



TOUR 300 | EM1011-400 Ergometar
Giro E | EM1015-200 Ergometar

SADRŽAJ

HR Važne upute	4
Sadržaj isporuke.....	15
Upute za rukovanje	20
Narudžba rezervnih dijelova.....	21





EM1011-400 TOUR 300 **35,7 kg**

EM1015-200 Giro E **35,7 kg**

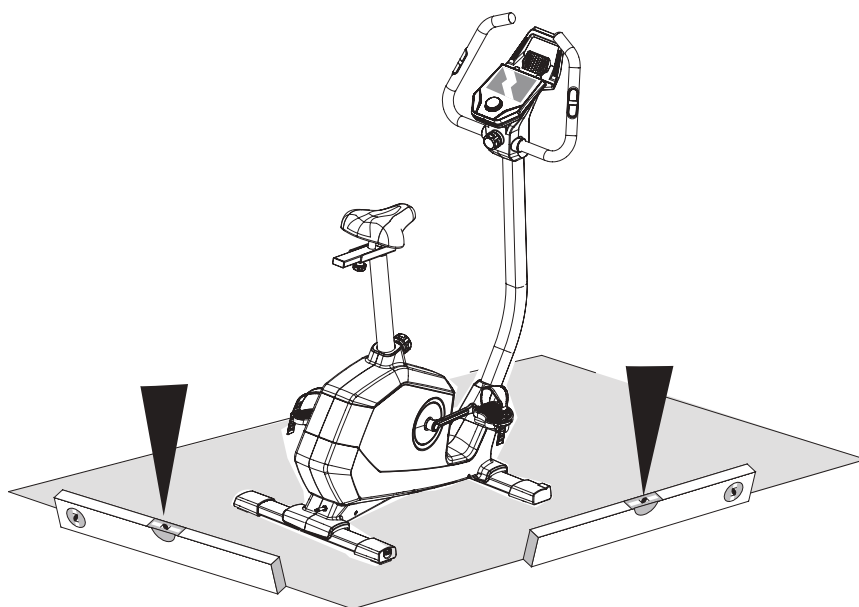
A x B x C (m) 1,10 x 0,55 x 1,47



max. 130 kg



~ 30 – 45 Min.





Molimo pažljivo pročitajte ove upute prije montaže i prvog korištenja sprave. One sadrže važne informacije za vašu sigurnost kao i sigurnu instalaciju, održavanje i uporabu.

Ovaj simbol ⚠ označava važno upozorenje. Upute možete preuzeti i s web stranice www.kettlersport.com

ZA VAŠU SIGURNOST

- Ovu spravu ne smiju koristiti osobe mlađe od 14 godina, osobe smanjenih fizičkih, osjetilnih i mentalnih sposobnosti ili bez iskustva i znanja, osim pod nadzorom ili uz detaljno objašnjene upute o sigurnom korištenju i potencijalnim opasnostima koje im prijete.
- Djeci nije dozvoljeno igranje sa spravom niti smiju čistiti ili održavati dijelove sprave bez nadzora odraslih.
- ⚠ **UPOZORENJE!** Nemojte koristiti punjive baterije.
- ⚠ **OPASNOST!** Tijekom sastavljanja sprave, djecu držite podalje (opasnost od gutanja malih predmeta).
- ⚠ **OPASNOST!** Uređaj zahtijeva mrežni napon od 230 V, 50 Hz. Spojite utikač sa zaštitnom kontaktnom utičnicom. Uređaj se smije koristiti samo s isporučenim jedinicama napajanja.
- ⚠ **UPOZORENJE!** Korištenje u neke druge svrhe je zabranjeno i može biti opasno. Proizvođač nije odgovoran za štetu ili ozlijede proizišle nepravilnim ili neprikladnim korištenjem.
- ⚠ **OPASNOST!** Ljude koji će koristiti spravu (osobito djecu) treba upoznati sa svim mogućim izvorima opasnosti tijekom vježbanja.
- ⚠ **OPASNOST!** Nikada ne vršite samostalno popravke i zahvate unutar električne mreže, već pozovite kvalificirano stručno osoblje.
- ⚠ **OPASNOST!** Tijekom svih popravaka i održavanja uvijek izvucite utičnicu iz struje.
- ⚠ **OPASNOST!** Zbog nepravilnih i nestručnih popravaka i zahvata (demontaža izvornih dijelova, ugradnja neodobrenih dijelova itd.) korisnik može biti doveden u opasnost.
- ⚠ **OPASNOST!** Sustav za praćenje otkucaja srca može biti neprecizan. Naporan i prekomjeren trening može ozbiljno narušiti vaše zdravlje ili izazvati smrt. Ukoliko osjetite slabost ili vrtoglavicu, odmah prestanite s vježbanjem.

⚠ **OPASNOST!** Svi električni uređaji tijekom rada odašilju elektromagnetsko zračenje. Pazite da uređaji s posebno visokom razinom zračenja (npr. mobiteli) ne budu smješteni u neposrednoj blizini konzole ili upravljačke elektronike, jer bi u suprotnom vrijednosti prikaza mogle biti izobličene (npr. očitavanje otkucaja srca).

⚠ **OPASNOST!** Provjerite da kabel za napajanje nije priklješten i da se nitko na njega ne može spotaknuti.

⚠ **UPOZORENJE!** Uređaj se mora ispravno koristiti samo za ono što je namijenjen, a to je fizički trening odraslih osoba.

⚠ **UPOZORENJE!** Prije početka treninga, pažljivo proučite ove upute za sastavljanje i treniranje.

⚠ **UPOZORENJE!** Sve interakcije s dijelovima koje nisu opisane u ovom priručniku mogu izazvati štetu ili ugroziti osobu koja se njome služi. Opsežne popravke smije izvoditi samo za to stručno kvalificirano osoblje.

⚠ **UPOZORENJE!** Uređaj je isključivo namijenjen za kućnu uporabu.

- Trenirate na spravi koja je dizajnirana u smislu sigurnosti prema najnovijim saznanjima. Moguće opasne točke koje mogu prouzročiti ozljede su izostavljene ili osmišljene na najsigurniji mogući način.

- Ako imate bilo kakvih pitanja ili dvojbi, obratite se svom specijaliziranom zastupniku KETTLER proizvoda.

- Ako se sprava redovito koristi, provjerite svakih 1-2 mjeseca sve komponente, osobito čvrstoću i stegnutost vijaka i matica što se posebno odnosi na vijke sjedala i ručki.

- Prije početka vježbanja provjerite s liječnikom da li je ova sprava prikladna za vas. Program vježbanja prilagodite liječničkim savjetima. Nepravilno ili pretjerano vježbanje može oštetiti vaše zdravlje.

- Prije svake uporabe uvijek provjerite jesu li svi vijčani i čepni spojevi kao i odgovarajući sigurnosni uređaji pravilno postavljeni.
- Uvijek koristite prikladnu obuću (sportske tenisice).
- Naši proizvodi podliježu stalnoj, inovativnoj provjeri osiguranja kvalitete. Zadržavamo pravo na tehničke modifikacije koje iz toga proizlaze.
- Mjesto za postavljanje sprave se mora odabrati tako da osigurava dovoljnu sigurnosnu udaljenost od okolnih prepreka. Ne smije se postavljati u neposrednoj blizini glavnih prolaza (hodnici, vrata, predvorja). Sigurnosna udaljenost mora biti najmanje 1 m udaljena od područja vježbanja.
- Pobrinite se za to da se tijekom treninga nitko ne nalazi u vašoj neposrednoj blizini.
- Ne koristite više utičnica za povezivanje! Ako se koristi produžni kabel, on mora biti u skladu s VDE smjernicama.
- Ako se uređaj neće koristiti dulje vrijeme, izvucite utikač iz utičnice.
- Proizvod nije prikladan za osobe težine veće od 130 kg.
- Nitko ne smije biti u području kretanja osobe koja vježba tijekom treninga.
- Na ovoj spravi za vježbanje smiju se izvoditi samo vježbe iz uputa za trening u ovom priručniku.
- Sprava za vježbanje mora biti postavljen na vodoravnoj površini. Ispod stavite prikladnu gumenu ili slamnatu prostirku kako biste ublažili buku i udarce. Samo za sprave s utezima: izbjegavajte snažne oscilacije i udaranje!
- Kod ugradnje proizvoda obratite pažnju na preporučene specifikacije momenta sile ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- Stvarni ljudski rezultati mogu se razlikovati od prikazanih mehaničkih.
- Kod uređaja bez slobodnog kotača, imajte na umu da se pokretni dijelovi ne mogu zaustaviti odmah.
- Ovaj simbol  ukazuje na uređaje zaštitne klase I.
- Ovaj simbol  ukazuje na uređaje zaštitne klase II.
- Ovaj simbol  ukazuje na uređaje zaštitne klase III.
- Ova sprava za vježbanje u skladu je s DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, klase HA.
- Uređaj se smije koristiti samo s isporučenim - jedinicama napajanja.

Trening uz kontrolu otkucaja srca (HRC)

 **UPOZORENJE!** Ako izgubite signal za praćenje otkucaja srca, performanse će ostati konstantne narednih 60 s i nakon toga će krenuti polagano opadati. Molimo provjerite sustav mjerenja otkucaja srca (štikaljku na uhu, ručni puls ili prsni remen) kako bi se pulsni signal mogao ponovo uspostaviti.

UPUTE ZA MONTAŽU

 **OPASNOST!** Osigurajte sigurno radno okruženje, primjerice, ne ostavljajte alat da leži posvuda. Ambalažu uklonite na siguran način jer postoji opasnost od gušenja, osobito kod djece koja se vole igrati s plastičnim vrećicama!

 **UPOZORENJE!** Vodite računa o tome da su prilikom rukovanja alatom uvijek moguće ozlijede. Stoga pojačajte oprez prilikom sastavljanja sprave!

- Provjerite da li su svi dijelovi na broju (provjerite popis dijelova) i da li su intaktni i bez oštećenja. Postoji li bilo kakva pritužba u tom pogledu, kontaktirajte svog KETTLER ovlaštenog zastupnika.
- Odvojite trenutak da pogledate crteže i sastavite uređaj prema slijedu slika.

Postupak montaže naveden je velikim slovima unutar pojedinih ilustracija.

- Opremu treba pažljivo sastavljati odrasla osoba. U slučaju kada niste sigurni kako montirati spravu, potražite pomoć druge osobe koja posjeduje tehničke vještine.
- Materijal za pričvršćivanje potreban kod svakog koraka slaganja, prikazan je na umetnutim dijagramima. Koristite ga točno kako je prikazano.
- Prvo labavo stegnite sve dijelove i provjerite da li su ispravno postavljeni. Zategnite samoblokirajuće matice rukom dok ne osjetite otpor, a zatim uz uporabu odgovarajućeg alata (sigurnosna stezaljka), prema naznačenom momentu sile sve dok ne budu potpuno zategnute.

Provjerite čvrstoću vijčanih spojeva korak po korak prema redoslijedu montaže. Pažnja: olabavljene samoblokirajuće matice postaju neupotreblijive (oštećen sustav zatezanja) i moraju se zamijeniti novima.

- Iz tehničkih razloga, zadržavamo pravo na izvršenje

preliminarnih montažnih radova (npr. dodatak čepova za cijevi).

- Za ugodan položaj pri vježbanju, prilagodite ručke i sjedalo svojoj visini.

— RUKOVANJE OPREMOM

- Prije nego li krenete s vježbanjem, pažljivo provjerite da li je sprava ispravno sastavljena.
- Nije preporučljivo koristiti ili skladištiti spravu u vlažnim prostorijama jer to može dovesti do hrđe. Pobrinite se da niti jedan dio sprave ne dođe u doticaj s tekućinama (piće, znoj itd.) jer to može uzrokovati koroziju.
- Sprava za vježbanje namijenjen je odraslima i nikako nije prikladan kao uređaj za dječju igru. Imajte na umu da prirodna potreba djece za igrom i njihov temperament često mogu dovesti do nepredviđenih situacija za koje proizvođač ne prihvaća odgovornosti. Ako dopuštate djeci da koriste uređaj, moraju biti poučeni o pravilnoj uporabi i pod nadzorom.
- Neznatna buka koja se stvara na zamašnjaku, posljedica je konstrukcije i nema negativan učinak na rad sprave. Mogući zvukovi koji nastaju prilikom okretanja pedala unatrag također su rezultat su konstrukcije i ne utječu na sigurnost.
- Da bi pravilno radila, funkcija mjerenja pulsa zahtjeva minimalni napon od 2,7 V (samo za računala koja rade na baterije).
- Prije prvog treninga, dobro se upoznajte sa svim funkcijama i postavkama sprave.
- Oprema sprave je ovisna o broju okretaja u minuti.
- Uređaj koristi elektromagnetski sustav kočenja.
- Ergometar je namijenjen za unutarnju upotrebu.
- Oštećene komponente mogu utjecati na vašu sigurnost i vijek trajanja uređaja. Stoga odmah zamijenite oštećene ili istrošene dijelove i ne upotrebljavajte spravu dok se ne popravi. U slučaju potrebe, koristite samo originalne rezervne dijelove KETTLER.
- Kako bi se osigurala razina sigurnosti najvišeg standarda, uvjetovana konstrukcijom, ovaj uređaj treba redovito servisirati (jednom godišnje) od strane ovlaštenog serviser.
- Vodite računa o tome da tekućina ili znoj nikada ne dođu u doticaj sa spravom ili elektronikom!

— NARUDŽBA REZERVNIH DIJELOVA

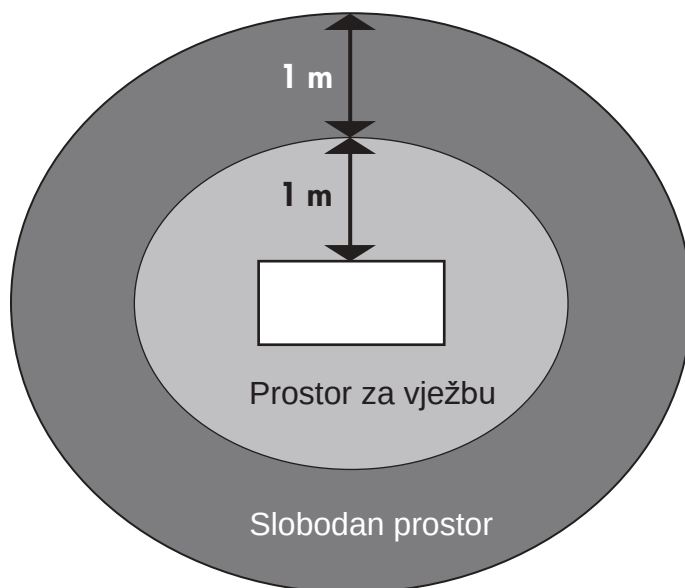
- Kod naručivanja rezervnih dijelova, uvijek navedite puni broj modela, broj rezervnog dijela, potrebnu količinu i serijski broj proizvoda (vidi rukovanje).
- Primjer narudžbe: Art.-Nr. xxxxx-yyy / broj rezervnog dijela-Nr.00000000 / 1 komad / serijski broj-Nr.:

Odlaganje otpada



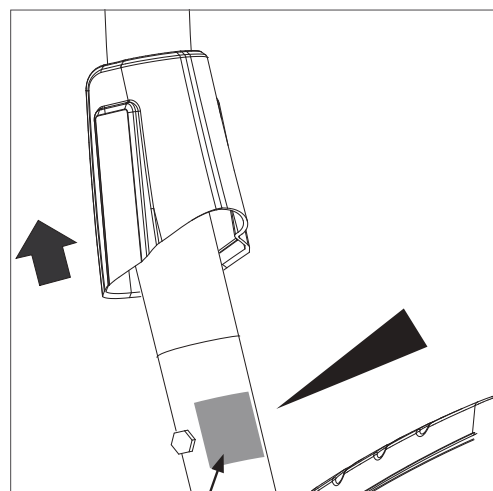
KETTLER proizvodi mogu se reciklirati. Nakon isteka radnog vijeka, uklonite spravu na siguran način i u skladu sa zakonom koristeći usluge lokalnog reciklažnog dvorišta.

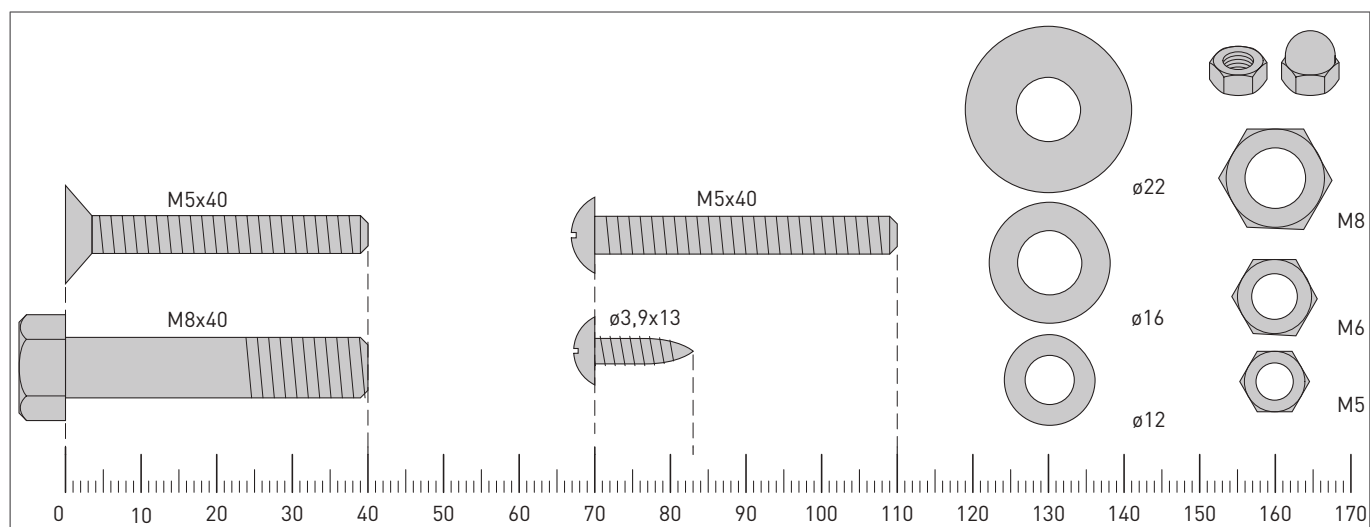
PROSTOR ZA VJEŽBU / SLOBODAN PROSTOR



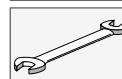
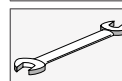
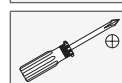
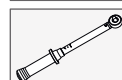
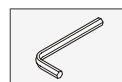
PLOČICA S NATPISOM

HR Primjer pločice s natpisom - serijski broj





Potreban alat – nije uključen u sadržaj pakiranja.



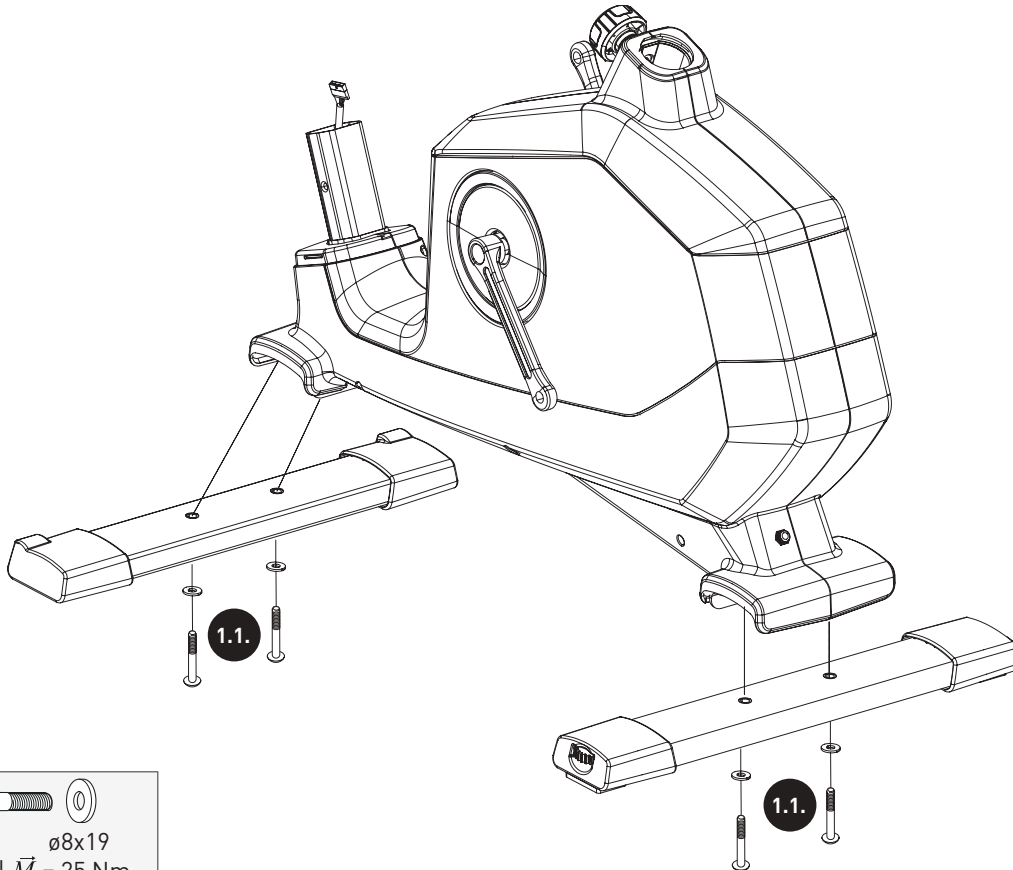
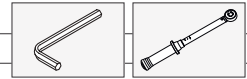
SADRŽAJ ISPORUKE



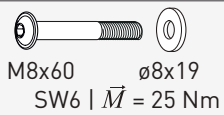
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	

	34		
		1x	
		1x	
	M8x60	4x	
	M7x30	1x	
	ø 7 mm	2x	
	ø 8x19	4x	
	ø 7 mm	2x	
	ø7x35	1x	
	2,9x30	4x	
	2,9x16	1x	

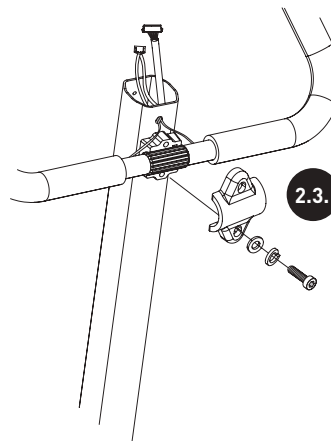
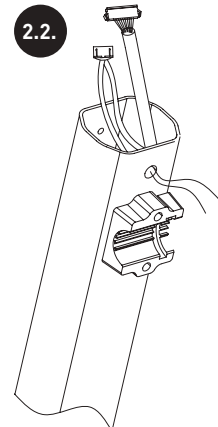
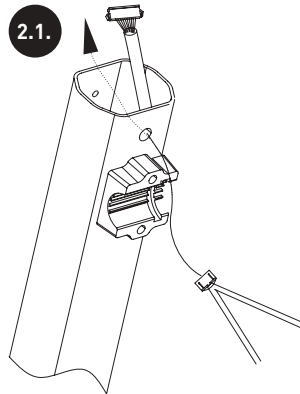
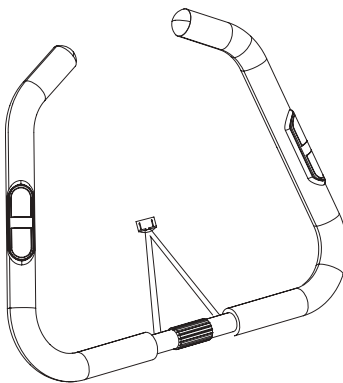
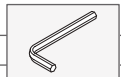
1.



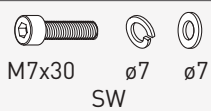
1.1.
4x



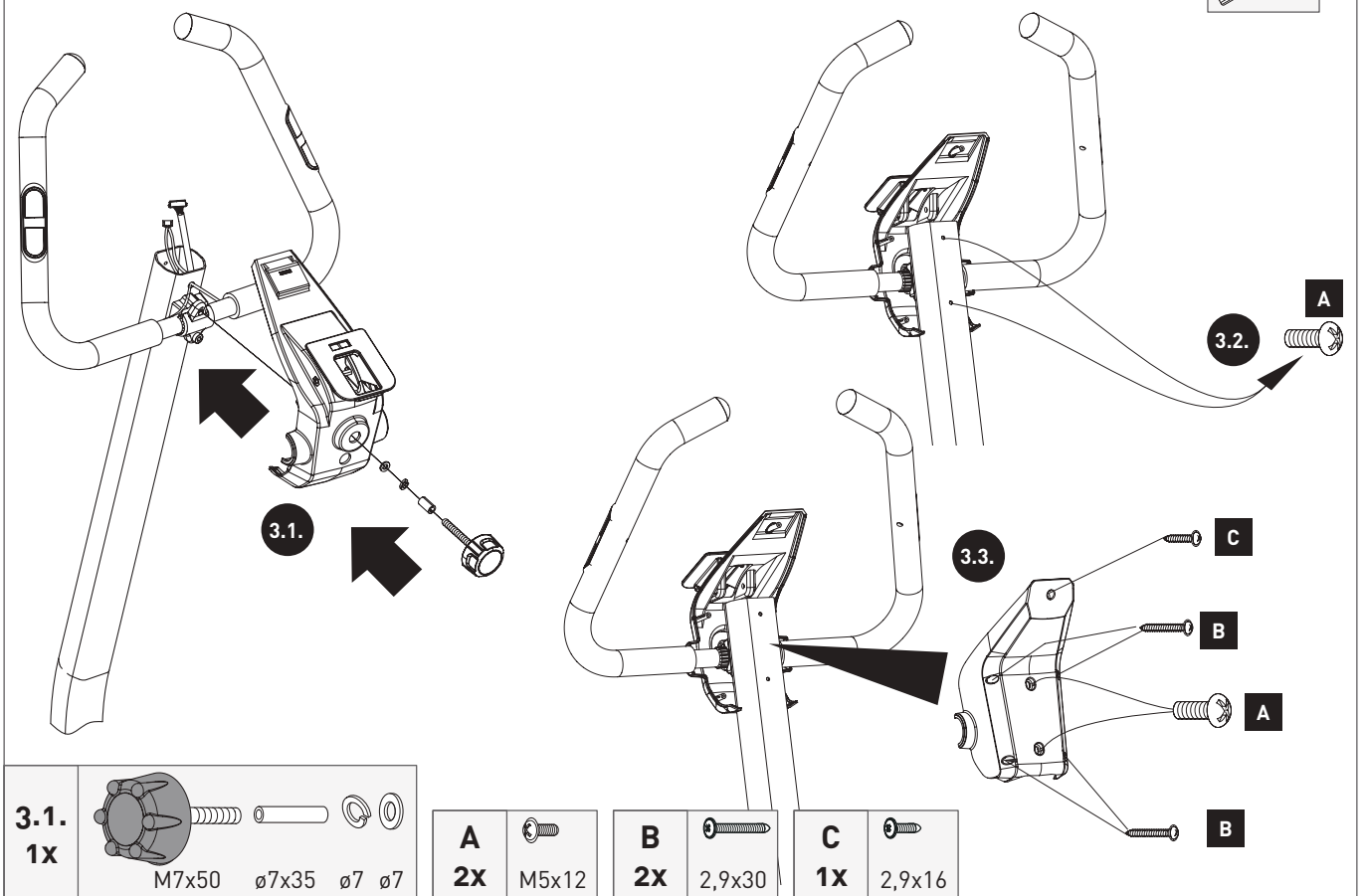
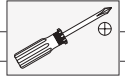
2.



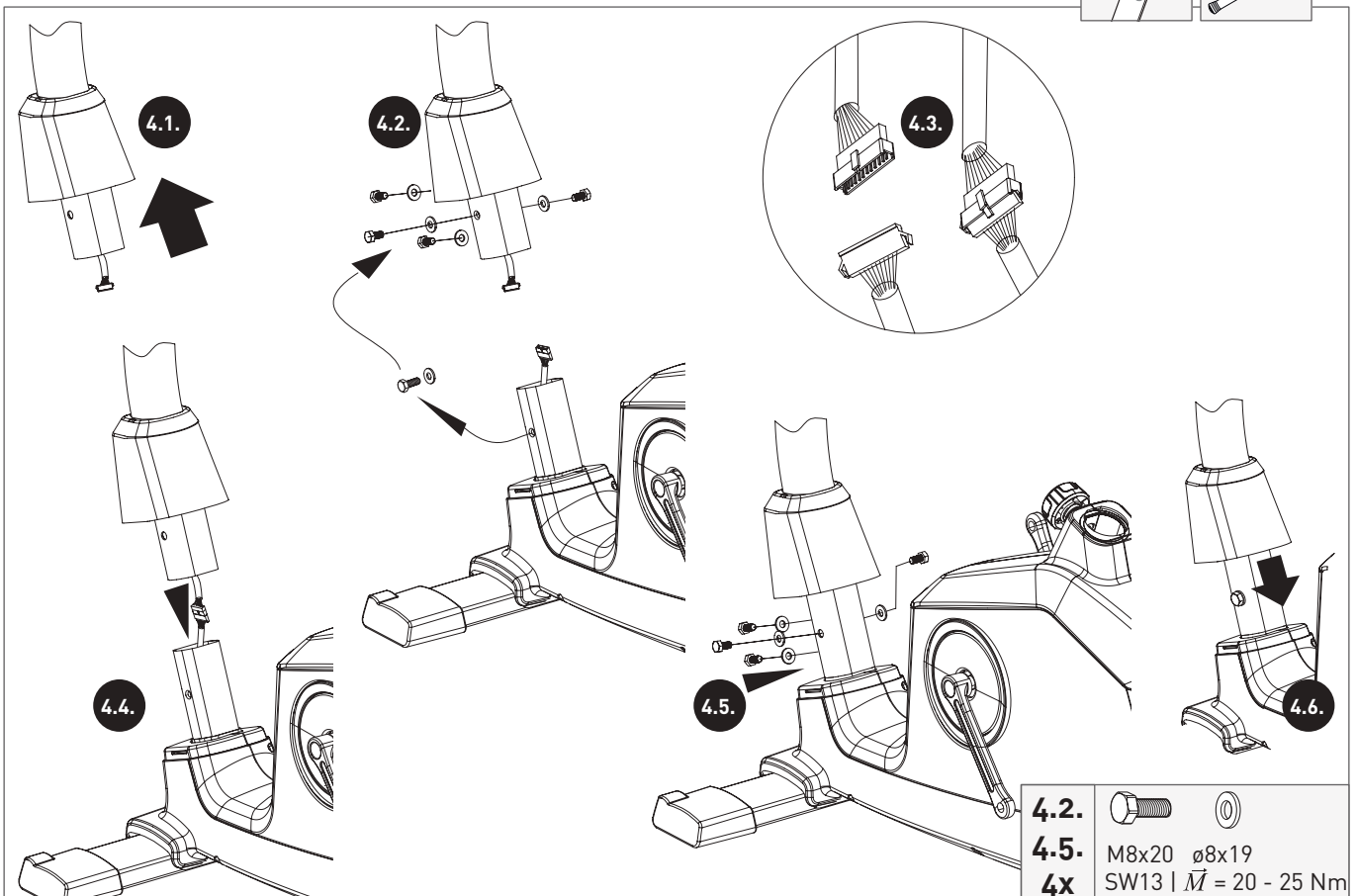
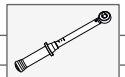
2.3.
1x



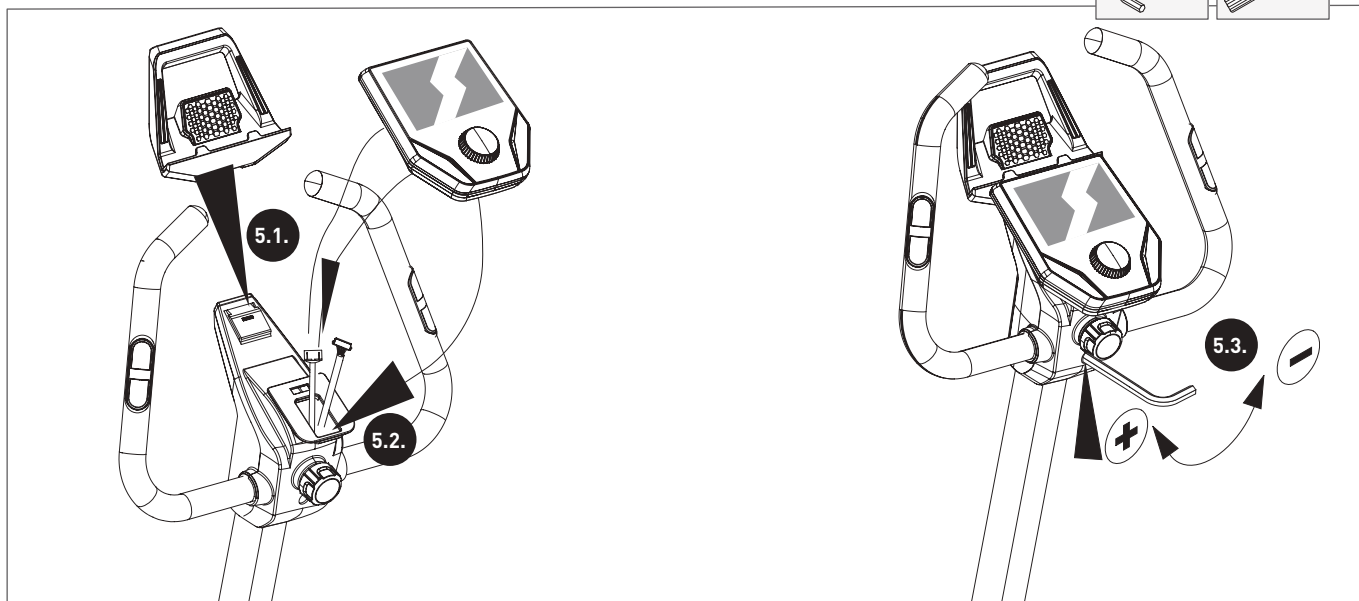
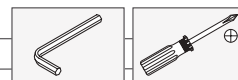
3.



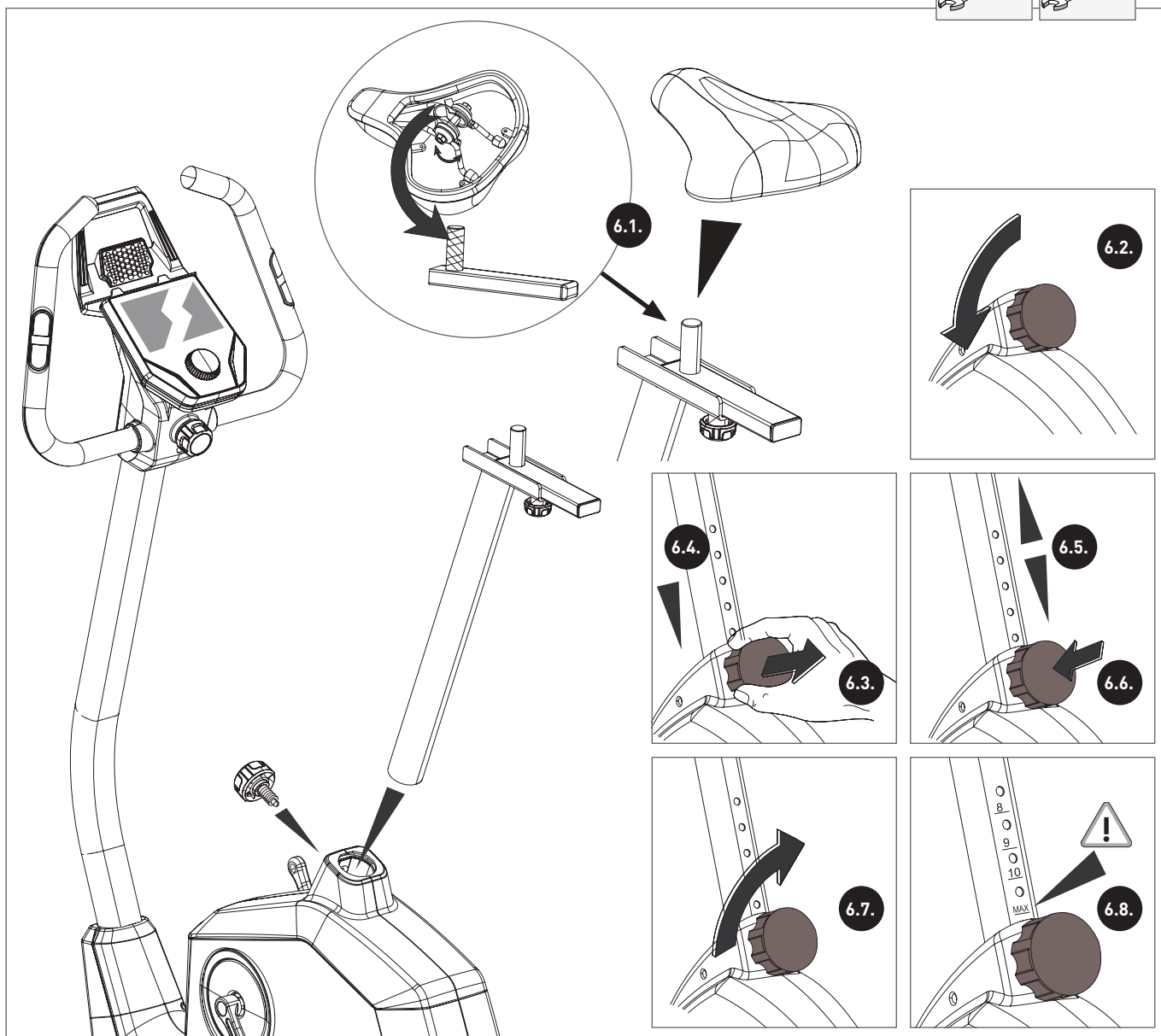
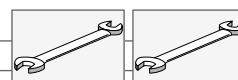
4.



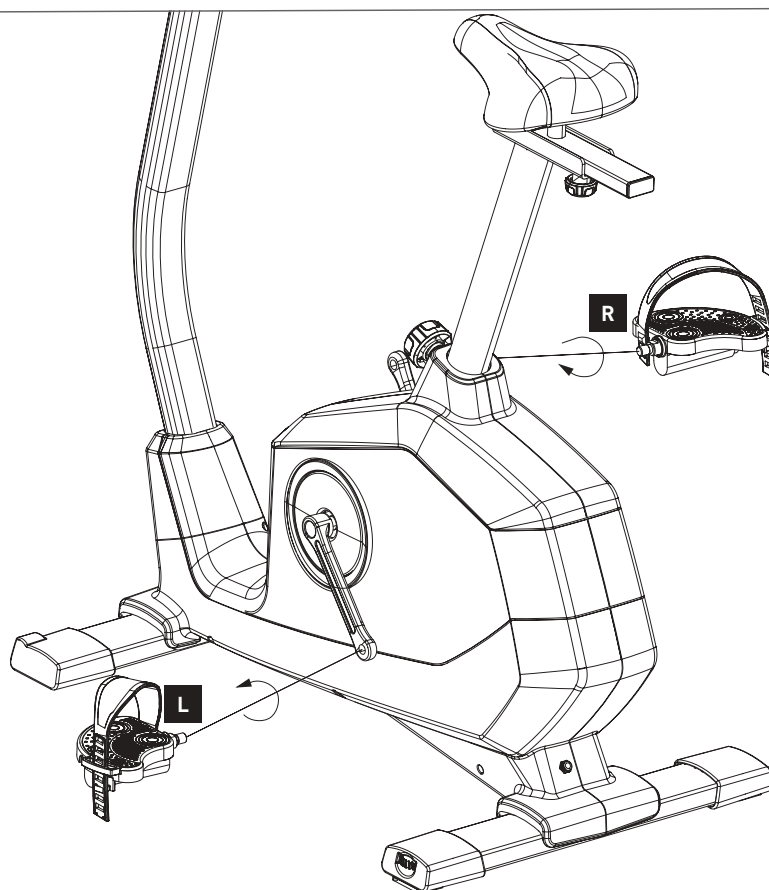
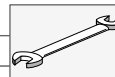
5.



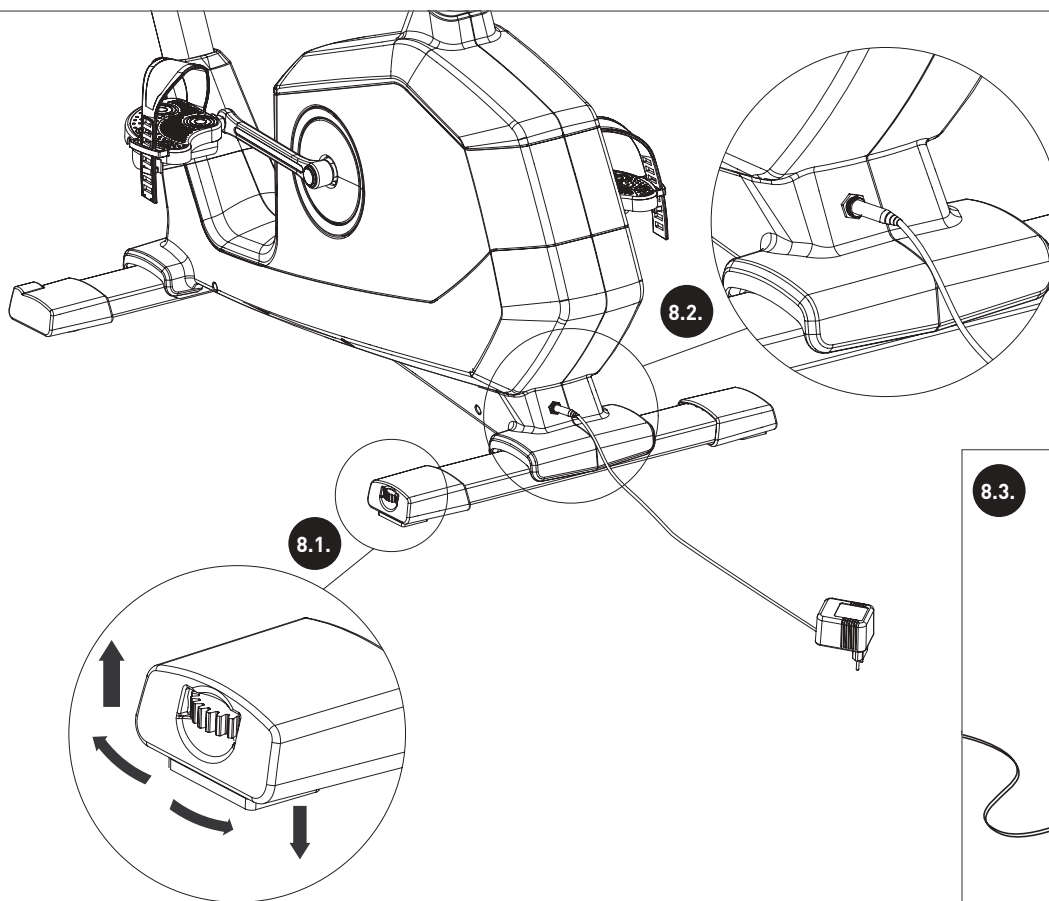
6.

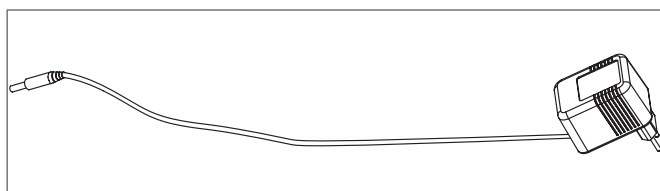
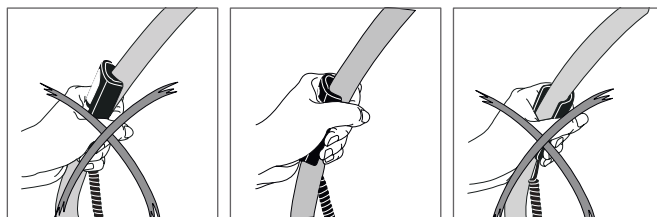
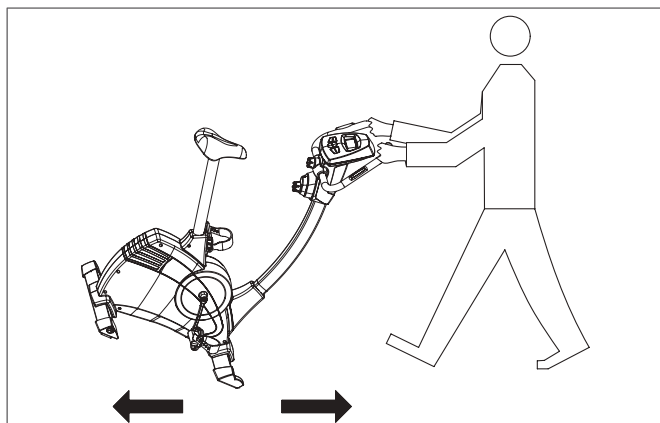


7.

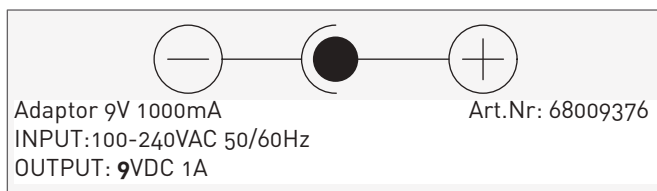


8.





UPOZORENJE! Koristiti isključivo izvorno KETTLER napajanje. U suprotnom može doći do oštećenja.

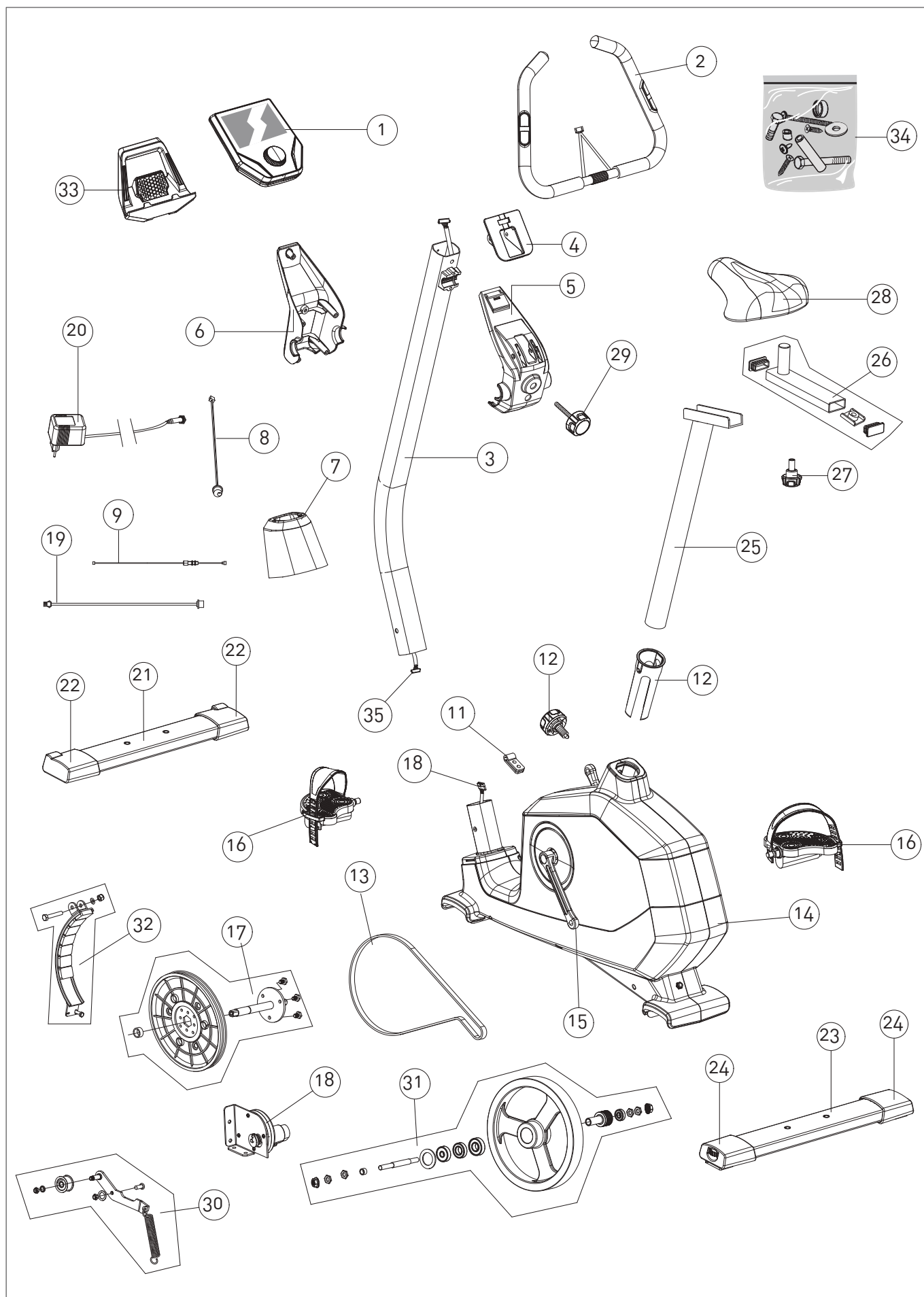


NARUDŽBA DIJELOVA



Kod naknadnog naručivanja moguća su odstupanja u boji i ona ne predstavljaju razlog za reklamaciju. Komponente označene znakom X dostupne su na skladištu kao rezervni dijelovi.

		EM 1011-400	EM1015-200
		TOUR 300	Giro E
①	1x	68001677	68001677 X
②	1x	68009751	68009751
③	1x	69050061	69050065
④	1x	68009770	68009770
⑤	1x	68009778	68009778
⑥	1x	68009779	68009779
⑦	1x	69050062	69050066
⑧	1x	68009802	68009802 X
⑨	1x	68009803	68009803 X
⑩	1x	68009089	68009089
⑪	1x	68009794	68009794
⑫	1x	68009011	68009011
⑬	1x	68009049	68009049 X
⑭	1x	69050063	69050067
⑮	1x	68009369	68009369
⑯	1x	68009371	68009371 X
⑰	1x	68009016	68009016
⑱	1x	68009047	68009047 X
⑲	1x	68009784	68009784 X
⑳	1x	68009376	68009376 X
㉑	1x	68009762	68009762
㉒	1x	68009763	68009763 X
㉓	1x	68009764	68009764
㉔	1x	68009765	68009765 X
㉕	1x	68009298	68009298
㉖	1x	68009374	68009374 X
㉗	1x	68009768	68009768
㉘	1x	68009054	68009054
㉙	1x	68009375	68009375
㉚	1x	68009056	68009056
㉛	1x	68009058	68009058 X
㉜	1x	68009057	68009057
㉝	1x	68009756	68009756 X
㉞	1x	68009805	68009805
㉟	1x	68009806	68009806



KETTLER



Upute za računalo „Advanced

Sigurnosne upute:

Molimo vas da obratite pažnju na ove upute, prije slaganja i upotrebe.

- Sprava za trening uvijek mora biti postavljena na prikladnu i ravnu podlogu.
- Provjerite sve vijke i priključke kablova nakon upotrebe barem svakih 6 puta.
- Da biste izbjegli ozljede stvorene vježbanjem ili prekomjernim vježbanjem, ova trening sprava treba se upotrebljavati kako je propisano u ovim instrukcijama
- Nije preporučeno postavljati i ostavljati spravu u vlažnim prostorima , jer bi moglo doći do hrđanja materijala
- Uvjerite sebe da redovito da su funkcije sprave u redu i da su u urednom stanju
- Vlasnik je odgovoran za sigurnost kontrola, koje bi trebale biti korištene regularno i na pravim osnovama.
- Oštećeni ili neispravni dijelovi trebali bi biti zamijenjeni odmah. Koristite samo originalne KETTLER dijelove.

- Sprava se ne smije koristiti dok se neispravni dijelovi ne zamijene.
- Sigurnost uređaja može se održavati samo ako redovito pregledavate spravu od mogućih oštećenja i ako nosite prikladnu odjeću i obuću.

ZA VAŠU SIGURNOST:

- **PRIJE POČETKA VJEŽBANJA PROVJERITE SA SVOJIM LIJEČNIKOM DA LI STE U PRIKLADNOM FIZIČKOM I PSIHIČKOM STANJU TRENIRATI NA OVOJ SPRAVI. DOKTOR BI VAM TREBAO PREPORUČITI OSNOVE VJEŽBANJA PREMA VAŠEM FIZIČKOM STANJU. NEPRAVILNO ILI PRKOMJERENO VJEŽBANJE MOŽE NAŠTETITI VAŠEM ZDRAVLJU.**
- **SISTEM MJERENJA VAŠIH OTKUČAJA SRCA MOŽE BITI NETOČAN. PREKOMJERENO VJEŽBANJE MOŽE UGROZITI VAŠE ZDRAVLJE I ČAK IZAZVATI SMRT. AKO OSJETITE NESVJESTICU ILI SLABOST, PREKINITE VJEŽBANJE TRENUTNO.**

Komputer

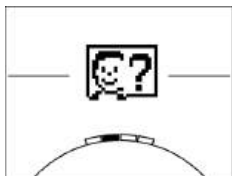
Display i tipkovnica



1

1. Display

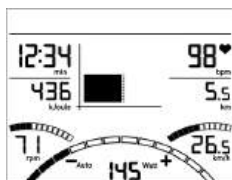
Display vam omogućava sve potrebne informacije za vaše vježbanje. Sve ove funkcije prikazivat će se na displayu u MENU listi i u TRAINIG programima:



MENU display

Kad je sprava upaljena , vi se nalazite u MENU listi.

Tu možete prilagoditi funkcije za korisnika ili funkcije sprave, odabrati Trening programe , i očitavati vaše rezultate vježbanja.



TRAINING display

Nakon odabira TRAINIG Programa , vi ulazite u TRAINING PROGRAM DISPLAY. On će vam omogućiti sve važne trening rezultate i omogućiti Trening Program profil.

2

2. Centralna tipka - pritisak

U Menu: pritiskom na Centralnu tipku potvrđujete odabranu funkciju. Ona vas dovodi do odabira u MENU ili u odabir Trening programa.

U Trening – nema funkcija

3

3. Centralna tipka – okretanje

U MENU – mijenjate odabir u MENU. Mijenjate prikaz izgleda kruga u donjem dijelu display-a i označavate odabrane funkcije.

U TRENING – mijenjate otpor okretaja pedala.

4

4. Lijeva tipka

U MENU : - vraća vas u glavni MENU. Svake promjene koje radite neće biti pohranjene.

U TRENING : - kraj TRENING programa i početak mjerenja vaših otkucaja srca. Ponovnim pritiskom vraćate se u TRENING Program.

5

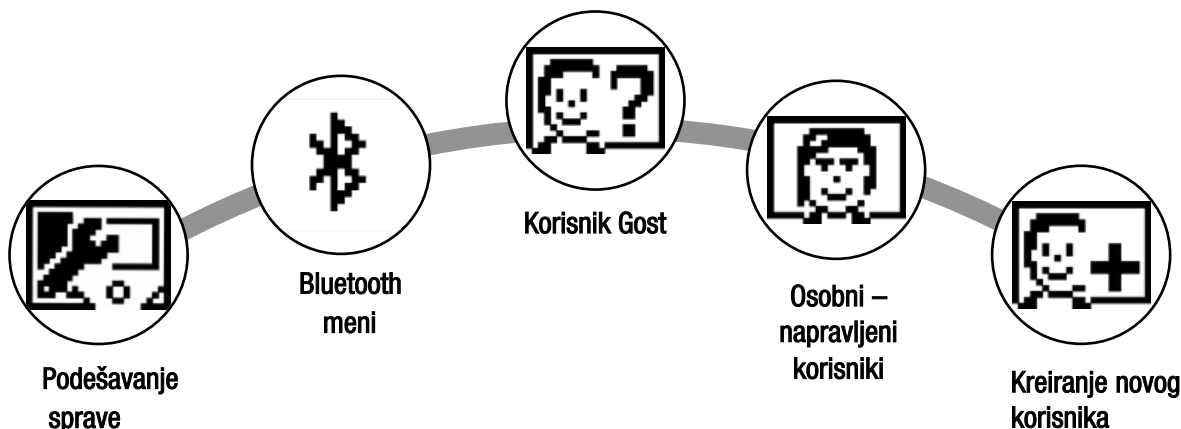
5. Desna tipka

U MENU. Poziv na prikaz tekstualnih informacija. Svi odabiri u glavnom MENU su objašnjeni sa više detalja.

U TRENING: prikazuje prosječne vrijednosti i rezultate vježbanja. Nakon što je tipka pritisnuta prosječne vrijednosti bit će prikazane na nekoliko sekundi.

Menu

Prvi stupanj: Početni MENU – odabir korisnika



Nakon početka upotrebe sprave koju ste dobili, nakon nekoliko upoznavanja počinjemo sa START MENU. Ovaj MENU je primaran za odabir korisnika na koji će se spremati vrijednosti treninga u TRINING Session. Također možete dodati novog korisnika i pod Funkcijom MACHINE SETTINGS , možete napraviti osnove za sve korisnike.

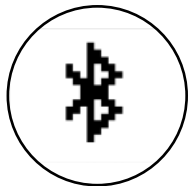
Objašnjenje za sve funkcije u MENU (sa lijeva na desno):



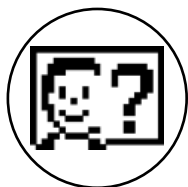
1. Podešavanje sprave

U ovom MENU ćete moći promijeniti sve općenite prikaze ove sprave(npr. , promjena jezika , promjena mjernih jedinica itd).

2. Bluetooth

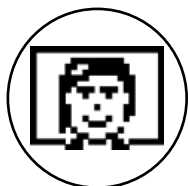


Uz ovu stavku izbornika uređaj možete povezati sa svojim pametnim telefonom ili računalom putem Bluetootha. Više informacija potražite u odjeljku “Povezivanje s pametnim telefonom ili tabletom”.



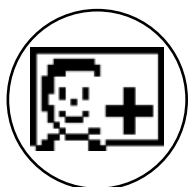
2. Korisnik Gost

Prikazuje profil trenutnog korisnika . daje vam opcije bez zadanih postavki. U GUEST USER PROFILE (gost korisnik profil) neće se pohraniti rezultati treninga. Ne može se napraviti osobni profil treninga.



3. Osobni – napravljeni korisnikov

Desno od GUEST USER pojavit će se 4 osobna profila korisnika. Oni su napravljeni kao osobni korisnikovi podaci za osobe koje konstantno treniraju pomoću Training programa. U account-ima mogu se napraviti i pohraniti osobni profili korisnika koji će se pohraniti u memoriji za svakog (od 4) korisnika sa profilima.

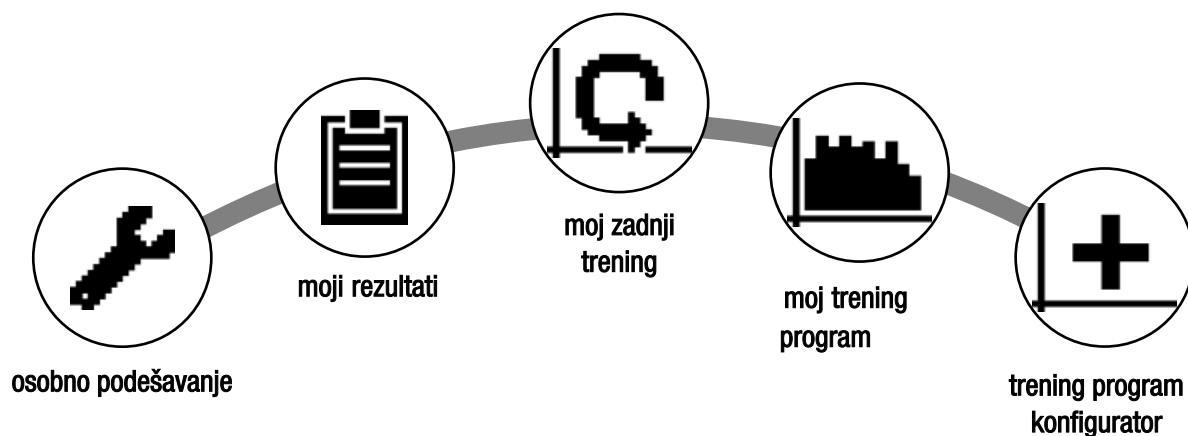


4. Kreiranje novog korisnika

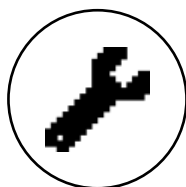
U ovom MENU mogu se unesti osobni podaci od korisnika. Kad je ovaj MENU odabran, traži se da upišete svoje ime i godine. Korisnik također može odabrati osobno lice (PROFILE FACE). Na kraju novi korisnik je pohranjen u Start MENU.

MENU

Drugi level: korisnikov MENU – u osobnim profilima korisnika



Ako odaberete individualnog korisnika, doći ćete do osobnog korisnikovog MENU-ja. Ovdje skoro sve uključuje osobne trening programe. Korisnikov MENU za goste sadrži samo tri funkcije na desnoj strani.



1. Osobno podešavanje

U ovom MENU-ju možete napraviti sve promjene specifične za korisnika (promjena godina itd.). Promjene u ovom profilu ne utječu na podatke od drugih korisnika.



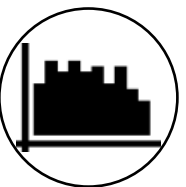
2. Moji rezultati

Ispod MY RESULTS (moji rezultati) osobni profil korisnika su aktivni, i rezultati od zadnjeg treninga mogu biti prikazani na display-u.



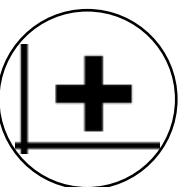
3. Moji zadnji trening

Kad je ovaj MENU odabran, vi direktno ulazite u podatke od vašeg zadnjeg treninga koji je napravljen. Ovaj MENU je uvijek odabran kad dođete u USER MENU. Rezultati zadnjeg treninga možete sada odabrati samo jednim „klikom“



4. Moji trening programi

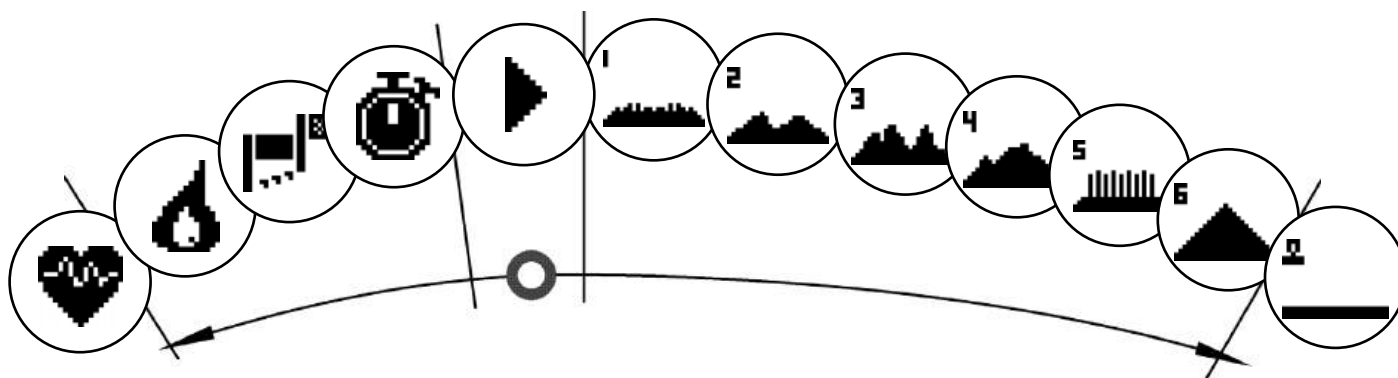
U ovoj list ćete moći pronaći sve treninge koji su pohranjeni u memoriji uređaja. Različiti Trening programi će vam biti ispisani niže u display-u.



5. Trening program konfigurator

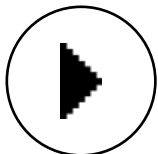
Sa Trening Program konfiguratorom, individualni trening profili mogu biti podešeni. Jednom kad ih podesite, profil će biti spremljen u vašu Trening Program Listu. Za svakog korisnika ima mjesta za spremanje individualnog Trening Programa. Kod konfiguriranja novog Trening Programa, prijašnji trening programi bit će obrisani.

Dostupni programi u „LISTA MOJIH TRENING PROGRAMA“ MENU



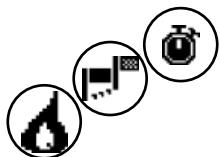
U MENU-ju pod nazivom MY TRAINIG LIST (lista mojih trening programa) za svakog individualnog ili korisnika GOST nalaze se različiti programi. Ispod su objašnjenja istih:

1. Brzi početak



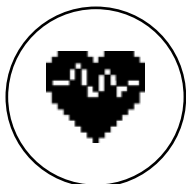
Početak treninga je jednostavan , bez dodatnih unošenja opcija. Svi rezultati i mjerenja su podešeni na NULU. Vi odlučujete od trajanju i intenzitetu treninga. Ovaj program je unesen kao ulazni u MOJOJ PROGRAM LISTI.

2. Trening programi sa unešenim ciljevima vježbanja (vrijeme / distanca /kalorije)



Ako okrenete tipku prema lijevo od početnog položaja, doći ćete do 3 programa sa zadanim vrijednostima treninga. Podesite vlastite ciljeve vježbanja za trening sekciju , za vrijeme, distancu ili energiju (kalorije). Tijekom vježbanja odabrane vrijednosti će ići prema NULI.

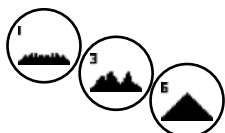
3. Programi bazirani za trening programe na osnovi vaših otkucaja srca(HRC Trening programi)



Okretom tipke skroz ulijevo doći ćete do programa baziranih na vašim otkucajima srca (HRC Training Program). Ovo je idealan trening za treniranje baziranih na zadanim granicama otkucaja vašeg srca.. prije početka treninga unesite željeni broj otkucaja koji želite dostići tijekom vježbanja . Sprava će tada podesiti otpor tako da možete doseći zadanu željenu vrijednost otkucaja vašeg srca. Tijekom izvođenja programa centralna grafika će vam prikazivati da li ste u zadanoj zoni otkucaja vašeg srca ili ako se prenisko i previsoko od zadanih vrijednosti.

UPOZORENJE: u MENU-ju pod PERSONAL SETTINGS – HRC START LEVEL , možete podesiti otpor sa kojim želite početi vježbanje u HRC Programu. Korisnici koji su u dobrom treningu obično odabiru težu razinu otpora , a početnici obično odabiru nižu razinu otpora za početak treninga kog Programa baziranih na otkucajima vašeg srca.

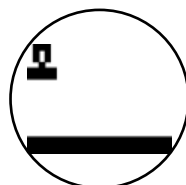
4. Profil Trening sekcije



Ako okrenete tipku prema desno od početnog položaja doći ćete u PROFILE TRAINING PROGRAMS (programi treninga za svaki profil korisnika) od 1 – 6. u tim programima sprava sam podešava razinu otpora koja je podešena u samom programu. U programima 1-3 otpor je umjeren za vježbanje , a u programima 4-6 je zahtjevnja razina otpora. Nakon ulaska u programe sami odaberite vrijeme trajanja vježbanja.

UPOZORENJE: tijekom izvođenja programa okretanjem centralne tipke (3) možete podešavati Profile gore ili dolje.

5. Vježbanje s odabranim osobnim profilima



Okretanjem tipke skroz u desno, možete pronaći mjesto za vaše odabrane i unešene vrijednosti tijekom vježbanja.

Funkcije programa treninga

AUTO i MANU način (**SAMO KOD ERGOMETRA**)

AUTO način (neovisan o brzini okretanja pedala):

U ovom načinu treninga unosite ciljnu vrijednost u vatima. Okretanjem gumba možete promijeniti zadanu ciljnu vrijednost u svakom trenutku. Sustav ergometra izračunati će potrebnu razinu otpora kočenja i tempo okretanja pedala prema unesenoj ciljnoj vrijednosti u vatima i promijeniti ga odmah promjenom brzine okretanja pedala. Tako ste sigurni da uvijek trenirate uz zadanu ciljnu vrijednost u vatima.

MANU način (ovisan o brzini okretanja pedala):

MANU način omogućava vam odabiranje razine otpora kočenja ("stupanj prijenosa") koja ostaje konstantna, neovisno o tempu okretanja pedala. Učinak u vatima je rezultat koji varira ovisno o promjeni stupnja prijenosa (otpora) ili brzini okretanja pedala.

Prikaz izvedbe automatski se podešava što indicira animirana figura koja trči gore ili dolje.

Zone pulsa

Na zaslonu se prikazuje 5 zona pulsa, Z1-Z5, a izračunavaju se na temelju unesene dobi.

Puls maksimalnog programa treninga (HR Max) = $220 - \text{dob}$

Z1 = 50- 60% HR Max = ZAGRIJAVANJE

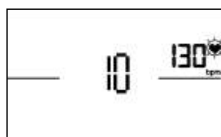
Z2 = 61- 70% HR Max = SAGORIJEVANJE MASNOĆE

Z3 = 71- 80% HR Max = IZDRŽLJIVOST

Z4 = 81- 90% HR Max = INTENZIVNA IZDRŽLJIVOST

Z5 = 91-100% HR Max = KRAJNJI DOMET

Zone pulsa prikazuju se u prostoru za tekst kada se aktivira funkcija "Personal Settings>Pulse Zones".

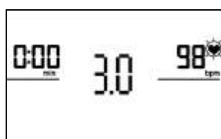


Mjerenje oporavka pulsa

Tijekom izvođenja treninga i aktivnog mjerenja otkucaja srca, pritisnite Recovery Pulse tipku. Nakon 10 sekundi započeti će mjerenje.



Uređaj će mjeriti vaše otkucaje tijekom odbrojavanja od 60 sekundi.



Nakon toga slijedi prikaz stupnja oporavka pulsa.

Prikaz se automatski gasi nakon 20 sekundi ili odmah pritiskom na Recovery Pulse tipku.

Ako se na početku ili na kraju odbrojavanja ne mogu registrirati otkucaji srca, pojavit će se poruka greške.

Isključivanje zaslona

Zaslon se isključuje automatski nakon 4 minute bez aktivnosti ili pritiskom i držanjem lijeve tipke.

Mjerenje otkucaja srca

Otkucaji srca mogu se mjeriti na dva načina:

1. preko ruke
 - priključak se nalazi na stražnjoj strani zaslona;
2. putem prsnog remena (Bluetooth)
 - ulaz je smješten na stražnjoj strani zaslona.

Prsni remen nije uvijek sastavni dio isporuke.

Kod treninga usmjerenog na praćenje srčanog ritma, prsni remen je preporuka.

Povezivanje s pametnim telefonom ili tabletom

KETTLER sprava za vježbanje može se povezati s pametnim telefonom ili tabletom putem Bluetooth verzije 4.0, koja omogućava trening uz KettMaps i ostale kompatibilne aplikacije. Postupak povezivanja započinje ulaskom u početni izbornik i odabirom stavke Bluetooth set up. Ovu stavku odabirete pritiskom na središnju tipku. Na zaslonu će se prikazati kako sprava čeka signal s vašeg pametnog telefona ili tableta. Provjerite da li je Bluetooth aktiviran na vašem pametnom telefonu ili tabletu i da li je uređaj vidljiv. Čim računalo sprave prepozna vaš pametni telefon ili tablet, morat ćete upisati kod za provjeru autentičnosti. Unesite taj kod u svoj pametni telefon ili tablet. Nakon uspješnog povezivanja, uspostaviti će se i veza putem Bluetootha. Postupak provjere autentičnosti neophodan je samo kod prvog povezivanja.

Napomena: povezivanje s pametnim telefonom ili tabletom moguće je samo dok se uređaj ne koristi. Ako će biti potrebno, dobit ćete obavijest da prestanete s radom.

Korištenje KettMaps aplikacije

Kao dodatnu motivaciju za trening, koristite KettMaps aplikaciju za preuzimanje realističnih video prikaza na svoj pametni telefon ili tablet. Čak i osnovna verzija sadrži velik broj različitih načina vježbanja, a uz malu mjesečnu nadoplatu dobivate pristup bazi podataka s nekoliko tisuća vrsti treninga. Više informacija potražite na www.kettlersport.com

Ažuriranje softvera

S vremena na vrijeme, Kettler nudi dostupna ažuriranja softvera za računalo. Sve relevantne informacije dostupne su na www.kettlersport.com.