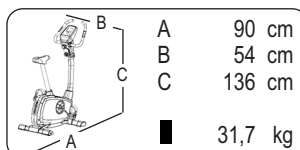
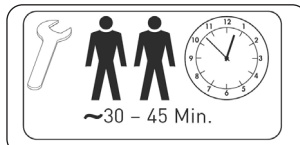


KETTLER



max.
130 kg



Upute za sobni bicikl „RIDE 100”

Art.-Nr.K-HT1005-100

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

prijevod originalnih uputa

– HR 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 koristite 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.

Rukovanje / Primjena

⚠ **OPASNOST!** 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.

- Ne počinjati sa treningom prije nego što se uredno izvrši i provjeri montaža.
- Upoznajte se prije prvog treninga sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja sprave.

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 pričvršne 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.
- 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.
- 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. Sustav kočenja može se namjestiti.
- Ovo je sportski uređaj za vježbanje koji radi u skladu s brojem okretaja.

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!

- 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.
- U miru pregledajte crteže i sastavite uređaj prema slijedu na slikama. Na pojedinim je slikama postupak montaže označen.
- Montaža sprave mora se izvršiti brižljivo i od strane odrasle osobe. U slučaju dvojbe potražite pomoć druge tehnički nadarene osobe.
- **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.

- **Treba obratiti pozornost na to, da u unutarnjost sprave ili u elektroniku sprave ne prodire tekućina. To vrijedi i za znoj!**
- Kontrolirajte uvijek prije svake uporabe sve spojeve vijcima ili spojeve koje se utiču, kao i dotične sigurnosne uređaje.
- Pri korištenju treba nositi pogodne cipele (športske cipele).
- Za vrijeme se vježbanja ne smiju nalaziti osobe u području kretanja osobe koja vježba.

- 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.
- 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.
- Iz proizvodnotehničkih razloga vršimo predmontažu dijelova sprave (na primjer čep za cijevi).

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. 07628-980/br. zamjenskoga dijela 68009054/ 1 komada/serijski br.:

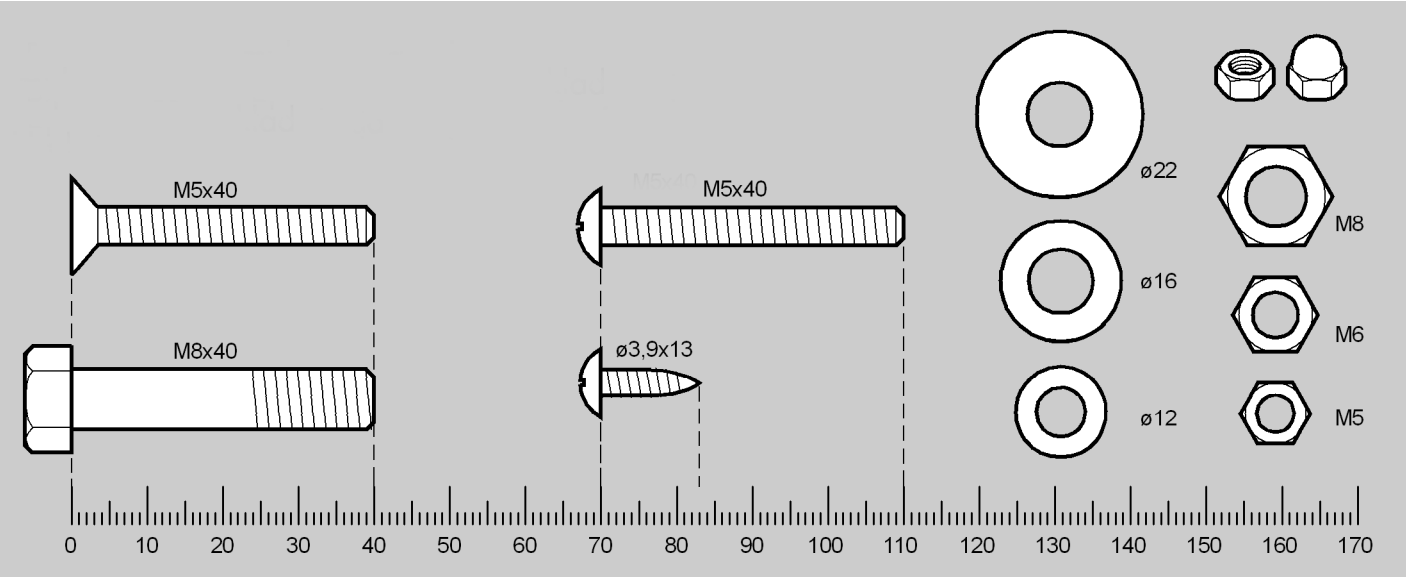
Čuvajte originalno pakovanje uređaja kako biste ga kasnije u određenim slučajevima mogli upotrijebiti za transport. Trebate obaviti povrat robe prema dogovoru i u (unutrašnjem) pakovanju sigurnom za transport, po mogućnosti u originalnom kartonu.

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.

Upute za odlaganje

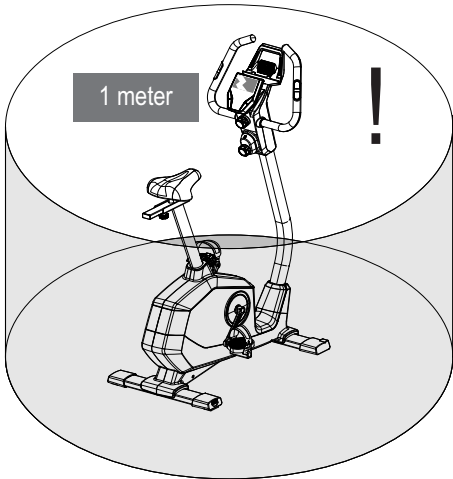
Proizvode tvrtke KETTLER možete reciklirati. Nakon završetka životnoga ciklusa na odgovarajući način odložite uređaj (na lokalno odlagalište).



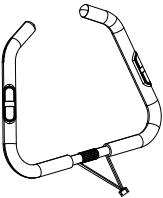
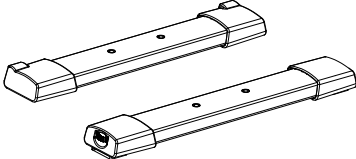
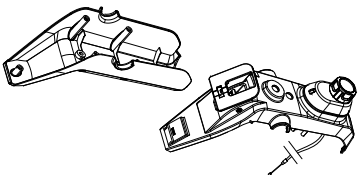
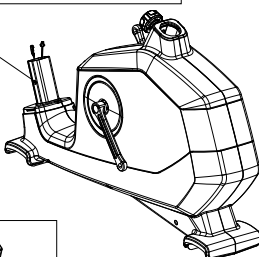
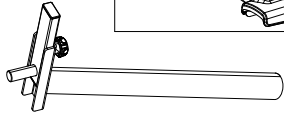
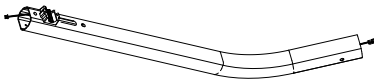
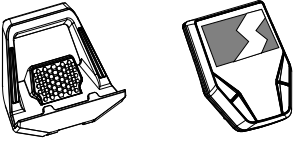
HR – nisu uključene.



Udaljenost



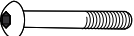
HR– Redovito provjeravajte vijčani spoj.

	Stck. 1
	1
	1
 4x M8x20 	1
	1
 2x M5x16 	1
	1
	1
	1

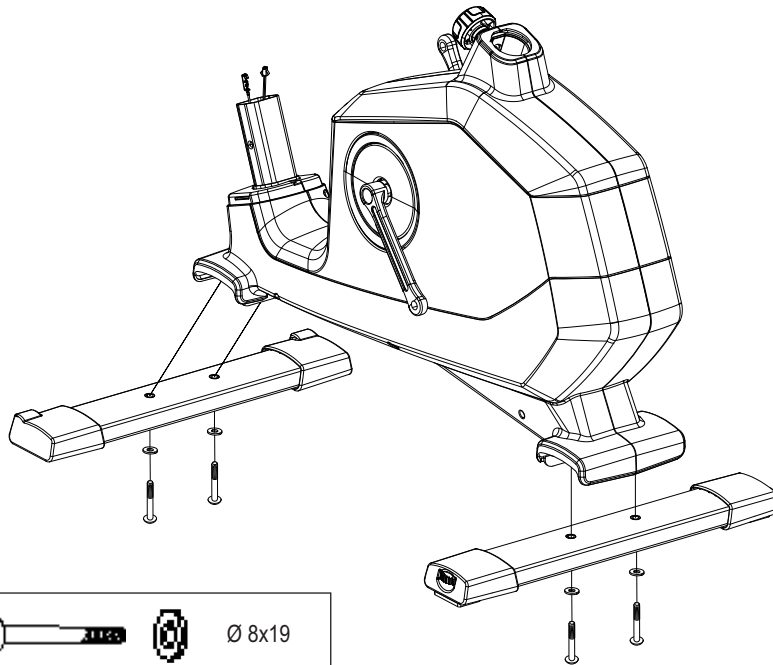
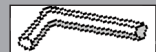
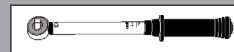
48



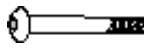
Pos. 31

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

1

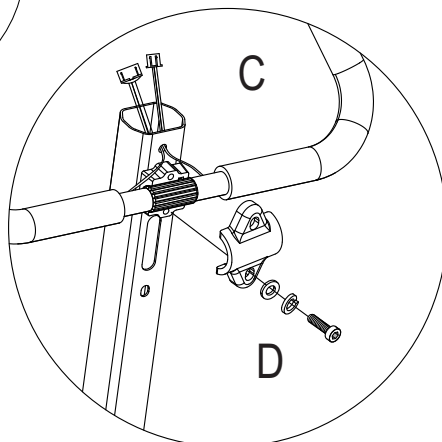
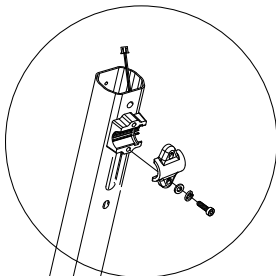
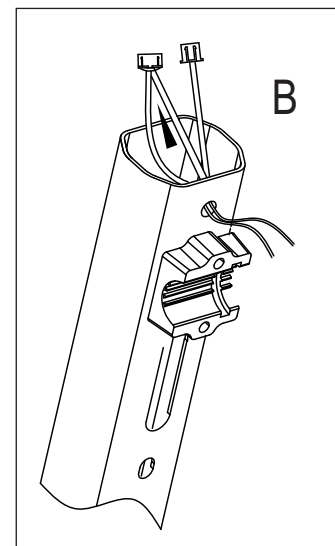
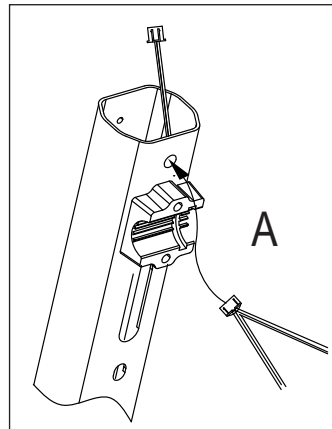
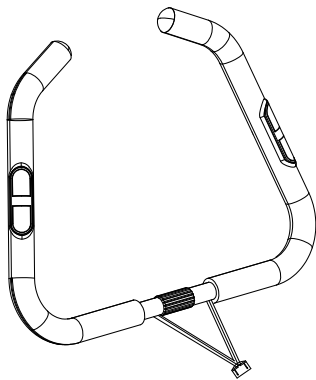
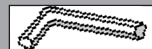


M 8x45 = 25 Nm



Ø 8x19

2



1x

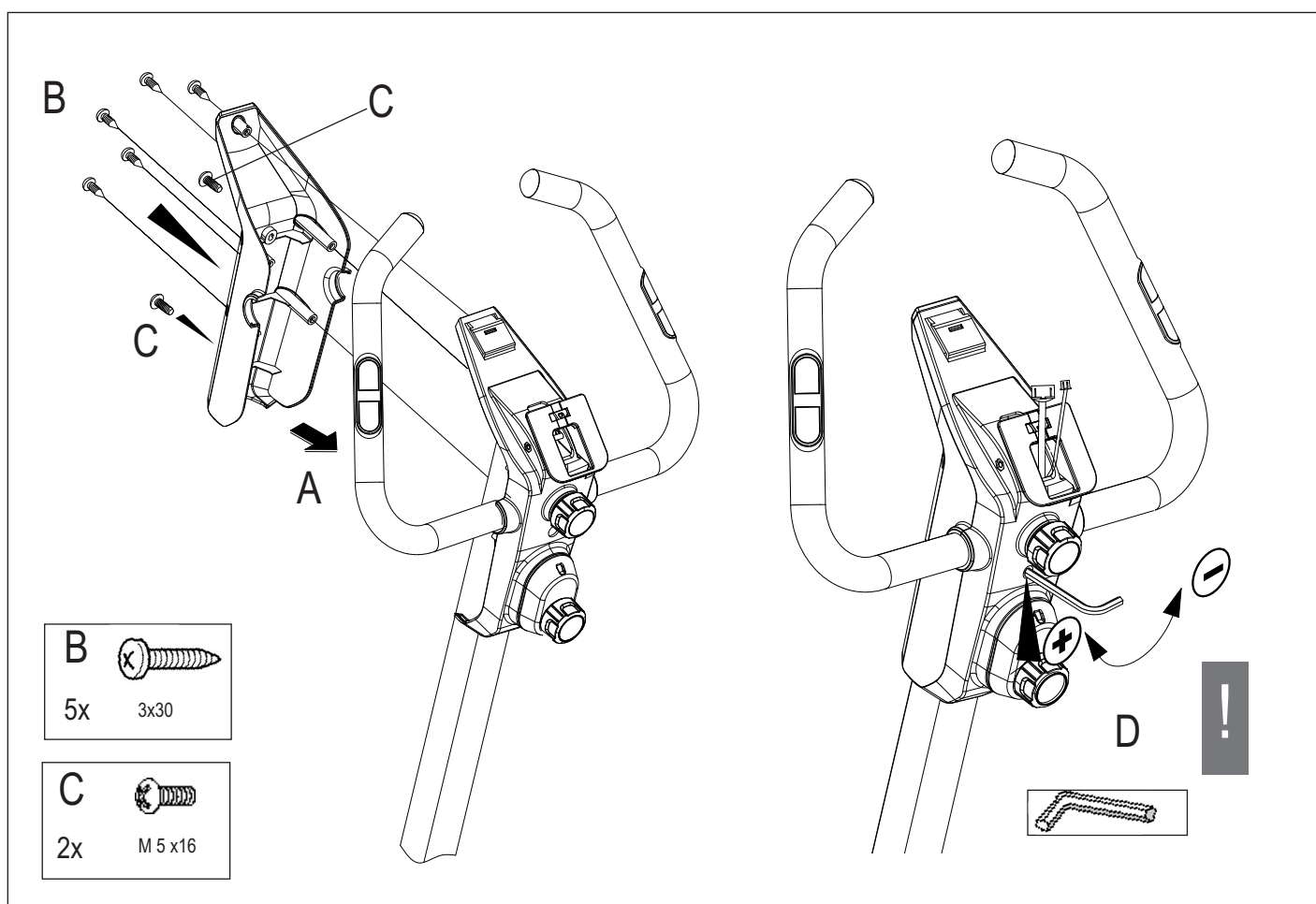
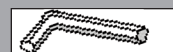
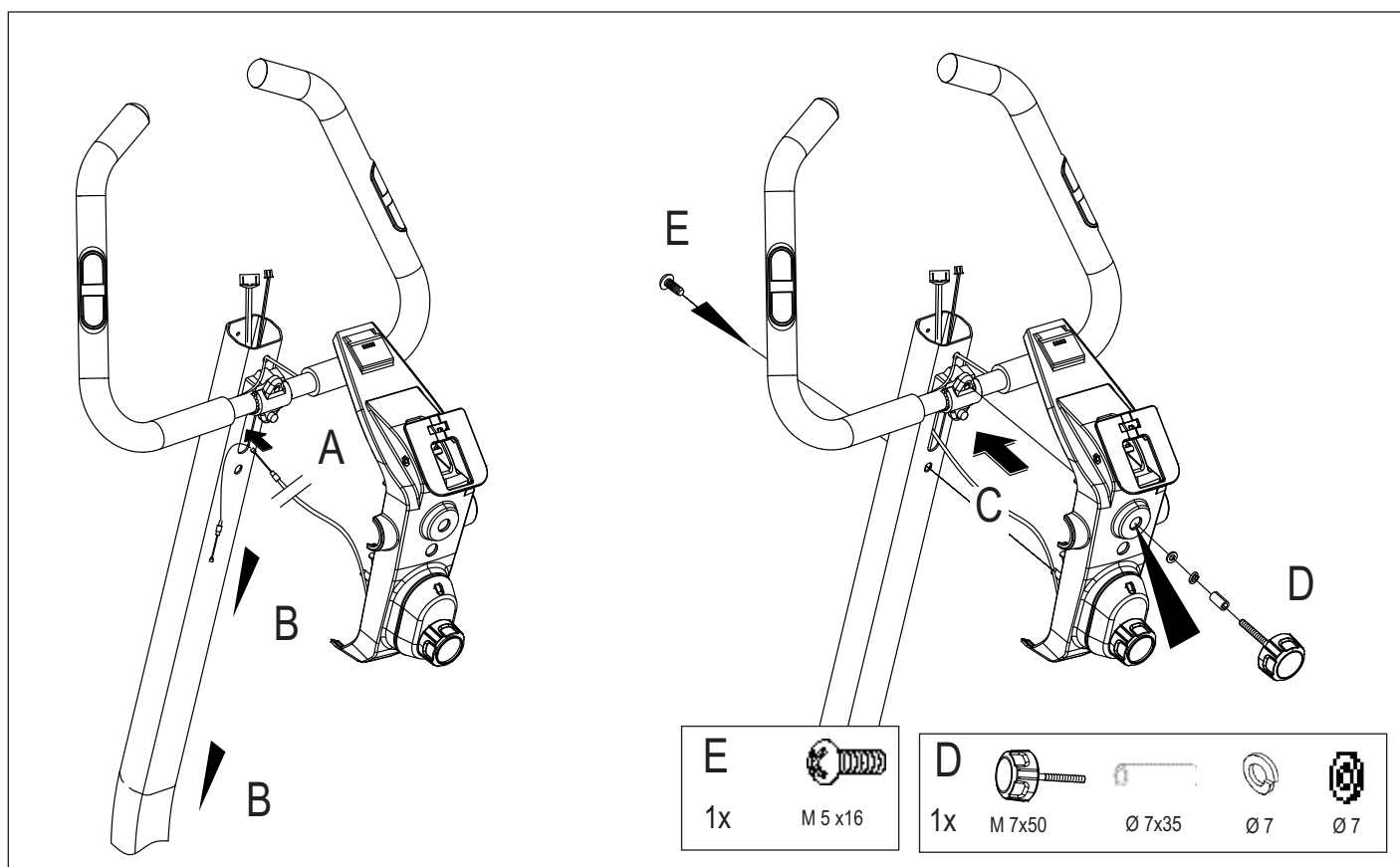
M 7x30

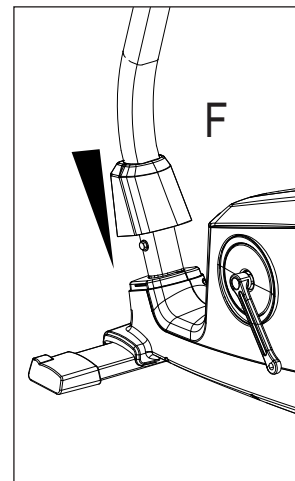
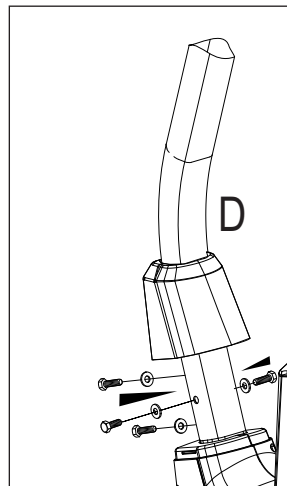
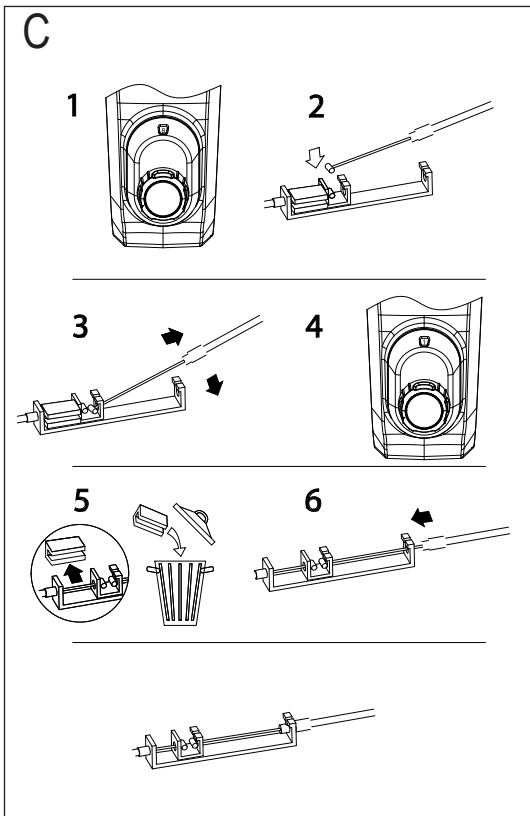
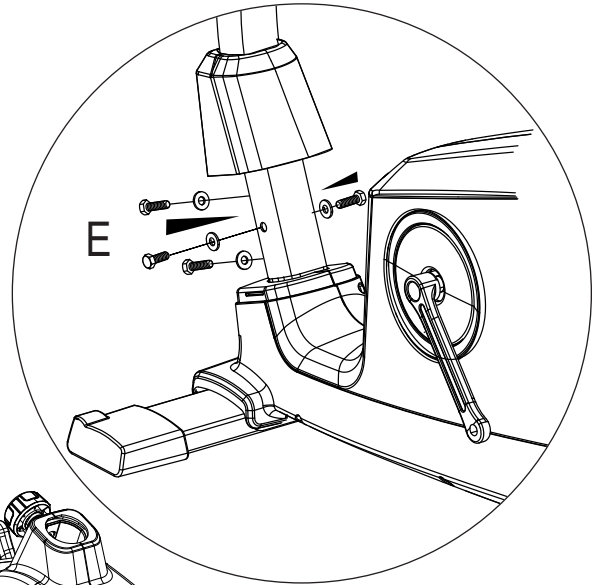
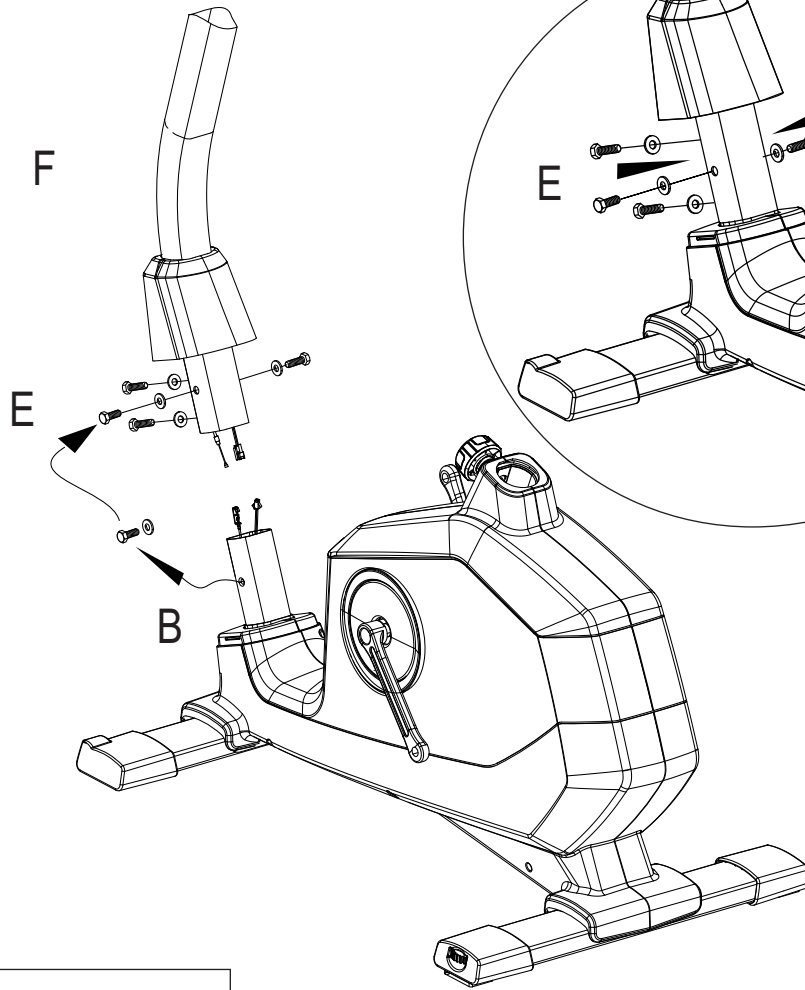
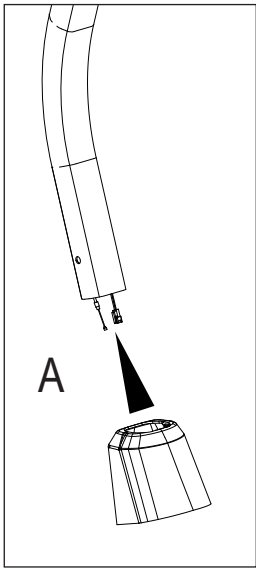


Ø 7

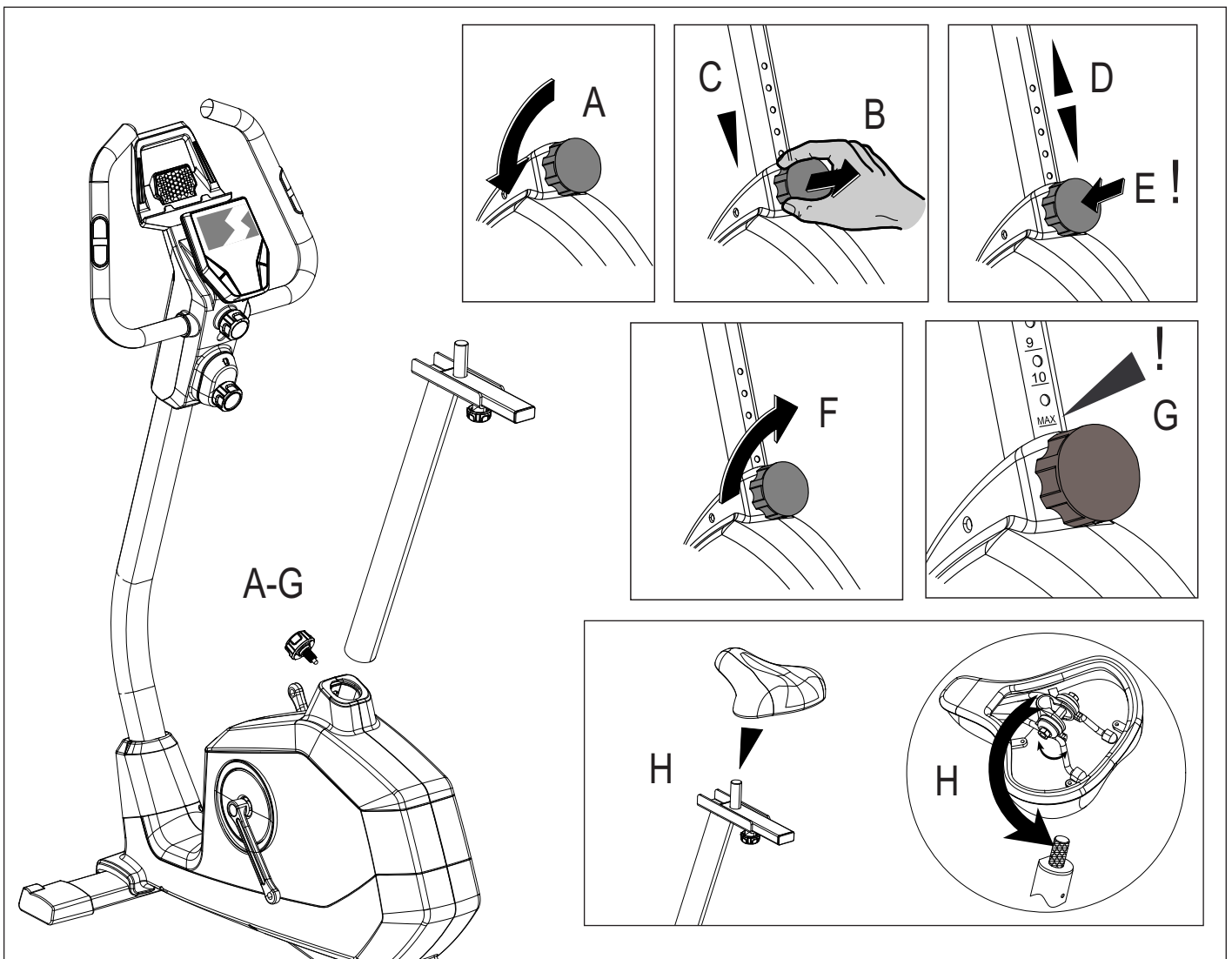
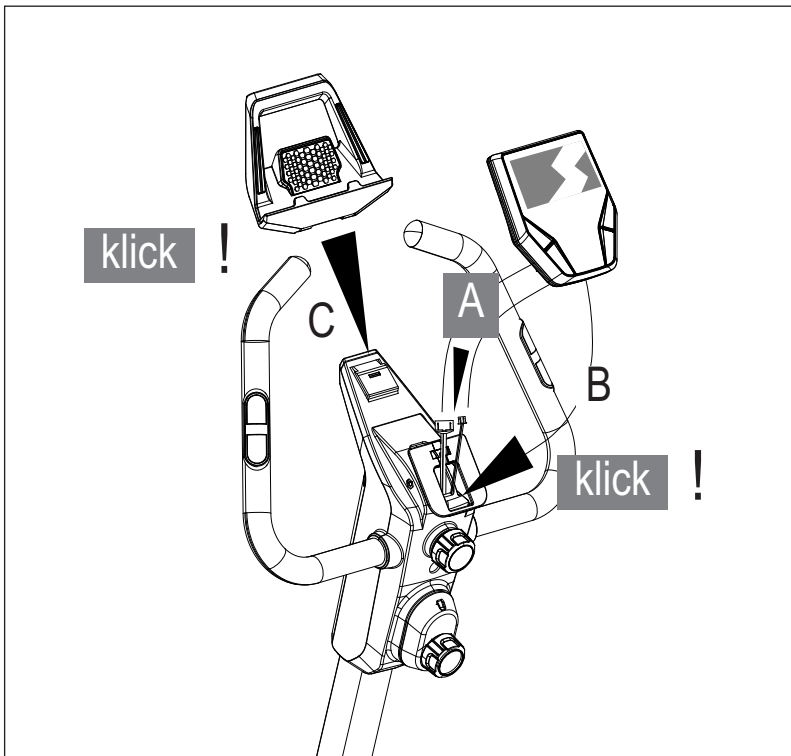


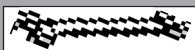
Ø 7



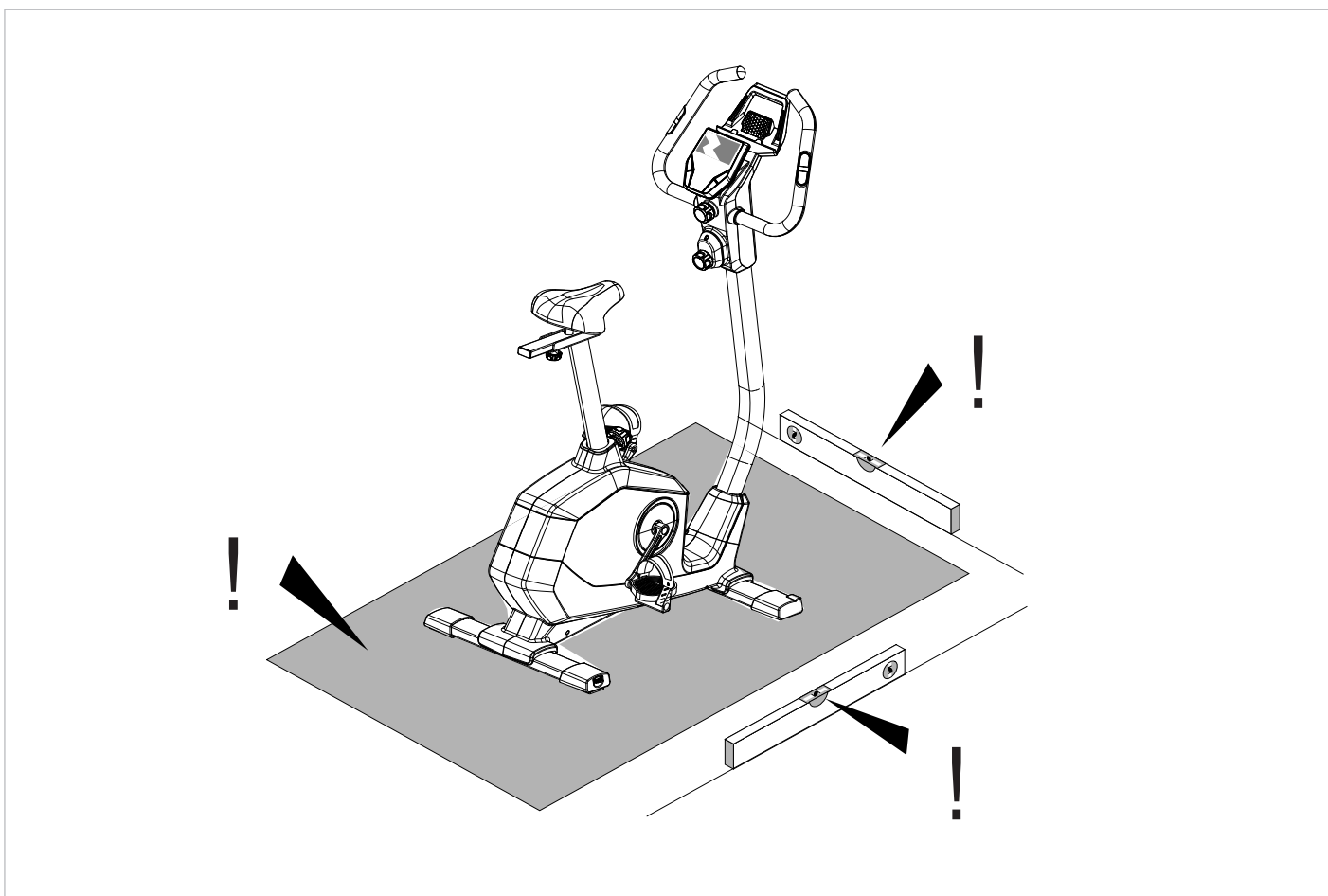
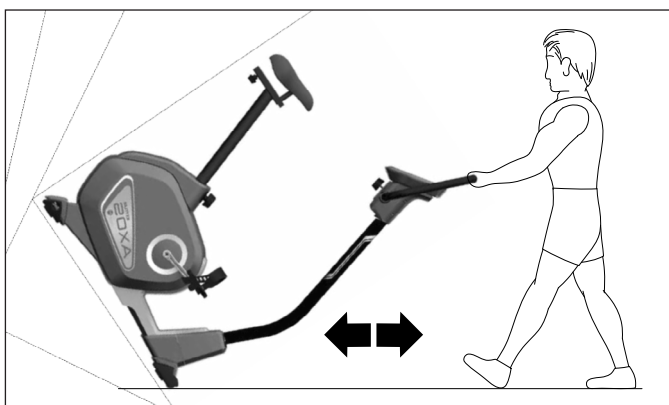
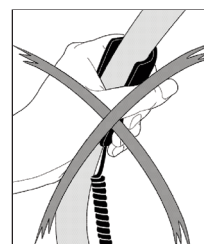
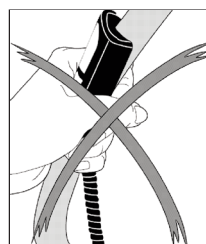
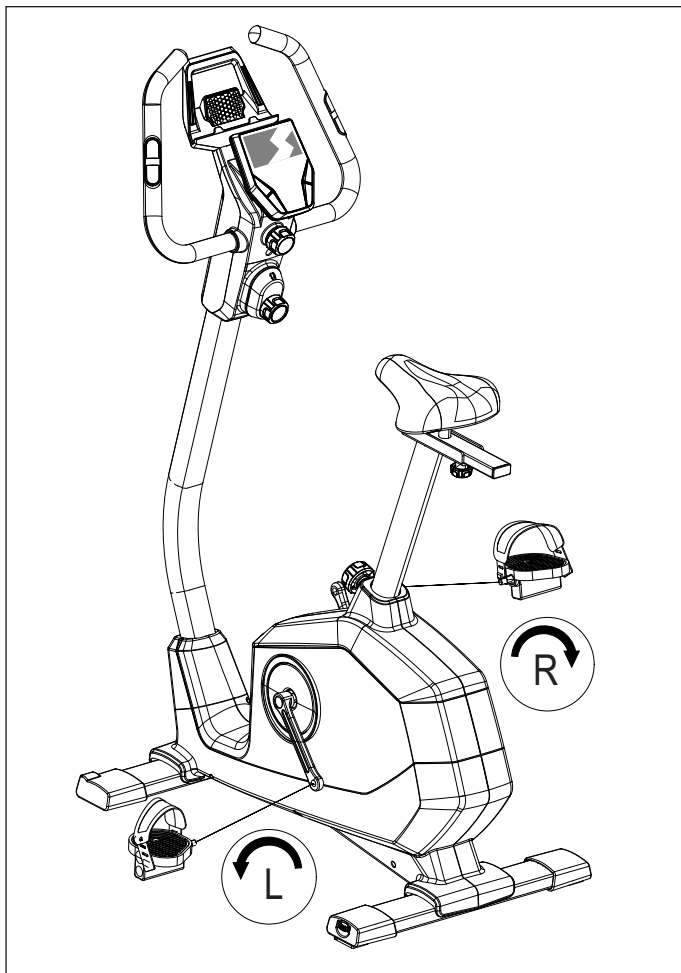


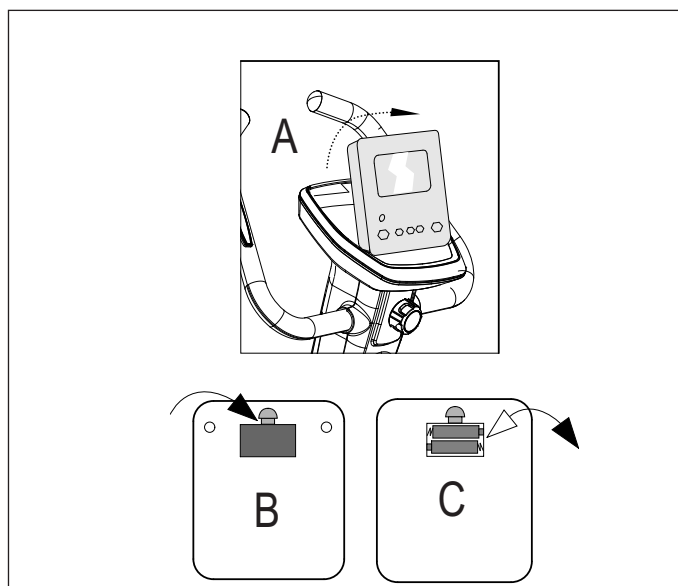
B/E  
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19





Napomene o rukovanju



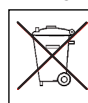


Slabi ili ugašeni računalni prikaz znači da trebate zamijeniti bateriju. Računalo ima dvije baterije. Izvršite zamjenu baterije kao što slijedi:

- 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 akumulator ne smijete odlagati s običnim kućnim otpadom.

Kemijske oznake Hg (živa) i Pb (olovo) ispod prekrižene 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/akumulator 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..

Biometrijski kućni uređaj za vježbanje

Okruglim pokretom noge nastaje oblik kretanja koji je posebno blag za zglobove stopala, koljena i bokova. On je idealan za dozirano vježbanje srčane cirkulacije pri kojem je cilj vježbanja sagorijevanje masti zato što je naprezanje tijela manje nego pri trčanju. Na taj je način kućni uređaj za vježbanje prikladan za osobe s pretilošću ili tjelesnim teškoćama koje žele izbjeći snažna naprezanja zglobova koljena i bokova.

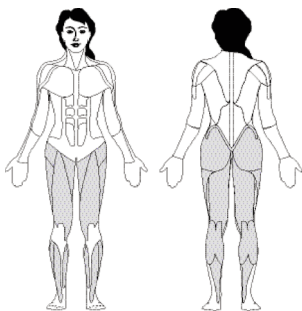
Za vježbanje koje se koncentrira na broj otkucaja srca preporučujemo remen za prsa.

Prednosti:

- ergonomski optimalno namještanje u željeni položaj za vježbanje
- idealno za vježbanje srčane cirkulacije i sagorijevanje masti
- malo naprezanje zglobova
- prikladno i za pretile osobe i za početnike
- zauzima malo mjesta i jednostavno se transportira

Utrošak energije (kcal) - oko 600 u satu

Utrošak masti - oko 48-54 gr u satu



Namještanje optimalnog položaja za sjedenje

Imate idealno držanje ako je gornji dio tijela malo savinut prema naprijed. Ako imate probleme s leđima, namjestite kut nagiba upravljača tako da gornji dio tijela ima uspravniji položaj za sjedenje kojim se čuvaju kralježnica i zglobovi.



Visina za sjedenje

Prvo namjestite sjedalo na visinu za sjedenje koja vam je optimalna. Imate je ako pri protisnutom koljenu s petom ravno još uvijek možete dosegnuti pedalu. Okrugli oblik pokreta nogu dobit ćete ako nikada potpuno ne istegnete koljeno. Na taj način postićete vježbanje koje čuva zglobove stopala, koljena i bokova.



Razmak između sjedala i upravljača

Sjedalo kućnog uređaja za vježbanje (ovisno o modelu) možete i vodoravno namjestiti. U tu svrhu otpustite vijak ispod sjedala i gurnite sjedalo ovisno o veličini tijela na vodilicu prema naprijed ili natrag.

Nagib upravljača

Možete namjestiti nagib upravljača kućnog uređaja za vježbanje. Otpustite vijak ispod cockpita i namjestite položaj koji vam je optimalan. Ponovno nakon toga zategnite vijak tako da upravljač ne proklizuje!



Varijacije vježbanja

Da povećate opterećenje mišića natkoljenice i stražnjice, pojačajte pritiskanje pedale. Da postignete pojačano vježbanje stražnje strane natkoljenice, pojačajte povlačenje pedale s omčom prema gore.

Osim toga, imate mogućnost visokim otporom pedale simulirati vožnju uzbrdo. Pri ovom se vježbanju osim mišića nogu uključuju i trbušni i leđni mišići te mišići gornjeg dijela tijela i ramena.

Biometrijski kućni uređaj za vježbanje



Preporuka za vježbanje

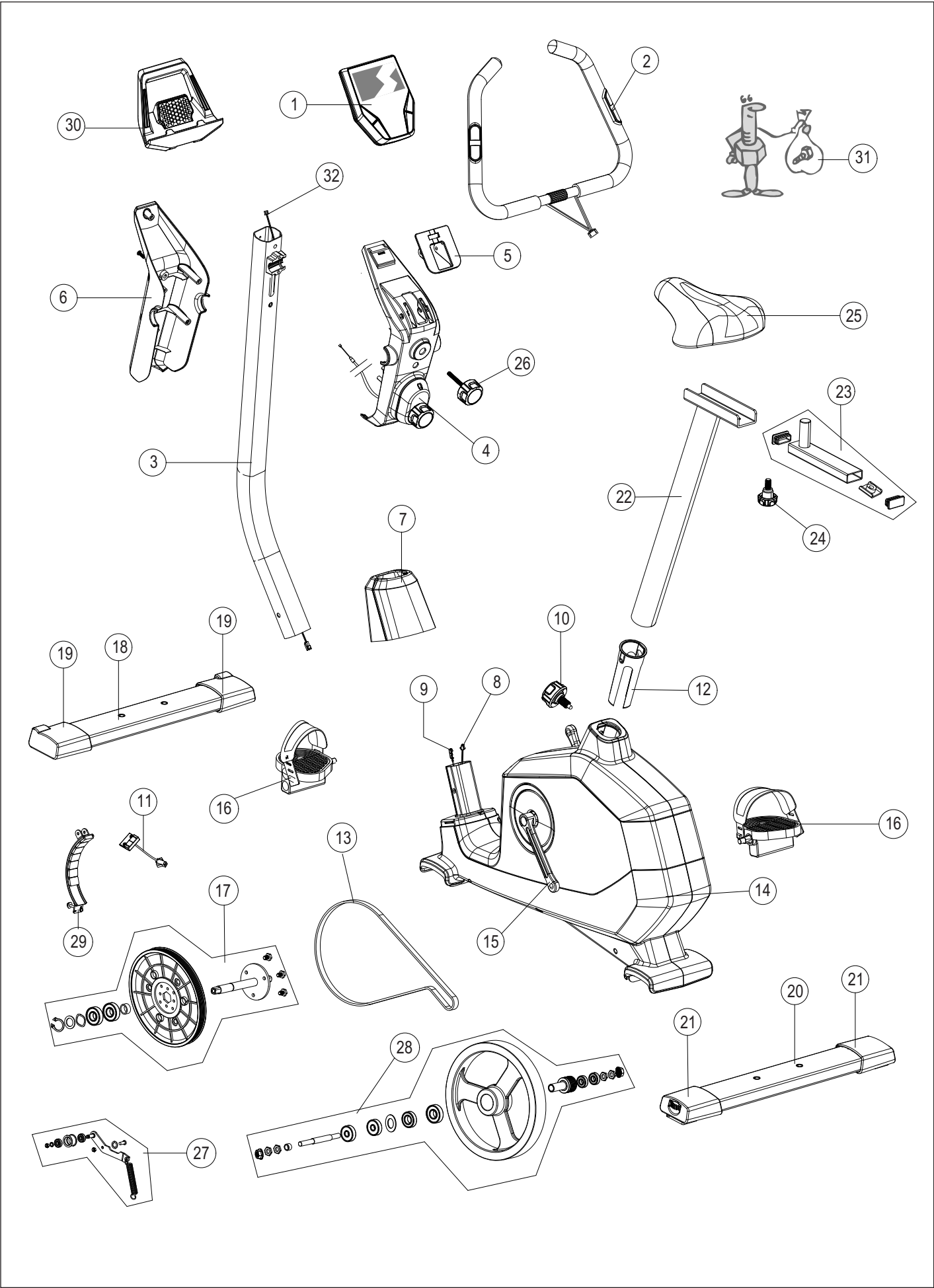
Uvijek zapamtite da trebate proći vježbe istezanja koje slijede kako biste izbjegli ozljede i bolove u mišićima.

Program vježbanja od četiri tjedna za početnike na kućnom uređaju za vježbanje

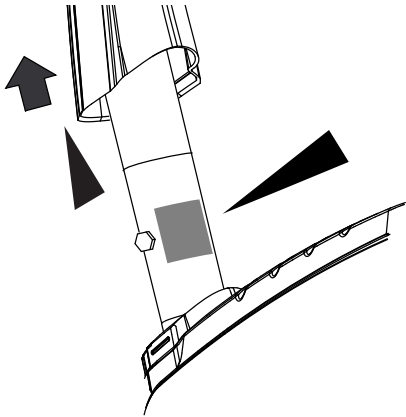
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan
Ponedjeljak	15 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	20 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 4-6
Utorak	Stanka	Stanka	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 4-6
Srijeda	15 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	20 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	Stanka	Stanka
Četvrtak	Stanka	Stanka	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 4-6
Petak	Stanka	Stanka	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 4-6
Subota	15 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	20 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	Stanka	Stanka
Nedjelja	Stanka	Stanka	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	30 minuta pri malom opterećenju stupanj 4-6
	Stanka	Stanka	Stanka	Stanka

Napomena:

Od 5. tjedna trajanje se jedinice vježbanja produljuje na npr. 40 minuta. U 6. tjednu možete započeti s lakim vježbanjem u intervalima. Pazite da puls pri vježbanju u prvih 8 tjedana iznosi otprilike 60 - 65% maksimalnog pulsa i da ne prekorači 75%.



RIDE 100 HT1005-100			
X	①	1x	68001660
	②	1x	68001661
	③	1x	68009790
	④	1x	68009754
	⑤	1x	68009770
X	⑥	1x	68009755
	⑦	1x	68009791
X	⑧	1x	68009792
X	⑨	1x	68009793
X	⑩	1x	68009089
X	⑪	1x	68009794
	⑫	1x	68009011
	⑬	1x	68009012
	⑭	1x	68009795
X	⑮	1x	68009369
X	⑯	1x	68009300
	⑰	1x	68009016
	⑱	1x	68009762
	⑲	1x	68009763
	⑳	1x	68009764
	㉑	1x	68009765
	㉒	1x	68009298
	㉓	1x	68009374
	㉔	1x	68009768
X	㉕	1x	68001662
X	㉖	1x	68009025
	㉗	1x	68009026
	㉘	1x	68009027
	㉙	1x	68009028
	㉚	1x	68009756
	㉛	1x	68009796
X	㉜	1x	68009798



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

A/N 00000-000
S/N 000000 00000 0000

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, 8.3.1


max. ### kg
Made in PRC



HR – Primjer tipske pločice - serijskog broja

KETTLER

2 – 9 – DE –

10 – 17 – EN –

18 – 25 – FR –



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.



Ovom funkcijskom tipkom uključuje se i isključuje automatska promjena zaslona u 5-inčnom načinu rada.

Mjerenje pulsa

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



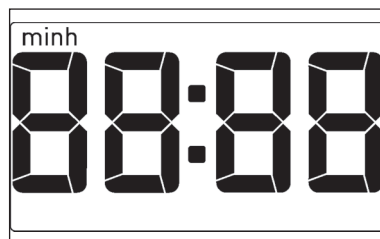
Upute za obuku i rad

brzi vodič

područje prikaza / zaslon

Područje zaslona informira o raznim funkcijama.

Vrijeme vježbanja



prikaz: 0:00 - 99:59

Udaljenost



prikaz u miles ili km

prikaz 0.00 - 99.99

Utrošak energije (KJOULE)

ili

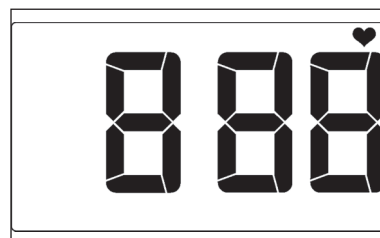
(Kcal)



prikaz 0 - 9999

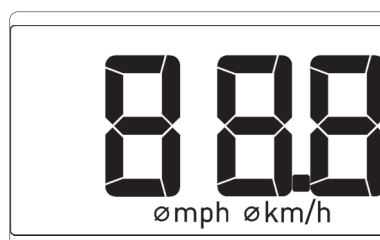
puls

prikaz od
40 - 199



Simbol srca (trepće) ako se
registrira signal

brzina



prikaz 0 - 99.9

prikaz u mph ili km/h

Učestalost okretanja (RPM)

15 - 199 rpm



u načinu rada 5 "

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.

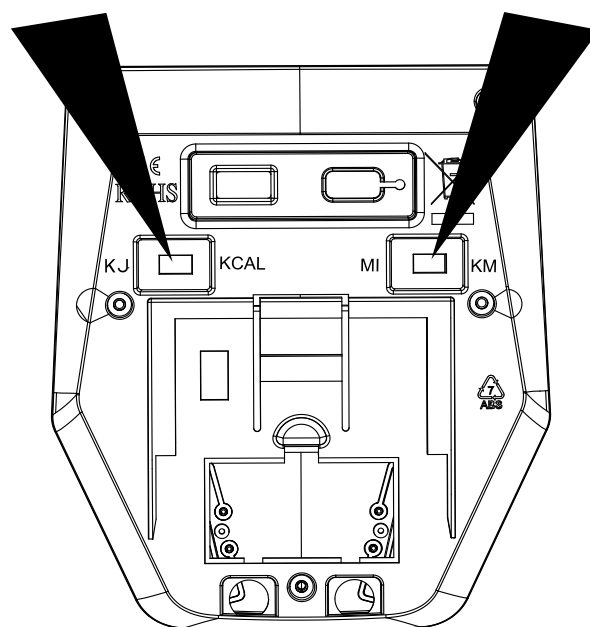
Opcije prikaza kcal ili kJoule te milje ili km postavljaju se kliznim prekidačima na stražnjoj ploči. Promjene se prihvaćaju pritiskom na gumb za resetiranje.

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

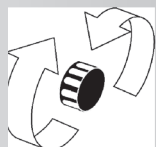
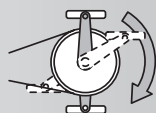
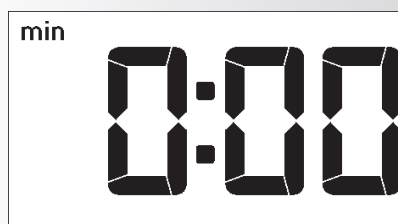
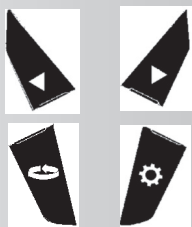
60 o / min = 21,3 km / h = 13,3 mph.

Za crosstrainer korelacija je

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



Upute za obuku i rad



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; Zaslom ponovno započinje s testom segmenta, prikazom ukupnih sati, ukupnih kilometara i spremnosti za vježbanje.

prikaz sati treninga i kilometara

u stanju čekanja pritisnite tipke  istovremeno.

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

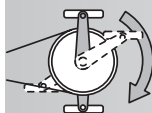
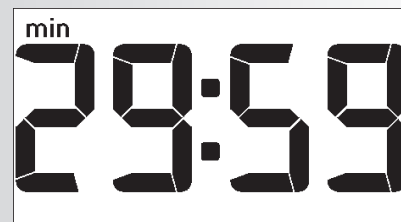
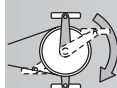
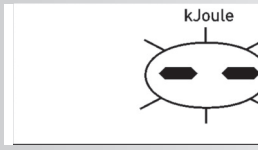
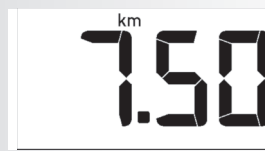
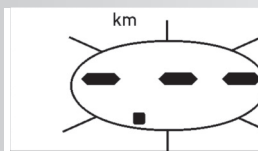
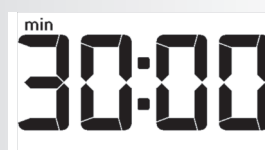
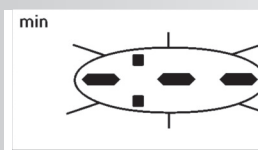
S manje od 14 okretaja papučice, elektronika uređaja prepoznaje pauzu u treningu. Zakreti i brzina prikazani su kao prosječne vrijednosti sa simbolom Ø.

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.

YT 6710-7



Opće upute

Signali sustava

Prilikom uključivanja i resetiranja emitira se zvuk.

Kad se ispune zahtjevi za vremenom, udaljenostom i energijom, oglasit će se kratki zvučni signal.

izračun prosječne vrijednosti

Prosjeci se odnose na prošle treninge do resetiranja ili do prelaska u stanje pripravnosti.

Upute za mjerenje pulsa

Mjerenje pulsa započinje čim srce na zaslonu zatrepće na vrijeme s otkucajima vašeg pulsa.

Pulsom ruke

Izuzetno nizak napon uzrokovan kontrakcijama vašeg srca registriraju se ručnim senzorima i procjenjuju pomoću elektroničkog sklopa uređaja.

- Uvijek zgrabite kontaktne površine objema rukama.
- Izbjegavajte snažno hvatanje.
- Mirno držite ruke i izbjegavajte kontrakcije i trljanje na kontaktnim licima.

Kvarovi na računalu za vježbanje

Pritisnite “” dulje vrijeme (resetiranje).

Upute za vježbanje

Sportska medicina i znanost vježbanja primjenjuju ergometriju bicikla između ostaloga za provjeru funkcionalnosti srca, cirkulacije i dišnog sustava.

Na sljedeći način možete utvrditi jeste li nakon nekoliko tjedana postigli željeni cilj:

1. Ako izdržite određeni vremenski period s manje napora za srce/cirkulaciju nego prije.
2. Ako izdržite duži vremenski period s manje napora za srce/cirkulaciju.
3. Odmarate se češće nego prije nakon određenog opterećenja srca/cirkulacije.

Orijentacijske vrijednosti za vježbanje izdržljivosti

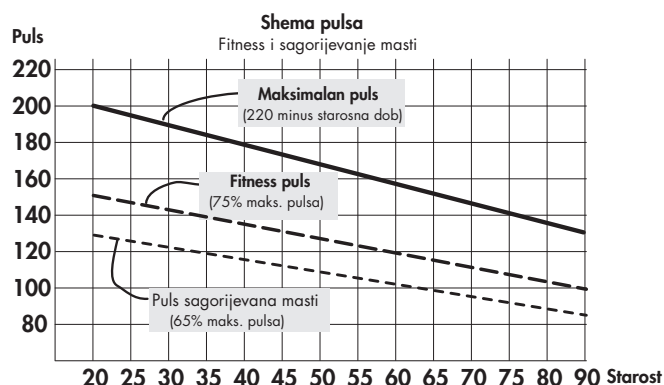
Maksimalan puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se dostizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalni puls ovisi o životnoj dobi.

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

Primjer: starost 50 godina $\rightarrow 220 - 50 = 170$ 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

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

Učestalost treninga

Opseg jednoga treninga

1. tjed

3 x tjedno

2 minute treninga
1 minuta pauza za gimnastiku
2 minute treninga
1 minuta pauza za gimnastiku
2 minute treninga

2. tjed

3 x tjedno

3 minute treninga
1 minuta pauza za gimnastiku
3 minute treninga
1 minuta pauza za gimnastiku
2 minute treninga

3. tjed

3 x tjedno

4 minute treninga
1 minuta pauza za gimnastiku
3 minute treninga
1 minuta pauza za gimnastiku
3 minute treninga

4. tjed

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.