



## Upute za sastavljanje i uporabu „AVIOR M”

Art.-Nr. K-HT1002-100

# KETTLER

**Fitshop GmbH**  
 Flensburger Str. 55  
 DE - 24837 Schleswig  
[www.fitshop.de](http://www.fitshop.de)  
[info@fitshop.de](mailto:info@fitshop.de)

**Distributer za Hrvatsku:**  
**ENIM SPORT d.o.o.**  
 Vladimira Varićaka 18, 10000 ZAGREB  
**W:** [www.enimsport.hr](http://www.enimsport.hr) **E:** [info@enimsport.hr](mailto:info@enimsport.hr)  
**T:** 099 421 01 01  
**SERVIS:**  
**E:** [servis@enimsport.hr](mailto:servis@enimsport.hr) **T:** 099 321 01 01

## 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.

- 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.

### Rukovanje / Primjena

**⚠ OPASNOST!** 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.

- Ne počinjati sa treningom prije nego što se uredno izvrši i provjeri montaža.
- Upoznajte se prije prvog treninga sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja sprave.

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.
- 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 proizvođača. Ukoliko usprkos tome pustite djecu na spravu treba ih upozoriti na ispravno korištenje i vršiti nadzor nad njima.
- 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. Sustav kočenja može se namjestiti.
- Ovo je sportski uređaj za vježbanje koji radi u skladu s brojem okretaja.

- **Treba obratiti pozornost na to, da u unutarnjost sprave ili u elektroniku sprave ne prodire tekućina. To vrijedi i za znoj!**
- Kontrolirajte uvijek prije svake uporabe sve spojeve vijcima ili spojeve koje se utiču, kao i dotične sigurnosne uređaje.
- Pri korištenju treba nositi pogodne cipele (športske cipele).
- Za vrijeme se vježbanja ne smiju nalaziti osobe u području kretanja osobe koja vježba.

## 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!

- 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.
- U miru pregledajte crteže i sastavite uređaj prema slijedu na slikama. Na pojedinim je slikama postupak montaže označen.
- Montaža sprave mora se izvršiti brižljivo i od strane odrasle osobe. U slučaju dvojbe potražite pomoć druge tehnički nadarene osobe.
- **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.

- 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.
- Iz proizvodnotehničkih razloga vršimo predmontažu dijelova sprave (na primjer čep za cijevi).

## 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. 07628-980/br. zamjenskoga dijela 68009054/ 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.

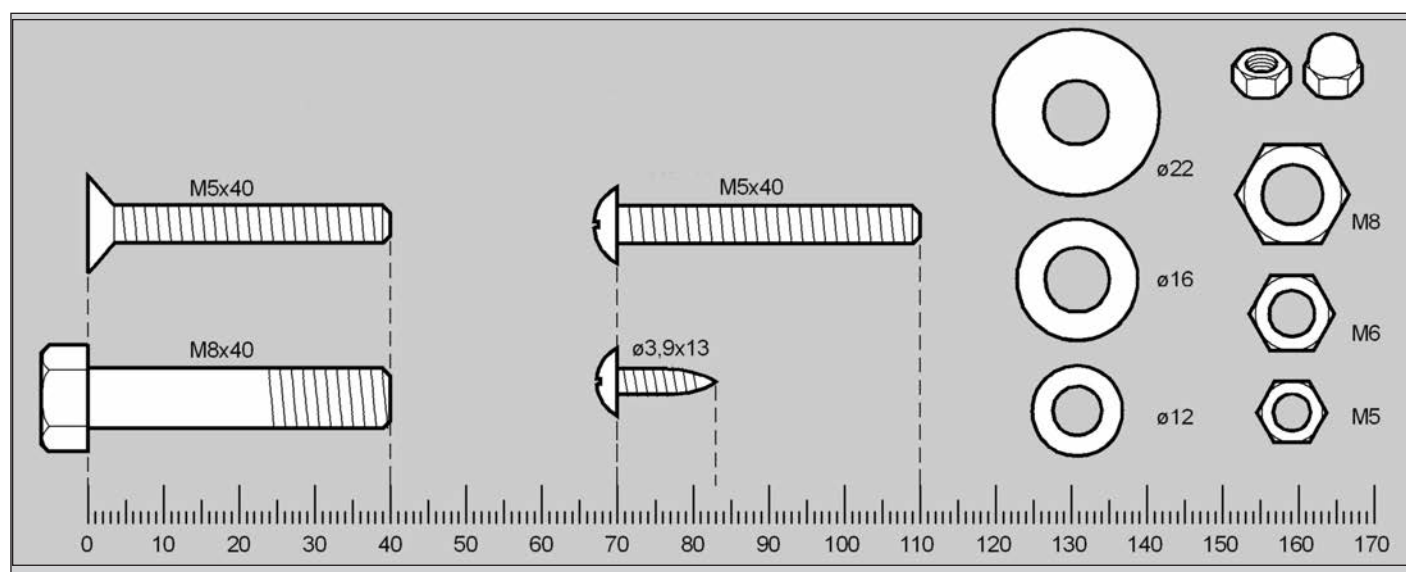
Važan je detaljni opis kvara/poruke o šteti!

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

## Upute za odlaganje

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

## Mjerno pomagalo za vijčani materijal

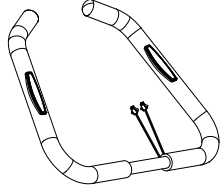
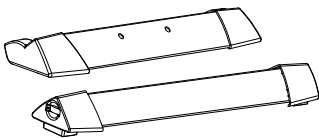
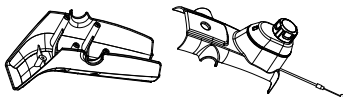
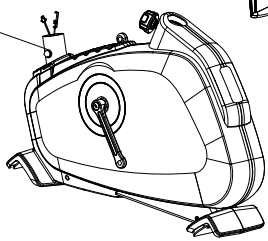
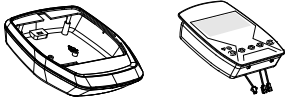
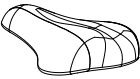


HR– nisu uključene.



Redovito provjeravajte vijčani spoj.

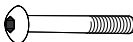
## Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)

|                                                                                                                                                                                            |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                           | <b>Stck.</b><br><br>1 |
|                                                                                                           | 1                     |
|  <b>2x M5x16</b><br>    | 1                     |
|  <b>4x M8x20</b><br> | 1                     |
|                                                                                                         | 1                     |
|  <b>2x M5x16</b><br> | 1                     |
|  <b>4x M5x16</b><br> | 1                     |
|                                                                                                         | 1                     |
|                                                                                                         | 1                     |

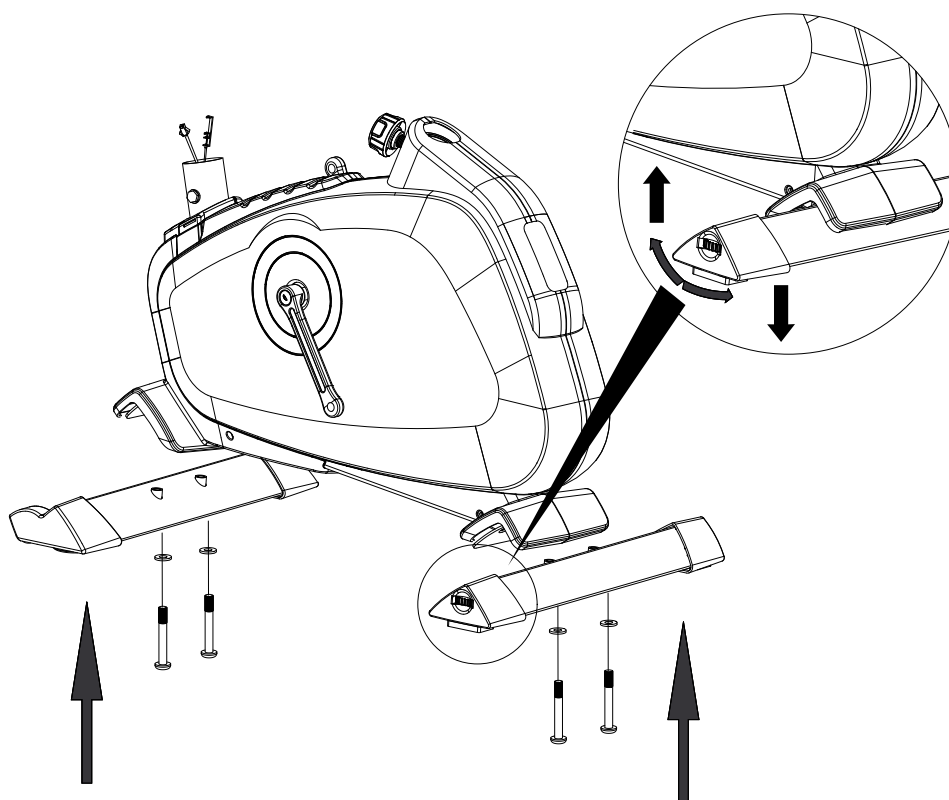
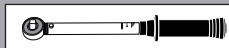
35



Pos. 30

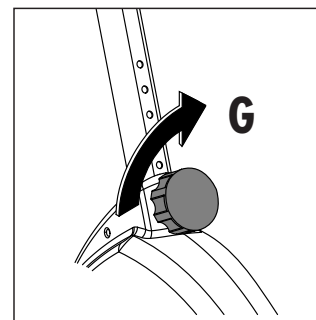
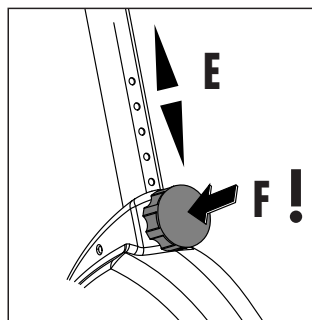
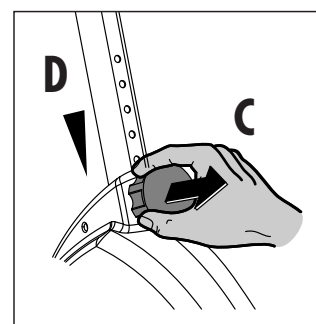
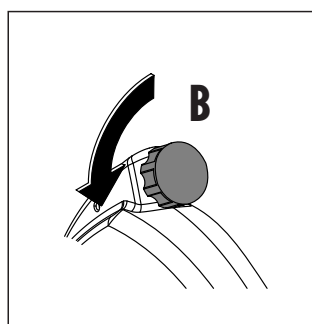
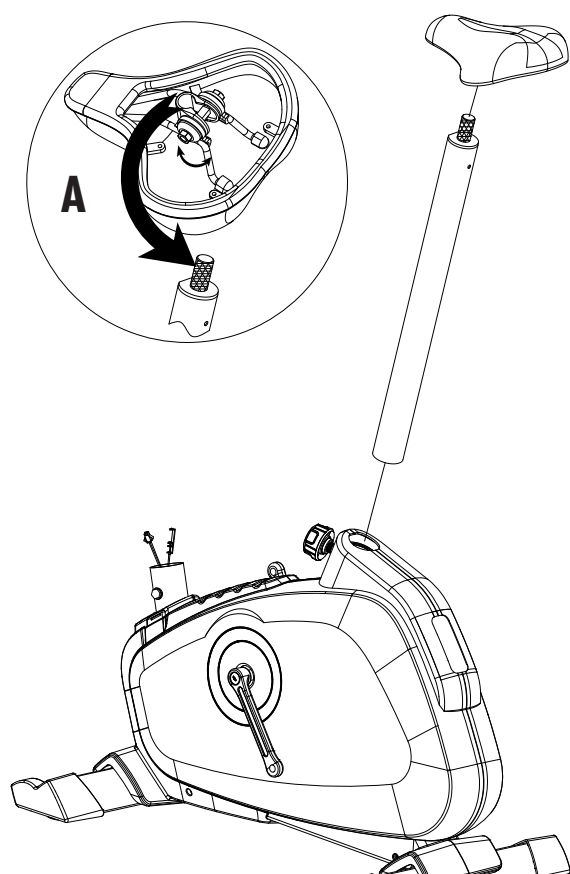
|                                                                                      |        |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
|    |        | 1 |
|     |        | 1 |
|    | M 8x60 | 4 |
|    | M 7x30 | 1 |
|  | ø 7    | 4 |
|  | ø 8x19 | 4 |
|  | ø 7    | 2 |
|  | ø 7x25 | 1 |
|  | 3x16   | 4 |

1

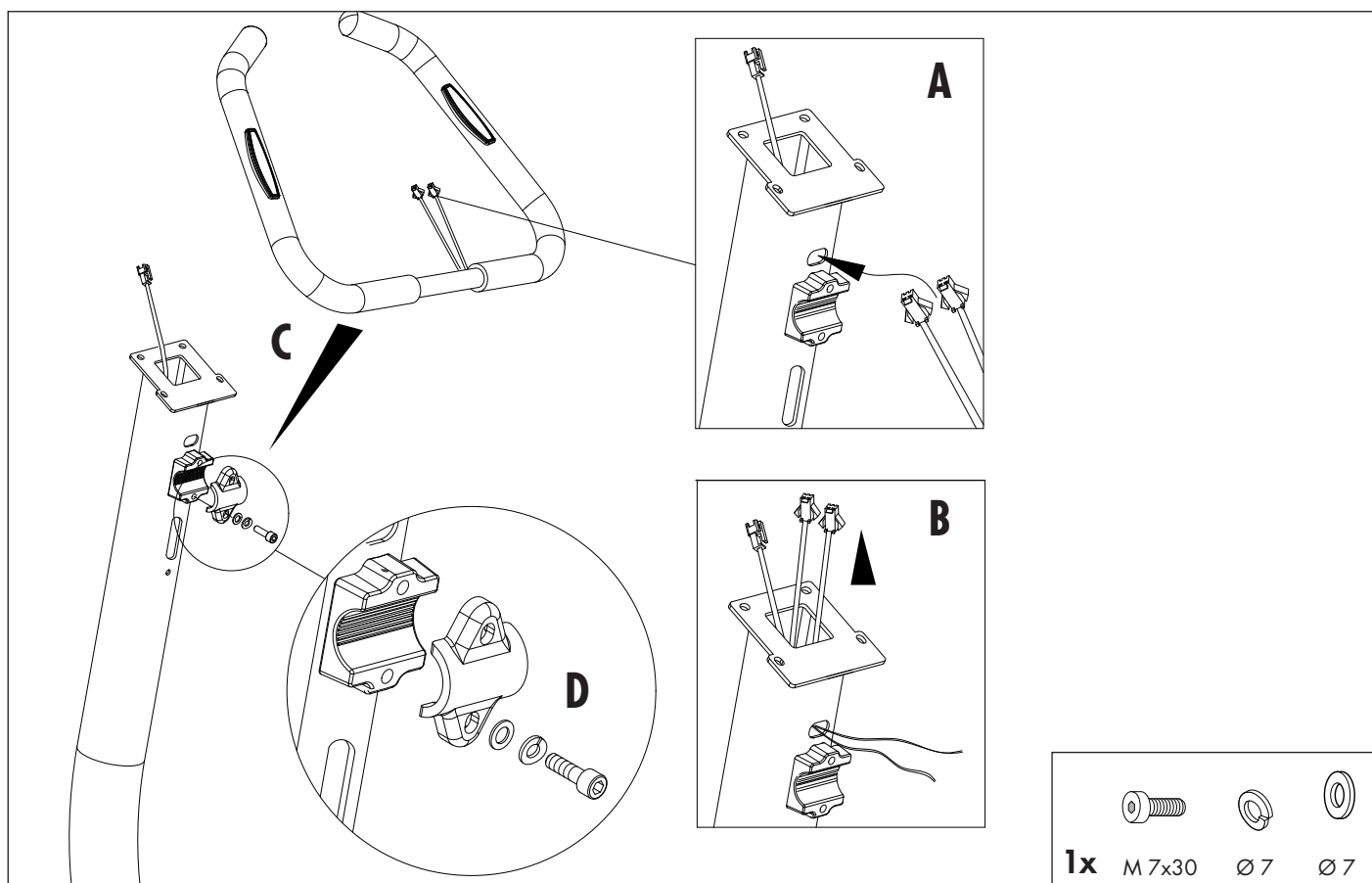


M 8x60 = 25 Nm Ø 8x19

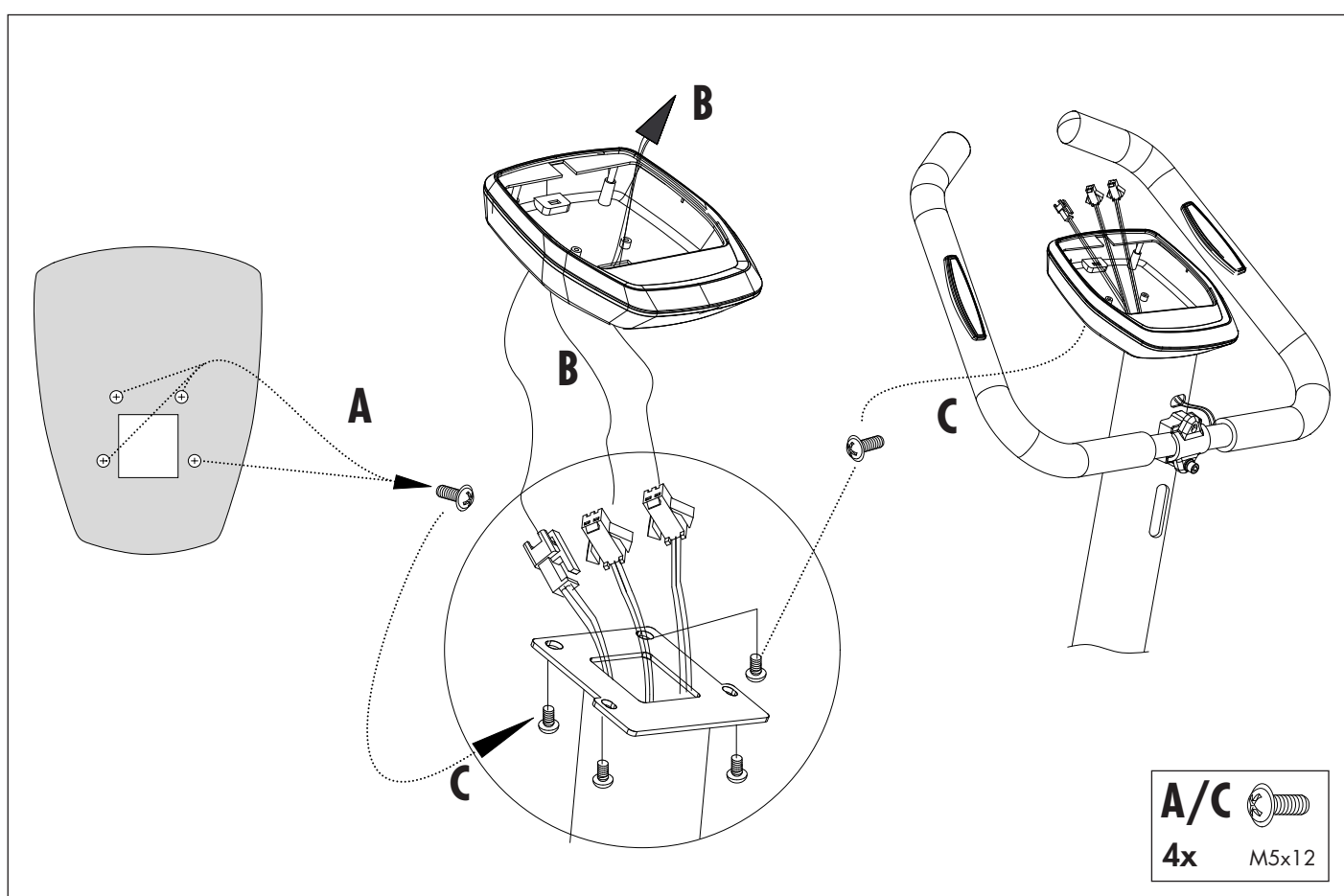
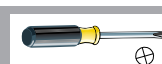
2

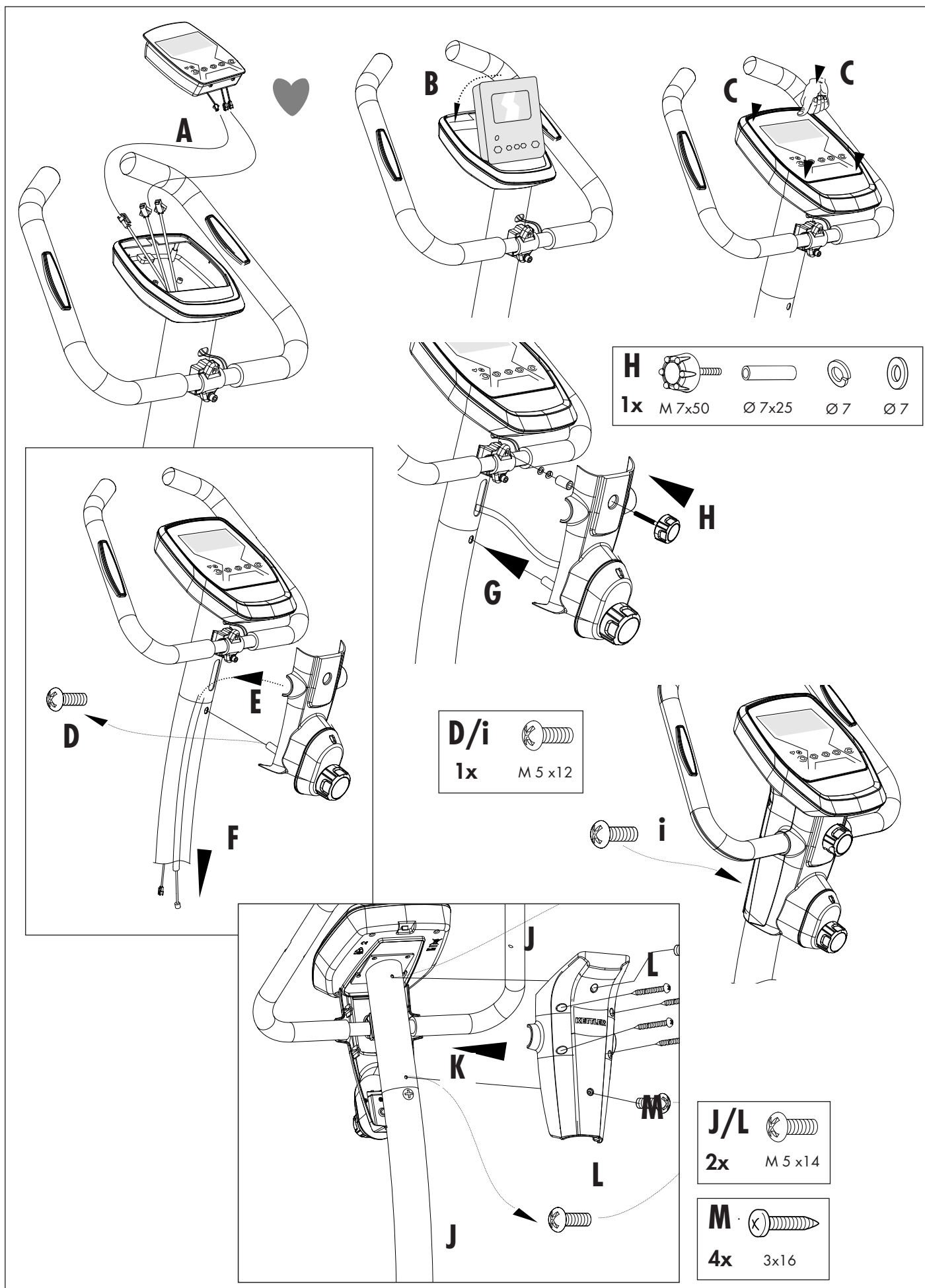


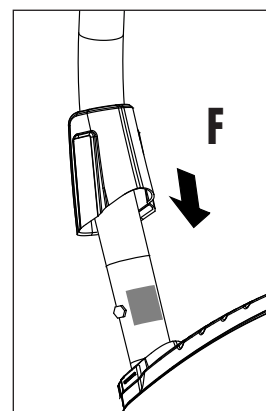
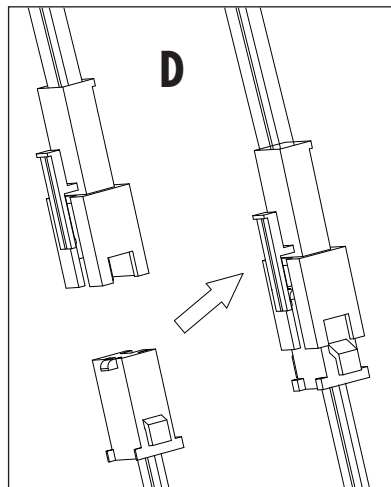
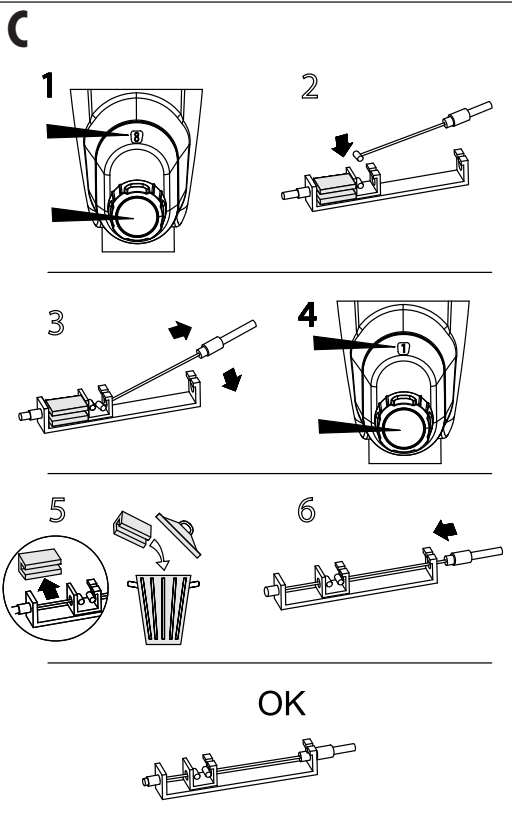
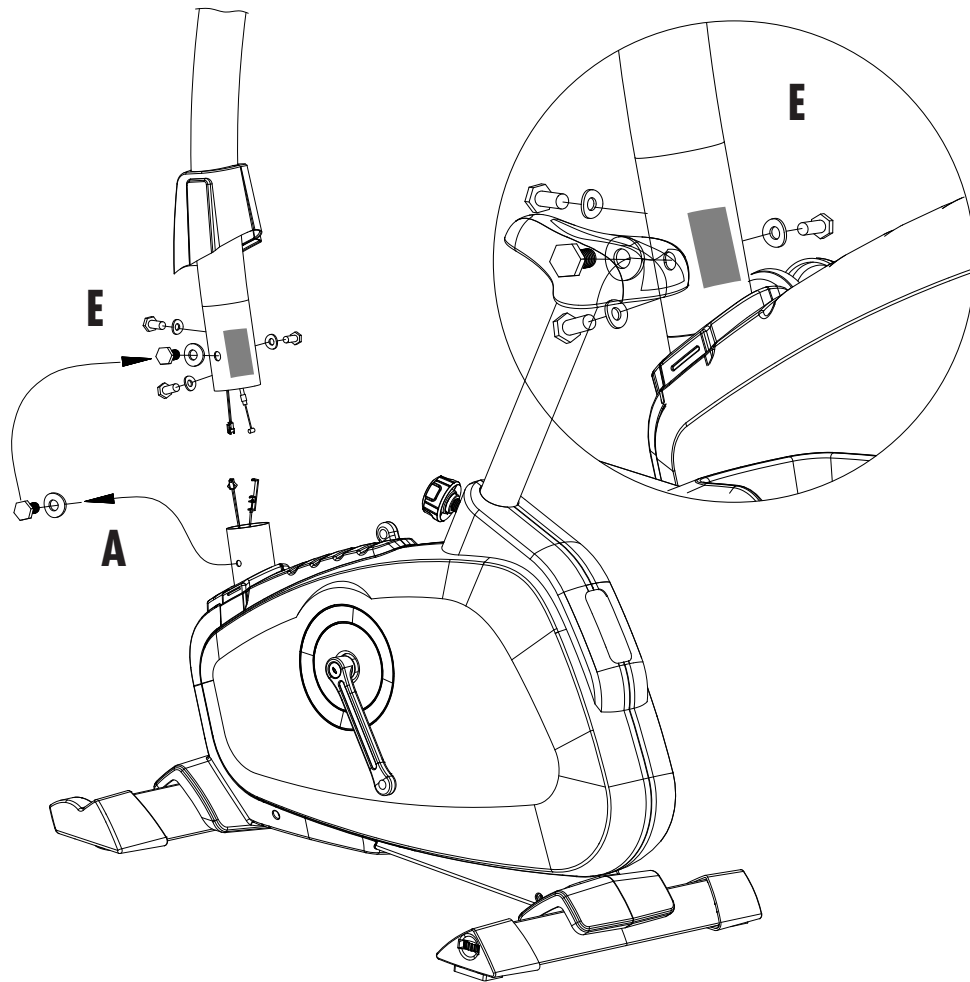
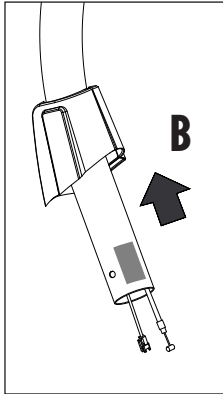
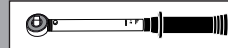
3



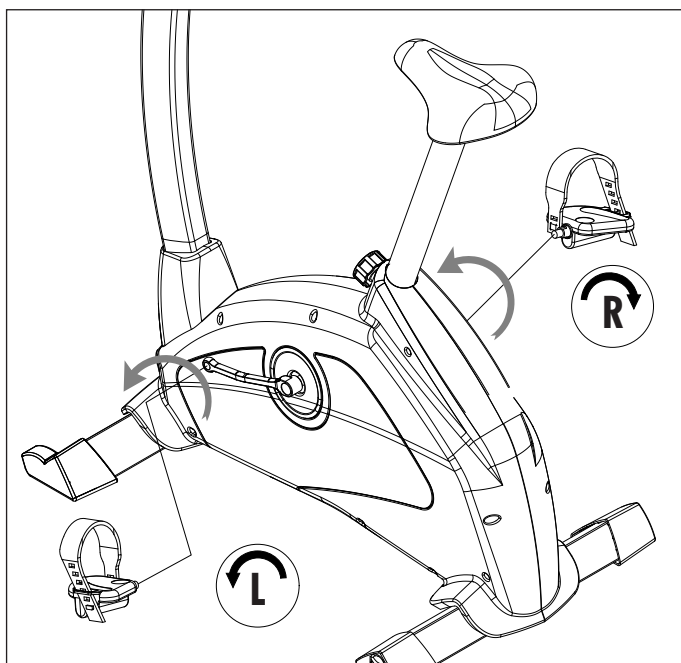
4



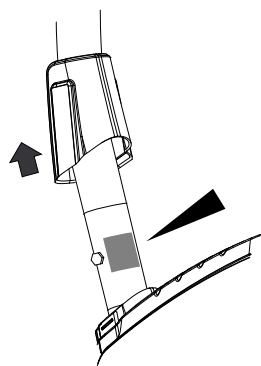
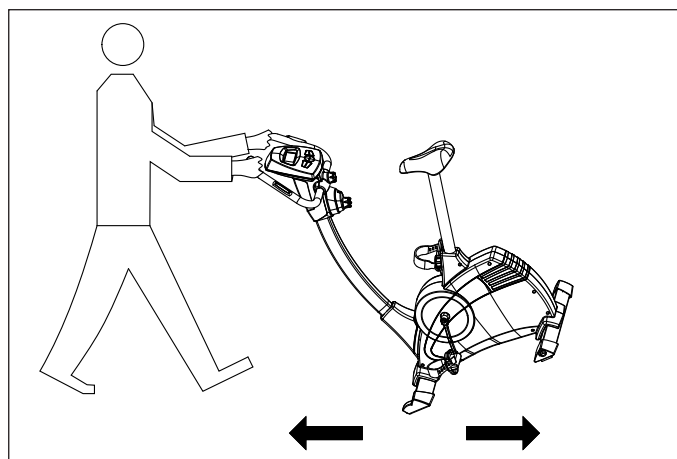
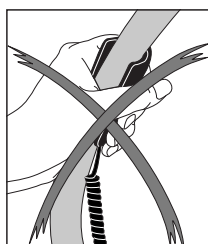
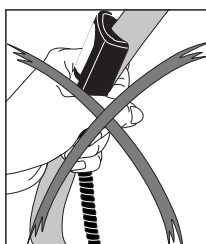
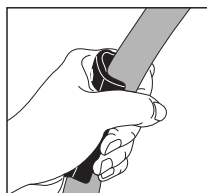




**A/E**    
**6x** M 8x20=25 Nm Ø 8x19



## Napomene o rukovanju



HEINZ KETTLER  
GmbH & Co. KG  
D-59463 Ense-Parsit

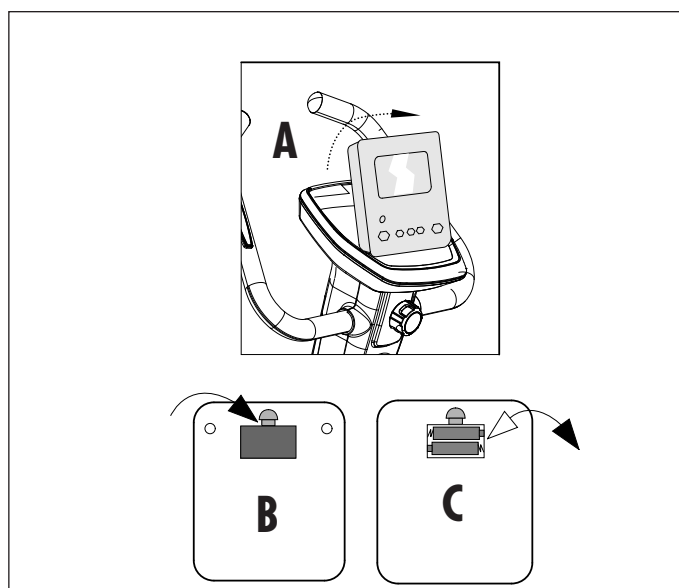
**KETTLER**

**FREIZEIT MARKE KETTLER**

Trainingsgerät nach DIN EN 957  
Klasse 4b  
Nicht für Kinder und Jugendliche geeignet  
Art.-Nr.: 1-334 / 455 Baujahr: O-1801  
Seriennr.: 1-334 / 455 / 00001  
max. Belastung: 100 kg

1 2 3 4 5

## Primer tipske ploščice – serijske številke



Slabi ili ugašeni računalni prikaz znači da trebate zamijeniti bateriju. Računalo ima dvije baterije. Izvršite zamjenu baterije kao što slijedi:

- Uklonite poklopac pretinca baterije i zamijenite baterije s dvije nove baterije tipa AA od 1,5 V.
- Pri umetanju baterija pazite na oznaku na dnu pretinca baterije.
- Ako se nakon ponovnog uključivanja pojavi greška, kratko uklonite baterije i ponovno ih spojite.

**Važno: Istrošene baterije nisu obuhvaćene jamstvom.**

### Odlaganje istrošenih baterija i akumulatora



Ovaj simbol označava da baterije i akumulatore ne smijete odlagati s običnim kućnim otpadom.

Kemijske oznake Hg (živa) i Pb (olovo) ispod prekrižene kante za smeće označavaju i da baterija/akumulator

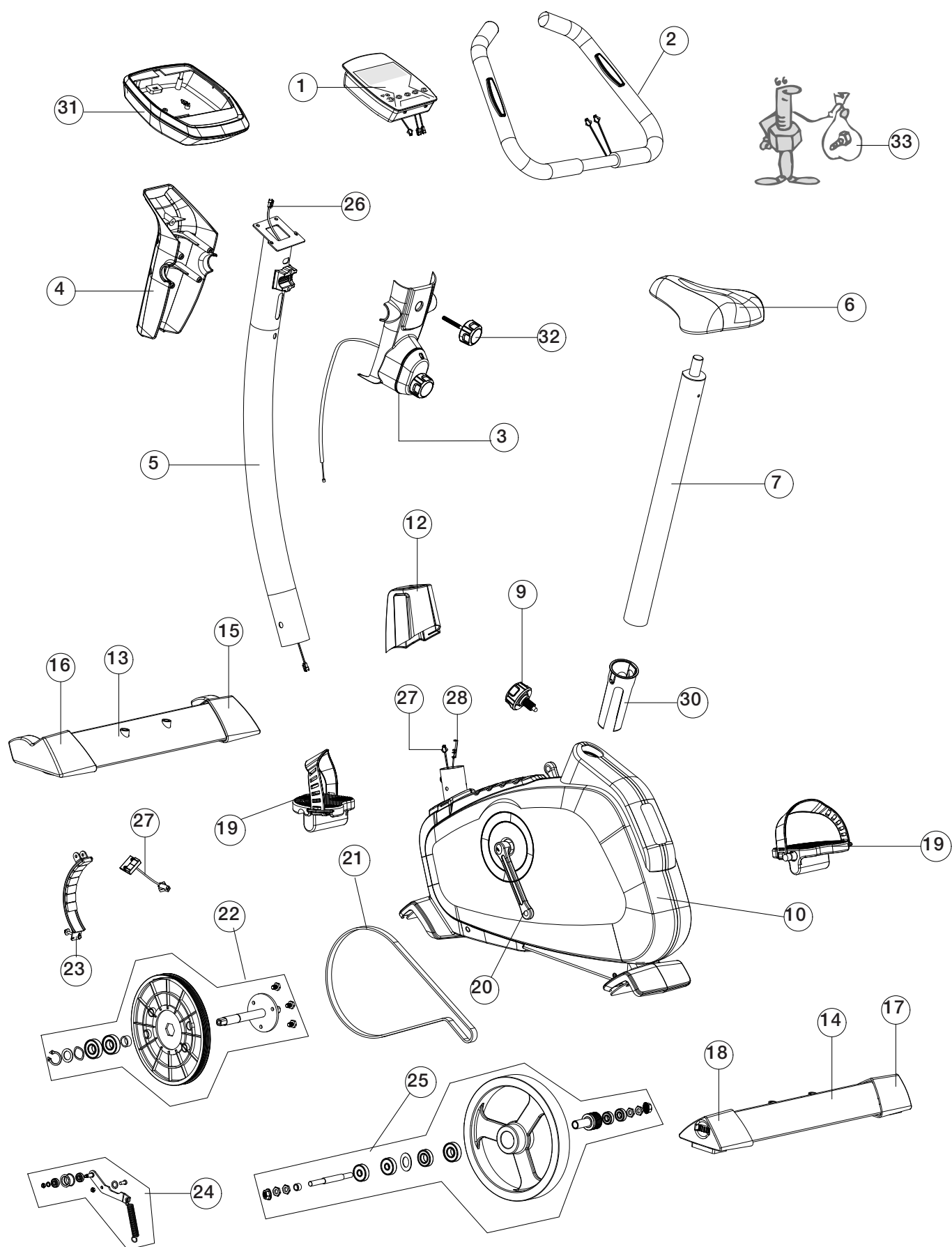
sadržavaju više od 0,0005% žive i 0,004% olova.

Neodgovarajuće odlaganje ima negativan utjecaj na okoliš i zdravlje, a recikliranje materijala čuva vrijedne sirovine.

U slučaju stavljanja proizvoda izvan uporabe uklonite sve baterije/akumulatore i predajte ih na sabirno mjesto za recikliranje baterija ili električnih i elektroničkih uređaja.

Informacije o odgovarajućim sabirnim mjestima možete dobiti u lokalnim komunalnim tvrtkama, pogonu za odlaganje ili na prodajnom mjestu na kojemu ste kupili uređaj..

## Nacrt rezervnih dijelova



## Nacrt rezervnih dijelova

| AVIOR M<br>HT1002-300 |    |          |
|-----------------------|----|----------|
| ①                     | 1x | 68009000 |
| ②                     | 1x | 68009002 |
| ③                     | 1x | 68009005 |
| ④                     | 1x | 68009006 |
| ⑤                     | 1x | 68009003 |
| ⑥                     | 1x | 68009024 |
| ⑦                     | 1x | 68009023 |
| ⑨                     | 1x | 68009010 |
| ⑩                     | 1x | 68009013 |
| ⑫                     | 1x | 68009007 |
| ⑬                     | 1x | 68009017 |
| ⑭                     | 1x | 68009020 |
| ⑮                     | 1x | 68009018 |
| ⑯                     | 1x | 68009019 |
| ⑰                     | 1x | 68009021 |
| ⑱                     | 1x | 68009022 |
| ⑲                     | 1x | 68009015 |
| ⑳                     | 1x | 68009014 |
| ㉑                     | 1x | 68009012 |
| ㉒                     | 1x | 68009016 |
| ㉓                     | 1x | 68009028 |
| ㉔                     | 1x | 68009026 |
| ㉕                     | 1x | 68009027 |
| ㉖                     | 1x | 68009004 |
| ㉗                     | 1x | 68009008 |
| ㉘                     | 1x | 68009009 |
| ㉙                     | 1x | 68009011 |
| ㉚                     | 1x | 68009001 |
| ㉛                     | 1x | 68009025 |
| ㉜                     | 1x | 68009029 |

Odstupanja kasnije naručenih dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.



## Sadržaj

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>Sigurnosne napomene</b>   | <b>50</b>    |
| • Servis                     | 50           |
| • Vaša sigurnost             | 50           |
| <b>Funkcije</b>              | <b>51</b>    |
| <b>Funkcijsko područje</b>   | <b>51-53</b> |
| • Funkcijsko područje /tipke | 51           |
| • Područje prikaza/Zaslon    | 52-53        |
| <b>Vježbanje</b>             | <b>54</b>    |
| bez postavki                 | 54           |
| s postavkama                 | 54           |
| • Vremena                    | 54           |
| • Dužinu                     | 54           |
| • Energije(Kjoule/Kcal)      | 54           |
| • Mjerenje pulsa             | 54           |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| • Prekid vježbanja                       | 55        |
| • u način rada pripravnosti              | 55        |
| • Nastavak vježbanja                     | 55        |
| • Recovery (mjerenje pulsa pri oporavku) | 55        |
| <b>Opće napomene</b>                     | <b>56</b> |
| • Sistemske zvukove                      | 56        |
| • Recovery                               | 56        |
| • Izračun prosječne vrijednosti          | 56        |
| • Napomene za mjerenje pulsa             | 56        |
| S obujmicom za uho                       | 56        |
| S remenom za prsa                        | 56        |
| S pulsom na ruci                         | 56        |
| • Smetnje u računalu                     | 56        |
| • Zamjena baterije                       | 56        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Upute za vježbanje</b> | <b>57</b> |
| • Vježbanje izdržljivosti | 57        |
| • Intenzitet opterećenja  | 57        |
| • Opseg opterećenja       | 57        |
| <b>Tablica snage</b>      | <b>90</b> |

## Sigurnosne napomene

### Zbog vlastite se sigurnosti pridržavajte sljedećih točaka:

- Uređaj za vježbanje treba biti postavljen na odgovarajuću čvrstu podlogu.
- Prije prve uporabe i nakon 6 radnih dana provjerite čvrstoću pričvršćenih dijelova.
- Da biste izbjegli ozljede zbog pogrešne opterećenosti ili preopterećenosti, uređaj za vježbanje smijete upotrebljavati samo u skladu s uputama.
- Ne preporučujemo postavljanje uređaja u blizini vlažnih prostora zbog mogućnosti nastanka hrđe nakon nekoga vremena.
- Redovito provjeravajte funkcionalnost i ispravnost uređaja za vježbanje.
- Sigurnosno-tehničke provjere predstavljaju obvezu korisnika i moraju se obavljati redovito i pravilno.
- Odmah zamijenite oštećene dijelove.  
Upotrebljavajte samo originalne KETTLER rezervne dijelove.

- Upotrebljavajte uređaj tek nakon što ga dovedete u ispravno stanje.
- Razinu sigurnosti uređaja možete zadržati samo ako redovito provjeravate postoje li kvarovi i habanje na uređaju.

### Za svoju sigurnost:

- **Prije početka vježbanja posavjetujte se sa svojim liječnikom o vježbanju na ovom uređaju. Liječnički nalaz treba vam biti osnova za planiranje programa vježbanja. Pogrešno ili preteško vježbanje može ugroziti vaše zdravlje.**
- **Sustavi nadzora pulsa mogu biti netočni. Pretjerano vježbanje može naštetiti zdravlju ili izazvati smrt. Odmah prekinite vježbanje u slučaju osjećaja nesvjestice ili slabosti.**

## Funkcije

Elektronika ima sljedeće funkcije:

- Sprema se ukupna kilometraža
- Postavke podataka o vježbanju
- Prikaz pulsa s mjerenjem pulsa
- Ocjena kondicije nakon jedne minute oporavka pulsa (RECOVERY)
- Prebacivanje s kilodžula na kilokalorije

## Funktionsbereich

Funkcijsko područje

Pet tipki kratko je objašnjeno u nastavku.

**MODE** (kratko pritiskanje) prije vježbanja

- Prelazak u sljedeće područje postavke.  
Preuzimaju se postavke ili vrijednosti.

**MODE** (kratko pritiskanje) za vrijeme vježbanja

- Uključivanje ili isključivanje automatske promjene prikaza
- Prelazak u sljedeće područje prikaza.

**MODE** (dulje pritiskanje) RESET

- Brisanje prikaza za ponovno pokretanje.

**MODE i RESET istodobno**

- Prebacivanje između prikaza kilodžula i kilokalorija s brisanjem prikaza.

## Minus -/plus +

Ovim funkcijskim tipkama mijenjaju se vrijednosti u različitim područjima unosa prije vježbanja.

- dulje pritiskanje > brža izmjena podataka

**RESET** (kratko pritiskanje) prije vježbanja

- Brisanje prikazane vrijednosti postavke

**RESET** (dulje pritiskanje)

- Brisanje prikaza za ponovno pokretanje.

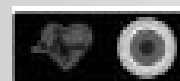
**RECOVERY** (puls pri oporavku s ocjenom kondicije)

Ovom funkcijskom tipkom pokreće se funkcija pulsa pri oporavku i izrađuje ocjena kondicije.

## Mjerenje pulsa

Možete mjeriti puls iz tri izvora:

1. Obujmica za uho (opcija)
2. Senzori mjerenja pulsa na ruci
3. Remen za prsa s utičnim prijamnikom (opcija)



Upute za vježbanje i uporabu

Područje prikaza/  
Zaslon

Zaslon obavještava o različitim funkcijama.



Ukupna kilometraža  
(odo)



Prikaz od  
0 - 9999

Vrijeme vježbanja  
(Time)



Prikaz od  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

Učestalost okretanja  
(RPM)



Prikaz od  
14 – 199

Brzina  
(km/h)



Prikaz od  
5,0 – 99,9 km/h

Udaljenost  
(DISTANCE)



Prikaz od  
0,00 > 999,9  
999,5 > 0,00

**Utrošak energije  
(KJoule)  
ili  
(Kcal)**



**Prikaz od  
0 > 99:59  
9990 > 0**

**Puls**



**Simbol srca (trepće) ako se  
registrira signal**

**Prikaz od  
40 – 220**

Okretaji pedale u uputama odnose  
se na kućni uređaj za vježbanje  
60 o/min = 21,3 km/h.

Eliptični uređaj ima  
60 o/min = 9,5 km/h



## Vježbanje

### 1. Vježbanje bez postavki

- Pritisnite tipku.

**STOP** se prikazuje i **TIME** trepće za unos vremena vježbanja i prikazuje se vrijednost pulsa ako se signal pulsa prima obujmicom za uho, pulsom na ruci ili utičnim prijamnikom.

i/ili

- **Pritiskanje pedale**

Vrijeme vježbanja i sljedeći prikazi prikazuju se s odbrojavanjem naviše.

Promjena prikaza je aktivna i prikazuje se funkcijom SCAN.

Područja prikaza mijenjaju se u taktu od šest sekundi.

### 2. Vježbanje s postavkama

Možete unijeti vrijednosti postavki za vrijeme, dužinu trčanja i energiju. Na početku se vježbanja te vrijednosti odbrojavaju naniže. Ako se dosegne nula, trepće prikaz i šalje se signalni ton.

Nakon toga se sa zadanom vrijednošću dalje odbrojava naviše.

Po pulsom možete unijeti vrijednost koja trepće ako se prekorači taj puls.

- Pritisnite tipku.

Prikaz: Postavka "TIME"

#### Postavka vremena (TIME)

- Unesite vrijednosti s "plus" ili "minus" (npr. 30:00).
- Potvrdite s "MODE".

Prikaz: Sljedeća postavka "DISTANCE"

#### Postavka puta (DISTANCE)

- Unesite vrijednosti s "plus" ili "minus" (npr. 7,50).
- Potvrdite s "MODE".

Prikaz: Sljedeća postavka "Kilodžuli ili kilokalorije"

#### Utrošak energije (Kilodžuli ili kilokalorije)

- Unesite vrijednosti s "plus" ili "minus" (npr. 780).
- Potvrdite s "MODE".

Prikaz: Sljedeća postavka "Unos starosti"

#### Mjerenje pulsa (u slučaju prekoračenja područje trepće)

- Unesite vrijednost s "plus" ili "minus" (npr. 130).
- Potvrdite s "MODE" (završava način rada s postavkama).

Prikaz: Priprema za vježbanje s postavkom vremena

- **Pritiskanje pedale** pokreće vježbanje

Vrijednosti postavke prikazuju se uz odbrojavanje naniže.

Promjena prikaza SCAN je aktivna.

#### Napomena:

- Pritiskanje "MODE" zaustavlja i pokreće promjenu prikaza.
- Pri dostizanju postavki za vrijeme, udaljenost i kilodžule/kilokalorije (nulte vrijednosti) šalju se kratki signalni tonovi i trepću donja područja prikaza. Od tada se vrijednosti odbrojavaju naviše.
- Ako se prekorači unesena vrijednost pulsa, trepti donji pokazivač pulsa kao upozorenje.

## Prekid ili završetak vježbanja

U slučaju manje od 15 okretaja pedale/min elektronika prepoznaje prekid vježbanja. Na zaslonu se prikazuje STOP SCAN i naizmjenično se prikazuju podaci o vježbanju.

- RPM ili SPEED - TIME - DISTANCE - Kilodžuli/kilokalorije - PULSE - ODO - itd.

- Pritiskanje "MODE" zaustavlja i pokreće promjenu prikaza.

Podaci o vježbanju prikazuju se četiri minute. Ako u tom vremenu ne pritisćete tipke i ne vježbate, elektronika prelazi u način rada s pripravnosti s prikazom sata.

Prekid vježbanja prepoznaje se s nekoliko sekundi odgode.

## Nastavak vježbanja

U slučaju nastavka vježbanja u roku od četiri minute ponovno se posljednje vrijednosti odbrojavaju naviše ili naniže.

## RECOVERY Faza oporavka

Funkciju RECOVERY možete upotrijebiti nakon svakoga programa vježbanja.

Tipkom RECOVERY postićete mjerenje pulsa oporavka na kraju vježbanja. Na temelju početnoga i završnoga pulsa u jednoj minuti izračunavaju se odstupanje i ocjena kondicije. Pri istoj vježbi poboljšanje ove ocjene kondicije je mjerilo za povećanja kondicije.

Kada postignete ciljane vrijednosti, završite vježbanje, pritisnite tipku RECOVERY i ostavite ruke na senzorima za mjerenje pulsa. Pri prethodnom mjerenju pulsa na zaslonu se pojavljuje 00:60 za vrijeme, a na zaslonu za PULSE trepti trenutna vrijednost pulsa. Vrijeme se odbrojava naniže od 00:60. Ostavite ruke na senzorima za mjerenje pulsa dok odbrojavane ne dođe do >0<. Desno na zaslonu prikazuje se vrijednost između F1 i F6. F1 je najbolji, a F6 najgori status. Ponovnim pritiskom na RECOVERY zaustavljate funkciju.

Ako se za vrijeme odbrojavanja vremena naniže ne izmjeri puls, pojavljuje se poruka o pogrešci "Err".



## Upute za vježbanje i uporabu

### Opće napomene

#### Sistemske zvukovi

#### Uključivanje

Pri uključivanju se za vrijeme ispitivanja segmenata čuje zvuk.

#### Postavke

Kada završi unos postavki za vrijeme, udaljenost i kilodžule/kcal, čuje se kratak zvuk.

#### Prekoračenje maksimalnoga pulsa

Ako se namješteni maksimalni puls prekorači za jedan otkucaj, čuju se dva kratka zvuka u vremenskim razmacima.

#### Oporavak

Izračun ocjene kondicije (F):

$$\text{Ocjena (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 puls pri opterećenju

P2 puls pri oporavku

F1.0 vrlo dobar

F6.0 nedovoljan

#### Izračun prosječne vrijednosti

Izračuni prosječne vrijednosti odnose se na prethodne jedinice vježbanja do poništavanja ili načina rada s drijemanjem.

#### Napomene za mjerenje pulsa

Mjerenje pulsa počinje kada na zaslonu simbol srca treperi u ritmu vašega pulsa.

#### S obujmicom za uho

Senzor za puls radi pomoću infracrvenog svjetla i mjeri promjene propusnosti svjetla kože izazvane pulsom. Prije nego što zalijepite senzor za puls na svoju ušnu resicu, snažno je protrljajte 10 puta za poboljšanje cirkulacije.

Izbjegavajte impulse koji ometaju.

- Pažljivo pričvrstite klip za uho na svoju ušnu resicu i potražite najpovoljniju točku za prijam otkucaja (simbol srca treperi bez prekida).
- Ne vježbajte izravno ispod jake svjetlosti npr. neonsko svjetlo, halogeno svjetlo, reflektor, sunčeva svjetlost.
- Izbjegavajte pomicanje i klimanje senzora za uho uključujući i kabel. Čvrsto zakvačite kabel samo pomoću kvačica na odjeću ili još bolje za jednu čeonu vrpcu.

#### S remenom za prsa

Pridržavajte se pripadajućih uputa.

#### S pulsom na ruci

I najmanje naprezanje stvoreno kontrakcijama srca prepoznaju i bilježe ručni osjetnici, a mjeri ga elektronika.

- Obuhvatite kontaktne površine uvijek s obje ruke.
- Izbjegavajte preklapanje.

- Ruke držite mirno i izbjegavajte pritiskanje i trljanje kontaktnih površina.

#### Napomena:

Moguće je samo jedan način mjerenja pulsa: s obujmicom za uho ili mjerenjem pulsa na ruci ili s remenom za grudi. Ako nema obujmice za uho, odnosno drugog priključka u pulsnoj kutiji, aktivira se mjerenje pulsa na ruci. Ako je u pulsnoj kutiji priključena obujmica za uho ili drugi priključak, mjerenje pulsa na ruci automatski se deaktivira. Nije nužno izvući priključak za senzore mjerenja pulsa na ruci.

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   |
|    |   |
|    |   |
|   |  |

#### Smetnje u računalu za vježbanje

Dulje pritisćite tipku SET (ponišćavanje).

#### Zamjena baterije

Ako prikaz zaslona dosta oslabi, trebate zamijeniti baterije. Gube se vrijednosti i postavke posljednjega vježbanja. Morate ponovno namjestiti vrijeme.

## Upute za vježbanje

Sportska medicina i znanost vježbanja primjenjuju ergometriju bicikla između ostaloga za provjeru funkcionalnosti srca, cirkulacije i dišnog sustava.

Na sljedeći način možete utvrditi jeste li nakon nekoliko tjedana postigli željeni cilj:

1. Ako izdržite određeni vremenski period s manje napora za srce/cirkulaciju nego prije.
2. Ako izdržite duži vremenski period s manje napora za srce/cirkulaciju.
3. Odmarate se češće nego prije nakon određenog opterećenja srca/cirkulacije.

## Orijentacijske vrijednosti za vježbanje izdržljivosti

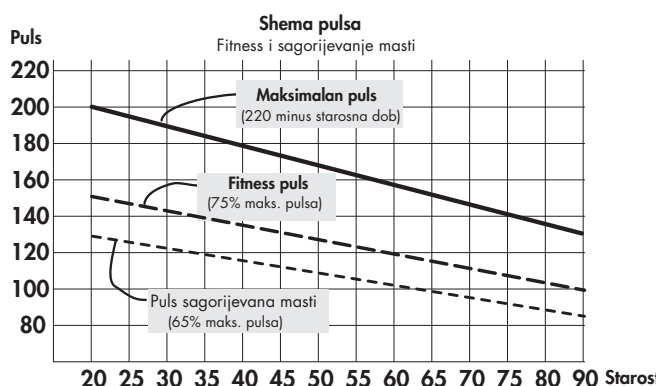
**Maksimalan puls:** Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se dostizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalni puls ovisi o životnoj dobi.

Ovdje vrijedi pravilo: Maksimalan puls po minuti odgovara 220 otkucaja minus godine starosti.

**Primjer: starost 50 godina**  $\rightarrow 220 - 50 = 170$  puls/min.

## Intenzitet opterećenja

**Belastungspuls:** Optimalna jačina opterećenja dostiže se pri 65 - 75% (vidi shemu) maksimalnoga pulsa. Ta vrijednost mijenja se prema starosti.



## Opseg opterećenja

Trajanje i učestalost vježbanja u toku tjedna

Optimalan opseg opterećenja dobiva se kada se u dužem vremenskom periodu dostigne 65–75% pojedinačne snage srca/cirkulacije.

| učestalost treninga | trajanje treninga |        |
|---------------------|-------------------|--------|
| dnevno              | 10                | minuta |
| 2-3 x tjedno        | 20-30             | minuta |
| 1-2 x tjedno        | 30-60             | minuta |

Počelnici ne trebaju počinjati s vježbanjem u trajanju od 30-60 minuta.

Vježbanje početnika u prva 4 tjedna može biti planirano na sljedeći način:

| Učestalost treninga | Opseg jednoga treninga       |
|---------------------|------------------------------|
| <b>1. tjedan</b>    |                              |
| 3 x tjedno          | 2 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 2 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 2 minute treninga            |
| <b>2. tjedan</b>    |                              |
| 3 x tjedno          | 3 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 3 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 2 minute treninga            |
| <b>3. tjedan</b>    |                              |
| 3 x tjedno          | 4 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 3 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 3 minute treninga            |
| <b>4. tjedan</b>    |                              |
| 3 x tjedno          | 5 minuta treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 4 minute treninga            |
|                     | 1 minuta pauza za gimnastiku |
|                     | 4 minute treninga            |

Prije i nakon svakoga vježbanja treba pet minuta vježbati gimnastiku koja služi za zagrijavanje ili rashlađivanje. Između dva vježbanja treba biti slobodan dan ako ste posljednje vježbali tri puta tjedno po 20-30 minuta. Inače možete vježbati svaki dan.