



Upute za sobni bicikl „RIDE 300”

Art.-Nr. K-HT1006-100

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 koristite produžnim kabelom, on mora odgovarati VDE smjernicama.
- Kod dulje neuporabe izvucite mrežni utikač uređaja iz utičnice.
- Trenirajte 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.
- 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.

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.

- 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.
- **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.

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.
 - 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.:

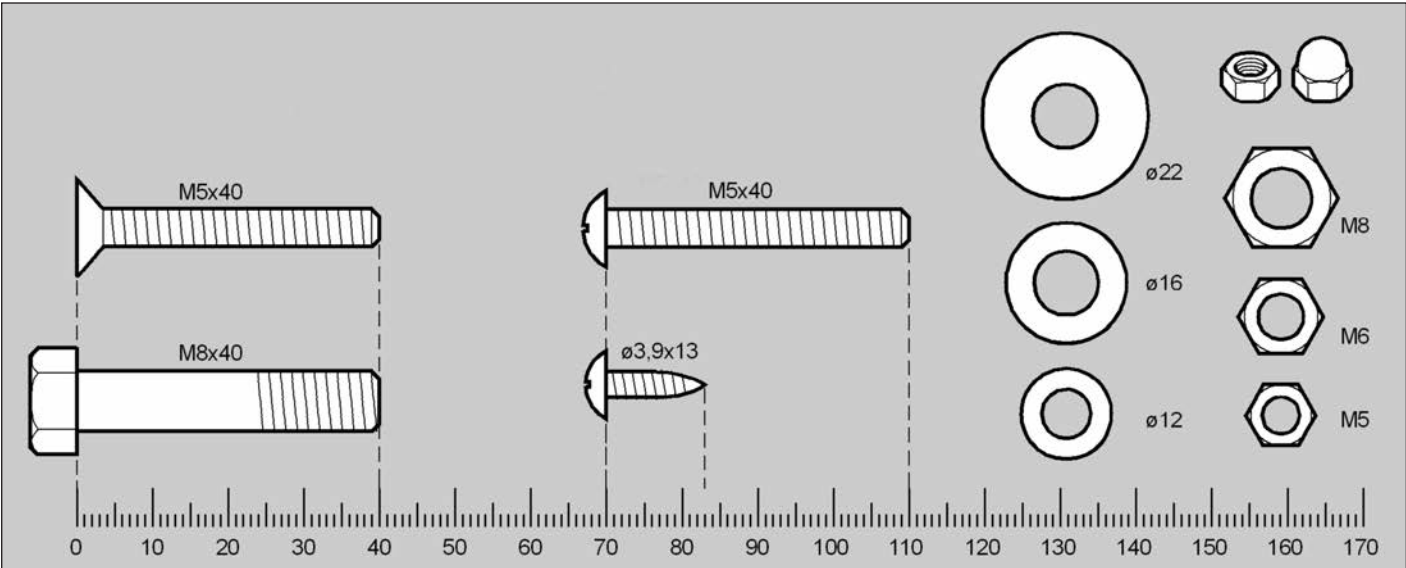
Čuvajte originalno pakovanje uređaja kako biste ga kasnije u određenim slučajevima mogli upotrijebiti za transport. Trebate obaviti povrat robe prema dogovoru i u (unutrašnjem) pakovanju sigurnom za transport, po mogućnosti u originalnom kartonu.

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

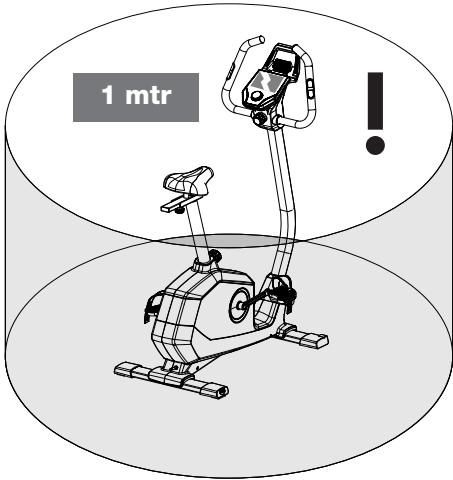
Proizvode tvrtke KETTLER možete reciklirati. Nakon završetka životnoga ciklusa na odgovarajući način odložite uređaj (na lokalno odlagalište).



- HR - Alati potrebni - nisu uključene.

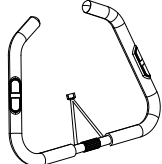
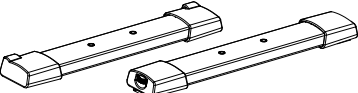
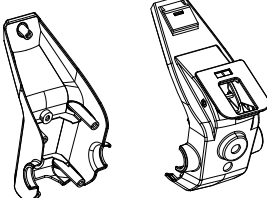
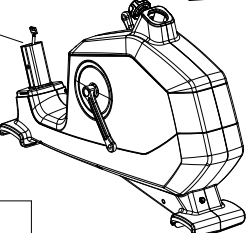
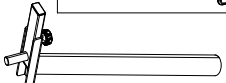
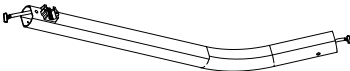
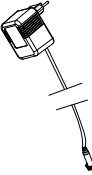


Udaljenost



- HR- Redovito provjeravajte vijčani spoj.

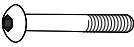
Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)

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

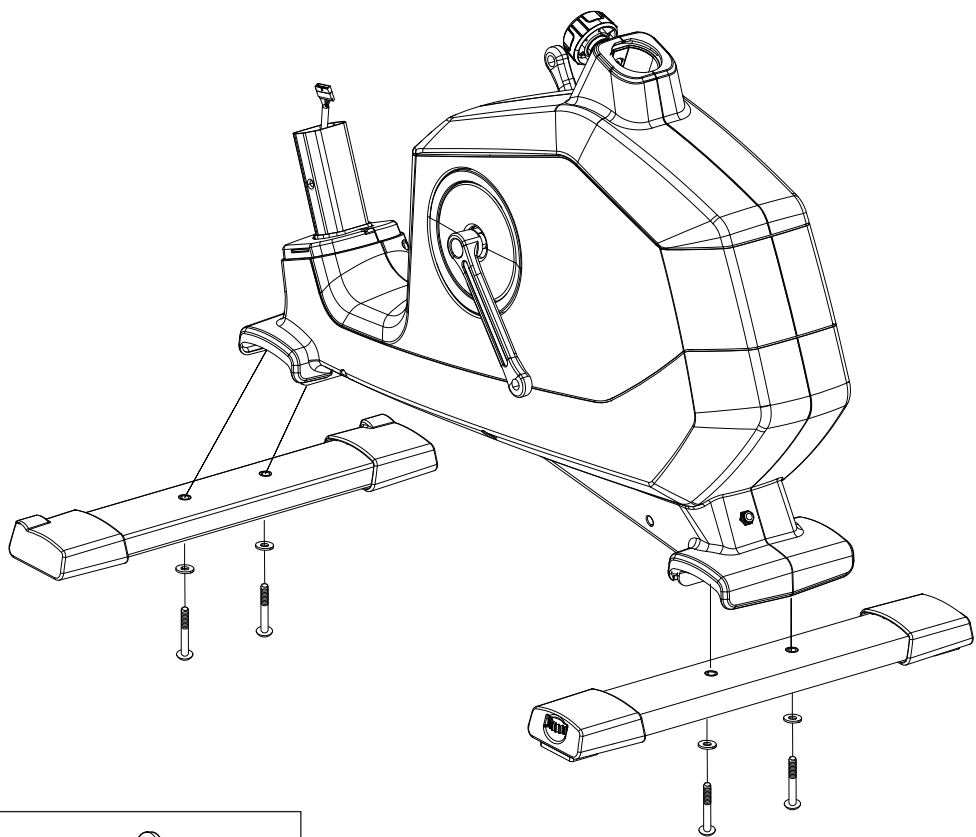
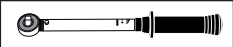
55

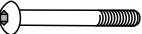


Pos. 34

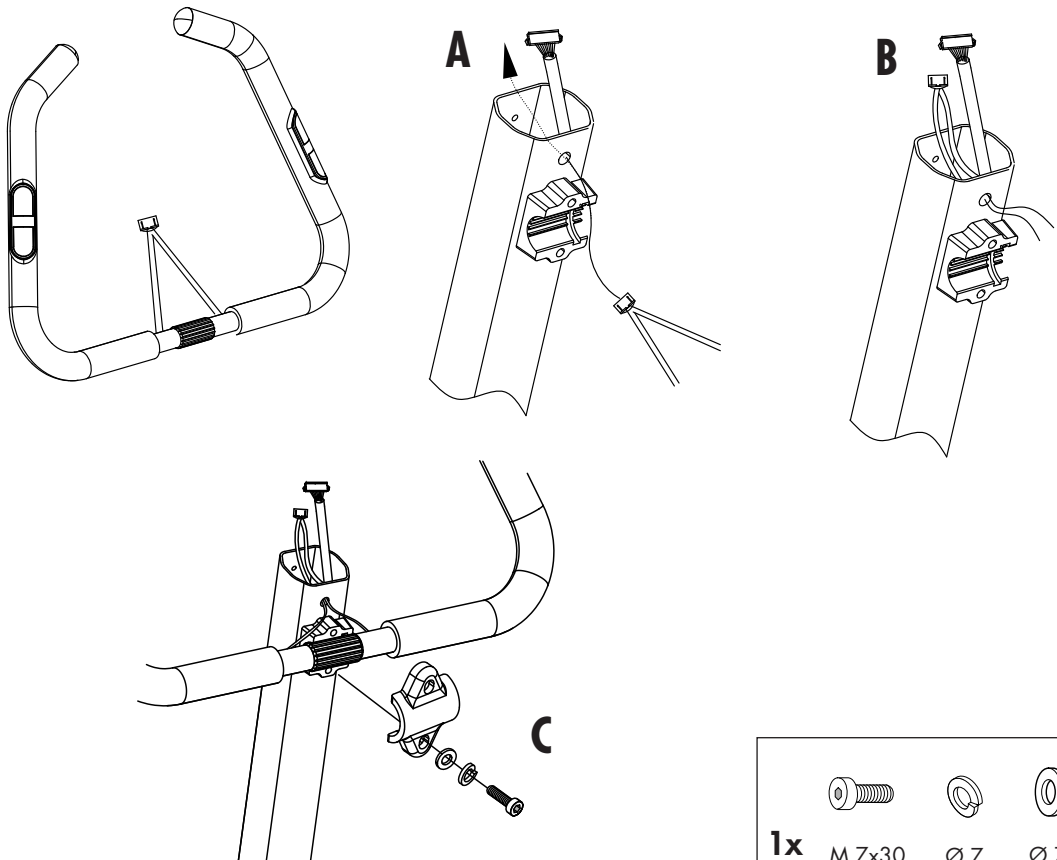
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1

1



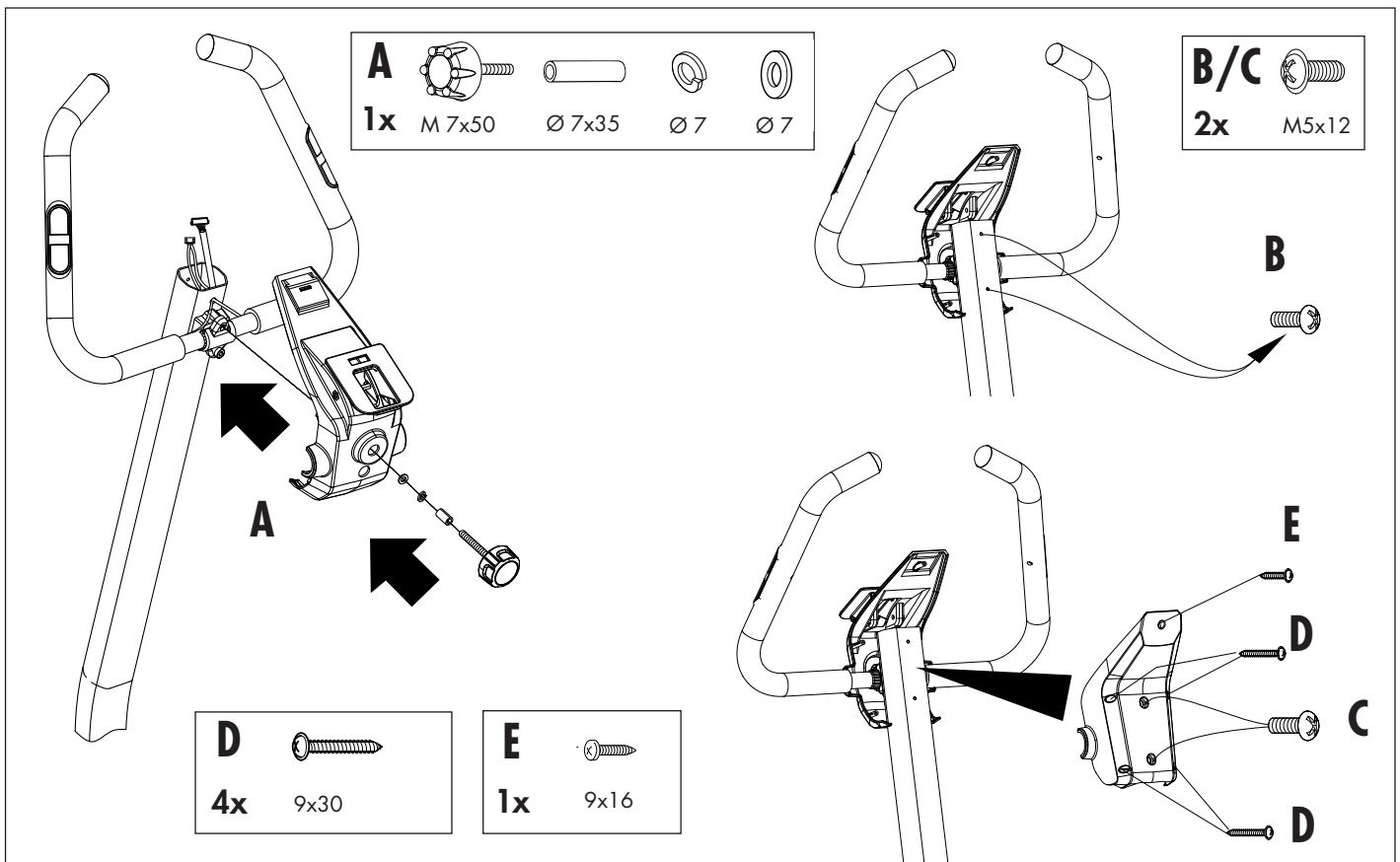
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

2

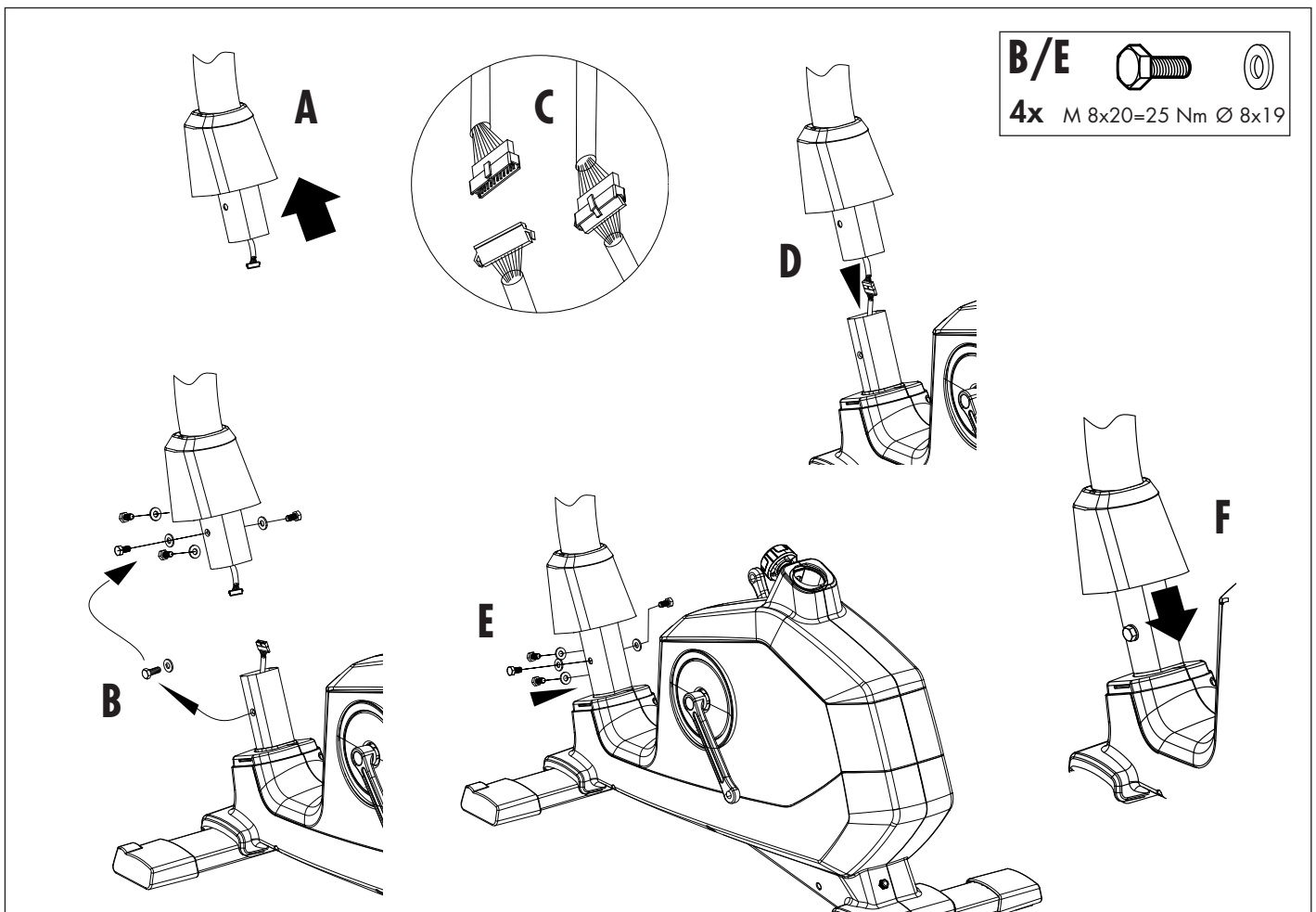


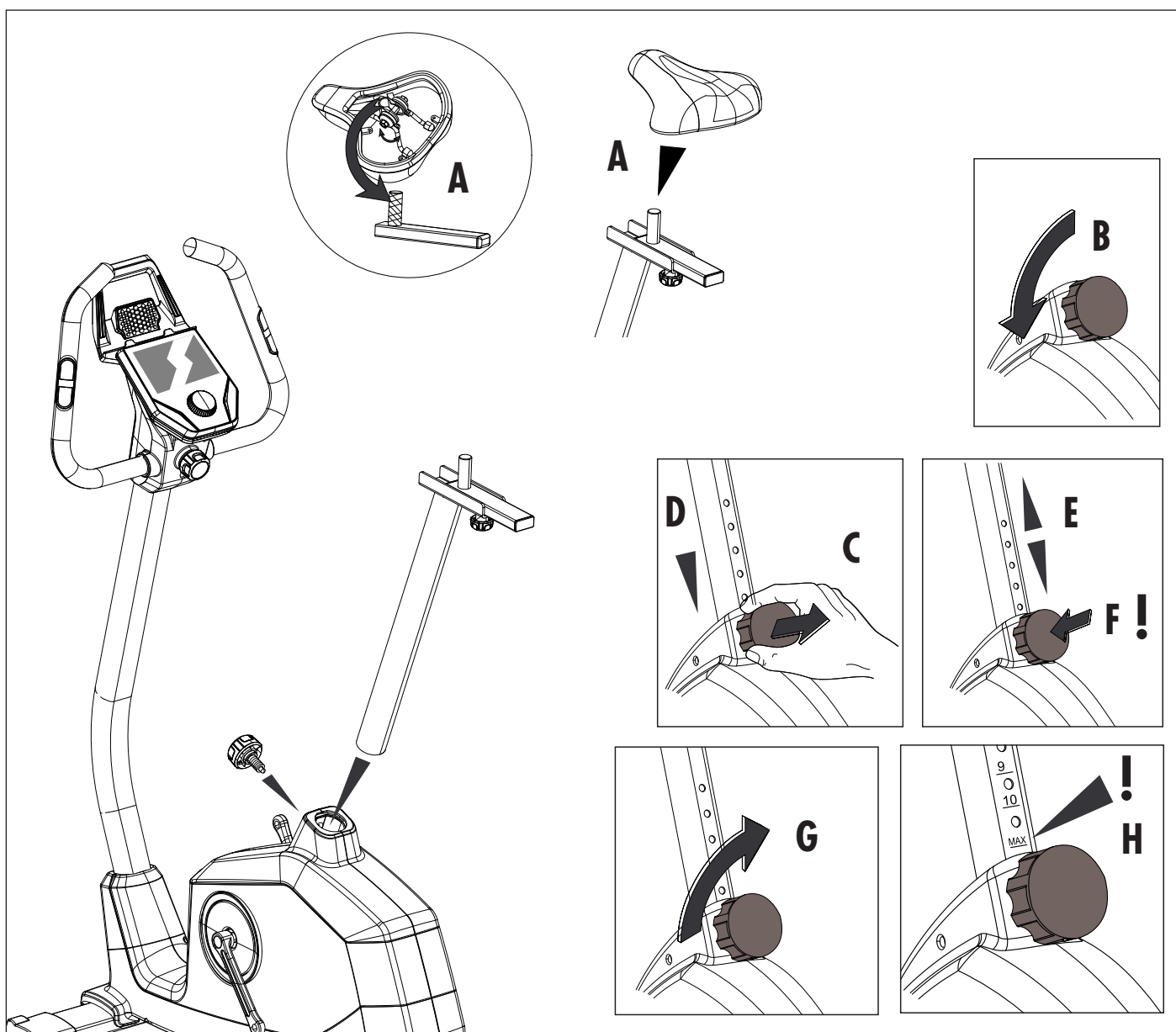
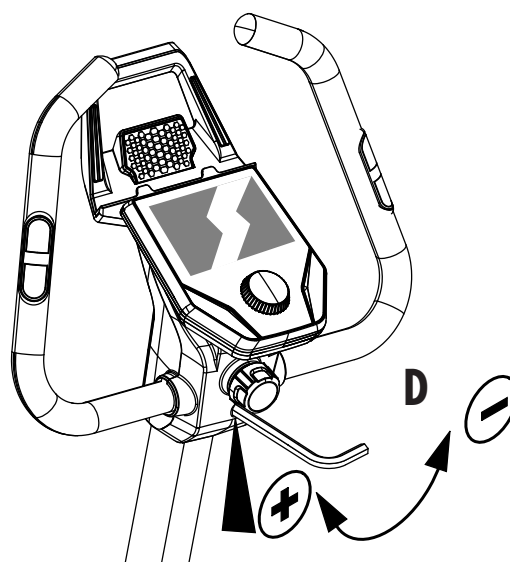
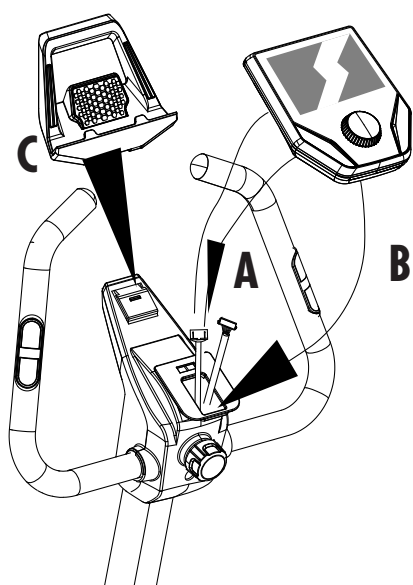
1x  M 7x30  Ø 7  Ø 7

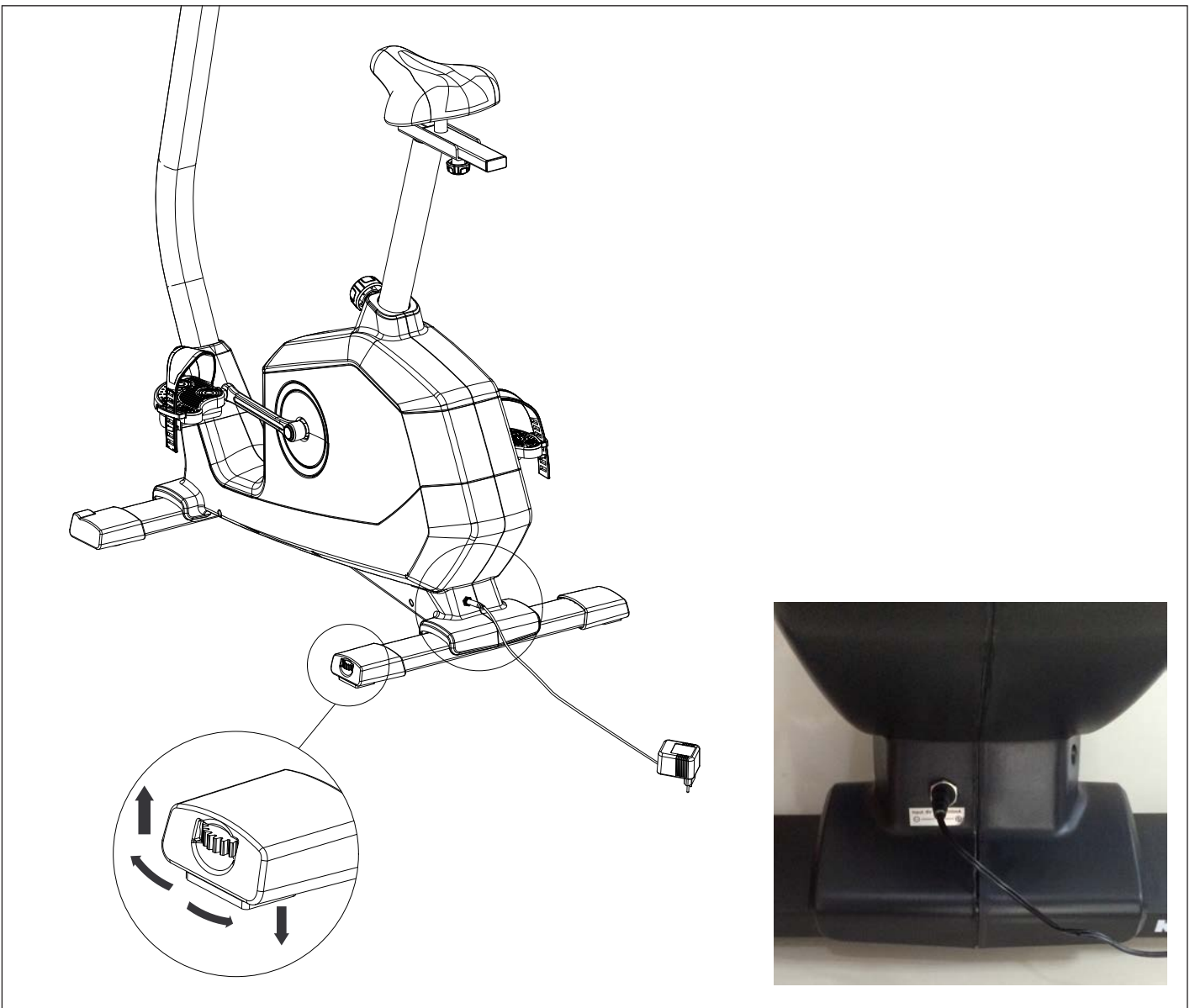
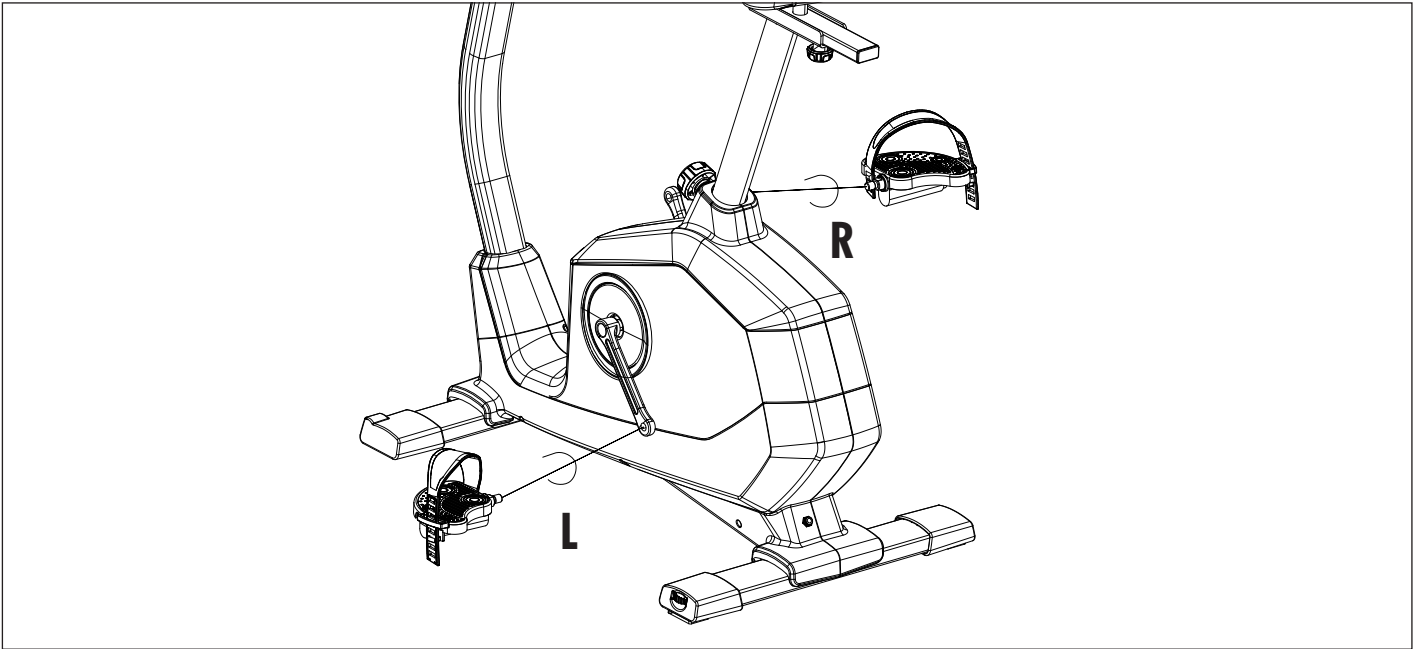
3



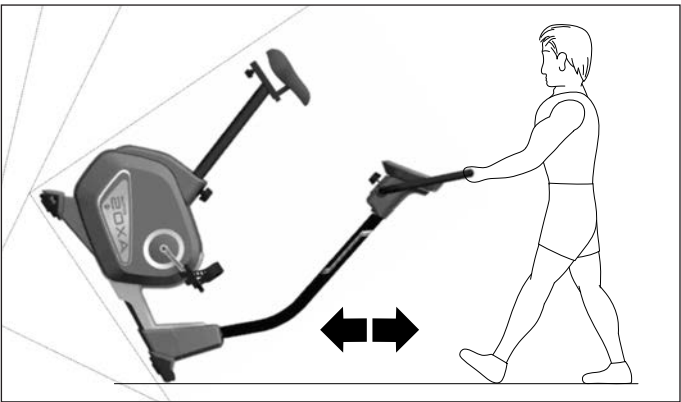
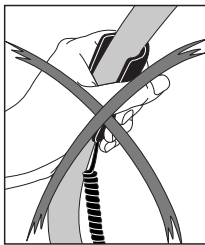
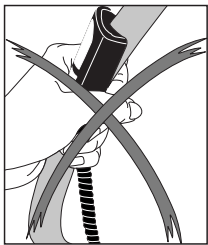
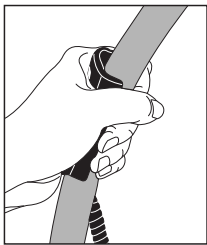
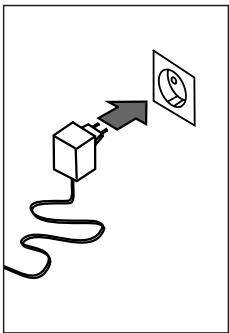
4

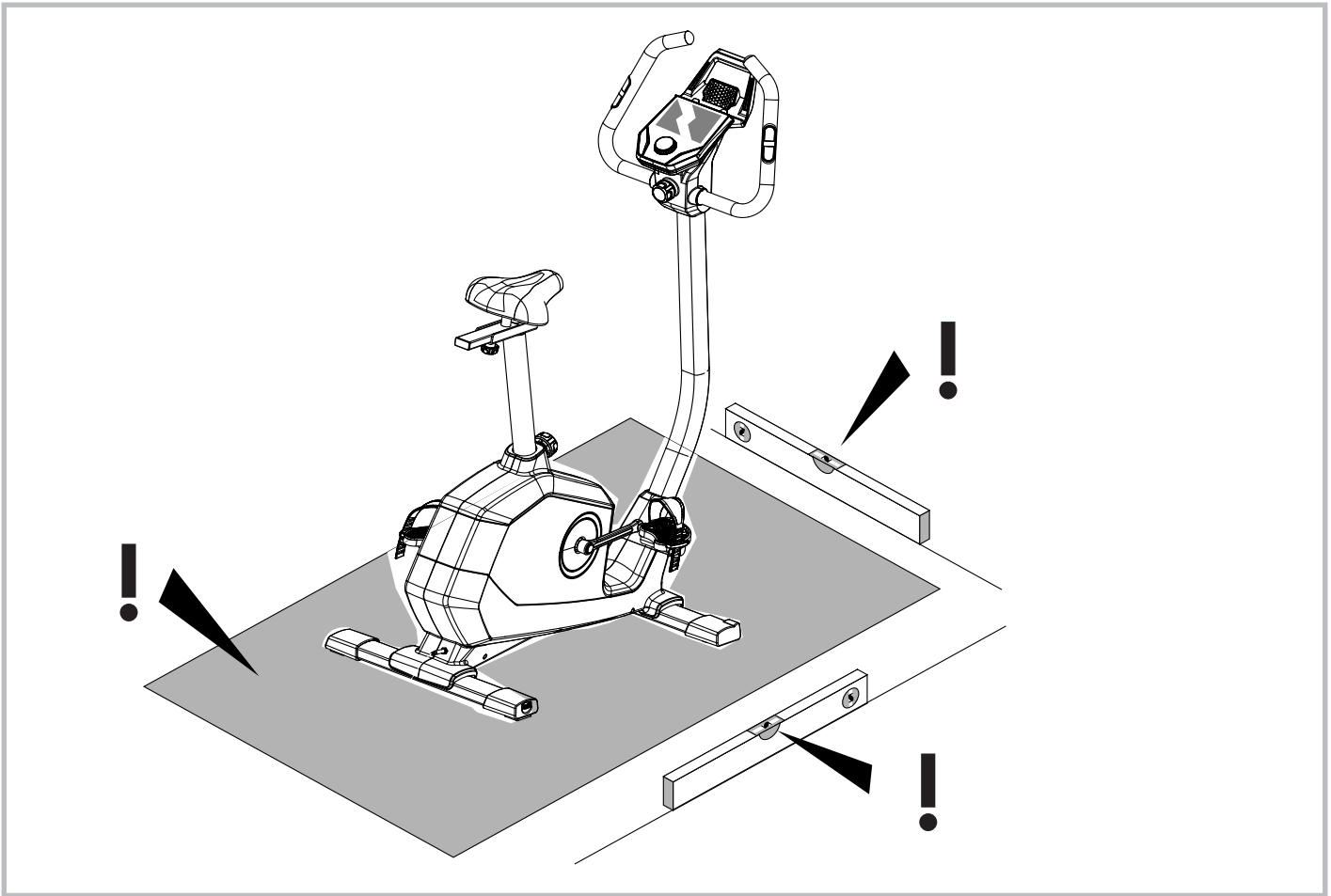






Napomene o rukovanju





Biometrijski kućni uređaj za vježbanje

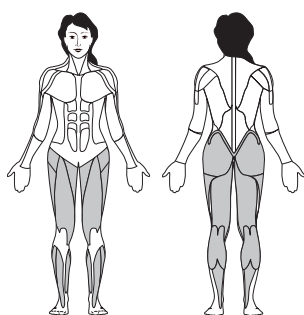
Okruglim pokretom noge nastaje oblik kretanja koji je posebno blag za zglobove stopala, koljena i bokova. On je idealan za dozirano vježbanje srčane cirkulacije pri kojem je cilj vježbanja sagorijevanje masti zato što je naprezanje tijela manje nego pri trčanju. Na taj je način kućni uređaj za vježbanje 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



Utrošak energije (kcal) - oko 600 u satu

Utrošak masti - oko 48-54 gr u satu

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 pedal. Okrugli oblik pokreta nogu dobit ćete ako nikada potpuno ne istegnete koljeno. Na taj način postićete vježbanje koje čuva zglobove stopala, koljena i bokova.



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 pedal. 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!



Biometrijski kućni uređaj za vježbanje

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.



Preporuka za vježbanje

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

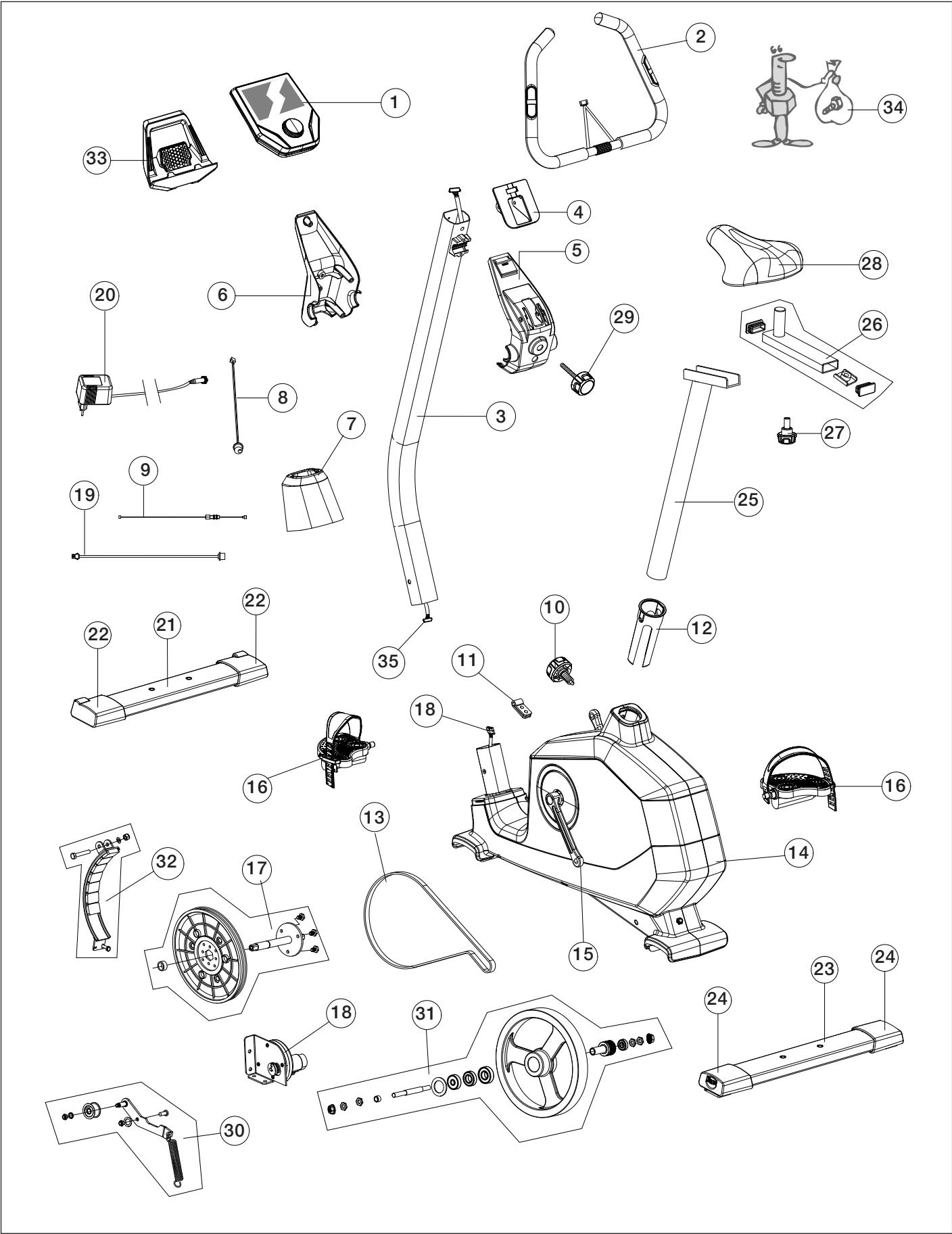
Program vježbanja od četiri tjedna za početnike na kućnom uređaju za vježbanje

	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 Čet	15 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	20 minuta pri malom opterećenju stupanj 1-3	Stanka	Stanka
vrtak 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%.

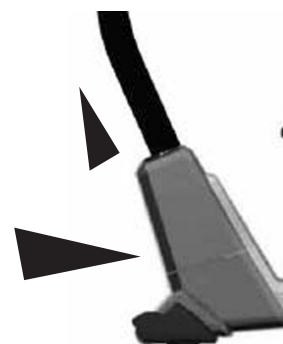
Nacrt rezervnih dijelova



RIDE 300
HT1006-100

①	1x	68009775
②	1x	68009751
③	1x	68009800
④	1x	68009770
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009801
⑧	1x	68009802
⑨	1x	68009803
⑩	1x	68009089
⑪	1x	68009794
⑫	1x	68009011
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009804
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009371
⑰	1x	68009016
⑱	1x	68009057
⑲	1x	68009784
⑳	1x	68009376
㉑	1x	68009762
㉒	1x	68009763
㉓	1x	68009764
㉔	1x	68009765
㉕	1x	68009298
㉖	1x	68009374
㉗	1x	68009768
㉘	1x	68009054
㉙	1x	68009375
㉚	1x	68009056
㉛	1x	68009058
㉜	1x	68009057
㉝	1x	68009756
㉞	1x	68009805
㉟	1x	68009806

– HR – Odstupanja kasnije naručenih dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.



– HR – Primjer tipske pločice - serijskog broja



Vadbeni računalnik

„YM 6723“

Sigurnosne instrukcije:

Molimo vas da obratite pozornost na ove instrukcije, prije slaganja i upotrebe

- Trening oprema mora biti postavljena na prikladnu i ravnu podlogu.
- Provjerite sve vijke i konekcije kablova nakon upotrebe barem svakih 6 puta.
- Da biste izbjegli ozljede stvorene vježbanjem ili prekomjernim vježbanjem, ova trening sprava treba se upotrebljavati kako je propisano u ovim instrukcijama
- Nije preporučeno postavljati i ostavljati spravu u vlažnim prostorima , jer bi moglo doći do hrdanja materijala
- Uvjerite sebe da redovito da su funkcije sprave u redu i da su u urednom stanju
- Vlasnik je odgovoran za sigurnost kontrola, koje bi trebale biti korištene regularno i na pravim osnovama.
- Oštećeni ili neispravni dijelovi trebali bi biti zamijenjeni odmah. Koristite samo originalne KETTLER dijelove.
- Sprava se ne smije koristiti dok se neispravni dijelovi ne zamijene.
- Sigurnost uređaja može se održavati samo ako redovito pregledavate spravu od mogućih oštećenja i ako nosite prikladnu odjeću i obuću.

ZA VAŠU SIGURNOST:

- **PRIJE POČETKA VJEŽBANJA PROVJERITE SA SVOJIM LIJEČNIKOM DA LI STE U PRIKLADNOM FIZIČKOM I PSIHIČKOM STANJU TRENIRATI NA OVOJ SPRAVI. DOKTOR BI VAM TREBAO PREPORUČITI OSNOVE VJEŽBANJA PREMA VAŠEM FIZIČKOM STANJU. NEPRAVILNO ILI PRKOMJERENO VJEŽBANJE MOŽE NAŠTETITI VAŠEM ZDRAVLJU.**
- **SISTEM MJERENJA VAŠIH OTKUČAJA SRCA MOŽE BITI NETOČAN. PREKOMJERENO VJEŽBANJE MOŽE UGROZITI VAŠE ZDRAVLJE I ČAK IZAZVATI SMRT. AKO OSJETITE NESVJESTICU ILI SLABOST, PREKINITE VJEŽBANJE TRENUTNO.**

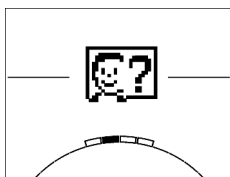
Display i tipkovnica



1

1. Display

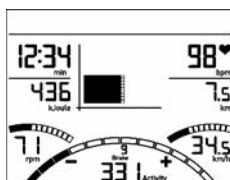
Display vam omogućava sve potrebne informacije za vaše vježbanje. Sve ove funkcije prikazivat će se na displayu u MENU listi i u TRAINIG programima:



MENU display

Kad je sprava upaljena, vi se nalazite u MENU listi.

Tu možete prilagoditi funkcije za korisnika ili funkcije sprave, odabrati Trening programe, i očitavati vaše rezultate vježbanja.



TRAINING display

Nakon odabira TRAINIG Programa, vi ulazite u TRAINING PROGRAM DISPLAY. On će vam omogućiti sve važne trening rezultate i omogućiti Trening Program profil.

2

2. Centralna tipka - pritisak

U Menu: pritiskom na Centralnu tipku potvrđujete odabranu funkciju. Ona vas dovodi do odabira u MENU ili u odabir Trening programa.

U Trening – nema funkcija

3

3. Centralna tipka – okretanje

U MENU – mijenjate odabir u MENU. Mijenjate prikaz izgleda kruga u donjem dijelu display-a i označavate odabrane funkcije.

U TRENING – mijenjate otpor okretaja pedala.

4

4. Lijeva tipka

U MENU : - vraća vas u glavni MENU. Svake promjene koje radite neće biti pohranjene.

U TRENING : - kraj TRENING programa i početak mjerenja vaših otkucaja srca. Ponovnim pritiskom vraćate se u TRENING Program.

5

5. Desna tipka

U MENU. Poziv na prikaz tekstualnih informacija. Svi odabiri u glavnom MENU su objašnjeni sa više detalja.

U TRENING: prikazuje prosječne vrijednosti i rezultate vježbanja. Nakon što je tipka pritisnuta prosječne vrijednosti bit će prikazane na nekoliko sekundi.

Menu

Prvi stupanj: Početni MENU – odabir korisnika



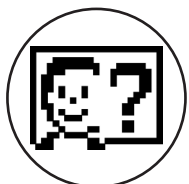
Nakon početka upotrebe sprave koju ste dobili, nakon nekoliko upoznavanja počinjemo sa START MENU. Ovaj MENU je primaran za odabir korisnika na koji će se spremati vrijednosti treninga u TRAINING Session. Također možete dodati novog korisnika i pod Funkcijom MACHINE SETTINGS , možete napraviti osnove za sve korisnike.

Objašnjenje za sve funkcije u MENU (sa lijeva na desno):



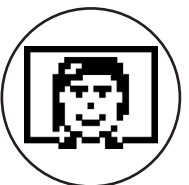
1. Podešavanje sprave

U ovom MENU ćete moći promijeniti sve općenite prikaze ove sprave(npr. , promjena jezika , promjena mjernih jedinica itd).



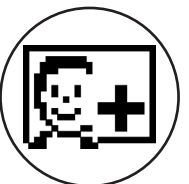
2. Korisnik Gost

Prikazuje profil trenutnog korisnika . daje vam opcije bez zadanih postavki. U GUEST USER PROFILE (gost korisnik profil) neće se pohraniti rezultati treninga. Ne može se napraviti osobni profil treninga.



3. Osobni – napravljeni korisnikov

Desno od GUEST USER pojavit će se 4 osobna profila korisnika. Oni su napravljeni kao osobni korisnikovi podaci za osobe koje konstantno treniraju pomoću Training programa. U account-ima mogu se napraviti i pohraniti osobni profili korisnika koji će se pohraniti u memoriji za svakog (od 4) korisnika sa profilima.

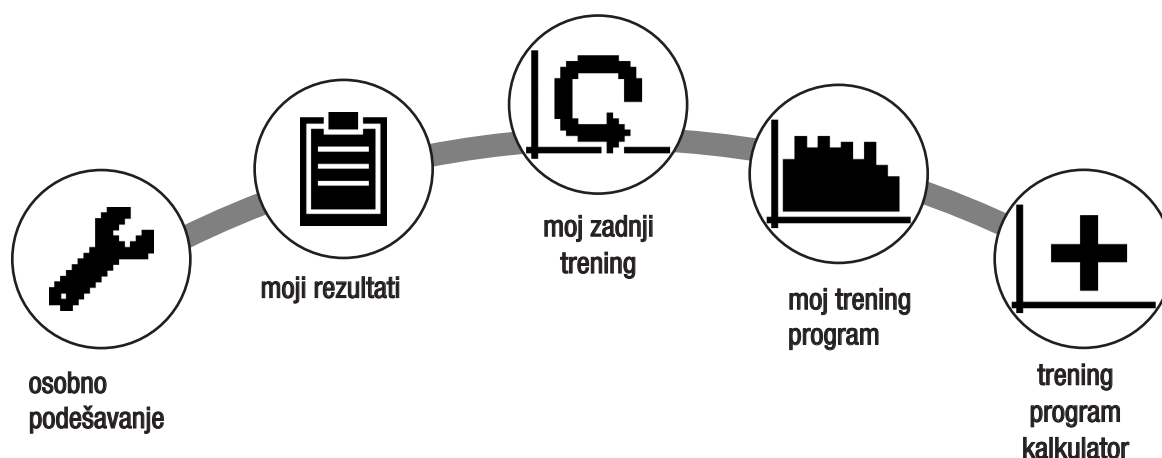


4. Kreiranje novog korisnika

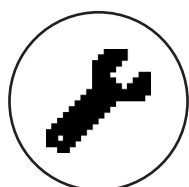
U ovom MENU mogu se unesti osobni podaci od korisnika. Kad je ovaj MENU odabran, traži se da upišete svoje ime i godine. Korisnik također može odabrati osobno lice (PROFILE FACE). Na kraju novi korisnik je pohranjen u Start MENU.

MENU

Drugi level: korisnikov MENU – u osobnim profilima korisnika.



Ako odaberete individualnog korisnika, doći ćete do osobnog korisnikovog MENU-ja. Ovdje skoro sve uključuje osobne trening programe. Korisnikov MENU za goste sadrži samo tri funkcije na desnoj strani.



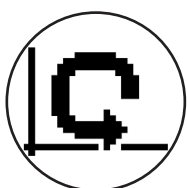
1. Osobno podešavanje

U ovom MENU-ju možete napraviti sve promjene specifične za korisnika (promjena godina itd.). Promjene u ovom profilu ne utječu na podatke od drugih korisnika.



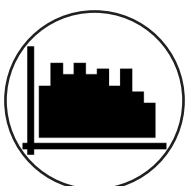
2. Moji rezultati

Ispod MY RESULTS (moji rezultati) osobni profil korisnika su aktivni, i rezultati od zadnjeg treninga mogu biti prikazani na display-u.



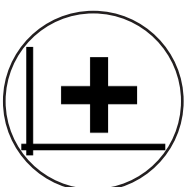
3. Moji zadnji trening

Kad je ovaj MENU odabran, vi direktno ulazite u podatke od vašeg zadnjeg treninga koji je napravljen. Ovaj MENU je uvijek odabran kad dođete u USER MENU. Rezultati zadnjeg treninga možete sada odabrati samo jednim „klikom“



4. Moji trening programi

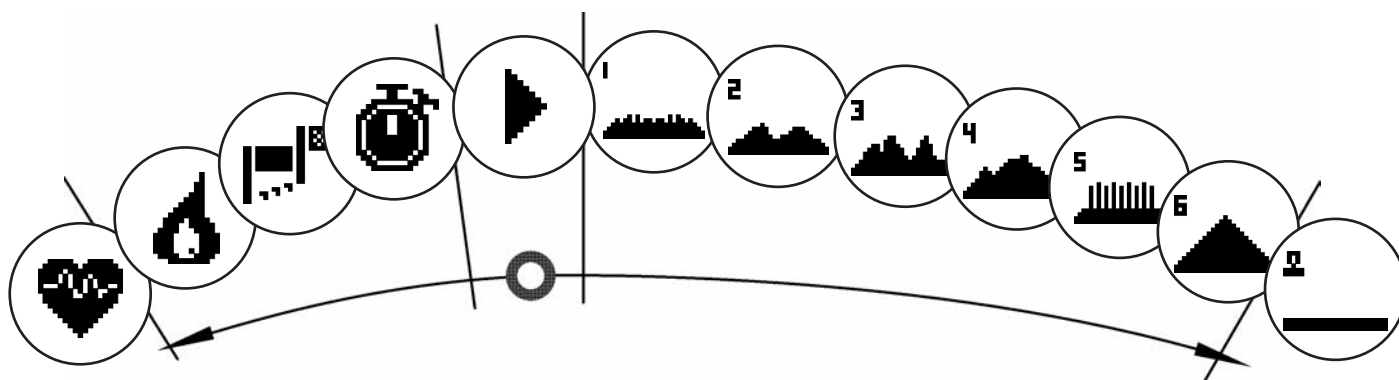
U ovoj list ćete moći pronaći sve treninge koji su pohranjeni u memoriji uređaja. Različiti Trening programi će vam biti ispisani niže u display-u.



5. Trening program konfigurator

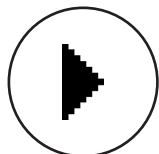
Sa Trening Program konfiguratorom , individualni trening profili mogu biti podešeni. Jednom kad ih podesite , profil će biti spremljen u vašu Trening Program Listu. Za svakog korisnika ima mjesta za spremanje individualnog Trening Programa. Kod konfiguriranja novog Trening Programa , prijašnji trening programi bit će obrisani.

Dostupni programi u „LISTA MOJIH TRENING PROGRAMA“ MENU



U MENU-ju pod nazivom MY TRAINIG LIST (lista mojih trening programa) za svakog individualnog ili korisnika GOST nalaze se različiti programi. Ispod su objašnjenja istih:

1. BRZI POČETAK



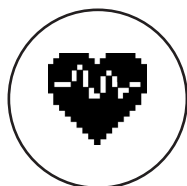
Početak treninga je jednostavan , bez dodatnih unošenja opcija. Svi rezultati i mjerenja su podešeni na NULU. Vi odlučujete od trajanju i intenzitetu treninga. Ovaj program je unesen kao ulazni u MOJOJ PROGRAM LISTI.

2. Trening programi sa unešenim ciljevima vježbanja (vrijeme / distanca /kalorije)



Ako okrenete tipku prema lijevo od početnog položaja, doći ćete do 3 programa sa zadanim vrijednostima treninga. Podesite vlastite ciljeve vježbanja za trening sekciju , za vrijeme, distancu ili energiju (kalorije). Tijekom vježbanja odabrane vrijednosti će ići prema NULI.

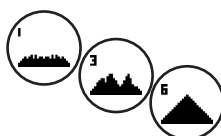
3. Programi bazirani za trening programe na osnovi vaših otkucaja srca(HRC Trening programi)



Okretom tipke skroz ulijevo doći ćete do programa baziranih na vašim otkucajima srca (HRC Training Program). Ovo je idealan trening za treniranje baziranih na zadanim granicama otkucaja vašeg srca.. prije početka treninga unesite željeni broj otkucaja koji želite dostići tijekom vježbanja . Sprava će tada podesiti otpor tako da možete doseći zadanu željenu vrijednost otkucaja vašeg srca. Tijekom izvođenja programa centralna grafika će vam prikazivati da li ste u zadanoj zoni otkucaja vašeg srca ili ako se prenisko i previsoko od zadanih vrijednosti.

UPOZORENJE: u MENU-ju pod PERSONAL SETTINGS – HRC START LEVEL , možete podesiti otpor sa kojim želite početi vježbanje u HRC Programu. Korisnici koji su u dobrom treningu obično odabiru težu razinu otpora , a početnici obično odabiru nižu razinu otpora za početak treninga kog Programa baziranih na otkucajima vašeg srca.

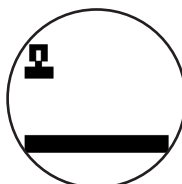
4. Profil Trening sekcije



Ako okrenete tipku prema desno od početnog položaja doći ćete u PROFILE TRAINING PROGRAMS (programi treninga za svaki profil korisnika) od 1 – 6. u tim programima sprava sam podešava razinu otpora koja je podešena u samom programu. U programima 1-3 otpor je umjeren za vježbanje , a u programima 4-6 je zahtjevnija razina otpora. Nakon ulaska u programe sami odaberite vrijeme trajanja vježbanja.

UPOZORENJE: tijekom izvođenja programa okretanjem centralne tipke (3) možete podešavati Profile gore ili dolje.

5. Vježbanje sa odabranim osobnim profilima



Okretanjem tipke skroz u desno , možete pronaći mjesto za vaše odabrane i unešene vrijednosti tijekom vježbanja.