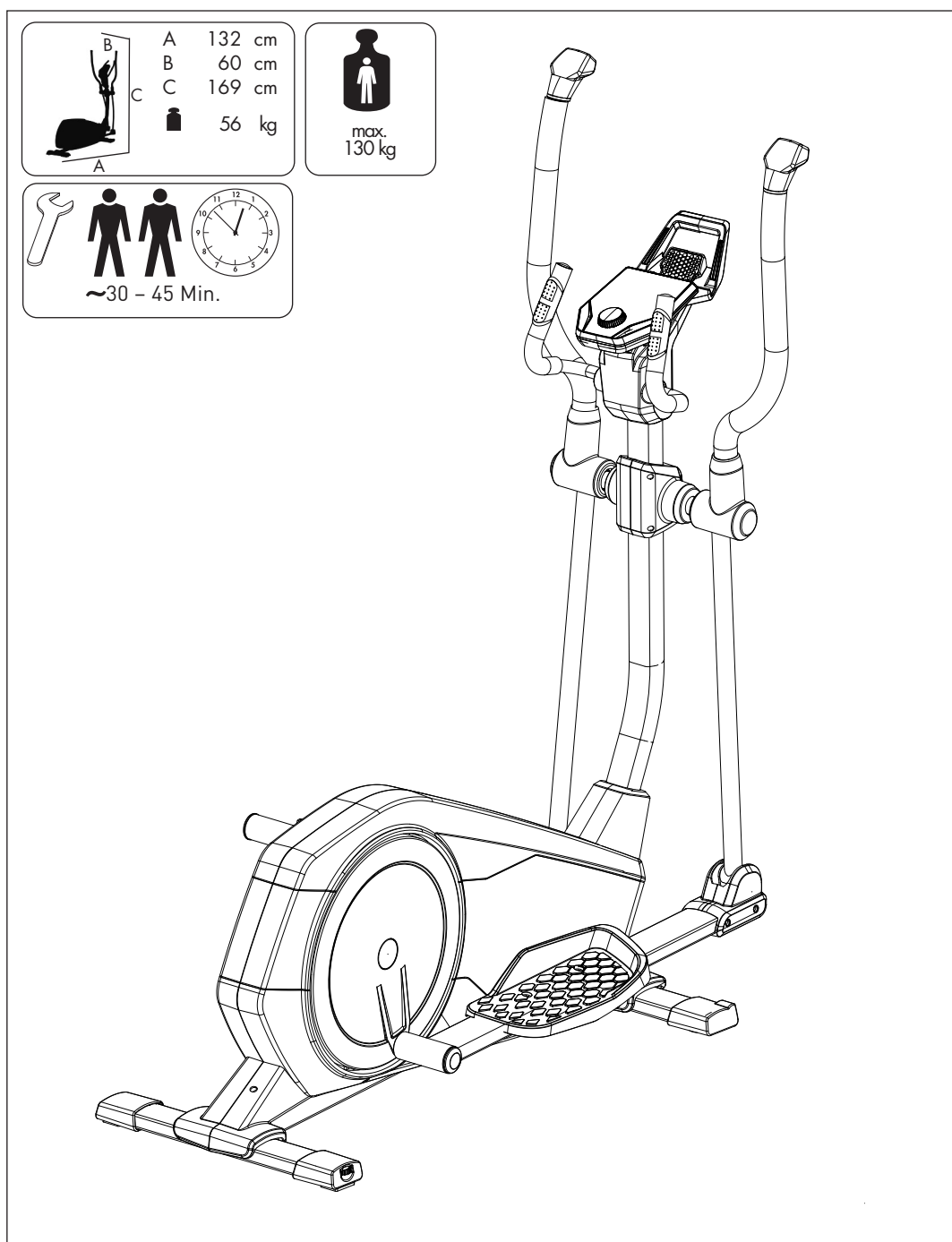




Upute za sastavljanje i uporabu OPTIMA 200

Art.-Nr. CT1022-100

Važne napomene

Molimo ovu uputu pažljivo pročitati prije montaže i prve uporabe. Dobiti ćete važne napomene za Vašu sigurnost kao i za uporabu i održavanje sprave. Čuvajte brižljivo ovu uputu radi informacije, odnosno za radove održavanja ili narudžbu rezervnih dijelova.

Za Vašu sigurnost

⚠ **OPASNOST!** Ukažite nazočnim osobama (izričito djeci) na moguće opasnosti za vrijeme vježbi.

⚠ **OPASNOST!** Montažu proizvoda ne vršite ako su djeca u blizini (opasnost od gutanja manjih dijelova).

⚠ **OPASNOST!** Svakako izvucite mrežni adapter prije obavljanja popravaka, održavanja i čišćenja.

⚠ **OPASNOST!** Sustavi nadzora pulsa mogu biti netočni. Pretjerano vježbanje može naštetiti zdravlju ili izazvati smrt. Odmah prekinite vježbanje u slučaju osjećaja nesvjestice ili slabosti.

⚠ **UPOZORENJE!** Sprava se smije koristiti samo za tu svrhu za koju je određena, to znači za tjelesne vježbe odraslih osoba.

⚠ **OPASNOST!** Svaka druga uporaba nije dozvoljena i može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štete, koje su nastale korištenjem sprave u svrhe za koje ona nije određena.

⚠ **UPOZORENJE!** U svakom slučaju obratite pozornost na upute za koncipiranje treninga u uputstvu za trening.

⚠ **OPASNOST!** Svi električni aparati stvaraju elektromagnetsko zračenje pri pogonu. Obratite pozornost na to, da uređaje sa izričito intenzivnim zračenjem (na primjer mobilni telefoni) ne ostavljate u izravnoj blizini cockpita ili upravljačke elektronike, jer bi se tako mogle iskriviti mjerene vrijednosti (na primjer mjerenje pulsa)

⚠ **OPASNOST!** Svakako pazite da električni kabel ne bude zaglavljen i da ne dođe do spoticanja.

⚠ **UPOZORENJE!** Uređaj za vježbanje namijenjen je isključivo kućnoj uporabi.

- **OPASNOST!** Uređaj treba mrežni napon od 230 V, 50 Hz. Spojite mrežni kabel s utičnicom sa zaštitnim kontaktom.
- Uređaj za vježbanje smijete upotrebljavati samo s napajanjem koje je isporučio Kettler.
- Nemojte za priključivanje upotrebljavati višestruke utičnice! Ako se koristite produžnim kabelom, on mora odgovarati VDE smjernicama.
- Kod dulje neuporabe izvucite mrežni utikač uređaja iz utičnice.
- Trenirate sa spravom koja je sigurnosno-tehnički konstruirana po najnovijim saznanjima. Moguća mjesta povećane opasnosti koja bi eventualno mogla prouzrokovati ozljede, izbjegnuta i osigurana su na najbolji mogući način.
- **OPASNOST!** Nestručnim popravkama i promjenama na spravi (demontaža originalnih dijelova, dogradnja nedozvoljenih dijelova itd.) mogu nastati opasnosti za korisnika.
- Oštećeni dijelovi sprave mogu umanjiti Vašu sigurnost i životni vijek sprave. Stoga zamijenite odmah oštećene ili dotrajale dijelove sprave i ne koristite spravu do popravka.

Ukoliko je potrebno koristite samo rezervne dijelove tvrtke KETTLER.

- Svaka 1 - 2 mjeseca vršite kontrolu svih dijelova uređaja, a posebice vijaka i matica. To posebice vrijedi za pričvrstne elemente sjedala i ručke.
- Da bi mogli dugoročno garantirati određeni nivo sigurnosti ove sprave, spravu bi redovito trebala pregledati i održavati stručna osoba (specijalizirana radnja) (jednom godišnje).
- Prije početka treninga posavjetujte se sa svojim liječnikom da li Vam zdravstveno stanje dozvoljava trening na toj spravi. Liječnički nalaz trebao bi biti osnova za ustrojstvo Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomjerni trening može biti štetan po zdravlje.
- **UPOZORENJE!** Svi zahvati/manipulacije na spravi koji ovdje nisu opisani mogu izazvati oštećenje ili značiti opasnost za osobu. Daljnji zahvati dozvoljeni su samo od strane KETTLER-ovog servisa ili od strane stručnog osoblja školovanog od strane tvrtke KETTLER.
- Naši proizvodi su pod stalnim, inovativnim nadzorom kvalitete. Stoga zadržavamo sebi pravo na promjene u tehnici koje iz toga proizilaze.
- U slučaju dvojbe i ukoliko imate pitanja molimo obratite se Vašoj specijaliziranoj radnji.
- Lokacija sprave (mjesto gdje postavljate spravu) mora biti odabrana na taj način da je dovoljno sigurnosnog rastojanja do prepreka. Ne postavljati spravu u neposrednoj blizini prohodnih mjesta (putevi, vrata, prolazi). Sigurnosni razmak mora biti sa svake strane najmanje za 1 m veći od područja za vježbanje.
- Uređaj za vježbanje mora se postaviti na vodoravnu i čvrstu površinu.
- Namjestite upravljač i sjedalo tako da pronađete položaj ugodan za vježbanje koji odgovara veličini vašega tijela.
- Pri montaži proizvoda pridržavajte se preporučenih podataka o okretnom momentu ($M = xx \text{ Nm}$).
- Sobni bicikl odgovara DIN EN 20957-1/EN 957-5, klasa HB. Prema tome nije pogodan za terapijsku uporabu.
- Uređaj smiju upotrebljavati djeca od 14 godina ili starija ili osobe sa smanjenim fizičkim sposobnostima ili s psihičkim problemima tek nakon detaljnog upućivanja u njegovu uporabu i sigurnost. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Djeca ne smiju obavljati čišćenje i održavanje.

Montaža

⚠ OPASNOST! Vodite računa o radnoj okolini bez opasnosti, ne ostavljajte alat oko sebe. Deponirajte na primjer materijal za pakiranje tako da ne izaziva opasnosti. Folije/plastične vrećice za djecu opasnost od gušenja!

⚠ UPOZORENJE! Imajte na umu da kod svake uporabe alata i zanatskih radova uvijek postoji moguća opasnost od ozljede. Stoga postupajte brižljivo i oprezno pri montaži.

- Molimo provjerite da li imate na raspolaganju sve dijelove koji spadaju u obim isporuke (vidi kontrolni popis) i da li su transportom nastala oštećenja. Ukoliko ima razloga za reklamaciju, molimo obratite se Vašem specijaliziranom trgovcu.
- Pogledajte crteže u miru, montirajte spravu u skladu sa redom.
- Iz proizvodnotehničkih razloga vršimo predmontažu dijelova sprave (na primjer čep za cijevi).

Rukovanje / Primjena

- Ne počinjati sa treningom prije nego što se uredno izvrši i provjeri montaža.
- Uporaba sprave u izravnoj blizini vlažnih prostorija ne preporuča se zbog mogućnosti stvaranja rđe. **Obratite pozornost na to, da tekućine (pića, znoj itd.) ne dođu u dodir sa dijelovima sprave. To bi moglo prouzrokovati koroziju.**
- Sprava za trening koncipirana je za odrasle osobe i ni u kom slučaju nije pogodna dječija igračka. Imajte na umu da zbog prirodne potrebe za igrom i temperamenta djeteta mogu nastati nepredviđene situacije, koje isključuju odgovornost od strane porizvođača. Ukoliko usprkos tome pustite djecu na spravu treba ih upozoriti na ispravno korištenje i vršiti nadzor nad njima.
- Ergometar je uređaj za vježbanje koji radi neovisno o broju okretaja.
- Eventualan tihi šum koji nastaje pokretanjem zamašnjaka nema utjecaja na funkciju sprave. Eventualni šumovi pri pokretanju pedala unazad tehnički su uvjetovani i isto tako nisu problematični.
- Sprava raspolaže sa magnetskim sistemom kočenja.

Narudžba rezervnih dijelova

Pri narudžbi zamjenskih dijelova navedite potpuni broj artikla, broj zamjenskoga dijela, potrebnu količinu i serijski broj uređaja (vidi rukovanje).

Primjer narudžbe: Br. art. 07644-000/br. zamjenskoga dijela 68003531/ 1 komada/serijski br.:

Čuvajte originalno pakovanje uređaja kako biste ga kasnije u određenim slučajevima mogli upotrijebiti za transport.

Trebate obaviti povrat robe prema dogovoru i u (unutrašnjem) pakovanju sigurnom za transport, po mogućnosti u originalnom kartonu.

Važan je detaljni opis kvara/poruke o šteti!

Važno: Zamjenski dijelovi obično se računaju i isporučuju bez vijčanoga materijala. Ako postoji potreba za odgovarajućim vijčanim materijalom, trebete dodatno navesti „s vijčanim materijalom“ pri narudžbi zamjenskih dijelova.

slijedom slika. Unutar pojedinih slika tijekom montaže je određen velikim slovima.

- Montaža sprave mora se izvršiti brižljivo i od strane odrasle osobe. U slučaju dvojbe potražite pomoć druge tehnički nadarene osobe.
- Vijci koji su potrebni za jedan stupanj montaže prikazani su na pripadajućoj letvici sa slikama. Upotrijebite vijke točno prema slikama. Sav potreban alat naći ćete u vrećici sa malim dijelovima.
- Prvo sve dijelove spojite labavo vijcima i kontrolirajte da li je dobro namješteno. Samoosiguravajuće matice navijte prvo rukom dok ne osjetite otpor, nakon toga dobro pritegnite (**stezni mehanizam**) ključem za vijke. Nakon montažnog koraka kontrolirajte da li su svi spojevi vijcima dobro zategnuti. Pozor: ponovno odvrnute sigurnosne matice su neupotrebljive (**uništava se stezni mehanizam**) i treba ih zamijeniti novim.

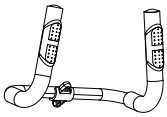
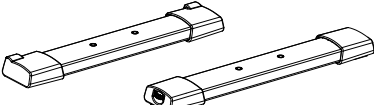
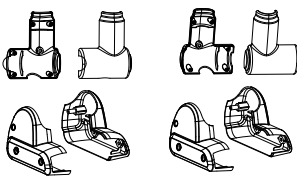
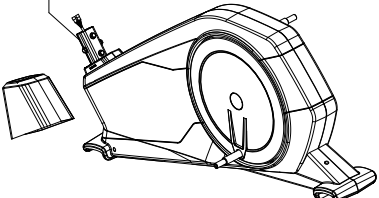
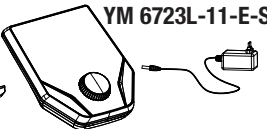
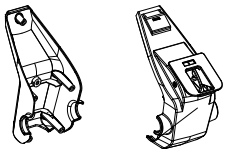
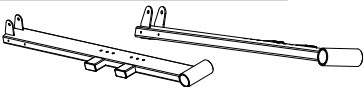
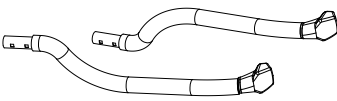
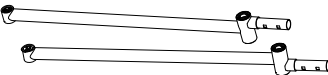
- Za besprijekornu funkciju mjerenje pulsa potreban je napon od najmanje 2,7 volti na stezaljkama za baterije (kod sprava bez priključka na električnu mrežu).
- Upoznajte se prije prvog treninga sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja sprave.

Za njegu i održavanje

- Oštećeni dijelovi sprave mogu umanjiti Vašu sigurnost i životni vijek sprave. Stoga zamijenite odmah oštećene ili dotrajale dijelove sprave i ne koristite spravu do popravka. Ukoliko je potrebno koristite samo rezervne dijelove tvrtke KETTLER.
- Da bi mogli dugoročno garantirati određeni nivo sigurnosti ove sprave, spravu bi redovito trebala pregledati i održavati stručna osoba (specijalizirana radnja) (jednom godišnje).
- Za redovito čišćenje, njegu i održavanje koristite naš komplet za njegu uređaja, specijalno odobren za sportske uređaje tvrtke KETTLER (br. art. 07921-000) koji možete nabaviti u specijaliziranim dućanima sa sportskom opremom.
- **Treba obratiti pozornost na to, da u unutarnjost sprave ili u elektroniku sprave ne prodire tekućina. To vrijedi i za znoj!**

Upute za odlaganje

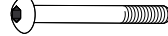
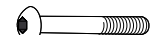
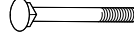
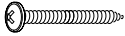
Proizvode tvrtke KETTLER možete reciklirati. Nakon završetka životnoga ciklusa na odgovarajući način odložite uređaj (na lokalno odlagalište).

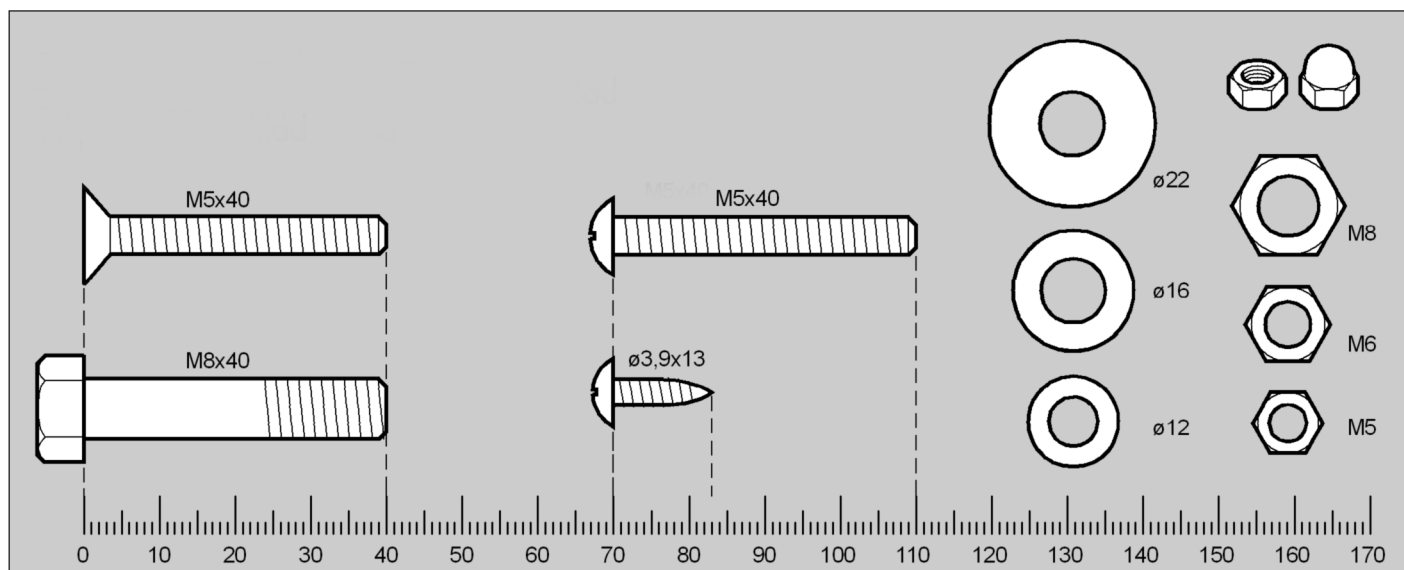
	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
6x M8x20 	1
  YM 6723L-11-E-S	1
	1
2/4x M5x12 	1
	1
2x M5x16 	1
2/1x M5x12 	1

35



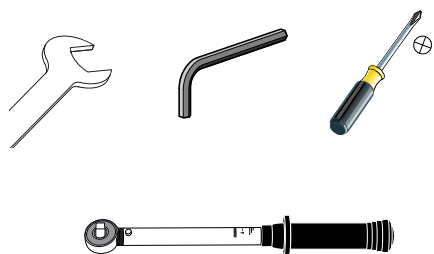
Pos. 32

	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

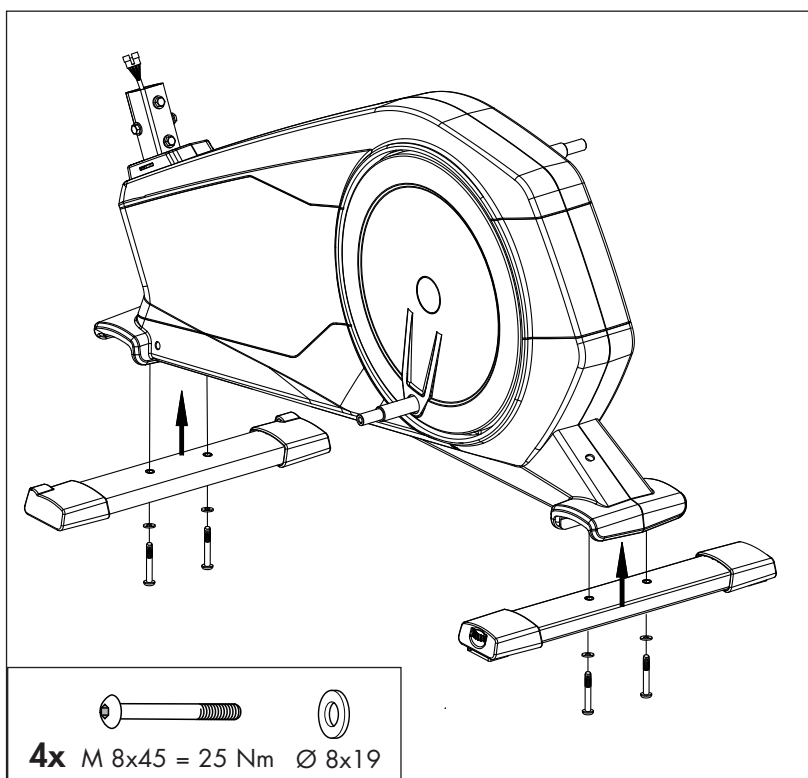


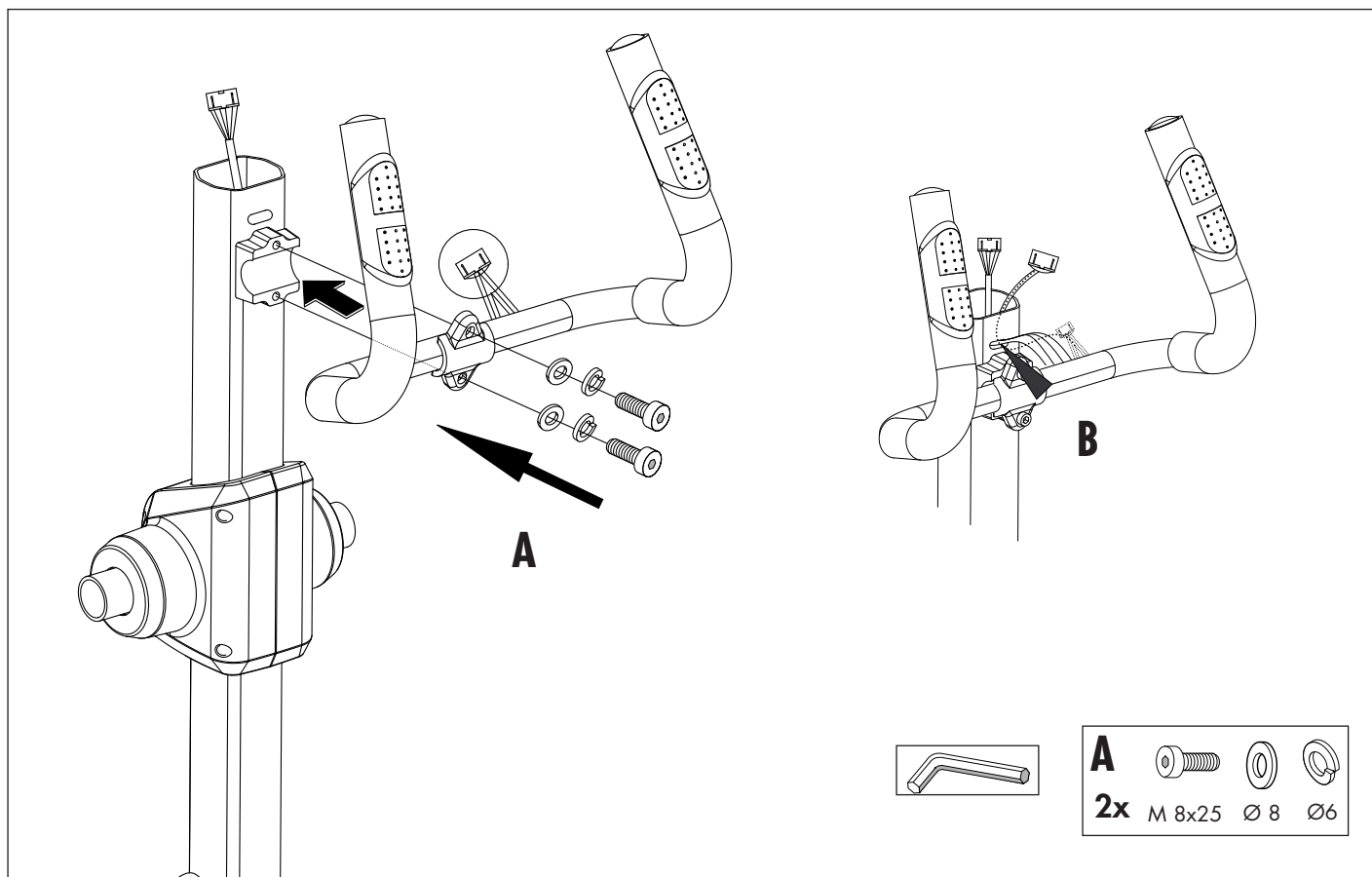
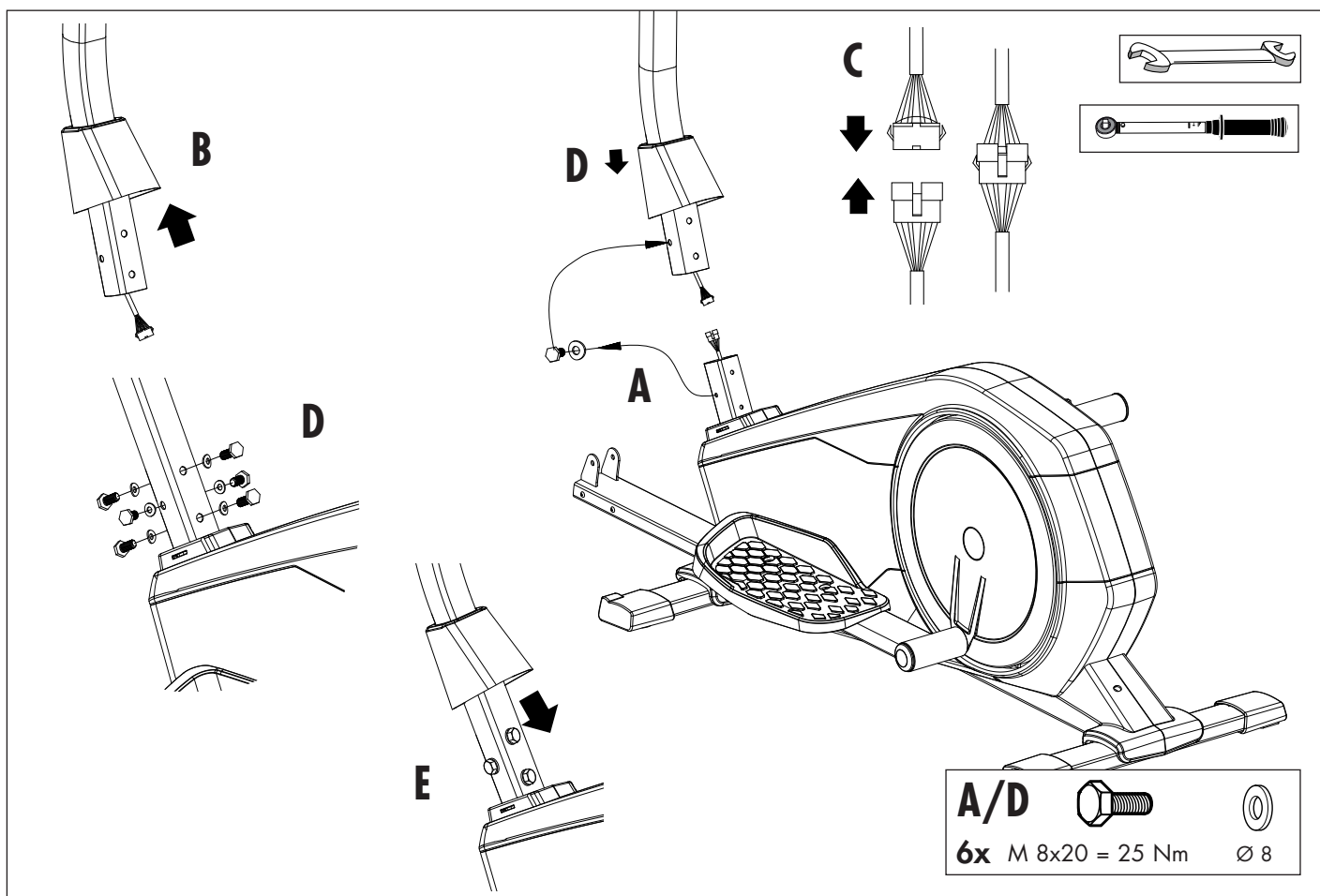
Redovito provjeravajte vijčani spoj.

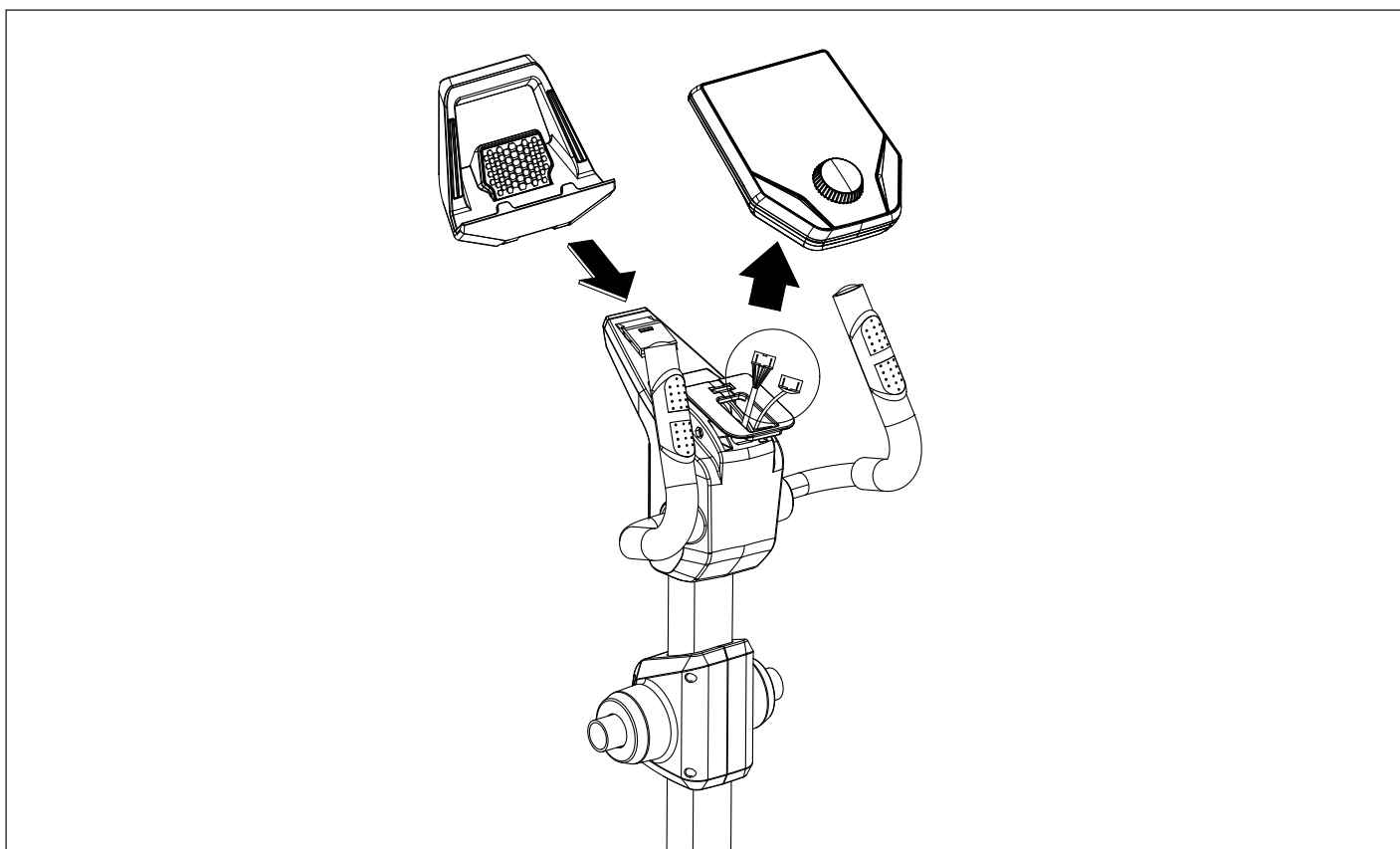
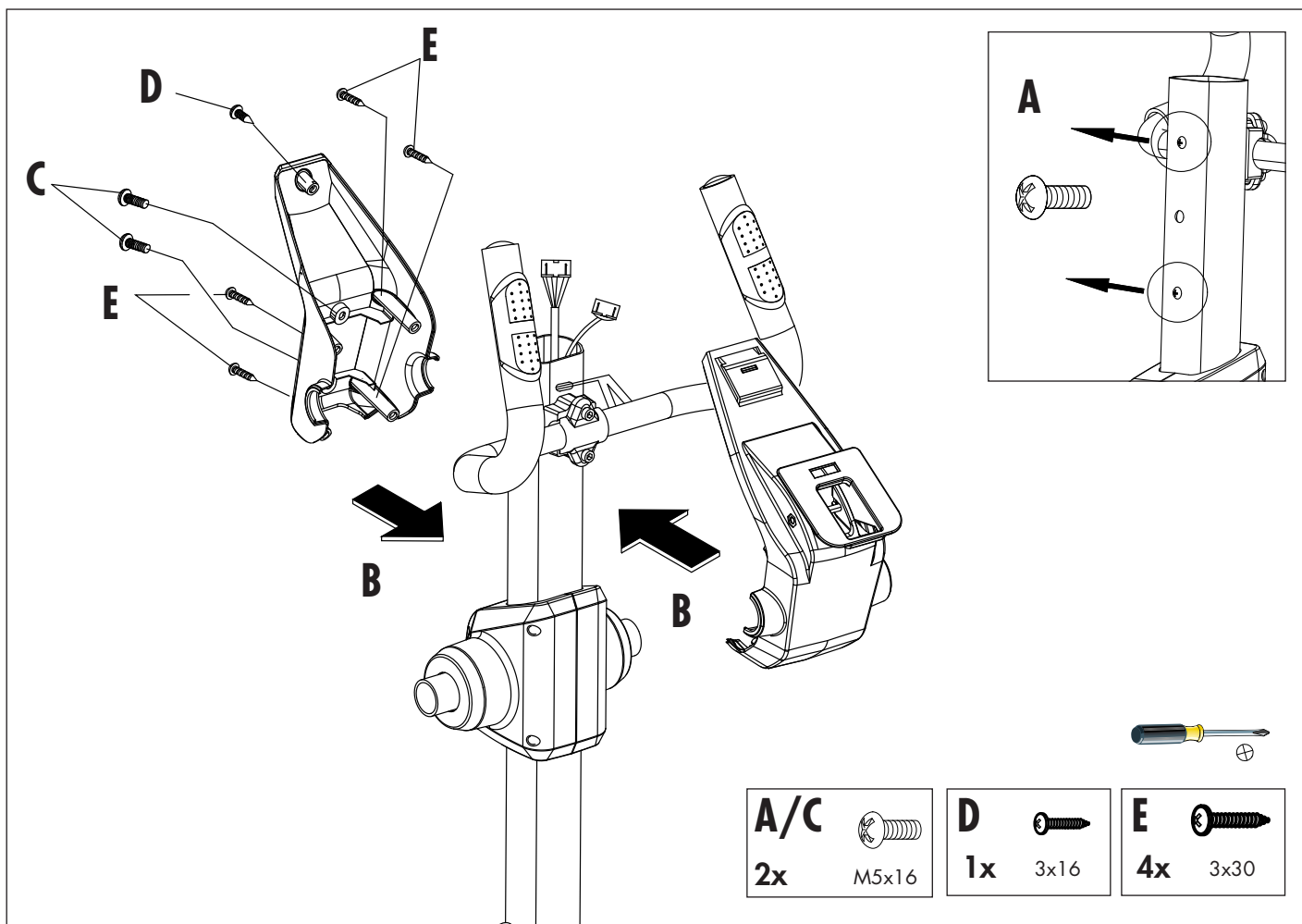
HR- nisu uključene.



1







B

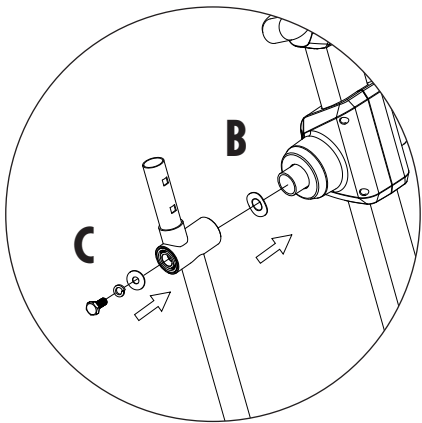
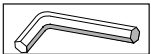


2x Ø 17x25

C



2x M 8x25 Ø 8 Ø 8,5x25



C

B

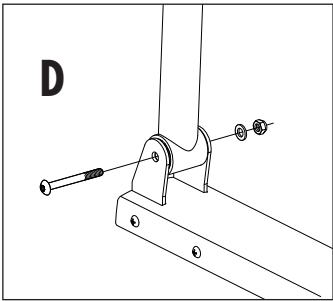
A

B

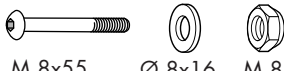
C

D

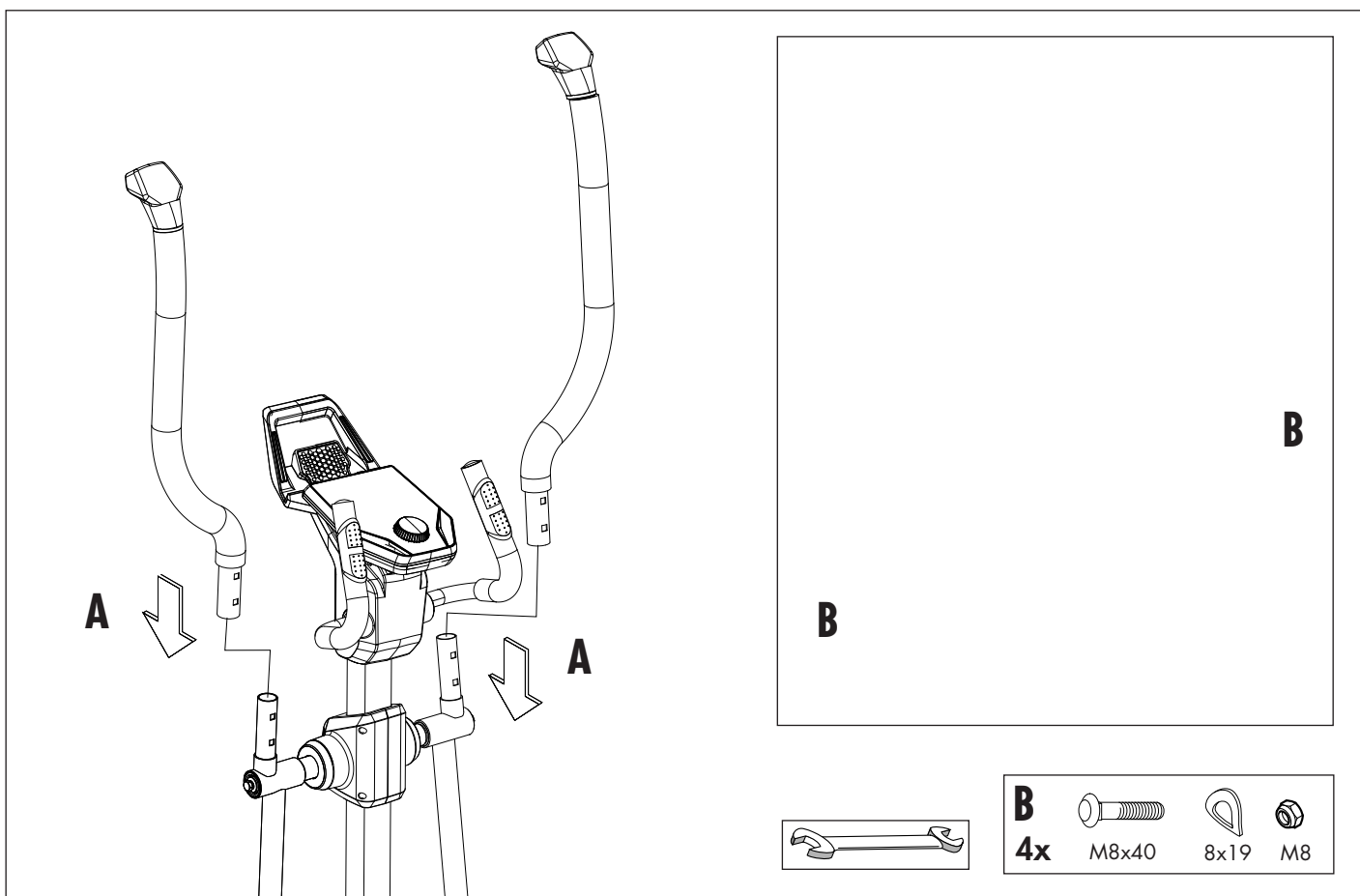
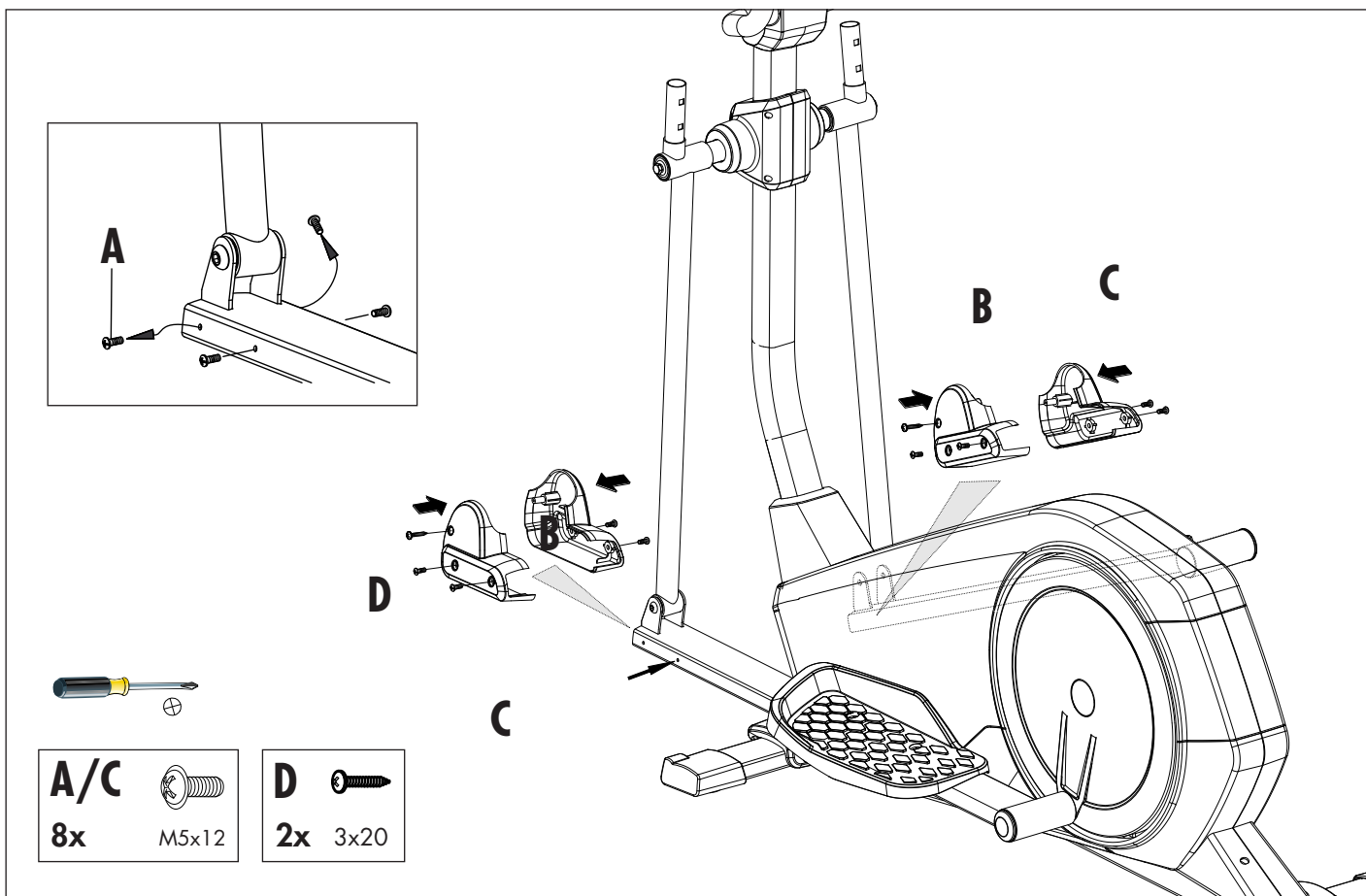
D

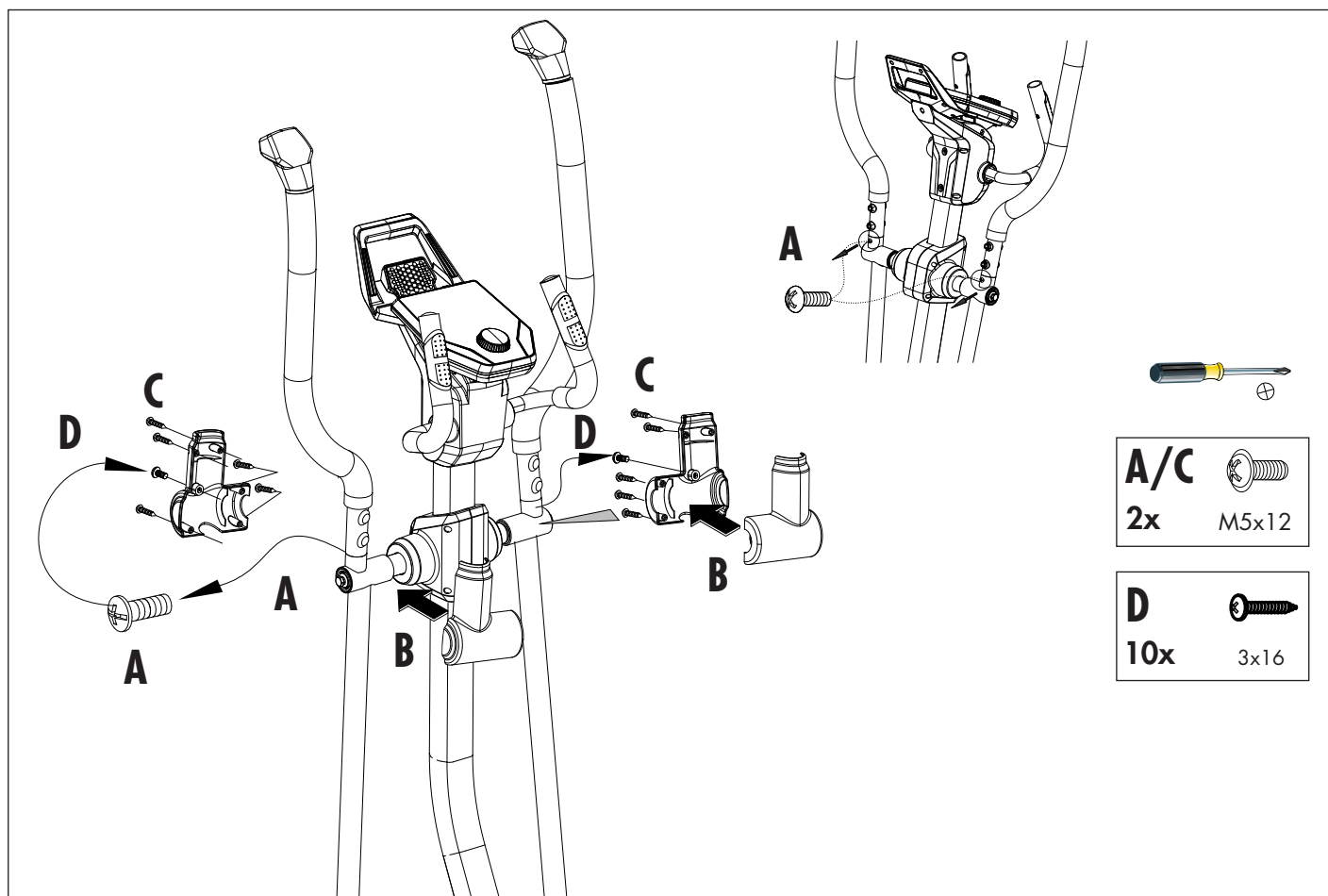


D

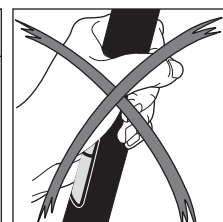
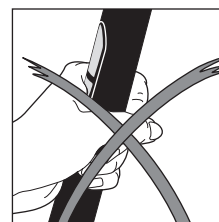
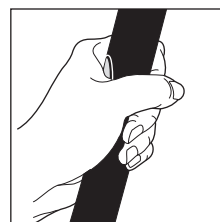
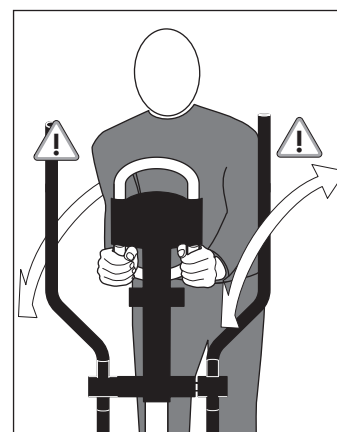
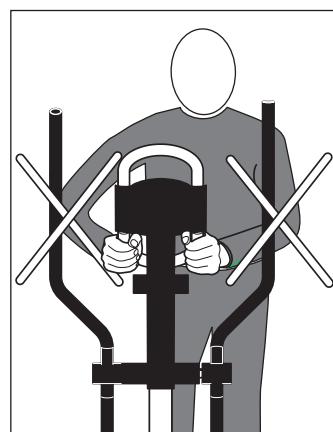
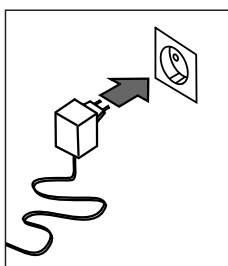
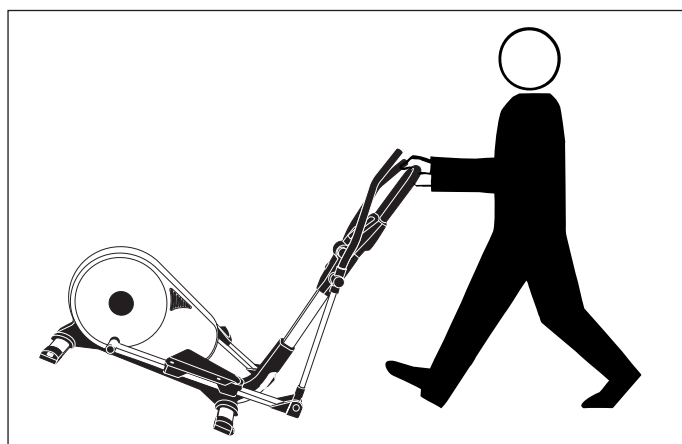


2x M 8x55 Ø 8x16 M 8





Napotki za ravnanje



Eliptični uređaj

Idealan za vježbanje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.

Zbog inovativnog eliptičnog tijeka pokreta ovakvo vježbanje posebno čuva zglobove. Eliptično vježbanje posebno je prikladno za osobe koje zbog posla puno sjede. Pri vježbanju na eliptičnom uređaju imate uspravan položaj za vježbanje. Na taj se način rastežu leđa i kralješnica. Moguća su različita opterećenja pri vježbanju: Samo vježbanje nogu – ruke ostaju na fiksnoj rukohvatu, vježbanje cijelog tijela s pasivnom uporabom ruku, vježbanje cijelog tijela s aktivnom uporabom ruku. Kombinacijom vježbanja nogu i ruku postiže se učinkovito vježbanje cijelog tijela i napreže se sve važne grupe mišića.

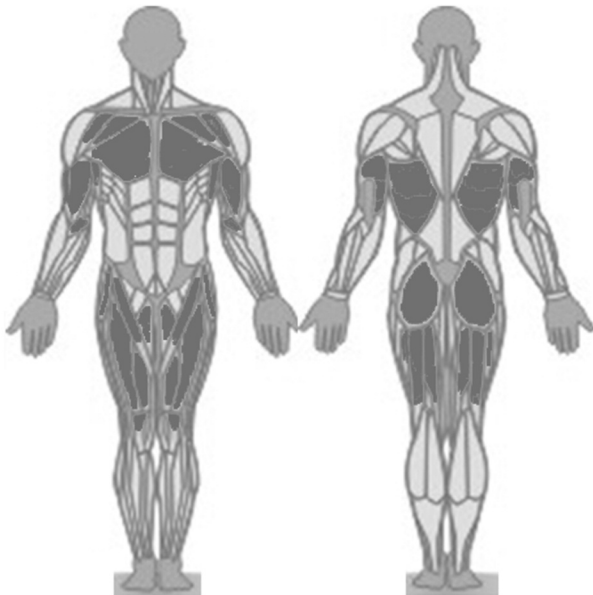
Vježbanjem gornjeg dijela tijela na šipkama za ruke naprežu se dodatno mišići ruku, ramena i leđa.

Prednosti:

- eliptični pokreti kojima se čuvaju zglobovi.
- učinkovito vježbanje i naprezanje svih važnih grupa mišića.
- vježbanje s puno varijanti pri pokretima naprijed i natrag.
- idealno za vježbanje kondicije u svrhu boljeg zdravlja.

Utrošak energije (kcal): oko 700 u satu

Utrošak masti: oko 55-59 gr u satu



Držanje tijela i izvođenje pokreta



Pazite da imate čvrsto i sigurno uporište na nagaznim površinama. Pri tome potplat obuće može udariti u prednji rub nagazne površine (posebno u malih osoba).

Ruke zahvaćaju u šipku za ruke na visini prsa, a laktovi su pri tome malo savijeni. Gornji dio tijela zauzima uspravan položaj. Pazite da koljeno i laktovi za vrijeme kretanja uvijek budu lagano savijeni.

Za vrijeme pokreta prema naprijed pazite da kao i pri uobičajenom trčanju podignete petu s tla kako biste omogućili vježbanje mišića listova i prokrvljenost stopala.

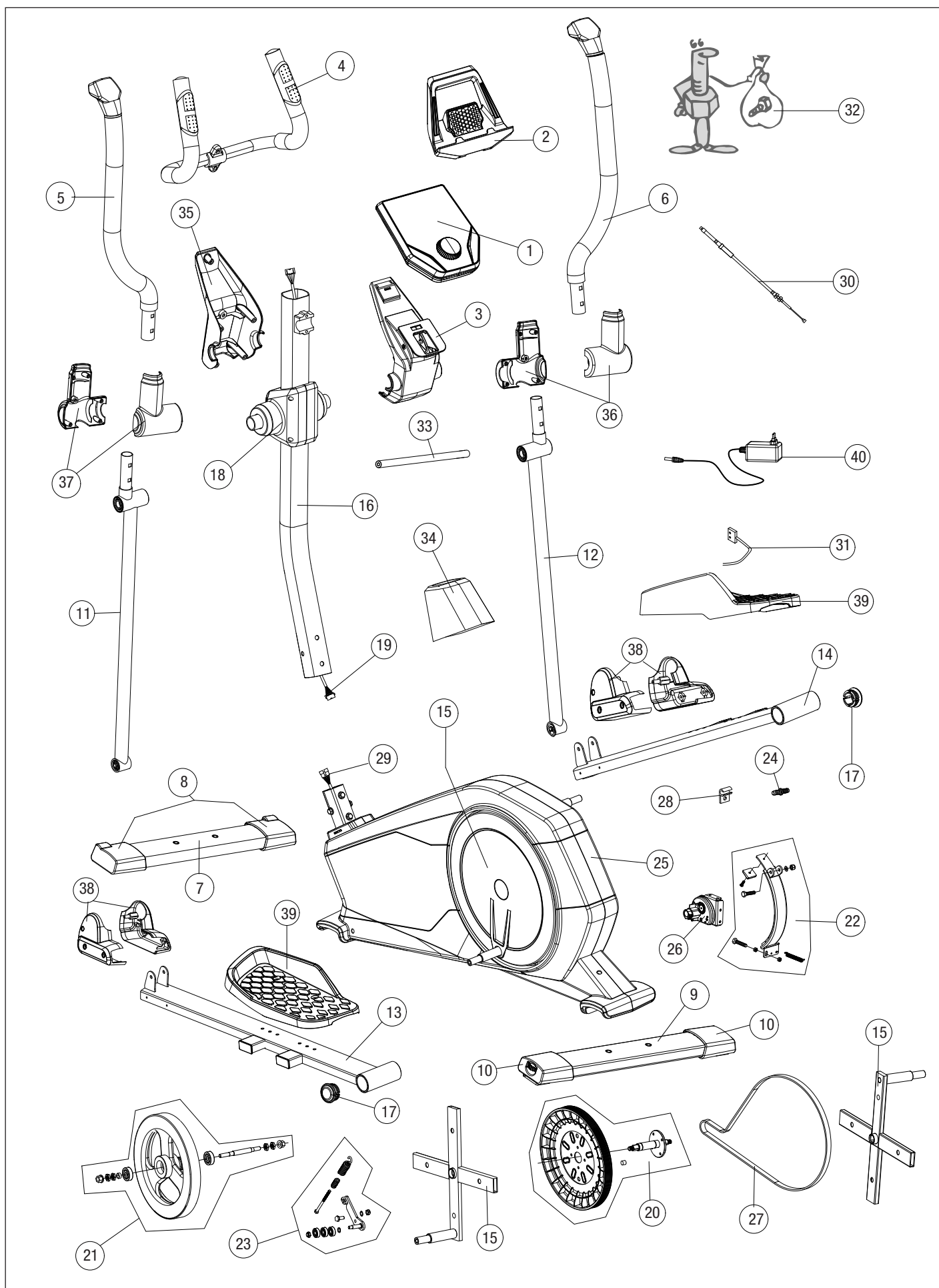
Varijacije vježbanja

Eliptični uređaj nudi više varijacija vježbanja. Aktivnim i pasivnim pomicanjem rukohvata možete sami odrediti intenzitet vježbanja gornjeg dijela tijela. Na taj način možete npr. staviti veće opterećenje na mišiće nogu i stražnjice tako da jednostavno pasivnije i opuštenije pomičite rukohvate.

Da intenzivirate vježbanje gornjeg dijela tijela, rukama dinamički pomičite rukohvate.

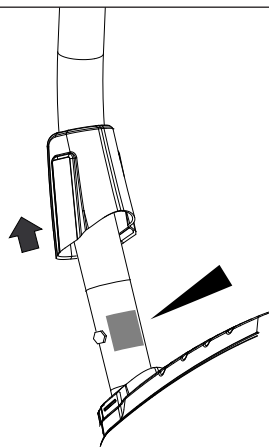
To je i dalje vježbanje cijelog tijela pri kojem osim mišića stražnjice i nogu vježbate i mišiće ramena, ruku i leđa.

Eliptični uređaj omogućuje i potpuno ispuštanje uporabe ruku. U tu svrhu uhvatite rukama fiksne rukohvate. Pri tome laktovi ostaju visjeti na gornjem dijelu tijela tako da šipke za ruke mogu slobodno vibrirati. U tom položaju vježbate isključivo mišiće nogu i stražnjice



Nacrt rezervnih dijelova

OPTIMA 200 CT1022-100		
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

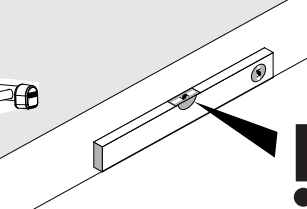
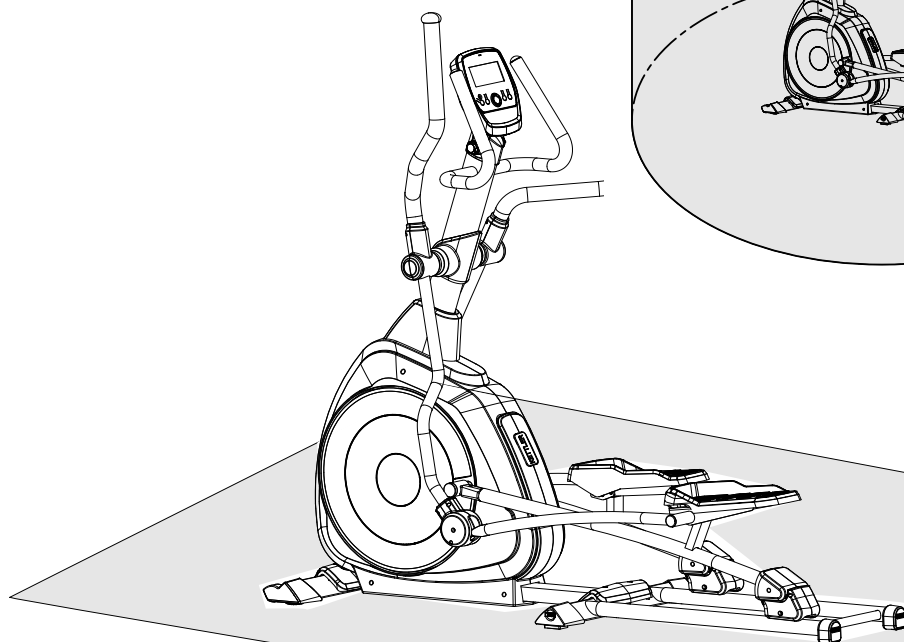
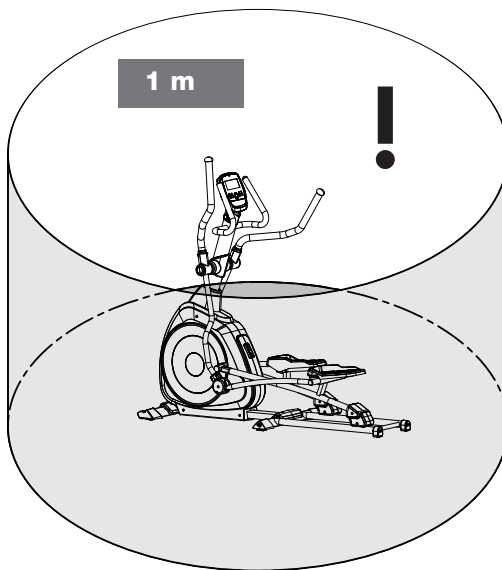


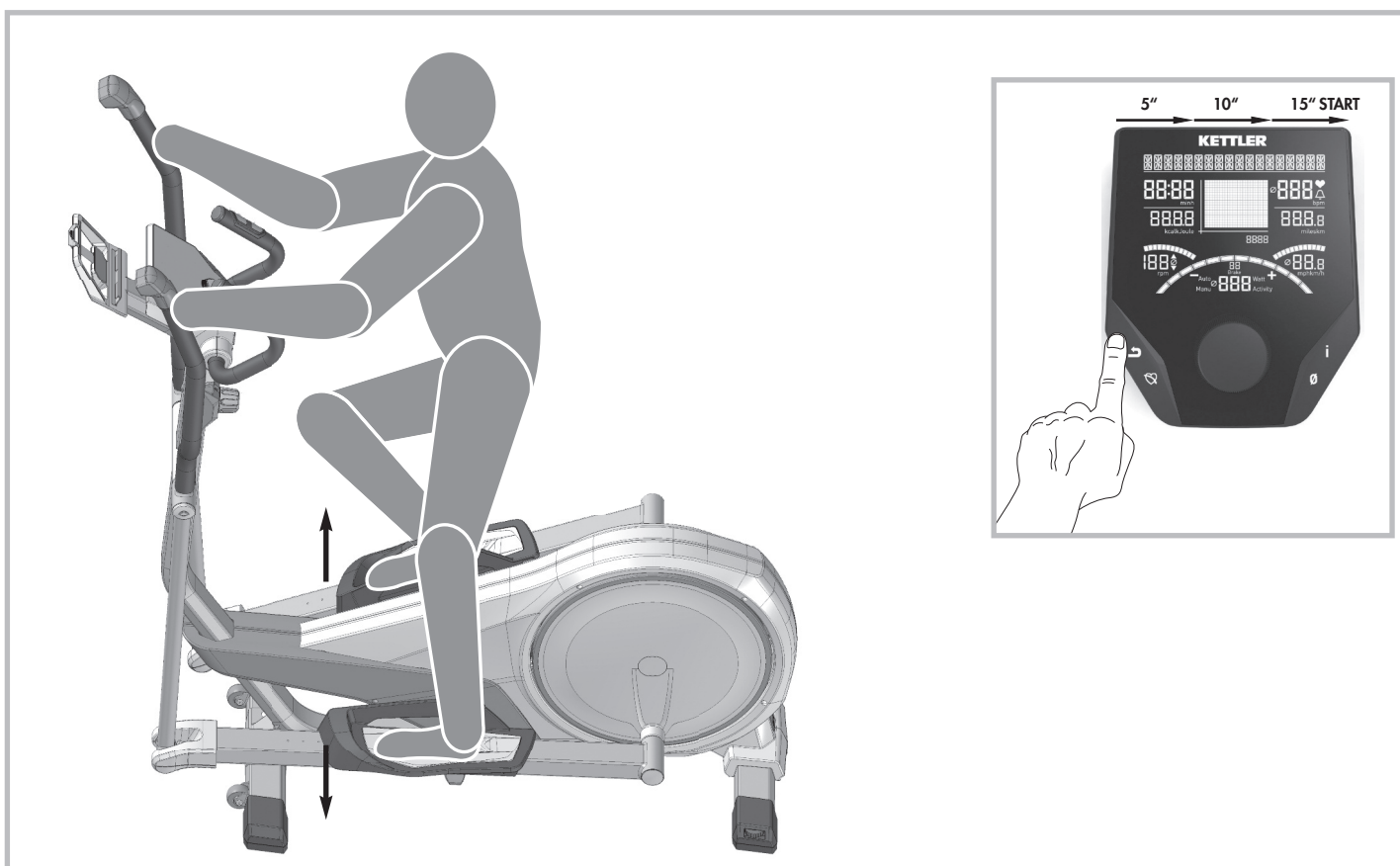
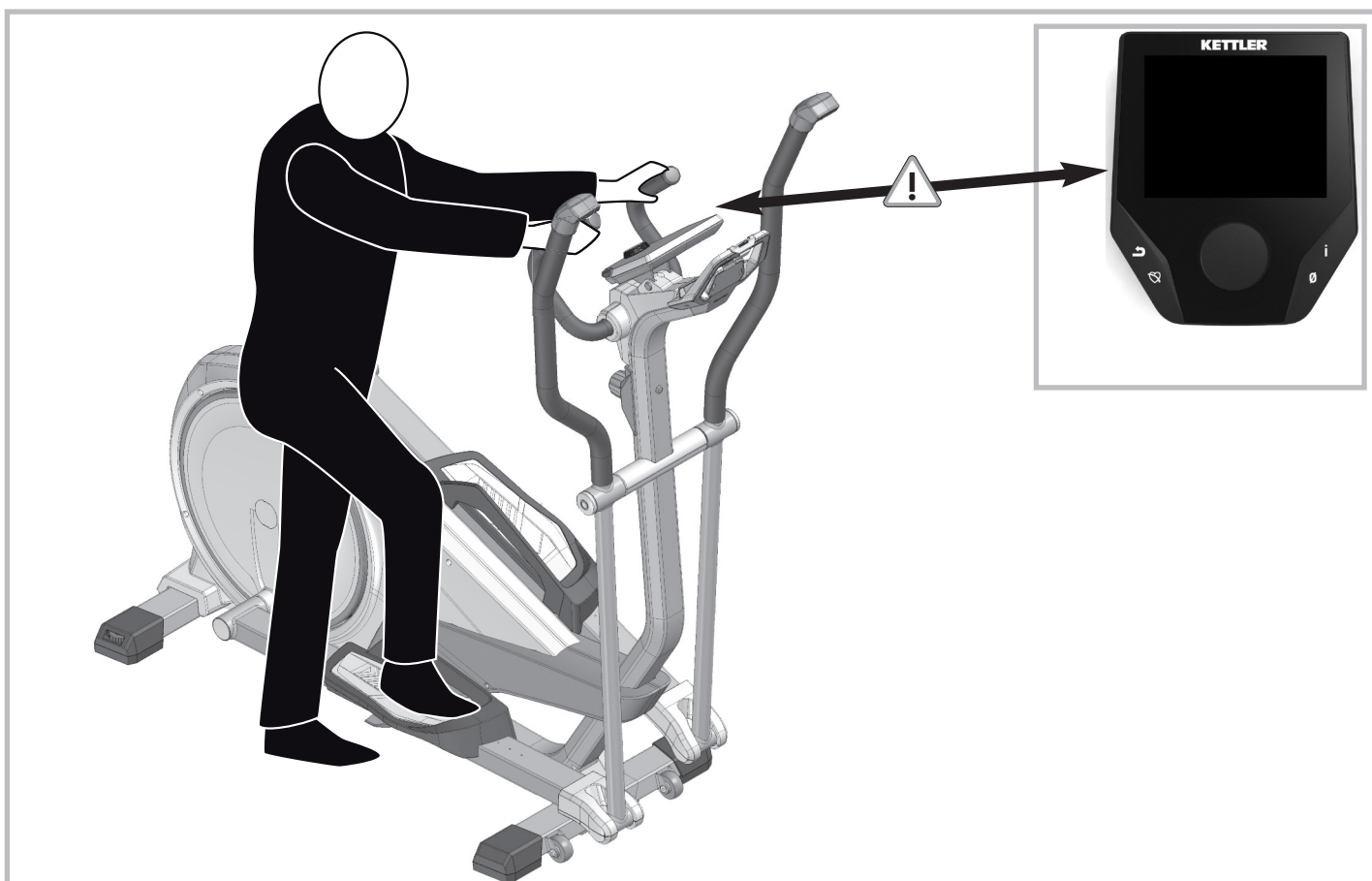
Primjer tipske pločice - serijskog broja

1 m



Varnostna
razdalja







Računalo za trening

„YM 6723“

Upute za sigurnost

Zbog vlastite sigurnosti uzmite u obzir sljedeće točke:

- Uređaj za treniranje morate postaviti na odgovarajuće mjesto.
- prije prve upotrebe i nakon pribl. 6 dana uporabe, morate provjeriti čvrstoću svih zglobova;
- Da biste spriječili ozljede zbog nepravilnog opterećenja ili preopterećenja, uređaj za vježbanje smije raditi samo prema uputama;
- Ne preporučujemo postavljanje uređaja u neposrednu blizinu vlažnih područja zbog korozije povezane s njim;
- Redovito provjeravajte pravilno funkcioniranje i ispravno stanje uređaja za trening;
- sigurnosno-tehnička kontrola obveza je korištenja i mora se redovito provoditi u skladu s propisima;
- neispravne komponente moraju se odmah zamijeniti; Koristite samo originalne zamjenske dijelove KETTLER;
- Ne upotrebljavajte aparat dok ne bude popravljen.
- Razinu sigurnosti vašeg uređaja možete održavati samo ako ga redovito provjeravate na oštećenja i habanje.

Radi vaše sigurnosti:

- **Prije početka vježbanja konzultirajte svog liječnika kako biste utvrdili dopušta li vam zdravlje korištenje ovog uređaja. Medicinska evidencija trebala bi biti osnova za sastavljanje vašeg programa vježbanja. Nepravilno ili pretjerano vježbanje može dovesti u opasnost vaše zdravlje.**
- **Sustavi za nadzor otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerna vježba može uzrokovati ozbiljne ozljede ili čak smrt! Prestanite s treninzima odmah ako vas uhvati vrtoglavica ili osjećate mučninu!**

Računalo za trening

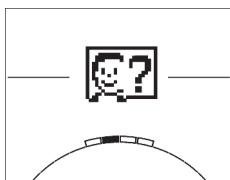
Zaslon i tipke



1

1. Prikaz

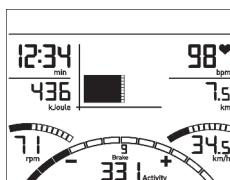
Zaslon sadrži sve važne informacije koje su vam potrebne. Treba napraviti razliku između prikaza izbornika i prikaza vježbe:



Prikaz izbornika

Kad uključite zaslon, ulazite u prikaz izbornika.

Ovdje možete konfigurirati podatke o korisniku ili uređaju, odabrati jedan od načina treninga i pregledati rezultate vježbe.



Pogledajte vježbu

Nakon što odaberete jedan od načina treninga, dolazite do prikaza treninga.

Ovaj zaslon sadrži sve važne vrijednosti vježbanja i profil vježbanja.

2

2. Središnja tipka - Pritisnite je

Iz izbornika: Pritisnite središnju tipku za potvrdu odabrane stavke. Prijeći ćete na odabranu stavku izbornika ili odabranu vježbu.

Tijekom vježbanja: nema funkcije

3

3. Središnja tipka - Zakrenite

Iz izbornika: mijenjanje odabira u odgovarajućem izborniku. Polukružni prikaz na dnu zaslona pruža vam dodatne mogućnosti izbora.

Tijekom vježbanja: spreminjanje upora stopanja

4

4. Leva tipka

Iz izbornika: vratite se na stavku roditeljskog izbornika. Sve promjene koje napravite neće se spremiti.

Tijekom vježbanja: dovršite vježbu i započnete mjeriti puls tijekom rekreacijske pauze. Ponovni pritisak vratit će vas na vježbanje.

5

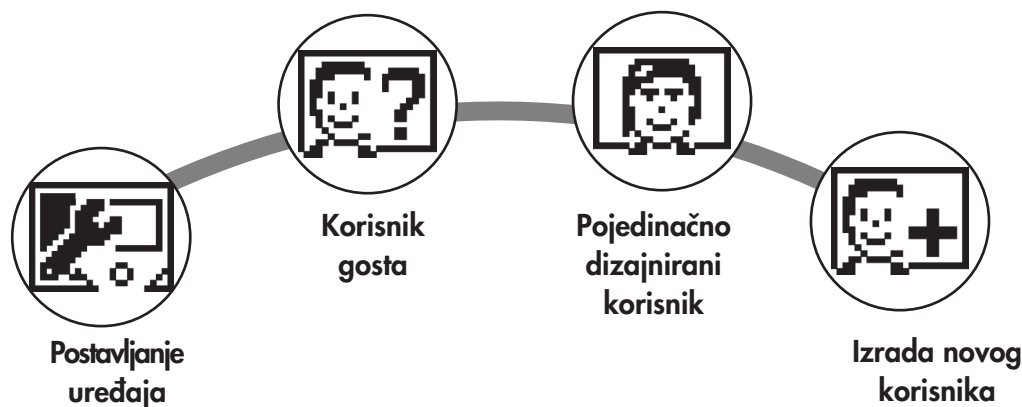
5. Desna tipka

Iz izbornika: dohvaćanje informacija o kontekstu. Značenje stavke izbornika detaljnije je objašnjeno.

Tijekom vježbanja: prikaz prosječnih vrijednosti. Pritisak na tipku prikazuje prosječno nekoliko sekundi.

Meni

Prva razina: izbornik Start - odabir korisnika



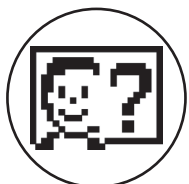
Nakon pokretanja uređaja, nakon kratkog pozdrava doći ćete do kućnog izbornika. U ovom izborniku odabirete korisnika kojeg želite vježbati na kojem računu za zamjenu mačaka. Istovremeno možete stvoriti novog korisnika i pod točkom "Postavljanje uređaja" izvršiti osnovne postavke za više korisnika.

Pregled stavki izbornika (slijeva udesno):



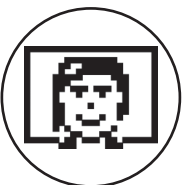
1. Postavljanje uređaja

U ovom trenutku u izborniku možete postaviti uređaj za više korisnika (npr. Promijeniti jezik uređaja, promijeniti mjerne jedinice itd.).



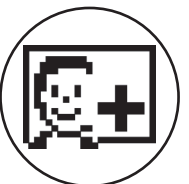
2. Gostujući korisnik

Profil gostujućeg korisnika je unaprijed postavljeni korisnički profil. Možete vježbati bez unaprijed postavljenih postavki. Profil gostujućeg korisnika neće pohranjivati rezultate treninga. Osobne postavke također nisu moguće.



3. Pojedinačno stvoren korisnik (po imenu)

Desno od gostujućeg korisnika pojavljuju se do 4 pojedinačno stvorena korisnika. Osmišljeni su kao osobni korisnički računi za redovne vježbače. Osobne postavke mogu se izvršiti na računu i pohraniti osobne rezultate treninga.

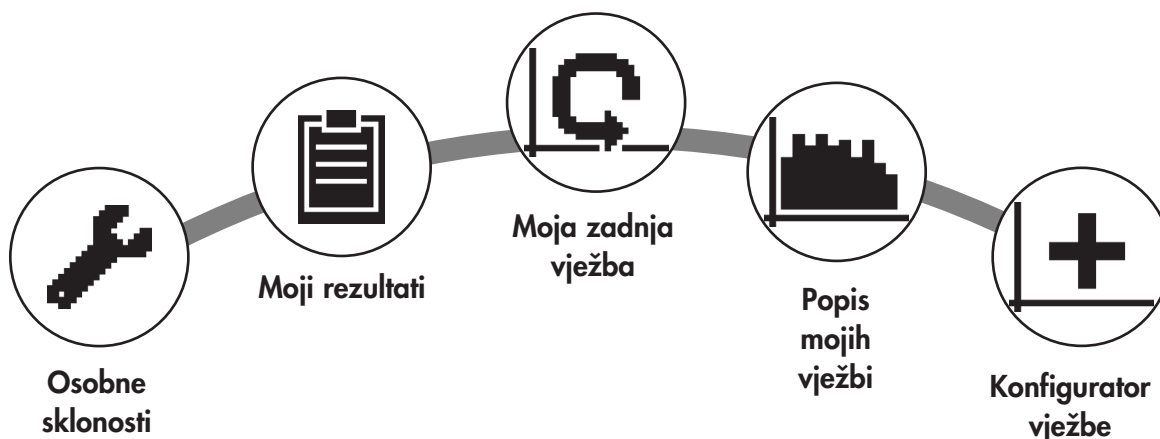


4. Stvorite novog korisnika

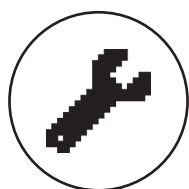
U ovom izborniku može se stvoriti novi pojedinačni korisnik (vidi točku 3). Odabirom ove stavke izbornika provjerava se ime i starost. Korisnik također može odabrati lice profila. Na kraju, novi korisnik dovršava početni izbornik.

Meni

Druga razina: Korisnički izbornik - u osobnom računu korisnika



Ako ste odabrali pojedinačnog korisnika, bit ćete preusmjereni na korisnički izbornik te osobe. Ovdje ide gotovo sve o osobnom treningu. Izbornik gostujućeg korisnika sadrži samo tri prave stavke.



1. Osobne sklonosti

U ovom trenutku u izborniku možete izvršiti sva podešavanja za korisnika (npr. Promjenu dobi). Promjene u ovom izborniku nemaju utjecaja na podatke drugih korisnika.



2. Moji rezultati

U odjeljku "Moji rezultati" možete pročitati svoje osobne ukupne rezultate i rezultat svoje posljednje vježbe.



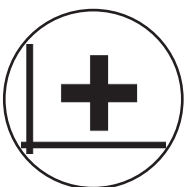
3. Moja zadnja vježba

Odabirom ove stavke izbornika prelazite izravno na zadnji trening. Ova stavka izbornika uvijek je unaprijed odabrana kada uđete u korisnički izbornik. Ovo traje samo jedan klik od zadnjeg treninga.



4. Popis mojih vježbi

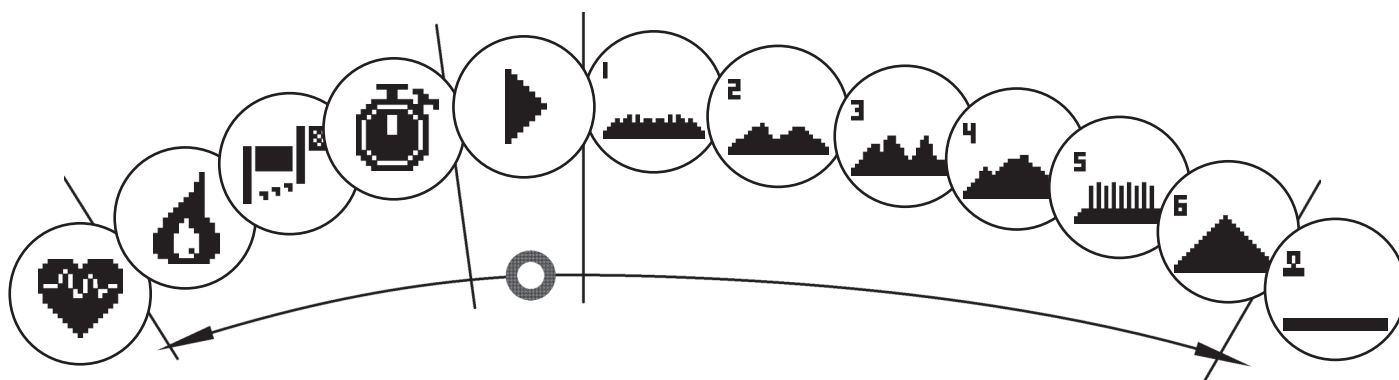
U izboru koji je u njemu pronaći ćete sve vježbe pohranjene na uređaju. U nastavku su opisani razni oblici vježbanja.



5. Konfigurator vježbi

Pomoću konfiguratora vježbanja možete stvoriti pojedinačni profil vježbanja. Nakon kreiranja, profil se spušta na popis za obuku. Svaki korisnik ima na raspolaganju memorijski prostor za individualno dizajnirane treninge. Stvaranjem nove vježbe prepisuje se prethodna vježba.

Dostupni treninzi u izborniku "Moj popis vježbi"



Postoje različiti oblici vježbanja u stavci izbornika "Moj popis treninga" pojedinog korisnika ili gostujućeg korisnika. Oni su detaljnije objašnjeni kako slijedi:



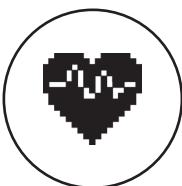
1. Brzo pokretanje

Započnite vježbanje bez napora, bez dodatnih opcija postavljanja cilja. Sve su vrijednosti jednake nuli. Vi odlučujete o trajanju i intenzitetu vašeg vježbanja. Vježba je unaprijed postavljena kada uđete u izbornik "Moj popis vježbi".



2. Vježbe postavljanja cilja (vrijeme / udaljenost / kalorije)

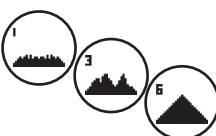
Skrećući se iz brzog starta ulijevo, stižete do 3 vježbe s postavljanjem cilja. Postavite vrijednost osobnog cilja za vaše vrijeme treninga, udaljenost od treninga ili energetska vrijednost koju trebate dostići tijekom treninga. Tijekom vježbanja, odabrana vrijednost oduzima se na nulu.



3. Vježba usmjerena na otkucaje srca (vježba HRC-a)

Lijevo od liste odabira je HRC trening. To je idealan oblik vježbanja za ciljano vježbanje u određenom rasponu otkucaja srca. Prije vježbanja odredite cilj vašeg pulsa. Sportski uređaj podešava otpor kočnice tijekom privole za postizanje i održavanje ovog ciljanog otkucaja srca. Središnja slika na ekranu prikazuje vam tijekom treninga trenirate li u ciljanom području ili ispod ciljnog područja.

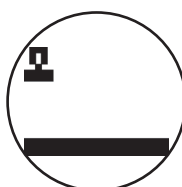
SAVJET: U izborniku, u odjeljku "Osobne postavke" > "HRC Startlevel", možete odrediti brzinu kočenja kojom možete započeti trening HRC-a. Dobro trenirani sportaši biraju tendenciju za višim ulaznim nivoom. Međutim, sportaši početnici imaju nižu postavku.



4. Vježba s profilima

Krećući iz brzog starta prema desno, stižete do vježbi s profilima 1 - 6. U profilnim vježbama sportski uređaj mijenja stopu automatskog kočenja u skladu s profilom. Promjene brzine kočenja u profilima 1-3 umjerene su i zahtjevne u Profilovima 4-6. Nakon odabira profila vježbanja, odredite trajanje vježbe, a zatim započnite s vježbom.

SAVJET: Okretanjem središnje tipke (3) tijekom vježbanja gurate cijeli profil prema gore / dolje.



5. Vježbajte u profilu koji ste sami osmislili

Desno od popisa za odabir nalazi se memorijsko mjesto za profil koji ste stvorili.

Funkcije treninga

Područje brzina

Prikazano je 5 Z1-Z5 brza područja. Izračunavaju se prema upisanoj dobi.

Maksimalni ritam treninga (HR Max) = $220 - \text{dob}$

Z1 = 50- 60% HR Max = GRIJANJE

Z2 = 61-70% HR Max = SAGORIJEVANJE MASTI

Z3 = 71- 80% HR Max = OTPORNOST

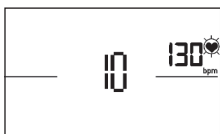
Z4 = 81- 90% HR Max = INTENZIVNA IZDRŽLJIVOST

Z5 = 91-100% HR Max = MAKSIMALNO PODRUČJE

Brza područja su prikazana u tekstnom polju ako je aktivna funkcija pod "Osobne postavke više> Brze zone".

Mjerni bljeskovi rekreacijskog odmora

Pritisnite prekidač za rekreaciju tijekom treninga i aktivnog mjerenja treptaja. Mjerenje započinje nakon 10 sekundi.



Elektronika mjeri 60 sekundi vašeg pulsa.



Zatim će se prikazati ocjena treptanja za odmor.

Prikaz će biti dovršen nakon 20 sekundi ili pritiskom na gumb za odmor za rekreaciju.

Ako se na početku ili na kraju odbrojavanja ne zabilježi puls, prikazuje se poruka o pogrešci.

Mjerenje treptaja

Puls se može mjeriti na dva izvora:

1. Treptaj na ruci

Priključak je na stražnjoj strani zaslona;

2. Prsni remen

Prijemnik se nalazi iza zaslona. (Prsni remen nije uvijek u dosegu) T34 POLAR prsten dostupan je kao dodatna oprema (br.67.002.000). Radi samo "nekodirani sustavi". Prsni remen se preporučuje za vježbanje na temelju otkucaja srca.