

**Navodila za sestavo in uporabo eliptik OPTIMA 200**

Art.-Nr. CT1022-100

## Važni napotki

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

### Za Vašo varnost

- ⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).
- ⚠ **NEVARNOST!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
- ⚠ **NEVARNOST!** 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 HB. Zato ni primerna za terapevtsko uporabo.
- 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 treing na tej napravi.
- 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.
- 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). Le za naprave z utežmi: preprečite trde udarce uteži.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore.
- Varnostna razdalja naprave od najbližjih ovir naj bo vsaj 1 meter.
- Izdelek lahko uporabljajo otroci starejši od 14 let in osebe z zmanjanimi fizičnimi alu 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.

## Napotki za montažo

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

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

- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.

- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- Za izvajanje montaže potrebni vijačni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijačni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijte z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. **Pozor!** Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov na-prave (n.pr. zamaški za cevi) .

## 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 konceptirana 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 ergometru 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 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).
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

## 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 naročila:** art.št. 7692-xxx; št. nadomestnega dela 94318672 /1Količina /Serijska št: .....

Dobro shranite originalno embalažo za napravo tako, da jo boste lahko kasneje v primeru potrebe ponovno uporabili kot embalažo za transport.

Vračanje blaga je možno samo po dogovoru in v embalaži, ki je varna za transport, po možnosti v originalni kartonski embalaži.

Pomemben je podrobni opis napak /prijava škode!

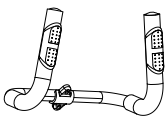
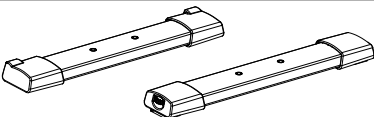


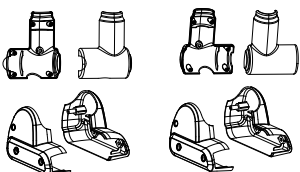
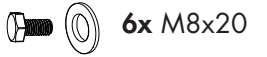
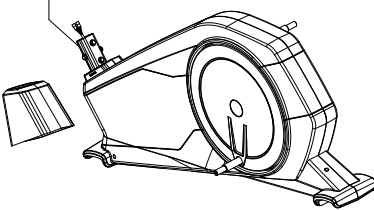

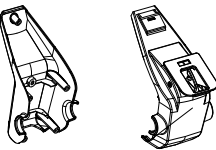
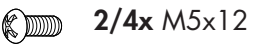
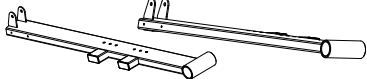

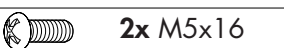
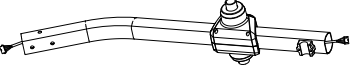
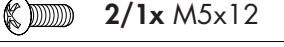

Pomembno ! Nadomestni deli, ki jih je potrebno privijati, so načeloma obračunani in dobavljeni brez vijačnega materiala.

Če obstaja potreba po odgovarjajočem vijačnem materialu, je potrebno dodati pri naročilu nadomestnih delov opombo " z vijačnim materialom" .

## Napotek za odstranjevanje

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



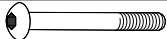
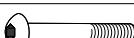



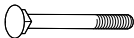




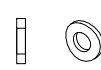






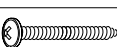
## Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

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

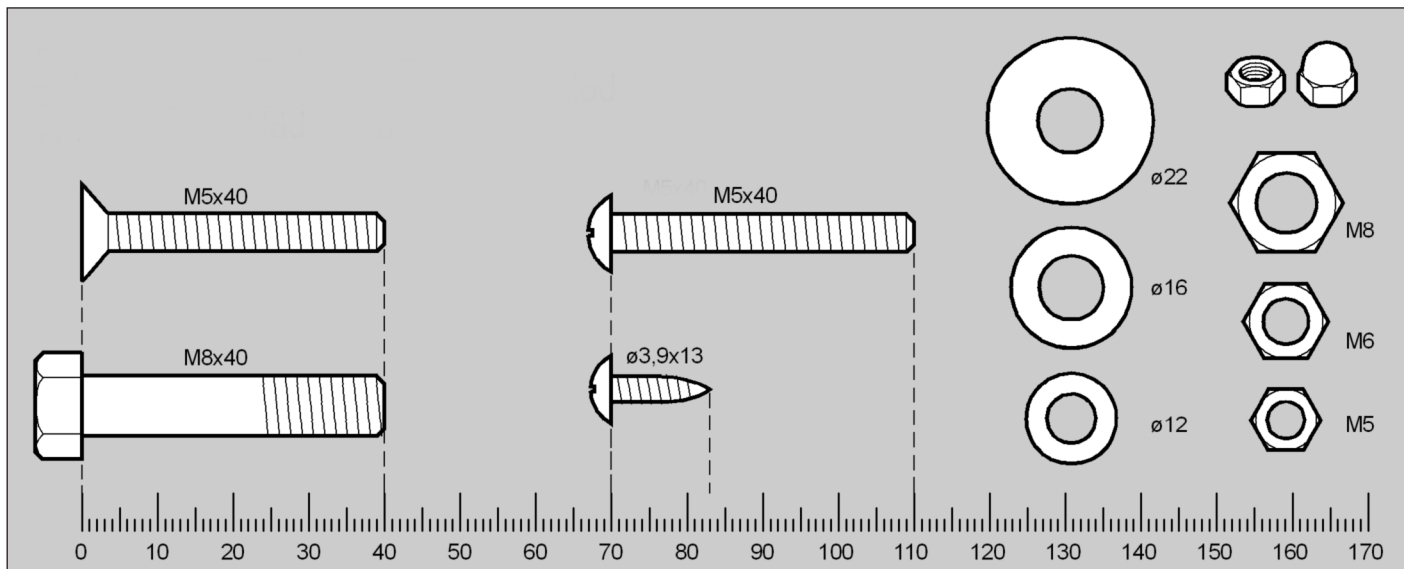
35



Pos. 32

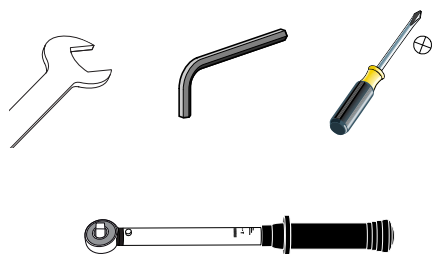
	M8	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	2
	M8x40	4
	M7x30	2
	M8x25	4
	M8x50	4
	ø 7x12	2
	ø 8x19	10
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8,5x25	4
	ø 8x19	4
	M8	6
	ø 7	2
	ø 17	2
	3x16	11
	3x20	2
	3x30	4

# Merilni pripomoček za vijačni material

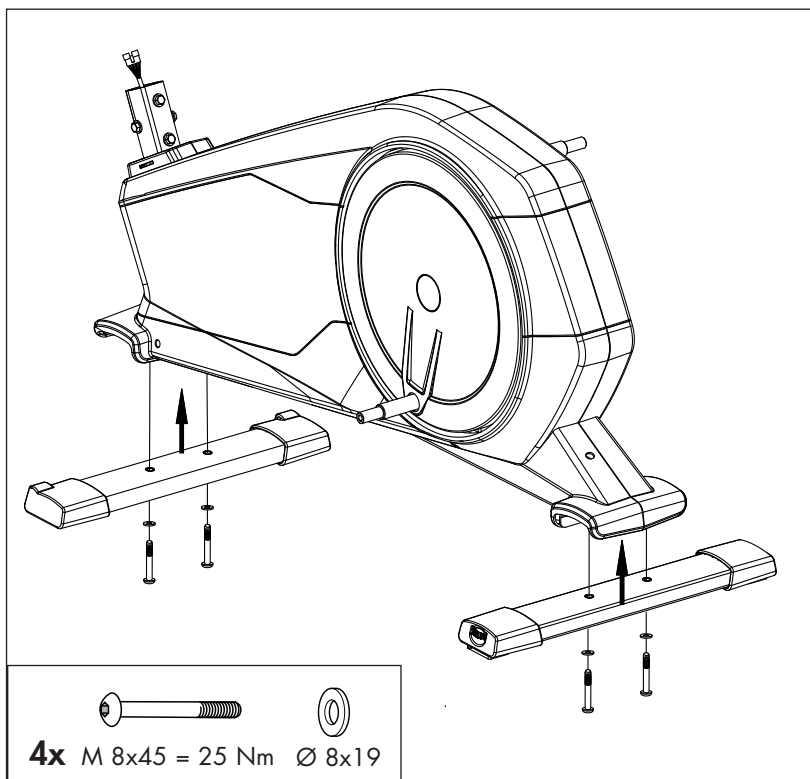


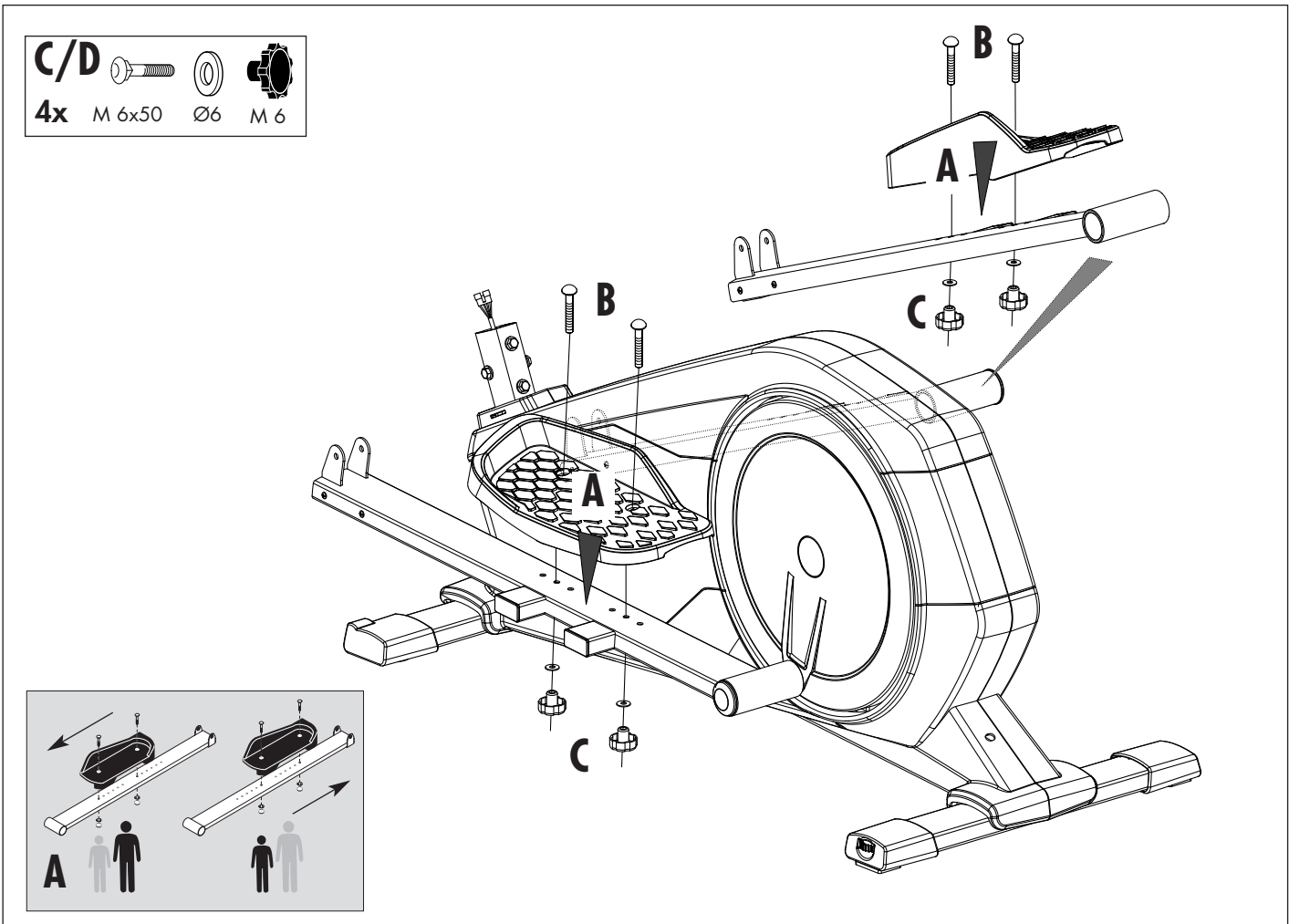
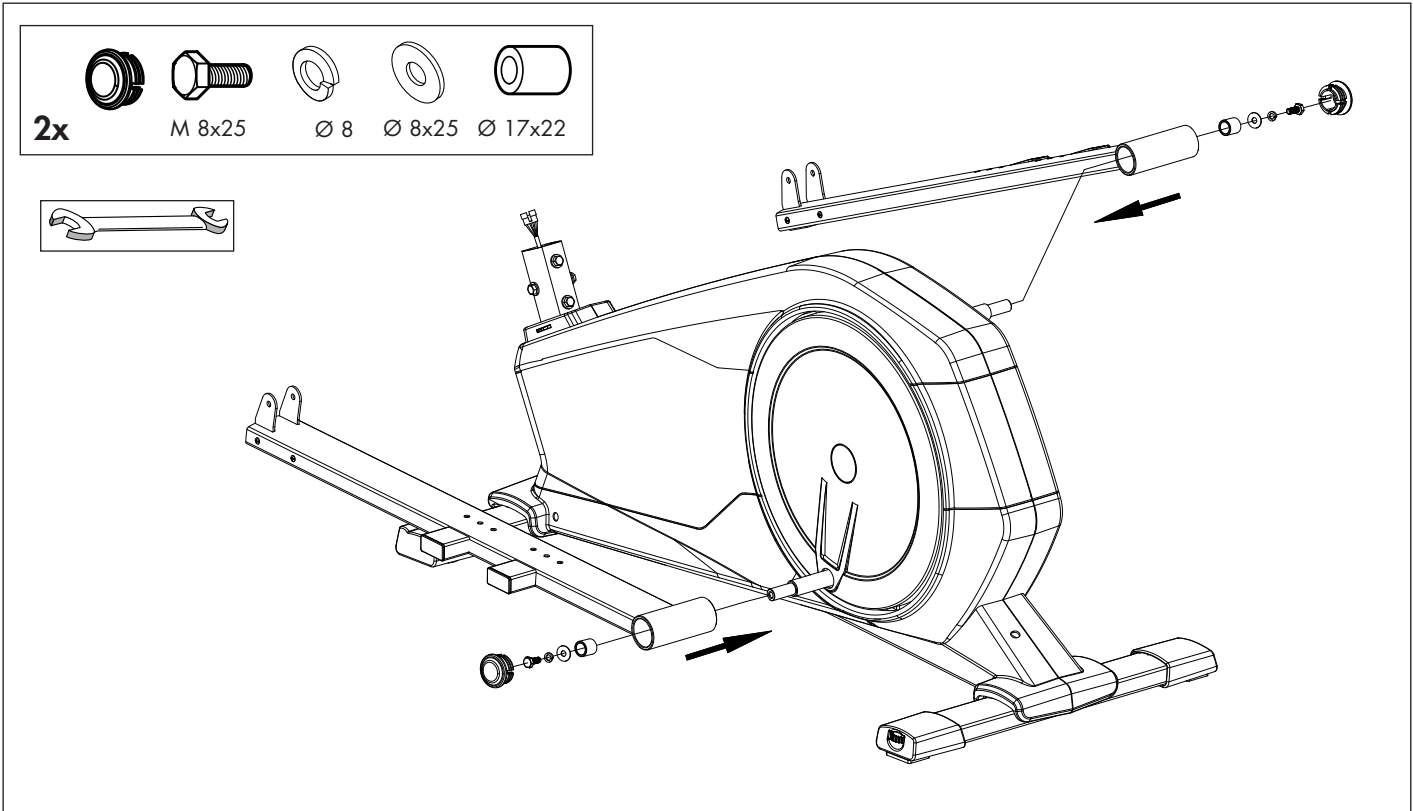
Redno preverjajte vse vijačne sklope naprave!

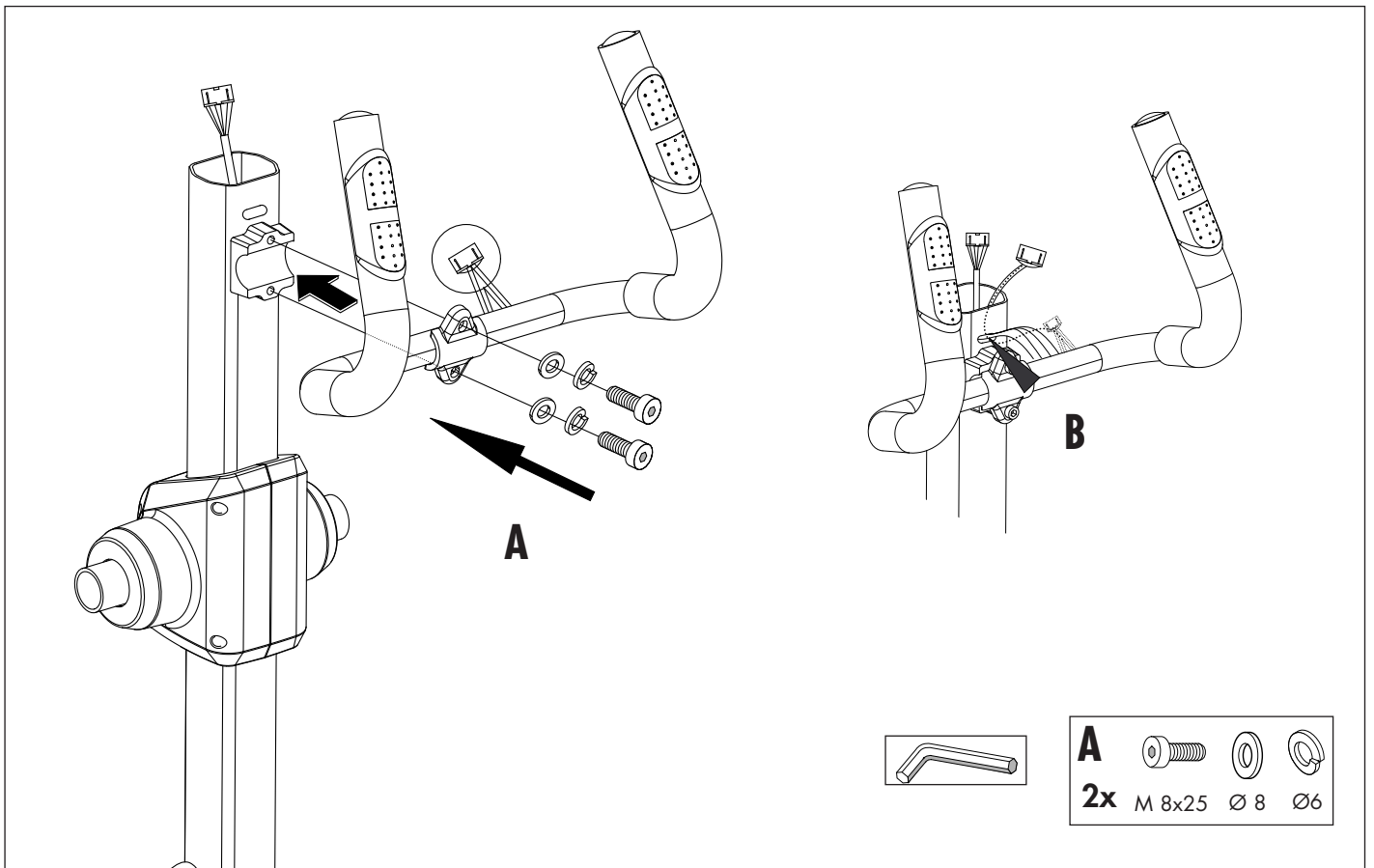
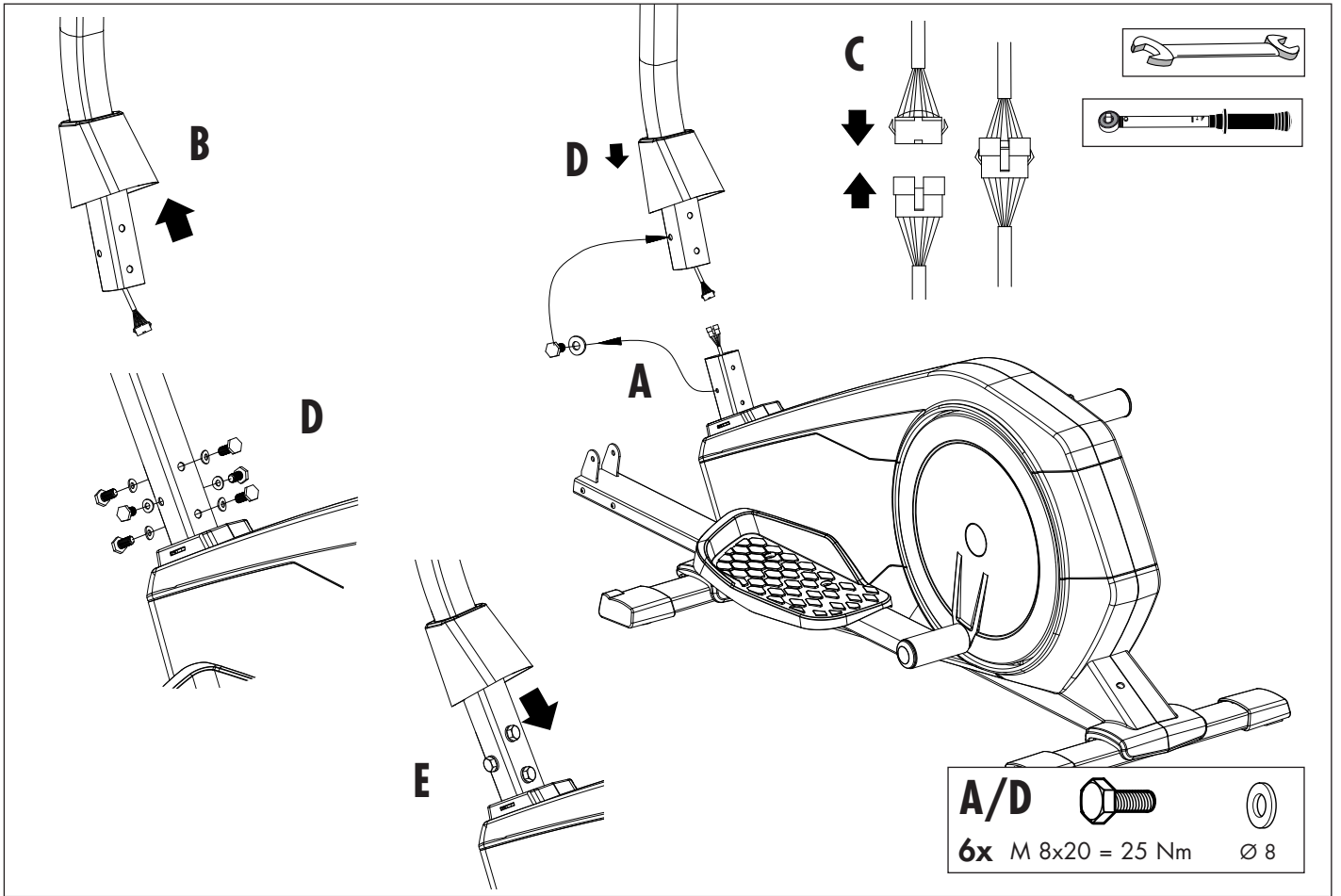
Potrebna orodja – niso vključeni.

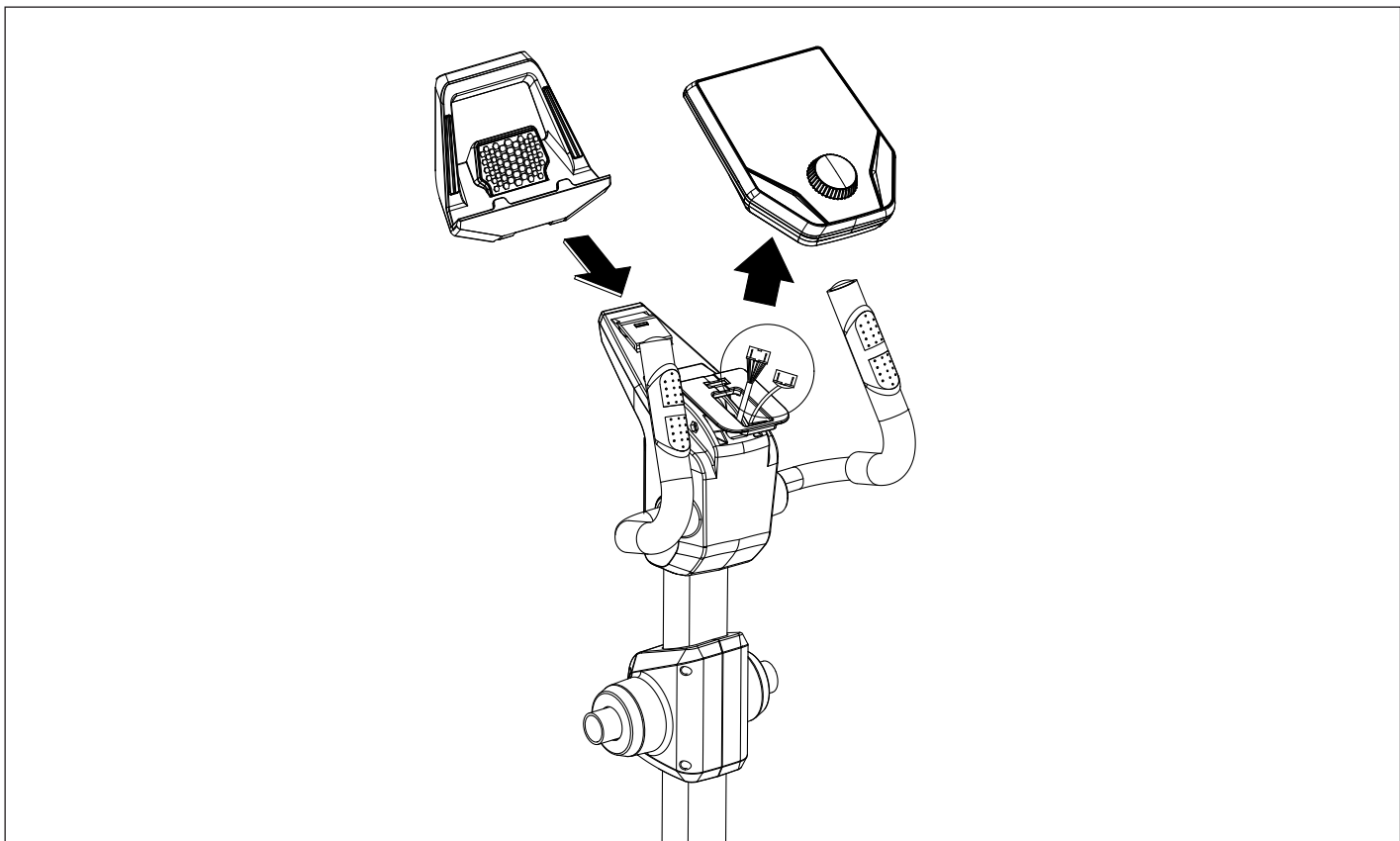
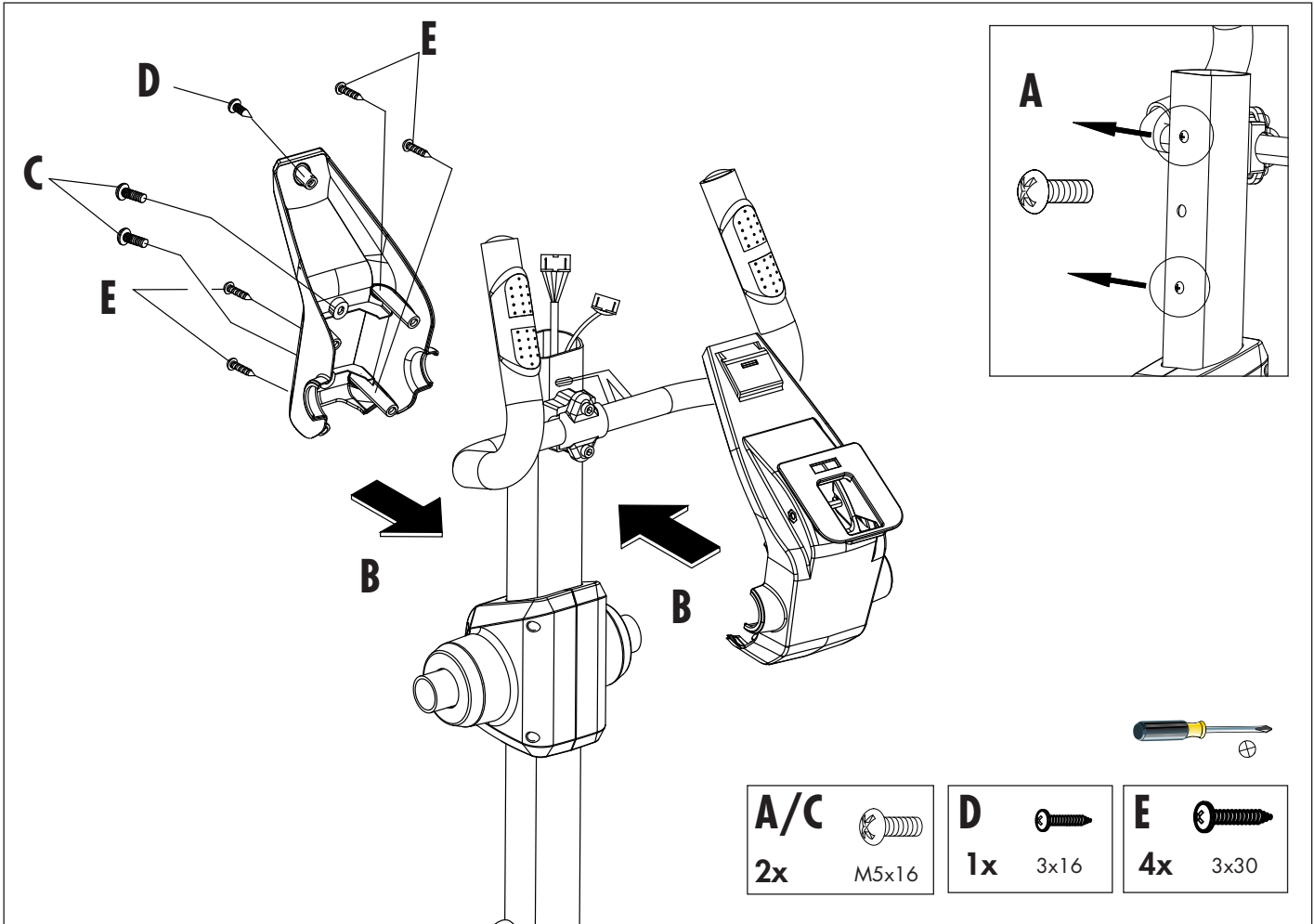


1





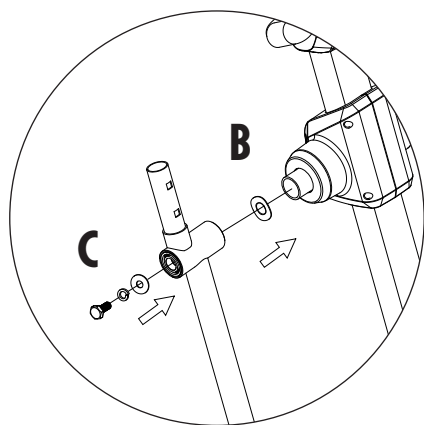
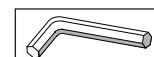






**B**  
 2x  $\varnothing 17 \times 25$

**C**  
 2x M 8x25  $\varnothing 8$   $\varnothing 8,5 \times 25$



**C**

**B**

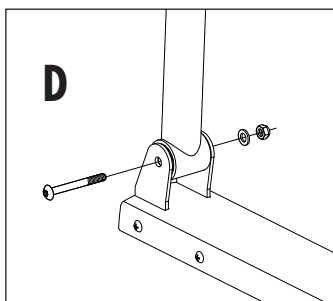
**A**

**B**

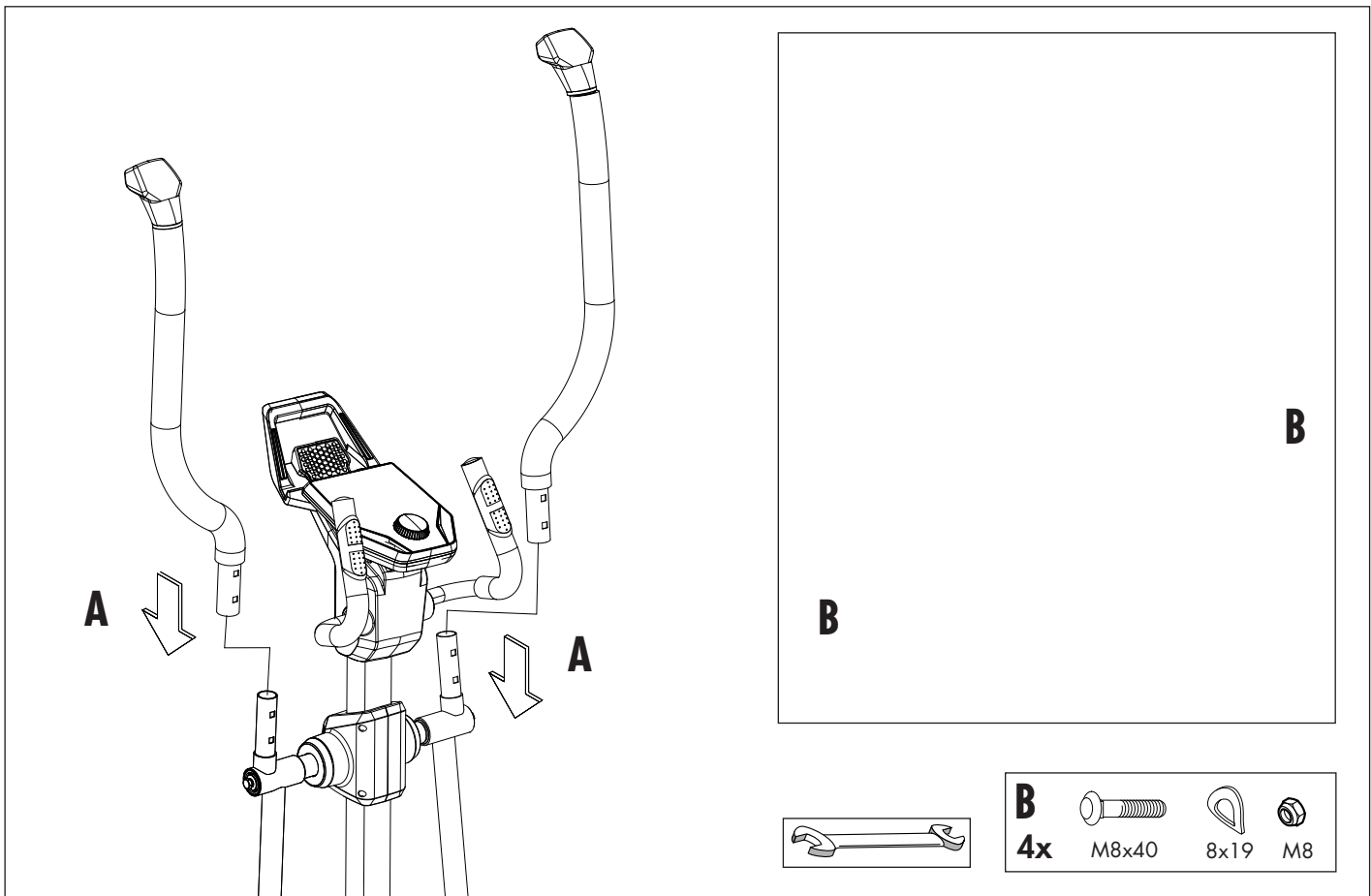
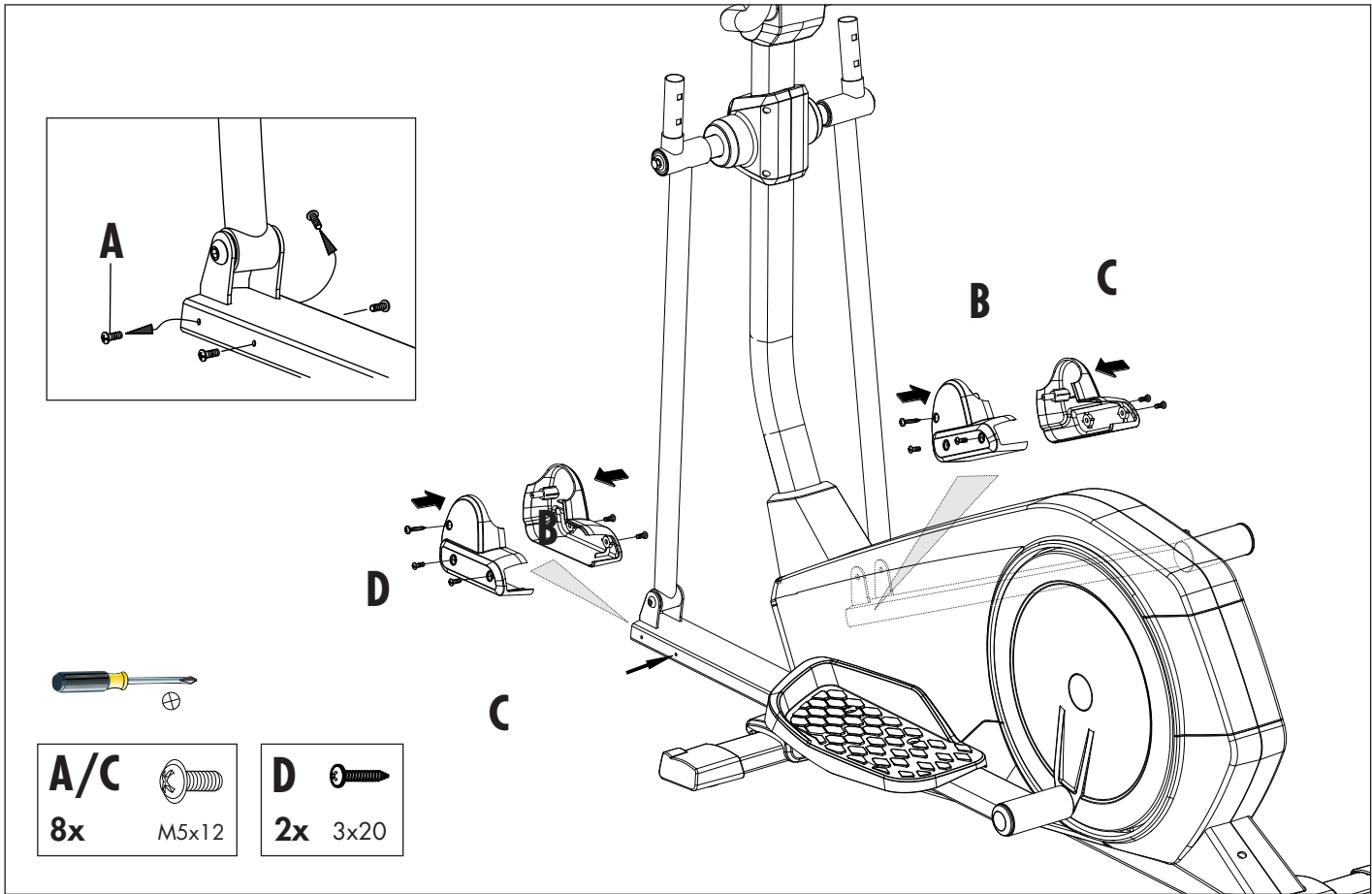
**C**

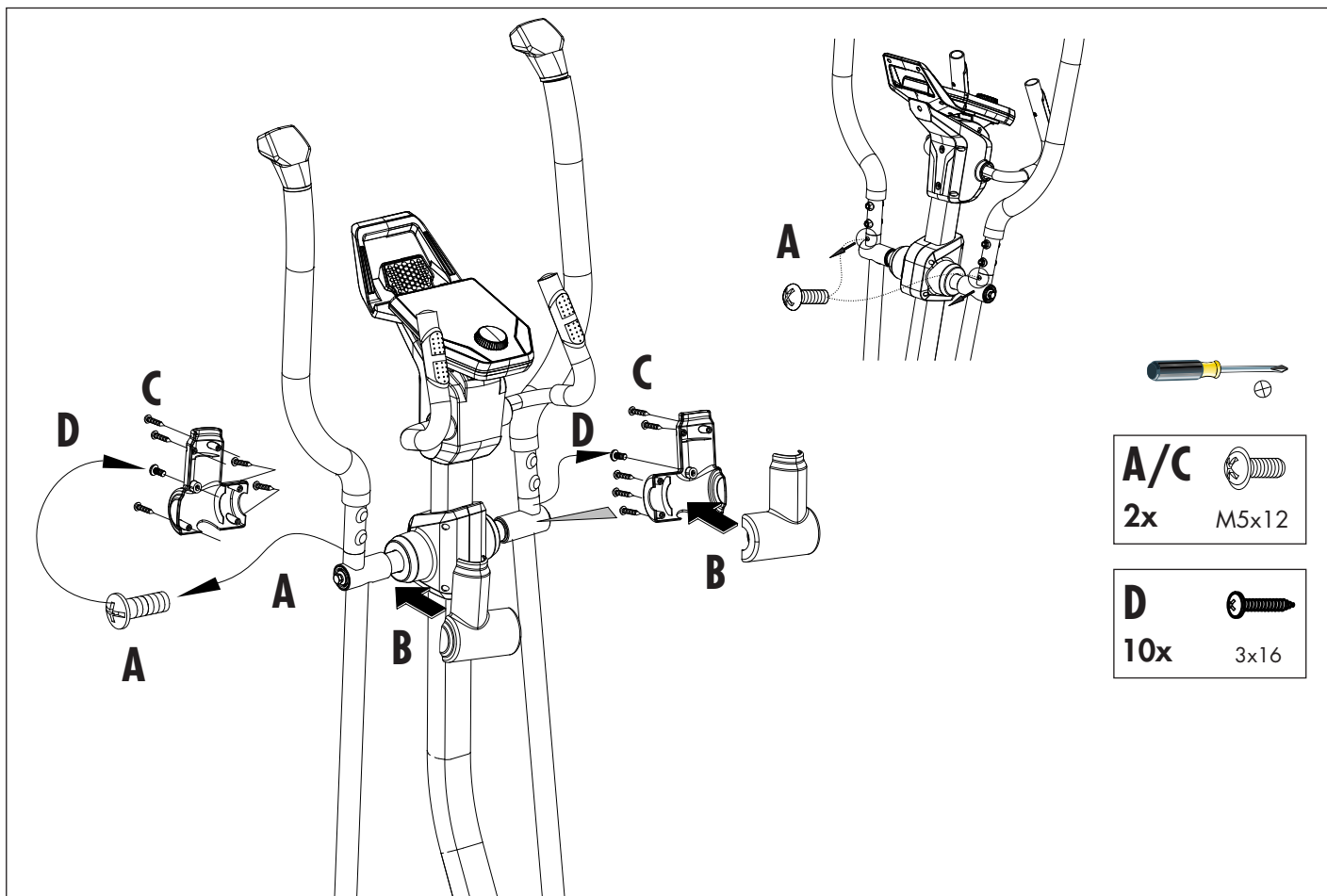
**D**

**D**

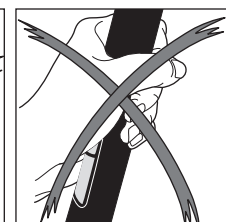
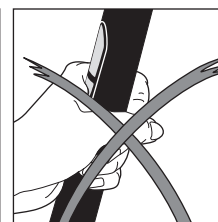
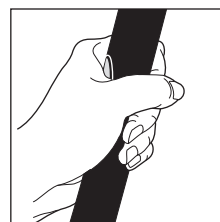
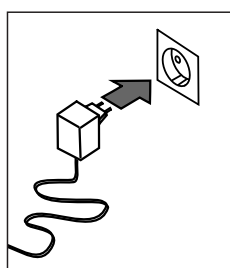
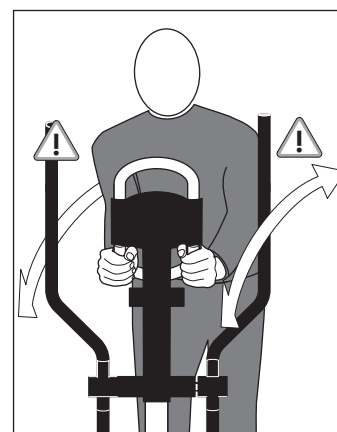
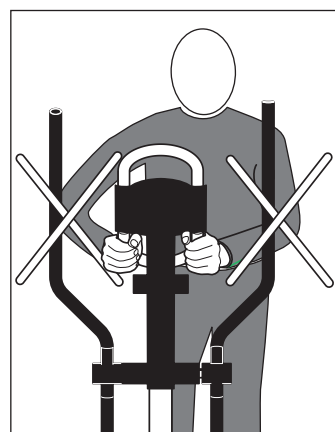
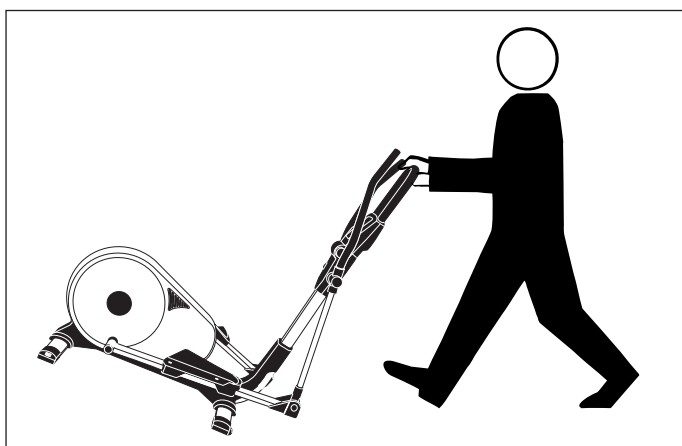


**D**  
 2x M 8x55  $\varnothing 8 \times 16$  M 8





**Napotki za ravnanje**



## Napotki za vadbo

### Eliptični trenažer

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 trenažerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenažerjem 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.

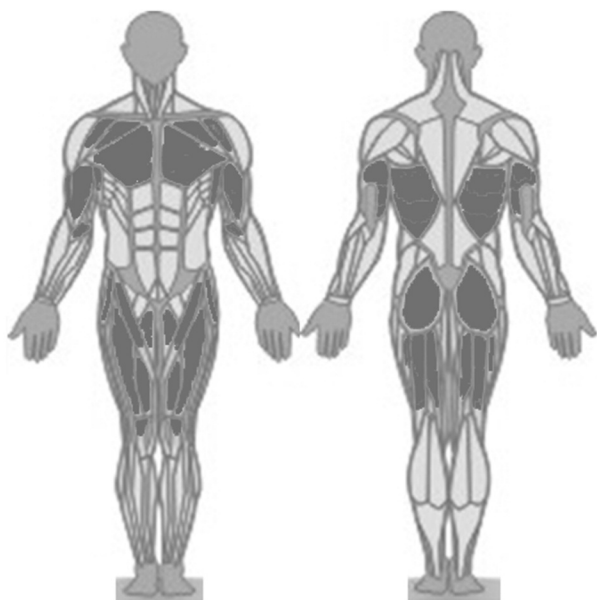
Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta.

#### 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.

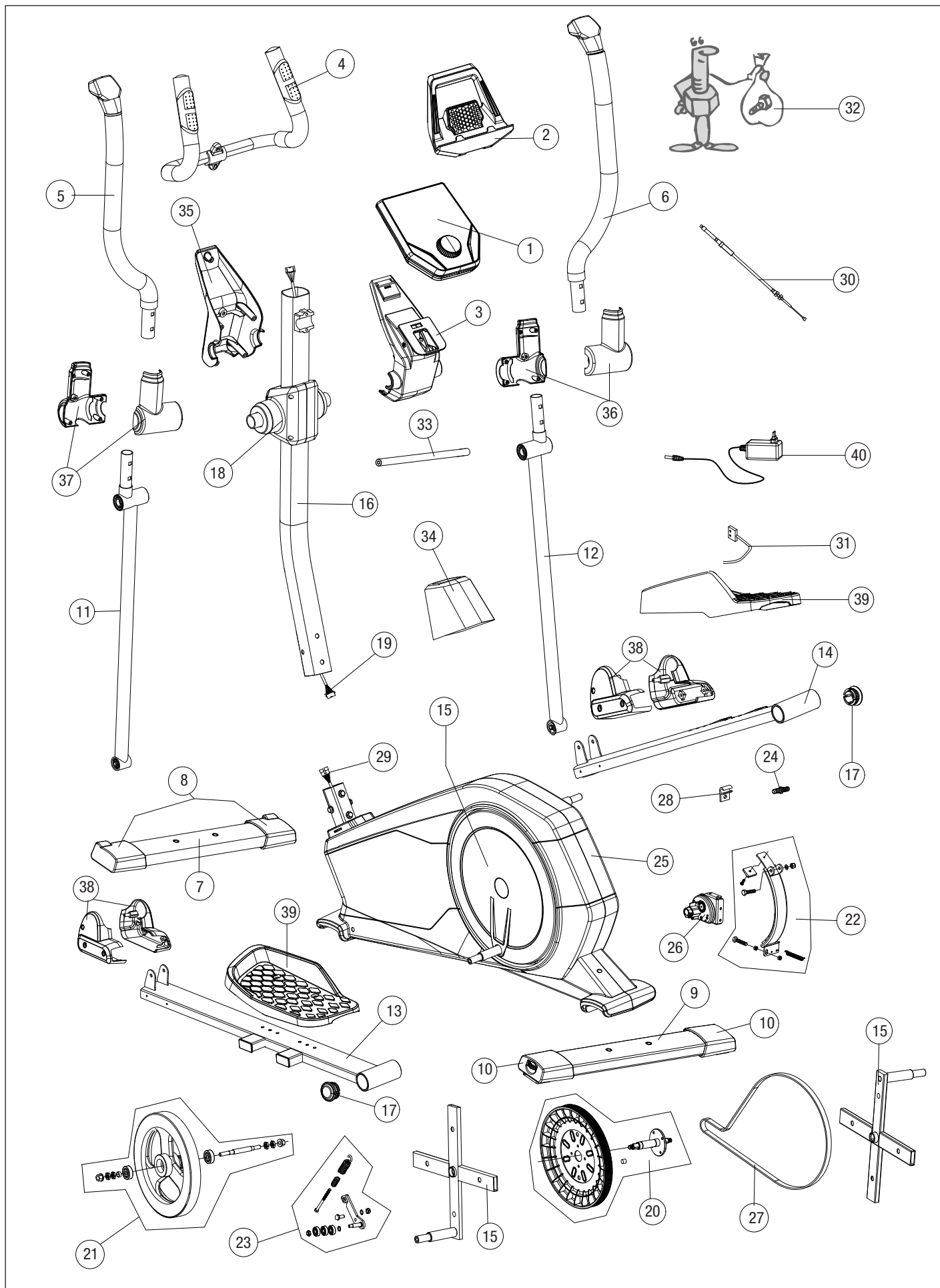
Pred gibanjem naprej pazite, podobno, kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekrvavitev nog.

#### Različice treninga

Vaš eliptični trenažer zagotavlja veliko vadbениh 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.

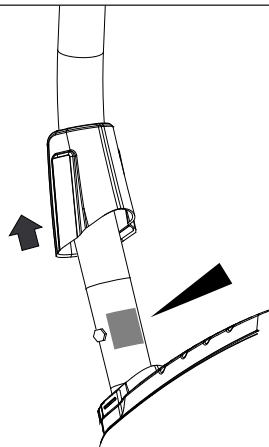
V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta. Ta eliptični trenažer omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fiksní ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.

# Načrt nadomestnih delov



## Načrt nadomestnih delov

		<b>OPTIMA 200 CT1022-100</b>
①	1x	68009960
②	1x	68009756
③	1x	68009961
④	1x	68009962
⑤	1x	68009963
⑥	1x	68009964
⑦	1x	68009965
⑧	1x	68009966
⑨	1x	68009967
⑩	1x	68009968
⑪	1x	68009969
⑫	1x	68009970
⑬	1x	68009971
⑭	1x	68009972
⑮	2x	68009973
⑯	1x	68009974
⑰	2x	68009975
⑱	2x	68009976
⑲	1x	68009977
⑳	1x	68009978
㉑	1x	68009979
㉒	1x	68009980
㉓	1x	68009981
㉔	1x	68009982
㉕	1x	68009983
㉖	1x	68009985
㉗	1x	68009984
㉘	1x	68009986
㉙	1x	68009987
㉚	1x	68009988
㉛	1x	68009989
㉜	1x	68009990
㉝	1x	68009123
㉞	1x	68009991
㉟	1x	68009992
㊱	1x	68009993
㊲	1x	68009994
㊳	1x	68009995
㊴	1x	68009996
㊵	1x	68009376



Kettler GmbH  
Hauptstrasse 28  
D 59469 Ense Parsit

**07692-150**  
**S/N 12 450340 B351 0001**  
**EN ISO 20957-1 /**  
**EN ISO 20957-9, HB**



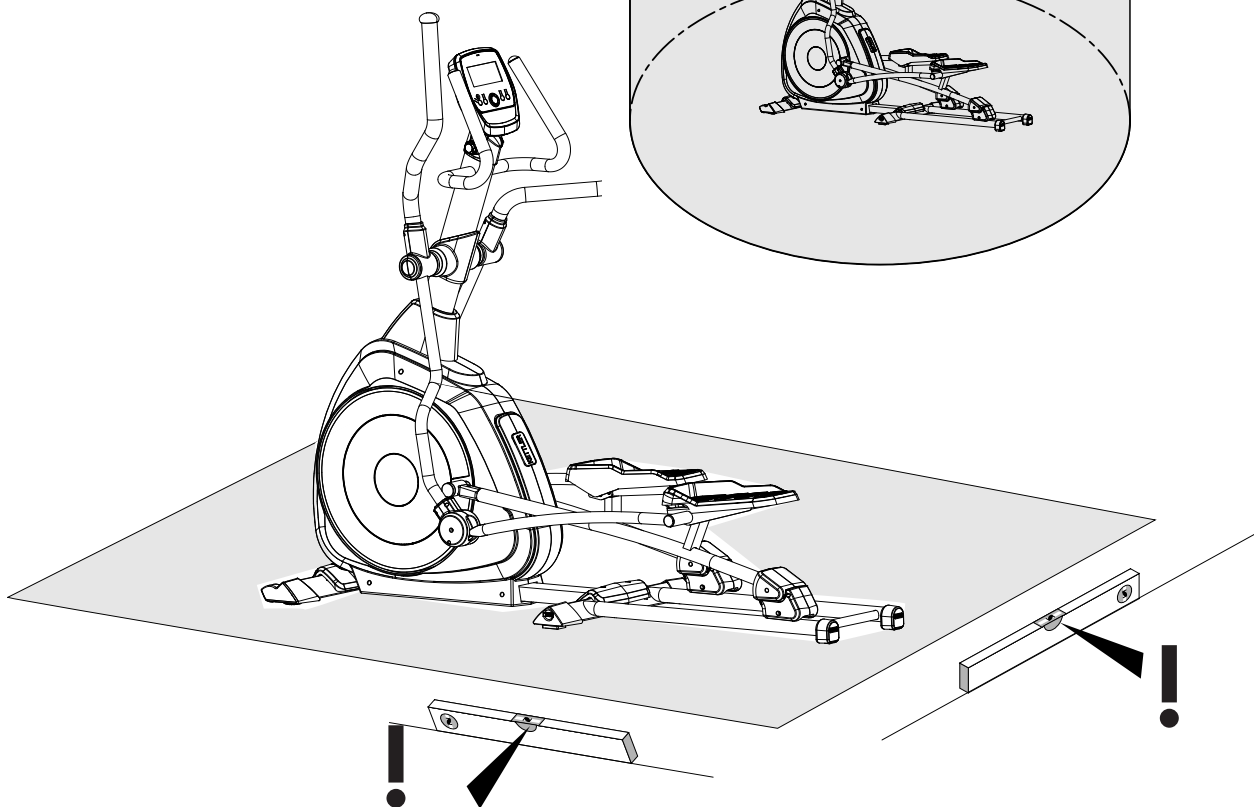
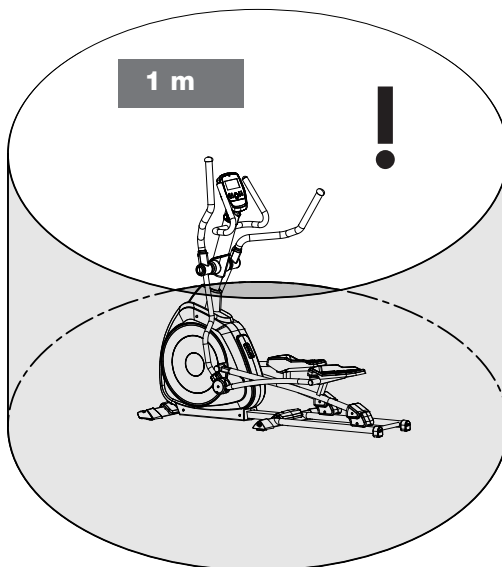
Made in P.R.C. Max 130 kg

Primer tipske ploščice – serijske številke

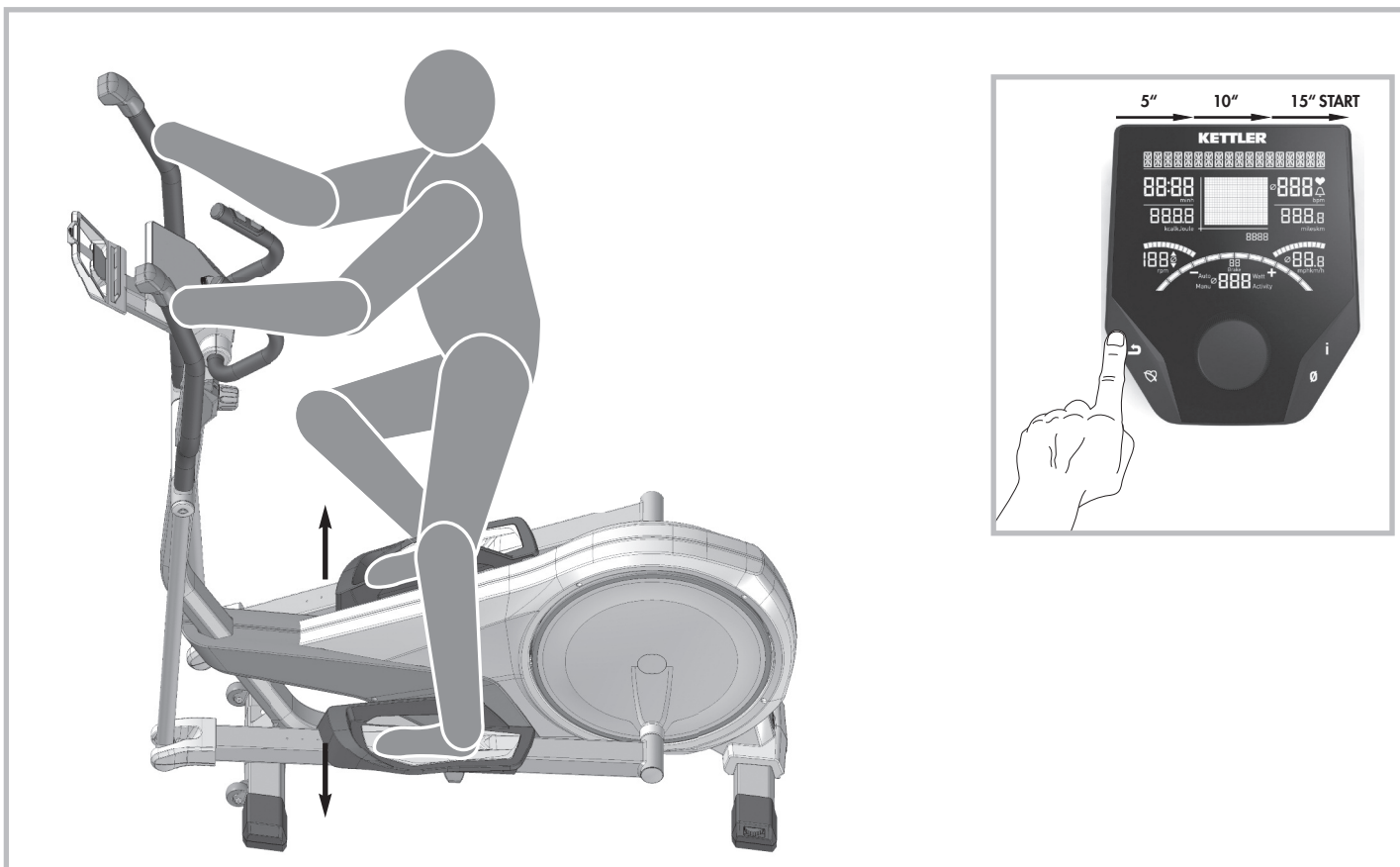
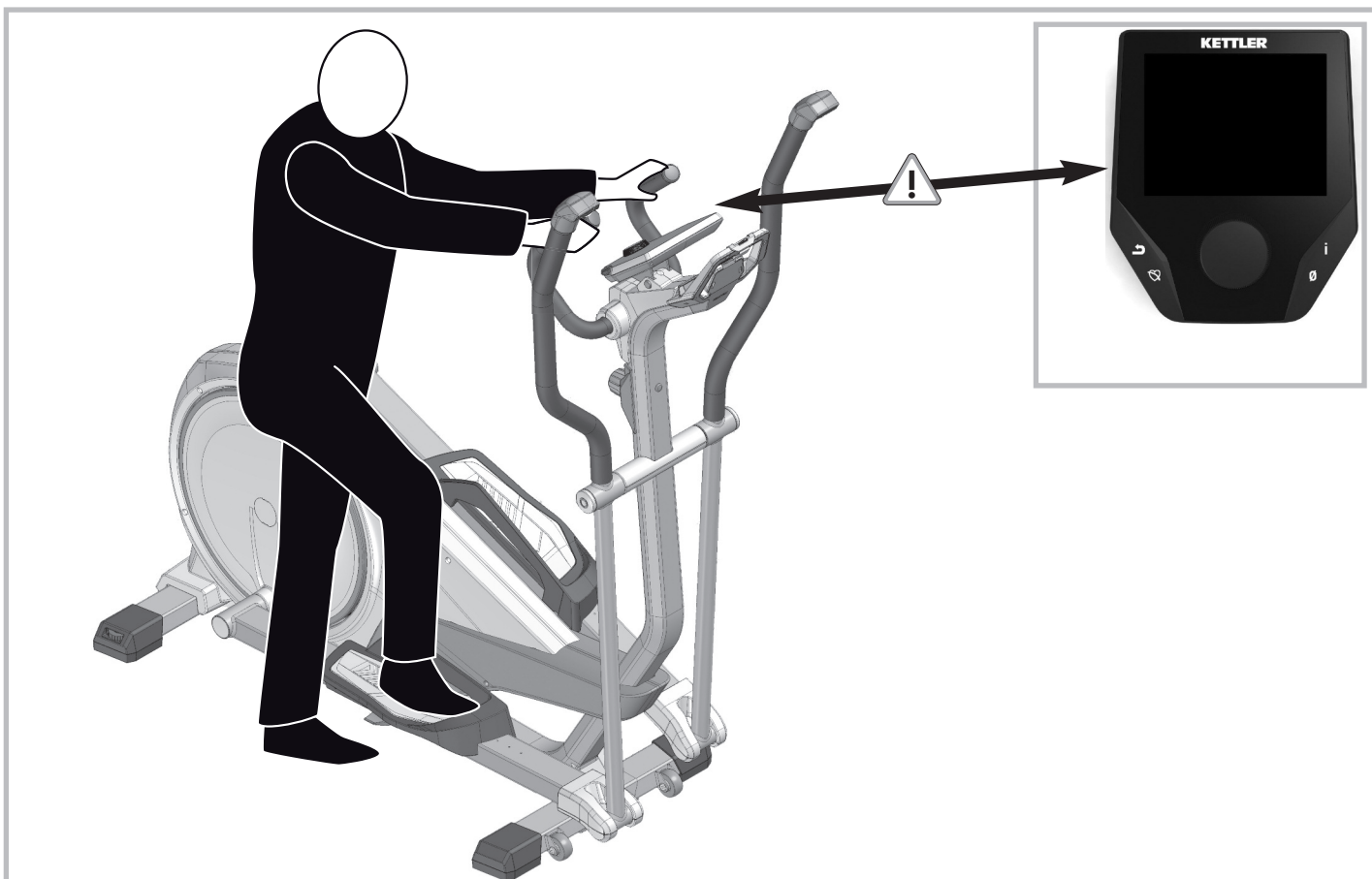
1 m



Varnostna  
razdalja



# Napotki za ravnanje







## Vadbeni računalnik

„YM 6723-7“ in YM 6723L-11-E-S“

## Varnostna navodila

### Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbena napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo postavitev naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati; Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena;
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.

### Za vašo varnost:

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

# Vadbeni računalnik

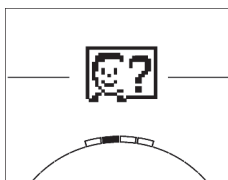
## Zaslon in tipke



1

### 1. Zaslon

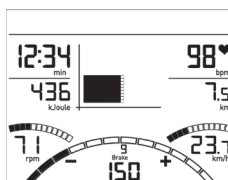
Na zaslonu so vse pomembne informacije, ki jih potrebujete. Razlikovati je treba med prikazom menija in prikazom vadbe:



#### Prikaz menija

Ob vklopu prikazovalnika pridete v **prikaz menija**.

Tu lahko opravite nastavitve podatkov o uporabniku ali naprav, 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 upora stopanja

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

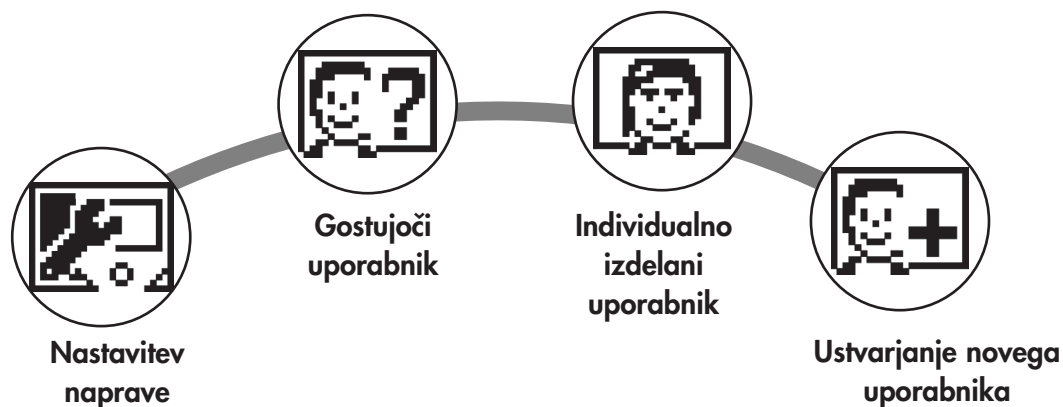
### 5. Desna tipka

**V meniju:** priklic 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



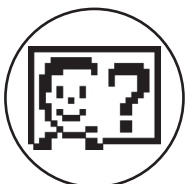
Ob zagonu naprave pridete po kratkem pozdravu v začetni meni. V tem meniju izberete predvsem uporabnika, na katerem računu boste vadili. Ob tem lahko ustvarite novega uporabnika in pod točko "Nastavitev naprave" opravite osnovne nastavitve za več uporabnikov.

### Pregled menijskih točk (z leve v desno):



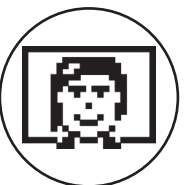
#### 1. Nastavitev naprave

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



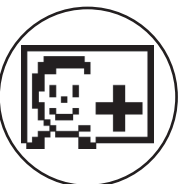
#### 2. Gostujoči uporabnik

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



#### 3. Individualno ustvarjeni uporabnik (z imenom)

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

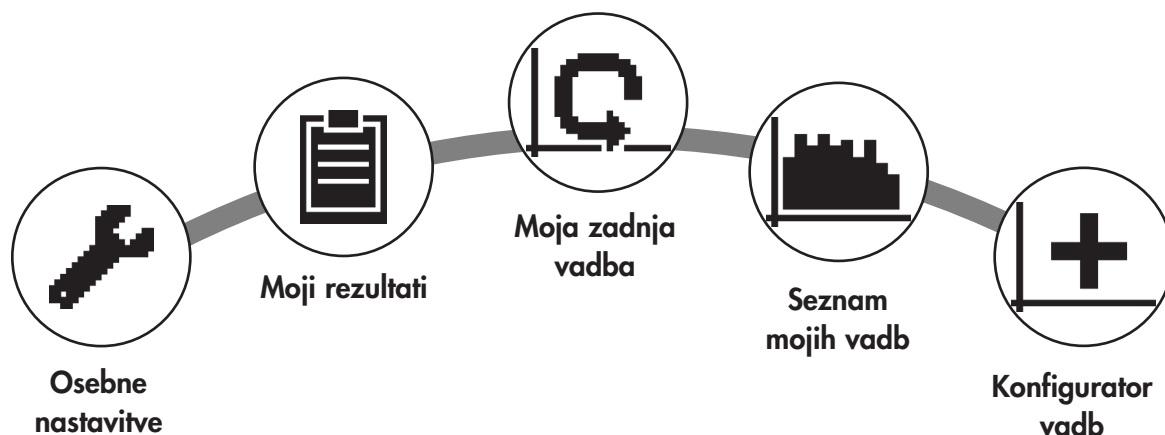


#### 4. Ustvarjanje novih uporabnikov

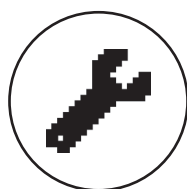
V tem meniju se lahko ustvari novi individualni uporabnik (gl. točko 3). Ob izbiri te točke menija se preverita ime in starost. Uporabnik si lahko izbere tudi obraz profila. Na koncu novi uporabnik dopolni začetni meni.

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



#### 2. Moji rezultati

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



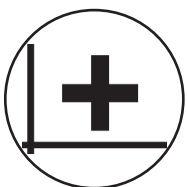
#### 3. Moja zadnja vadba

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

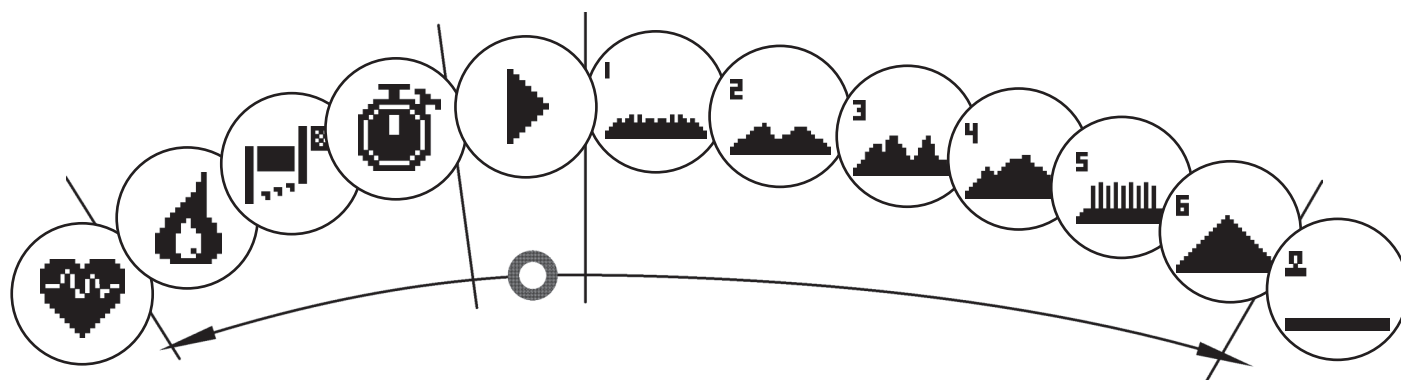
V izbiri, ki je v njem, boste našli vse vadbe, ki so shranjene na napravi. Različne oblike vadbe so opisane spodaj.



#### 5. Konfigurator vadb

S konfiguratorjem vadb lahko izdelati 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 prepiše 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:



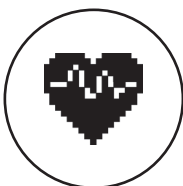
### 1. Hitri zagon

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



### 2. Vadbe z določitvijo cilja (Čas / Razdalja / Kalorije)

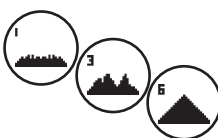
Če obračate od hitrega zagona v levo, pridete k 3 vadbam z določitvijo cilja. Postavite si osebno ciljno vrednost za čas vadbe, vadbena razdaljo ali energijsko vrednost, ki jo morate doseči med vadbo. Med vadbo se izbrana vrednost odšteva do ničle.



### 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 vabo upor zavor tako, da dosežete in ohranjata to ciljno vrednost frekvence srca. Osrednja grafika na zaslon vam med vadbo kaže, ali vadite v območju cilja, ali pa ste pod območjem cilja oz. nad njim.

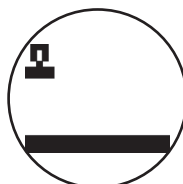
NASVET: V meniju lahko pod ‚Osebne nastavitve‘ > ‚HRC Startlevel‘ določite stopnjo zaviranja, s katero zaženete vadbo HRC. Dobro trenirani športniki izberejo tendenčno višjo začetno raven. Športniki začetniki pa nižjo nastavitvev.



### 4. Vadba s profili

Če obračate od 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

### Območja utripa

Prikazanih je 5 območij utripa Z1-Z5. Izračunajo se v odvisnosti 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

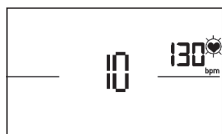
Z3 = 71- 80 % od HR Max = VZDRŽLJIVOST

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 "Osebne 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 bo končan po 20 sekundah ali s pritiskom tipke za utrip rekreacijskega odmora.

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

### Izklop zaslona

Zaslon se izklopi po 4 minutah nedejavnost ali z dolgim pritiskom na levo tipko.

### Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 2 virih:

1. Utrip na roki

Priključek je na hrbtni strani prikazovalnika;

2. Prsni trak

Sprejemnik je nameščen za prikazovalnikom.

(Prsni pas ni vedno v obsegu dobave) Prsni trak T34 POLAR je na voljo kot oprema (št. izd. 67002000). Delujejo le "nekodirani sistemi".

Za vadbo na osnovi frekvence srca priporočamo prsni trak.