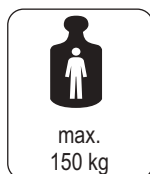


KETTLER

– HR –



Uputstvo za montažu TOUR 600
Art.-Nr.: EM1013-400



Uputstvo za montažu TOUR 800
Art.-Nr.: EM1014-400

Molimo pažljivo pročitajte ove upute prije montaže i prvog korištenja sprave. One sadrže važne informacije za vašu sigurnost kao i sigurnu instalaciju, održavanje i uporabu. Upute držite na sigurnom mjestu kako biste ih mogli kasnije koristiti u referentne svrhe, prilikom servisa ili kod narudžbe rezervnih dijelova.

Za vašu sigurnost

- ⚠ Ovu spravu ne smiju koristiti osobe mlađe od 14 godina, osobe smanjenih fizičkih, osjetilnih i mentalnih sposobnosti ili bez iskustva i znanja, osim pod nadzorom ili uz detaljno objašnjene upute o sigurnom korištenju i potencijalnim opasnostima koje im prijete.
- ⚠ Djeci nije dozvoljeno igranje sa spravom niti smiju čistiti ili održavati dijelove sprave bez nadzora odraslih.
- ⚠ OPASNOST! Ljude koji će koristiti spravu (osobito djecu) treba upoznati sa svim mogućim izvorima opasnosti tijekom vježbanja.
- ⚠ OPASNOST! Tijekom sastavljanja sprave, djecu držite podalje (opasnost od gutanja malih predmeta).
- ⚠ OPASNOST! Sustav za praćenje otkucaja srca može biti neprecizan. Naporan i prekomjeren trening može ozbiljno narušiti vaše zdravlje ili izazvati smrt. Ukoliko osjetite slabost ili vrtoglavicu, odmah prestanite s vježbanjem.
- ⚠ UPOZORENJE! Uređaj se mora ispravno koristiti samo za ono što je namijenjen, a to je fizički trening osoba starosti 14 g. naviše.
- ⚠ UPOZORENJE! Korištenje u neke druge svrhe je zabranjeno i može biti opasno. Proizvođač nije odgovoran za štetu ili ozlijede nastale nepravilnim korištenjem.
- ⚠ UPOZORENJE! Prije početka treninga, pažljivo proučite ove upute za sastavljanje i treniranje.
- ⚠ UPOZORENJE! Svi električni uređaji tijekom rada odašilju elektromagnetsko zračenje. Pazite da uređaji s posebno visokom razinom zračenja (npr. mobiteli) ne budu smješteni u neposrednoj blizini konzole ili upravljačke elektronike, jer bi u suprotnom vrijednosti prikaza mogle biti izobličene (npr. očitavanje otkucaja srca).
- ⚠ UPOZORENJE! Provjerite da kabel za napajanje nije priklješten i da se nitko na njega ne može spotaknuti.
- ⚠ UPOZORENJE! Uređaj je isključivo namijenjen za kućnu uporabu.
- n Ne koristite više utičnica za povezivanje! Ako se koristi produžni kabel, on mora biti u skladu s VDE smjernicama.
- n Ako se uređaj neće koristiti dulje vrijeme, izvucite utikač iz utičnice.
- n Trenirate na spravi koja je dizajnirana u smislu sigurnosti prema najnovijim saznanjima. Moguće opasne točke koje mogu prouzročiti ozljede su izostavljene ili osmišljene na najsigurniji mogući način.
- n
- Nestručni popravci i strukturalne modifikacije (npr. odstranjivanje ili zamjena originalnih dijelova) mogu ugroziti sigurnost korisnika sprave.
- n Ako se sprava redovito koristi, provjerite svakih 1-2 mjeseca sve komponente, osobito čvrstoću i stegnutost vijaka i matica što se posebno odnosi na vijke sjedala i ručki.
- n Prije početka vježbanja provjerite s liječnikom da li je ova sprava prikladna za vas. Program vježbanja prilagodite liječničkim savjetima. Nepravilno ili pretjerano vježbanje može oštetiti vaše zdravlje.
- n Interakcije s dijelovima sprave koje nisu opisane u ovom priručniku, mogu izazvati štetu ili ugroziti osobu koja se njome služi. Opsežne popravke smije izvoditi samo za to stručno kvalificirano osoblje.
- n Naši proizvodi podliježu stalnoj, inovativnoj provjeri osiguranja kvalitete. Zadržavamo pravo na tehničke modifikacije koje iz toga proizlaze.
- n Ako imate bilo kakvih pitanja, obratite se svom specijaliziranom zastupniku KETTLER proizvoda.
- n Mjesto za postavljanje sprave se mora odabrati tako da osigurava dovoljnu sigurnosnu udaljenost od okolnih prepreka. Ne smije se postavljati u neposrednoj blizini glavnih prolaza (hodnici, vrata, predvorja). Sigurnosna udaljenost mora biti najmanje 1 m udaljena od područja vježbanja.
- n Sprava za vježbanje mora biti postavljen na vodoravnoj površini. Ispod stavite prikladnu gumenu ili slamnatu prostirku kako biste ublažili buku i udarce. Samo za sprave s utezima: izbjegavajte snažne oscilacije!
- n Kod ugradnje proizvoda obratite pažnju na preporučene specifikacije momenta sile ($M = xx \text{ Nm}$).
- n Stvarni ljudski rezultati mogu se razlikovati od prikazanih mehaničkih.
- n Ovaj simbol  ukazuje na uređaj zaštite klase II.
- ⚠ UPOZORENJE! Nemojte koristiti punjive baterije.

Art.-Nr. EM 1013-200, EM1014-400:

- n Ova sprava za vježbanje u skladu je s DIN EN ISO 20957-1/DIN EN957-5, klase HA. Sukladno tome, pogodan je za terapijsku upotrebu.
- n Uređaj zahtijeva mrežni napon od 230 V, 50 Hz. Spojite utikačsa zaštitnom kontaktnom utičnicom.



Uređaj se smije koristiti samo s isporučenim jedinicama napajanja.

Trening uz kontrolu otkucaja srca (HRC)

- ⚠ UPOZORENJE! Ako izgubite signal za praćenje otkucaja srca, performanse će ostati konstantne narednih 60 s inakon toga će krenuti polagano opadati. Molimo provjerite sustav mjerenja otkucaja srca (štikaljku na uhu, ručni puls ili prsni remen) kako bi se pulsni signal mogao ponovo uspostaviti.

Upute za montažu

- ⚠ OPASNOST! Osigurajte sigurno radno okruženje, primjerice, ne ostavljajte alat da leži posvuda. Ambalažu uklonite na siguran način jer postoji opasnost od gušenja, osobito kod djece koja se vole igrati s plastičnim vrećicama!
- n Provjerite da li su svi dijelovi na broju (provjerite popis dijelova) i da li su intaktni i bez oštećenja. Postoji li bilo kakva pritužba u tom pogledu, kontaktirajte svog KETTLER zastupnika.
- n Odvojite trenutak da pogledate crteže i sastavite uređaj prema slijedu slika. Postupak montaže naveden je velikim slovima unutar pojedinih ilustracija.
- n Opremu treba pažljivo sastavljati odrasla osoba. U slučaju kada niste sigurni kako montirati spravu, potražite pomoć druge osobe koja posjeduje tehničke vještine.
- n Vodite računa o tome da su prilikom rukovanja alatom uvijek moguće ozlijeede. Stoga pojačajte oprez prilikom sastavljanja sprave!
- n Materijal za pričvršćivanje potreban kod svakog koraka slaganja, prikazan je na umetnutim dijagramima. Koristite ga točno kako je prikazano.
- n Prvo labavo stegnite sve dijelove i provjerite da li su ispravno postavljeni. Zategnite samoblokirajuće matice rukom dok ne osjetite otpor, a zatim uz uporabu odgovarajućeg alata (sigurnosna stezaljka), prema naznačenom momentu sile sve dok ne budu potpuno zategnute. Provjerite čvrstoću vijčanih spojeva korak po korak prema redoslijedu montaže. Pažnja: olabavljene samoblokirajuće matice postaju neupotrebljive (oštećen sustav zatezanja) i moraju se zamijeniti novima.
- n Iz tehničkih razloga, zadržavamo pravo na izvršenje preliminarnih montažnih radova (npr. dodatak čepova za cijevi).



OPASNOST! Gore navedeni uređaji za podešavanje mogu dovesti u opasnost kretanje korisnika.

Rukovanje opremom

- ⚠ UPOZORENJE! Nije preporučljivo koristiti ili skladištiti spravu u vlažnim prostorijama jer to može dovesti do hrđe. Pobrinite se da niti jedan dio sprave ne dođe u doticaj s tekućinama (piće, znoj itd.) jer to može uzrokovati koroziju.
- n Prije nego li krenete s vježbanjem, pažljivo provjerite da li je sprava ispravno sastavljena.
- n Prije prvog treninga, dobro se upoznajte sa svim funkcijama i postavkama sprave.
- n Neznatna buka koja se stvara na ležaju centrifugalne mase

posljedica je konstrukcije i nema negativan učinak na rad sprave. Mogući zvukovi koji nastaju prilikom okretanja pedala unatrag rezultat su inženjeringa i ne utječu na sigurnost.

- n Uređaj koristi elektromagnetski sustav kočenja.
- n Da bi pravilno radila, funkcija mjerenja pulsa zahtjeva minimalni napon od 2,7 V (samo za računala koja rade na baterije).
- n Prije korištenja, uvijek provjerite sve vijke i priključke kao i ispravnost sigurnosnih uređaja.
- n Uvijek koristite prikladnu obuću (sportske tenesice).
- n Za ugodan položaj pri vježbanju, prilagodite ručke i sjedalo svojoj visini.

- n Pobrinite se za to da se tijekom treninga nitko ne nalazi u vašoj neposrednoj blizini.
- n Ovaj priručnik može se preuzeti na linku www.kettler.com.

- n Oprema je ovisna / neovisna o broju okretaja u minuti, ovisno o načinu rada računala.

www.kettlersport.com

Održavanje – servis – rezervni dijelovi

- n Oštećeni dijelovi mogu ugroziti vašu sigurnost i umanjiti vijek trajanja sprave. Zbog toga istrošene ili oštećene dijelove treba odmah zamijeniti, a spravu staviti van pogona dok se ne izvrše potrebne zamjene. Koristite samo originalne KETTLER rezervne dijelove.
- n Kako bi se osigurala razina sigurnosti najvišeg standarda, uvjetovana konstrukcijom, ovaj uređaj treba redovito servisirati (jednom godišnje) od strane ovlaštenog servisera.
- n Vodite računa o tome da tekućina ili znoj nikada ne dođu u doticaj sa spravom ili elektronikom.

Narudžba zamjenskih dijelova

- n Kod naručivanja rezervnih dijelova, uvijek navedite puni broj modela, broj rezervnog dijela, potrebnu količinu i serijski broj proizvoda (vidi rukovanje).

Primjer narudžbe: Art.-Nr. EMxxxxx-yyy / broj rezervnog dijela-Nr. 67001415/ 1 komad / serijski broj:

Odlaganje otpada



KETTLER proizvodi mogu se reciklirati. Nakon isteka radnog vijeka, uklonite spravu na siguran način i u skladu sa zakonom koristeći usluge lokalnog reciklažnog dvorišta.

Sobni bicikl - za sve koji vole biciklirati i žele izbjeći opterećenje zglobova

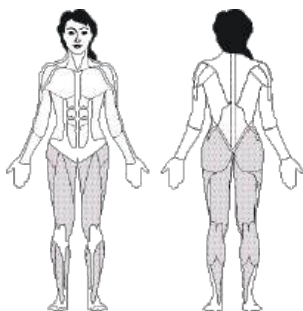
Zahvaljujući kružnim pokretima nogu ovo je osobito nježan oblik vježbanja za

zglobove stopala, koljena i kuka. Idealan je za regulirani kardiovaskularni trening s ciljem sagorijevanja masnoća, jer je fizičko naprezanje manje nego kod trčanja. Iz tog razloga kućne sprave su prikladne i za ljude s prekomjernom tjelesnom težinom ili za one koji imaju fizičke probleme i žele izbjeći prekomjerno opterećenje zglobova koljena i kukova.

Za praćenje otkucaja srca tijekom treninga, preporučuje se korištenje prsnog remena.

Prednosti:

- ergonomski, optimalno prilagodljiv željenom položaju treniranja
- idealan za kardiovaskularni trening i sagorijevanje masnoće
- minimalno opterećenje zglobova
- prikladno za ljude prekomjerne tjelesne težine i početnike
- štedi prostor i lako se transportira



Potrošnja energije (kcal)
ca. 600 po satu

Sagorijevanje masnoće
ca. 48-54 g po satu

Namještanje optimalnog položaja sjedenja

Idealan položaj je lagano savijen gornji dio tijela prema naprijed. Kod problema s leđima, podesite kut nagiba tako da gornji dio leđa bude u uspravnom sjedećem položaju, što će zaštititi kralježnicu i zglobove.



Visina sjedala

Prvo prilagodite sjedalo na optimalnu visinu. To podrazumijeva da uz savijena koljena petom jednostavno možete dosegnuti pedale. Kružni pokret nogu održat ćete tako da nikada u potpunosti ne izravnate koljena. Takav trening pogodovat će očuvanju zglobova stopala, koljena i kukova.



Razdaljina od sjedala do ručki

Sjedalo vašeg sobnog bicikla može se podesiti i horizontalno (ovisno o modelu). Da biste to postigli, olabavite vijke ispod sjedala i gurajte sjedalo naprijed ili natrag duž nosača kako biste ga prilagodili visini svog tijela.

Nagib upravljača

Moguće je prilagoditi i nagib upravljača na vašem sobnom biciklu. Olabavite vijke ispod konzole i postavite ga u optimalan položaj. Zatim ponovo stegnite vijke kako upravljač ne bi skliznuo!!



Varijacije treninga

Kako biste povećali opterećenje na mišićima bedara i stražnjice, naglasite pritisak na pedale prema dolje. Za jačanje stražnje lože, stavite naglasak na povlačenje pedala prema gore.

Nadalje, imat ćete priliku simulirati vožnju uz brijeg uz pojačan otpor pedala.

Takav trening djelovat će na trbušne mišiće i mišiće leđa, gornjeg dijela tijela i ramena kao i na mišiće nogu.

Biometrijski sobni bicikl



Preporuke za trening

Nikada ne zaboravite na vježbe istezanja kako biste izbjegli ozlijede i bolove u mišićima.

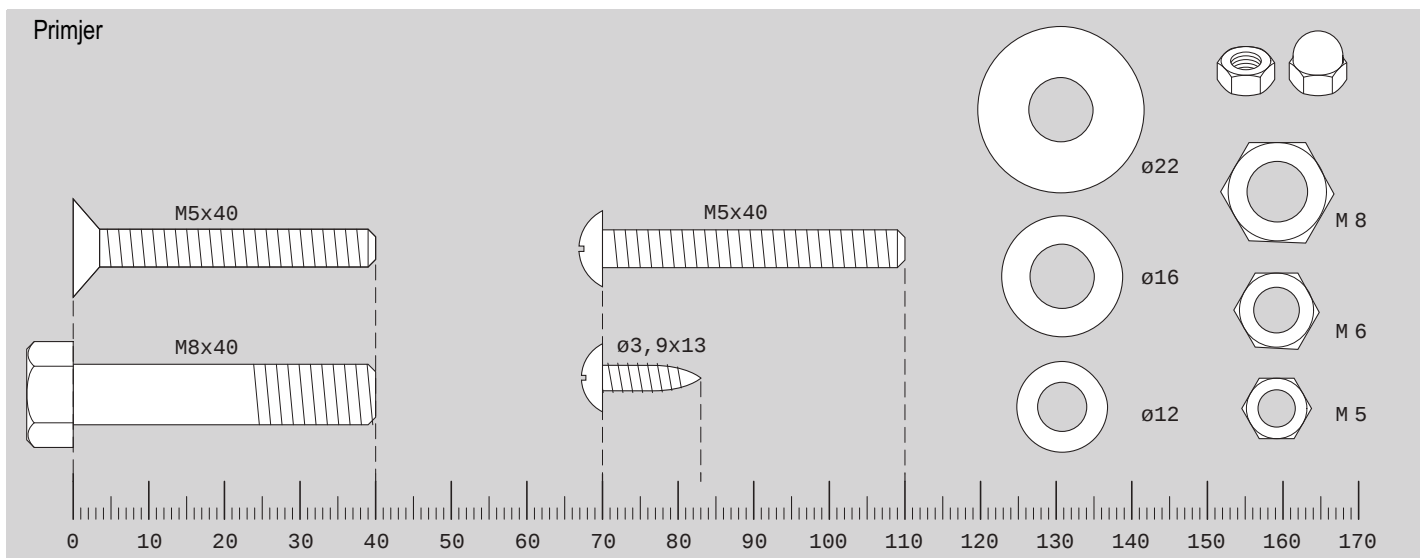
4-tjedni plan treninga za početnike

Savjet: od 5. tjedna povećavajte intervale vježbanja sve dok ne budete u mogućnosti odraditi 20 do 30 minuta treninga bez prekida.

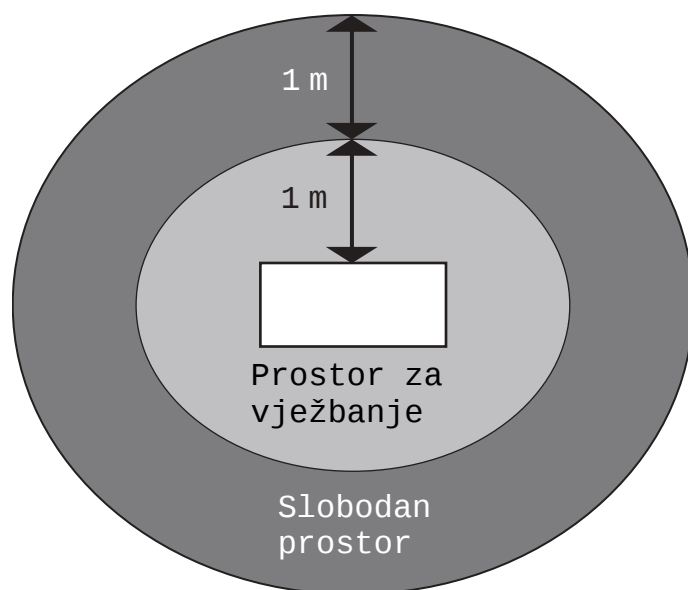
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan
Ponedjeljak	15 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	20 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	30 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	30 minuta pri srednjem opterećenju 4-6
Utorak	Pauza	Pauza	30 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	30 minuta pri srednjem opterećenju 4-6
Srijeda	15 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	20 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	Pauza	Pauza
Četvrtak	Pauza	Pauza	30 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	30 minuta pri srednjem opterećenju 4-6
Petak	15 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	20 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	Pauza	Pauza
Subota	Pauza	Pauza	30 minuta pri niskom opterećenju 1 -3	30 minuta pri srednjem opterećenju 4-6
Nedjelja	Pauza	Pauza	Pauza	Pauza

Vodite brigu o tome da puls tijekom treninga bude u rasponu od 60 - 65% maksimalne frekvencije vašeg pulsa tijekom prvih 8 tjedana treninga i da ne prelazi 75%.

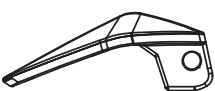
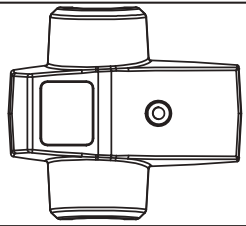
Primjer



Prostor za vježbanje / Slobodan prostor

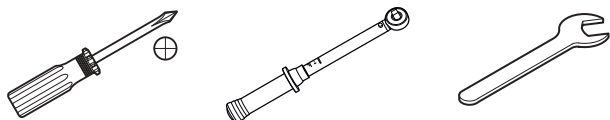


Popis sadržaja paketa

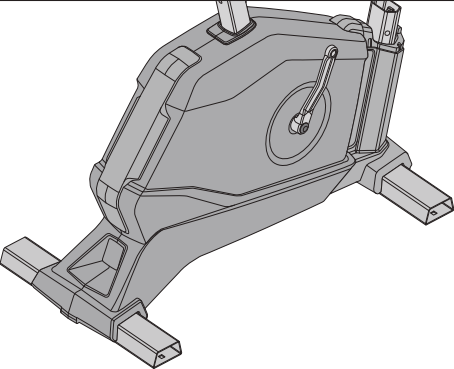
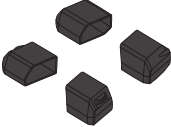
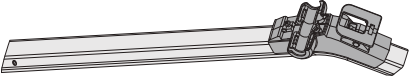
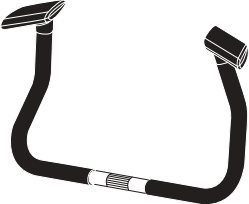
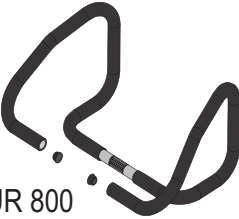
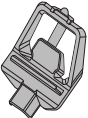
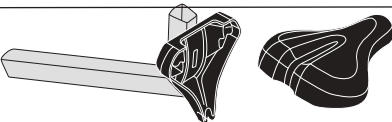
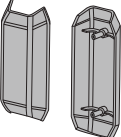
		4x 5x6.25x27 1PCS
		M8P1.25x16L 4PCS
		M8x50Lx632L 2PCS
		M8P1.25x45Lx632L 2PCS
		M8x7T 2PCS
		1PCS
		3T 1PCS
		ABS 1PCS
		a8x84 1PCS
		M8P1.0x16L 1PCS
		P06 1PCS
		Φ8xΦ11x47T 4PCS
		ST3.9x40L 2PCS



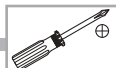
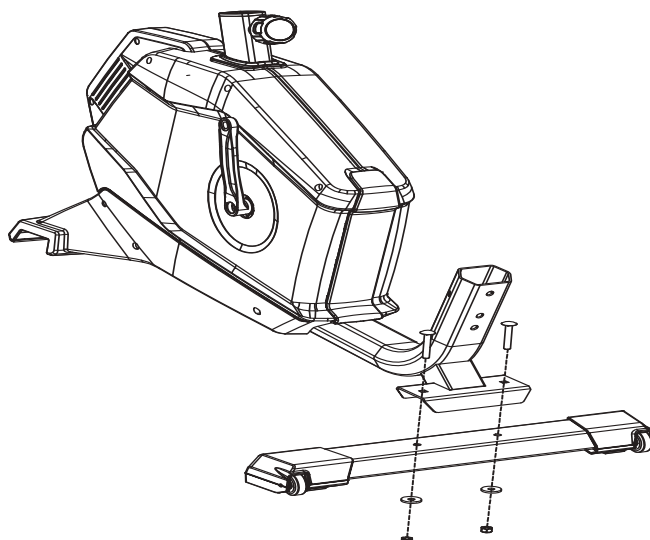
Nije uključeno u sadržaj paketa.



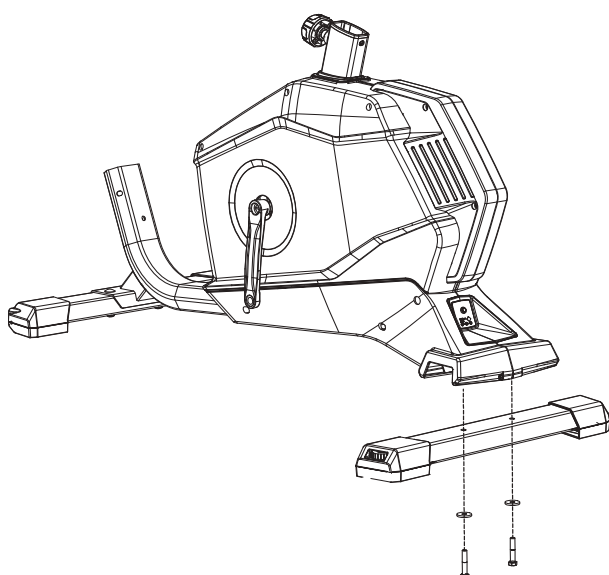
Popis (sadržaj paketa)

		Kom	
		1	
		4	
		1	
	 TOUR 800	1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1/1	
		1/1	
		1/1	

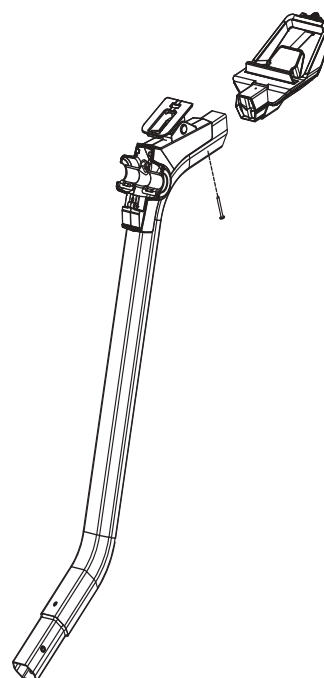
	M8*50*S20L	2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T	2PCS
	M8*7T	2PCS



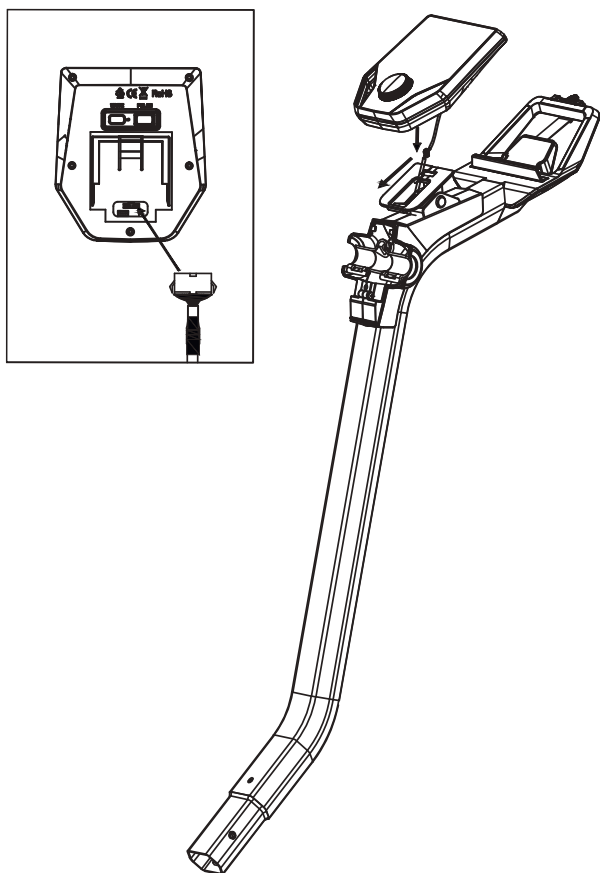
	M8*P1.25*45L*S25L	2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T	2PCS



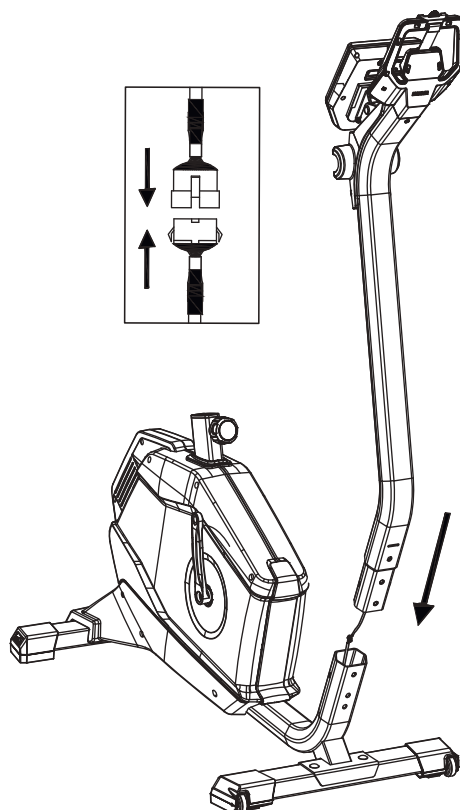
	ST3.9*40	1PCS
---	----------	------



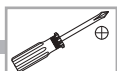
4



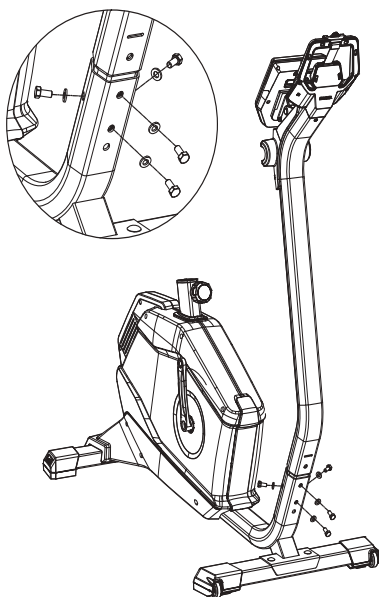
5



6

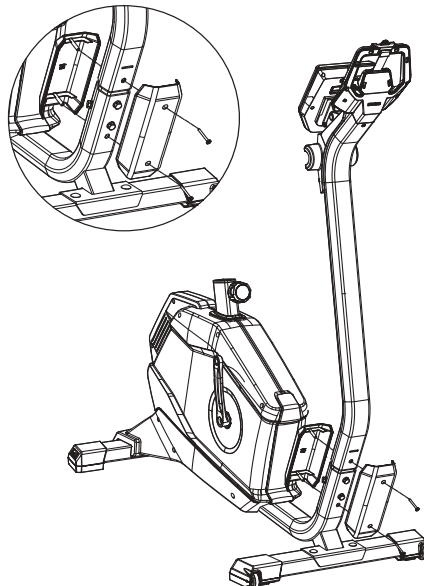


	M8*P1.25*16L	4PCS
	Φ8*Φ16*2T	4PCS

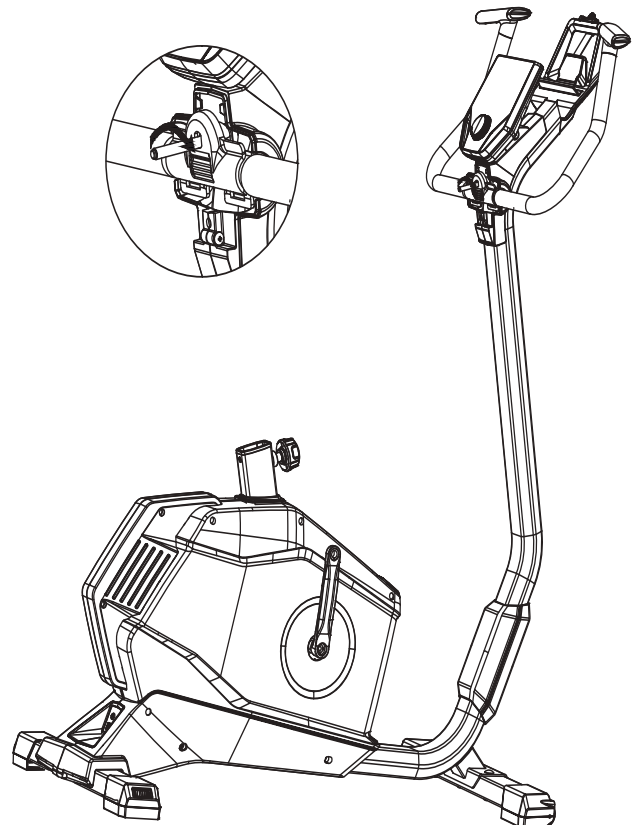
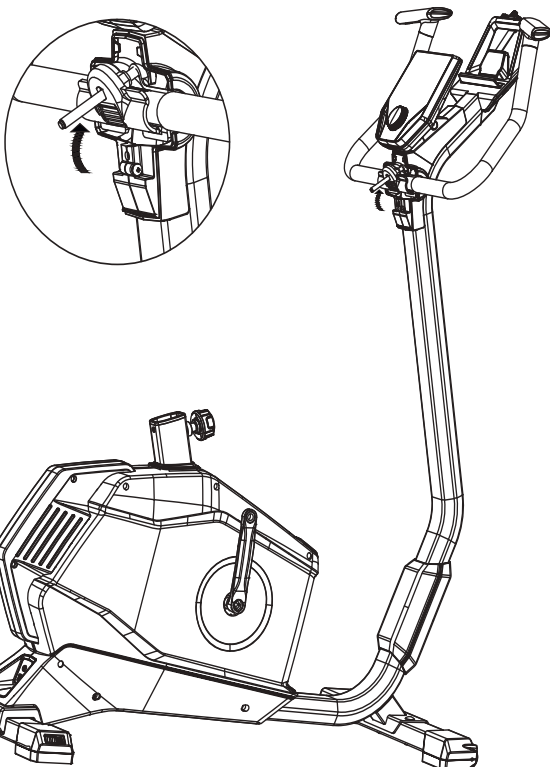
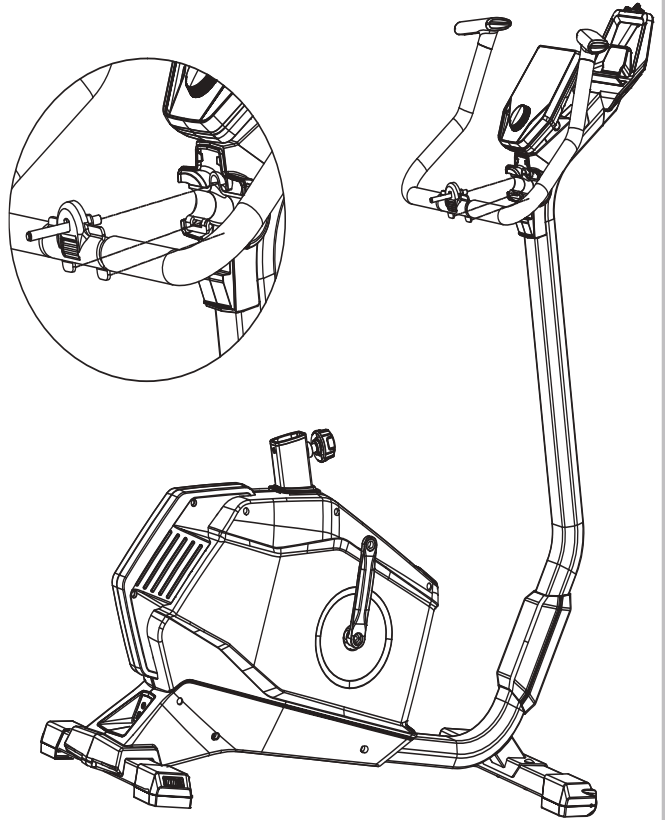
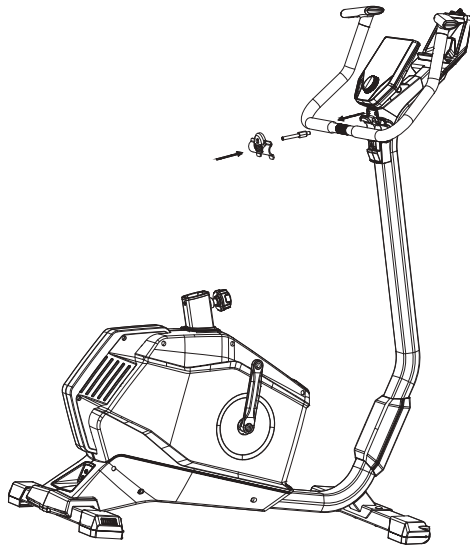


7

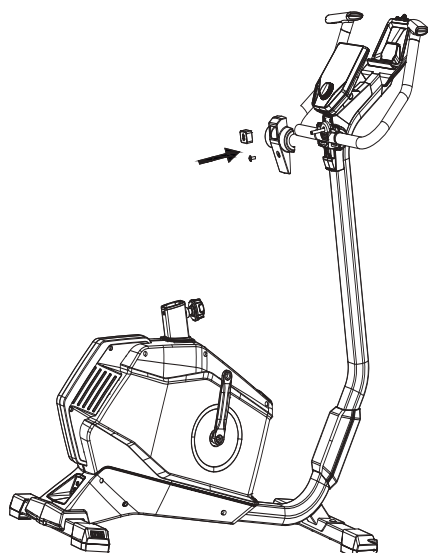
	ST3.9*40	2PCS
---	----------	------



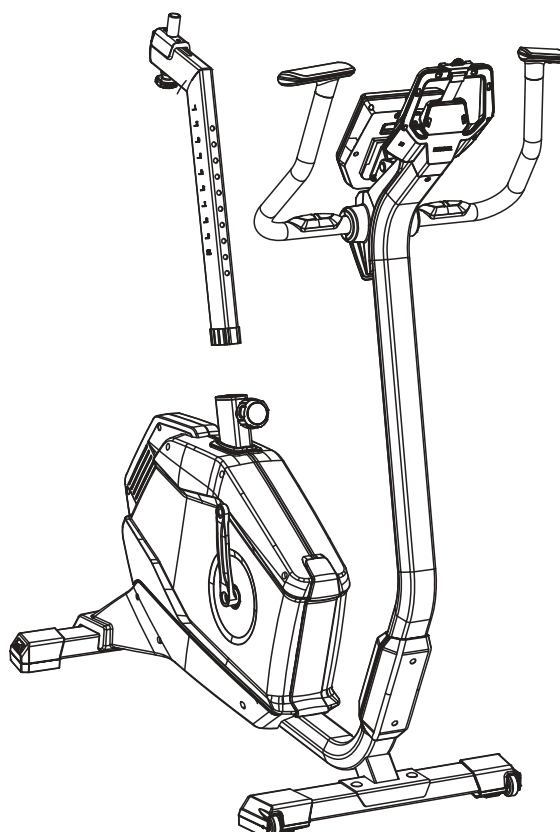
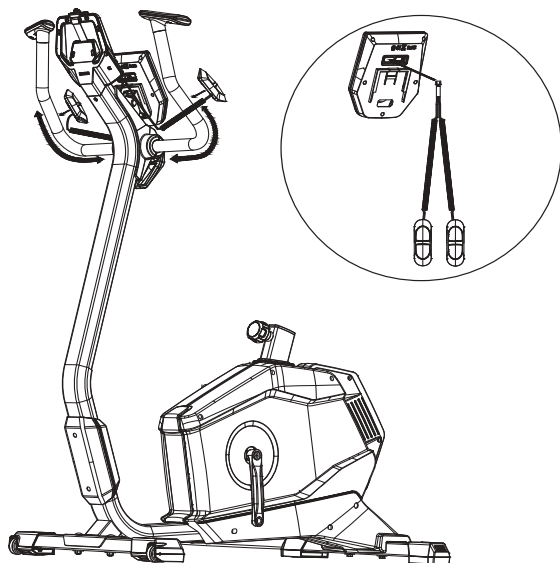
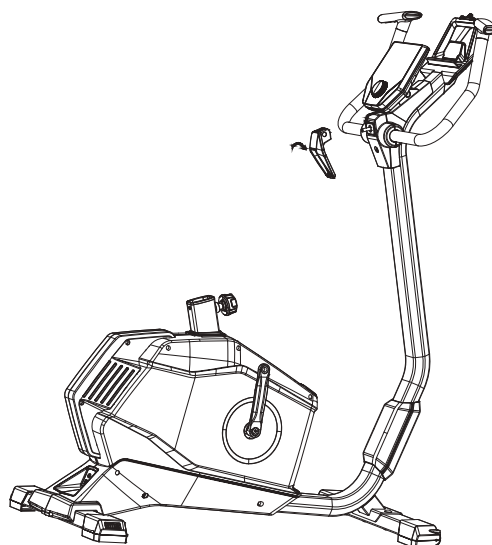
	1PCS
	Φ8×84 1PCS

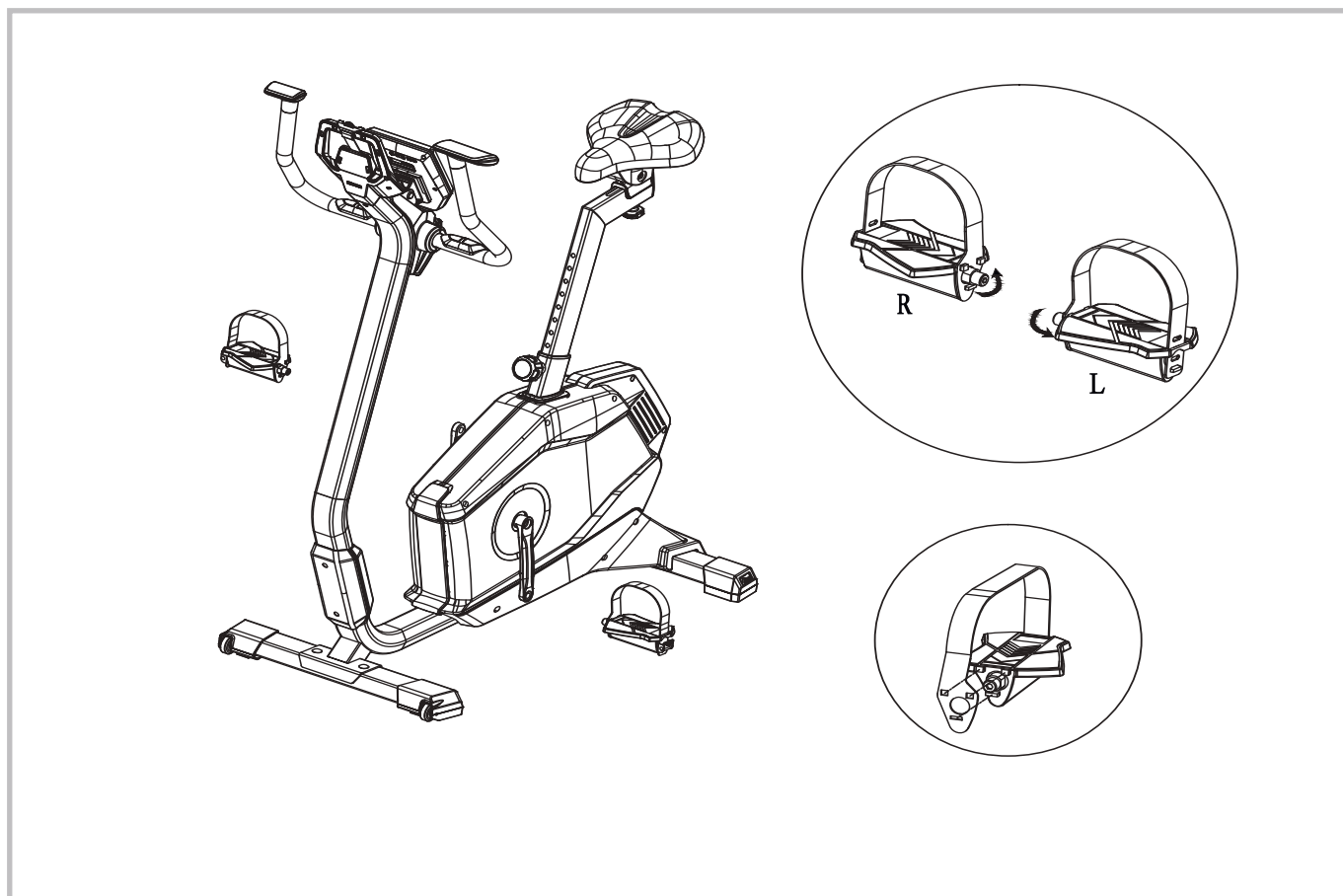
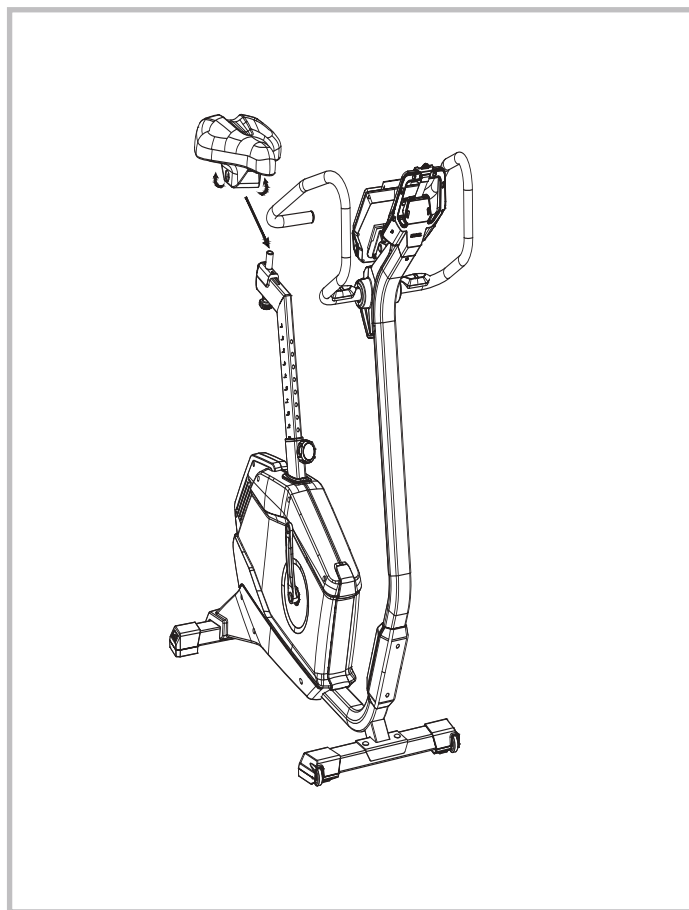


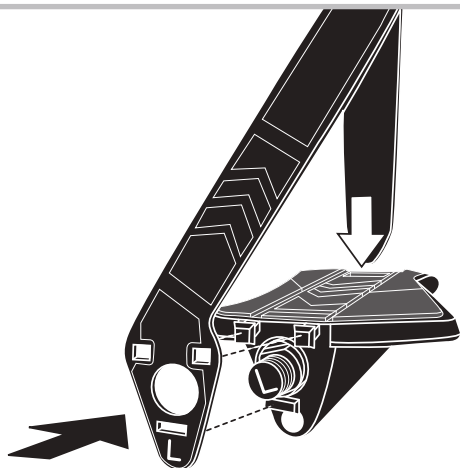
	1PCS
 M6*P1.0*16L	1PCS
	1PCS



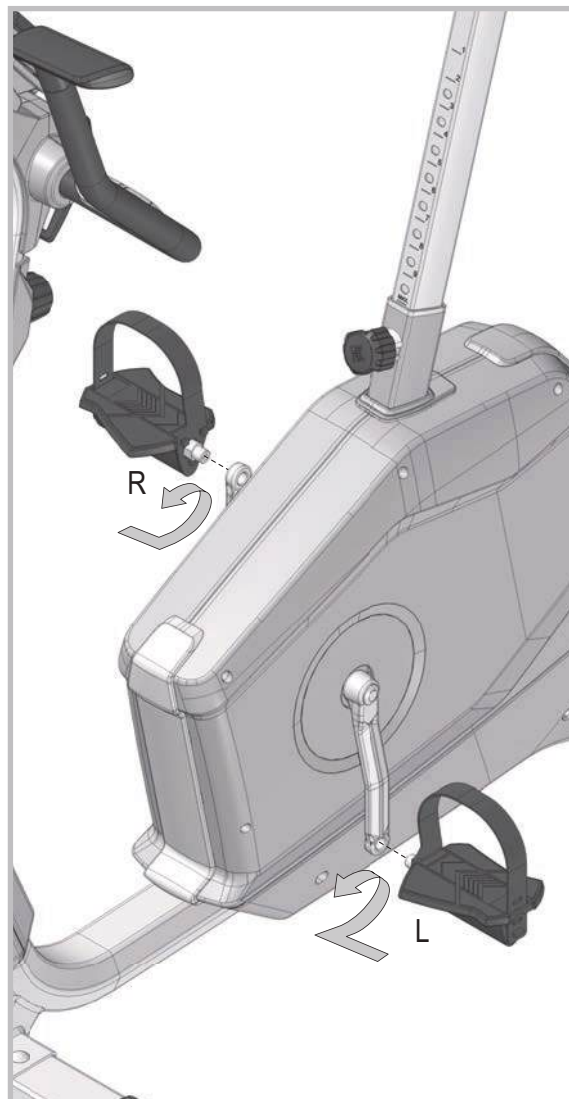
	1PCS
---	------



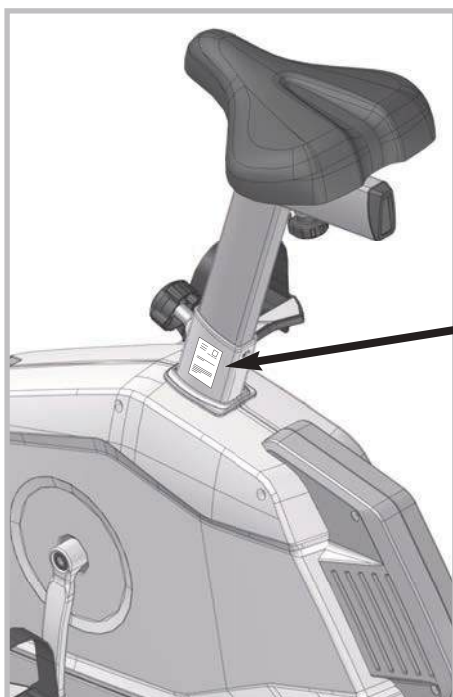




Kako biste olakšali instalaciju, remen lagano zagrijte u toploj vodi.



Rukovanje



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

A/N #####-###

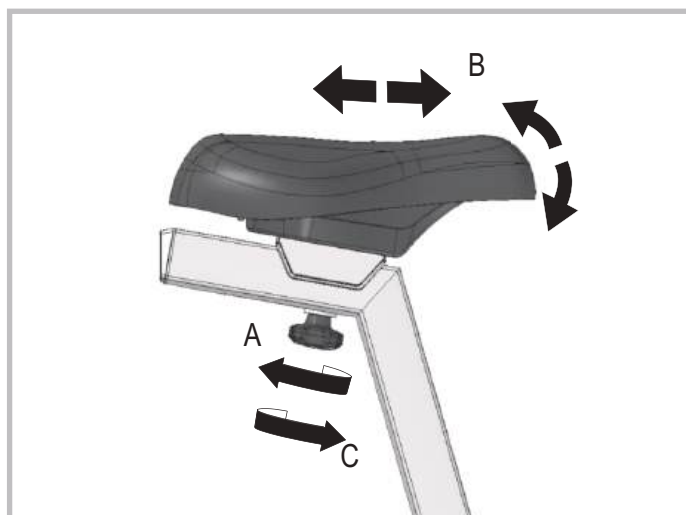
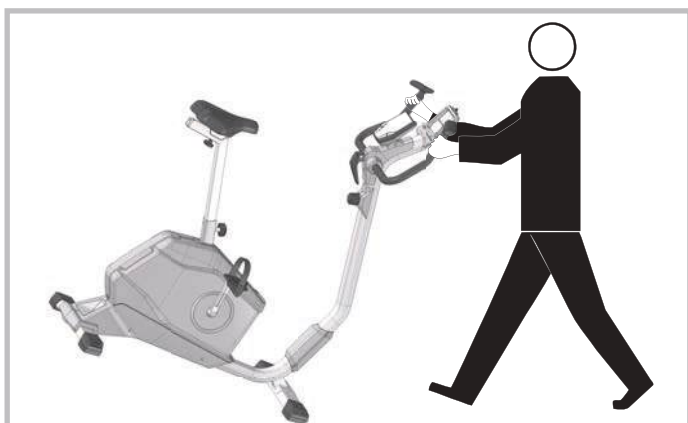
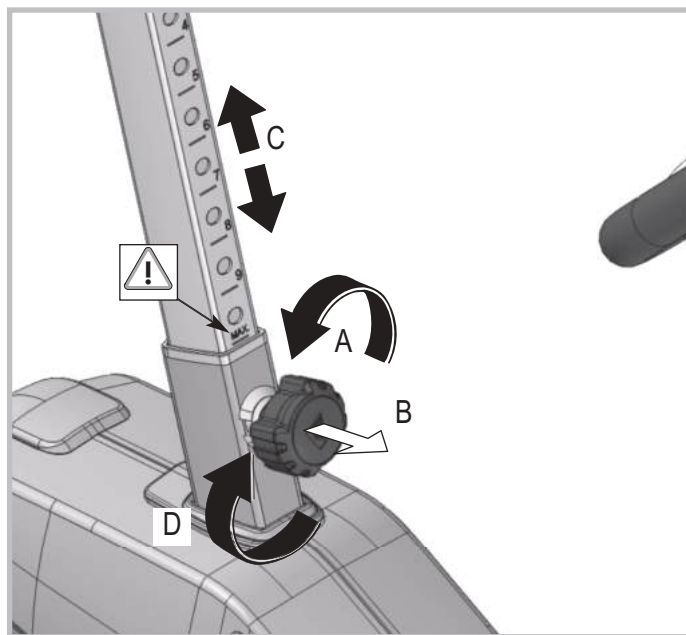
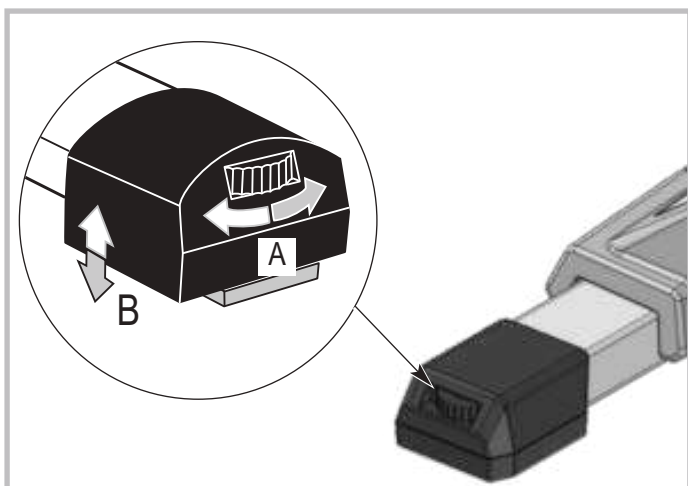
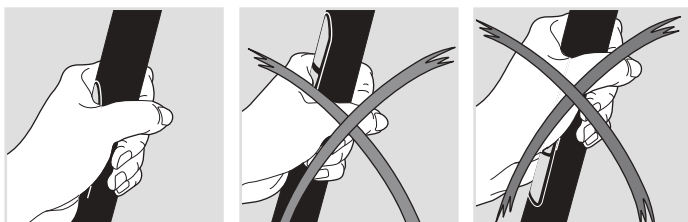
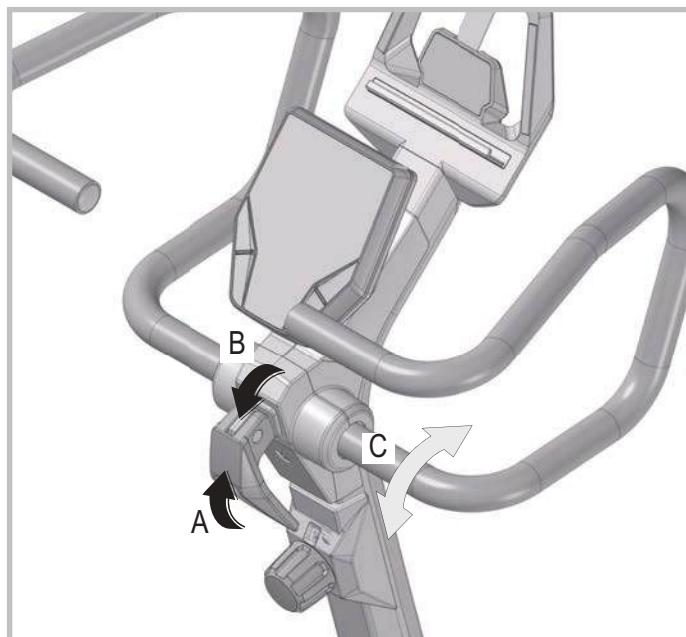
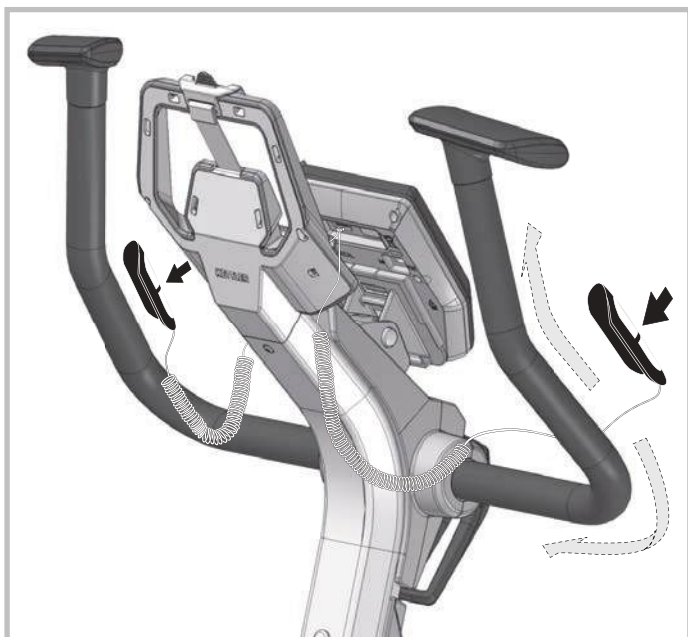
S/N ##### #####

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

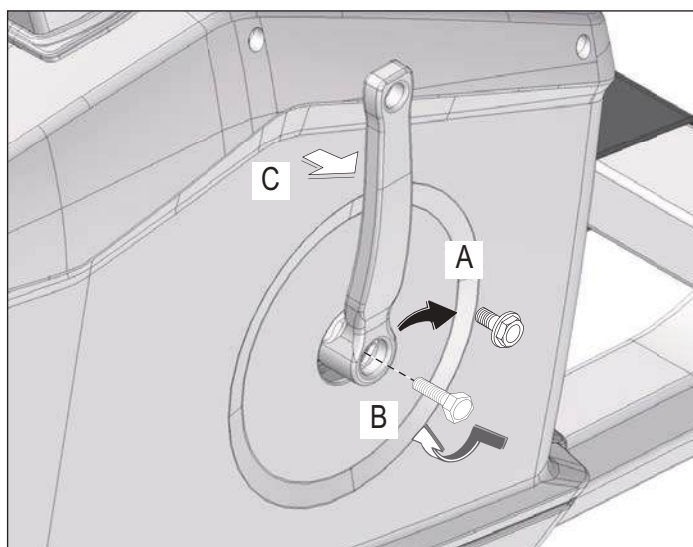
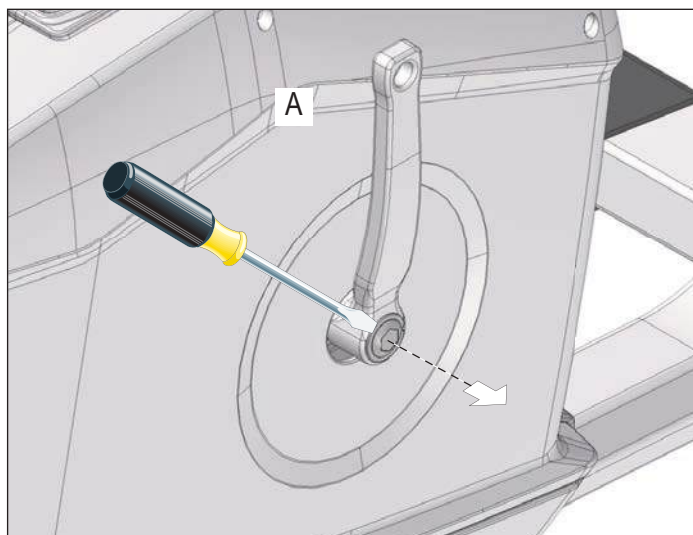


max. ### kg
Made in PRC

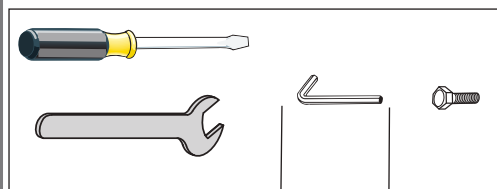




Demontaža poluge pedale



Nije uključeno u sadržaj paketa.



SW 19

SM 6

M12x50

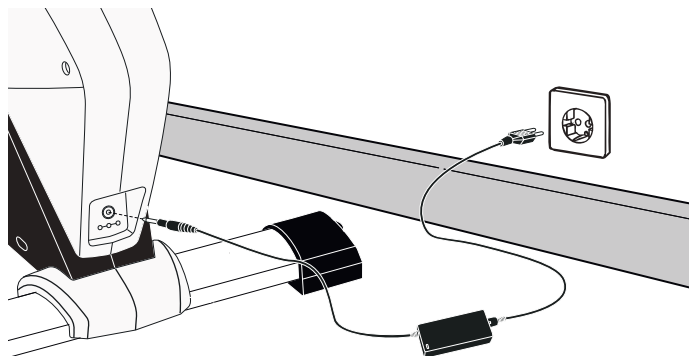
Demontaža poluge pedale

Da biste odstranili polugu pedale, prvo trebate maknuti zaštitnu kapicu i vijak (A). Čvrsto primite polugu i umetnite M12 odvijač (nije dio standardne opreme) u otvor s navojem.

(B). Nakon nekoliko okretaja moći ćete ukloniti polugu pedale (C).

Upute za rukovanje

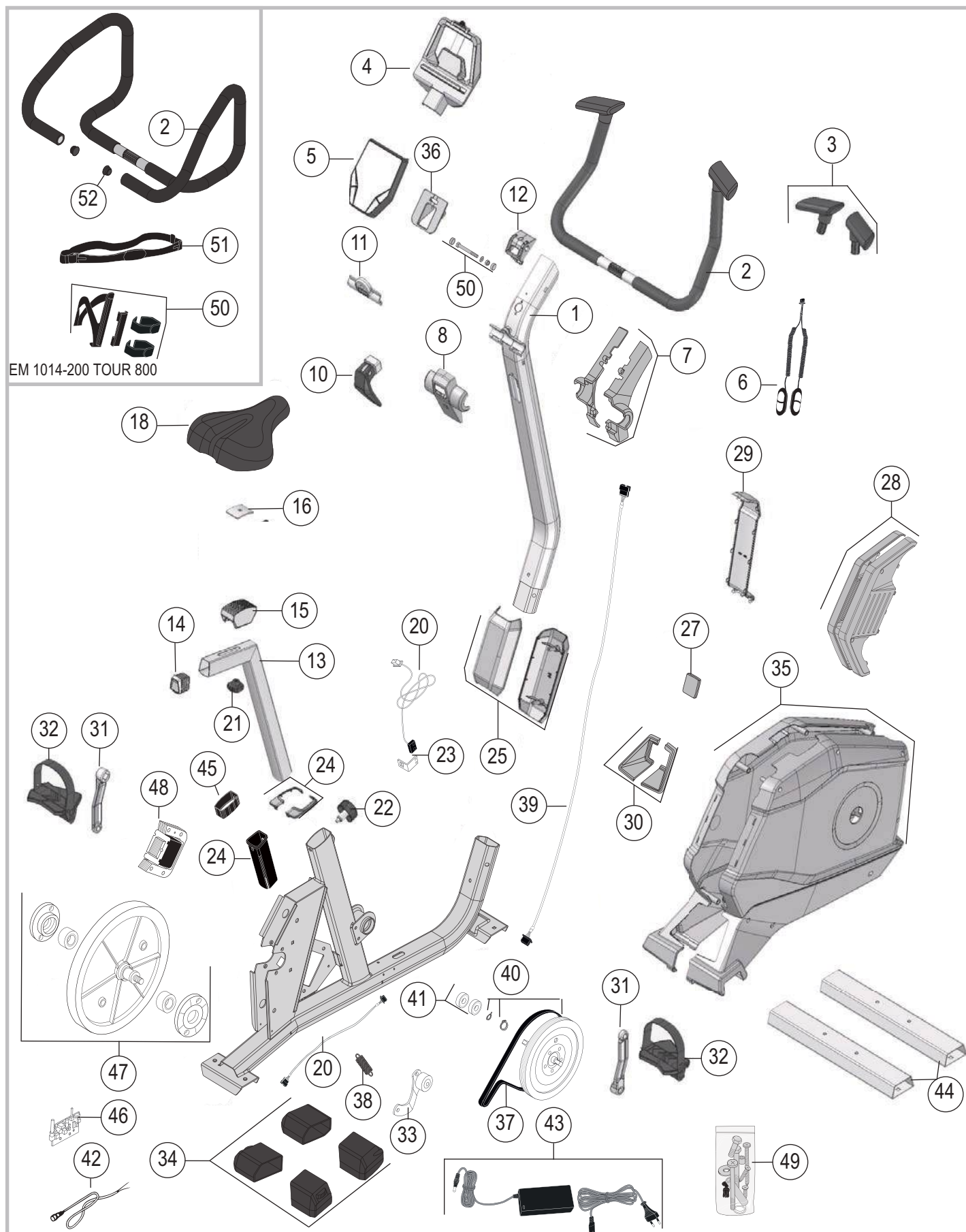
Pažnja! Koristiti isključivo izvorno KETTLER napajanje.
U suprotnom može doći do oštećenja.



Kod naknadnog naručivanja moguća su odstupanja u boji i ona ne predstavljaju razlog za reklamaciju.
Komponente označene znakom X dostupne su na skladištu kao rezervni dijelovi.

Narudžba rezervnih dijelova (TOUR 600, TOUR 800)

Dio br.		Rezervni dio-br. EM 1013-200 C8	Rezervni dio-br. EM 1014-200 C12	
1	1x	70001010	70001010	
2	1x	70001011	70001080	X
3	1x	70001141	—	
4	1x	70001012	70001012	X
5	1x	70001013	67001400	X
6	1x	70001014	70001014	X
7	1x	70001015	70001015	X
8	1x	70001016	70001016	X
10	1x	70001018	70001018	X
11	1x	70001019	70001019	X
12	1x	70001020	70001012	X
13	1x	70001060	70001060	X
14	1x	70001061	70001061	X
15	1x	70001062	70001062	X
16	1x	70001063	70001063	X
18	1x	70001025	70001081	X
20	1x	70001075	70001075	X
21	1x	70001028	70001028	X
22	1x	70001029	70001029	X
24	1x	70001065	70001065	X
25	1x	70001032	70001032	
26	1x	70001033	70001033	
27	1x	70001034	70001034	
28	1x	70001066	70001066	
29	1x	70001036	70001036	
30	1x	70001067	70001067	
31	1x	70001038	70001038	X
32	1x	70001076	70001076	X
33	1x	70001077	70001077	X
34	1x	70001041	70001041	X
35	1x	70001043	70001043	
36	1x	70001044	70001044	X
37	1x	70001068	70001068	X
38	1x	70001069	70001069	X
39	1x	70001047	70001047	X
40	1x	70001070	70001070	X
41	1x	70001049	70001049	X
42	1x	70001052	70001052	X
43	1x	70001053	70001053	X
44	1x	70001054	70001054	
45	1x	70001071	70001071	
46	1 x	70001072	70001082	
47	1x	70001073	70001073	X
48	1x	70001074	70001074	X
49	1x	70001042	70001042	X
50	1x	70001058	70001058	X
51	1x	————	70001142	X
52	1x	————	70001143	X



KETTLER



Upute za računalo „Advanced

Sigurnosne upute:

Molimo vas da obratite pažnju na ove upute, prije slaganja i upotrebe.

- Sprava za trening uvijek mora biti postavljena na prikladnu i ravnu podlogu.
- Provjerite sve vijke i priključke 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 hrđanja 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.**

Komputer

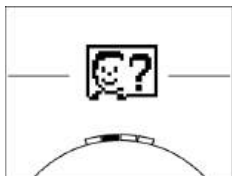
Display i tipkovnica



1

1. Display

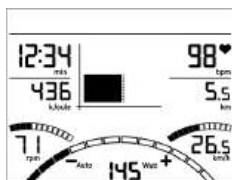
Display vam omogućava sve potrebne informacije za vaše vježbanje. Sve ove funkcije prikazivat će se na displayu u MENU listi i u TRAINIG programima:



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

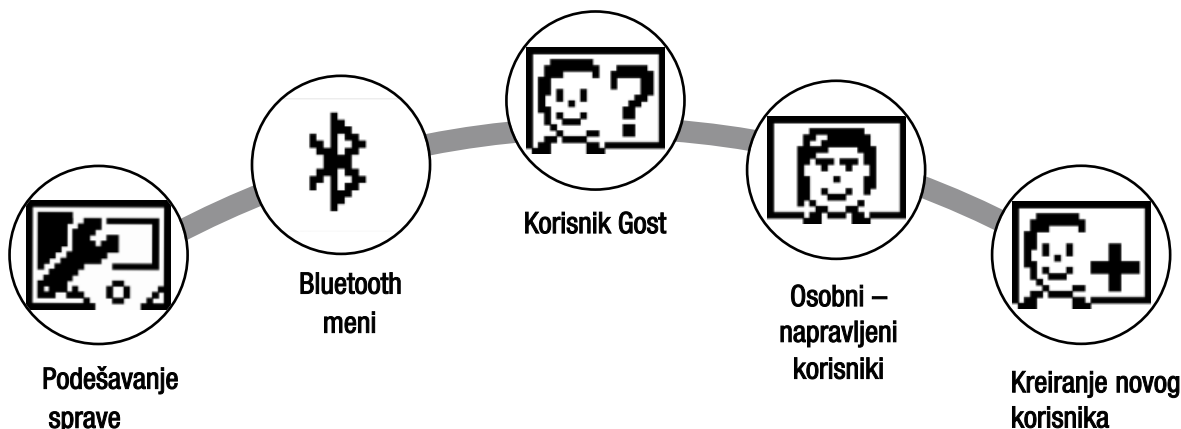
5. Desna tipka

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



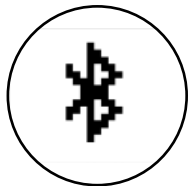
Nakon početka upotrebe sprave koju ste dobili, nakon nekoliko upoznavanja počinjemo sa START MENU. Ovaj MENU je primaran za odabir korisnika na koji će se spremati vrijednosti treninga u TRINING Session. Također možete dodati novog korisnika i pod Funkcijom MACHINE SETTINGS , možete napraviti osnove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

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



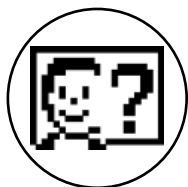
1. Podešavanje sprave

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



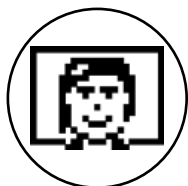
2. Bluetooth

Uz ovu stavku izbornika uređaj možete povezati sa svojim pametnim telefonom ili računalom putem Bluetootha. Više informacija potražite u odjeljku “Povezivanje s pametnim telefonom ili tabletom”.



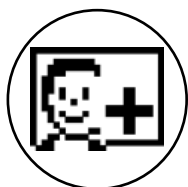
2. Korisnik Gost

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 accaunt-ima mogu se napraviti i pohraniti osobni profili korisnika koji će se pohraniti u memoriji za svakog (od 4) korisnika sa profilima.

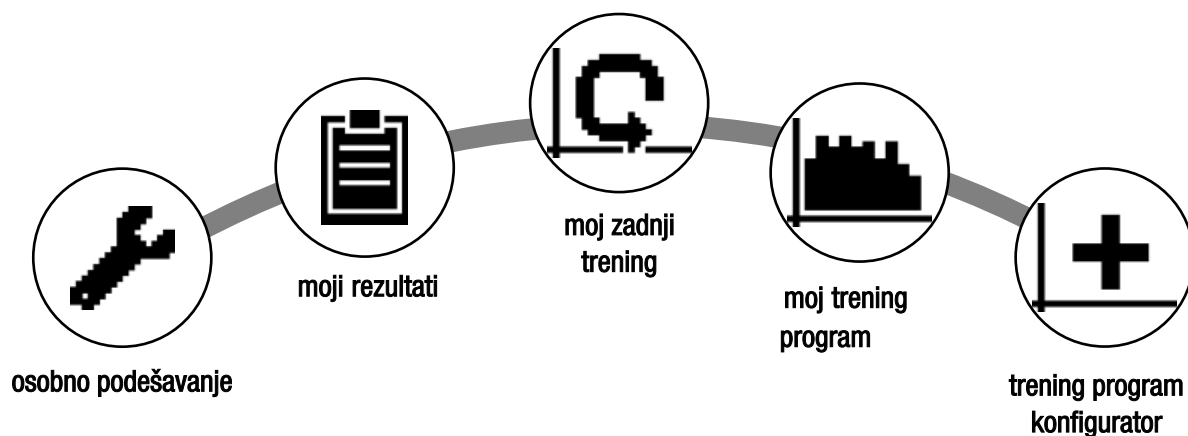


4. Kreiranje novog korisnika

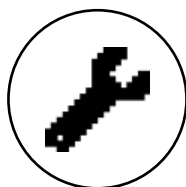
U ovom MENU mogu se unesti osobni podaci od korisnika. Kad je ovaj MENU odabran, traži se da upišete svoje ime i godine. Korisnik također može odabrati osobno lice (PROFILE FACE). Na kraju novi korisnik je pohranjen u Start MENU.

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.



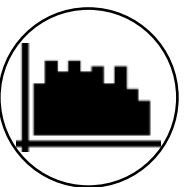
2. Moji rezultati

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



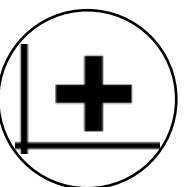
3. Moji zadnji trening

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

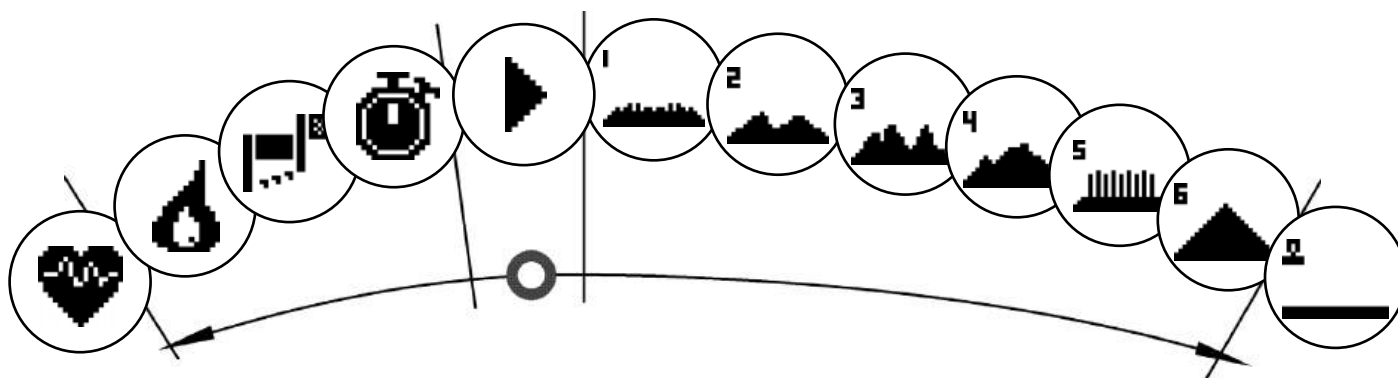
U ovoj list ćete moći pronaći sve treninge koji su pohranjeni u memoriji uređaja. Različiti Trening programi će vam biti ispisani niže u display-u.



5. Trening program konfigurator

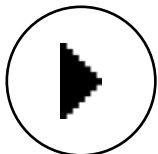
Sa Trening Program konfiguratorom, individualni trening profili mogu biti podešeni. Jednom kad ih podesite, profil će biti spremljen u vašu Trening Program Listu. Za svakog korisnika ima mjesta za spremanje individualnog Trening Programa. Kod konfiguriranja novog Trening Programa, prijašnji trening programi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

Dostupni programi u „LISTA MOJIH TRENING PROGRAMA“ MENU



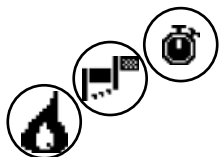
U MENU-ju pod nazivom MY TRAINIG LIST (lista mojih trening programa) za svakog individualnog ili korisnika GOST nalaze se različiti programi. Ispod su objašnjenja istih:

1. Brzi početak



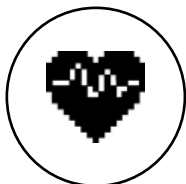
Početak treninga je jednostavan , bez dodatnih unošenja opcija. Svi rezultati i mjerenja su podešeni na NULU. Vi odlučujete od trajanju i intenzitetu treninga. Ovaj program je unesen kao ulazni u MOJOJ PROGRAM LISTI.

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.

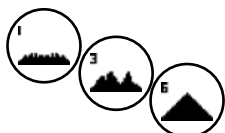
3. Programi bazirani za trening programe na osnovi vaših otkucaja srca(HRC Trening programi)



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.

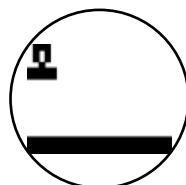
4. Profil Trening sekcije



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 s odabranim osobnim profilima



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

Funkcije programa treninga

AUTO i MANU način (**SAMO KOD ERGOMETRA**)

AUTO način (neovisan o brzini okretanja pedala):

U ovom načinu treninga unosite ciljnu vrijednost u vatima. Okretanjem gumba možete promijeniti zadanu ciljnu vrijednost u svakom trenutku. Sustav ergometra izračunati će potrebnu razinu otpora kočenja i tempo okretanja pedala prema unesenoj ciljnoj vrijednosti u vatima i promijeniti ga odmah promjenom brzine okretanja pedala. Tako ste sigurni da uvijek trenirate uz zadanu ciljnu vrijednost u vatima.

MANU način (ovisan o brzini okretanja pedala):

MANU način omogućava vam odabiranje razine otpora kočenja ("stupanj prijenosa") koja ostaje konstantna, neovisno o tempu okretanja pedala. Učinak u vatima je rezultat koji varira ovisno o promjeni stupnja prijenosa (otpora) ili brzini okretanja pedala.

Prikaz izvedbe automatski se podešava što indicira animirana figura koja trči gore ili dolje.

Zone pulsa

Na zaslonu se prikazuje 5 zona pulsa, Z1-Z5, a izračunavaju se na temelju unesene dobi.

Puls maksimalnog programa treninga (HR Max) = $220 - \text{dob}$

Z1 = 50- 60% HR Max = ZAGRIJAVANJE

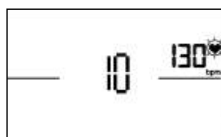
Z2 = 61- 70% HR Max = SAGORIJEVANJE MASNOĆE

Z3 = 71- 80% HR Max = IZDRŽLJIVOST

Z4 = 81- 90% HR Max = INTENZIVNA IZDRŽLJIVOST

Z5 = 91-100% HR Max = KRAJNJI DOMET

Zone pulsa prikazuju se u prostoru za tekst kada se aktivira funkcija "Personal Settings>Pulse Zones".



Mjerenje oporavka pulsa

Tijekom izvođenja treninga i aktivnog mjerenja otkucaja srca, pritisnite Recovery Pulse tipku. Nakon 10 sekundi započeti će mjerenje.

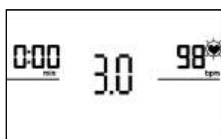


Uređaj će mjeriti vaše otkucaje tijekom odbrojavanja od 60 sekundi.

Nakon toga slijedi prikaz stupnja oporavka pulsa.

Prikaz se automatski gasi nakon 20 sekundi ili odmah pritiskom na Recovery Pulse tipku.

Ako se na početku ili na kraju odbrojavanja ne mogu registrirati otkucaji srca, pojavit će se poruka greške.



Isključivanje zaslona

Zaslon se isključuje automatski nakon 4 minute bez aktivnosti ili pritiskom i držanjem lijeve tipke.

Mjerenje otkucaja srca

Otkucaji srca mogu se mjeriti na dva načina:

1. preko ruke
 - priključak se nalazi na stražnjoj strani zaslona;
2. putem prsnog remena (Bluetooth)
 - ulaz je smješten na stražnjoj strani zaslona.

Prsni remen nije uvijek sastavni dio isporuke.

Kod treninga usmjerenog na praćenje srčanog ritma, prsni remen je preporuka.

Povezivanje s pametnim telefonom ili tabletom

KETTLER sprava za vježbanje može se povezati s pametnim telefonom ili tabletom putem Bluetooth verzije 4.0, koja omogućava trening uz KettMaps i ostale kompatibilne aplikacije. Postupak povezivanja započinje ulaskom u početni izbornik i odabirom stavke Bluetooth set up. Ovu stavku odabirete pritiskom na središnju tipku. Na zaslonu će se prikazati kako sprava čeka signal s vašeg pametnog telefona ili tableta. Provjerite da li je Bluetooth aktiviran na vašem pametnom telefonu ili tabletu i da li je uređaj vidljiv. Čim računalo sprave prepozna vaš pametni telefon ili tablet, morat ćete upisati kod za provjeru autentičnosti. Unesite taj kod u svoj pametni telefon ili tablet. Nakon uspješnog povezivanja, uspostaviti će se i veza putem Bluetootha. Postupak provjere autentičnosti neophodan je samo kod prvog povezivanja.

Napomena: povezivanje s pametnim telefonom ili tabletom moguće je samo dok se uređaj ne koristi. Ako će biti potrebno, dobit ćete obavijest da prestanete s radom.

Korištenje KettMaps aplikacije

Kao dodatnu motivaciju za trening, koristite KettMaps aplikaciju za preuzimanje realističnih video prikaza na svoj pametni telefon ili tablet. Čak i osnovna verzija sadrži velik broj različitih načina vježbanja, a uz malu mjesečnu nadoplatu dobivate pristup bazi podataka s nekoliko tisuća vrsti treninga. Više informacija potražite na www.kettlersport.com

Ažuriranje softvera

S vremena na vrijeme, Kettler nudi dostupna ažuriranja softvera za računalo. Sve relevantne informacije dostupne su na www.kettlersport.com.