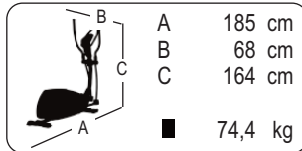


KETTLER



Navodilo za sestavo in uporabo eliptika OMNIUM 500

Art.-Nr. CT1027-400

Varnostni napotki

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

Za Vašo varnost

- ⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).
 - ⚠ **NEVARNOST!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Pri vseh popravilih, vzdrževalnih delih in čiščenju obvezno izvlecite električni vtič.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Zaradi nepravilnih popravil in konstrukcijskih sprememb (demontaža originalnih delov, montaža nedopustnih delov, itd.) lahko nastanejo nevarnosti za uporabnika.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost.
 - ⚠ **OPOZORILO!** Napravo smete uporabljati samo v določene predpisane namene, t.p. za telesni trening odraslih oseb.
 - ⚠ **OPOZORILO!** Ravnajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.
 - ⚠ **OPOZORILO!** Vsi tukaj neopisani posegi / manipulacije na napravi lahko povzročijo poškodbe ali predstavljajo tudi ogrožanje oseb. Večje posege sme izvajati samo servisna služba KETTLER ali šolano strokovno usposobljeno osebje proizvajalca KETTLER.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Obvezno pazite, da električni kabel ne bo ukleščen ali ne bo postal "past za spotikanje".
 - ⚠ **OPOZORILO!** Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo.
- Trenirate na napravi, ki je bila v varnostno-tehničnem pogledu konstruirana na osnovi najnovejših spoznanj. Možna mesta nevarnosti, kjer lahko pride do poškodb, so kar se le da preprečena in zavarovana.
 - Naprava za trening doma odgovarja normi DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9 class HA.
V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
 - Približno vsaki 1 do 2 meseca izvršite kontrolo vseh delov naprave, še posebej vijakov in matic. To velja predvsem za pritrditev ročajev in pedalov ter volana in pritrditve sprednje cevi.
 - Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi.
 - Svoj program vadbe temeljite na nasvetu zdravnika. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju!
 - Pred vsako uporabo zmeraj preverite vse vijačne in priključne povezave.
 - Pri uporabi naprave uporabljajte primerno obuvalo (športne copate).
 - Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
 - Upoštevajte splošne varnostne predpise in ukrepe za ravnanje z električnimi napravami.
 - Naprava potrebuje za delovanje električno napetost 230 V, 50 Hz. Električni kabel povežite z vtičnico z zaščitnim kontaktom z ozemljitvijo.
 - Za napajanje naprave uporabljajte samo originalni adapter.
 - Za namene povezave ne uporabljajte razdelilcev! Če uporabljate podaljšek, mora ta ustrezati smernicam VDE.
 - Kadar naprave ne uporabljate, jo izklopite iz električnega omrežja.
 - **NEVARNOST!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini cockpita ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (n.pr. meritve pulza).
 - Naprava ni primerna za osebe težje od 130 kg.
 - Med treningom nihče ne sme biti v območju gibanja osebe, ki trenira.
 - Na tej napravi za vadbo se smejo izvajati izključno vaje iz navodil za trening.
 - Vadbeno napravo je treba postaviti na vodoravno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, blazine iz ličja ali podobno).
 - Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore. ($M = xx \text{ Nm}$).
 - Pri izbiri lokacije naprave poskrbite za zadostno varnostno razdaljo od kakršnih koli ovir. Naprave ne smete namestiti v neposredni bližini glavnih prehodov (poti, vrat, hodnikov).
 - Varnostna razdalja naprave od najbližjih ovir naj bo vsaj 1 meter.
 - Izdelek lahko uporabljajo otroci starejši od 14 let in osebe z zmanjanimi fizičnimi ali duševnimi zmožnostmi samo ob nadzoru odraslih oseb oz. oseb kateri so poučeni o uporabi izdelka. Izdelek ni namenjen za igro otrok. Čiščenja in vzdrževanja naprave ne smejo izvajati otroci brez nadzora odrasle osebe.
 - **OPOZORILO!** Naprave za nastavitev obremenitve lahko ogrozijo gibanje uporabnika!

Napotki za montažo

⚠ NEVARNOST! Poskrbite za varno delovno okolje in npr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite npr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost zadužitve!

⚠ OPOZORILO! Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!

- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- Za izvajanje montaže potrebni vijačni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijačni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.

O ravnanju z napravo

- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.). To lahko privede do korozije.
- Naprava za trening je dizajnirana za odrasle osebe in ni v nobenem primeru primerna kot naprava za igro otrok. Pomislite, da zaradi naravne potrebe po igri in temperamenta otrok pogosto lahko nastanejo nepredvidene situacije, katere pa izključujejo odgovornost proizvajalca. Če kljub temu pustite otroke na napravo, jih morate poučiti o pravilni uporabi in jih imeti pod nadzorom.
- Pri napravi gre za napravo za vadbo katere delovanje je odvisno od števila vrtljajev.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in prav tako absolutno neškodljivi
- Naprava je opremljena z elektro magnetnim zavornim sistemom, kateri je nastavljen.
- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2, 7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).

Naročanje nadomestnih delov

Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).

Primer: Art. no. CT1027-400 / št. nadomestnega dela. 68009960/ 1 kos / S/N

www.kettlersport.com



Napotek za odstranjevanje

Proizvodi KETTLER so reciklažni proizvodi. Potem, ko je naprava izrabljena, poskrbite za pravilno odstranitev (lokalno zbirno mesto za odpadke).

- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijete z roko tako, da začitite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. Pozor! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvit, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov naprave (n.pr. zamaški za cevi) .

Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

Nega in vzdrževanje

- Poškodovane komponente lahko ogrozijo vašo varnost ali skrajšajo življenjsko dobo opreme. Zaradi tega je treba obrabljene ali poškodovane dele takoj zamenjati in napravo odstraniti iz uporabe, dokler tega ne storite. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER
- Da bi zagotovili, da je raven varnosti na najvišji možni ravni, ki jo določa njegova konstrukcija, naj ta izdelek redno (enkrat letno) servisira pooblaščen servisna služba.
- Prepričajte se, da tekočine ali znoj nikoli ne pridejo v napravo ali elektroniko.

Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

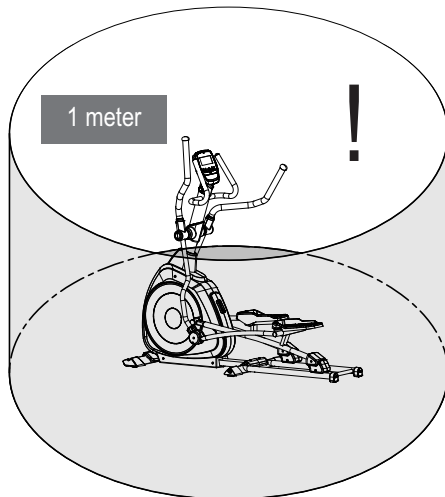
	Stk.
	1
 YM6723L-11-E-S	1
	1
 4x M8x16	1
	1
	1
 6x M8x20 6x	1
 2x M4x16	
	1
	1
 2/2x M5x14	1
	1
	1
	1

43



Pos. 51

		2
	M8x655	4
	M8x45	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	ø 8,5x19	12
	ø 8x25	4
	ø 8,5x19	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
		2
	M 8	4
	3x16	15
	3x25	4

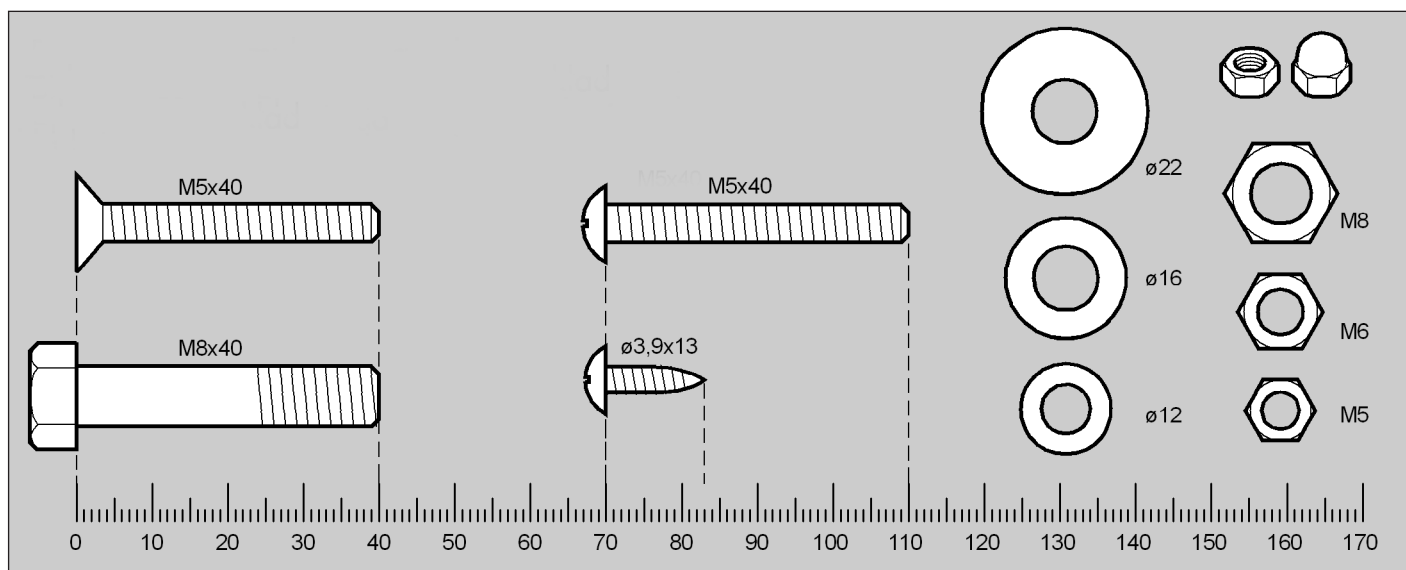


Varnostna razdalja za vadbo

1 meter

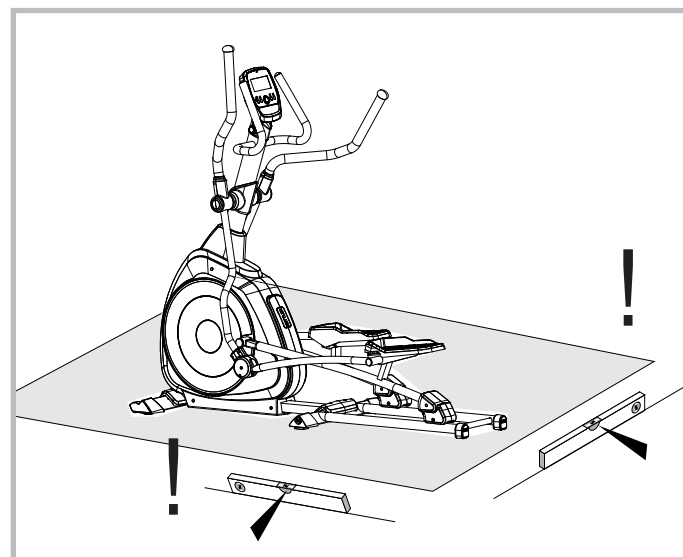


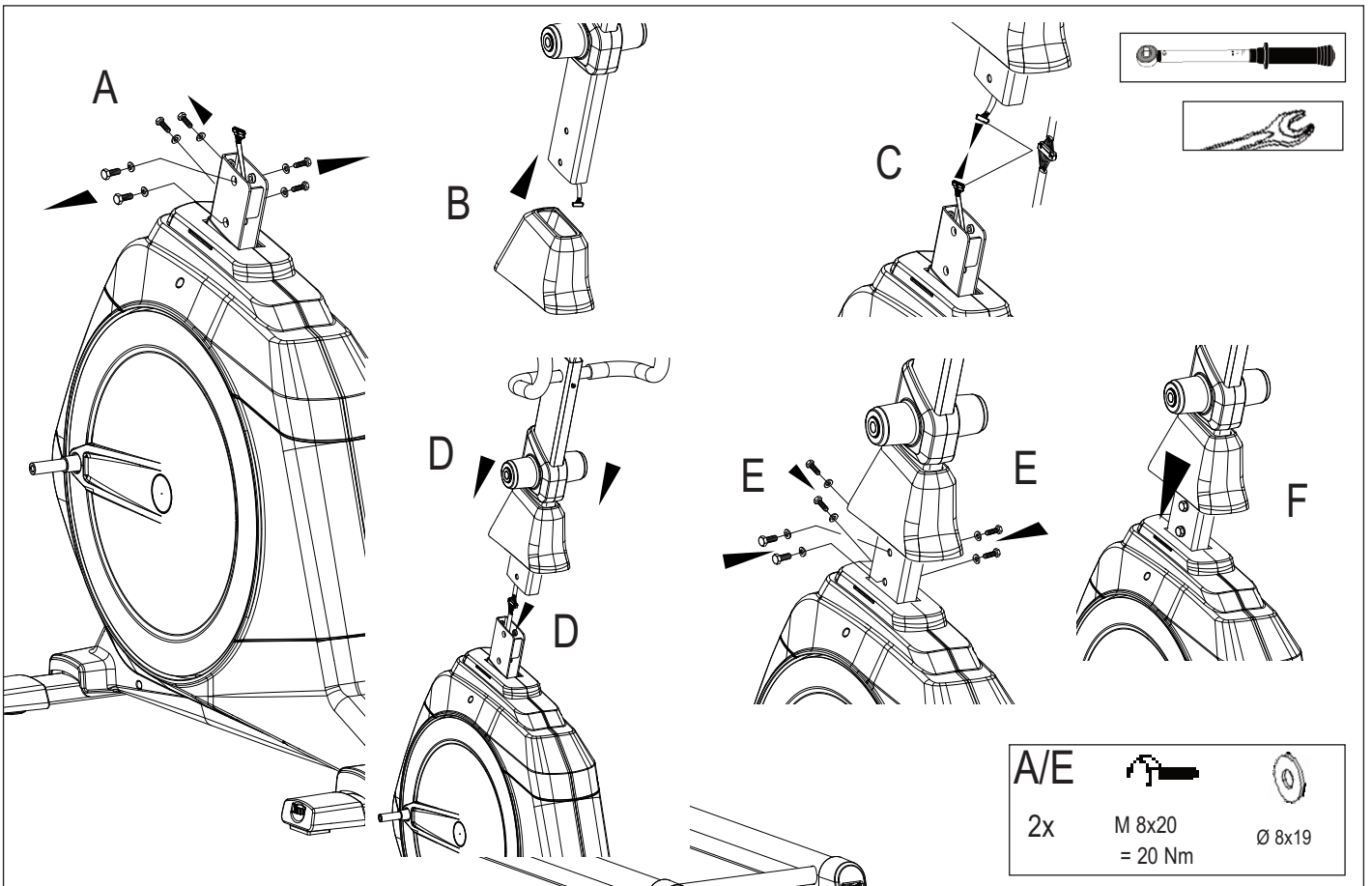
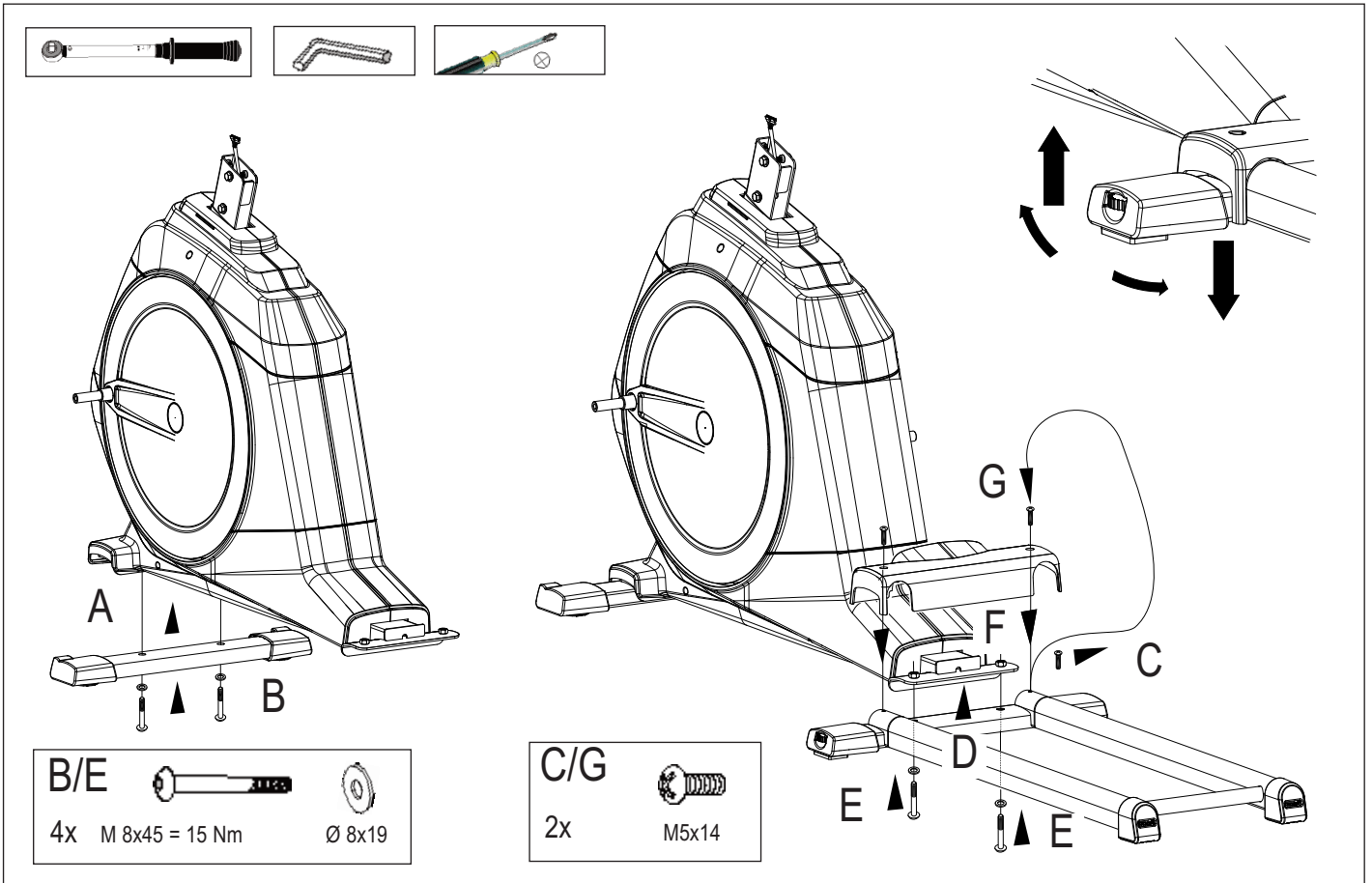
Merilni pripomoček za vijačni material

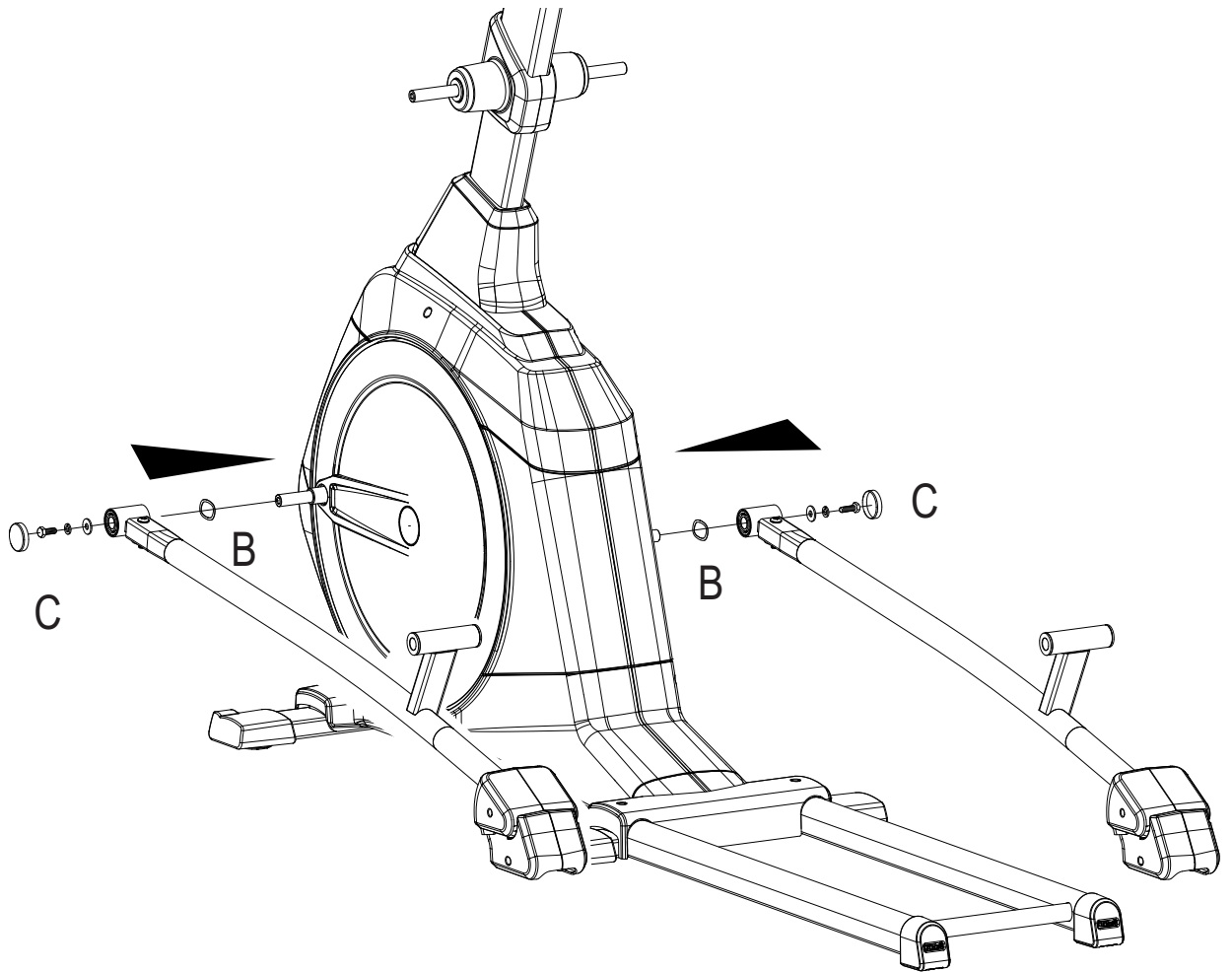
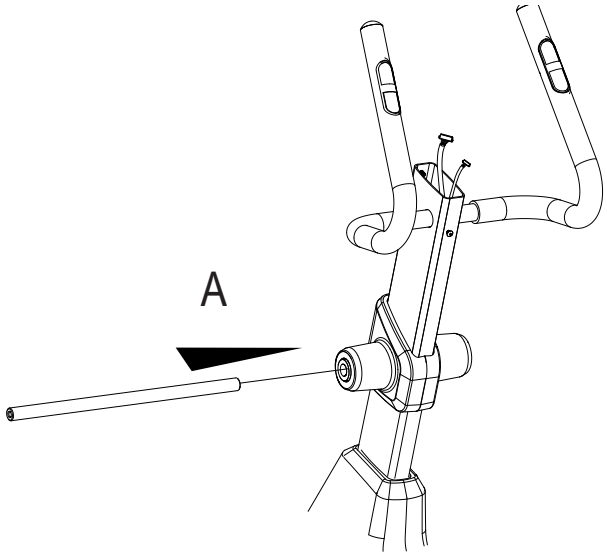



Redno preverjajte vse vijačne sklope naprave!




Redno preverjajte vse vijačne sklope naprave!

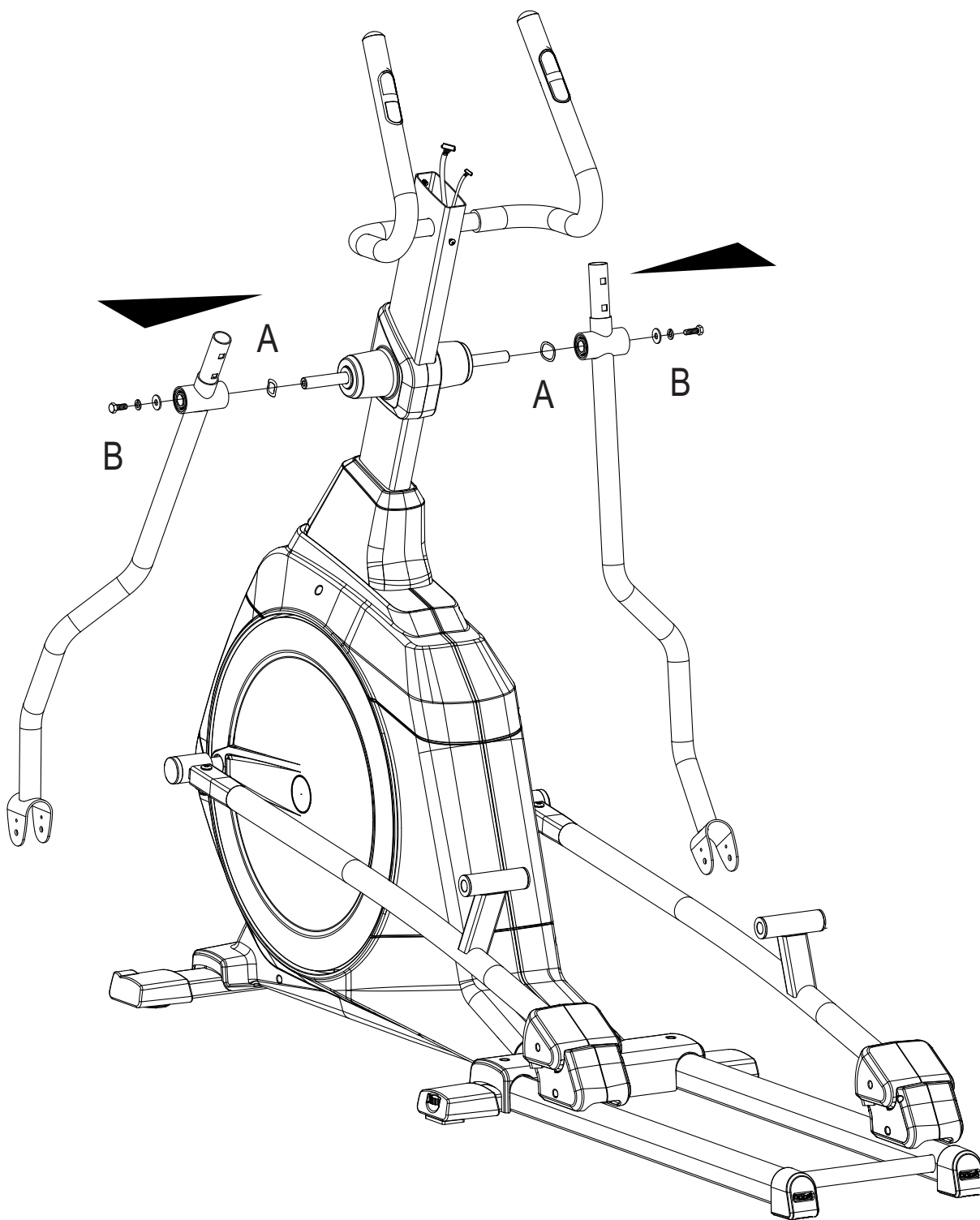










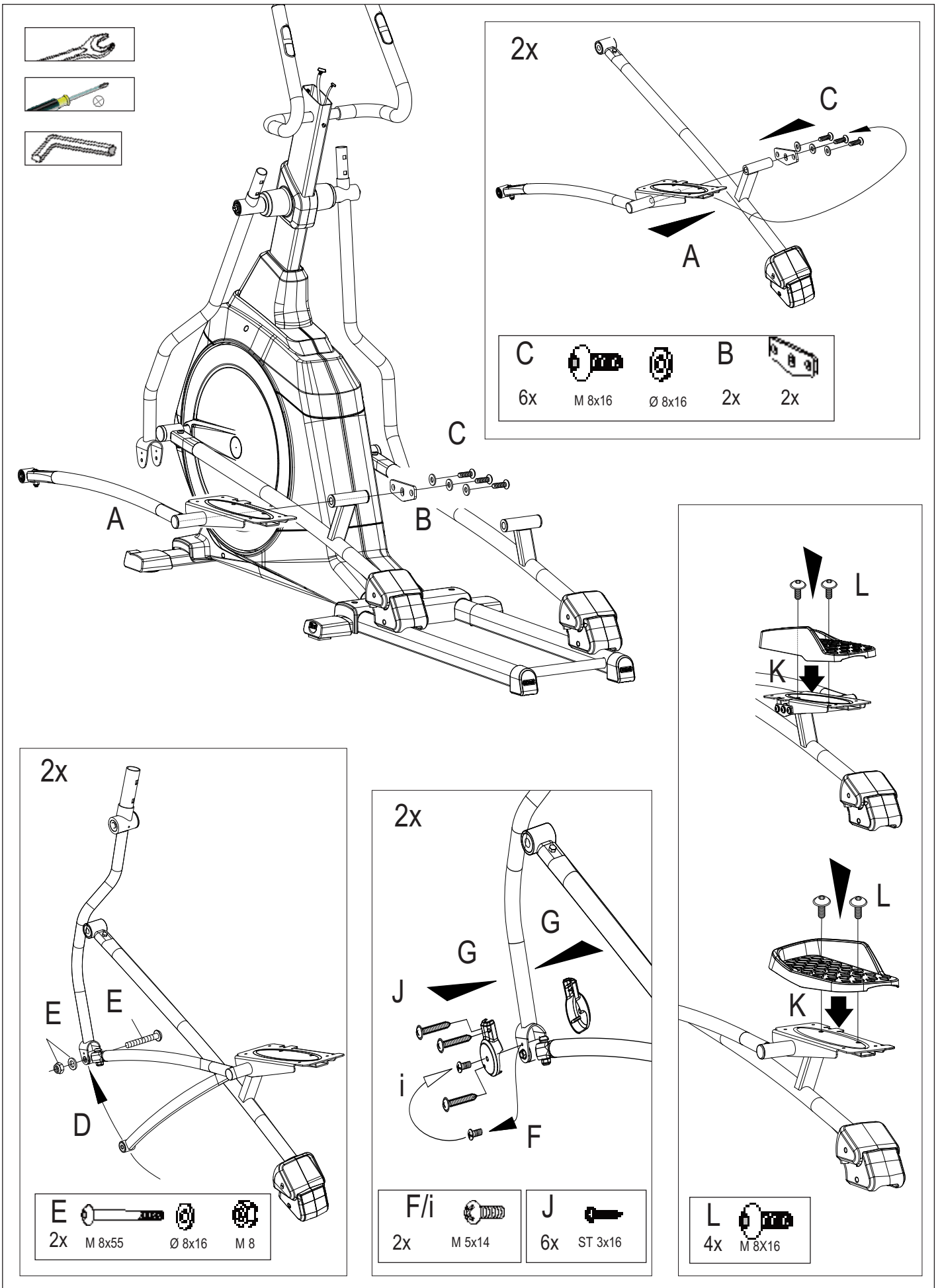
B 
2x Ø 17,5x25

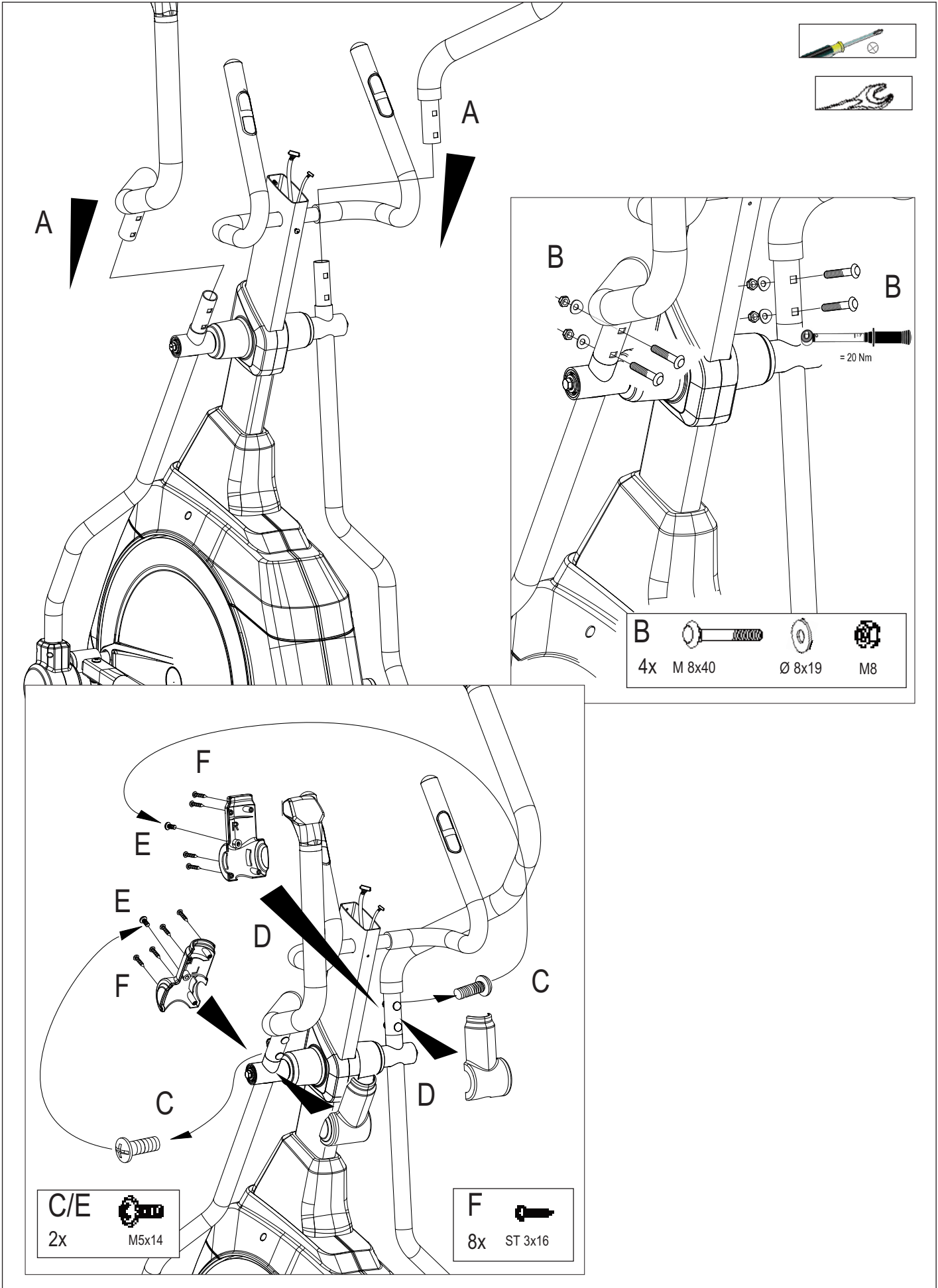
C   
2x M 8x20 Ø 8 Ø 8x25

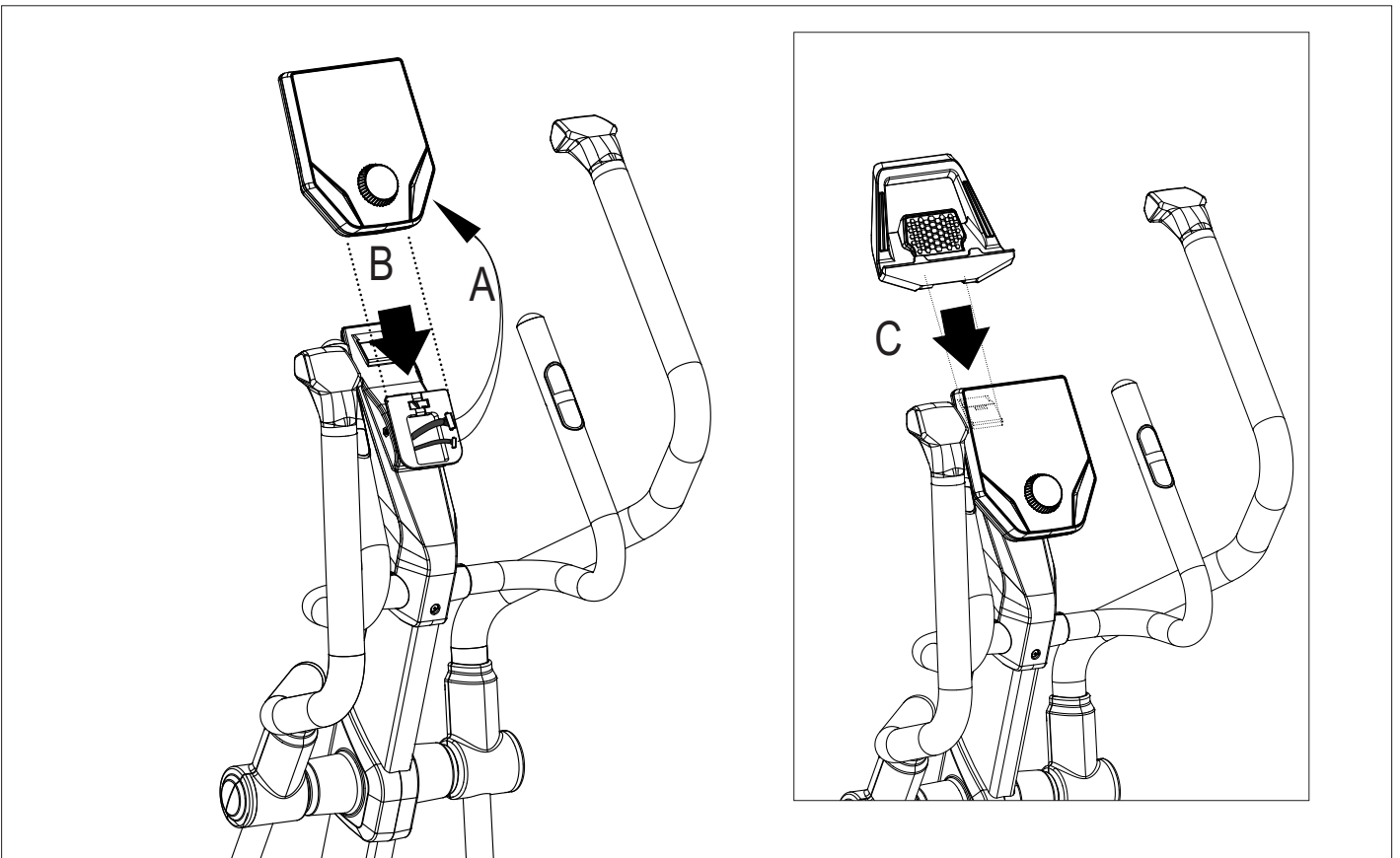
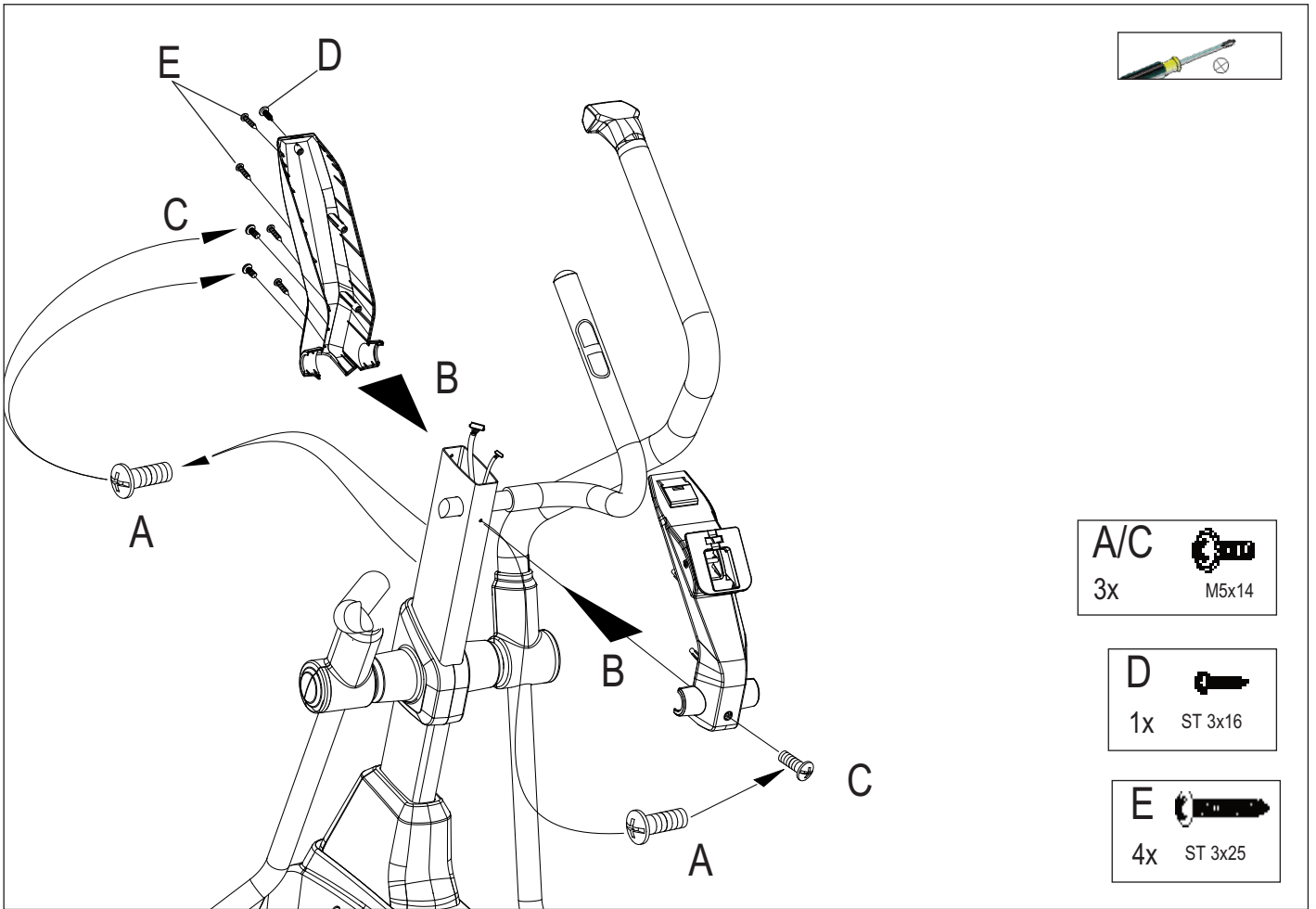


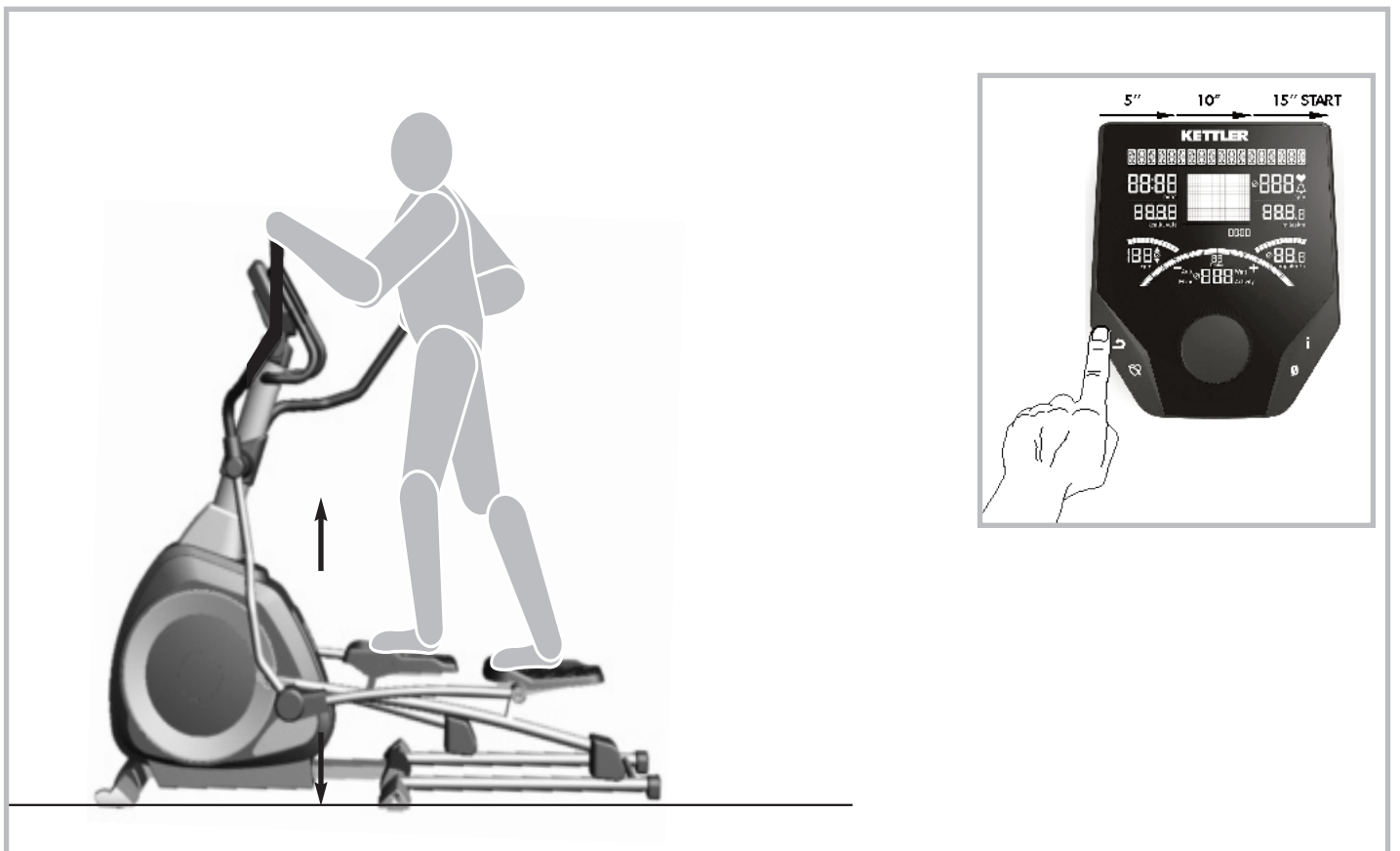
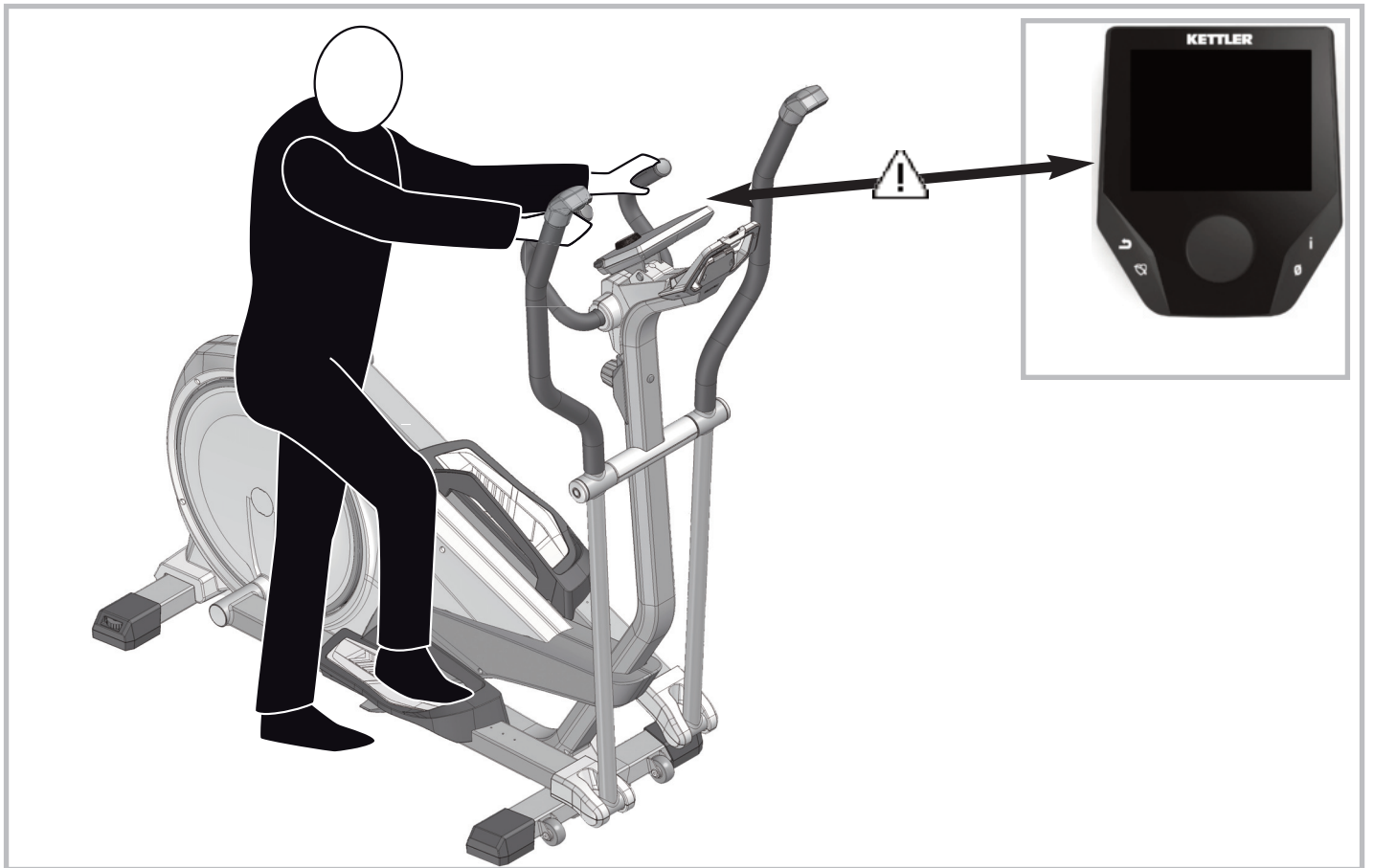
A 
2x Ø 17,5x25

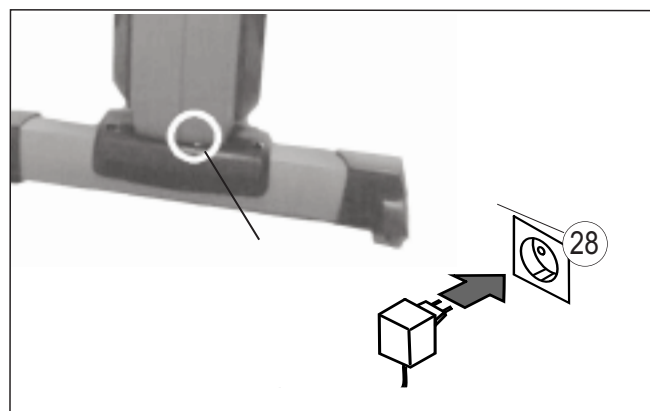
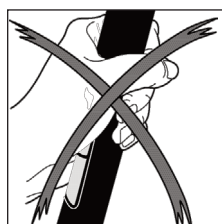
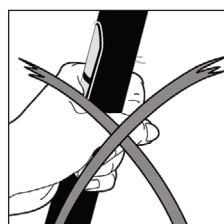
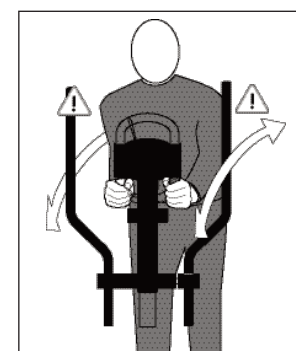
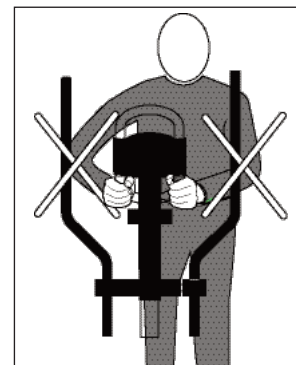
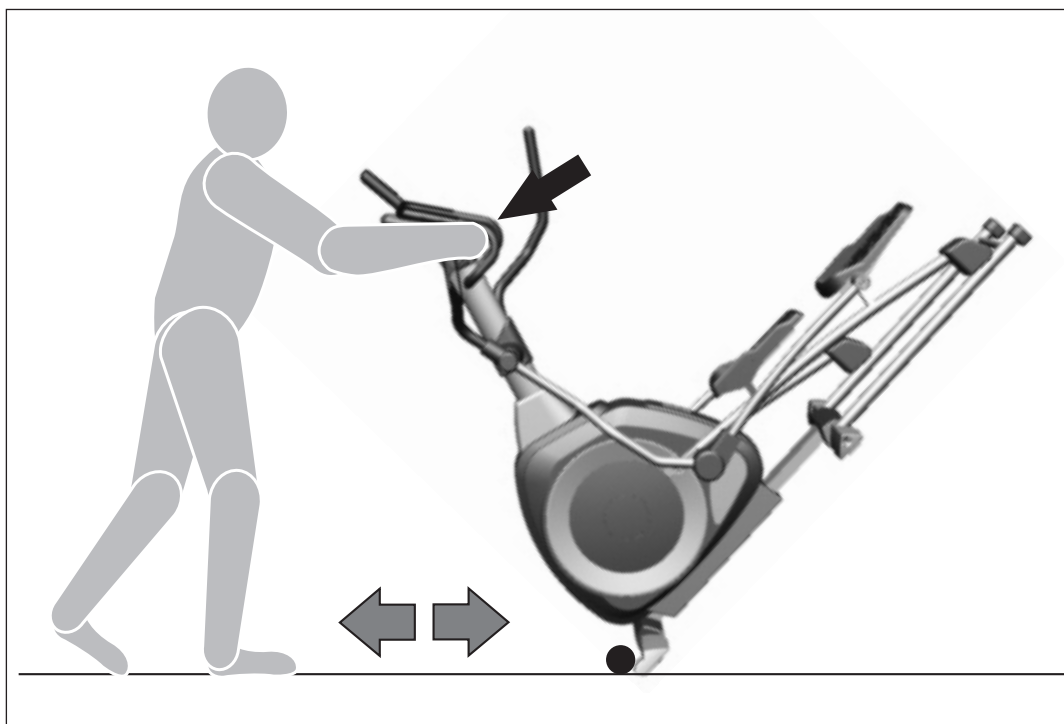
B   
2x M 8x20 Ø 8 Ø 8x25











Napotki za vadbo

Eliptični trener

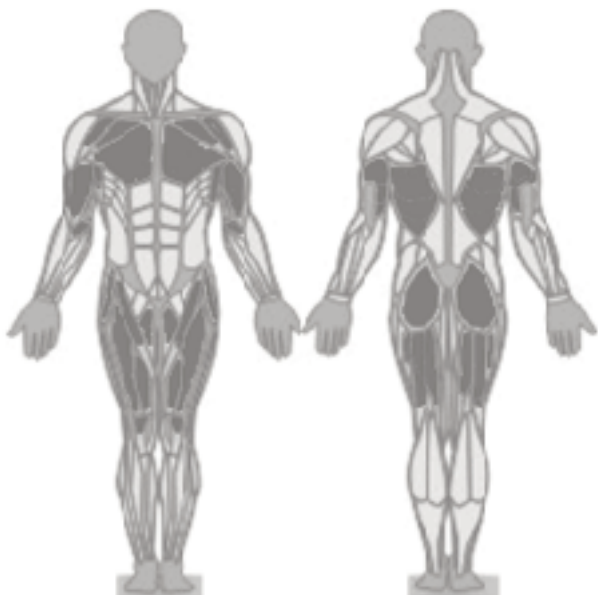
Idealen za vadbo velikih skupin mišic, kot so noge, roke, trup in ramena. Z eliptičnimi gibi je vadba še posebej neškodljiva za sklepe. Vadba z eliptičnim trenerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenerjem imate vzravnani vadbeni položaj. S tem razbremenite hrbet in hrbtenico. Možne so različne vadbene obremenitve: vadba le nog - roke ostanejo v tem primeru na fiksnem ročaju, vadba celotnega telesa s pasivno uporabo ramen, vadba celotnega telesa z aktivno uporabo ramen. Povezovanje vadbe nog in rok ustvarja učinkovito vadbo celotnega telesa in tako obremenjuje vse pomembne skupine mišic. Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta.

Prednosti:

- eliptično gibanje, ki ne škoduje sklepom
- učinkovita vadba celotnega telesa in obremenjevanje vseh pomembnih skupin mišic
- zelo raznolika vadba z gibanjem naprej in nazaj
- idealno za vadbo fitnesa, usmerjeno doseganju zdravja

Poraba (kcal): pribl. 700 na uro

Poraba maščob: pribl. 55 - 59 g na uro



Drža telesa in izvajanje gibov



Pazite na trden, varen položaj na stopalnih površinah. Podplat čevlja lahko zadene ob sprednji rob stopalne površine (še posebej pri ljudeh nizke rasti).

Roke primejo za vzvod za roke v višini prsi in komolci so ob tem rahlo upognjeni. Zgornji del telesa se postavi v vzravnani položaj. Pazite, da ostanejo kolena in komolci med gibanjem vedno rahlo upognjeni. Pred gibanjem naprej pazite, podobno, kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekravitev nog.

Različice treninga

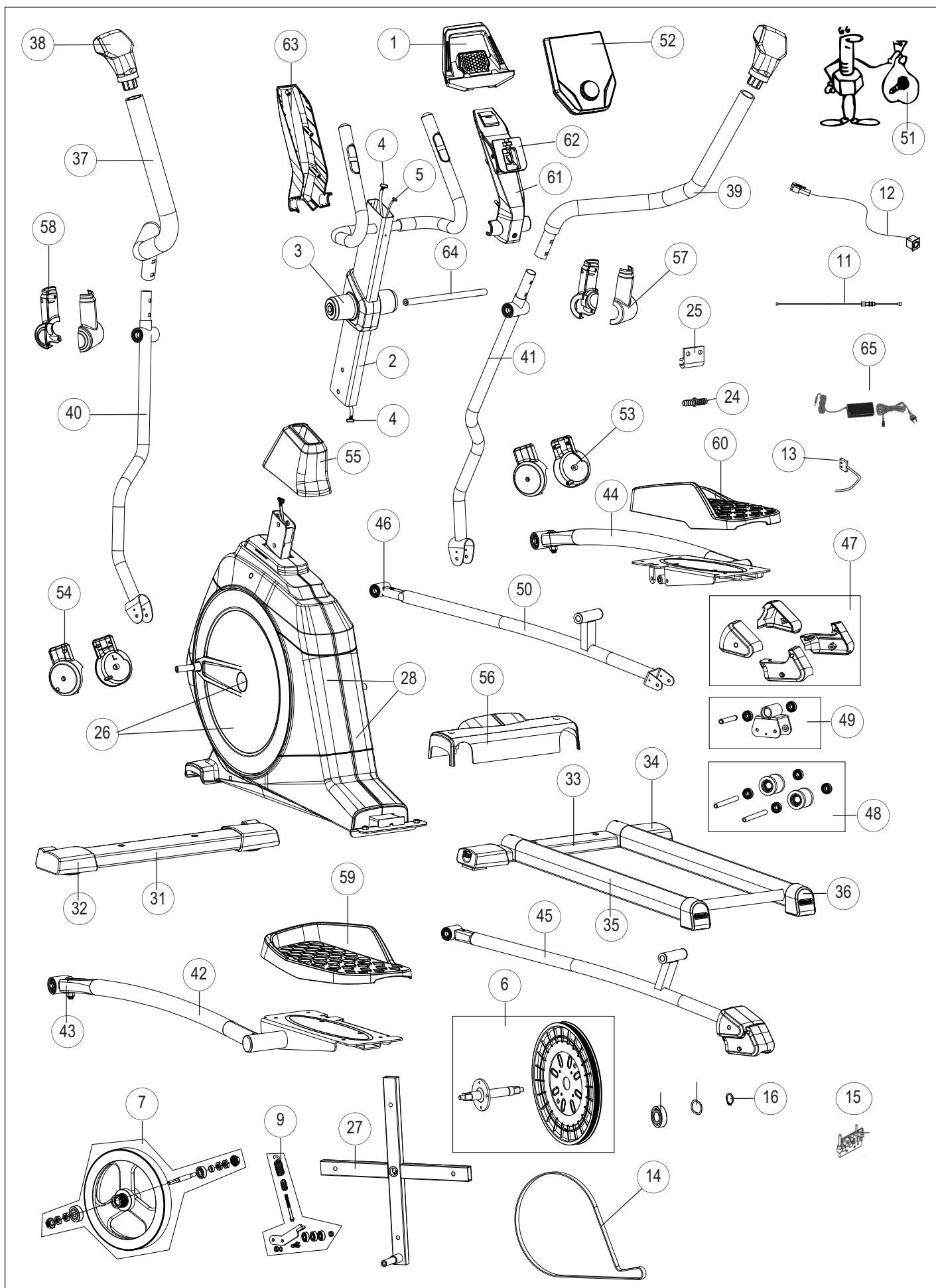
Vaš eliptični trener zagotavlja veliko vadbenih različic. Z aktivnim in pasivnim premikanjem ročajev lahko sami določate intenzivnost vadbe zgornjega dela telesa. Tako lahko poudarite na primer obremenitev bolj na mišice nog in zadnjice tako, da premikate ročaje nekoliko pasivneje in bolj sproščeno.

Za intenzivnejšo vadbo gornjega dela telesa premikajte ročaje s svojimi rokami bolj dinamično.

V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta.

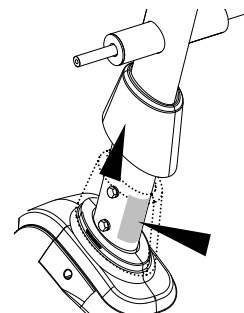
Ta eliptični trener omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fikсни ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.

Načrt nadomestnih delov



Načrt nadomestnih delov

OMNIUM 500			CT1027-400			OMNIUM 500			CT1027-400		
X	①	1x	68009756	④①	1x	68001630					
	②	1x	68001601	④②	1x	68001631					
	③	1x	68001602	④③	1x	68001632					
X	④	1x	70001160	④④	1x	68001633					
X	⑤	1x	68001604	④⑤	1x	68001634					
X	⑥	1x	70001161	④⑥	2x	68001635					
X	⑦	1x	70001162	④⑦	2x	68001636					
	⑨	1x	70001163	X ④⑧	2x	68001637					
	⑪	1x	70001164	X ④⑨	2x	68001638					
X	⑫	1x	70001165	⑤⑩	1x	68001639					
X	⑬	1x	70001166	X ⑤①	1x	68001640					
X	⑭	1x	70001167	X ⑤②	1x	70001013X					
	⑮	2x	70001055	X ⑤③	1x	68001641					
	⑯	2x	68001614	X ⑤④	1x	68001642					
	⑰	1x	68001614	X ⑤⑤	2x	68001643					
	⑳	1x	68001615	⑤⑥	1x	68001644					
	㉑	1x	68001616	⑤⑦	1x	68001645					
	㉒	1x	68001617	⑤⑧	1x	68001646					
	㉓	2x	68001618	X ⑤⑨	1x	68001647					
	㉔	1x	68001619	X ⑥⑩	1x	68001648					
	㉕	1x	68001620	⑥①	1x	68001649					
X	⑳	2x	68001621	⑥②	1x	68001650					
	㉖	1x	68001622	⑥③	1x	68001651					
X	㉗	2x	68001623	X ⑥④	1x	68001652					
	㉘	1x	68001624	X ⑥⑤	1x	70001053					
X	㉙	2x	68001625	○							
	㉚	1x	68001626	○							
	㉛	2x	68001627								
	㉜	1x	68001628								
	㉝	1x	68001629								



- Primer tipske ploščice - serijske številke

KETTLER



Vadbeni računalnik za
KETTLER OPTIMA 400

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena naprava morate postaviti na ustrezni trdni podlagi
- pred prvo uporabo in dodatno po približno 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih
- ne priporočamo postavitve naprave v neposredno bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je potrebno redno izvajati po predpisih
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER

- naprave ne uporabljajte, dokler ni popravljena
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena

Za vašo varnost:

- **Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadb os to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. Napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.**
- **Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe zdravja ali celo smrt! Takoj prenehajte z vadbo, če postanete omotični ali začutite slabost!**

Vadbeni računalnik

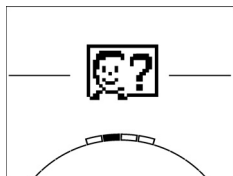
Zaslon in tipke



1

1. Zaslon

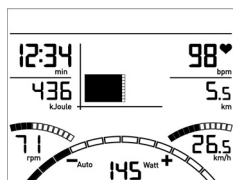
Na zaslonu so vse pomembne informacije, ki jih potrebujete. Razlikovati je treba med prikazom menija in prikazom vadbe:



Prikaz menija

Ob vklopu prikazovalnika pridete v prikaz menija.

Tukaj lahko opravite nastavitve podatkov o uporabniku ali napravi, izberete enega od načinov vadbe ter pregledate rezultate vadbe



Prikaz vadbe

Po izbiri enega od načinov vadbe pridete v prikaz vadbe.

Ta prikaz vsebuje vse pomembne vrednosti vadbe ter profil vadbe

2

2. Osrednja tipka - pritisk nanjo

V meniju: s pritiskom na osrednjo tipko potrdite izbrani element. Preskočili boste v izbrano točko menija ali izbrano vadbo

Med vadbo: brez funkcije

3

3. Osrednja tipka - obračanje

V meniju: spreminjanje izbire v ustreznem meniju. Polkrožni prikaz v spodnjem delu zaslona sporoča dodatne možnosti izbire

Med vadbo: spreminjanje težavnostne stopnje

4

4. Leva tipka

V meniju: preskok nazaj v nadrejeno točko menija. Morebitne opravljene spremembe ne bodo shranjene

Med vadbo: končate vadbo in zaženete merjenje utripa med rekreacijskim odmorom. S ponovnim pritiskom se vrnete nazaj na vadbo

5

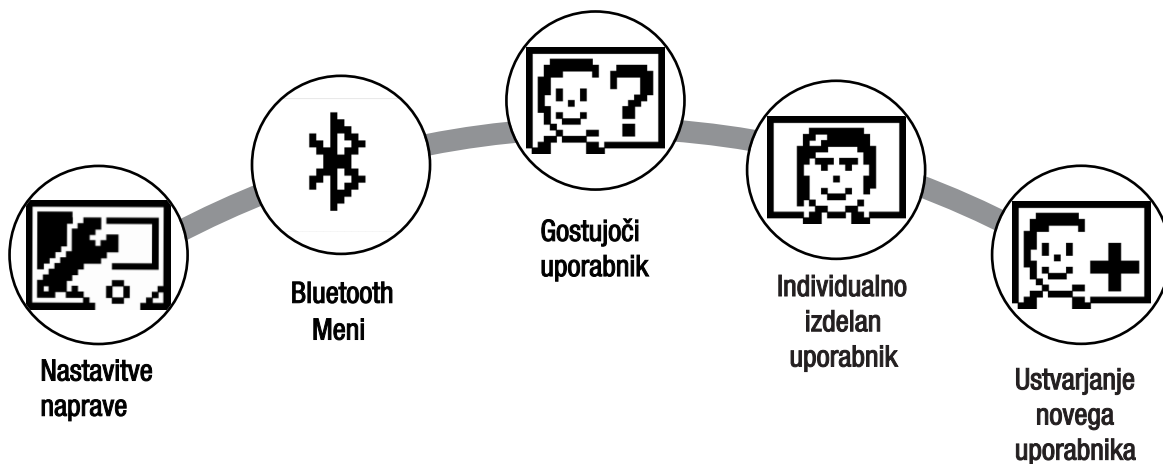
5. Desna tipka

V meniju: preklic informacij konteksta. Podrobneje je razložen pomen točke menija

Med vadbo: prikaz povprečnih vrednosti. Ob pritisku tipke se za nekaj sekund pokažejo povprečne vrednosti.

Meni

Prva raven: Začetni meni - izbira uporabnika



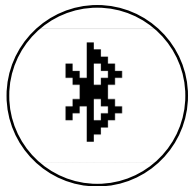
Ob zagonu naprave pridete po kratkem pozdravnem sporočilu v začetni meni. V tem meniju izberete predvsem uporabnika, na katerem računu boste vadili. Ob tem lahko ustvarite novega uporabnika in pod točko "nastavitev naprave" opravite osnovne nastavitve za več uporabnikov.

Pregled menijskih točk (z leve v desno):



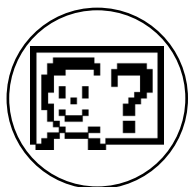
1. Nastavitve naprave

V tej točki menija lahko nastavite napravo za več uporabnikov (npr. spremenite jezik naprave, spremenite merske enote itd.).



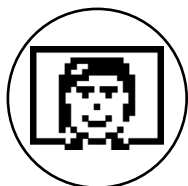
2. Bluetooth povezava

V tej točki lahko napravo povežete s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom preko BLUETOOTH povezave. Več informacij o tem najdete v poglavju "Vzpostavljanje povezave s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom".



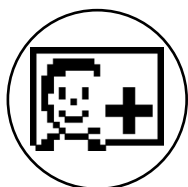
3. Gostujoči uporabnik

Gostujoči uporabnik je prednastavljen profil uporabnika. Lahko vadite brez predhodnih nastavitev. V profilu gostujočega uporabnika ne bodo shranjeni rezultati vadbe. Ob tem tudi niso možne osebne nastavitve.



4. Individualno ustvarjen uporabnik (z imenom)

Desno od gostujočega uporabnika se pokažejo do 4 individualno ustvarjeni uporabniki. Zasnovani so kot osebni računi uporabnikov za osebam ki redno vadijo. V računu se lahko opravijo osebne nastavitve in shranijo osebni rezultati vadbe.

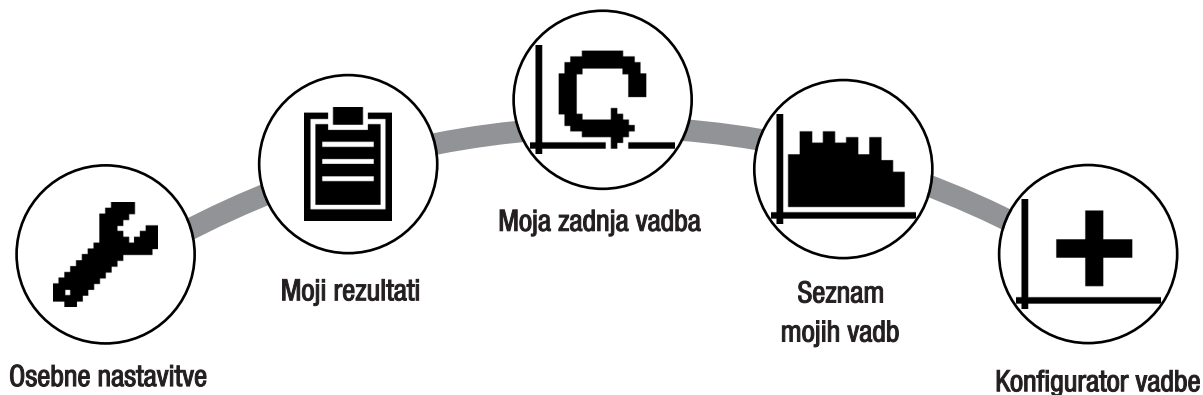


5. Ustvarjanje novega uporabnika

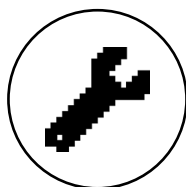
V tem meniju se lahko ustvari nov individualni uporabnik (glej točko 3). Ob izbiri te točke menija se preverita ime in starost. Uporabnik si lahko izbere tudi obraz profila. Na koncu nov uporabnik dopolni začetni meni,

Meni

Druga raven: Meni uporabnikov - v osebni računu uporabnika



Če ste izbrali individualnega uporabnika, pridete v meni uporabnika te osebe. Tu gre skoraj vse glede osebne vadbe. Uporabnikov meni gostujočega uporabnika vsebuje le tri desne elemente.



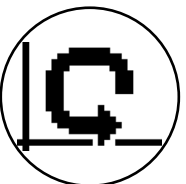
1. Osebne nastavitve

V tej točki lahko opravite vse nastavitve, specifične za uporabnika (npr. spreminjanje starosti). Spremembe v tem meniju nimajo vpliva na podatke drugih uporabnikov.



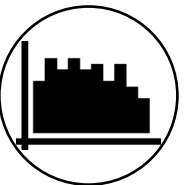
2. Moji rezultati

Pod "Moji rezultati" lahko odčitate svoje osebne dosežene skupne rezultate ter rezultat zadnje vadbe.



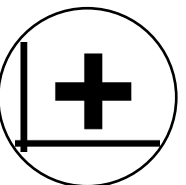
3. Moja zadnja vadba

Z izbiro te točke menija pridete neposredno v vadbo, ki je bila zagnana nazadnje. Ta točka menija je vedno predhodno izbrana ko pridete v meni uporabnika. S tem je zadnja vadba oddaljena le en klik.



4. Seznam mojih vadb

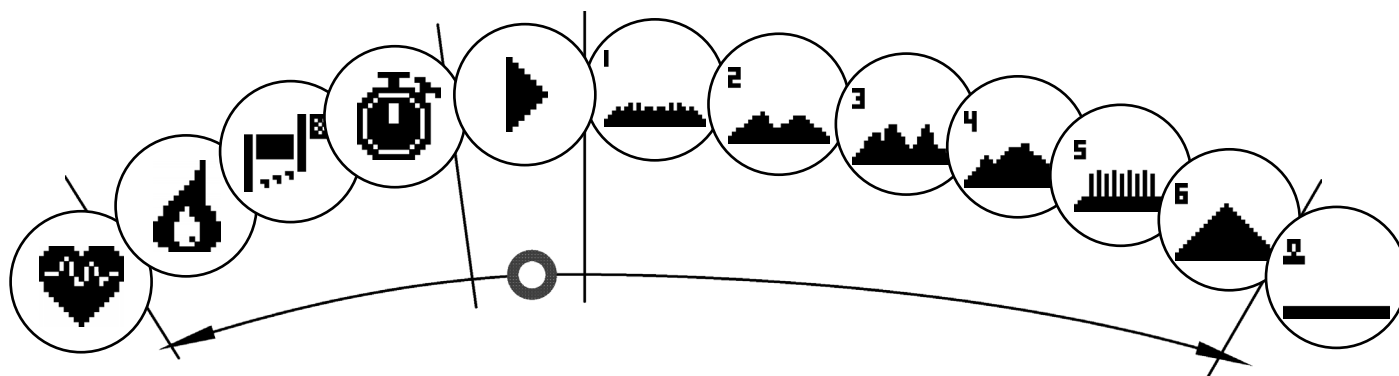
V izbiri, ki je v njem, boste našli vse vadbe, ki so shranjene na napravi. Različne oblike vadbe so poisane spodaj.



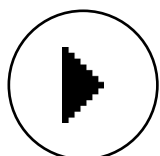
5. Konfigurator vadb

S konfiguratorjem vadb lahko izdelate individualni profil vadbe. Ko ste ga izdelali, se profil odloži v seznam vadb. Vsak uporabnik ima na razpolago prostor v pomnilniku za individualno izdelano vadbo. Z izdelavo nove vadbe se prepíše dosedanja vadba.

Razpoložljive vadbe v meniju "Moj seznam vadb"

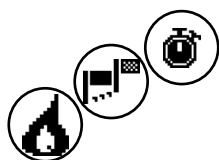


V točki menija "Moj seznam vadb" individualnega uporabnika ali gostujočega uporabnika so različne oblike vadbe. Te so podrobneje razložene na naslednji način:



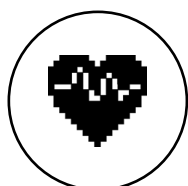
1. Hitri zagon

Nezahtevno zaženite vadbo brez dodatnih možnosti določitve ciljev. Vse vrednosti so na ničli. O trajanju in intenzivnosti vadbe odločate sami. Ta vadba je prednastavljena ob vstopu v meni "Moj seznam vadb".



2. Vadba z določitvijo cilja (čas / razdalja / kalorije)

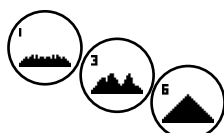
Če obračate od hitrega zagona v levo, pridete v 3 vadbam z določitvijo cilja. Postavite si osebno ciljeno vrednost za čas vadbe, vadbeno razdaljo ali porabljeno energijo, ki jo morate doseči med vadbo. Med vadbo se izbrana vrednost odšteva do ničle.



3. Vadba, usmerjena v srčni utrip (vadba HRC)

Čisto levo v izbirnem seznamu je vadba HRC. Je idealna oblika vadbe za ciljno vadbo v določenem območju frekvence srca. Pred vadbo določite ciljno frekvenco srca. Športna naprava nastavi med vadbo upor zavore tako, da dosežete in ohranjate to ciljno vrednost frekvence srca. Osrednja grafika na zaslonu vam med vadbo kaže, ali vadite v območju cilja, ali pa ste pod območjem cilja oz. nad njim.

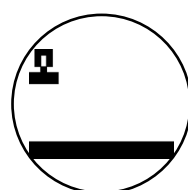
NASVET: v meniju lahko pod "Osebnne nastavitve" > "HRC Startlevel" določite stopnjo zaviranja, s katero zaženete vadbo HRC. Dobro trenirani športniki izberejo tendenčno višjo začetno raven. Športniki začetniki pa nižjo nastavitvev.



4. Vadba s profili

Če obračate sod hitrega zagona v desno, pridete k vadbam s profili 1-6. V vadbah s profili spremeni športna naprava samodejno stopnjo zaviranja v skladu s profilom. Ob tem so spremembe stopnje zaviranja v profilih 1-3 zmerne, v profilih 4-6 pa zahtevne. Po izbiri profila vadbe določite še trajanje vadbe in nato začnete z vadbo.

NASVET: z obračanjem osrednje tipke (3) med vadbo, potisnete celotni profil navzgor / navzdol.



5. Vadba profila, ki ste ga oblikovali sami

Čisto desno v izbirnem seznamu je pomnilniško mesto za profil, ki ste ga izdelali sami.

Vadbene funkcije

Način vadbe AUTO in MANU

AUTO način (neodvisno od števila vrtljajev gonilke)

V tem načinu nastavite ročno stopnjo obremenitve v watih z obračanjem gumba. Vadbena računalnik samodejno prilagaja obremenitev, glede na število vrtljajev gonilke.

MANU način (odvisno od števila vrtljajev gonilke)

V tem načinu si izberete stopnjo obremenitve. Stopnja obremenitve je konstantna ne glede na število vrtljajev gonilke.

Območje utripa

Prikazanih je 5 območij utripa Z1-Z5. Izračunajo se odvisno od vnesene starosti.

Maksimalen vadbeni utrip (HR Max)= 220 - starost

Z1= 50-60% od HR Max = OGREVANJE

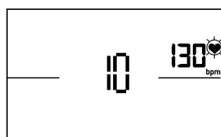
Z2= 61-70% od HR Max = ZGOREVANJE MAŠČOB

Z3= 71-80% od HR Max = VZDRŽLJIVOST

Z4= 81-90% od HR Max= VZDRŽLJIVOST INTENZIVNO

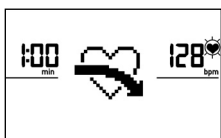
Z5=91-100% od HR Max= MAKSIMALNO OBMOČJE

Območja utripa so prikazana v polju z besedilom, če je aktivna funkcija pod "Osebnostne nastavitve > Območja utripa".

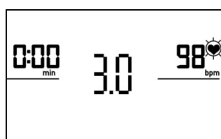


Merjenje utripa rekreacijskega odmora

Med vadbo in aktivni meritvi utripa pritisnite tipko za utrip rekreacijskega odmora. Meritev se začne po 10 sekundah.



Elektronika meri vzvratno 60 sekund vaš utrip.



Nato bo prikazana ocena utripa rekreacijskega odmora.

Prikaz do končan po 20 sekundah ali s pritiskom tipke za utrip rekreacijskega odmora. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se prikaže sporočilo o napaki.

Izklop vadbenega računalnik

Po 4 minutah nedejavnosti se vadbeni računalnik samodejno izklopi.

Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 2 virih:

1. Ročni senzor

Priključek je na hrbtni strani vadbenega računalnika

2. Prsni trak (Bluetooth)

Sprejemnik je že nameščen v vadbenem računalniku.

Prsni trak ni vedno v obsegu dobave. Na voljo je kot dodatna oprema.

Za vadbo na osnovi frekvence srca priporočamo prsni trak.

Povezava s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom

Naprava se lahko poveže preko Bluetooth povezave s pametnim telefonom ali tablico z Bluetooth v4.0, ki omogoča vadbo s KettMaps ali drugimi kompatibilnimi aplikacijami. Povezava se izvede v začetnem meniju v BLUETOOTH meniju. Na svoji napravi vklopite Bluetooth povezavo in naprava naj bo vidna. Ko se napravi prepoznata vpišite geslo. Ko je postopek povezovanja končan je povezava vzpostavljena. Ta postopek se izvede samo pri prvi vzpostavitvi povezave.

Povezava se lahko vzpostavi samo kadar naprava ni v uporabi.

Uporaba KETTMAPS aplikacije

Z uporabo aplikacije si lahko na pametni telefon ali tablico prenesete veliko video - realističnih prog kot dodatno motivacijo za vadbo. Tudi brezplačna - osnovna verzija ponuja kar nekaj prog. Aplikacijo najdete tako v APPLE STORU kot GOOGLE PLAY trgovini. Več informacij najdete na www.kettlersport.com

Nadgradnja programske opreme

Od časa do časa proizvajalec objavi nadgradnje programske opreme vadbenega računalnika. Vse informacije najdete na www.kettlersport.com.