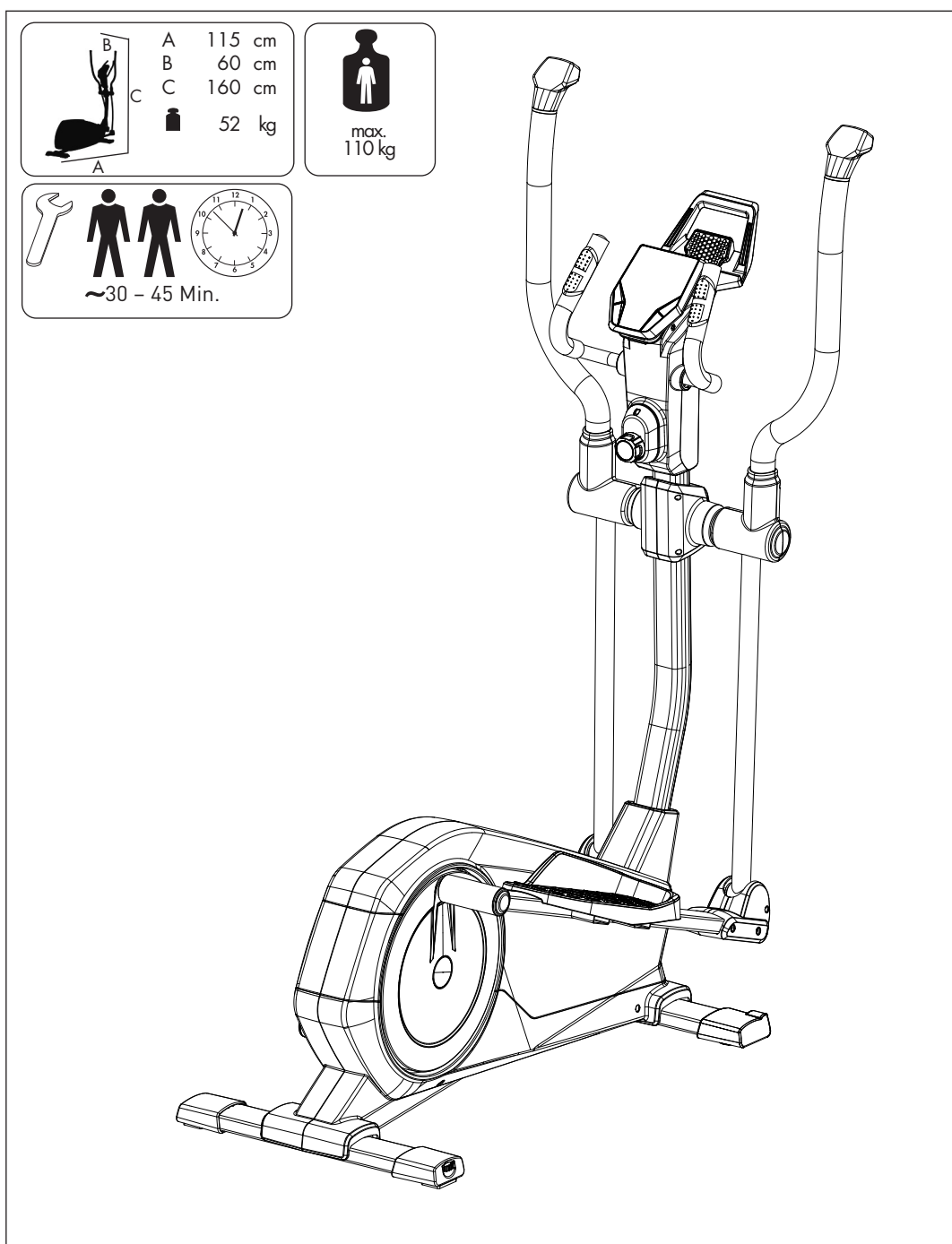




Upute za sastavljanje i uporabu OPTIMA 100

Art.-Nr. K-CT1021-100

KETTLER

Fitshop GmbH
 Flensburger Str. 55
 DE - 24837 Schleswig
www.fitshop.de
info@fitshop.de

Distributer za Hrvatsku:
ENIM SPORT d.o.o.
 Vladimira Varićaka 18, 10000 ZAGREB
W: www.enimsport.hr **E:** info@enimsport.hr
T: 099 421 01 01
SERVIS:
E: servis@enimsport.hr **T:** 099 321 01 01

Važne napomene

Molimo ovu uputu pažljivo pročitati prije montaže i prve uporabe. Dobiti ćete važne napomene za Vašu sigurnost kao i za uporabu i održavanje sprave. Čuvajte brižljivo ovu uputu radi informacije, odnosno za radove održavanja ili narudžbu rezervnih dijelova.

Za Vašu sigurnost

- ⚠ **OPASNOST!** Ukažite nazočnim osobama (izričito djeci) na moguće opasnosti za vrijeme vježbi.
- ⚠ **OPASNOST!** Montažu proizvoda ne vršite ako su djeca u blizini (opasnost od gutanja manjih dijelova).
- ⚠ **OPASNOST!** Svakako izvucite mrežni adapter prije obavljanja popravaka, održavanja i čišćenja.
- ⚠ **OPASNOST!** Sustavi nadzora pulsa mogu biti netočni. Pretjerano vježbanje može naštetiti zdravlju ili izazvati smrt. Odmah prekinite vježbanje u slučaju osjećaja nesvjestice ili slabosti.
- ⚠ **UPOZORENJE!** Sprava se smije koristiti samo za tu svrhu za koju je određena, to znači za tjelesne vježbe odraslih osoba.
- ⚠ **OPASNOST!** Svaka druga uporaba nije dozvoljena i može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štete, koje su nastale korištenjem sprave u svrhe za koje ona nije određena.
- ⚠ **UPOZORENJE!** U svakom slučaju obratite pozornost na upute za koncipiranje treninga u uputstvu za trening.
- ⚠ **OPASNOST!** Svi električni aparati stvaraju elektromagnetsko zračenje pri pogonu. Obratite pozornost na to, da uređaje sa izričito intenzivnim zračenjem (na primjer mobilni telefoni) ne ostavljate u izravnoj blizini cockpita ili upravljačke elektronike, jer bi se tako mogle iskriviti mjerene vrijednosti (na primjer mjerenje pulsa)
- ⚠ **OPASNOST!** Svakako pazite da električni kabel ne bude zaglavljen i da ne dođe do spoticanja.
- ⚠ **UPOZORENJE!** Uređaj za vježbanje namijenjen je isključivo kućnoj uporabi.
- **OPASNOST!** Uređaj treba mrežni napon od 230 V, 50 Hz. Spojite mrežni kabel s utičnicom sa zaštitnim kontaktom.
- Uređaj za vježbanje smijete upotrebljavati samo s napajanjem koje je isporučio Kettler.
- Nemojte za priključivanje upotrebljavati višestruke utičnice! Ako se koriste produžnim kabelom, on mora odgovarati VDE smjernicama.
- Kod dulje neuporabe izvucite mrežni utikač uređaja iz utičnice.
- Trenirate sa spravom koja je sigurnosno-tehnički konstruirana po najnovijim saznanjima. Moguća mjesta povećane opasnosti koja bi eventualno mogla prouzrokovati ozljede, izbjegnuta i osigurana su na najbolji mogući način.
- **OPASNOST!** Nestručnim popravkama i promjenama na spravi (demontaža originalnih dijelova, dogradnja nedozvoljenih dijelova itd.) mogu nastati opasnosti za korisnika.
- Oštećeni dijelovi sprave mogu umanjiti Vašu sigurnost i životni vijek sprave. Stoga zamijenite odmah oštećene ili dotrajale dijelove sprave i ne koristite spravu do popravka.

Montaža

- ⚠ **OPASNOST!** Vodite računa o radnoj okolini bez opasnosti, ne ostavljajte alat oko sebe. Deponirajte na primjer materijal za pakiranje tako da ne izaziva opasnosti. Folije/plastične vrećice za djecu opasnost od gušenja!
- ⚠ **UPOZORENJE!** Imajte na umu da kod svake uporabe alata i zanatskih radova uvijek postoji moguća opasnost od ozljede. Stoga postupajte brižljivo i oprezno pri montaži.

Ukoliko je potrebno koristite samo rezervne dijelove tvrtke KETTLER.

- Svaka 1 - 2 mjeseca vršite kontrolu svih dijelova uređaja, a posebice vijaka i matica. To posebice vrijedi za pričvrstne elemente sjedala i ručke.
- Da bi mogli dugoročno garantirati određeni nivo sigurnosti ove sprave, spravu bi redovito trebala pregledati i održavati stručna osoba (specijalizirana radnja) (jednom godišnje).
- Prije početka treninga posavjetujte se sa svojim liječnikom da li Vam zdravstveno stanje dozvoljava trening na toj spravi. Liječnički nalaz trebao bi biti osnova za ustrojstvo Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomjerni trening može biti štetan po zdravlje.
- **UPOZORENJE! Svi zahvati/manipulacije na spravi koji ovdje nisu opisani mogu izazvati oštećenje ili značiti opasnost za osobu. Daljnji zahvati dozvoljeni su samo od strane KETTLER-ovog servisa ili od strane stručnog osoblja školovanog od strane tvrtke KETTLER.**
- Naši proizvodi su pod stalnim, inovativnim nadzorom kvalitete. Stoga zadržavamo sebi pravo na promjene u tehnici koje iz toga proizilaze.
- U slučaju dvojbe i ukoliko imate pitanja molimo obratite se Vašoj specijaliziranoj radnji.
- Lokacija sprave (mjesto gdje postavljate spravu) mora biti odabrana na taj način da je dovoljno sigurnosnog rastojanja do prepreka. Ne postavljati spravu u neposrednoj blizini prohodnih mjesta (putevi, vrata, prolazi). Sigurnosni razmak mora biti sa svake strane najmanje za 1 m veći od područja za vježbanje.
- Uređaj za vježbanje mora se postaviti na vodoravnu i čvrstu površinu.
- Namjestite upravljač i sjedalo tako da pronađete položaj ugodan za vježbanje koji odgovara veličini vašega tijela.
- Pri montaži proizvoda pridržavajte se preporučenih podataka o okretnom momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Sobni bicikl odgovara DIN EN 20957-1/EN 957-5, klasa HB. Prema tome nije pogodan za terapijsku uporabu.
- Uređaj smiju upotrebljavati djeca od 14 godina ili starija ili osobe sa smanjenim fizičkim sposobnostima ili s psihičkim problemima tek nakon detaljnog upućivanja u njegovu uporabu i sigurnost. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Djeca ne smiju obavljati čišćenje i održavanje.
- Molimo provjerite da li imate na raspolaganju sve dijelove koji spadaju u obim isporuke (vidi kontrolni popis) i da li su transportom nastala oštećenja. Ukoliko ima razloga za reklamaciju, molimo obratite se Vašem specijaliziranom trgovcu.
- Pogledajte crteže u miru, montirajte spravu u skladu sa redoslijedom slika. Unutar pojedinih slika tijekom montaže je određen velikim slovima.

- Iz proizvodnotehničkih razloga vršimo predmontažu dijelova sprave (na primjer čep za cijevi).
- Montaža sprave mora se izvršiti brižljivo i od strane odrasle osobe. U slučaju dvojbe potražite pomoć druge tehnički nadarene osobe.
- Vijci koji su potrebni za jedan stupanj montaže prikazani su na pripadajućoj letvici sa slikama. Upotrijebite vijke točno prema slikama. Sav potreban alat naći ćete u vrećici sa malim dijelovima.

Rukovanje / Primjena

- Ne počinjati sa treningom prije nego što se uredno izvrši i provjeri montaža.
- Uporaba sprave u izravnoj blizini vlažnih prostorija ne preporuča se zbog mogućnosti stvaranja rđe. **Obratite pozornost na to, da tekućine (pića, znoj itd.) ne dođu u dodir sa dijelovima sprave. To bi moglo prouzrokovati koroziju.**
- Sprava za trening koncipirana je za odrasle osobe i ni u kom slučaju nije pogodna dječija igračka. Imajte na umu da zbog prirodne potrebe za igrom i temperamenta djeteta mogu nastati nepredviđene situacije, koje isključuju odgovornost od strane proizvođača. Ukoliko usprkos tome pustite djecu na spravu treba ih upozoriti na ispravno korištenje i vršiti nadzor nad njima.
- Ergometar je uređaj za vježbanje koji radi neovisno o broju okretaja.
- Eventualan tihi šum koji nastaje pokretanjem zamašnjaka nema utjecaja na funkciju sprave. Eventualni šumovi pri pokretanju pedala unazad tehnički su uvjetovani i isto tako nisu problematični.
- Sprava raspolaže sa magnetskim sistemom kočenja.

Narudžba rezervnih dijelova

Pri narudžbi zamjenskih dijelova navedite potpuni broj artikla, broj zamjenskoga dijela, potrebnu količinu i serijski broj uređaja (vidi rukovanje).

Primjer narudžbe: Br. art. 07644-000/br. zamjenskoga dijela 68003531/ 1 komada/serijski br.:

Čuvajte originalno pakovanje uređaja kako biste ga kasnije u određenim slučajevima mogli upotrijebiti za transport.

Trebate obaviti povrat robe prema dogovoru i u (unutrašnjem) pakovanju sigurnom za transport, po mogućnosti u originalnom kartonu.

Važan je detaljni opis kvara/poruke o šteti!

Važno: Zamjenski dijelovi obično se računaju i isporučuju bez vijčanoga materijala. Ako postoji potreba za odgovarajućim vijčanim materijalom, trebate dodatno navesti „s vijčanim materijalom“ pri narudžbi zamjenskih dijelova.

- Prvo sve dijelove spojite labavo vijcima i kontrolirajte da li je dobro namješteno. Samoosiguravajuće matice navijte prvo rukom dok ne osjetite otpor, nakon toga dobro pritegnite (**stezni mehanizam**) ključem za vijke. Nakon montažnog koraka kontrolirajte da li su svi spojevi vijcima dobro zategnuti. Pozor: ponovno odvrnute sigurnosne matice su neupotrebljive (**uništava se stezni mehanizam**) i treba ih zamijeniti novim.

- Za besprijekornu funkciju mjerenje pulsa potreban je napon od najmanje 2,7 volti na stezaljkama za baterije (kod sprava bez priključka na električnu mrežu).
- Upoznajte se prije prvog treninga sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja sprave.

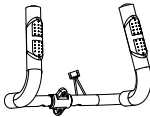
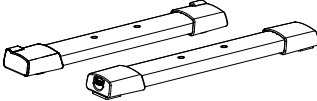
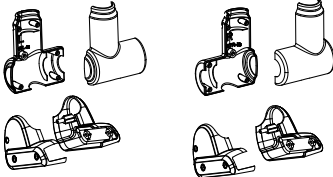
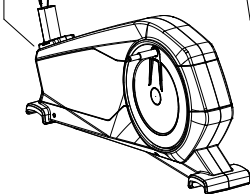
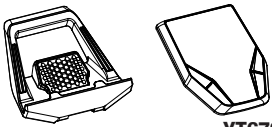
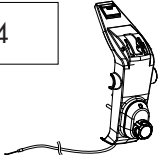
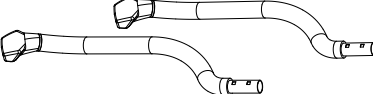
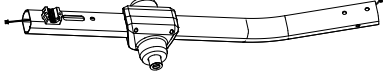
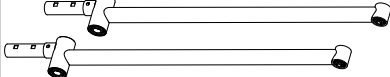
Za njegu i održavanje

- Oštećeni dijelovi sprave mogu umanjiti Vašu sigurnost i životni vijek sprave. Stoga zamijenite odmah oštećene ili dotrajale dijelove sprave i ne koristite spravu do popravka. Ukoliko je potrebno koristite samo rezervne dijelove tvrtke KETTLER.
- Da bi mogli dugoročno garantirati određeni nivo sigurnosti ove sprave, spravu bi redovito trebala pregledati i održavati stručna osoba (specijalizirana radnja) (jednom godišnje).
- Za redovito čišćenje, njegu i održavanje koristite naš komplet za njegu uređaja, specijalno odobren za sportske uređaje tvrtke KETTLER (br. art. 07921-000) koji možete nabaviti u specijaliziranim dućanima sa sportskom opremom.
- **Treba obratiti pozornost na to, da u unutrašnjost sprave ili u elektroniku sprave ne prodire tekućina. To vrijedi i za znoj!**

Upute za odlaganje

Proizvode tvrtke KETTLER možete reciklirati. Nakon završetka životnoga ciklusa na odgovarajući način odložite uređaj (na lokalno odlagalište).

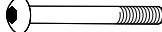
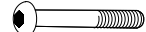
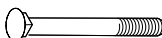
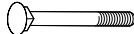
Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
6x M8x20 	1
 YT6799-11-E	1
1x M5x14  	1
2/4x M5x14 	1
	1
2x M5x16 	1
2/1x M5x14 	1

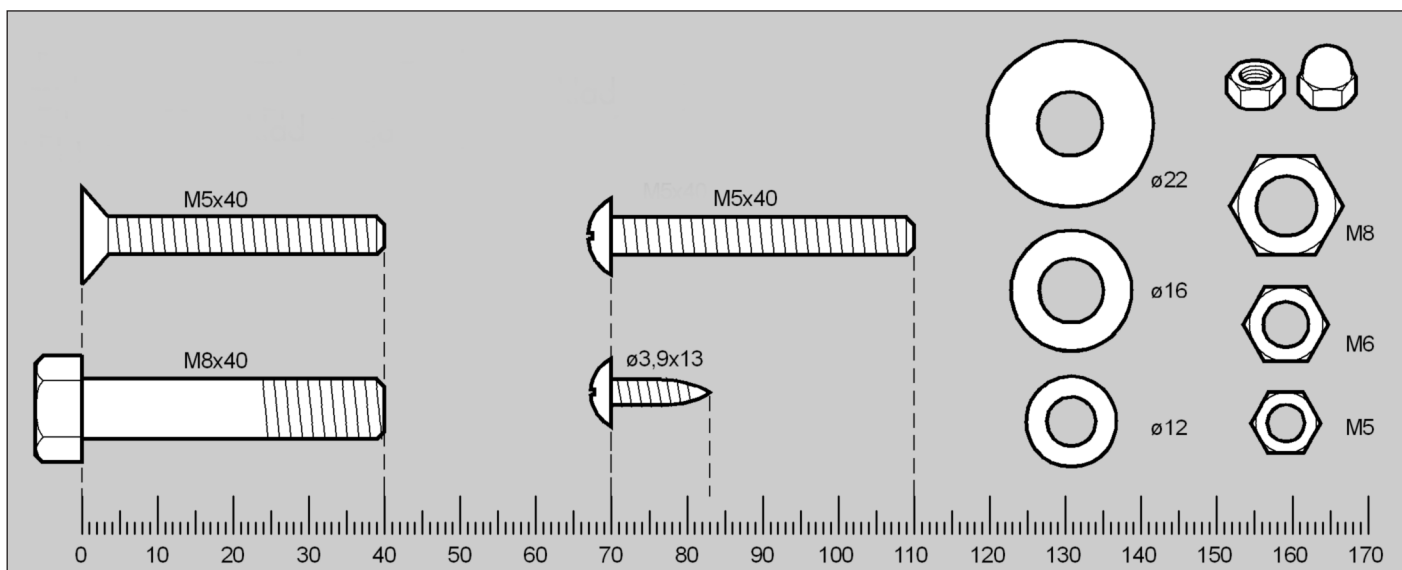
38



Pos. 41

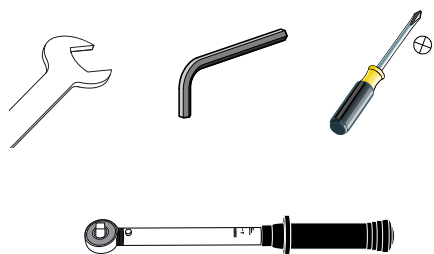
	M6	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x50	4
	M8x40	4
	M8x20	4
	M7x30	2
	ø 7	2
	ø 7	2
	ø 8x19	10
	ø 8,5x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 17x22	2
	3x16	11
	3x30	6

Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)

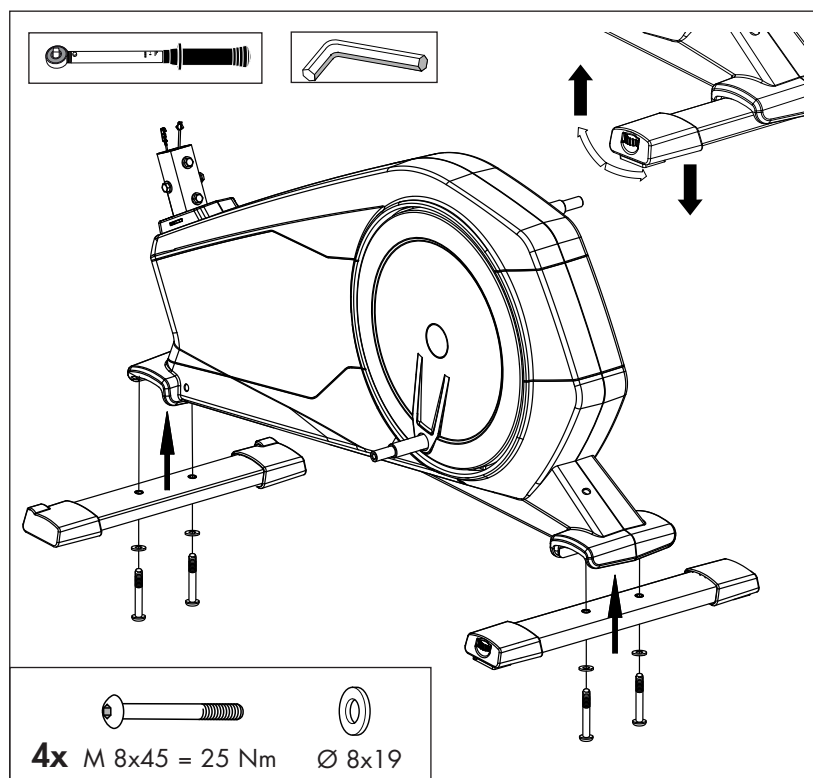


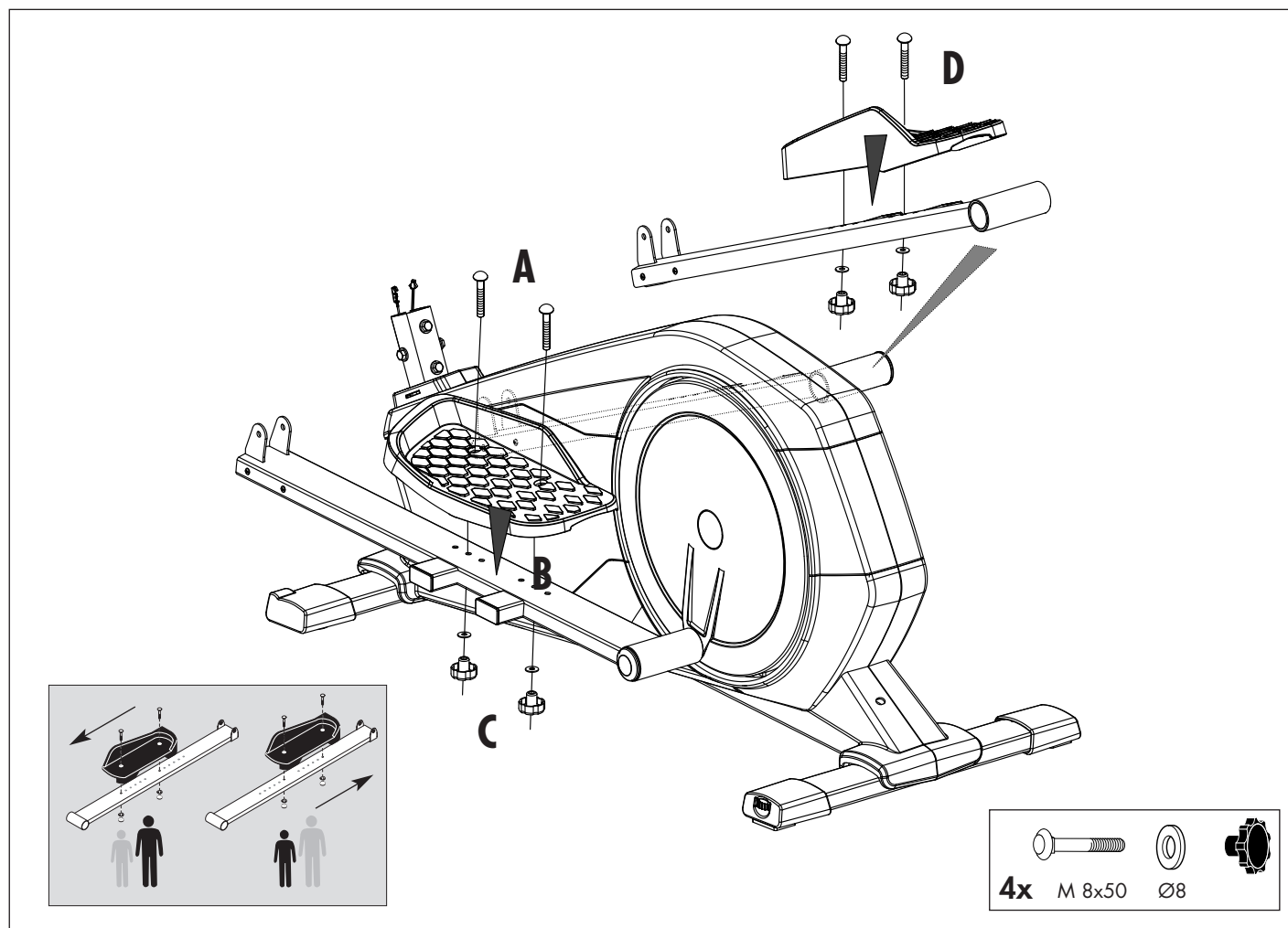
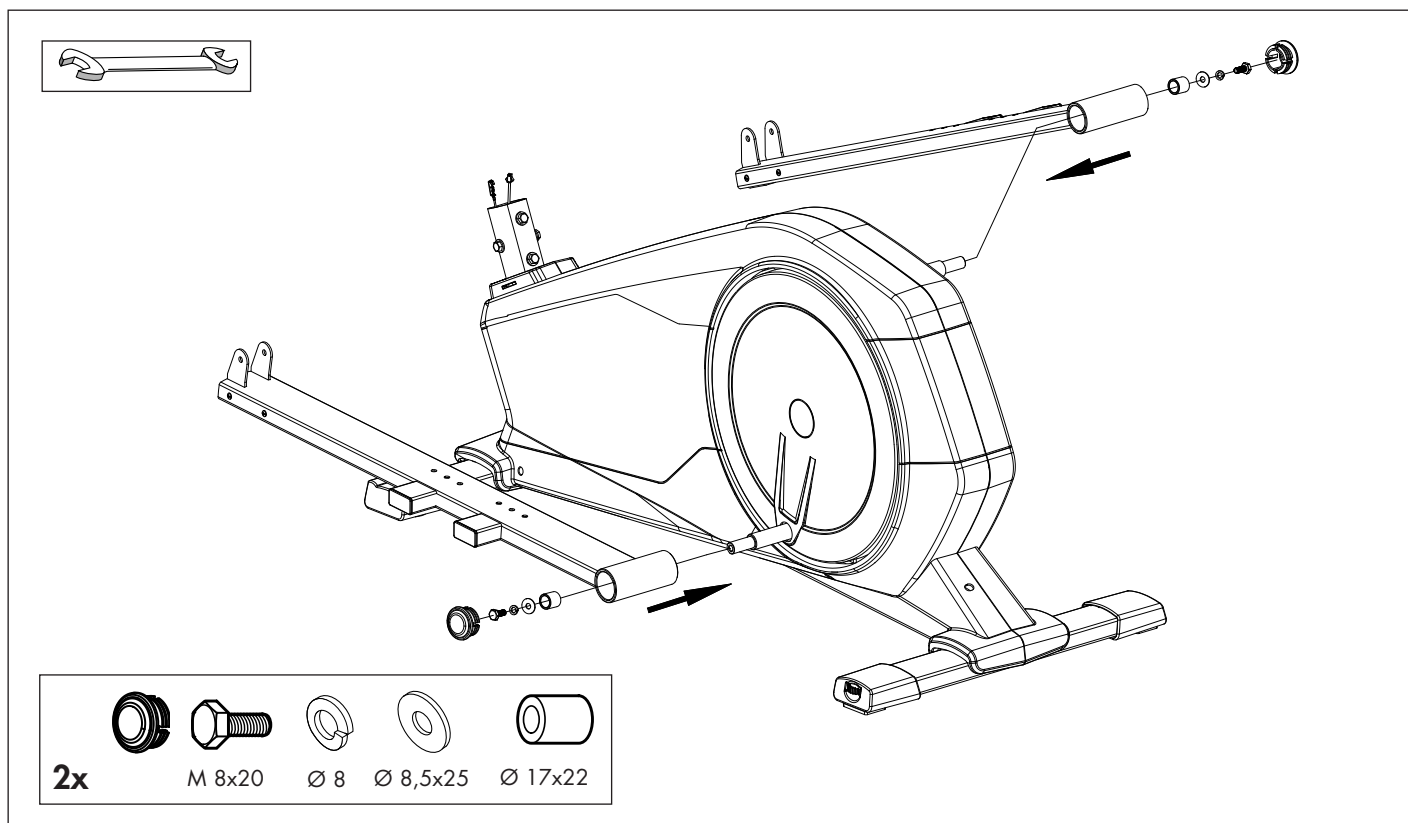
Redovito provjeravajte vijčani spoj.

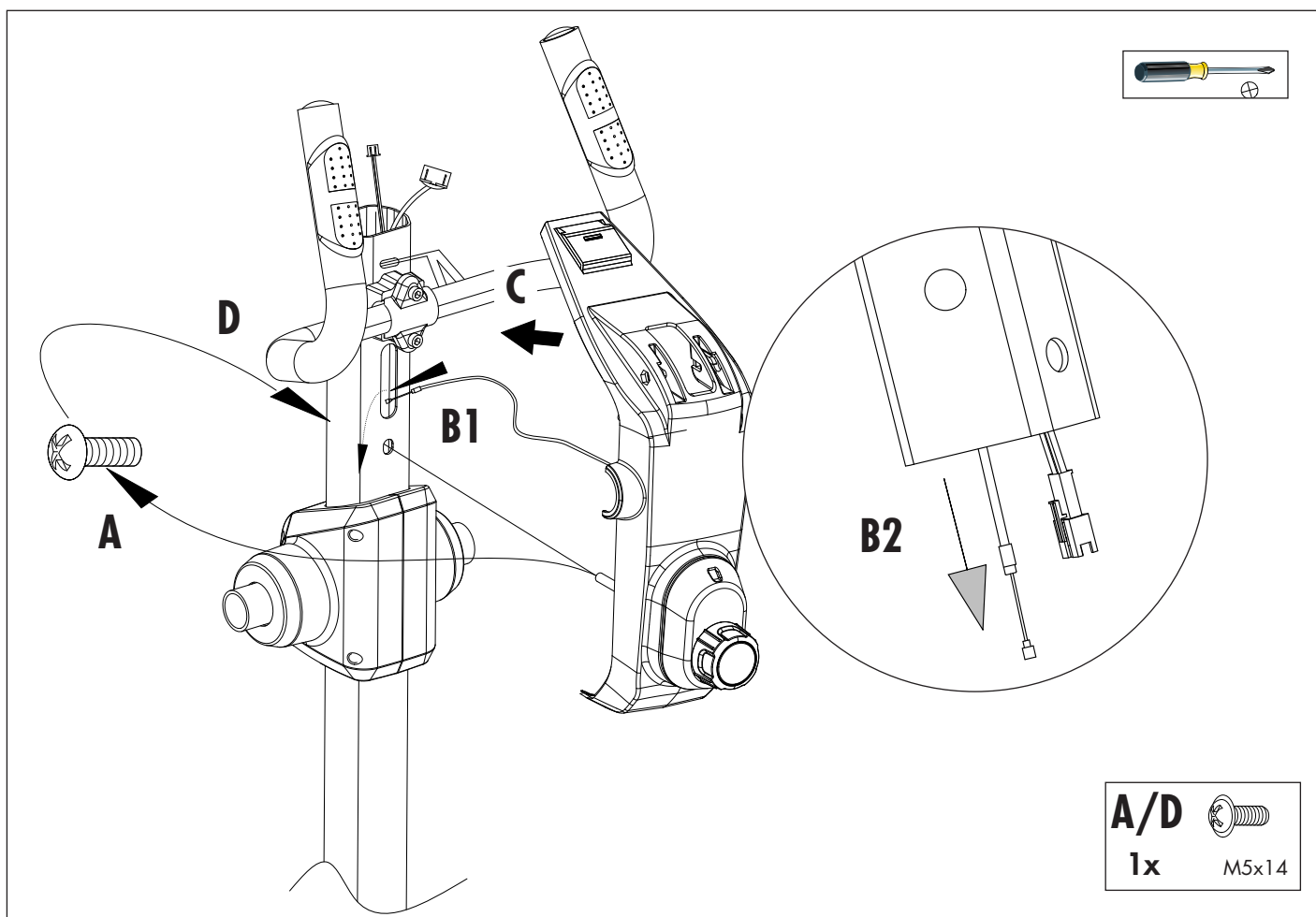
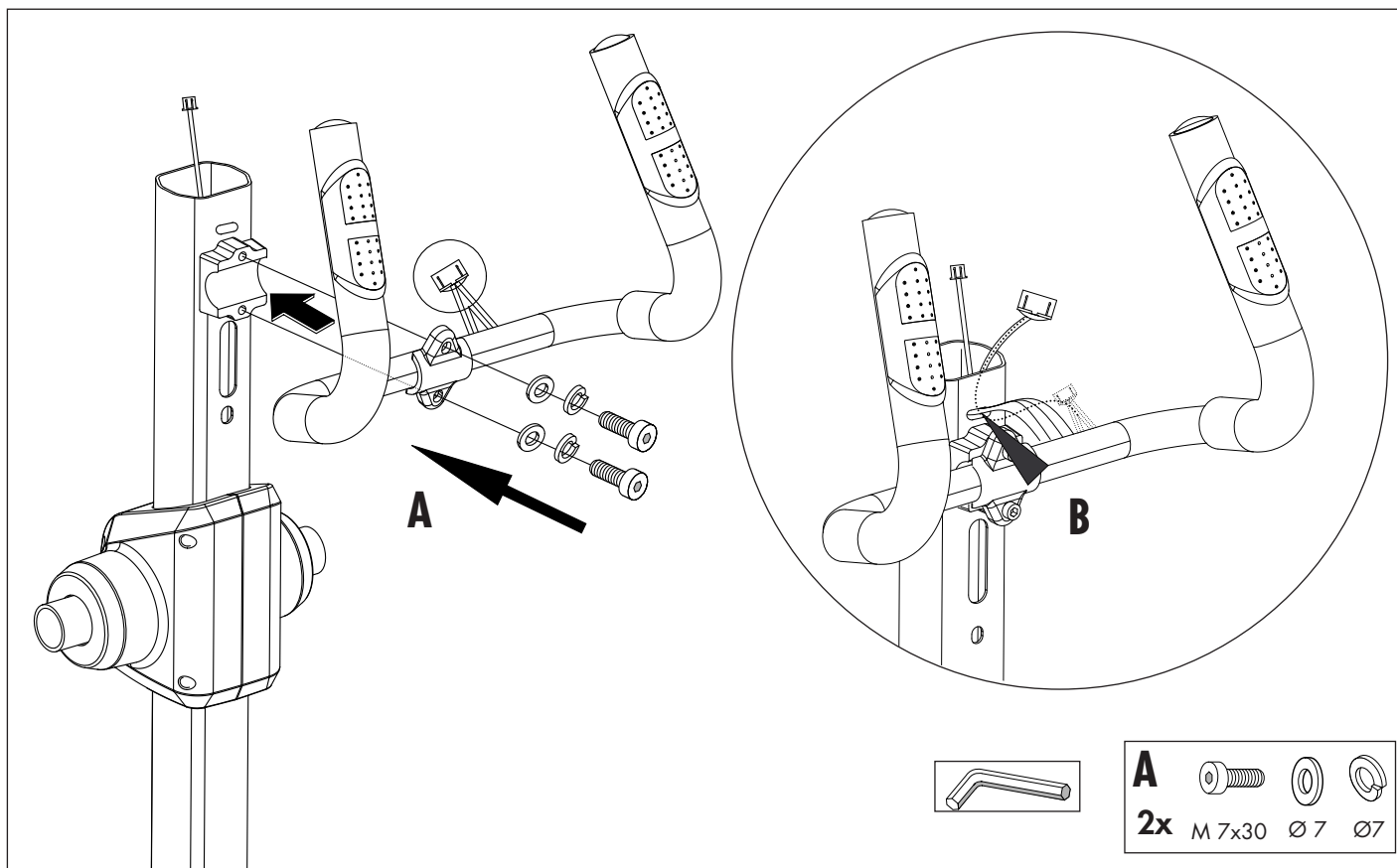
HR– nisu uključene.

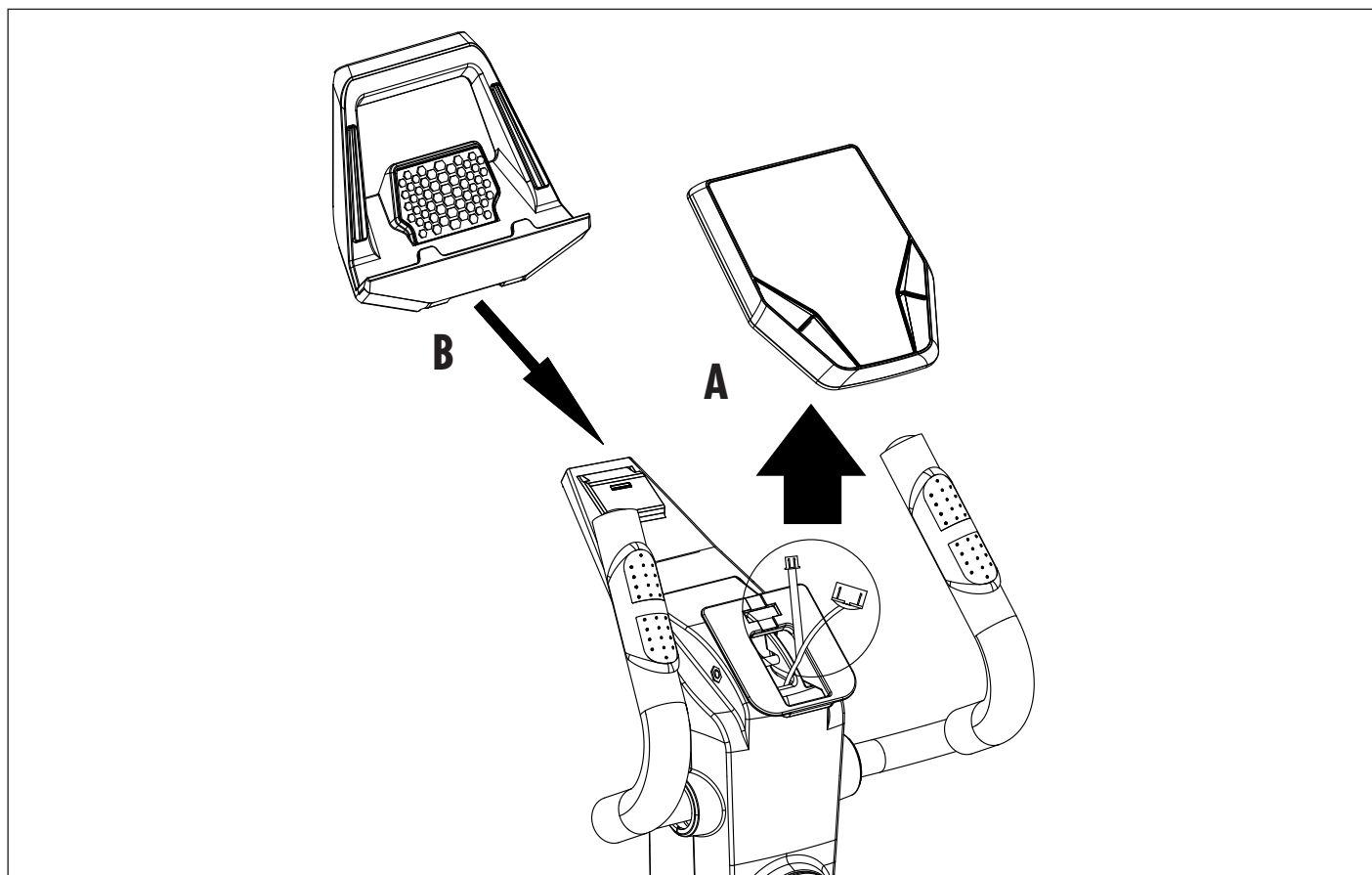
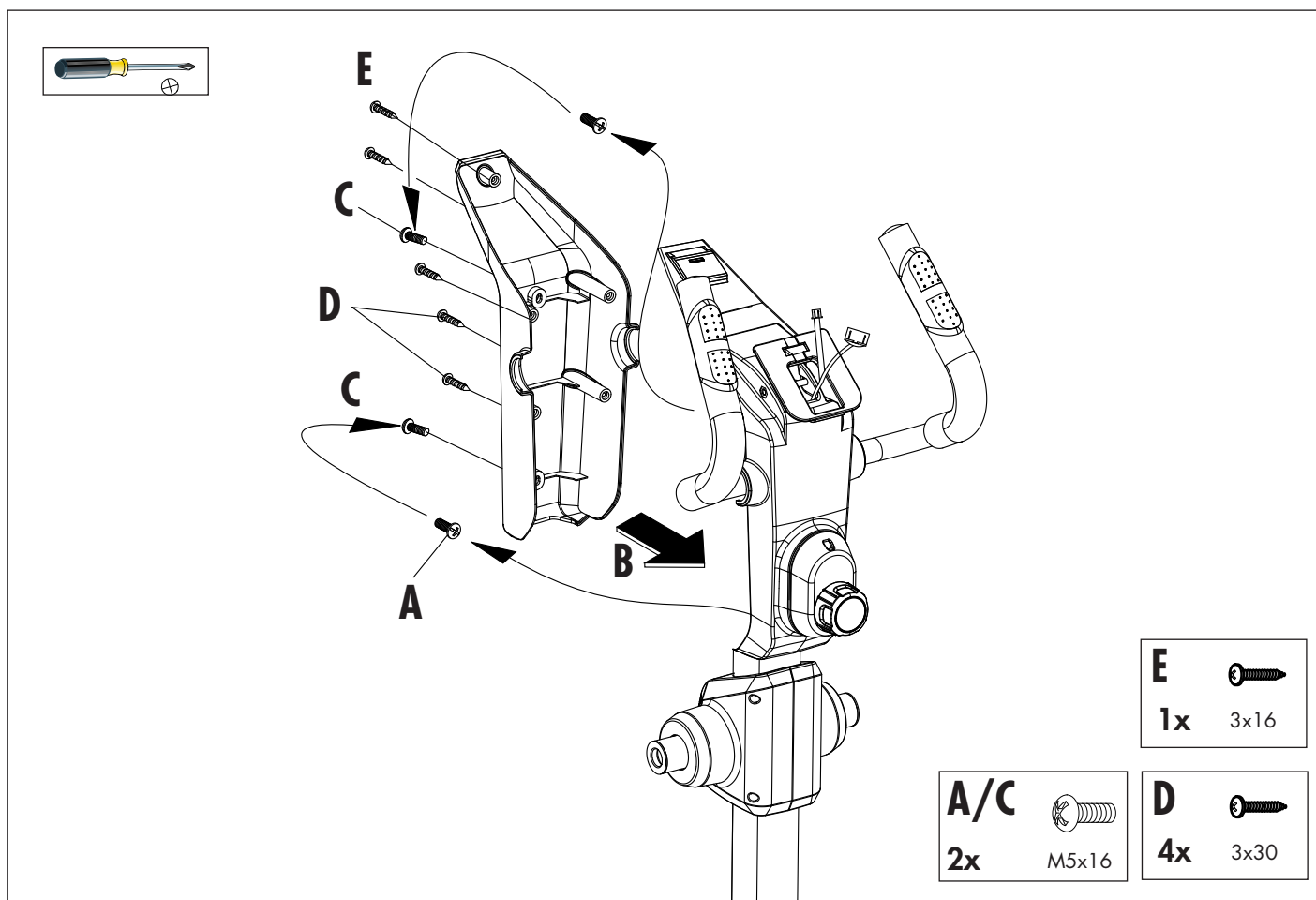


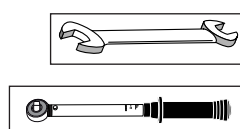
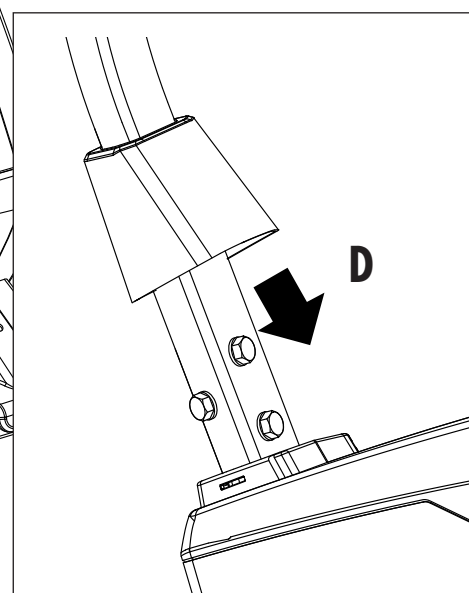
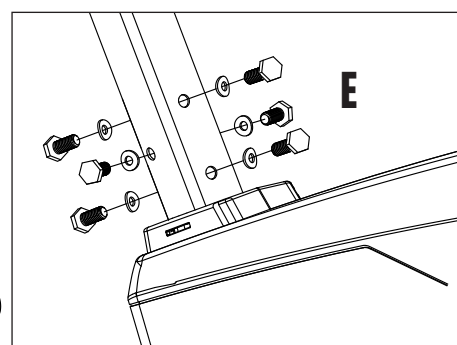
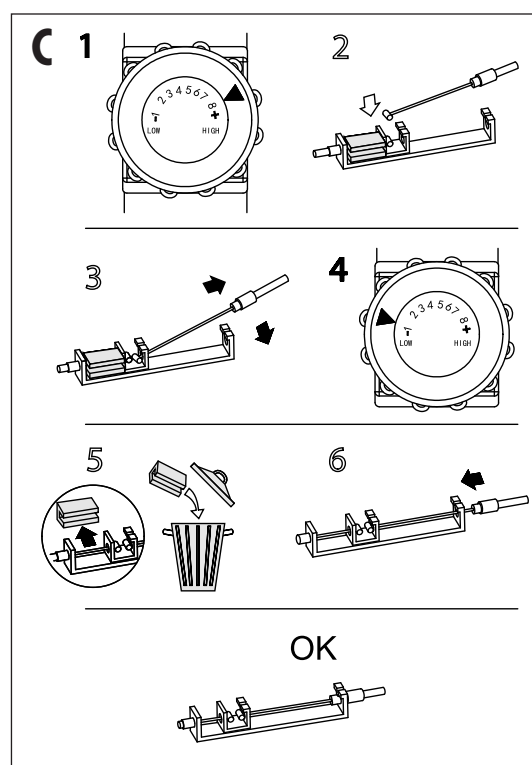
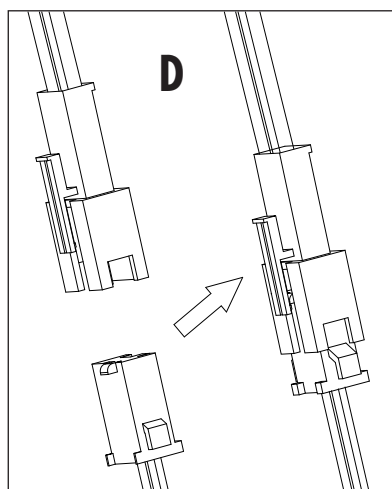
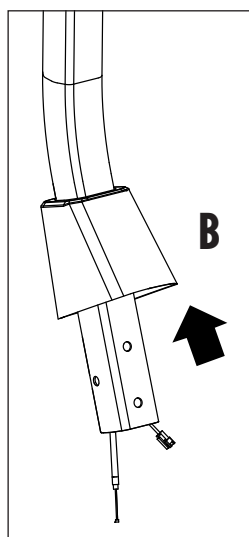
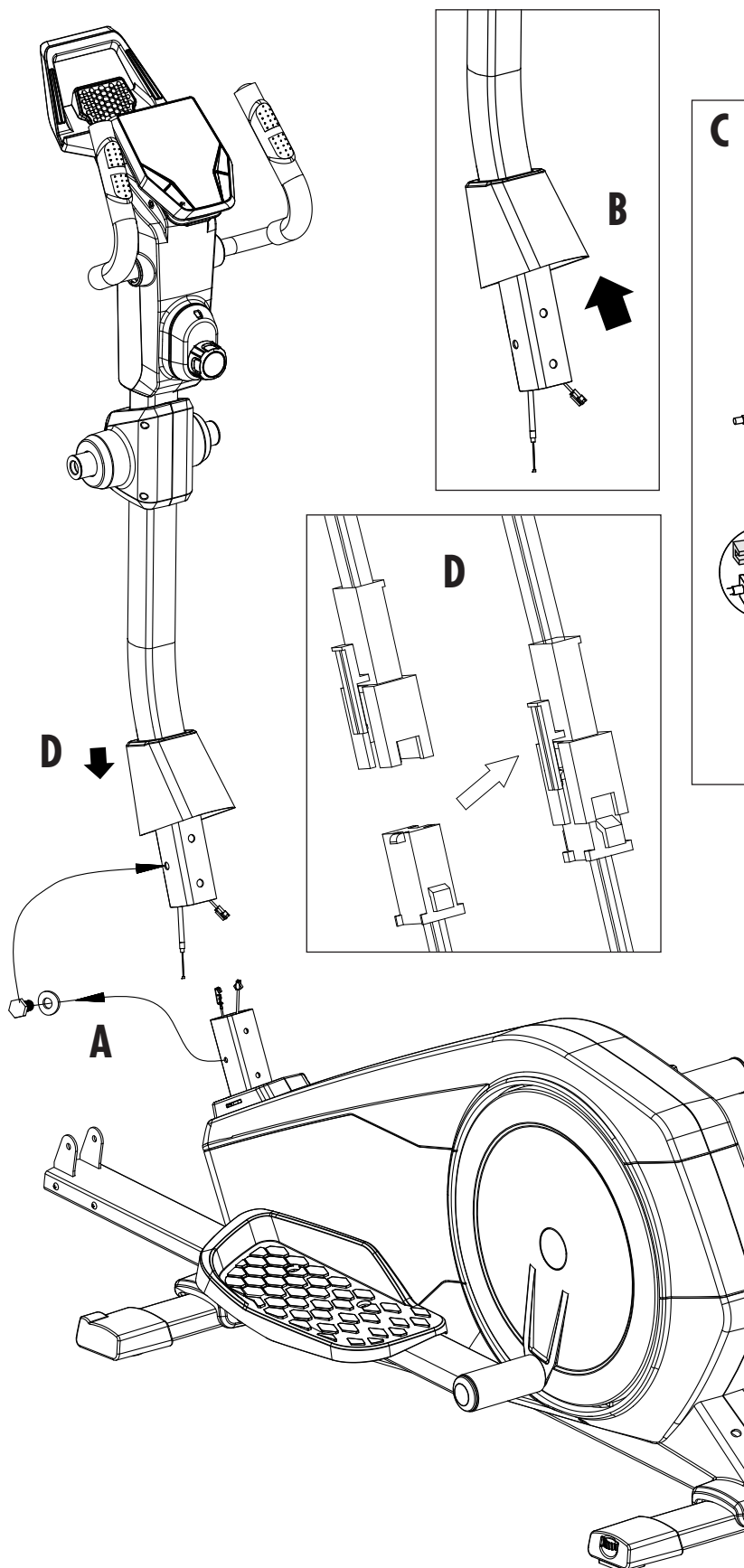
1





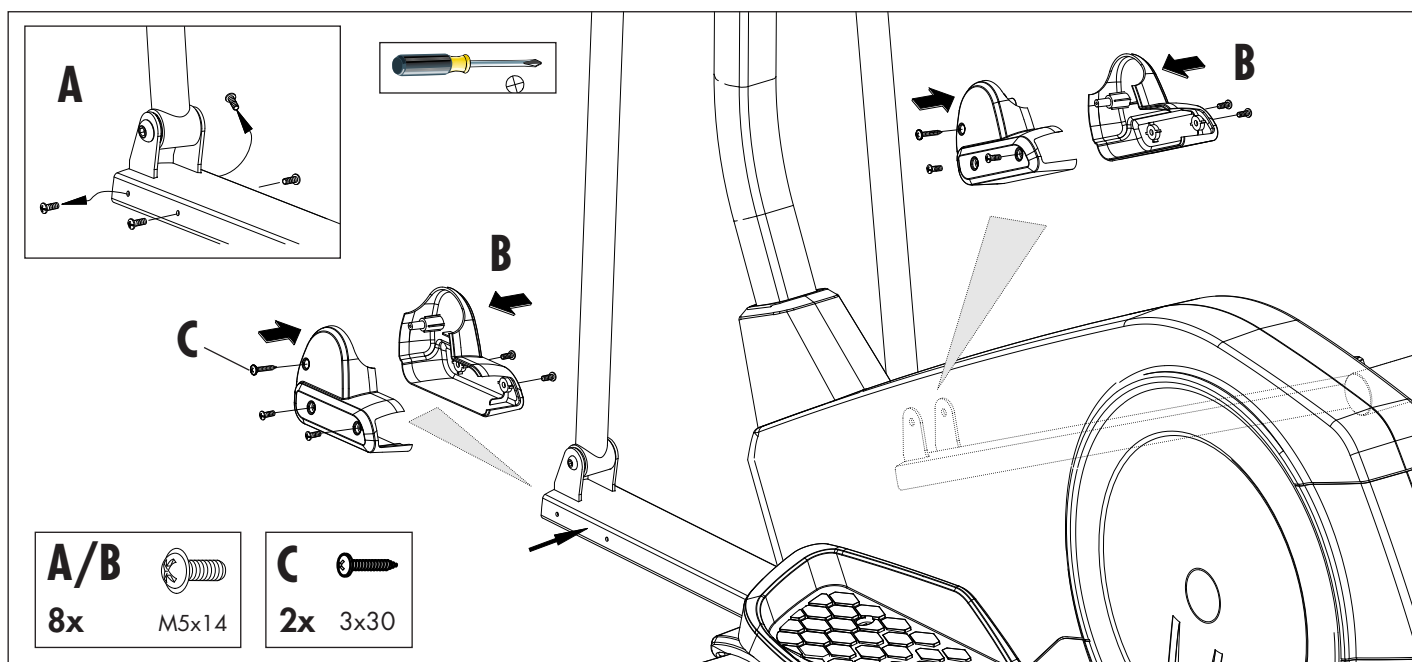
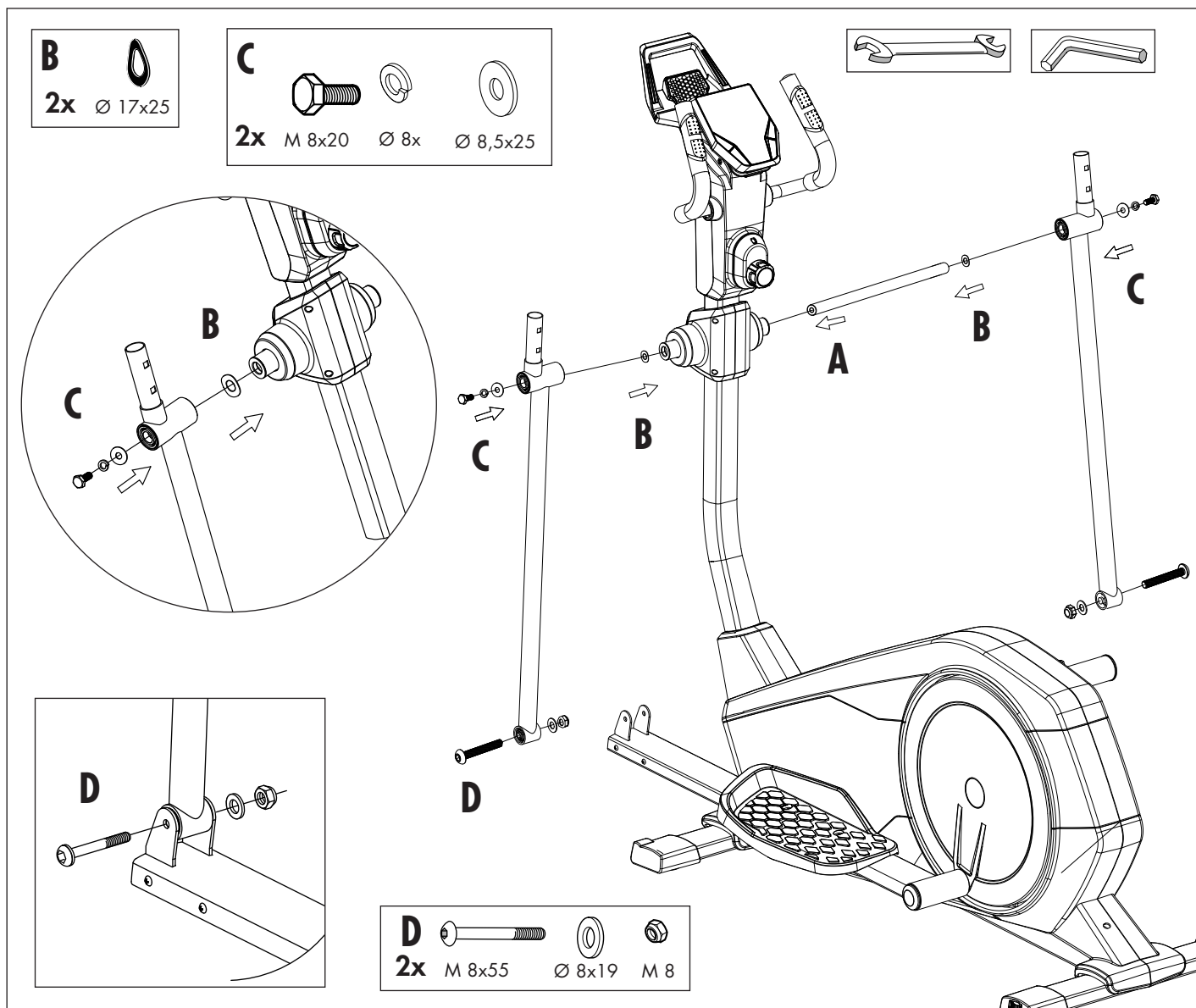


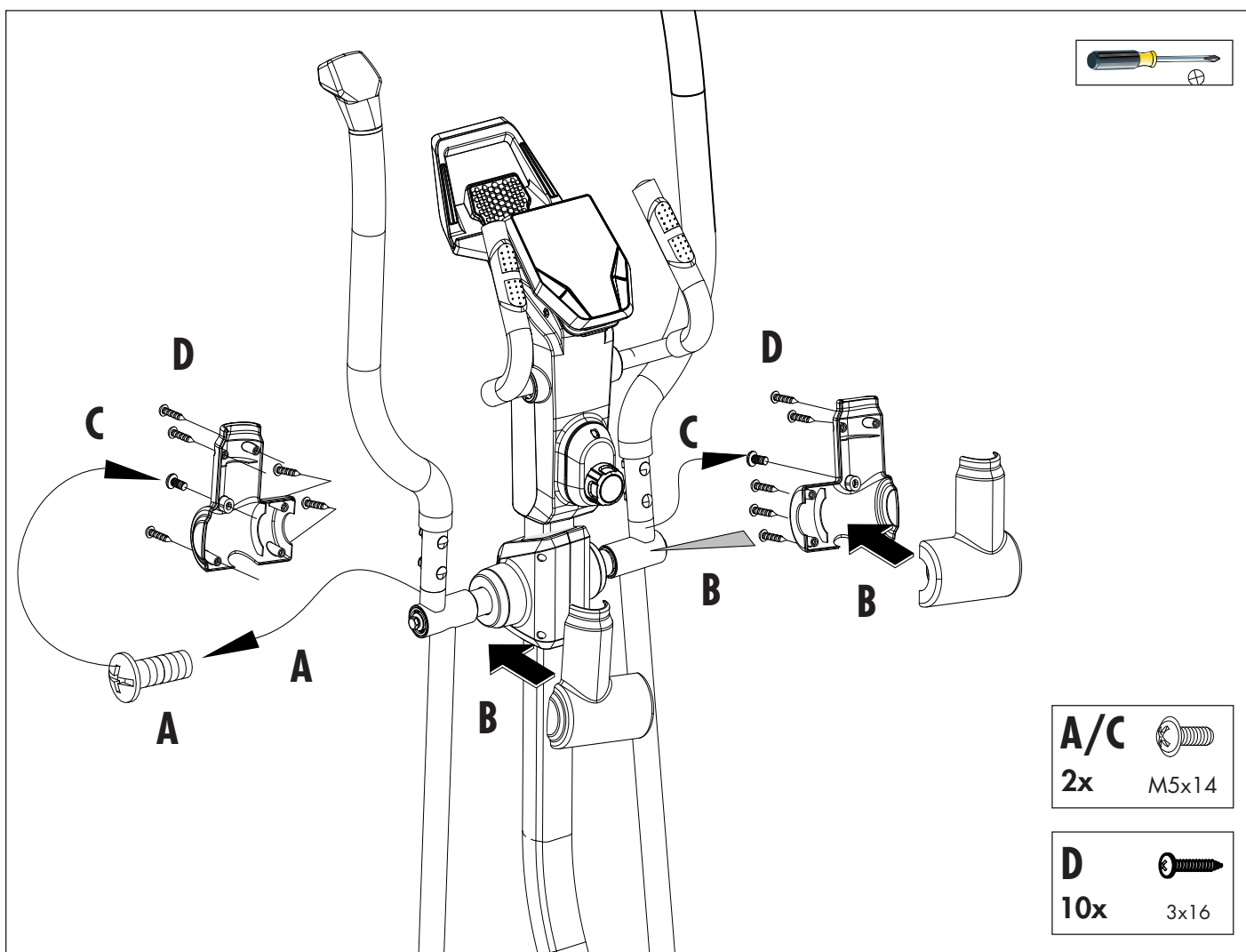
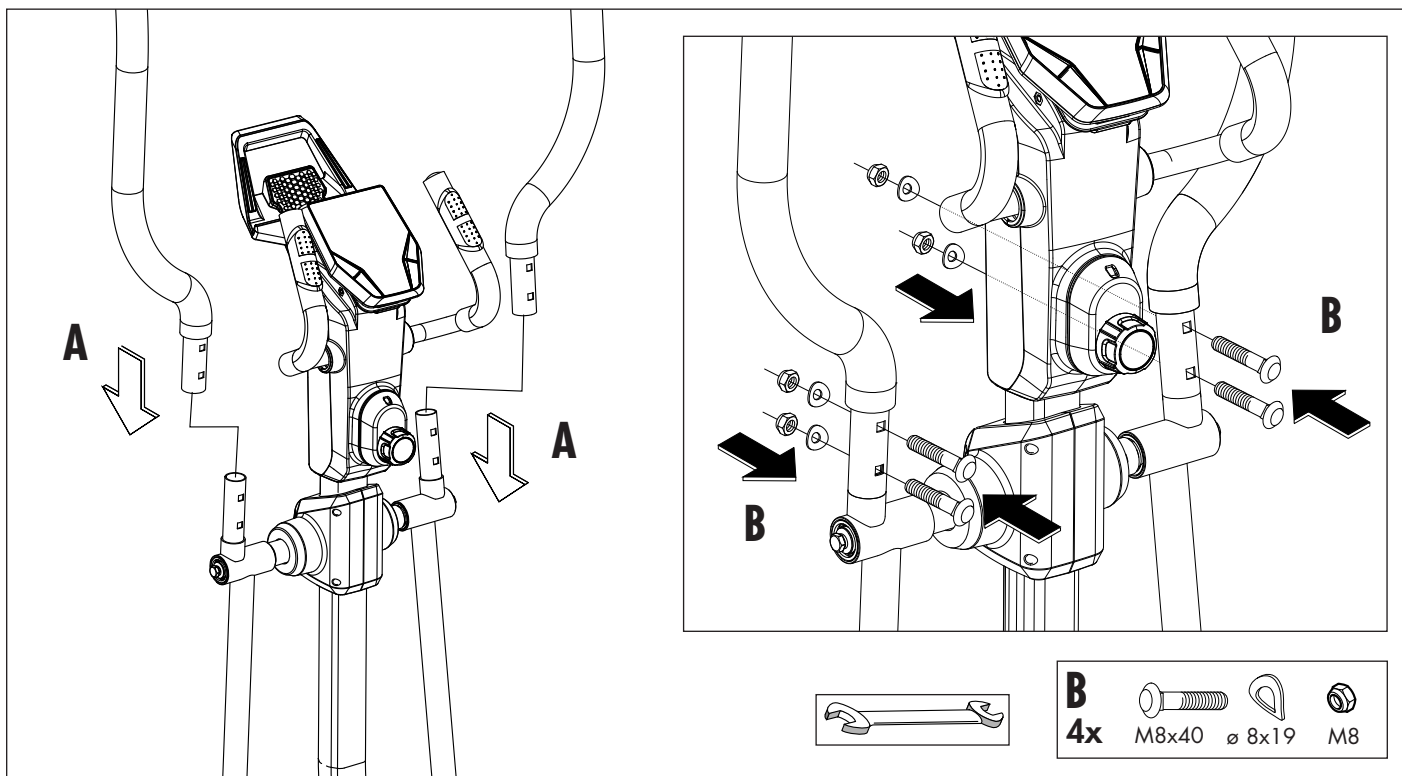


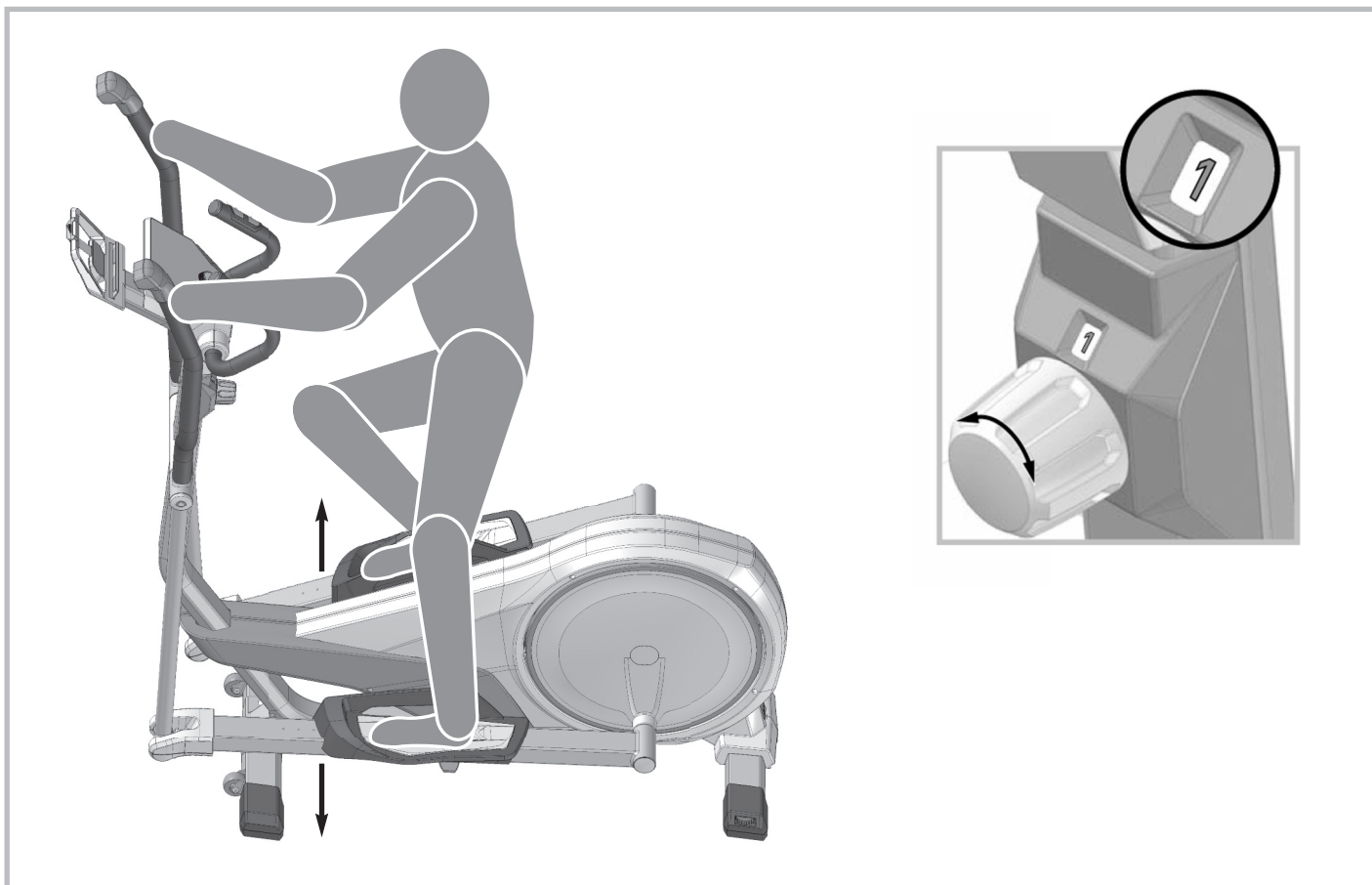
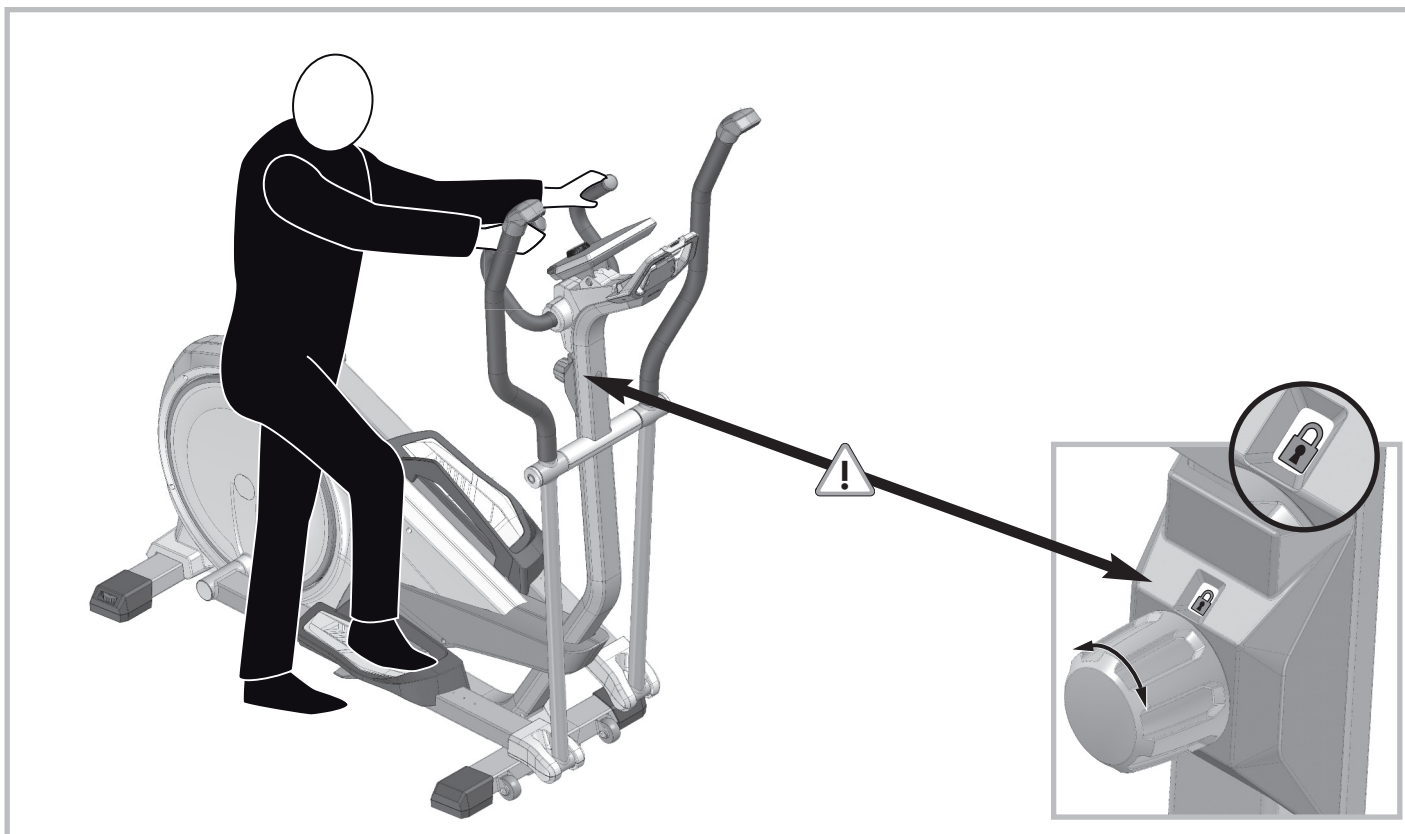


A/E

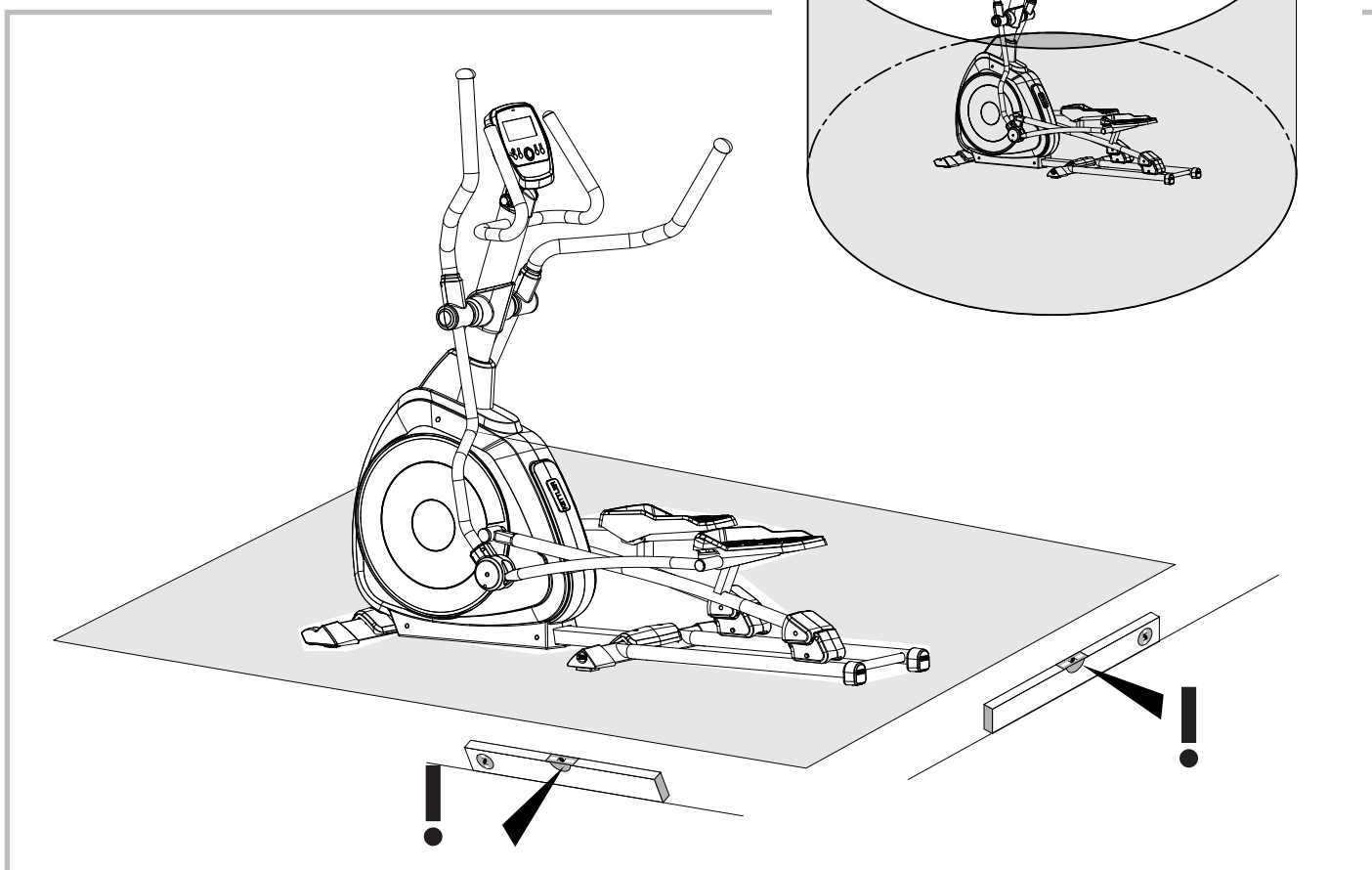
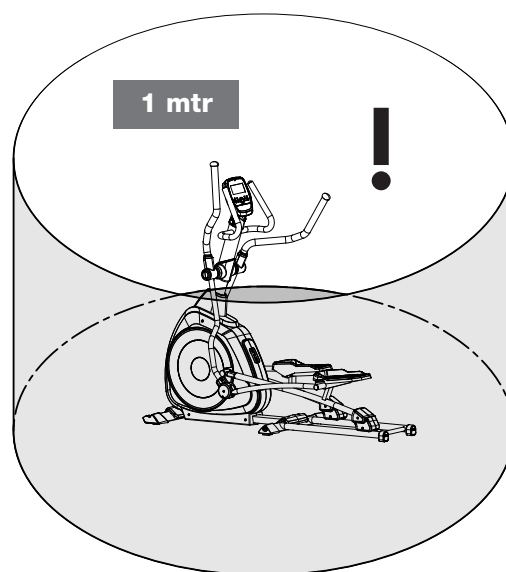
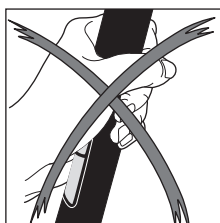
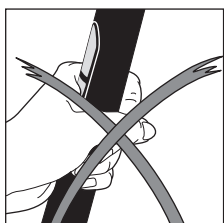
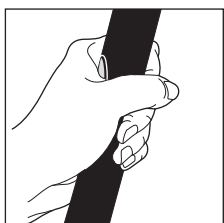
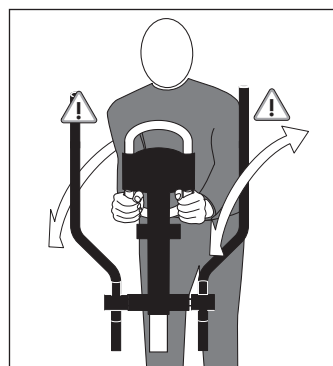
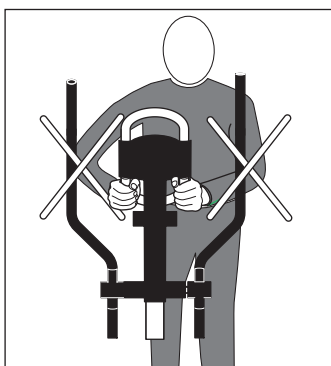
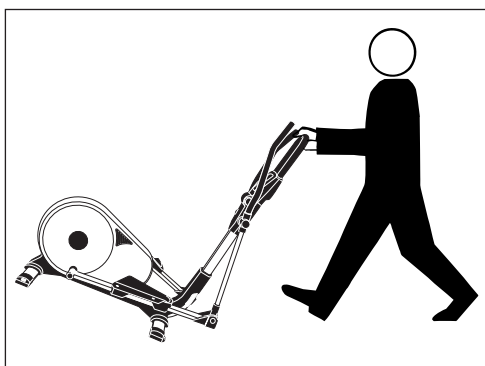
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19

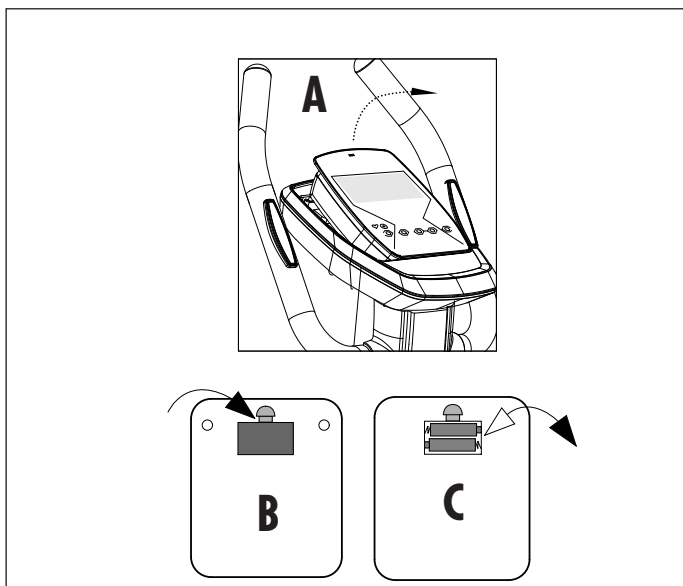






Napomene o rukovanju





Slabi ili ugašeni računalni prikaz znači da trebate zamijeniti bateriju. Računalo ima dvije baterije. Izvršite zamjenu baterije kao što slijedi:

- Uklonite poklopac pretinca baterije i zamijenite baterije s dvije nove baterije tipa AA od 1,5 V.
- Pri umetanju baterija pazite na oznaku na dnu pretinca baterije.
- Ako se nakon ponovnog uključivanja pojavi greška, kratko uklonite baterije i ponovno ih spojite.

Važno: Istrošene baterije nisu obuhvaćene jamstvom.

Odlaganje istrošenih baterija i akumulatora



Ovaj simbol označava da baterije i akumulatore ne smijete odlagati s običnim kućnim otpadom.

Kemijske oznake Hg (živa) i Pb (olovo) ispod prekrížene kante za smeće označavaju i da baterija/akumulator

sadržavaju više od 0,0005% žive i 0,004% olova.

Neodgovarajuće odlaganje ima negativan utjecaj na okoliš i zdravlje, a recikliranje materijala čuva vrijedne sirovine.

U slučaju stavljanja proizvoda izvan uporabe uklonite sve baterije/akumulatore i predajte ih na sabirno mjesto za recikliranje baterija ili električnih i elektroničkih uređaja.

Informacije o odgovarajućim sabirnim mjestima možete dobiti u lokalnim komunalnim tvrtkama, pogonu za odlaganje ili na prodajnom mjestu na kojemu ste kupili uređaj..

Eliptični uređaj

Idealan za vježbanje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.

Zbog inovativnog eliptičnog tijeka pokreta ovakvo vježbanje posebno čuva zglobove. Eliptično vježbanje posebno je prikladno za osobe koje zbog posla puno sjede. Pri vježbanju na eliptičnom uređaju imate uspravan položaj za vježbanje. Na taj se način rastežu leđa i kralješnica. Moguća su različita opterećenja pri vježbanju: Samo vježbanje nogu – ruke ostaju na fiksnom rukohvatu, vježbanje cijelog tijela s pasivnom uporabom ruku, vježbanje cijelog tijela s aktivnom uporabom ruku. Kombinacijom vježbanja nogu i ruku postiže se učinkovito vježbanje cijelog tijela i napreže se sve važne grupe mišića.

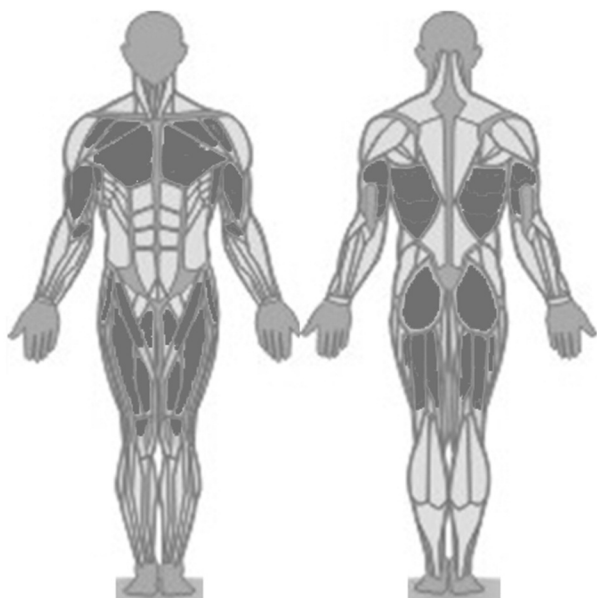
Vježbanjem gornjeg dijela tijela na šipkama za ruke naprežu se dodatno mišići ruku, ramena i leđa.

Prednosti:

- eliptični pokreti kojima se čuvaju zglobovi.
- učinkovito vježbanje i naprezanje svih važnih grupa mišića.
- vježbanje s puno varijanti pri pokretima naprijed i natrag.
- idealno za vježbanje kondicije u svrhu boljeg zdravlja.

Utrošak energije (kcal): oko 700 u satu

Utrošak masti: oko 55-59 gr u satu



Držanje tijela i izvođenje pokreta



Pazite da imate čvrsto i sigurno uporište na nagaznim površinama. Pri tome potplat obuće može udariti u prednji rub nagazne površine (posebno u malih osoba).

Ruke zahvaćaju u šipku za ruke na visini prsa, a laktovi su pri tome malo savijeni. Gornji dio tijela zauzima uspravan položaj. Pazite da koljeno i laktovi za vrijeme kretanja uvijek budu lagano savijeni.

Za vrijeme pokreta prema naprijed pazite da kao i pri uobičajenom trčanju podignete petu s tla kako biste omogućili vježbanje mišića listova i prokrvljenost stopala.

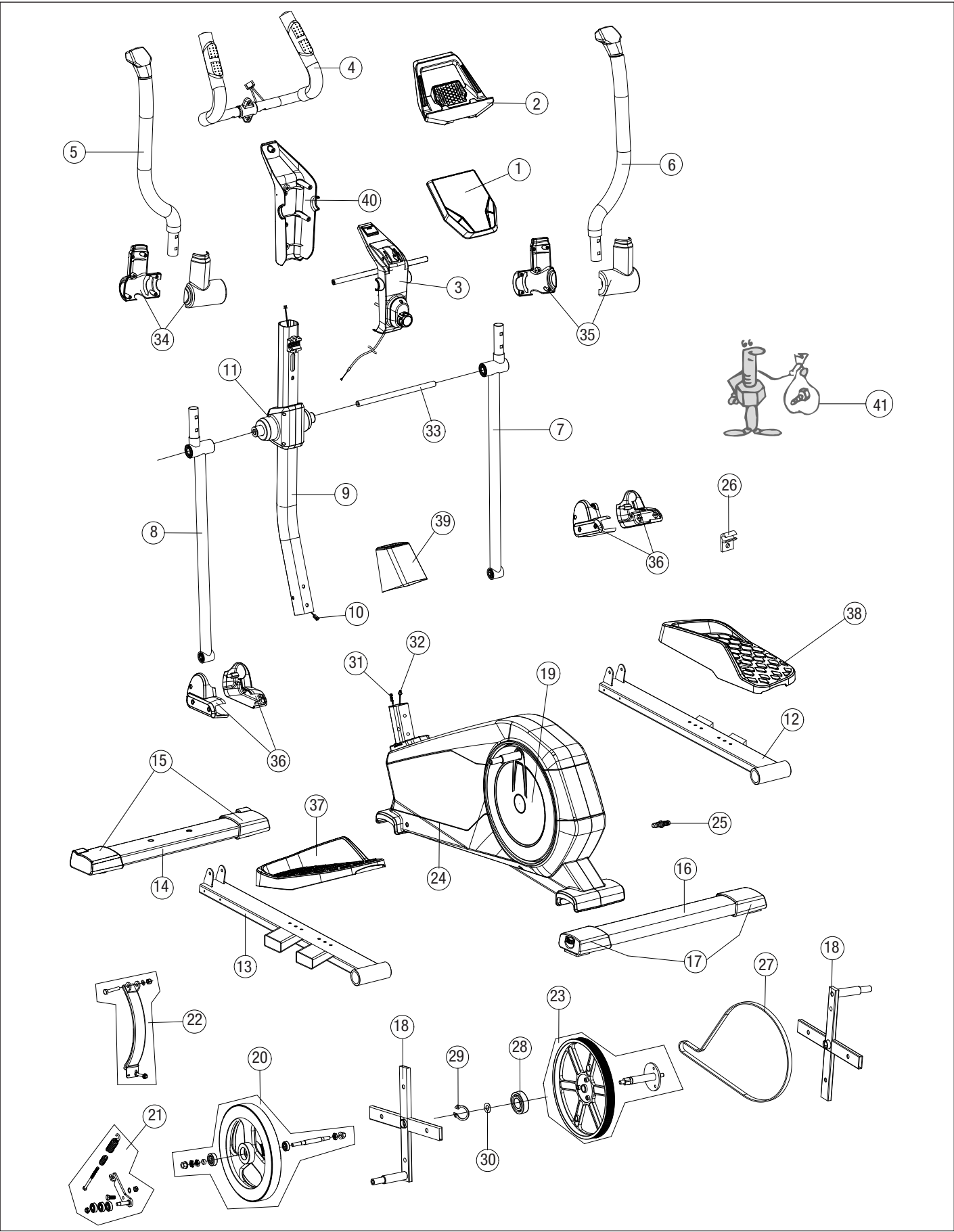
Varijacije vježbanja

Eliptični uređaj nudi više varijacija vježbanja. Aktivnim i pasivnim pomicanjem rukohvata možete sami odrediti intenzitet vježbanja gornjeg dijela tijela. Na taj način možete npr. staviti veće opterećenje na mišiće nogu i stražnjice tako da jednostavno pasivnije i opuštenije pomičite rukohvate.

Da intenzivirate vježbanje gornjeg dijela tijela, rukama dinamički pomičite rukohvate.

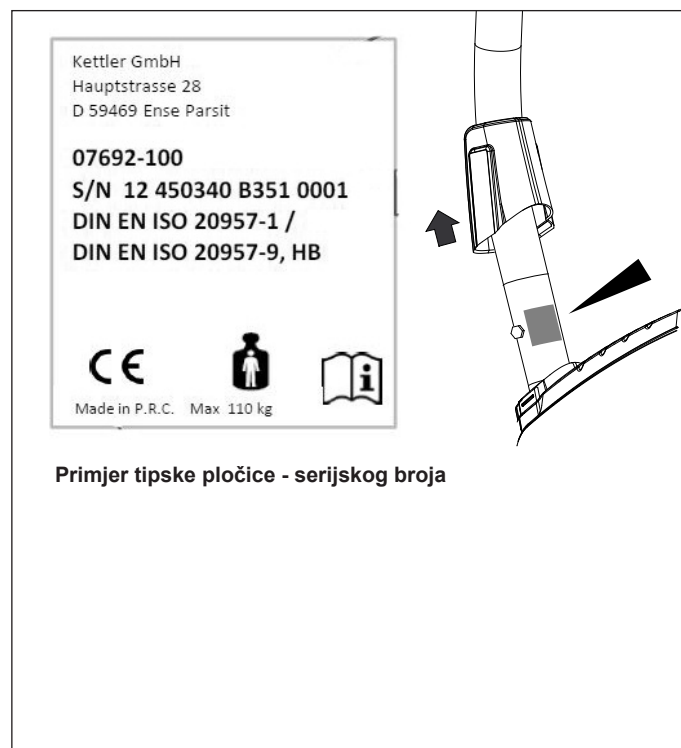
To je i dalje vježbanje cijelog tijela pri kojem osim mišića stražnjice i nogu vježbate i mišiće ramena, ruku i leđa.

Eliptični uređaj omogućuje i potpuno ispuštanje uporabe ruku. U tu svrhu uhvatite rukama fiksne rukohvate. Pri tome laktovi ostaju visjeti na gornjem dijelu tijela tako da šipke za ruke mogu slobodno vibrirati. U tom položaju vježbate isključivo mišiće nogu i stražnjice



Nacrt rezervnih dijelova

OPTIMA 100 CT1021-100		
①	1x	68009914
②	1x	68009756
③	1x	68009915
④	1x	68009916
⑤	1x	68009917
⑥	1x	68009918
⑦	1x	68009919
⑧	1x	68009920
⑨	1x	68009921
⑩	1x	68009922
⑪	1x	68009923
⑫	1x	68009924
⑬	1x	68009925
⑭	1x	68009926
⑮	1x	68009927
⑯	1x	68009928
⑰	1x	68009929
⑱	2x	68009930
⑲	2x	68009931
⑳	1x	68009932
㉑	1x	68009933
㉒	1x	68009934
㉓	1x	68009935
㉔	1x	68009936
㉕	1x	68009937
㉖	1x	68009938
㉗	1x	68009939
㉘	2x	68009940
㉙	2x	68009941
㉚	1x	68009942
㉛	1x	68009943
㉜	1x	68009944
㉝	1x	68009945
㉞	1x	68009946
㉟	1x	68009947
㊱	1x	68009948
㊲	1x	68009949
㊳	1x	68009950
㊴	1x	68009951
㊵	1x	68009952
㊶	1x	68009953





Sigurnosne napomene

Zbog vlastite se sigurnosti pridržavajte sljedećih točaka:

- Uređaj za vježbanje treba biti postavljen na odgovarajuću čvrstu podlogu.
- Prije prve uporabe i nakon 6 radnih dana provjerite čvrstoću pričvršćenih dijelova.
- Da biste izbjegli ozljede zbog pogrešne opterećenosti ili preopterećenosti, uređaj za vježbanje smijete upotrebljavati samo u skladu s uputama.
- Ne preporučujemo postavljanje uređaja u blizini vlažnih prostora zbog mogućnosti nastanka hrđe nakon nekoga vremena.
- Redovito provjeravajte funkcionalnost i ispravnost uređaja za vježbanje.
- Sigurnosno-tehničke provjere predstavljaju obvezu korisnika i moraju se obavljati redovito i pravilno.
- Odmah zamijenite oštećene dijelove.
Upotrebljavajte samo originalne KETTLER rezervne dijelove.

- Upotrebljavajte uređaj tek nakon što ga dovedete u ispravno stanje.
- Razinu sigurnosti uređaja možete zadržati samo ako redovito provjeravate postoje li kvarovi i habanje na uređaju.

Za svoju sigurnost:

- **Prije početka vježbanja posavjetujte se sa svojim liječnikom o vježbanju na ovom uređaju. Liječnički nalaz treba vam biti osnova za planiranje programa vježbanja. Pogrešno ili preteško vježbanje može ugroziti vaše zdravlje.**
- **Sustavi nadzora pulsa mogu biti netočni. Pretjerano vježbanje može naštetiti zdravlju ili izazvati smrt. Odmah prekinite vježbanje u slučaju osjećaja nesvjestice ili slabosti.**

Kratki opis

Elektronika ima područje prikaza s promjenjivim simbolima i grafikama te funkcionalno područje s gumbima.

prikaz raspona
indikacija

tipke
funkcionalnog
područja



brzi vodič

funkcionalno područje

U nastavku su ukratko objašnjena četiri gumba.

kratko pritisnite

Ovaj funkcijski gumb koristi se za pozivanje unosa.

Postavljeni podaci se prenose.

pritisnite dulje (Resetiraj)

Trenutni zaslon se briše za ponovno pokretanje.

Lijevo / desno

Ovi se funkcijski gumbi koriste za promjenu vrijednosti u zadanim vrijednostima.

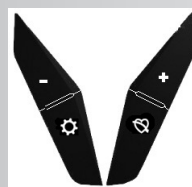
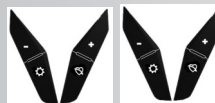
- dugo pritisnite i držite>

brzo skeniranje vrijednosti

- pritisnite "Lijevo" i "Desno" zajedno:

unos vrijednosti prelazi na OFF (- -)

a rasponi prikaza se mijenjaju.



Mjerenje pulsa

Puls se mjeri ručnim pulsним sensorima. Konektor se nalazi na stražnjoj strani zaslona.



Upute za obuku i rad

brzi vodič

područje prikaza / zaslon

Područje zaslona informira o raznim funkcijama.

Utrošak energije (KJOULE)

ili

(Kcal)



prikaz 0 - 9999

Vrijeme vježbanja



Funkcija utripa rekreacijskega
odmora

Fitness Score > Ocena fitnesa

Vrednost: 0:00 – 99:59

Udaljenost

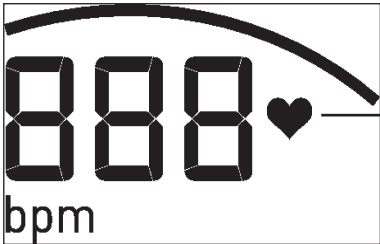


prikaz 0.00 - 99.99

prikaz u miles ili km

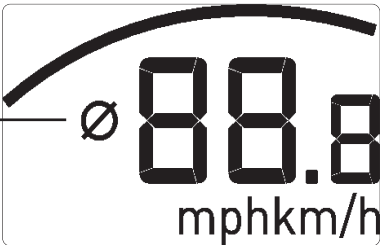
puls

prikaz od
40 – 199



Simbol srca (trepće) ako se
registrira signal

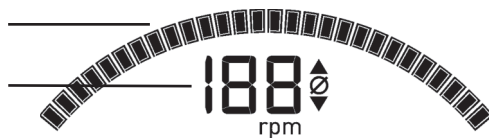
brzina



prikaz 0 - 99.9

prikaz u mph ili km/h

15 - 199 rpm



baterija



Napon akumulatora više nije dovoljan za mjerenje pulsa. Promijenite bateriju.

Ukupno trajanje treninga i ukupna udaljenost, kao i postavke gube se gube prilikom zamjene baterija.

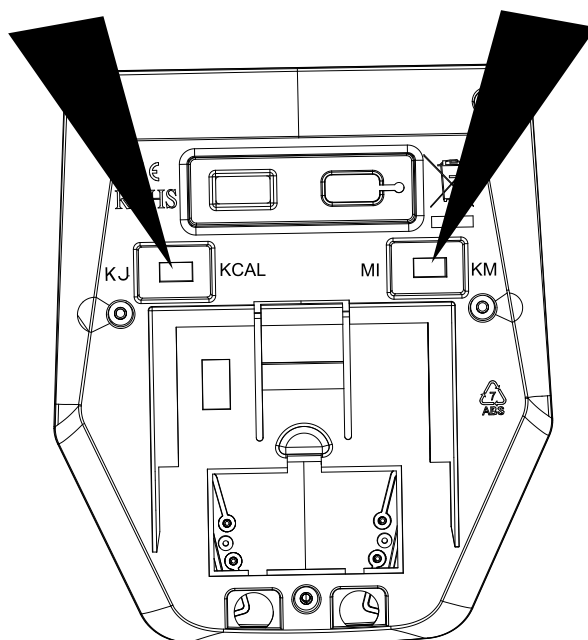
Opcije prikaza kcal ili kJoule te milje ili km postavljaju se kliznim prekidačima na stražnjoj ploči. Promjene se prihvaćaju pritiskom na gumb za resetiranje.

Okreti papučica u ovom priručniku odnose se na sobni bicikl (kućni trener).

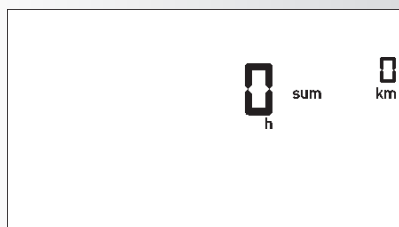
60 o / min = 21,3 km / h = 13,3 mph.

Za crosstrainer korelacija je

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



Navodila za vadbo in uporabo



1. Trening bez specifikacija

(Brzi početak)

- Pritisnite tipku

Prikaz:

- Svi se segmenti kratko prikazuju. (Test segmenta)
- Ukratko su prikazani ukupni sati i kilometri. Nakon toga, pređite na prikaz "Training Readiness"

Spremnost za trening

Prikaz:

- Sva područja prikazuju "nulu", osim pulsa (ako je aktivan) Započnite trening pedaliranjem

Početak treninga

Prikaz:

- Segmenti rotacije pedale, udaljenost, brzina, energija i vrijeme: broj ide prema gore.
- Puls (ako je aktivan)

Podešavanje kočnice:

- Okretanjem udesno nivo kočnice se podiže, a okretanjem ulijevo smanjuje.

Pauza ili završetak treninga

Kod pauze ili završetka treninga, prosječne vrijednosti iz posljednje jedinice za vježbanje prikazuju se simbolom Ø. Prikaz

- Prosječne vrijednosti (Ø):

Rotacije i brzine pedala

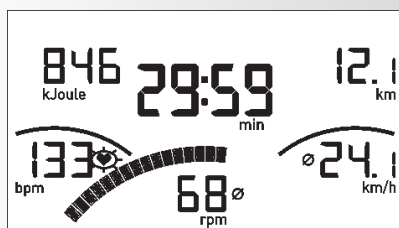
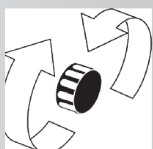
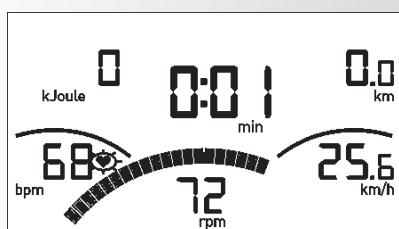
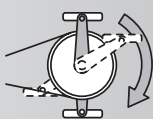
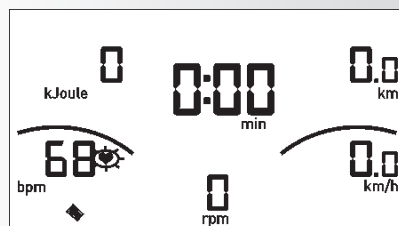
- Ukupne vrijednosti

Energija, udaljenost i vrijeme

Stanje čekanja

Uređaj prelazi u stanje mirovanja 4 minute nakon završetka treninga.

Pritisnite bilo koju tipku; Zaslon ponovno započinje s testom segmenta, prikazom ukupnih sati, ukupnih kilometara i spremnosti za vježbanje.



2. Trening s postavkama

zaslon: "Training Readiness"

- Pritisnite "⚙️": područje postavki

Postavljanje vremena (min)

- S ◀▶, unesite vrijednost (npr. 30:00)

Potvrdite s "⚙️".

Zaslon: sljedeći izbornik "COURSE"

Postavljanje kursa (milje ili km)

- S ◀▶ unesite vrijednost (npr. 7,5)

Potvrdite s "⚙️".

Zaslon: sljedeći izbornik "ENERGY"

Postavljanje energije (kcal ili KJoule)

- S ◀▶ unesite vrijednost (npr. 780)

Potvrdite s "⚙️".

nadzor pulsa

- vrijednosti unesite s ◀▶ (npr. 130)

Potvrdite s "⚙️".

Ako brzina pulsa poraste iznad ulazne vrijednosti tijekom treninga - a ne u mirovanju - vrijednost počinje treptati.

• pedaliranje

Uz standardne postavke, sustav odbrojava.

Bilješka:

Postavke se spremaju i koriste tijekom sljedećeg treninga.

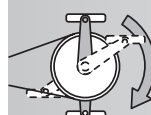
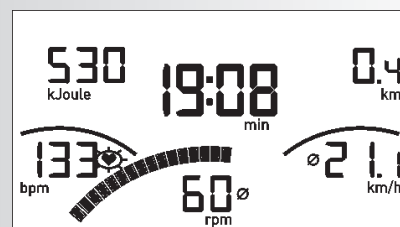
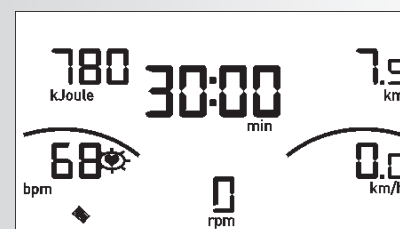
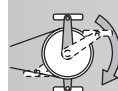
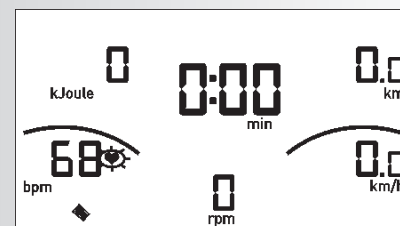
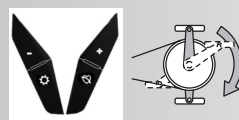
Pauza ili kraj treninga

S manje od 14 okretaja papučice, elektronika uređaja prepoznaje pauzu u treningu. Zakreti i brzina prikazani su kao prosječne vrijednosti sa simbolom Ø.

Podaci o treningu prikazuju se 4 minute. Ako za to vrijeme ne pritisnete nijednu tipku i ne vježbate, elektronika će se prebaciti u stanje pripravnosti.

Nastavak treninga

Ako se trening nastavi u roku od 4 minute, posljednje vrijednosti će se dalje brojati ili odbrojavati.



Orijentacijske vrijednosti za vježbanje izdržljivosti

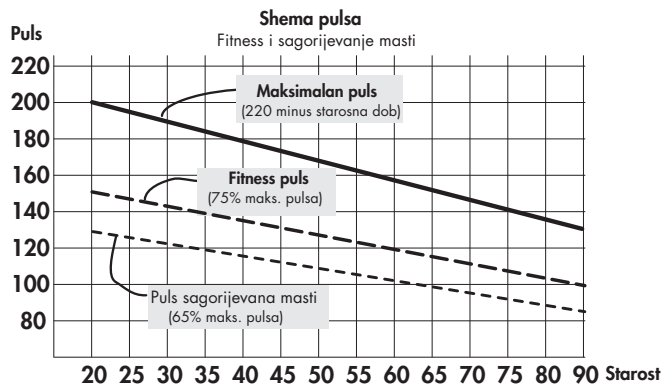
Maksimalan puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se dostizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalni puls ovisi o životnoj dobi.

Ovdje vrijedi pravilo: Maksimalan puls po minuti odgovara 220 otkucaja minus godine starosti.

Primjer: starost 50 godina -> 220 – 50 = 170 puls/min.

Intenzitet opterećenja

Belastungspuls: Optimalna jačina opterećenja dostiže se pri 65 - 75% (vidi shemu) maksimalnoga pulsa. Ta vrijednost mijenja se prema starosti.



Opseg opterećenja

Trajanje i učestalost vježbanja u toku tjedna
Optimalan opseg opterećenja dobiva se kada se u dužem vremenskom periodu dostigne 65–75% pojedinačne snage srca/cirkulacije.

učestalost treninga	trajanje treninga	
dnevno	10	minuta
2-3 x tjedno	20-30	minuta
1-2 x tjedno	30-60	minuta

Početnici ne trebaju počinjati s vježbanjem u trajanju od 30-60 minuta.

Učestalost treninga	Opseg jednoga treninga
1. tje	
3 x tjedno	2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
2. tje	
3 x tjedno	3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
3. tje	
3 x tjedno	4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga
4. tje	
3 x tjedno	5 minuta treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga

Prije i nakon svakoga vježbanja treba pet minuta vježbati gimnastiku koja služi za zagrijavanje ili rashlađivanje. Između dva vježbanja treba biti slobodan dan ako ste posljednje vježbali tri puta tjedno po 20-30 minuta. Inače možete vježbati svaki dan.