



**Navodila za sestavo in uporabo „NOVA M”**

Art.-Nr. CT1019-300

Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Zvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.

## Za Vašo varnost

- ⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).
- ⚠ **NEVARNOST!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
- ⚠ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
- ⚠ **NEVARNOST!** Zaradi nepravilnih popravil in konstrukcijskih sprememb (demontaža originalnih delov, montaža nedopustnih delov, itd.) lahko nastanejo nevarnosti za uporabnika.
- ⚠ **NEVARNOST!** **Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!**
- ⚠ **OPOZORILO!** Napravo smete uporabljati samo v določene predpisane namene, t.p. za telesni trening odraslih oseb.
- ⚠ **OPOZORILO!** Ravnajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.
- ⚠ **OPOZORILO!** **Vsi tukaj neopisani posegi / manipulacije na napravi lahko povzročijo poškodbe ali predstavljajo tudi ogrožanje oseb. Večje posege sme izvajati samo servisna služba KETTLER ali šolano strokovno usposobljeno osebje proizvajalca KETTLER.**
- Trenirate na napravi, ki je bila v varnostno-tehničnem pogledu konstruirana na osnovi najnovjših spoznanj. Možna mesta nevarnosti, kjer lahko pride do poškodb, so kar se le da preprečena in zavarovana.
- A tréning készülék megfelel a DIN EN 957-1/-9 HC osztályának. V tem smislu ni namenjeno terapevtski vadbi.
- V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
- **Približno vsaki 1 do 2 meseca izvršite kontrolo vseh delov naprave, še posebej vijakov in matic. To velja predvsem za pritrditev ročajev in pedalov ter volana in pritrditve sprednje cevi.**
- **Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening**

## Napotki za montažo

- ⚠ **NEVARNOST!** Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite n.pr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost za dušitve!
- ⚠ **OPOZORILO!** Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!
- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.

na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko lahko privede do poškodb zdravja.

- Pred vsako uporabo zmeraj preverite vse vijачne in priključne povezave ter pravilno nameščenost celotne varnostne opreme.
- Pri uporabi naprave uporabljajte primerno obuvalo (športne copate).
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da bo zagotovljena zadostna varnostna razdalja do ovir. Naprave ne postavljajte v neposredni bližini glavnih prehodnih poti (poti, vrata, prehodi).
- Upoštevajte splošne varnostne predpise in ukrepe za ravnanje z električnimi napravami.
- **NEVARNOST!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini cockpita ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (n. pr. meritve pulza).
- Izdelek ni primeren za osebe s telesno težo več kot 110 kg.
- Med treningom nihče ne sme biti v območju gibanja osebe, ki trenira.
- **Na tej napravi za vadbo se smejo izvajati izključno vaje iz navodil za trening.**
- Naprava naj bo postavljena na ravno in na udarce odporno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, blazine iz ličja ali podobno). Le za naprave z utežmi: preprečite trde udarce uteži.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.
- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- 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.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej pri-

vijte z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. **Pozor!** Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.

## O ravnanju z napravo

- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. **Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.)**. To lahko privede do korozije.
- Naprava za trening je koncipirana za odrasle osebe in ni v nobenem primeru primerna kot naprava za igro otrok. Pomislite, da zaradi naravne potrebe po igri in temperamenta otrok pogosto lahko nastanejo nepredvidene situacije, katere pa izključujejo odgovornost proizvajalca. Če kljub temu pustite otroke na napravo, jih morate poučiti o pravilni uporabi in jih imeti pod nadzorom.
- Pri napravi gre za napravo za vadbo, katere delovanje ni odvisno od števila vrtljajev.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in pravtako absolutno neškodljivi
- Naprava je opremljena z magnetnim zavornim sistemom.

## Naročanje nadomestnih delov

Pri naročilu nadomestnih delov vedno navedite popolno številko izdelka, številko nadomestnega dela, potrebno številko kosov kot tudi serijsko številko (glejte risbo z nadomestnimi deli).

**Primer naročila:** štev. izd. 07647-800/ štev. nadomestnega dela. 68009150 / 1 kosa / serijska štev.: .....

Dobro shranite originalno embalažo naprave, da bi jo lahko pozneje morebiti uporabili kot transportno embalažo.

Vrnitev blaga je možno opraviti le po dogovoru in v za transport varni (notranji) embalaži, po možnosti v originalnem kartonu.

Pomemben je podroben opis napake / poročilo o škodi!

**Pomembno:** Nadomestni deli, ki se privijajo, se načeloma dobavljajo in obračunajo brez delov za privijanje. Če potrebujete ustrezeni material za privijanje, morate to pri naročilu nadomestnih delov navesti z dodatkom „z materialom za privijanje“.

- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov naprave (n.pr. zamaški za cevi) .

- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2, 7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

### Nega in vzdrževanje

- 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.
- Da bi lahko dolgoročno zagotovili konstruktivno predpisani varnostni nivo te naprave, mora napravo redno pregledovati in vzdrževati strokovnjak (tehnična delavnica) (enkrat letno).
- Za redno čiščenje, nego in vzdrževanje naših športnih naprav uporabljajte prav posebej za naprave KETTLER odobreno garnituro za nego (Art. št. 07921-000), ki jo lahko dobite v trgovini s športnimi artikli.
- **Paziti je potrebno na to, da ne bo nikoli prišla kakršnakoli tekočina v notranjost naprave ali v elektronske dele naprave. To velja tudi za telesni pot!**

### Napotek za odstranitev med odpadke

Izdelke KETTLER lahko reciklirate. Po koncu amortizacijske dobe oddajte napravo v strokovno odstranjevanje odpadkov (krajevno zbirno mesto).

# Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

	<b>Stck.</b> 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

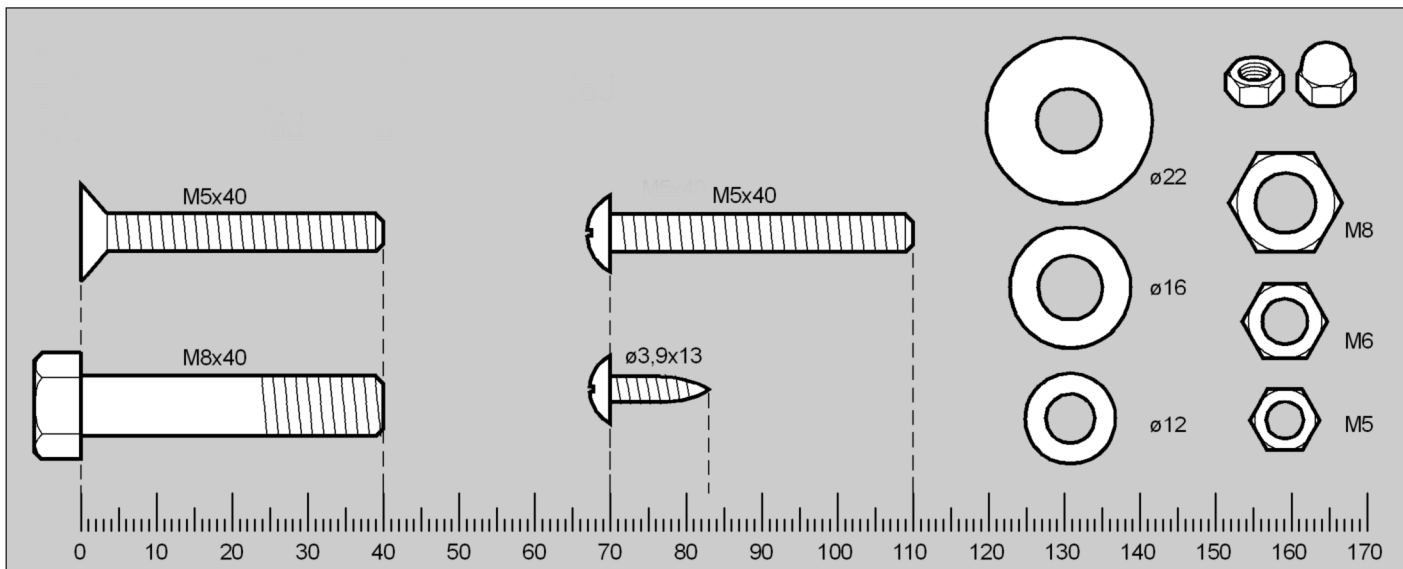
41



Pos. 41

	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	6
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 6	4
	ø 6	4
	ø 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12

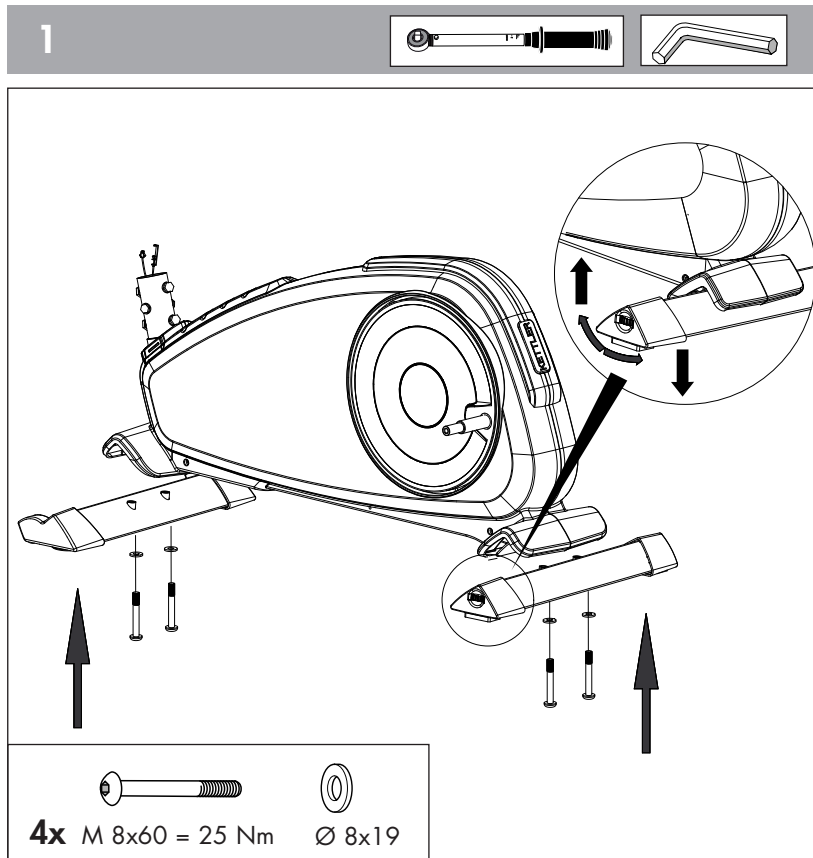
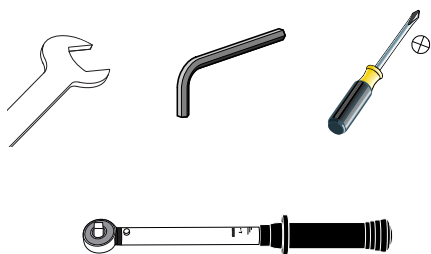
## Merilni pripomoček za material za privijanje

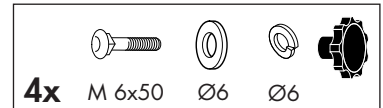
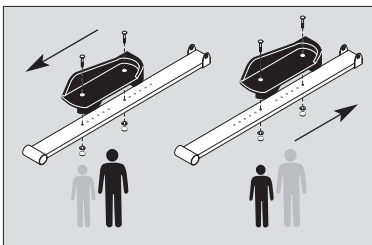
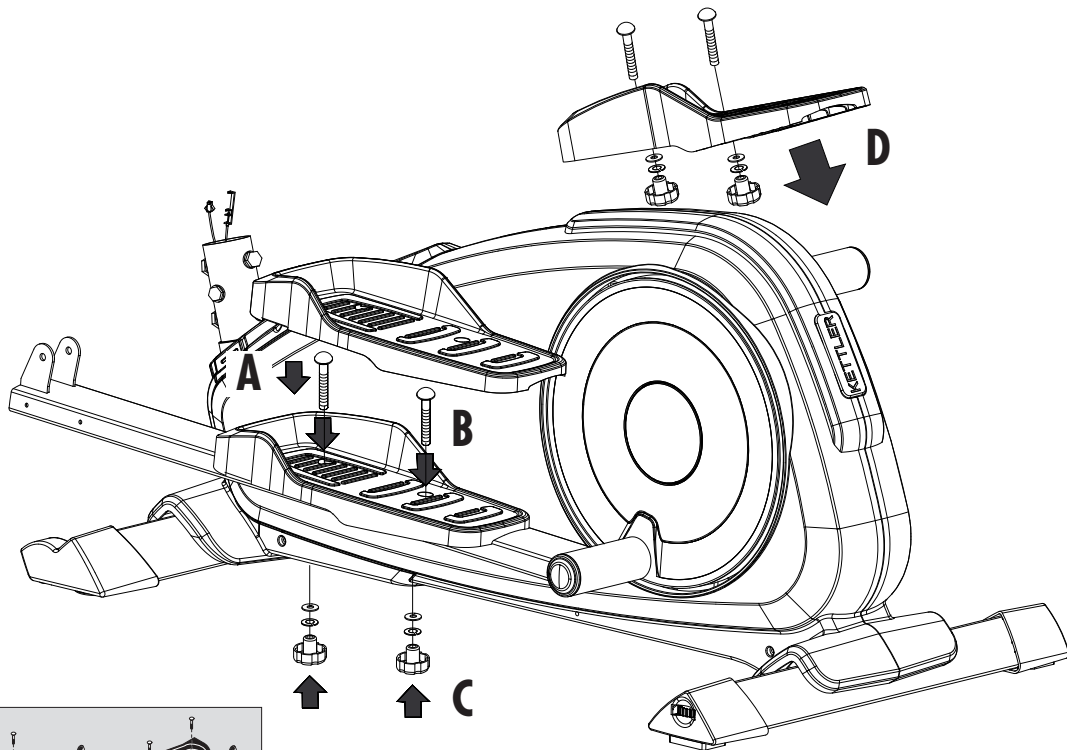
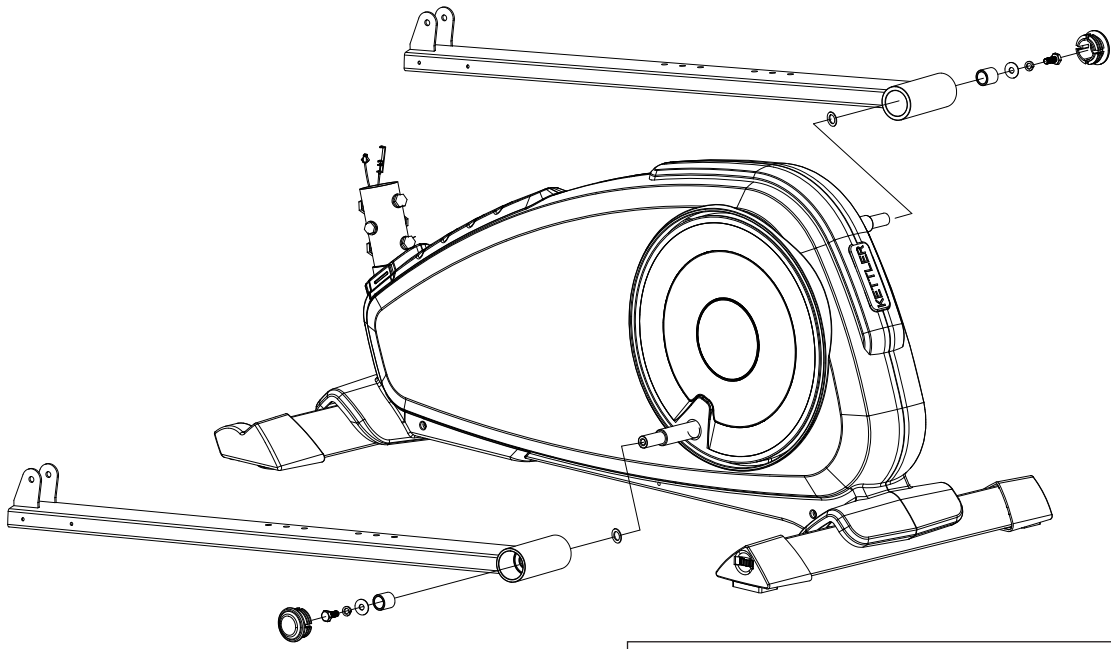


## Redno preverjajte vijačne spoje

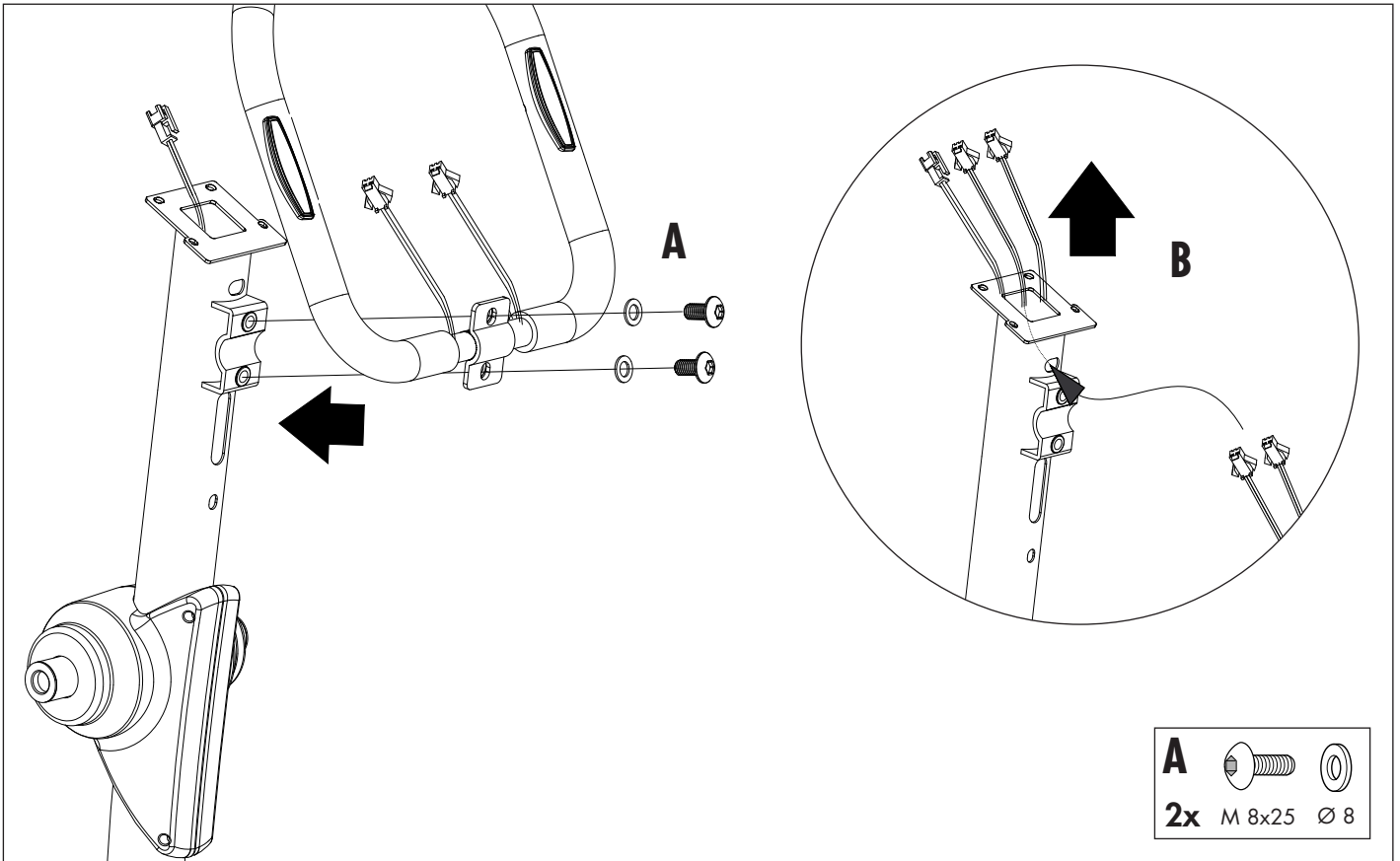
**!** Redno preverjajte vijačne spoje

Potrebna orodja – niso vključeni.

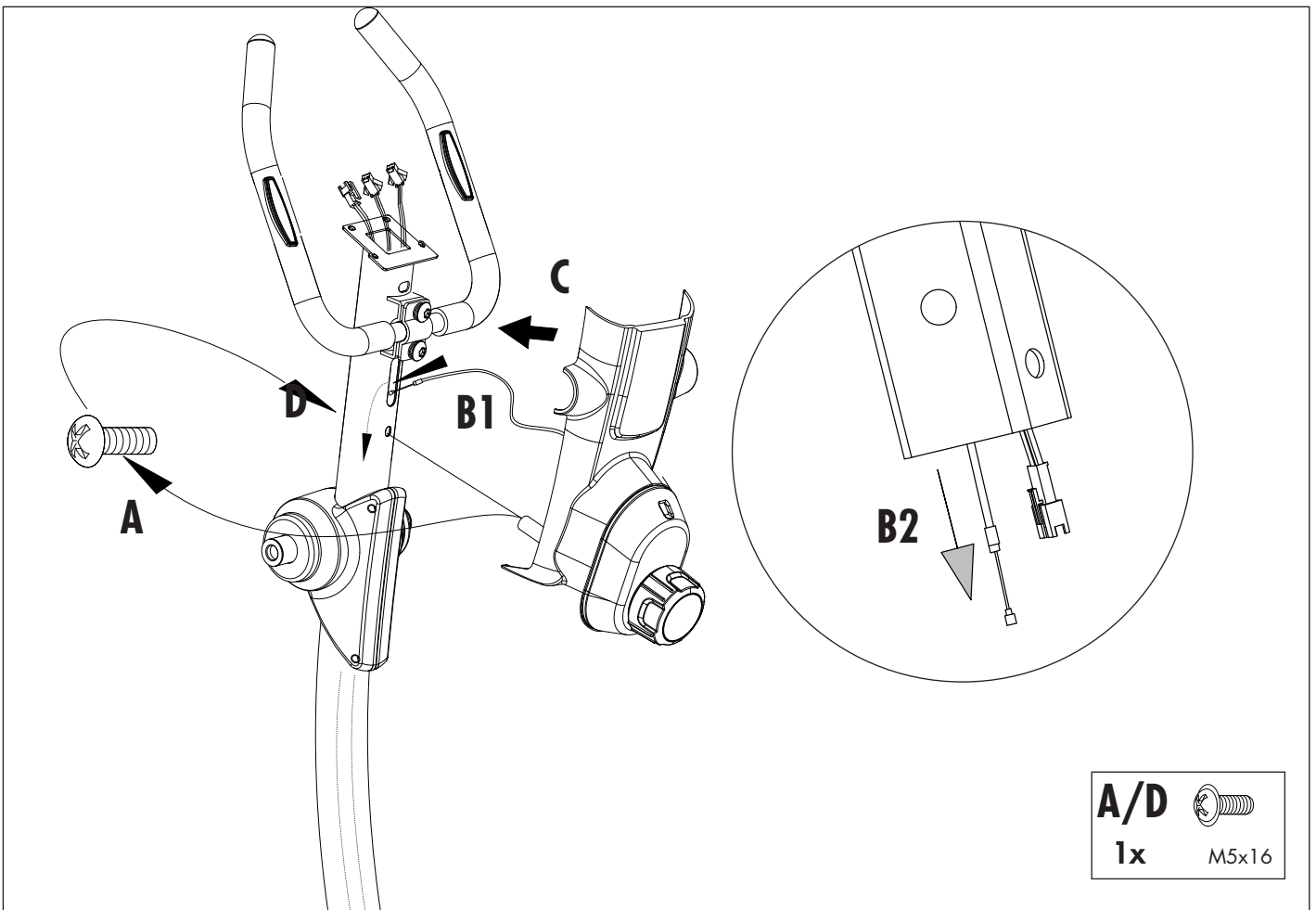
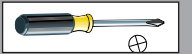


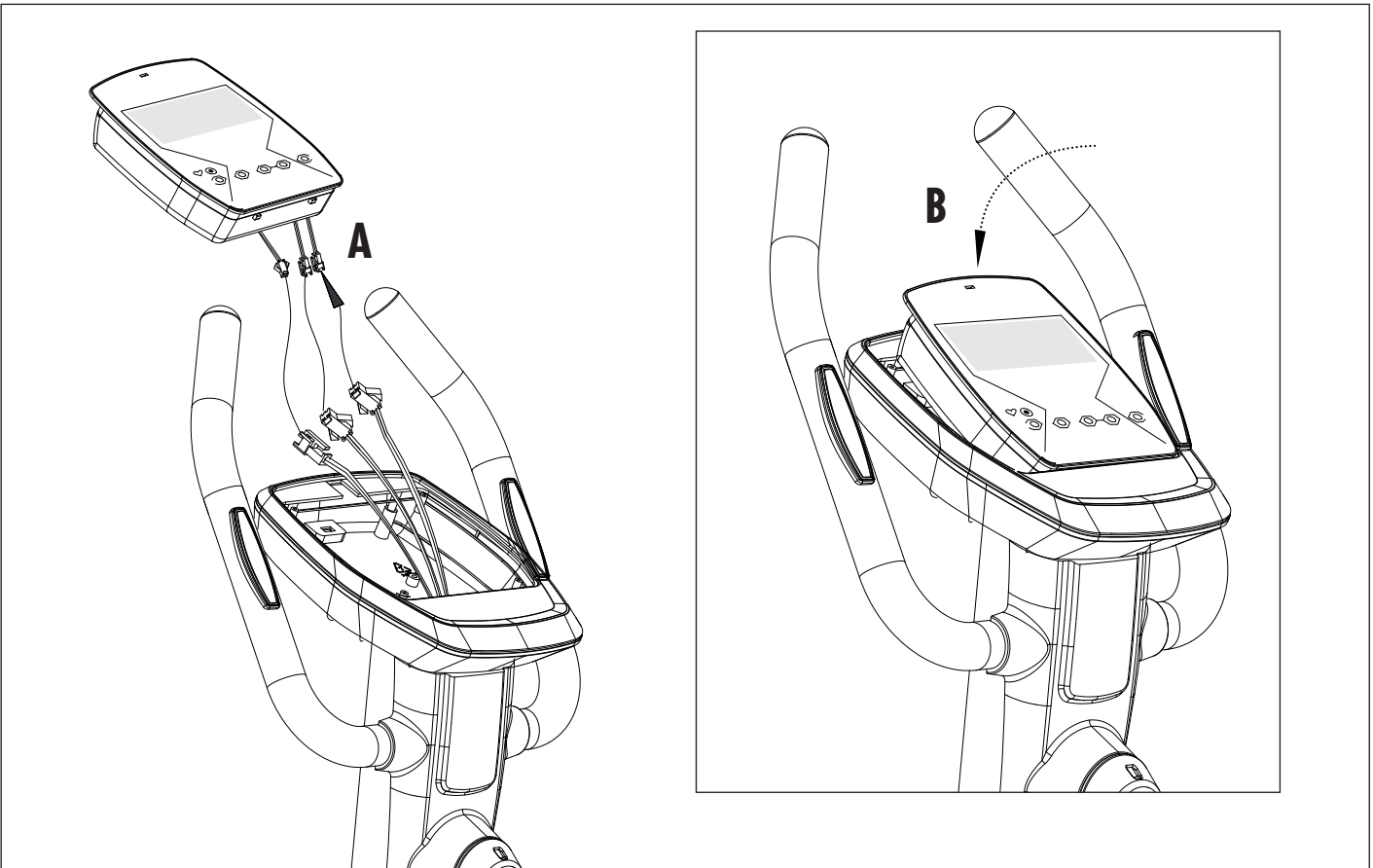
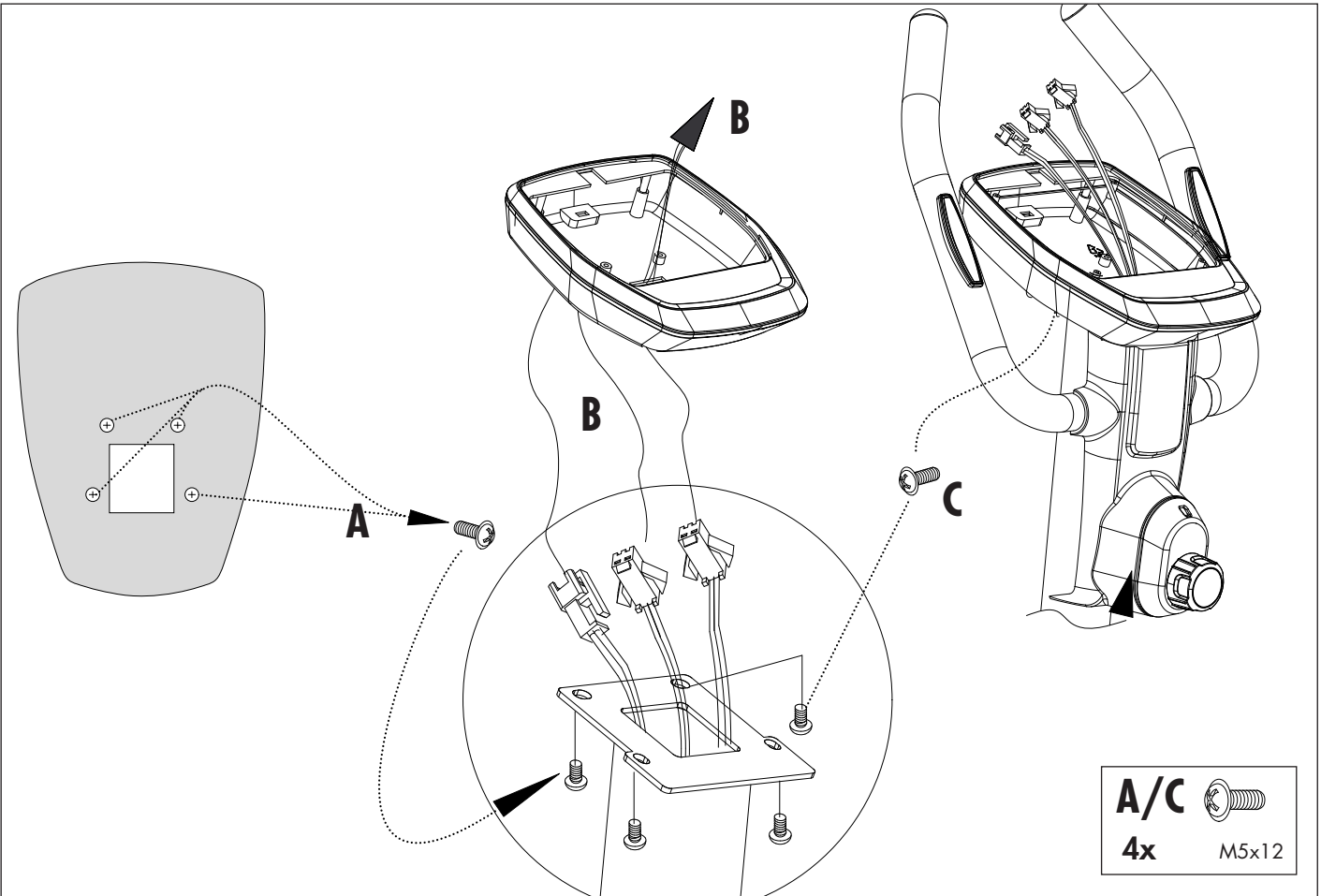


4

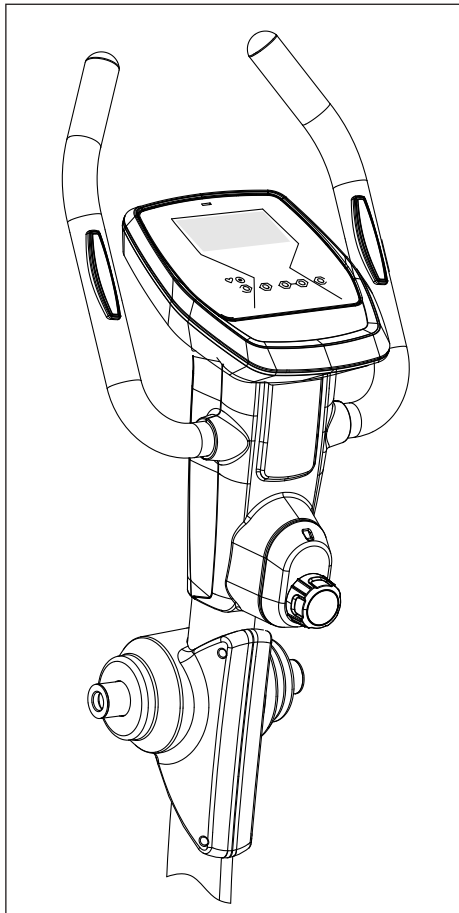
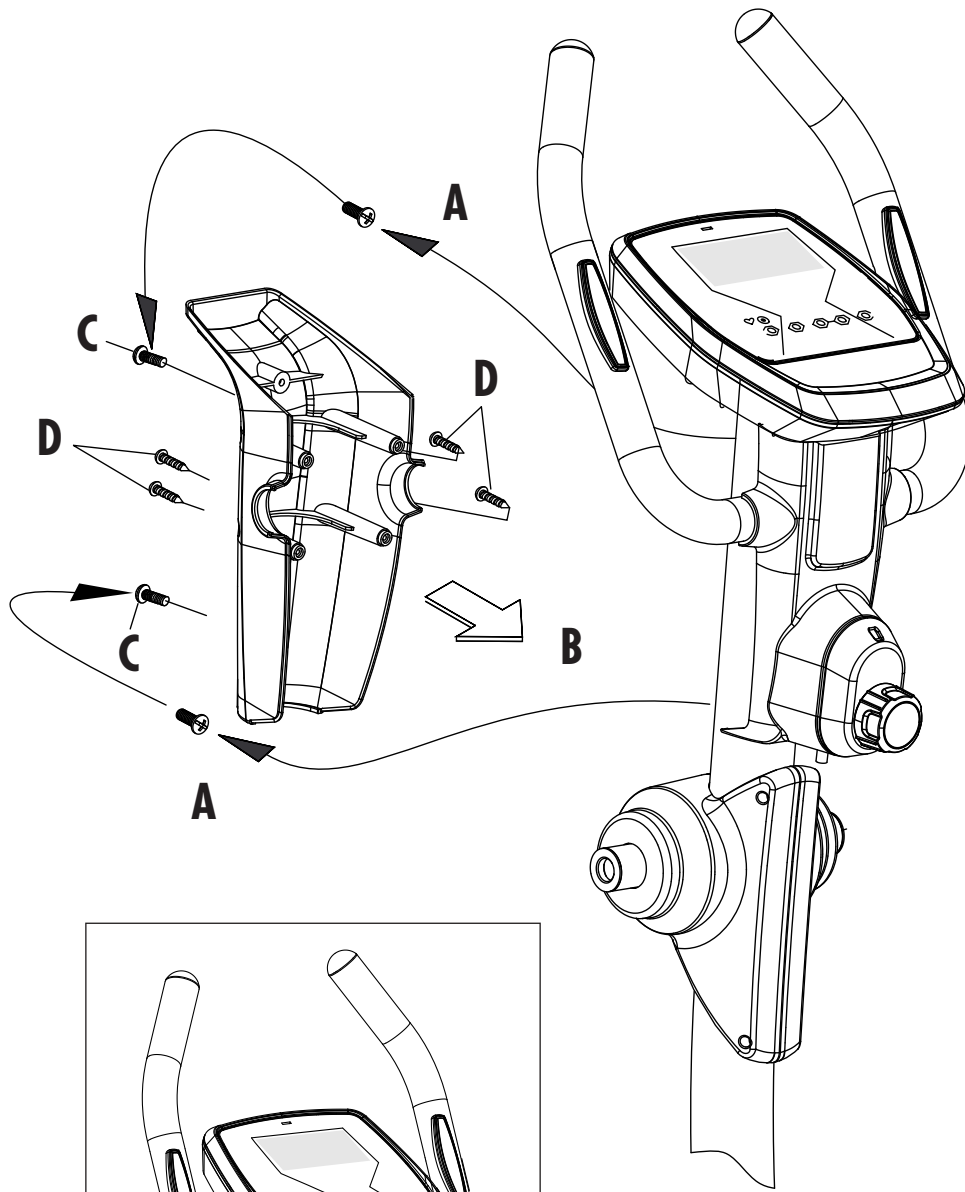
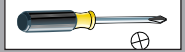


5



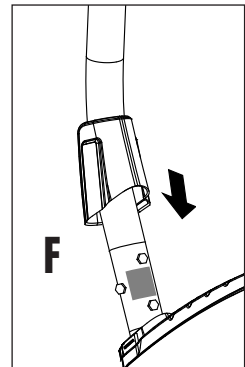
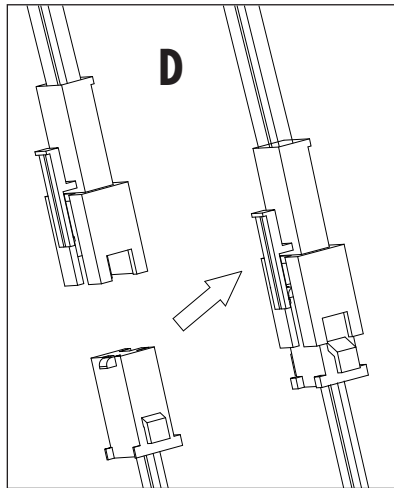
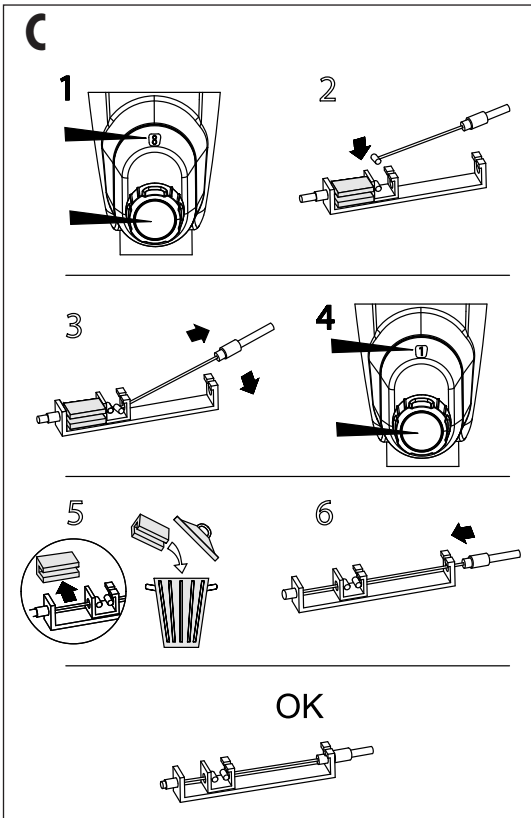
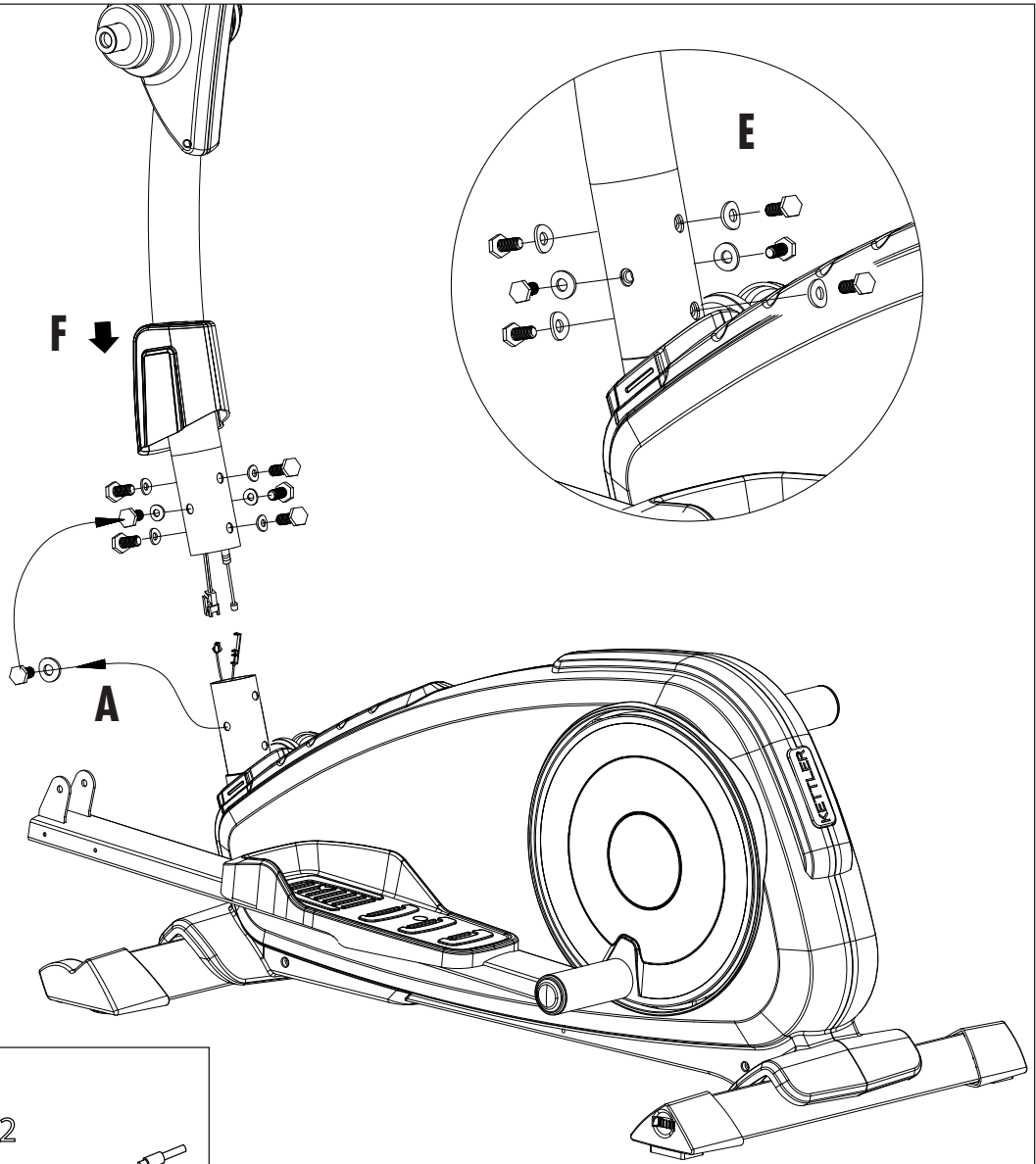
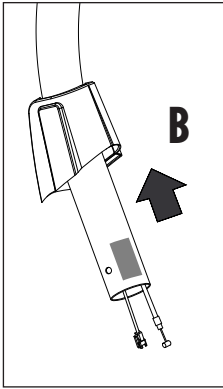
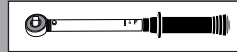









**A/C**   
**2x** M5x16




**D**   
**4x** 3x16

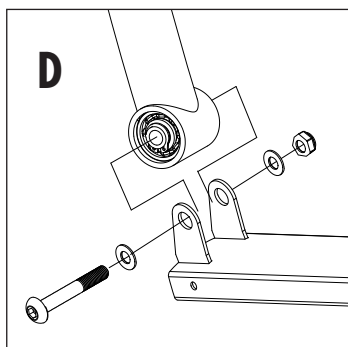
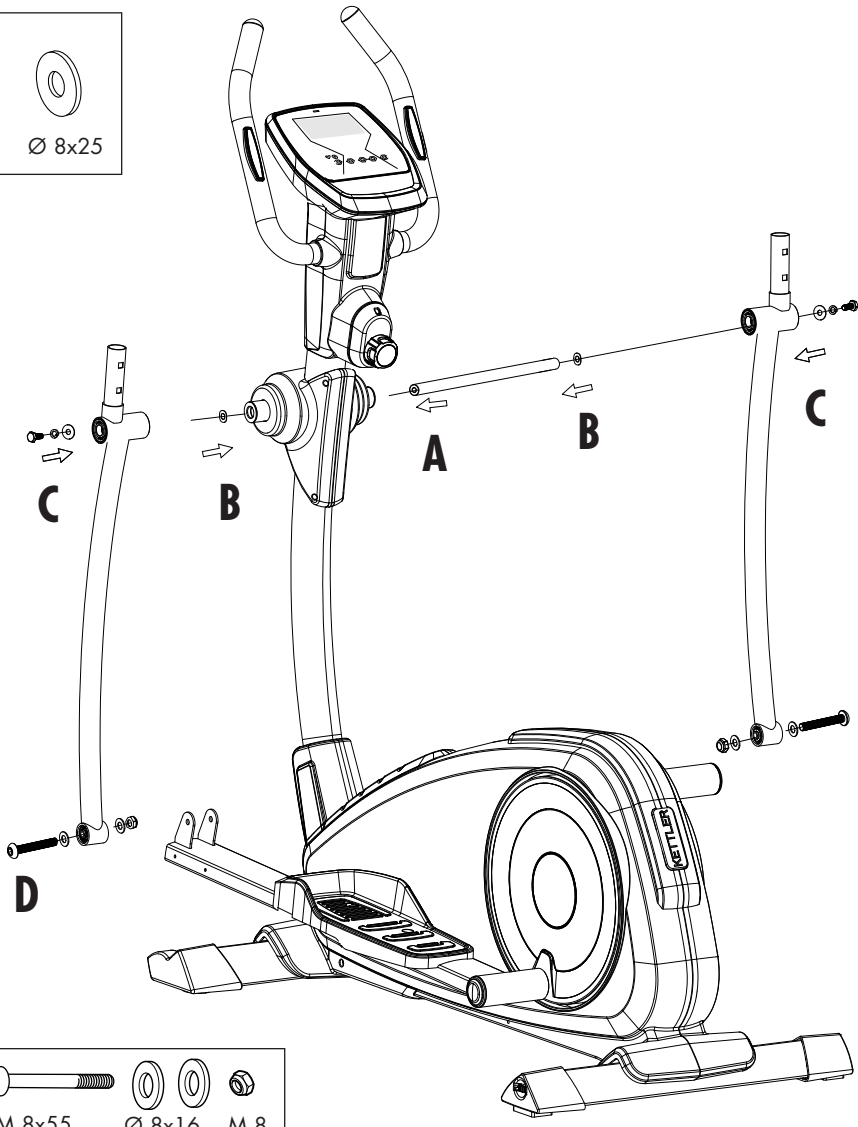
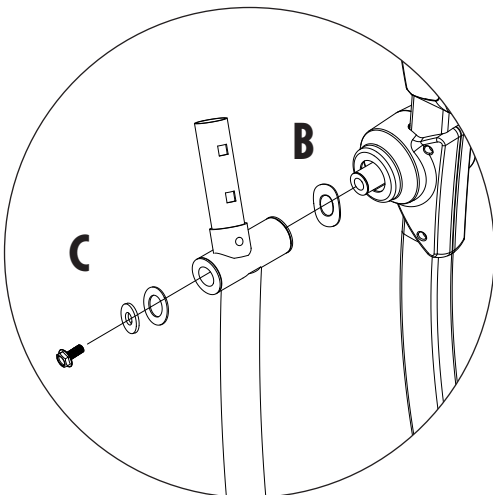






**A/E**    
**6x** M 8x20=25 Nm Ø 8x19

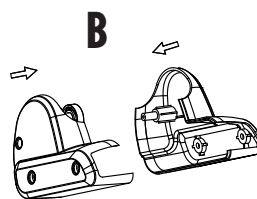
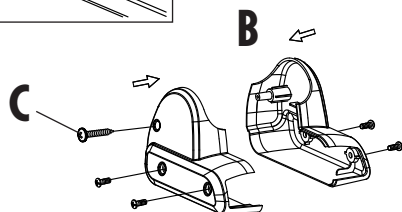
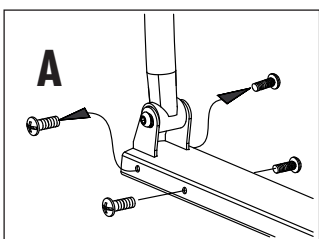


**B**   
2x Ø 17x25


**C**     
2x M 8x20 Ø 8x12,9 Ø 8x25

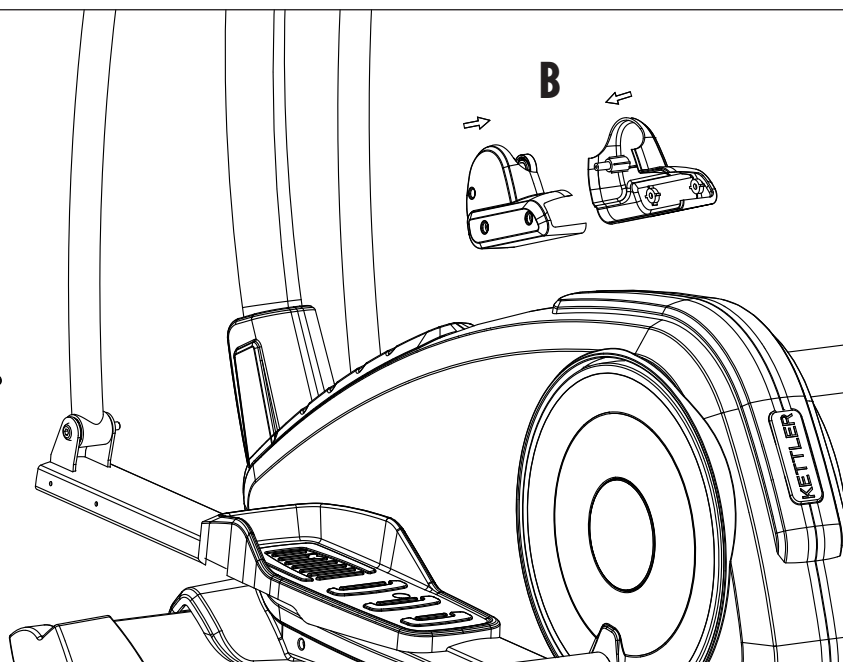


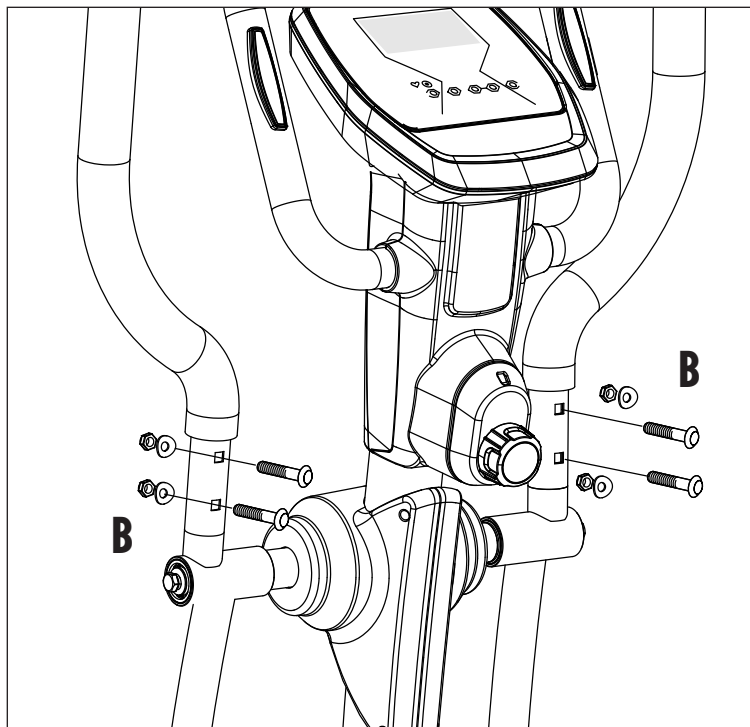
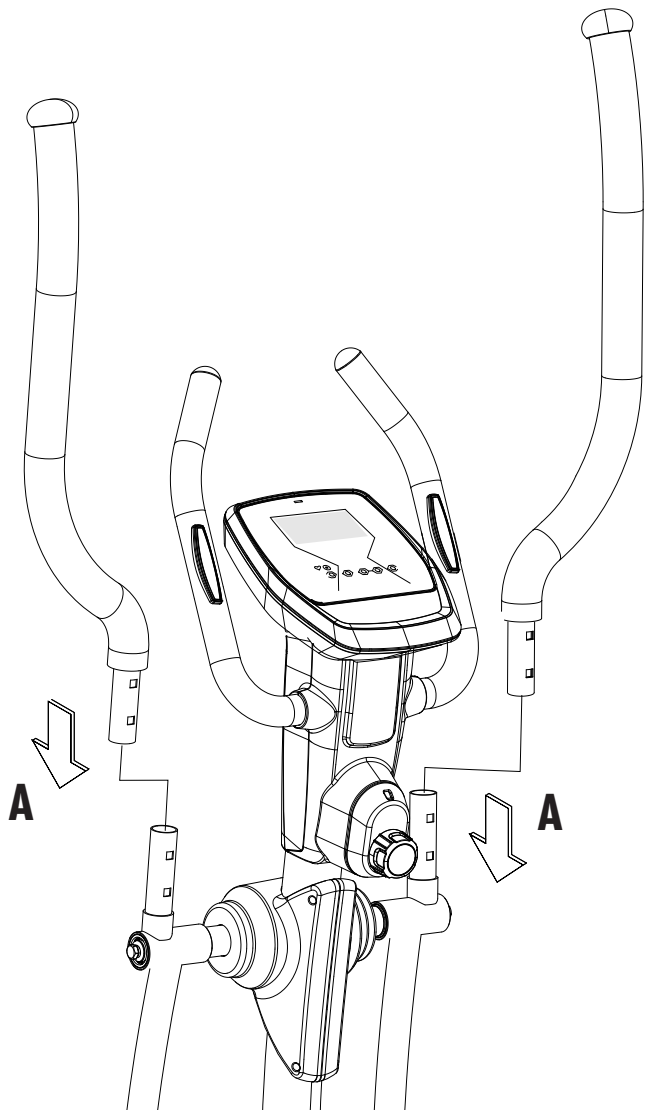
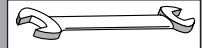
**D**      
2x M 8x55 Ø 8x16 M 8



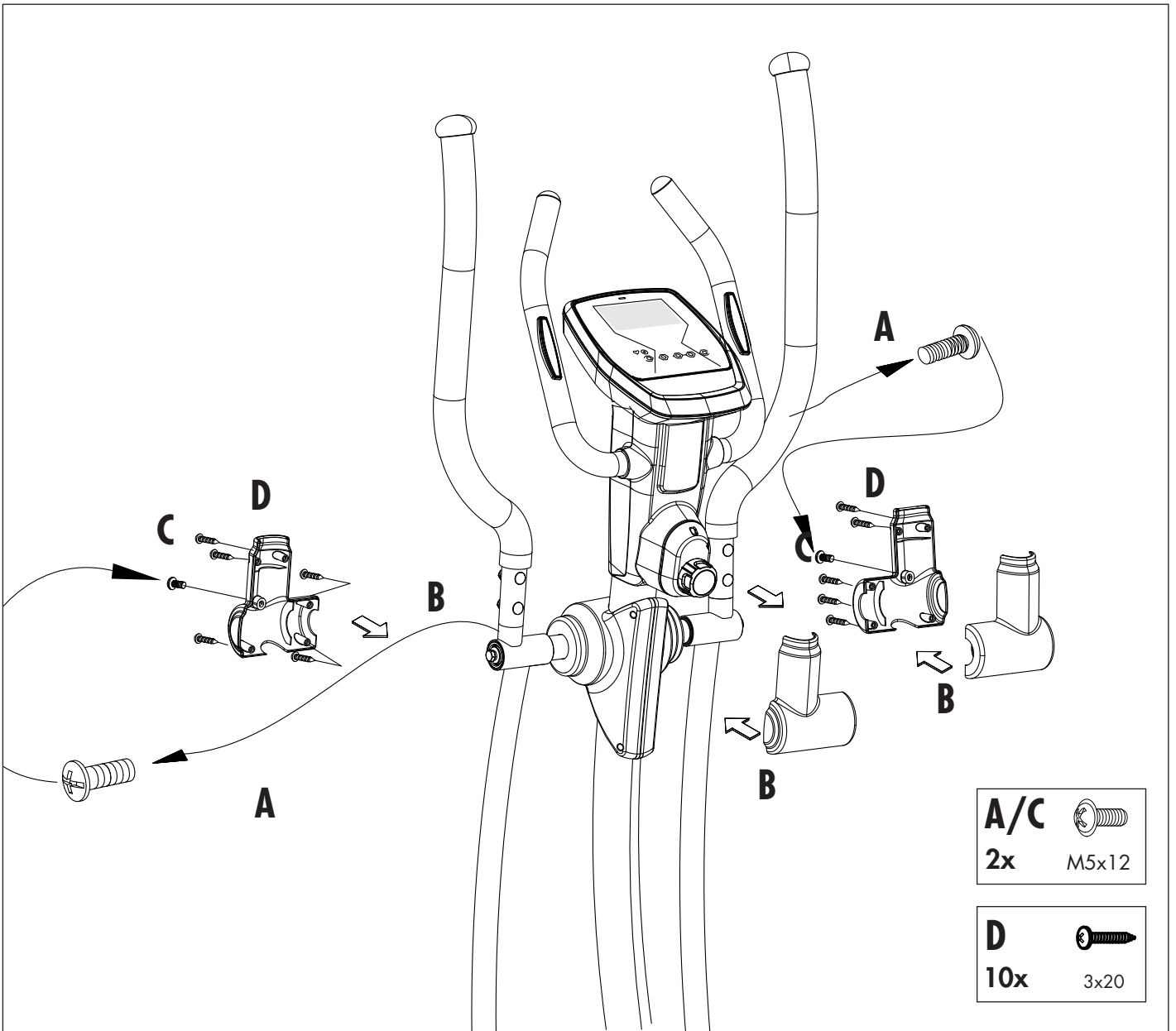
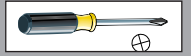
**A/B**   
8x M5x12


**C**   
2x 3x20






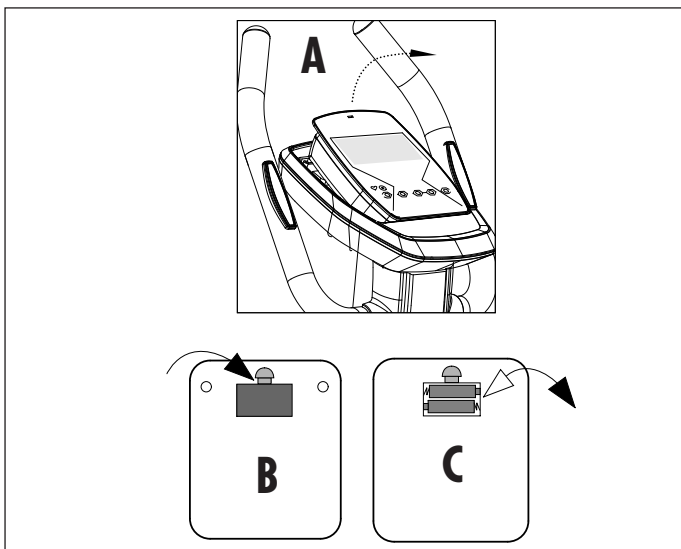
- B**  
4x M8x40 ø 8x19 M8
-



**A/C**   
 2x M5x12

**D**   
 10x 3x20

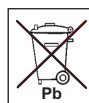
## Menjava baterij



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.**



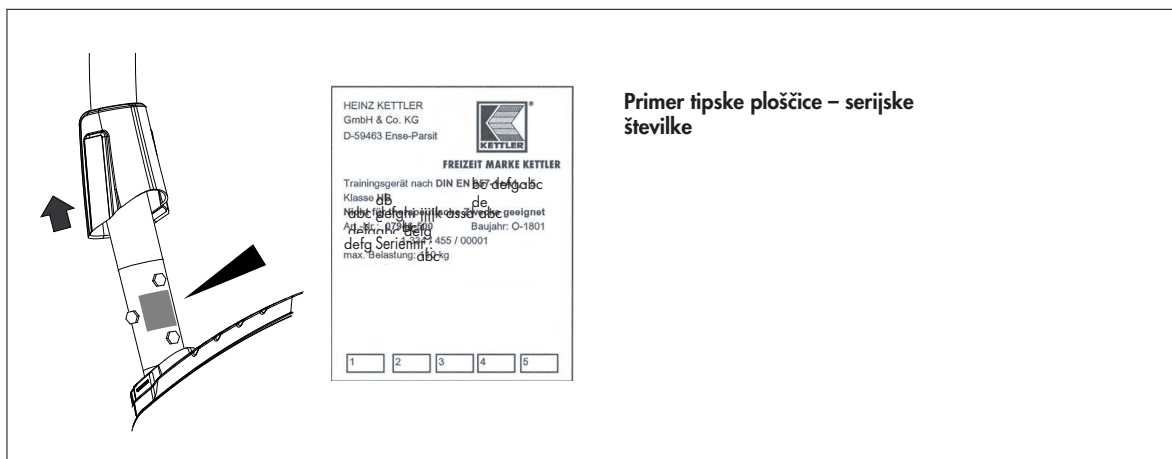
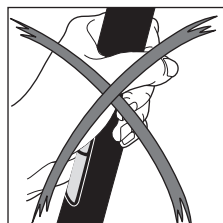
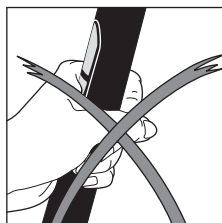
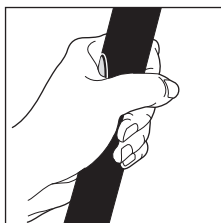
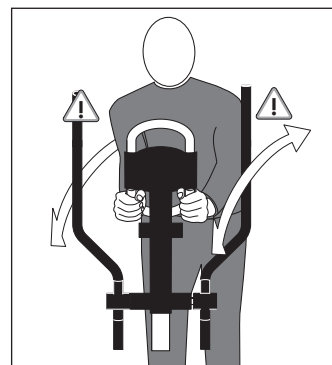
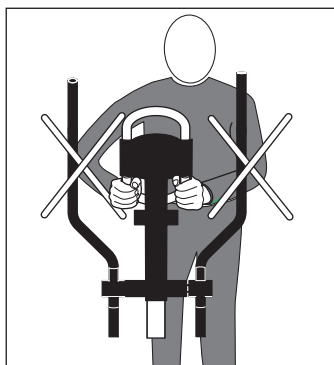
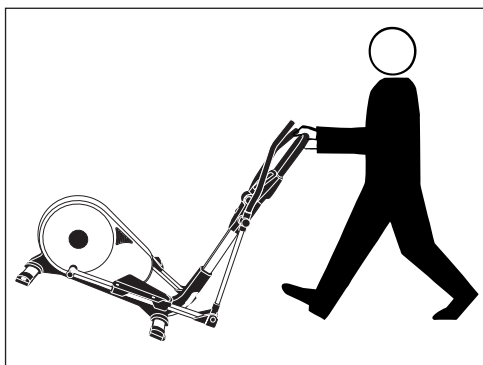
Ta simbol opozarja, da baterij in akumulatorjev ni dovoljeno odstraniti med odpadke z običajnimi gospodinjskimi odpadki.

Črke 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.

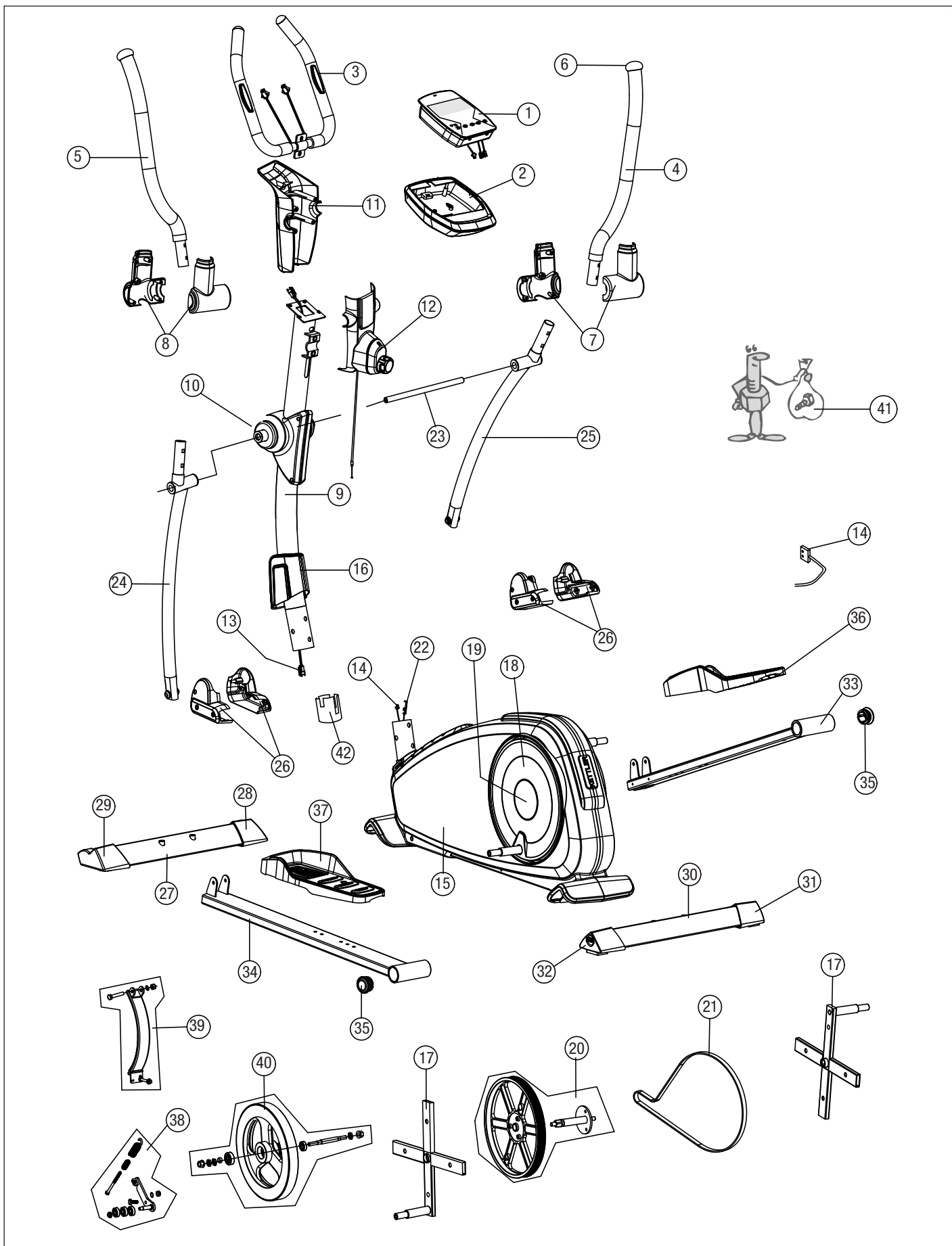
Informacije o ustreznih odjemnih mestih za recikliranje boste dobili pri krajevnem komunalnem podjetju, obratu za predelavo odpadkov ali na prodajnem mestu, kjer ste kupili ta izdelek.

## Napotki za ravnanje



Primer tipske ploščice – serijske številke

# Načrt nadomestnih delov



		<b>NOVA M CT1019-300</b>	<b>CURO M 07647-920 07647-930</b>	<b>CRONOS M 07647-950</b>
①	1x	68009150	68009150	68009150
②	1x	68009330	68009511	68009530
③	1x	68009331	68009331	68009331
④	1x	68009332	68009332	68009332
⑤	1x	68009333	68009333	68009333
⑥	2x	68009107	68009107	68009107
⑦	1x	68009334	68009512	68009512
⑧	1x	68009335	68009513	68009513
⑨	1x	68009336	68009336	68009336
⑩	1x	68009337	68009514	68009514
⑪	1x	68009338	68009515	68009515
⑫	1x	68009339	68009516	68009532
⑬	1x	68009155	68009155	68009155
⑭	1x	68009156	68009156	68009156
⑮	1x	68009341	68009518	68009533
⑯	1x	68009340	68009517	68009517
⑰	2x	68009158	68009158	68009158
⑱	1x	68009342	68009519	68009534
⑲	1x	68009343	68009520	68009535
⑳	1x	68009120	68009120	68009120
㉑	1x	68009121	68009121	68009121
㉒	1x	68009161	68009161	68009161
㉓	1x	68009123	68009123	68009123
㉔	1x	68009344	68009344	68009344
㉕	1x	68009345	68009345	68009345
㉖	2x	68009346	68009521	68009521
㉗	1x	68009347	68009347	68009347
㉘	1x	68009018	68009018	68009018
㉙	1x	68009019	68009019	68009019
㉚	1x	68009348	68009348	68009348
㉛	1x	68009021	68009021	68009021
㉜	1x	68009022	68009022	68009022
㉝	1x	68009349	68009349	68009349
㉞	1x	68009350	68009350	68009350
㉟	2x	68009135	68009135	68009135
㊱	1x	68009136	68009554	68009536
㊲	1x	68009137	68009555	68009537
㊳	1x	68009138	68009138	68009138
㊴	1x	68009166	68009166	68009166
㊵	1x	68009167	68009167	68009167
㊶	1x	68009351	68009351	68009351
㊷	1x	68009073	68009073	68009073

Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.





**Vadbeni računalnik in priročnik za vadbo  
„UT 688x“**

## Kazalo

### Varnostna navodila

- Servis
- Vaša varnost

### Funkcije

#### Območje funkcij

- Območje delovanja / Tipke
- Območje prikaza /Zaslon

### Vadba

brez ciljnih vrednosti  
s ciljnimi vrednostmi

- Čas
- Pot
- Energija (Kjoule/Kcal)
- Nadzor utripa

- Prekinitve vadbe
- stanje pripravljenosti
- Ponovni začetek vadbe
- Recovery (merjenje rekreacijskega utripa)

### Splošna navodila

- Sistemski toni
- Recovery
- Izračun povprečne vrednosti
- Navodila za merjenje srčnega utripa
  - Z ušesno sponko
  - S prsnim trakom
  - Z utripom na roki
- Motnje v računalniku
- Menjava baterij

### 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 zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omočični ali začutite slabost!**

## Funkcije

Elektronika ima naslednje funkcije:

- skupni kilometri bodo shranjeni
- ciljne vrednosti vadbenih podatkov
- prikaz utripa z nadzorom utripa
- ocena fitnesa po eni minuti odmora utripa (RECOVERY)
- preklap s kilodžulov na kilokalorije

## Območje funkcij

V nadaljevanju je na kratko razloženo 5 tipk.

**MODE** (pritisnite na kratko) pred vadbo

- se preklapi k naslednjem območju ciljne vrednosti. Prevzete bodo nastavitve ali vrednosti.

**MODE** (pritisnite na kratko) med vadbo

- vklop ali izklop samodejne menjave prikazov
- se preklapi k naslednjem območju ciljne vrednosti.

**MODE** (pritisnite dalj časa) RESET

- brisanje prikaza za nov začetek.

**MODE in RESET sočasno**

- menjava med prikazom kilodžulov in kilokalorij povezano z brisanjem prikaza.

**Tipki minus - / plus +**

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo vrednosti v različnih območjih vnosov

- daljši pritisk > hitra menjava vrednosti

**RESET** (pritisnite na kratko) pred vadbo

- brisanje prikazane ciljne vrednosti

**RESET** (pritisnite dalj časa)

- brisanje prikaza za nov začetek.

**RECOVERY** (utrip po odmoru z oceno fitnesa)

S to funkcijsko tipko se ugotovi funkcija utripa po odmoru in ocena fitnesa.

## Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 3 virih:

1. Ušesna sponka (opcija)
2. Senzorji utripa na roki
3. Prsni pas s vtičnim sprejemnikom (opcija)



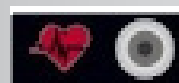
STOP



STOP



STOP



## Navodila za vadbo in uporabo

### Območje prikaza / Zaslon

Zaslona obvešča o različnih funkcijah.



#### Skupni kilometri (odo)



Prikaz  
0 - 9999

#### Čas vadbe (Time)



Prikaz  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

#### Frekvenca stopanja (RPM)



Prikaz  
14 - 199

#### Hitrost (km/h)



Prikaz  
5,0 - 99,9 km/h

#### Razdalja (DISTANCE)



Prikaz  
0,00 > 999,9  
999,5 > 0,00

**Poraba energije  
(KJOULE)  
ali  
(Kcal)**



Prikaz  
0 > 99:59  
9990 > 0

**Utrip**



Simbol srca (utripa), ko je  
zazan signal

Prikaz  
40 – 220

**Število vrtljajev stopalke v navodilih se  
nanaša na sobno kolo  
60 vrtlj./min = 21,3 km/h.**

**Pri ergometru je dodelitev  
60 vrtlj./min = 9,5 km/h.**

## Navodila za vadbo in uporabo



## Vadba

### 1. Vadba brez ciljnih vrednosti

- Pritisnite poljubno tipko  
Prikazan je **STOP** in za vnos časa vadbe utripa **TIME**, če je zaznan utrip prek ušesne sponke, utripa na roki ali vtičnega sprejemnika, bo prikazana tudi vrednost utripa.

in / ali

- **stopanje po stopalkah**  
Prikazni in seštevali se bodo čas vadbe in naslednji prikazi. Menjava prikaza je aktivna in bo prikazana s SCAN. Območja prikaza se zamenjujejo v 6-sekundnem taktu.

### 2. Vadba s ciljnimi vrednostmi

Lahko jih vnesete pod Čas, Pot, Energija, Ciljne vrednosti. Ob začetku vadbe se te vrednosti štejejo navzdol. Ko je dosežena ničla, začne prikaz utripati in zasliši se signalni ton.

Nato se ciljna vrednost znova šteje navzgor.

Pod Utrip lahko vnesete vrednost, ki bo začela utripati, ko jo prekoračite.

- Pritisnite poljubno tipko

Prikaz: Ciljna vrednost "TIME"

#### Ciljna vrednost časa (TIME)

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 30:00)
- Potrdite z "MODE".

Prikaz: naslednja ciljna vrednost "DISTANCE"

#### Ciljna vrednost poti (DISTANCE)

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 7,50)
- Potrdite z "MODE".

Prikaz: naslednja ciljna vrednost "kilodžuli ali kilokalorije"

#### Ciljna vrednost energije (Kjoule ali Kcal)

- S "plus" ali "minus" vnesite vrednosti (npr. 780)
- Potrdite z "MODE".

Prikaz: naslednja ciljna vrednost "Vnos starosti"

#### Nadzor utripa (območje utripa ob prekoračitvi)

- S "plus" ali "minus" vnesete vrednosti (npr. 130)
- Potrdite z "MODE" (končan je način vnosa ciljnih vrednosti)

Prikaz: Pripravljenost za vadbo s ciljno vrednostjo časa

- **Stopanje na stopalko** zažene vadbo  
Ciljne vrednosti se prikažejo tako, da štejejo navzgor. Menjava prikaza SCAN je aktivna

#### Opomba:

- S pritiskom na "MODE" ustavite in zaženete menjavo prikaza.
- Ko so dosežene ciljne vrednosti časa, razdalje in Kjoulle/Kcal (vrednosti 0) bodo sproženi kratki signalni toni in spodnja območja prokazov utripajo. Od zdaj štejejo vrednosti navzgor.
- Če prekoračite vneseno vrednost utripa, utripa v opozorilo spodnji prikaz utripa.



## Prekinitev ali konec vadbe

Pri manj kot 15 vrtljajih stopalke/min, prepozna elektronika prekinitev vadbe. Na zaslonu je prikazan STOP SCAN in izmjenično bodo prikazani podatki vadbe.

– RPM ali SPEED – TIME – DISTANCE – Kjoule/Kcal – PULSE – ODO – itd.

- S pritiskom na "MODE" ustavite in zaženete menjavo prikaza.

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

Prekinitev vadbe bo prepoznana z zakasnitvijo nekaj sekund.

## Ponovni začetek vadbe

Če nadaljujete z vadbo v 4 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno šteje navzgor ali navzdol.

## RECOVERY Faza umirjanja utripa

Funkcijo RECOVERY lahko uporabljate po vsakem vadbenem programu.

S tipko RECOVERY dosežete meritev umirjanja utripa ob koncu vadbe. Iz začetnega in končnega utripa ene minute se ugotovi odstopanje in ocena fitnesa. Pri enaki vadbi je izboljšanje te ocene merilo za stopnjevanje fitnesa.

Ko ste dosegli ciljne vrednosti, končajte vadbo, pritisnite tipko RECOVERY in pustite nato roke ležati na ročnih senzorjih utripa. Pri predhodni meritvi utripa se na zaslonu pokaže 00:60 za čas in v zaslonu PULSE utripa trenutna vrednost utripa. Čas začne odšteti od 00:60. Roke pustite ležati na ročnih senzorjih pulza, dokler ni odšteto do >0<. Desno v zaslonu se pokaže vrednost med F1 in F6. F1 je najboljši in F6 najslabši status. Ponovni pritisk tipke RECOVERY konča funkcijo.

Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji "Err".



## Navodila za vadbo in uporabo

# Splošni napotki

## Sistemske toni

### Vklop

Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

### Ciljne vrednosti

Ko je dosežena cilja vrednost časa, razdalje in KJoule/kcal, se oglasi kratek ton.

### Prekoračitev maksimalnega utripa

Če prekoračite maksimalni utrip za en utrip, se oglasita 2 kratka tona.

### Recovery

Izračun ocene fitnesa (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 utrip pod obremenitvijo      P2 utrip okrevanja  
F1.0 zelo dobro                      F6.0 nezadostno

### 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.

#### Z ušesno sponko

Senzor pulza deluje z infrardečo svetlobo in meri spremembe prepustnosti svetlobe vaše kože, ki jo povzročata vaš utrip. Preden boste senzor pulza pripeli na mečico ušesa, jo močno zdrgnite 10 krat, da bi povečali prekrvljenost.

Preprečite motilne impulze.

- Ušesno sponko skrbno pripnite na vašo ušesno mečico in poiščite najugodnejšo točko za zajem signala (simbol srca začne utripati brez prekinitve).
- Ne vadite neposredno pod močnim sevanjem svetlobe, npr. neonsko svetlobo, halogensko svetlobo, žarometom, sončnimi žarki.
- Popolnoma preprečite tresenje in majavost ušesnega senzora, vključno s kablom. Kabel vedno pritrdite v svoja oblačila s pomočjo sponk, ali še bolje – pritrdite ga na čelni trak.

#### S prsnim trakom

Upoštevajte pripadajoča navodila.


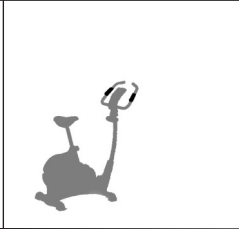
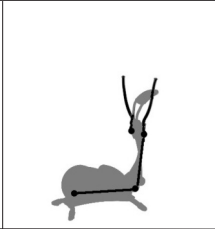
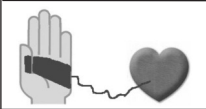
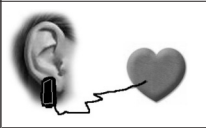

#### S pulzom na roki

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

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

### Opomba:

Možen je le en način merjenja utripa: ali z ušesno sponko ali z utripom na roki ali s prsnim pasom. Če v priključku za utrip ni ušesne sponke oz. vtičnega sprejemnika, je aktivirano merjenje utripa na roki. Če v vtičnico za utrip vtaknete ušesno sponko ali sprejemnik, ki se vtakne, se samodejno aktivira merjenje utripa na roki. Ni potrebno, da izvlečete vtič senzorjev za utrip na roki.

		
	✓	✓
	<b>Opcija</b>	<b>Opcija</b>
	<b>Opcija</b>	<b>Opcija</b>

### Motnje pri vadbenem računalniku

Pritisnite tipko SET dalj časa (Reset).

### Menjava baterij

Če je prikaz na zaslonu zelo slab, morate zamenjati baterije. Izgubili boste vrednosti in cilje zadnje vadbe. Uro morate nastaviti na novo.



## 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

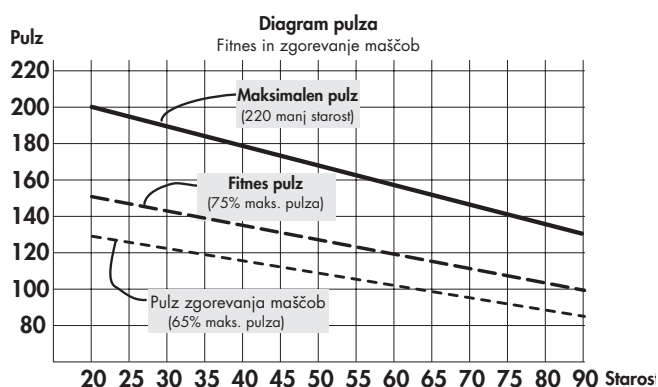
**Maksimalen utrip:** Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega utripa. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

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 začenjajo z vadbenimi enotami 30-60 minut.

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

Pogostost treninga	Obseg enote treninga
<b>1. teden</b>	
3 x tedensko	2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
<b>2. teden</b>	
3 x tedensko	3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
<b>3. teden</b>	
3 x tedensko	4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga
<b>4. teden</b>	
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 vadbene 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.