníží.

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte H.R.C.

Zadání cílového pulsu

Na výběr jsou 4 hodnoty cílového pulsu 55%, 75%, 90% a Tag. K tomu zobrazené hodnoty pulsu se vypočítají ze vztahu $220 - \text{zadaný věk}$. U 50 let se zobrazí při 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Hodnotu "Tag" lze změnit.

55% bliká a lze změnit.

- Otáčením ovladače navolíte cílový puls.
- Stisknutím ovladače cílový puls potvrdíte.

U položky Tag hodnota bliká a lze ji změnit.

Po zadání cílového pulsu se zobrazí symbol výběru pulsu napevno s aktuálním pulsem.

Čas tréninku TIME bliká a lze jej změnit (zde 16:00 minut).

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Následuje opět čas tréninku atd.

Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

První profilový sloupec bliká a pohybuje se během tréninku směrem doprava.

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají.

Stupně zátěže se zvyšují, dokud není dosaženo cílového pulsu.

Upozornění:

Pokud v programu H.R.C. dojde k výpadku měření pulsu, sníží se během 60 sekund zátěž na stupeň 1.

Pokud zůstane stupeň zátěže 1 po dobu 30 sekund nezměněn, budou vydány krátké zvukové signály a na displeji se zobrazí přerušení tréninku s blikajícím nápisem STOP.

RECOVERY Fáz zotavovacího pulsu

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Pomocí tlačítka RECOVERY provedete měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

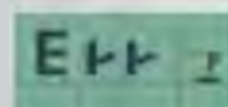
Pokud jste dosáhli cílových hodnot, ukončete trénink, stiskněte tlačítko RECOVERY a poté nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu. Při předchozím měření pulsu se na displeji objeví 00:60 pro čas a na displeji pro PULSE bliká aktuální hodnota pulsu. Doba se začíná odpočítávat od 00:60. Nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu, dokud odpočítávání nedosáhlo hodnoty >0<. Vpravo na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší a F6 nejhorší stav. Opětovné stisknutí tlačítka RECOVERY ukončí funkci.

Pokud nebude na začátku nebo na konci odpočítávání času naměřen žádný puls, objeví se chybové hlášení "Err".

Konec tréninku a pohotovostní režim

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu se zobrazením teploty, pokud již nebylo stisknuto žádné tlačítko, nedochází k žádným impulsům v rámci šlapání na pedály a není aktivní žádný puls.

Pokračování v posledním tréninku je možné, pokud se zobrazení aktivuje stisknutím libovolného tlačítka nebo šlápnutím na pedál.



Všeobecná upozornění

Systémové tóny

Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaši výslednou „kondiční známku“ podle následujícího vzorce:

$$\text{Známka (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{100} \right)^2$$

P1 = zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaši schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka“ zlepšuje.

Možnosti pro evidenci pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

S ručním měřením pulzu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách

S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulzům.

- Upevněte si ušní měřič pulzu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).

- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem

Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysíláči pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohou zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR. Dbejte na příslušný návod.

Zásuvný přijímač není nutný a ani jej z technických důvodů nelze použít.

Jemožný pouze jeden druh měření pulzu:

buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky zasunut, ruční měření pulzu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojovat konektory senzorů pro ruční měření pulzu.

Pokud displej přístroje nefunguje správně, odpojte přístroj od napájení a opět jej zapojte do sítě.

		
		
	Volitelně	
	Volitelně	Volitelně

Pro vaši bezpečnost

Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský náález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Návod ke cvičení

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu

(koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

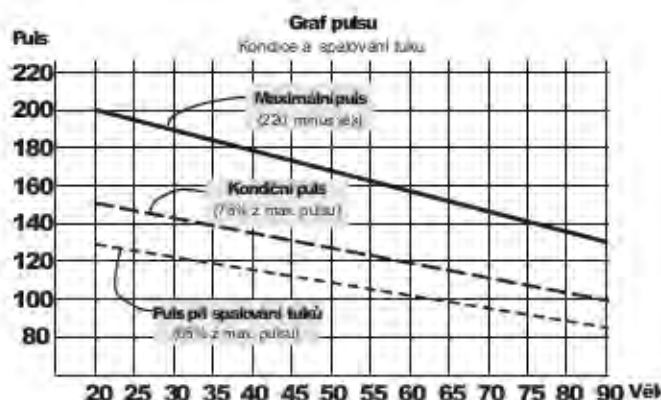
Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Maximální puls

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.



Puls po zátěži

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Četnost tréninku	Trvání tréninku denně	
tréninku	10	minut
2-3 x týdně	20-30	minut
1-2 x týdně	30-60	minut

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek o trvání 30-60 minut.

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně:

Četnost tréninku Rozsah jedné tréninkové jednotky

1. týden

3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
-----------	---

2. týden

3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
-----------	---

3. týden

3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
-----------	---

4. týden

3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku
-----------	--

Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.
