

Navodila za sestavo sobnega kolesa TOUR 400
EM1012-400

Pomembni napotki



Prosim, 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

- ⚠️ Naprava ni za mlajše od 14 let in osebe z zmanjšanimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušen in znanja.** Uporabljajo jo lahko samo, če so pod nadzorom oglasle oz. usposobljene osebe in so prejele navodila glede varne uporabe opreme in razumevanje ki izhaja iz nevarnosti.
- ⚠️ Izdelek ni igrača za igranje. Ne dovolite, da se otroci z napravo igrajo, jo čistijo ali jo uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.**
- ⚠️ Za napajanje naprave uporabljate le originalen napajalnik katerega ste dobili s kolesom (modeli z napajalnikom).**
- ⚠️ OPOZORILO! Ne uporabljajte polnilnih baterij.**
- ⚠️ Pred zamenjavo baterij izklopite napravo iz električnega omrežja.**
- ⚠️ NEVAROST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
- ⚠️ NEVAROST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnjenje majhnih delov).
- ⚠️ NEVAROST!** 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. Ni primerna za osebe mlajše od 14 let.
- ⚠️ OPOZORILO!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornosti za škodo, ki nastane zaradi nemenske nedovoljene uporabe naprave.
- ⚠️ OPOZORILO!** Ravnajte se brezpogojo tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.
- ⚠️ OPOZORILO!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini naprave ali elektronike krmiljenja naprave odstavljeni glede sevanja posebej intenzivnih aparativ (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (npr. meritve pulza).
- ⚠️ OPOZORILO!** Obvezno pazite, da električni kabel ne bo ukleščen ali ne bo postal "past za spotikanje".
- ⚠️ OPOZORILO!** Vadbeni napravi je namenjena izključno za domačo uporabo.
- Naprava potrebuje za delovanje električno napetost 230 V, 50 Hz. Električni kabel povežite z vtičnico z zaščitnim kontaktom.
- Za priključitev ne uporabljajte razdelilnika z več vtičnicami! Uporabljen kabelski podaljšek mora ustrezati smernicam VDE.
- Če naprave ne boste uporabljali dalj časa, vedno izvlecite električni vtič iz vtičnice
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.

- Poškodovani konstrukcijski deli lahko vplivajo na Vašo varnost in življenjsko dobo naprave. Zato takoj zamenjajte poško-dovane ali izrabljene dele in naprave ne uporabljajte dokler ni popravljena. V primeru potrebe uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.
- Približno vsak 1 do 2 meseca preverite vse dele naprave, še posebej vijke in matice. To velja še posebej za pritrivite sedla in ročajev.
- Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnova za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko lahko privede do poškodb zdravja.
- 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.
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da bo zagotovljena zadostna varnostna razdalja do ovir. Naprave ne postavljajte v neposredni bližini glavnih prehodnih poti (poti, vrata, prehodi). Varnostna razdalja mora biti povsod večja najmanj 1 m od območja vadbe.
- 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 ($M = xx \text{ Nm}$).
- Dejanska uporabnikova zmogljivost se lahko razlikuje od prikazanih vrednosti.
 - Pri napravah s fiksni prenosom, se pedala in vrteči deli ne ustavijo.
 - Naprava za trening odgovarja normi DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-5:2017-04, Klasse HA..
 - Naprava potrebuje za delovanje električno napetost.

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

- 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 uporu (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijke. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. Pozor ! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več upo-rabne (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) .

O ravnanju z napravo

- Pred uporabo preverite vse vijke in vse spojne dele.
- 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.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzvratnem pogaranjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in pravtako absolutno neškodljivi.
- 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 nastavitev naprave.
- Pri napravi gre za napravo za trening, katere delovanje je odvisno od števila vrtljajev.
- Naprava je opremljena z magnetnim zavornim sistemom.
- Naprava je namenjena za vadbo v notranjih prostorih.

- Izdelek ni igrača za igranje. Ne dovolite, da se otroci z napravo igrajo, jo čistijo ali jo uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.
- Poškodovane ali izrabljene dele nemudoma zamenjajte z originalnimi nadomestnimi deli. V tem času naprave ne uporabljajte.
- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Paziti je potrebno na to, da ne bo nikoli prišla kakršnakoli tekočina v notranjost naprave ali v elektronske dele naprave. To velja tudi za telesni pot!

Naročanje nadomestnih delov

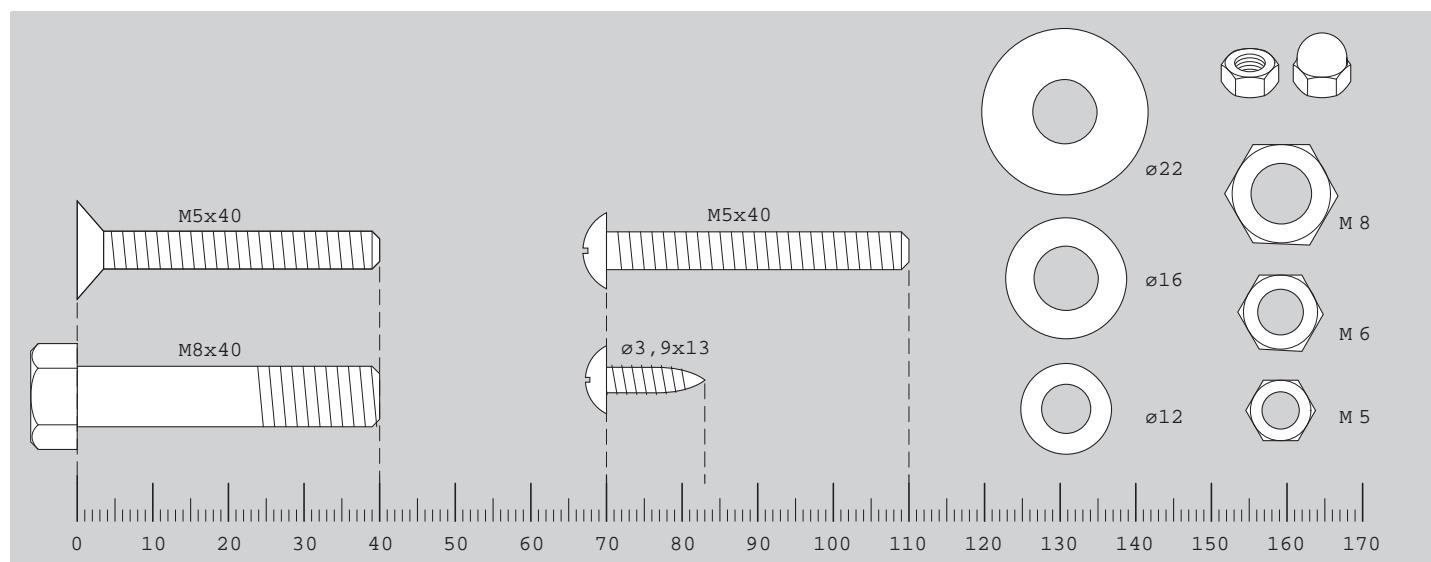
- Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).
- Primer naročila: Art. no. xxxx-yyy /številka rezervnega dela / 2 kosa / S/N

Napotek za odstranjevanje



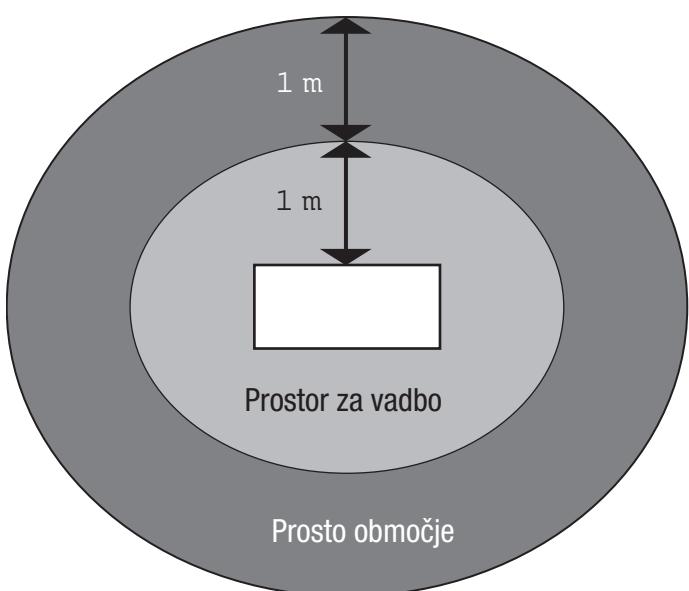
Proizvodi KETTLER so reciklažni proizvodi. Potem, ko je naprava izrabljena, poskrbite za pravilno odstranitev (lokalno zbirno mesto za odpadke).

Merilni pripomoček za vijačni material



Prostor za vadbo

Prostor za vadbo / Prosto območje okrog naprave

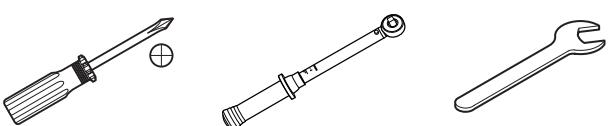


Vsebina paketa

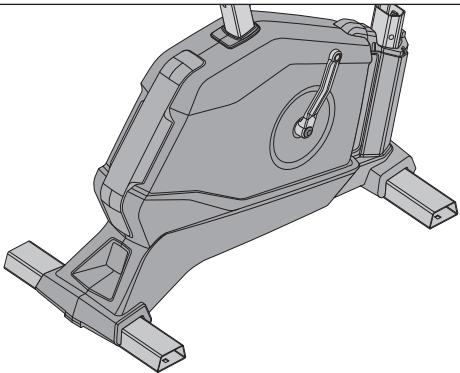
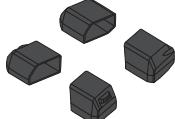
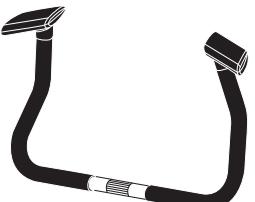
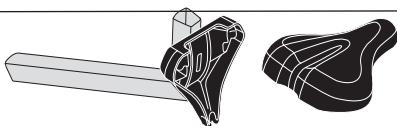
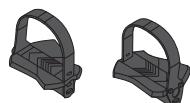
	Ø 8.5*Ø 21*27 2PCS
	M8P1.25*16L 4PCS
	M8G1L8S20L 2PCS
	M8P1.25*45L8S24L 2PCS
	M8WT 2PCS
	1PCS
	3T 1PCS
	ABS 1PCS
	Ø884 1PCS
	M6P1.0*16L 1PCS
	P46 1PCS
	Ø8*Ø 16*21 4PCS
	ST3.9*40L 3PCS



Potrebno orodje - ni vključeno v dobavo!

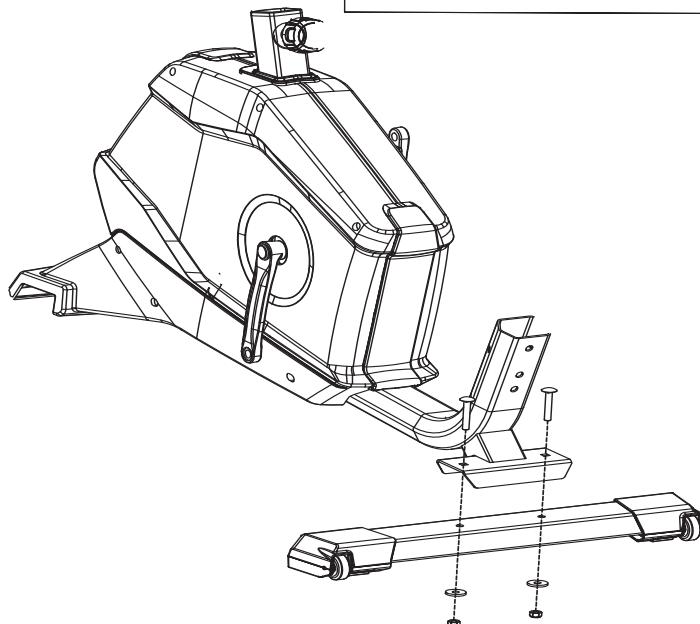


Vsebina paketa

	Stck.
	1
	4
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1/1
	1/1
	1/1

1

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



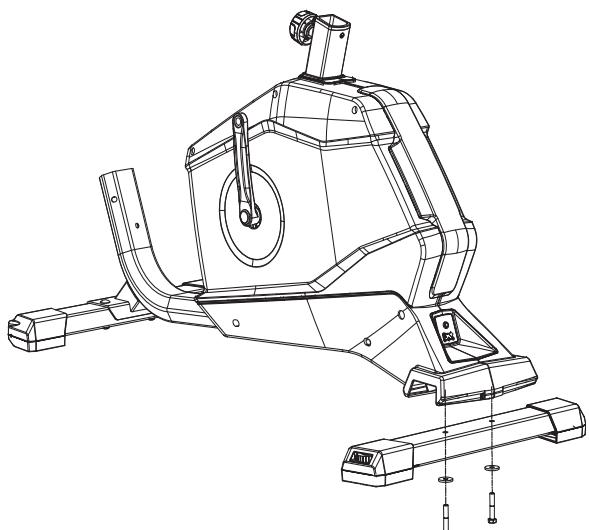
2



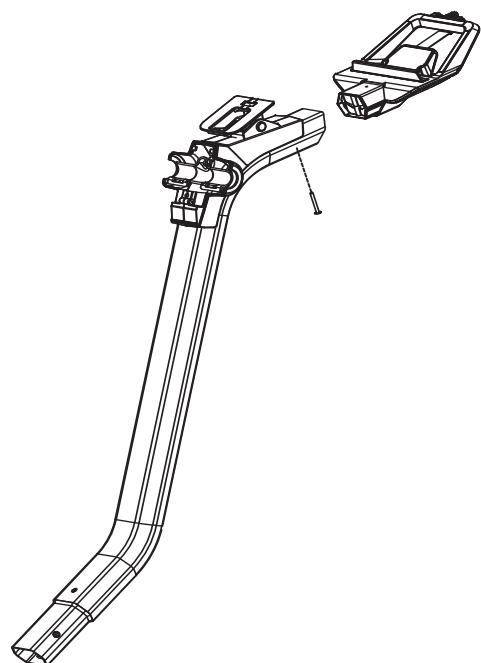
3



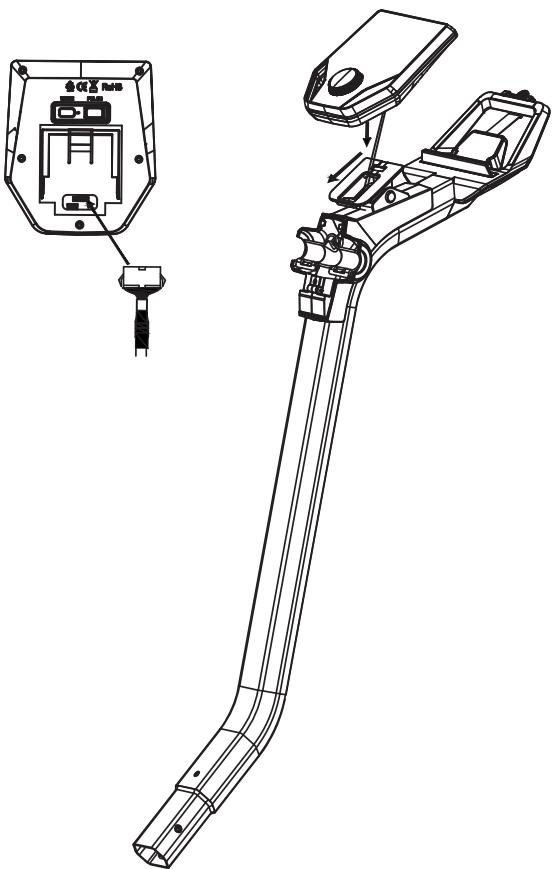
	M8*P1.25*45L*S25L	2PCS
	Φ8.5*Φ25*2T	2PCS



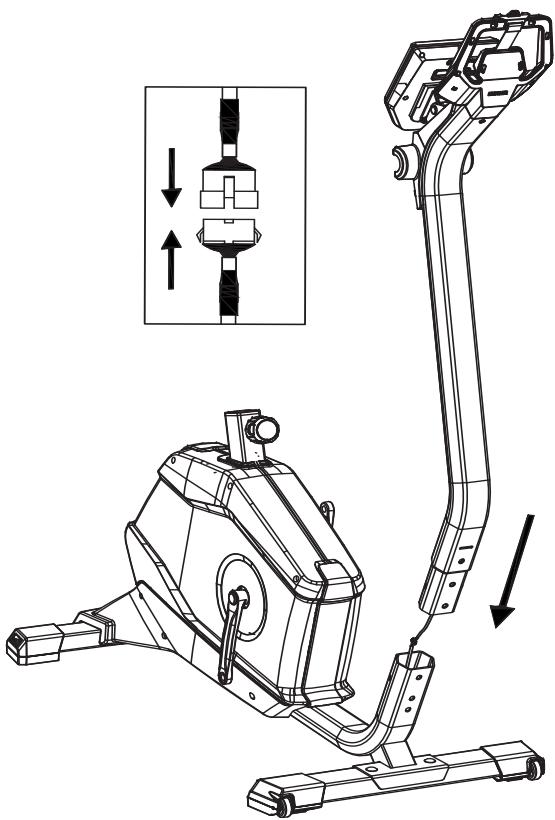
	ST3.9*40	1PCS
--	----------	------



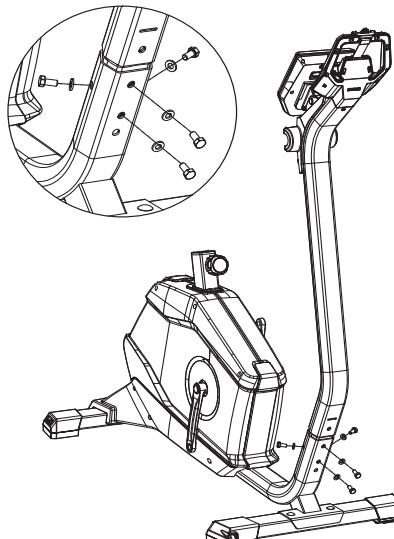
4



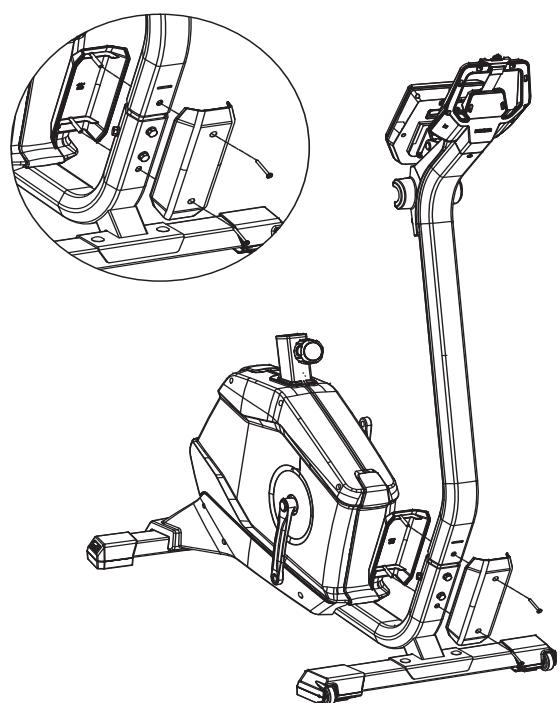
5



6

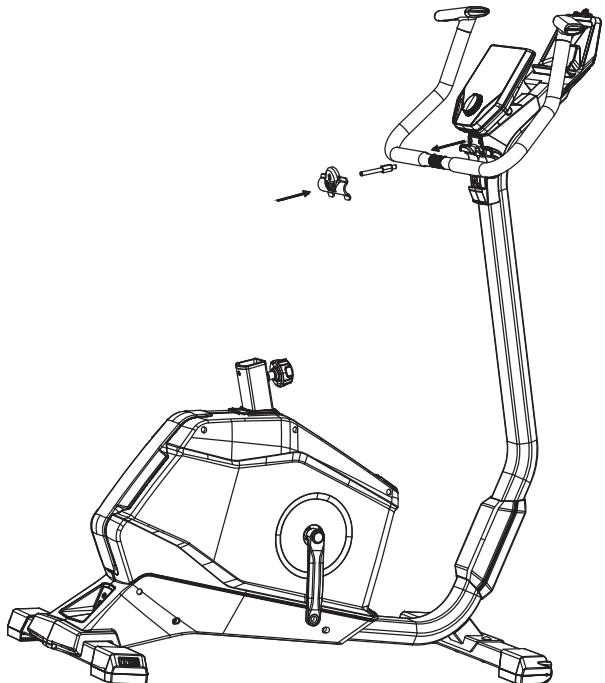


7

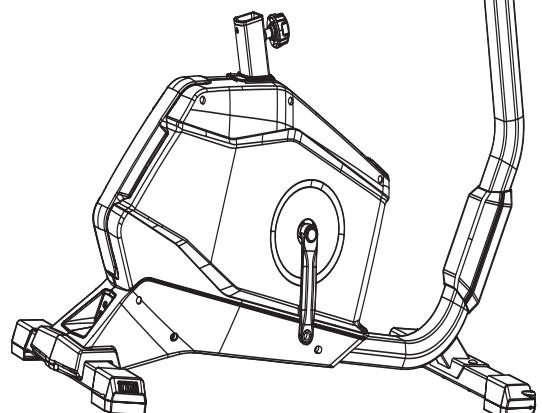
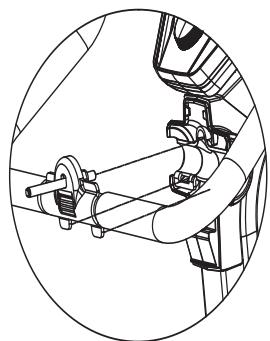


8

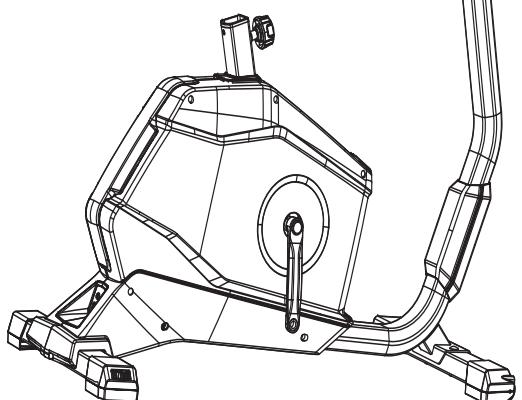
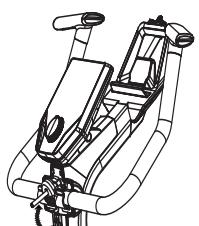
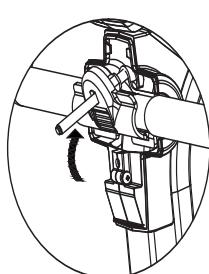
	1PCS
	Φ8*84 1PCS



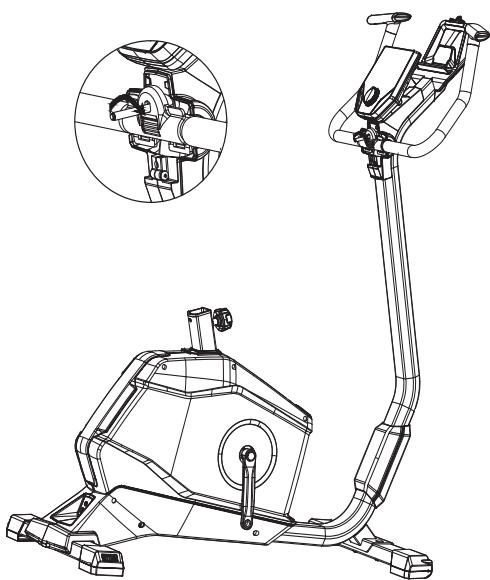
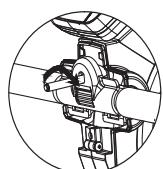
9



10

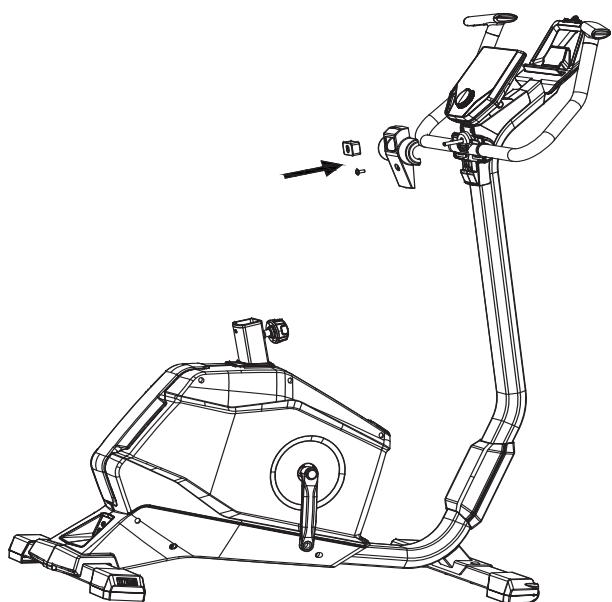


11

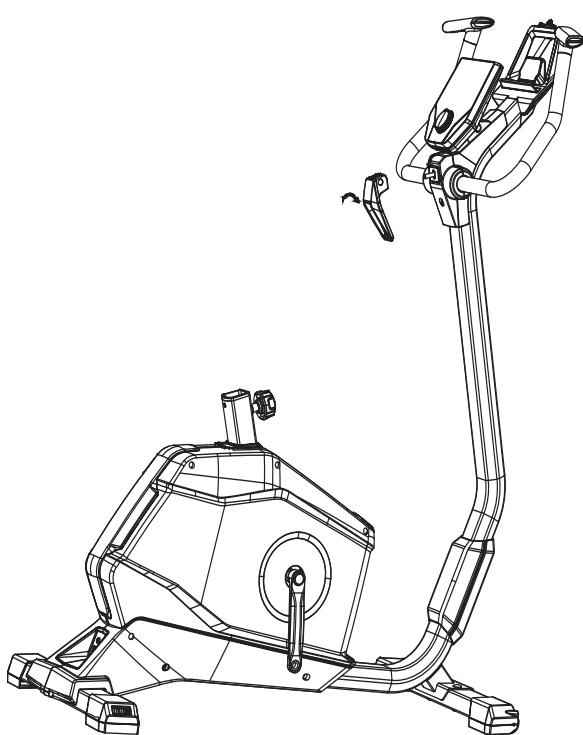


12

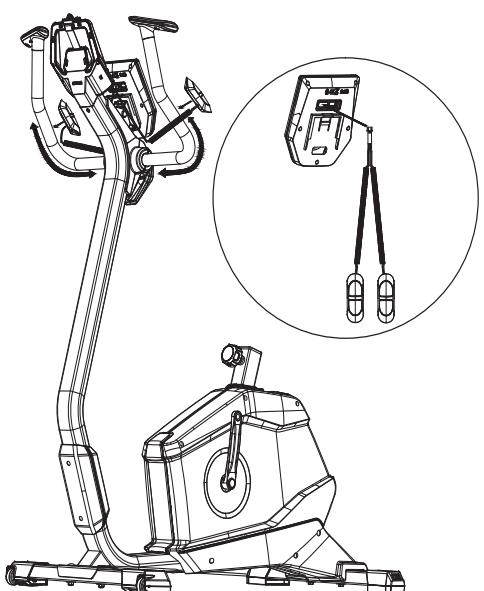
	1PCS
	M6*P1.0*16L 1PCS
	1PCS



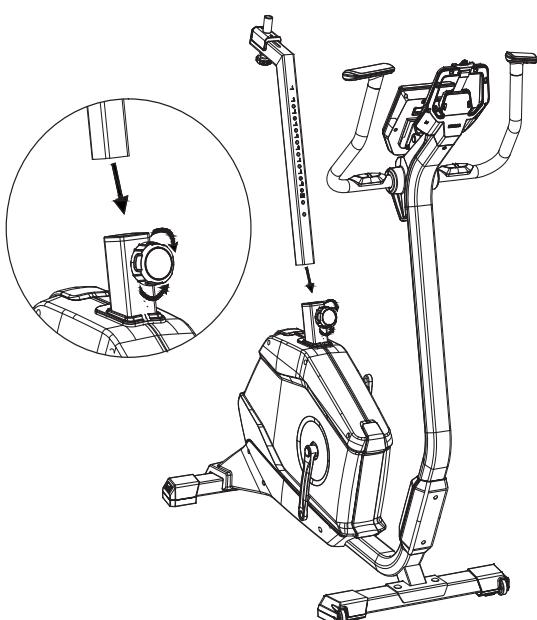
13

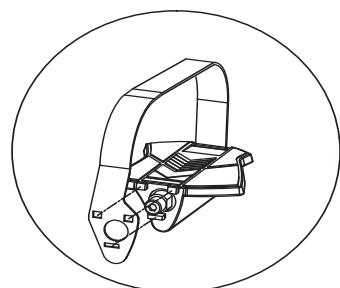
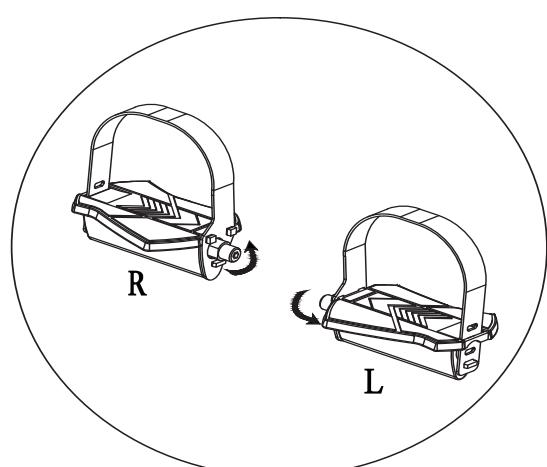
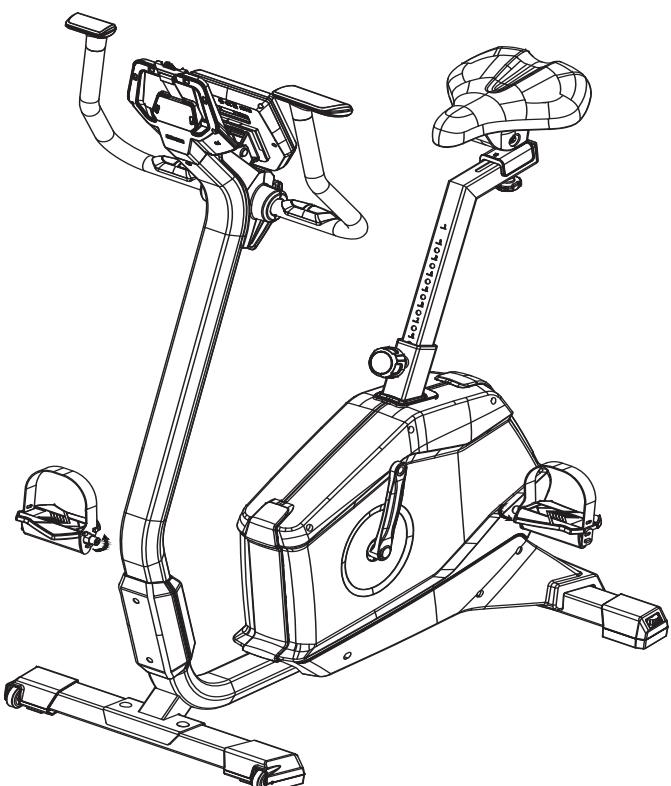
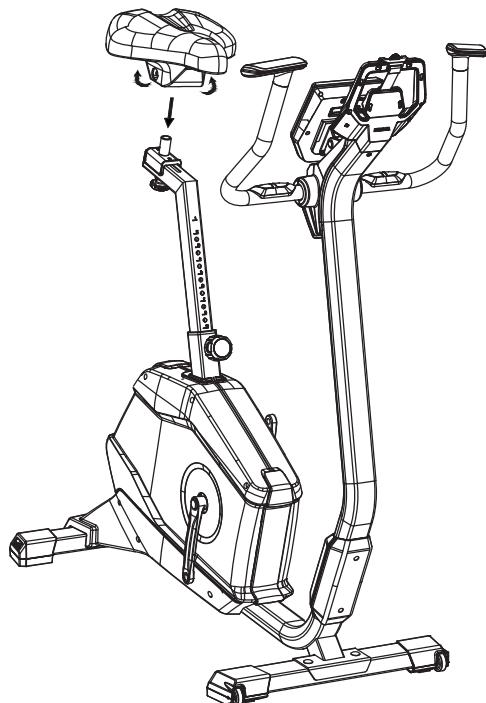


14



15





Za vse, ki imajo veselje do kolesarjenja in bi radi preprečili obremenitve zglobov.

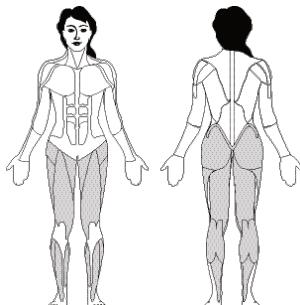
Zaradi okroglih gibov nastane neškodljiva oblika gibanja, še posebej za zglove na nogah, v kolenu in kolkih. Idealno je za dozirano vadbo za krepitev srca in krvnega obtoka s ciljem vadbe za zgorevanja maščob, ker je telesna obremenitev manjša, kot ob vadbi teka. Tako je sobno kolo primerno tudi za ljudi s preveliko težo ali telesnimi težavami, ki bi se radi izognili prevelikim obremenitvam kolenski in kolčnih zglobov.

Za vadbo, na osnovi frekvence srca priporočamo prsní trak.



Prednosti:

- ergonomsko optimalno nastavljivo za želen položaj vadbe
- idealen za vadbo za krepitev srca in krvnega obtoka ter zgorevanje maščob
- majhna obremenitev zglobov
- primerno tudi za ljudi s preveliko težo in začetnike
- varuje s prostorom in ga lahko enostavno transportirate



Poraba (kcal)- pribl. 600 na uro
Poraba maščob - pribl. 48 - 54 g na uro

Nastavitev optimalnega položaja sedenja

Idealno držo telesa imate, če je zgornji del telesa nagnjen nekoliko naprej. Če imate težave s hrbtnico, nastavite kot nagiba krmila tako, da bo zgornji del telesa v pokončnem položaju sedenja, ki tako ne obremenjuje hrbtnice in zglobov.

Razdalja od sedeža do volana

Sedež sobnega kolesa je (odvisno od modela) nastavljiv tudi vodoravno. Za nastavljanje popustite vijak pod sedeže in ga premaknite, neodvisno od svoje telesne višine, po tirnici naprej ali nazaj.

Nagib volana

Volan svojega sobnega kolesa lahko nastavite po nagibu. Popustite vijak pod vadbenim računalnikom in ga nastavite na svoj optimalni položaj. Nato znova zategnjite vijak, da ne bi volan zdrsnil!



Vadbene različice

Da bi enakovorno okreplili obremenitev mišice zgornjega dela telesa in zadnjice, poudarite stopanje po stopalkah. Da bi dosegli okrepljeno vadbo zadnje strani stegna, poudarite vlečenje stopalke z zanko navzgor.

Ob tem imate tudi možnost, da z močnim uporom stopalk simu-lirate vožnjo po hribu navzgor. Pri tej vadbi sodelujejo tudi mišice nog ter trebušne in hrbitne mišice ter mišice zgornjega dela telesa in ramen.

Višina sedenja

Sedež nastavite najprej na svojo optimalno višino sedenja. Ta je, če z izravnanim kolenom s peto še komaj dosežete stopalko. Okroglo obliko gibanja nog dobite, če kolena nikoli ne iztegnete v celoti. Tako opravite vadbo za zglove na nogah, kolenih in kolkih, ki ne obremenjujejo zglobov.



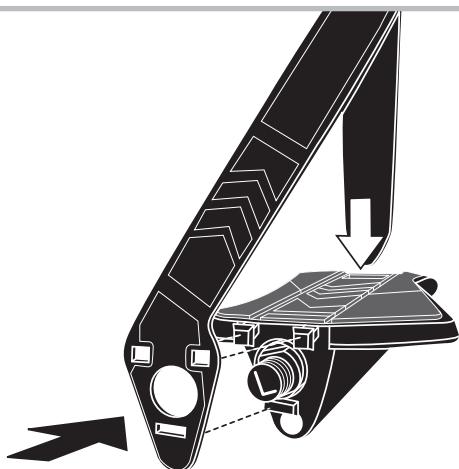
Priporočilo za vadbo

Da bi preprečili poškodbe in boleče mišice, vedno mislite na vaje za raztegovanje, ki sledijo.

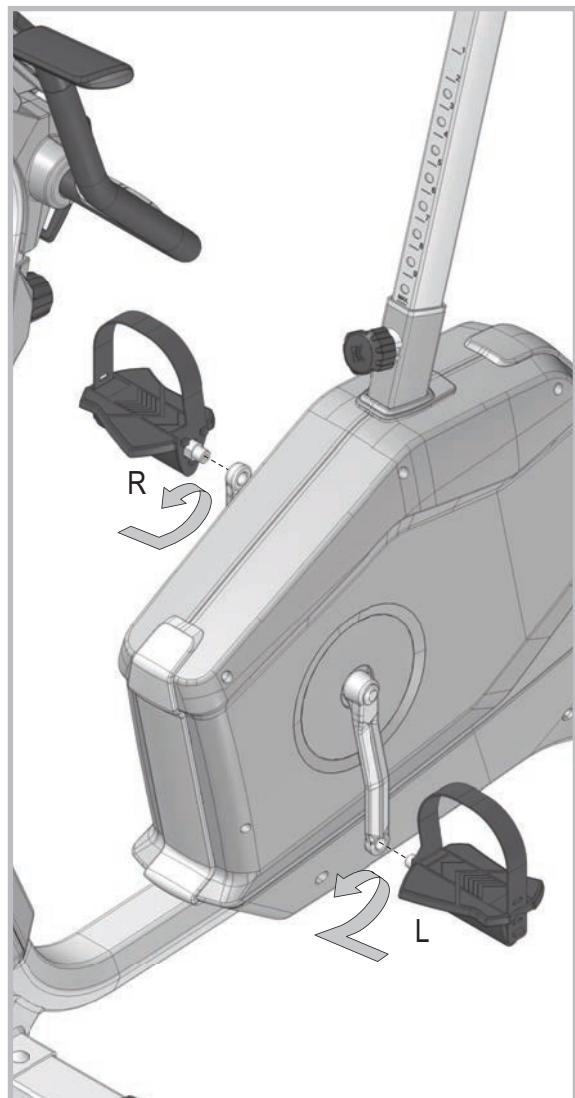
4-tedenski vadbeni načrt za začetnike na sobnem kolesu

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Ponedeljek	15 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	20 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
Torek Sreda	Odmor	Odmor	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
Četrtek	15 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	20 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	Odmor	Odmor
Petak Sobota	Odmor	Odmor	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
Nedelja	15 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	20 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	Odmor	Odmor
	Odmor	Odmor	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 1-3	30 minut ob nizki obremenitvi Stopnja 4-6
	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor

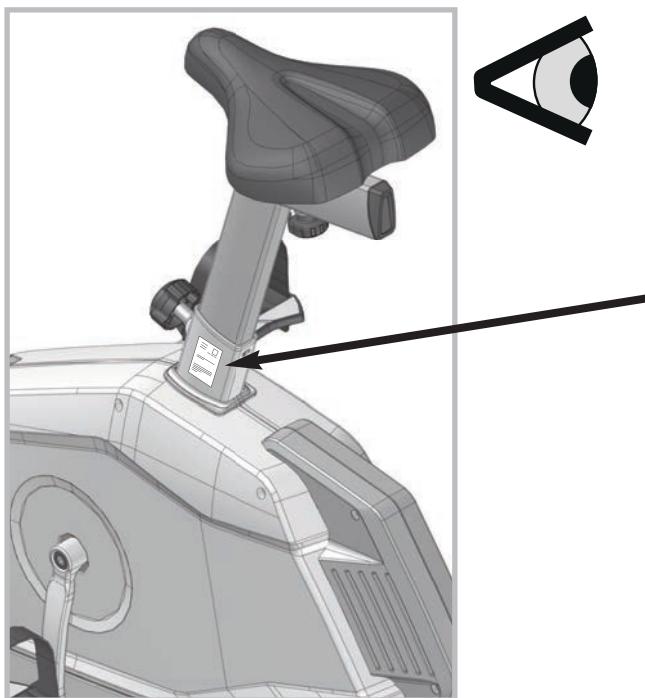
Napotek: Od 5. tedna povečajte vadbeno enoto npr. na 40 minut. V 6. tednu lahko začnete z lahko intervalno vadbo. Upoštevajte, da bo v prvih 8 tednih vadbe znašal utrip pribl. 60 - 65 % vaše maksimalne frekvence utripa in ne bo presegel 75 %.



Za lažjo namestitev traku na pedala, trak rahlo segrejte v topli vodi.



Tipska ploščica - serijska št naprave



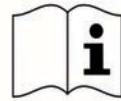
TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

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

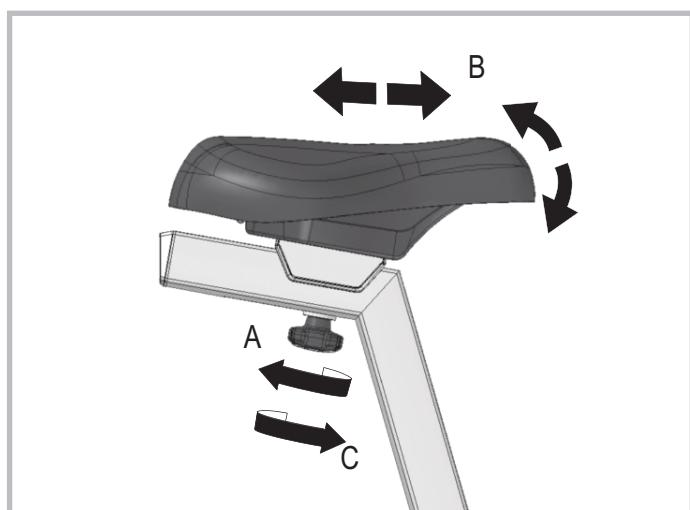
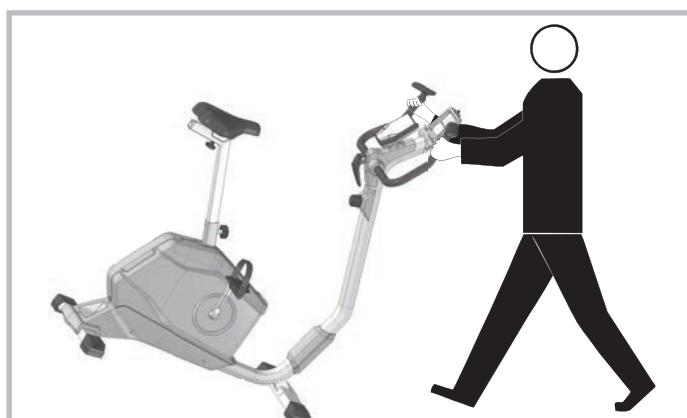
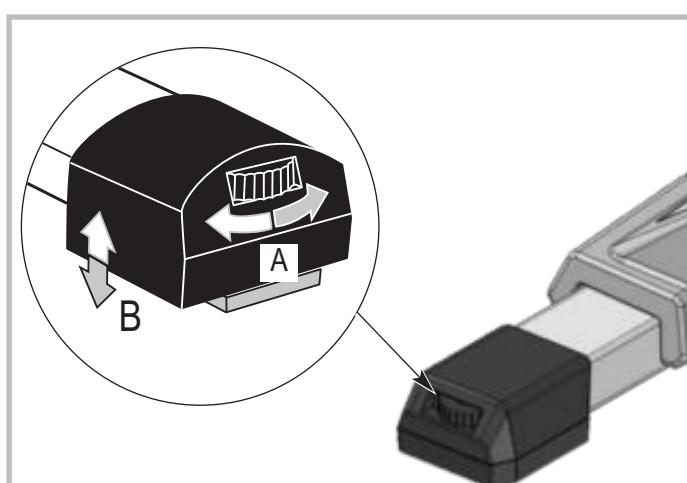
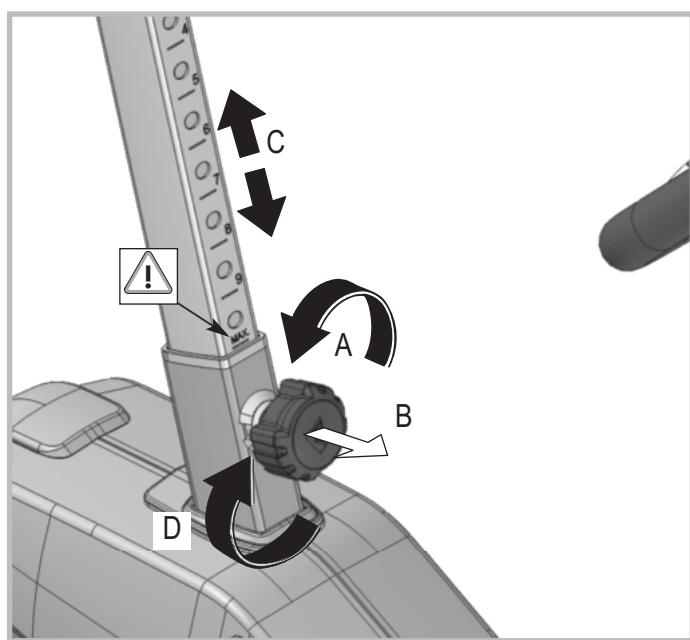
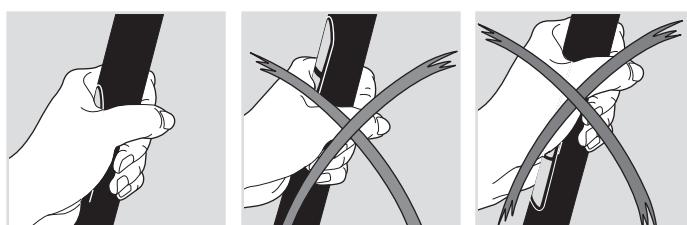
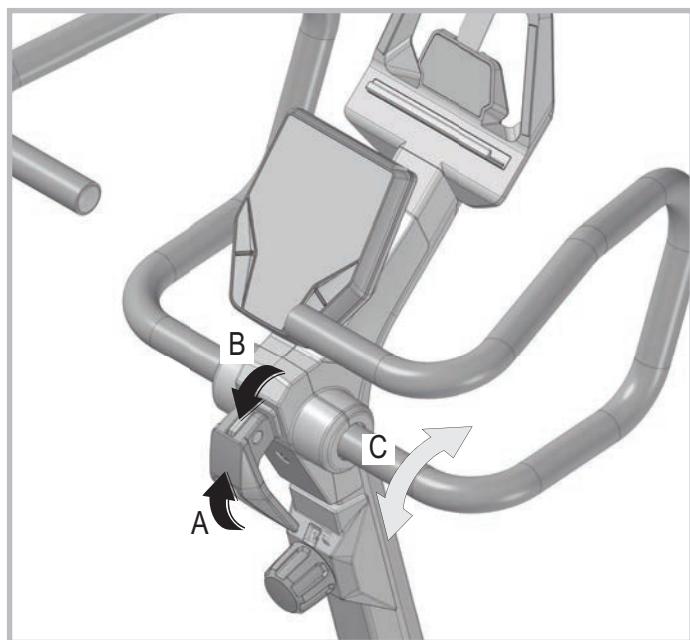
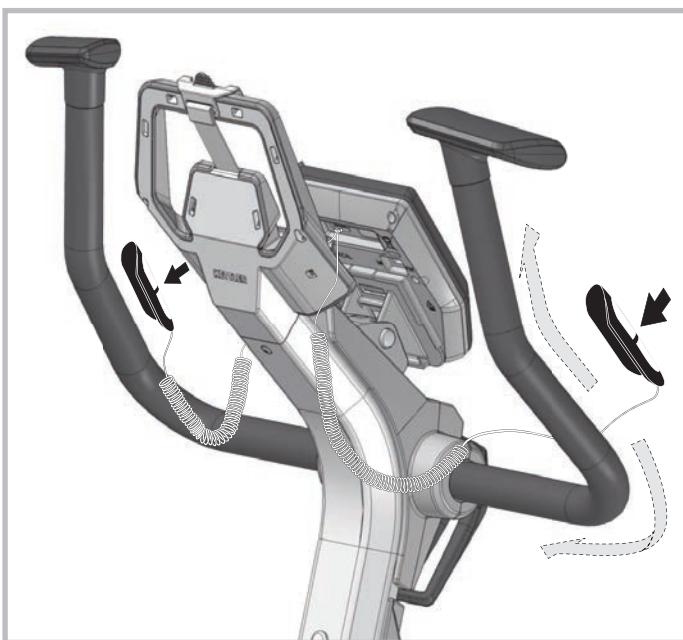
DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-2:2017, XXX



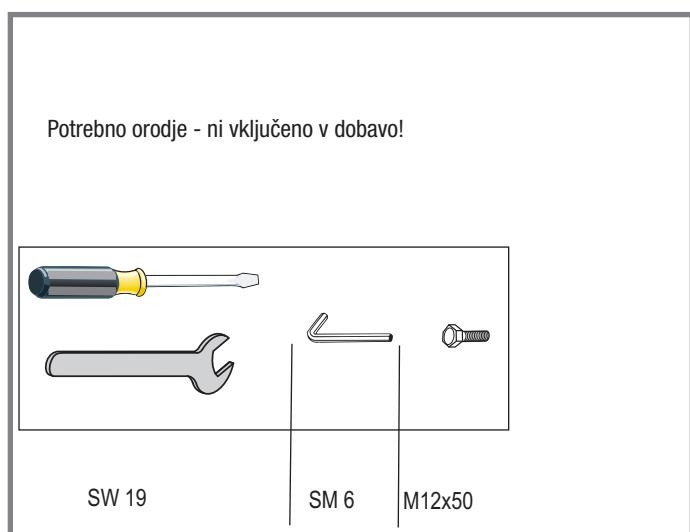
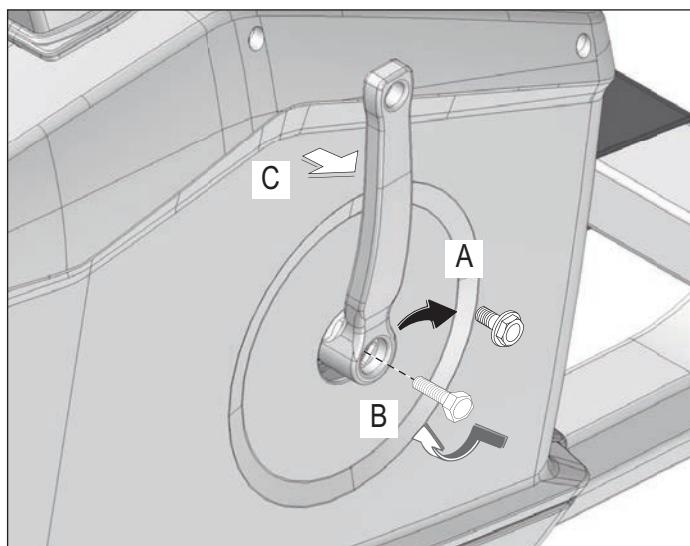
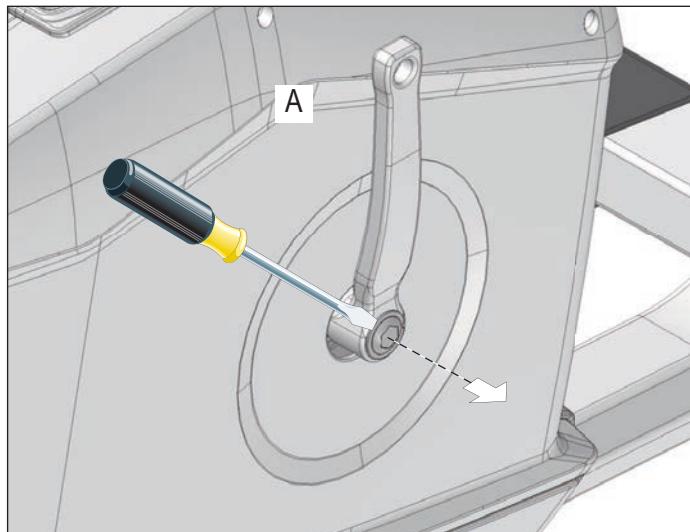
max. ### kg
Made in PRC



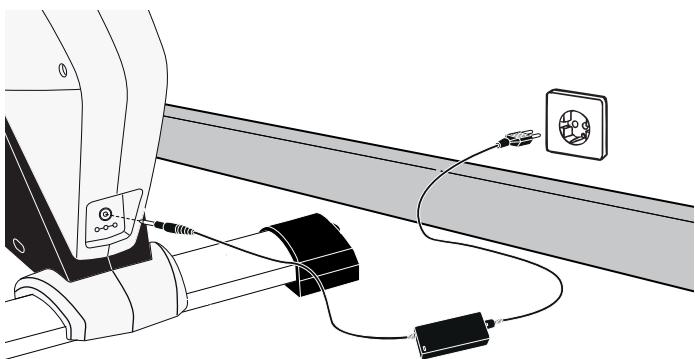
ROKOVANJE Z NAPRAVO



Demontaža ročic pedala

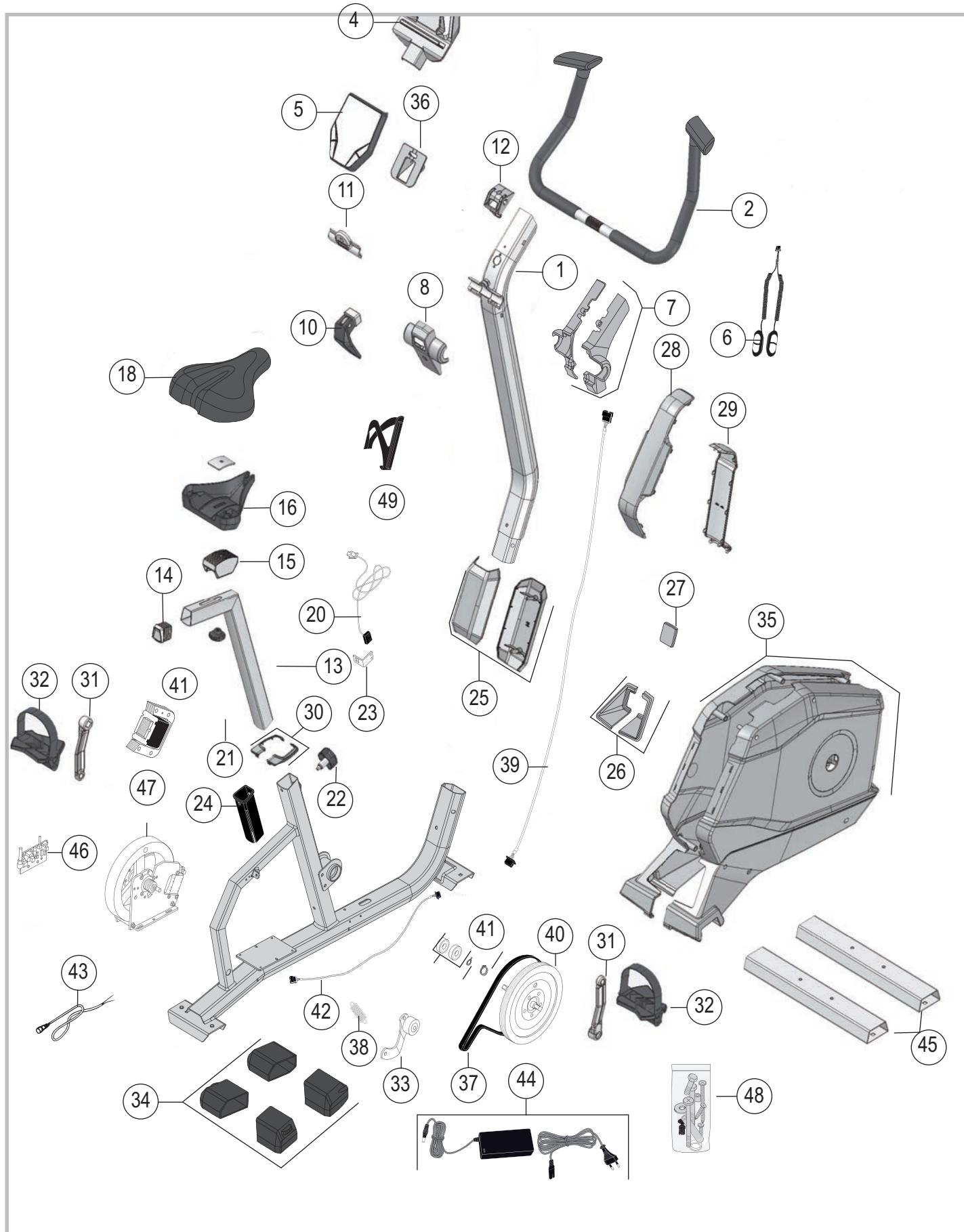


Za snemanje ročice stopalke najprej odstranite zaščitni pokrovček in vijak (A). Pridržite ročico stopalke in privijte vijak M12 (vijak ne sodi v obseg dobave) v navojno odprtino (B). Po nekaj obratih stopalk lahko snamete ročico stopalke (C).



POZOR! Obratovanje je dovoljeno le s priloženim originalnim električnim napajalnikom ali originalnim nadomestnim delom. V nasprotnem obstaja nevarnost poškodb!

Načrt nadomestnih delov



Načrt nadomestnih delov

Teil Nr.		EM 1012-400 Tour 400	
1	1x	70001010	
2	1x	70001011	X
4	1x	70001012	X
5	1x	70001013	X
6	1x	70001014	X
7	1x	70001015	X
8	1x	70001016	
10	1x	70001018	X
11	1x	70001019	
12	1x	70001020	X
13	1x	70001021	
14	1x	70001022	
15	1x	70001023	
16	1x	70001024	
18	1x	70001025	X
19	1x	70001026	
20	1x	70001027	
21	1x	70001028	
22	1x	70001029	
23	1x	70001030	
24	1x	70001031	
25	1x	70001032	
26	1x	70001033	
27	1x	70001034	
28	1x	70001035	
29	1x	70001036	
30	1x	70001037	
31	1x	70001038	X
32	1x	70001039	X
33	1x	70001040	
34	1x	70001041	X
35	1x	70001043	
36	1x	70001044	X
37	x	70001045	X
38	1x	70001046	
39	1x	70001047	
40	1x	70001048	
41	2x	70001049	
42	1x	70001050	
43	1x	70001052	X
44	1x	70001053	X
45	1x	70001054	X
46	1x	70001055	X
47	1x	70001056	X
48	1x	70001048	
49	1x	70001058	X
50	1x	70001059	

KETTLER



Vadbeni računalnik za sobno kolo

KETTLER TOUR 400

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbeno napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi
- pred prvo uporabo in dodatno po približno 6 dnenih 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 postavite naprave v neposredno bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanim 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 vadbo 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! Tako prenehajte z vadbo, če postanete omotični ali začutite slabost!

Vadbeni računalnik

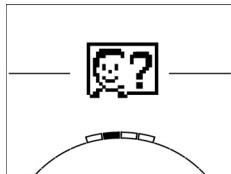
Zaslon in tipke



1

1. Zaslon

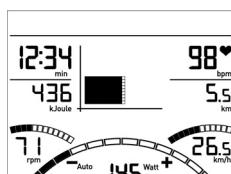
Na zaslolu so vse pomembne informacije, ki jih potrebujete. Razlikovati je treba med prikazom menija in prikazom vadbe:



Prikaz menija

Ob vklopu prikazovalnika pridete v prikaz menija.

Tukaj lahko opravite nastavitev 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: spremjanje izbire v ustrezniem meniju. Polkrožni prikaz v spodnjem delu zaslona sporoča dodatne možnosti izbire

Med vadbo: spremjanje 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

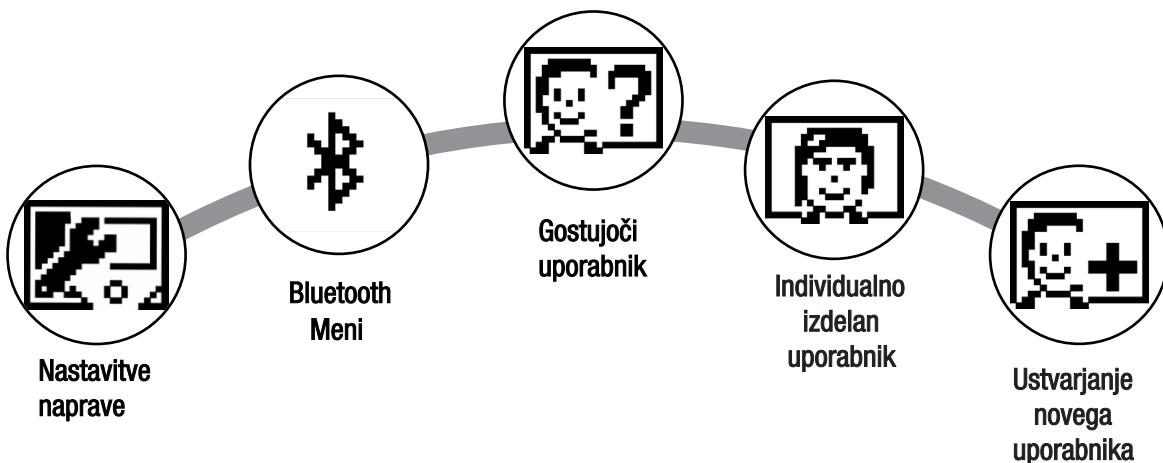
5. Desna tipka

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

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

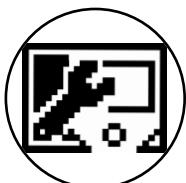
Meni

Prva raven: Začetni meni - izbira uporabnika



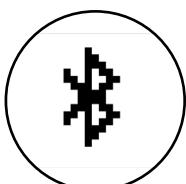
Ob zagonu naprave pridete po kratkem pozdravnem sporočilu v začetni meni. V tem meniju izberete predvsem uporabnika, na katerem računu boste vadili. Ob tem lahko ustvarite novega uporabnika in pod točko "nastavitev naprave" opravite osnovne nastavitev za več uporabnikov.

Pregled menijskih točk (z leve v desno):



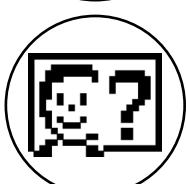
1. Nastavitev naprave

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



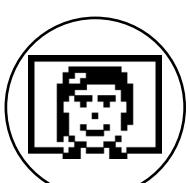
2. Bluetooth povezava

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".



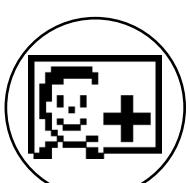
3. Gostujoči uporabnik

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 nastavitev.



4. Individualno ustvarjen uporabnik (z imenom)

Desno od gostujočeag uporabnika se pokažejo do 4 individualno ustvarjeni uporabniki. Zasnovani so kot osebni računi uporbnikov za osebem ki redno vadijo. V računu se lahko opravijo osebne nastavitev in shranijo osebni rezultati vadbe.

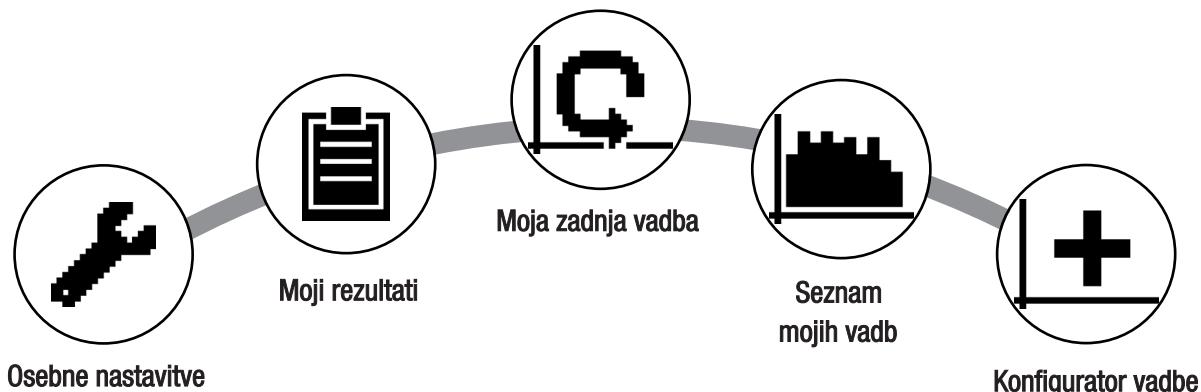


5. Ustvarjanje novega uporabnika

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,

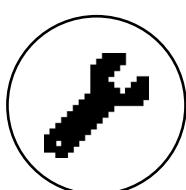
Meni

Druga raven: Meni uporabnikov - v osebnem računu uporabnika



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

1. Osebne nastavitev



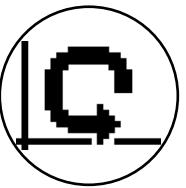
V tej točki lahko opravite vse nastavitev, specifične za uporabnika (npr. spremenjanje starosti). Spremembe v tem meniju nimajo vpliva na podatke drugih uporabnikov.

2. Moji rezultati



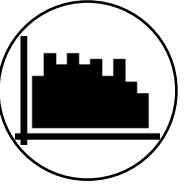
Pod "Moji rezultati" lahko odčitate svoje osebne dosežene skupne rezultate ter rezultat zadnje vadbe.

3. Moja zadnja vadba



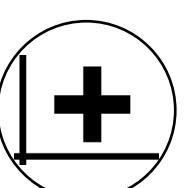
Z izbiro te točke menija pridete neposredno v vadbo, ki je bila zagnana nazadnje. Ta točka menija je vedno predhodno izbrana ko pridete v meni uporabnika. S tem je zadnja vadba oddaljena le en klik.

4. Seznam mojih vadb



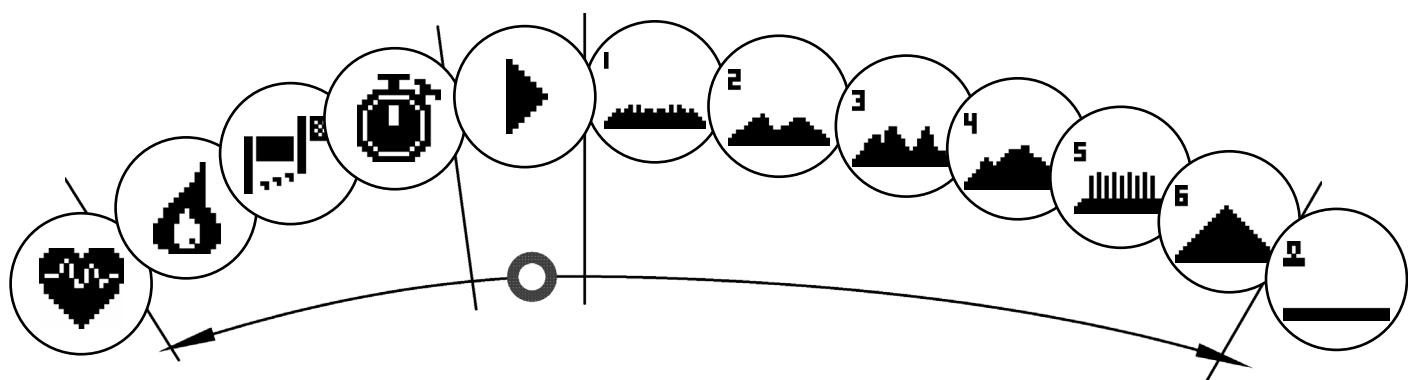
V izbiri, ki je v njem, boste našli vse vadbe, ki so shranjene na napravi. Različne oblike vadbe so pojedino spodaj.

5. Konfigurator vadbe



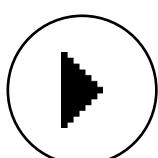
S konfiguratorjem vadb lahko izdelate individualni profil vadbe. Ko ste ga izdelali, se profil odloži v seznam vadb. Vsak uporabnik ima na razpolago prostor v pomnilniku za individualno izdelano vadbo. Z izdelavo nove vadbe se prepiše dosedanja vadba.

Razpoložljive vadbe v meniju "Moj seznam vadb"



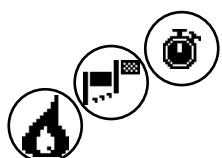
V točki menija "Moj seznam vadb" individualnega uporabnika ali gostujučega uporabnika so različne oblike vadbe. Te so podrobnejše razložene na naslednji način:

1. Hitri zagon



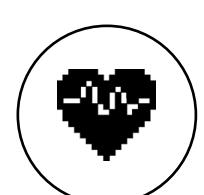
Nezahtevno zaženite vadbo brez dodatnih možnosti določitev ciljev. Vse vrednosti so na ničli. O trajanju in intenzivnosti vadbe odločate sami. Ta vadba je prednastavljena ob vstopu v meni "Moj seznam vadb".

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 porabljenou energijo, ki jo morate doseči med vadbo. Med vadbo se izbrana vrednost odšteva do ničle.

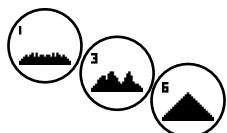
3. Vadba, usmerjena v srčni utrip (vadba HRC)



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.

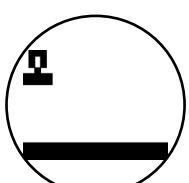
NASVET: v meniju lahko pod "Osebne nastavitev" > "HRC Startlevel" določite stopnjo zaviranja, s katero zaženete vadbo HRC. Dobro trenirani športniki izberejo tendenčno višjo začetno raven. Športniki začetniki pa nižjo nastavitev.

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, potisnite 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. Vadbeni 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

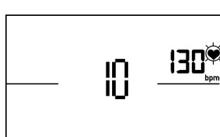
Z2= 61-70% od HR Max = ZGOREVANJE MAŠČOB

Z3= 71-80% od HR Max = VZDRŽLJIVOST

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

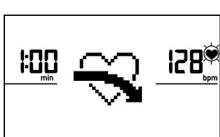
Z5=91-100% od HR Max= MAKSIMALNO OBMOČJE

Območja utripa so prikazana v polju z besedilom, če je aktivna funkcija pod "Osebne nastavitev > 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 vpisite 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 STORE 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.