



- 2 – 10 – DE –
- 11 – 19 – EN –
- 20 – 28 – SV –
- 29 – 37 – FI –
- 38 – 46 – ET –
- 47 – 55 – LV –
- 56 – 64 – LT –
- 65 – 73 – RU –



Computeranleitung

YM 6725 L-11-U-B

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

Der Trainingscomputer

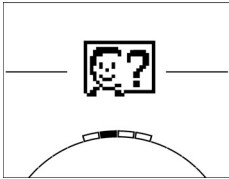
Display und Tasten



1

1. Display

Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die **Menüdarstellung**.

Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training anwählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.



Trainingsdarstellung

Nach Anwahl eines Trainings gelangen Sie in die **Trainingsdarstellung**.

Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

2

2. Zentrale Taste - Drücken

Im Menü: Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

Im Training: Keine Funktion

3

3. Zentrale Taste - Drehen

Im Menü: Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

Im Training: Ändern Sie den Tretwiderstand (Brake/Watt).

4

4. Linke Taste

Im Menü: Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

Im Training: Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

5

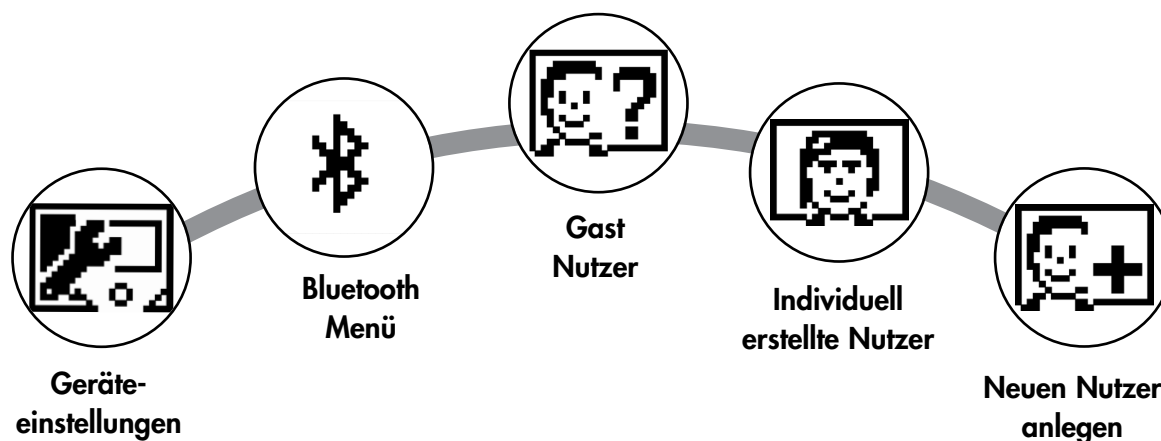
5. Rechte Taste

Im Menü: Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

Im Training: Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

Das Menü

Erste Ebene: Das Startmenü – Die Auswahl des Nutzers



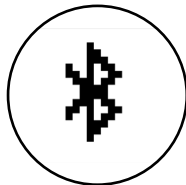
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



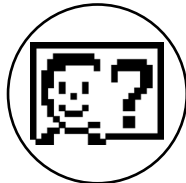
1. Geräteeinstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).



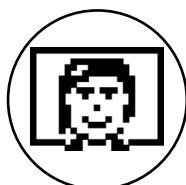
2. Verbindung mit Bluetooth

In diesem Menüpunkt können Sie das Gerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet verbinden. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie im Abschnitt 'Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen'.



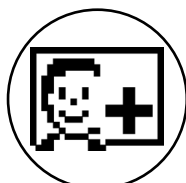
3. Gast-Nutzer

Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.



4. Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

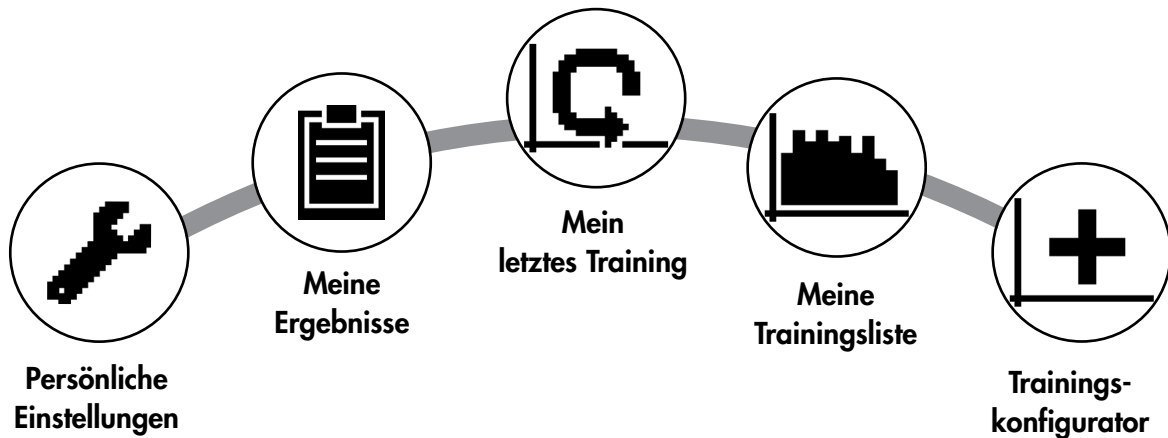


5. Neuen Nutzer anlegen

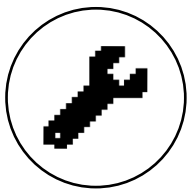
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer (s. Punkt 3) erstellen. Bei Auswahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

Das Menü

Zweite Ebene: Das Nutzermenü – Im persönlichen Konto des Nutzers



Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich fast alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die drei rechten Elemente.



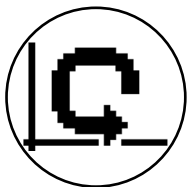
1. Persönliche Einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.



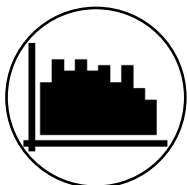
2. Meine Ergebnisse

Unter ‚Meine Ergebnisse‘ lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.



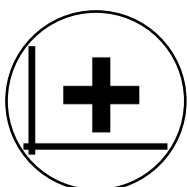
3. Mein letztes Training

Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangt man direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.



4. Meine Trainingsliste

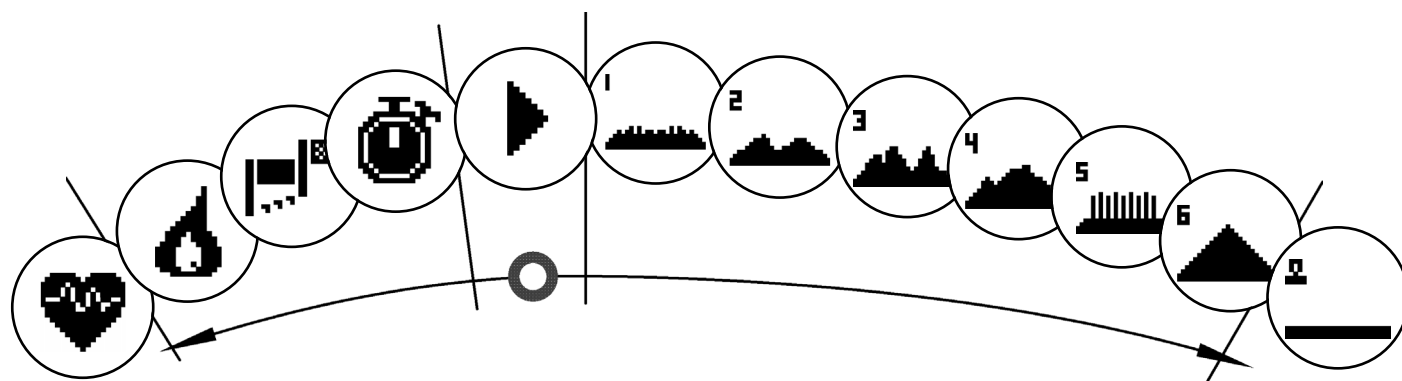
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



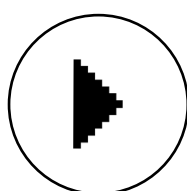
5. Trainingskonfigurator

Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings wird das bisherige Training überschrieben.

Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘

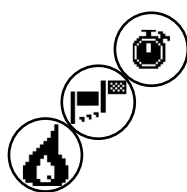


Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:



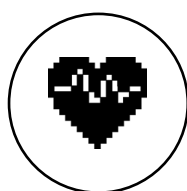
1. Schnellstart

Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.



2. Trainings mit Zielvorgabe (Zeit / Distanz / Kalorien)

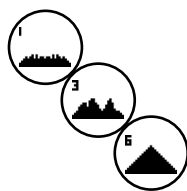
Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach links gelangen Sie zu den 3 Trainings mit Zielvorgabe. Setzen Sie sich einen persönlichen Zielwert für die Trainingszeit, die Trainingsdistanz oder einen abzutrainierenden Energiewert. Im Training zählt dann der gewählte Wert rückwärts bis auf Null.



3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)

Ganz links in der Auswahlliste befindet sich das HRC Training. Es ist die ideale Trainingsform um gezielt in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Vor dem Training geben Sie eine Ziel Herzfrequenz vor. Das Sportgerät stellt den Bremswiderstand im Training dann so ein, dass Sie diese vorgegebenen Herzfrequenz erreichen und halten. Die zentrale Grafik im Display zeigt Ihnen während des Trainings, ob sie im Zielbereich trainieren, oder ob sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereiches aufhalten.

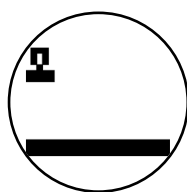
TIPP: Im Menü können Sie unter ‚Persönliche Einstellungen‘ > ‚HRC Startlevel‘ eine Bremsstufe bestimmen, mit dem Sie das HRC Training starten. Gut trainierte Sportler wählen tendenziell ein höheres Startlevel. Sport-Einsteiger eine geringe Einstellung.



4. Profiltrainings

Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach rechts, gelangen Sie in die Profiltrainings 1 – 6. In Profiltrainings ändert das Sportgerät die Bremsstufe gemäß des Profils automatisch. Dabei sind die Bremsstufenänderungen in den Profilen 1-3 moderat, in den Profilen 4-6 anspruchsvoll. Nach Anwahl eines Profiltrainings legen Sie noch die Trainingsdauer fest und starten dann ins Training.

TIPP: Durch Drehen des zentralen Taste (3) im Training schieben Sie das gesamte Profil nach oben/ nach unten.



5. Das selbst konfigurierte Profil trainieren

Ganz rechts in der Auswahlliste befindet sich der Speicherplatz für Ihr individuell erstelltes Profil.

Trainingsfunktionen

Pulszonen

Es werden 5 Pulszonen Z1-Z5 angezeigt. Sie werden in Abhängigkeit des eingegebenen Alters berechnet.

Maximaler Trainingspuls (HR Max) = 220 - Alter

Z1 = 50- 60% vom HR Max = AUFWÄRMEN

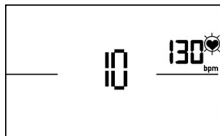
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

Z3 = 71- 80% vom HR Max = AUSDAUER

Z4 = 81- 90% vom HR Max = AUSDAUER INTENSIV

Z5 = 91-100% vom HR Max = MAXIMALBEREICH

Die Pulszonen werden im Textfeld angezeigt, wenn die Funktion unter "Persönlichen Einstellungen>Pulszonen" aktiv ist.

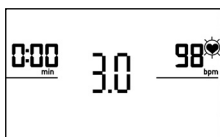


Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Training und aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Taste. Nach 10 Sekunden startet die Messung.



Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.



Danach wird die Erholungspulsnote angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden oder durch Drücken der Erholungspuls-Taste beendet. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Abschalten des Displays

Nach 4 Minuten Inaktivität oder durch langes Drücken auf die linke Taste schaltet das Display aus.

Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen

Das KETTLER Sportgerät lässt sich per Bluetooth mit Smartphones oder Tablets ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit KettMaps und anderen, kompatiblen APPs ermöglicht. Die Verbindung wird im Startmenü unter den Menüpunkt bluetooth setup hergestellt. Wählen Sie diesen Menüpunkt durch Druck auf die zentrale Taste aus. Im folgenden Bildschirm erwartet das Gerät ein Signal von Ihrem Smartphone oder Tablet. Bitte stellen Sie sicher, dass bei Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth aktiviert und das Gerät sichtbar ist. Sobald der Trainingscomputer Ihr Smartphone oder Tablet erkennt, bittet dieser um Eingabe eines Codes zur Authentifizierung. Bitte geben Sie diesen Code in Ihr Smartphone oder Tablett ein. Bei erfolgreicher Kopplung ist die Bluetoothverbindung hergestellt. Der Prozess der Authentifizierung ist nur bei erstmaliger Kopplung notwendig.

Hinweis: Eine Verbindung mit Smartphone oder Tablet ist nur im Gerätestillstand möglich. Sie werden gegebenenfalls aufgefordert anzuhalten.

Nutzung der KettMaps APP

Mit KettMaps laden sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren tausend Strecken. Nähere Informationen finden Sie unter www.kettmaps.com

Update der Computersoftware

KETTLER stellt in unregelmäßigen Abständen Softwareupdates für den Geräte-Computer zur Verfügung. Alle Informationen hierzu finden Sie unter www.software.kettler.net.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Handpuls

Der Anschluß befindet auf der Rückseite der Anzeige;

2. Brustgurt

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert.

(Brustgurte gehören nicht immer zum Lieferumfang) Der POLAR-Brustgurt T34 ist als Zubehör (Art.-Nr. 07937-640) erhältlich. Es funktionieren nur "uncodierte Systeme".

Für herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

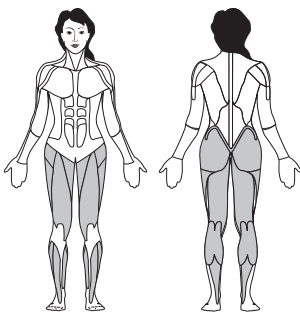
– DE – Biometrie Hometrainer

Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

Durch die runde Beinbewegung entsteht eine besonders für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke schonende Bewegungsform. Sie ist ideal für ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsziel der Fettverbrennung, da die körperliche Beanspruchung geringer ist als beim Lauftraining. Somit eignen sich Heimtrainer auch für Menschen mit Übergewicht oder körperlichen Problemen, die zu starke Beanspruchungen von Knie- und Hüftgelenk vermeiden wollen. Für herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

Die Vorteile:

- ergonomisch optimal einstellbar auf die gewünschte Trainingsposition
- ideal für Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung
- geringe Beanspruchung der Gelenke
- auch für Übergewichtige und Einsteiger geeignet
- platzsparend und einfach zu transportieren



Energieverbrauch (kcal)
ca. 600 pro Std.

Fettverbrauch
ca. 48-54 gr. pro Std.

Einstellen der optimalen Sitzposition

Die ideale Körperhaltung haben Sie, wenn der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt ist. Sollten Sie Rückenprobleme haben, verstellen Sie den Neigungswinkel des Lenkers, so dass der Oberkörper eine aufrechtere Sitzposition hat, welche die Wirbelsäule und Gelenke schont.



Sitzhöhe

Stellen Sie den Sattel zunächst auf die für Sie optimale Sitzhöhe ein. Diese haben Sie, wenn Sie bei durchgedrücktem Knie mit der Ferse gerade noch die Pedale erreichen. Eine runde Bewegungsform der Beine erhalten Sie, wenn Sie das Knie nie vollständig durchstrecken. So haben Sie ein Gelenk schonendes Training für Fuß-, Knie und Hüftgelenk.



Abstand von Sattel zum Lenker

Der Sattel Ihres Heimtrainers ist (je nach Modell) auch horizontal verstellbar. Dazu lösen Sie die Schraube unterhalb des Sattels und verschieben den Sattel, abhängig von Ihrer Körpergröße, auf der Schiene nach vorne oder hinten.

Neigung des Lenkers

Der Lenker Ihres Heimtrainers ist neigungsverstellbar. Lösen Sie die Schraube unterhalb des Cockpits und stellen Sie die für Sie optimale Position ein. Ziehen Sie danach die Schraube wieder fest, so dass der Lenker nicht durchrutscht!



Trainingsvariationen

Um die Belastung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu verstärken, betonen Sie das Treten der Pedale. Um ein verstärktes Training der Oberschenkel-Rückseite zu erzielen, betonen Sie das Ziehen der Pedale mit der Schlaufe nach oben.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit hohem Pedalwiderstand eine Bergauffahrt zu simulieren. Bei diesem Training werden zur Beinmuskulatur auch die Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Oberkörper- und Schultermuskulatur mit einbezogen.



Trainingsempfehlung

Denken Sie immer an die anschließenden Dehnübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen.

4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf dem Heimtrainer

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Hinweis: Ab der 5. Woche die Dauer der Trainingseinheit z. B. auf 40 Minuten steigern. In der 6. Woche können Sie mit einem leichten Intervalltraining starten. Beachten Sie, dass Ihr Trainingspuls in den ersten 8 Wochen ca. 60 – 65% Ihrer max. Pulsfrequenz beträgt und 75% nicht übersteigt.

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

The Training Program Computer System

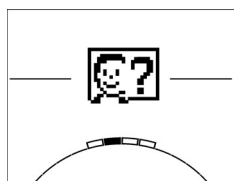
Display and Keyboard



1

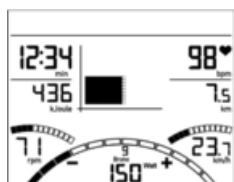
1. Display

The display provides you with all important information. These distinctions should be noted between the Menu list and the Training Program list displays:



Menu Display

When the display is turned on, you arrive at the **Menu list**. Here you can make settings for the user or machine data, select a Training Program, and read your training results.



Training Display

After selecting a Training Program, you arrive at the **Training Programs display**.

It provides you with all important training scores and the Training Program profile.

2

2. Central Key - Press

In the Menu: By pressing the central key you confirm the selected item. This brings you to the selected Menu item or the selected Training Program.

In the Training: no function

3

3. Central Key - Turn

In the Menu: change the selection in the respective Menu. The semicircular image in the lower display area indicates additional selection options.

In the Training: change the pedaling resistance (Brake/Watt).

4

4. Left Key

In the Menu: jump back to the main Menu. Any changes made will not be saved.

In the Training: end the Training Program and start the recovery pulse measurement. By pressing again, you can return to the Training Program.

5

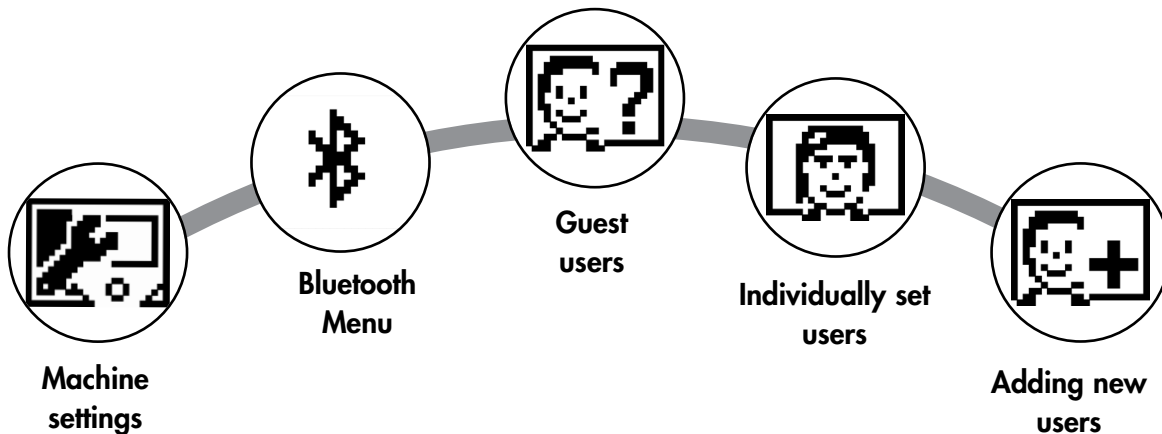
5. Right Key

In the Menu: calling up of the contextual information. The significance of the Menu item is explained in more detail.

In the Training: display of average scores/values. When the key is pressed, average scores/values are displayed for a few seconds.

The Menu

First Level: The Start Menu – User Selection



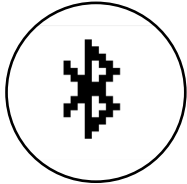
Upon starting the machine you arrive, after a brief greeting, at the Start Menu. This Menu is primarily for selection of the user on whose account the Training Session is to take place. You may also add a new user and, under the item "Machine Settings", make basic settings for all users.

An overview of the Menu items (from left to right):



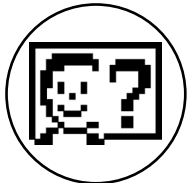
1. Machine Settings

With this Menu item you may make all multi-user machine settings (e.g., change machine language, change units of measure etc.).



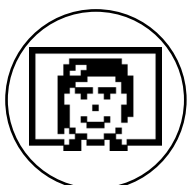
2. Bluetooth Connection

In this Menu item you can connect the device with your smartphone or tablet PC via Bluetooth. You will find more information on this in the section "Creating a Connection with Your Smartphone or Tablet PC".



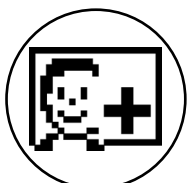
3. Guest Users

The Guest User is a preset user profile. It gives you the option of training without presets. In the Guest User Profile no Training Program results are saved. No personal settings may be made.



4. Individually-created User Accounts (by name)

To the right of the Guest User there appear up to 4 individually-set users. These are designed as personal user accounts for persons who use Training Programs regularly. In the accounts, individual settings can be made and personal Training Program results can be saved.

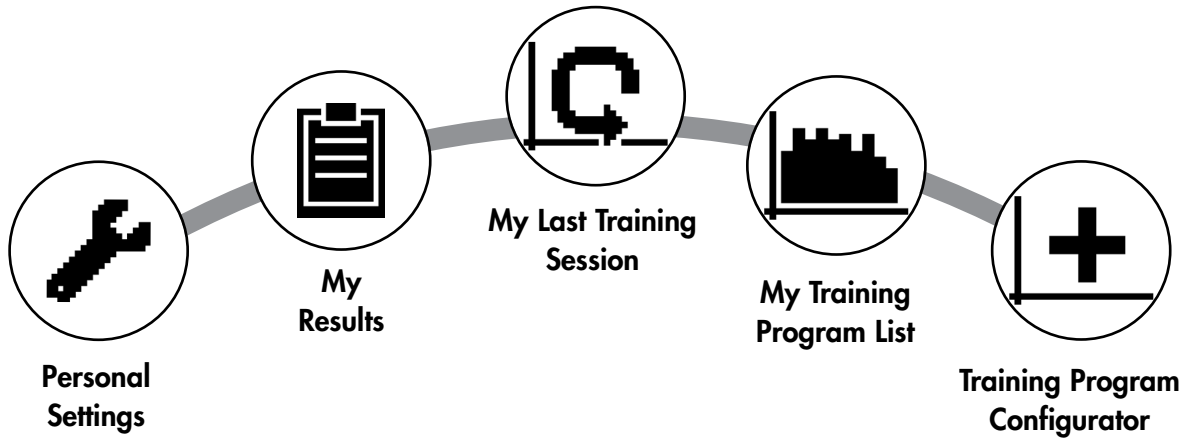


5. Create new user

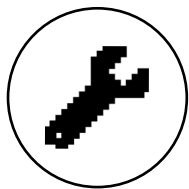
In this Menu a new individual user (see No. 3) can be entered. When this Menu is selected, name and age are requested. The user may also select a Profile Face. Finally the new user is integrated into the Start Menu.

The Menu

Second Level: the user Menu – in the user’s personal account



If you select an individual user, you will arrive at this person’s user Menu. Here almost everything involves the personal Training Program. The User Menu for a Guest User contains only the three items on the right.



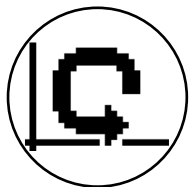
1. Personal Settings

In this Menu item you may make all user-specific settings (e.g., changing the age). Changes to this Menu do not affect the data of other users.



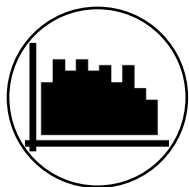
2. My Results

Under ‘My Results’ the personal overall performance achieved, and the results from the last training session, can be read.



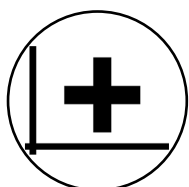
3. My Last Training Session

When this Menu item is selected, you are taken directly to the last training session which was begun. This Menu item is always preselected when you arrive at the User Menu. Thus the last training session is only a click away.



4. My Training Program List

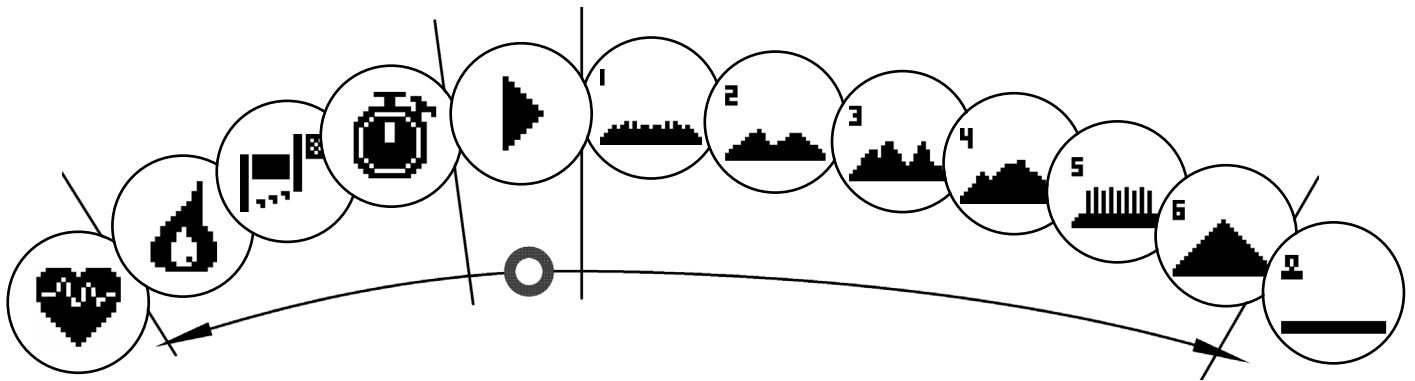
In this list you will find all training sessions which have been saved on the machine. The various Training Program types are described below.



5. Training Program Configurator

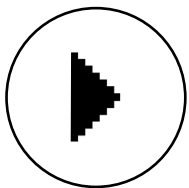
With the Training Program Configurator, an individual training profile may be set. Once you have set it, the profile will be stored in the Training Program List. For each user, there is storage space for an individually-configured Training Program. Through configuration of a new Training Program, the previous Training Program is overridden.

The Available Training Programs in the 'My Training Programs List' Menu



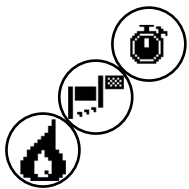
In the Menu item 'My Training Programs List' for an individual user or Guest User, various types of Training Programs are located. These are explained as follows:

1. Quick Start



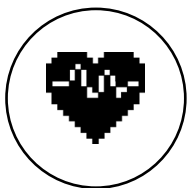
Start a Training Session simply, without any further entry options. All scores/values are set at zero. You decide about Training Program duration and intensity. This Training Program is preset upon entry into the Menu 'My Training Programs List'.

2. Training Programs with target scores/values (time / distance / calories)



If you turn to the left from the starting point, you will arrive at the 3 Training Programs with target scores/values. Set yourself a personal target score/value for the Training Session, for time, distance, or an energy (calorie) value that you wish to burn off. Then during the Training Session the selected value will count down to zero.

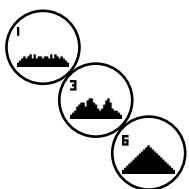
3. Heart-Rate-Oriented Training Program (HRC Training Program)



To the far left of the selection list is the HRC Training Program. This is the ideal Training Program for training in a targeted manner to reach a certain defined heart rate range. Before the Training Session, enter a heart rate target. The exercise machine will then set the brake resistance in the Training Session such that you reach and maintain the heart rate entered. During the Training Session the central graphic in the display shows you whether you are training in the target range, or whether you are above or below the target range.

TIP: In the Menu under 'Personal Settings' > 'HRC Start Level' you can define a brake level at which you want to begin the HRC Training Session. Well-trained exercisers tend to select a higher Start Level; beginning exercisers usually select a lower setting.

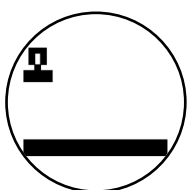
4. Profile Training Sessions



If you turn right from the starting point, you will arrive at the Profile Training Programs numbers 1 – 6. In Profile Training Programs the exercise machine automatically changes the brake level based on the profile. The brake level changes in Profiles 1-3 are moderate, in Profiles 4-6 more demanding. After selection of a Profile Training Program, set the Training Program duration and begin the Training Session.

TIP: by turning the central key (3) during the Training Session, you can push the entire Profile up or down.

5. Exercising with the self-configured Profile



To the far right of the selection list, the storage space for your individually-set Profile can be found.

Training Program Functions

Pulse Zones

5 Pulse Zones, Z1-Z5, are displayed. They are calculated based on the age entered.

Maximal Training Program pulse (HR Max) = 220 - age

Z1 = 50- 60% of the HR Max = WARM-UP

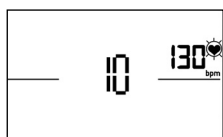
Z2 = 61- 70% of the HR Max = FAT BURNING

Z3 = 71- 80% of the HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% of the HR Max = INTENSIVE ENDURANCE

Z5 = 91-100% of the HR Max = MAXIMUM RANGE

The Pulse Zones are displayed in the text space, when this function is activated under "Personal Settings>Pulse Zones".



Recovery Pulse Measurement

During the **Training Session and active pulse measurement**, press the Recovery Pulse key. After 10 seconds the measurement will begin.



The device will measure your pulse in a 60-second countdown.



Subsequently, the recovery pulse grade will be displayed.

The display will be ended after 20 seconds or by pressing the Recovery Pulse key.

If at the beginning or end of the countdown no pulse is registered, an error message will appear.

Turning off the display

After 4 minutes without activity, or by pressing and holding the left key, the display is turned off.

Creating a Connection with your Smartphone or Tablet

The KETTLER Training Machine can be connected via Bluetooth with smartphones or tablet PCs beginning with Bluetooth v4.0, which enables training with KettMaps and other compatible APPs. The connection is made in the Start Menu under the Menu item bluetooth setuo. Select this Menu item by pressing the central key. In the resulting screen, the device waits for a signal from your smartphone or tablet. Please make sure that Bluetooth is activated on your smartphone or tablet and that the device is visible. As soon as the training computer recognizes your smartphone or tablet PC, it will request that you enter a code for authentication. Please enter this code into your smartphone or tablet PC. When the linkage is successful, the Bluetooth connection has been established. The authentication process is only necessary for the initial connection.

Notice: A connection with smartphone or tablet PC is only possible when the device is not in use. If necessary, you will be told to cease activity.

Using the KettMaps APP

You can use KettMaps to upload realistic video sequences of training courses, as training motivation, onto your smartphone or tablet PC. Even with the free basic version, a number of courses are availa-

ble. For a small monthly fee, you can have complete access to the database with several thousand training courses. More information can be found at www.kettmaps.com

Update the Computer Software

From time to time, KETTLER makes available software updates for the device's computer. All related information can be found at www.software.kettler.net.

Pulse Measurement

The pulse can be measured via 2 sources:

1. Hand pulse

The connection is located on the back side of the display;

2. Chest strap

The input is located on the back side of the display.

(Chest strap not always included at delivery) The POLAR Chest Strap T34 is available as an accessory (Art.-No. 07937-640). Only "uncoded systems" function.

For heart-rate-oriented Training Programs, the chest strap is recommended.

- EN - Biometrics exercise bike

Home trainer - for anyone who likes cycling and wants to avoid strain on the joints

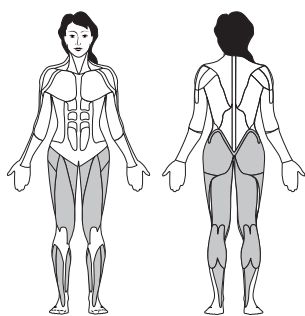
Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for people who are overweight or who have physical problems and want to avoid too much strain on knee and hip joints.

For training related to the heart rate, a chest strap is recommended

The advantages:

- ergonomic, optimally adjustable to the desired training position-
- ideal for cardiovascular training and fat burning
- low strain on joints
- also suitable for overweight people and beginners
- space saving and easy to transport

Energy use (kcal) approx. 600 per hour	Fat burning approx. 48 - 54 g per hour
--	--



Setting the optimum sitting position

The ideal posture is to have your upper body slightly bent forward. If you have back problems, adjust the tilt angle so that the upper body is in an upright sitting position, which protects the spine and joints.



Seat height

First of all adjust the saddle to the optimum seat height. This is achieved when you can just reach the pedals with your heel with bent knees. You will maintain a round movement of the legs if you never completely stretch out the knee. Therefore you have a training which is gentle on foot, knee and hip joints.



Distance from saddle to handlebars

The saddle of your home trainer can also be adjusted horizontally (according to the model). To do this loosen the screws underneath the saddle and slide the saddle forwards or backwards down the bar, depending on your body height.

Tilting the handlebars

The tilt of the handlebars of your home trainer can be adjusted. Loosen the screws underneath the cockpit and set it in the optimum position. Then tighten the screws again so that the handlebars do not slip!!



Training variations

In order to increase the strain on the thigh and buttock muscles, emphasise your steps on the pedals. In order to achieve increased training of the back of the thighs, emphasise pulling the pedals with the loop upwards.

Furthermore you will have the opportunity to simulate a mountain ascent with high pedal resistance. In this training the stomach and back muscles, upper body and shoulder muscles will be included as well as leg muscles.

– EN – Biometrics exercise bike



Training recommendation

Always remember the stretching exercises afterwards in order to avoid injuries and muscle ache.

4 week training plan for beginners on the home trainer

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that your training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

Säkerhetsinformationer

Observera följande punkter för din egen säkerhet:

- Träningsmaskinen ska ställas upp på lämplig plats så att den står stadigt.
- Kontrollerar att alla förbindningar resp. fästpunkter sitter fast ordentligt innan du använder träningsmaskinen första gången och sedan efter ca 6 träningsdagar.
- För att förhindra att du eller andra skadar sig genom fel belastning eller överbelastning får denna träningsmaskin endast användas på föreskrivet sätt.
- Vi rekommenderar att inte ställa upp träningsmaskinen i fukt- eller våtrum eftersom det då finns risk att rost bildas.
- Kontrollera regelbundet att träningsmaskinen fungerar felfritt och är i absolut felfritt tillstånd.
- Som privat användare eller verksamhetsutövare är du skyldig att genomföra en säkerhetsteknisk kontroll regelbundet och på föreskrivet sätt.
- Delar som inte fungerar riktigt eller som har tagit skada ska bytas ut omedelbart.
Använd endast original KETTLER reservdelar.
- Om det är något fel på träningsmaskinen får den inte användas innan den har reparerats.
- Träningsmaskinens säkerhetsnivå är endast säkerställd, om den kontrolleras regelbundet med hänseende till slitage och skador.

För din säkerhet:

- **Kontakta en läkare resp. vårdcentralen innan du börjar träna med denna apparat för att vara säker på att träningen inte skadar din hälsa. Läkarens bedömning bör vara utgångspunkt för hur du lägger upp träningen. Om du tränar på fel sätt eller för mycket resp. för hårt kan detta leda till problem med hälsan.**
- **System som övervakar hjärtfrekvensen ger inte alltid exakta resultat. Om du tränar för mycket eller för hårt kan du allvarligt skada din hälsa eller till och med dö. Avsluta träningen omedelbart om du blir yr eller känner dig dålig.**

Träningsdatorn

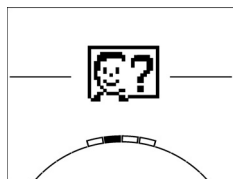
Display och knappar



1

1. Display

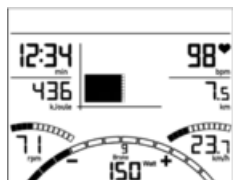
På displayen visas alla informationer som är viktiga för dig. Dessa informationer är uppdelade i en menynivå och en träningsnivå:



Menynivån

När du sätter på displayen kommer du först **till en meny**.

Här kan du göra inställningar som gäller uppgifter om användaren och om själva träningsapparaten samt välja respektive träningsform och avläsa träningsresultaten.



Träningsnivån

När du har valt respektive träningsform kommer du **till respektive bild**.

Här visas alla viktiga träningsvärden samt respektive träningsprofil.

2

2. Trycka på den centrala knappen

Menynivån: När du trycker på den centrala knappen bekräftar du det som du har valt. Du kommer då till den meny punkt eller den träningsform som du har valt.

Träningsnivån: Ingen funktion

3

3. Vrida den centrala knappen

Menynivån: Här kan du ändra det som du har valt i respektive meny. Den halvcirkelformade indikeringen nertill på displayen visar extra valmöjligheter som du har.

Träningsnivån: Ändra trampmotstånd (Brake/Watt).

4

4. Vänster knapp

Menynivån: Du kommer tillbaka till den överordnade meny punkten. Eventuella ändringar sparas inte.

Träningsnivån: Avslutar träningen och startar mätningen av vilopulsen. Om du trycker denna knapp en gång till kommer du tillbaka till träningen igen.

5

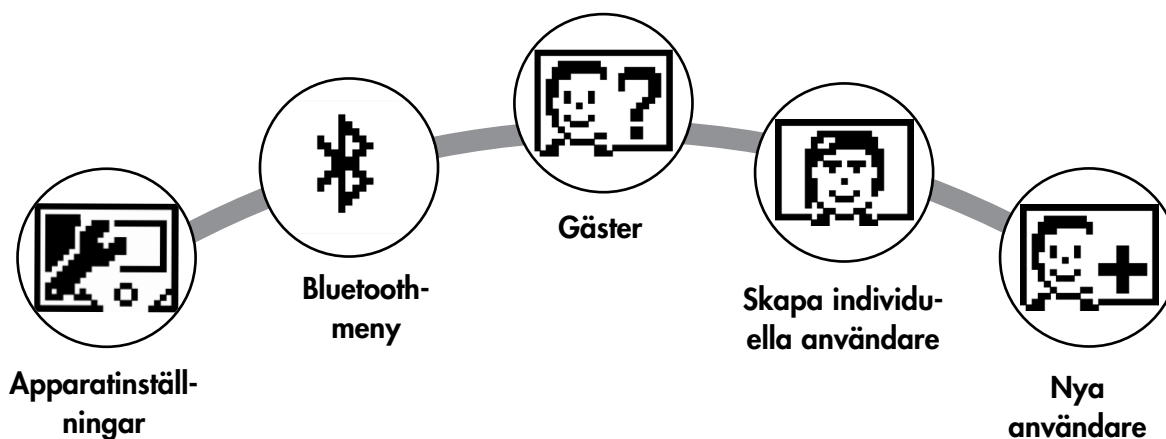
5. Höger knapp

Menynivån: Med denna knapp tar du fram text informationer. Här förklaras närmare vad meny punkten innebär.

Träningsnivån: Visar genomsnittsvärden. Om du trycker denna knapp visas för några sekunder alla genomsnittsvärden.

Menyn

Nivå 1: Startmenyn – här väljer du respektive användare



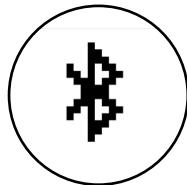
När du sätter på apparaten hälsas du först välkommen helt kort och kommer sedan till startmenyn. I denna meny väljer man i regel den användare på vars konto träningen ska sparas. Dessutom kan man här också skriva in nya användare samt göra användarövergripande grundinställningar med hjälp av menypunkten "Apparatinställningar".

Menypunkterna i överblick (från vänster till höger):



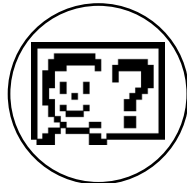
1. Apparatinställningar

I denna menypunkt kan du göra alla användarövergripande apparatinställningar (t.ex. ändra språk, ändra måttenheten etc.).



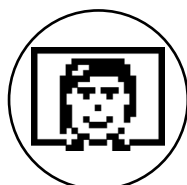
2. Anslutning via Bluetooth

Under denna menypunkt kan du ansluta träningsredskapet till din mobil eller surfplatta via Bluetooth. Utförligare information om detta hittar du under rubriken "Anslutning till mobilen eller surfplattan"



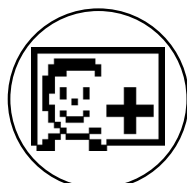
3. Gäster

Gäster är en förinställd användarprofil. Här kan man träna utan förinställningar. I gästprofilen sparas inga träningsresultat. Det är inte heller möjligt att göra några personliga inställningar.



4. Skapa individuella användare (nämnda med namn)

Till höger om gästen visas upp till 4 individuellt skapade användare. Dessa är koncipierade som personliga användarkonton för personer som tränar regelbundet. På detta konto kan man göra personliga inställningar och spara personliga träningsresultat.

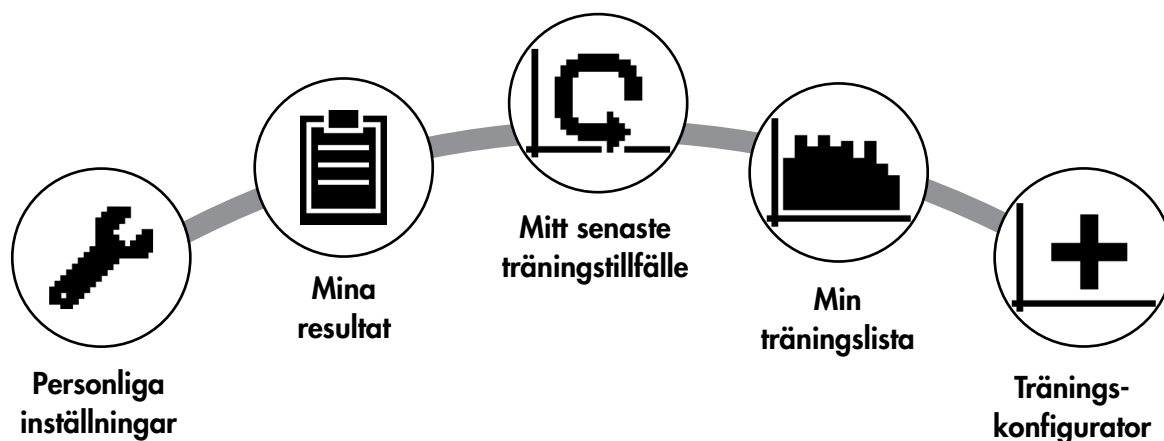


5. Skapa ny användare

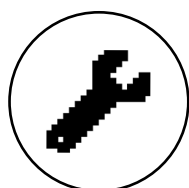
I denna menypunkt kan man skapa en ny individuell användare (se punkt 3). När man väljer denna menypunkt frågas man efter användarens namn och ålder. Dessutom kan användaren själv välja ett profilansikte. Sedan kompletteras startmenyn med den nya användaren.

Meny

Nivå 2: Användarmeny – användarens personliga konto



När du har valt en individuell användare kommer du till användarmeny för denna person. Här är det i första hand fråga om den personliga träningen. Gästens användarmeny omfattar endast de tre punkter som visas till höger.



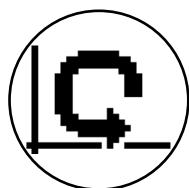
1. Personliga inställningar

I denna meny punkt kan man göra alla inställningar som är specifika för respektive användare (t.ex. ändra åldern). Ändringar som görs i denna meny påverkar inte informationerna som gäller andra användare.



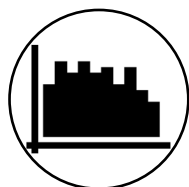
2. Mina resultat

I meny punkten "Mina resultat" kan du avläsa den sammanlagda personliga prestationen samt resultatet av det senaste träningstillfället.



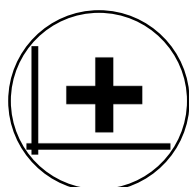
3. Mitt senaste träningstillfälle

När du väljer denna meny punkt kommer du direkt till det senaste träningstillfället som startades. Denna meny punkt är alltid förvald när man kommer till användarmeny. Det senaste träningstillfället kommer du alltså till med bara en klick.



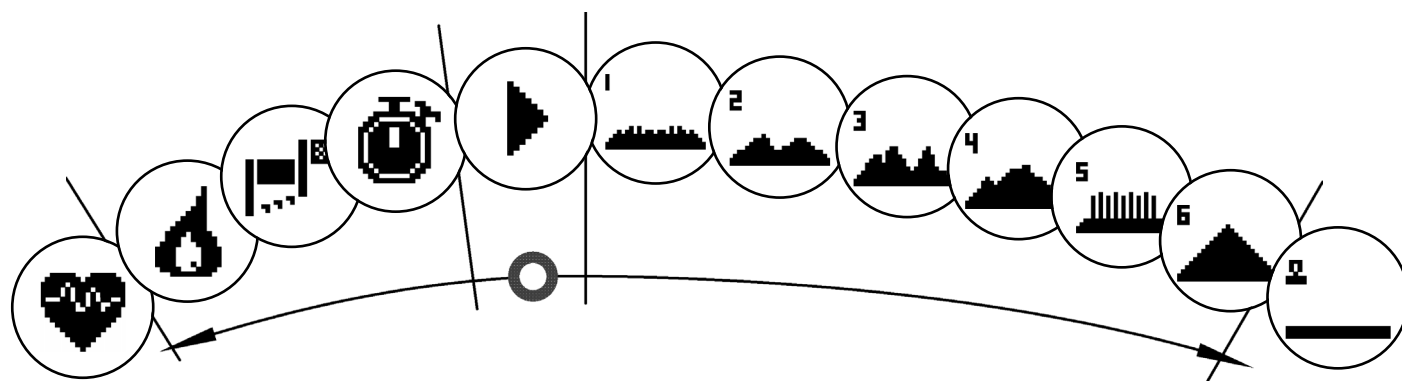
4. Min träningslista

I urvalet som finns i bakgrunden hittar du alla i apparaten sparade träningsformer. De olika träningsformerna beskrivs längre ner.

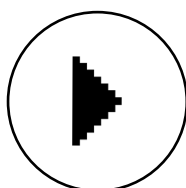


5. Träningskonfigurator

Med träningskonfiguratoren kan du skapa en individuell träningsprofil. När du en gång har skapat denna profil sparas den i träningslistan. Det finns en minnesplats för en individuellt konfigurerad träningsform för varje användare. Om en ny träningsform konfigureras skrivs den gamla över.

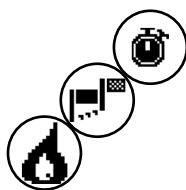


1. Snabbstart



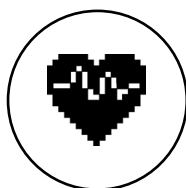
Här startar du en enkel träning utan ytterligare inställningsmöjligheter. Alla värden står på noll. Du bestämmer här själv träningstiden och träningsintensiteten. Denna träningsform är förinställd när du första gången går till meny punkten 'Min träningslista'.

2. Träning med inställt mål (tid/distans/kalorier)



Om du utgående från snabbstarten vrider knappen åt vänster kommer du till de 3 träningsformerna där du kan ställa in ett mål. Ställ in ett personligt mål för träningstiden, träningsdistansen eller ett kalorivärde som du vill uppnå. Respektive värde räknas då nedåt till värdet noll.

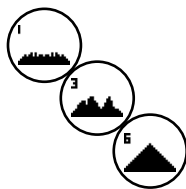
3. Träning med hänseende på hjärtfrekvensen (HRC träning)



Längst till vänster på listan där du kan välja olika träningsformer står HRC träningen. Denna träningsform är idealisk om du vill träna inom ett visst hjärtfrekvensområde. Knappa in en mål-hjärtfrekvens innan du börjar med träningen. Träningsapparaten ställer då in bromsmotståndet på ett värde med vars hjälp du både uppnår den inställda hjärtfrekvensen och håller den på konstant nivå. På den centrala grafiken på displayen kan du under hela träningen se om du tränar inom målområdet eller över respektive under det inställda värdet.

TIPS: I menyn i rubriken 'Personliga inställningar' > 'HRC Startnivå' kan du själv bestämma ett bromsmoment med vilket du vill starta HRC träningen. Vältränade personen väljer i regel en högre startnivå, medan nybörjare bör välja en lägre startnivå.

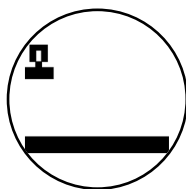
4. Profilträning



Om du utgående från snabbstarten vrider knappen åt höger kommer du till profilträningen 1 – 6. Här leder en ändring av bromsmomentet för profil 1 – 3 till en lagom ökning av intensiteten, medan en ändring i profil 4 – 6 ökar intensiteten i större omfattning. När du har valt en profil behöver du bara bestämma träningstiden och sedan kan du börja med träningen direkt.

TIPS: Om du vrider på den centrala knappen (3) under pågående träning förskjuter du den sammanlagda profilen uppåt/nedåt.

5. Träna enligt den själv konfigurerade träningen



Längst till höger på listan där du kan välja olika träningsformer finns en minnesplats för den individuella profilen som har skapats.

Träningsfunktioner

Pulszoner

På displayen visas 5 så kallade pulszoner Z1-Z5. Dessa beräknas utgående från åldern som har skrivits in

Maximal träningspuls (HR Max) = 220 - åldern

Z1 = 50- 60% av HR Max = UPPVÄRMNING

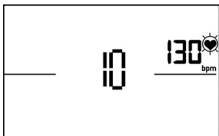
Z2 = 61- 70% av HR Max = FETTFÖRBRÄNNING

Z3 = 71- 80% av HR Max = KONDITION

Z4 = 81- 90% av HR Max = KONDITION INTENSIV

Z5 = 91-100% av HR Max = MAXIMALOMRÅDE

Pulszonerna visas i textrutan om denna funktion innan har aktiverats i "Personliga inställningar>Pulszoner"

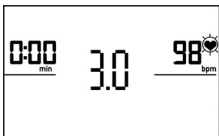


Mäta vilopulsen

Tryck på vilopuls-knappen under pågående träning. Funktionen pulsmätning måste emellertid ha aktiverats. Mätningen börjar efter 10 sekunder.



Elektroniken mäter nu pulsen i 60 sekunder. Tiden visas från 60 sekunder och ner till 0.



Sedan visas en "bedömning" av din vilopuls.

Denna indikering försvinner efter 20 sekunder eller om du trycker på vilopuls-knappen.

Om ingen puls registreras när nedräkningen av tiden börjar samt i slutet av tiden visas ett felmeddelande.

Stänga av displayen

Displayen stängs av efter 4 minuters inaktivitet eller om du trycker länge på vänster knapp.

Anslutning till mobilen eller surfplattan

Motionsredskapet från KETTLER kan anslutas till mobilen eller surfplattan via Bluetooth med Bluetooth v4.0 och uppåt, vilket gör att du kan träna med KettMaps och andra kompatibla appar. Anslutning sker i startmenyn under menypunkten bluetooth setup. Välj menypunkten genom att trycka på knappen i mitten. På sidan som då visas väntar motionsredskapet på en signal från mobilen/surfplattan. Kontrollera att bluetooth-funktionen är aktiverad på mobilen/ surfplattan och att träningsredskapet syns. När träningsdatorn känner igen din mobil eller din surfplatta uppmanas du att mata in en kod för autentifiering. När du har matat in koden på mobilen/surfplattan och anslutningen lyckades är du uppkopplad till bluetooth. Autentifiering sker endast vid första uppkopplingstillfället.

Obs! Uppkoppling av mobilen/surfplattan kan endast ske när motionsredskapet står stilla. I annat fall uppmanas du att stanna.

Hur du använder KettMaps-appen

Med KettMaps kan du ladda ner många videorealistiska sträckor som träningsmotivation till mobilen eller surfplattan. I den kostnadsfria basversionen finns många övningssträckor som du kan använda. Mot en ringa månadsavgift får du tillgång till hela databasen med flera tusen sträckor. Närmare information finns på www.kettmaps.com

Uppdatering av programvara

KETTLER ställer programuppdateringar till träningsredskapets dator till förfogande vid olika tillfällen. All information om detta finns på www.software.kettler.net.

Mäta pulsen

Pulsen kan mätas på 2 sätt:

1. Handpuls

Anslutningen befinner sig på indikeringens baksida

2. Brösthälte

Mottagaren befinner sig bakom indikeringen.

(Brösthälte ingår inte alltid i köpet) POLAR-brösthälte T34 finns som tillbehör (art.-nr 07937-640). Här fungerar endast "system utan kod".

Vi rekommenderar att brösthälte för Träning med hänseende på hjärtfrekvensen.

– SV – Biometri hometrainer

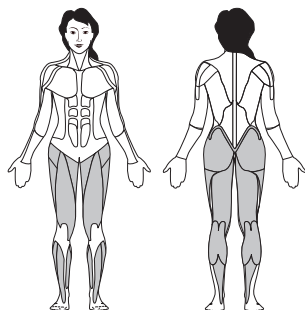
Motionsredskap för hemmabruk – För alla som gillar cykling och som samtidigt vill undvika att belasta lederna

Genom runda benrörelser rör man sig på ett sätt som skonar både fot-, knä- och höftlederna. Denna rörelseform är idealisk för väl-doserad träning av hjärt- och kärlsystemet samt om du har fettförbränning som mål, eftersom kroppen belastas mindre än om du springer resp. tränar löpning. Därför rekommenderas motionsredskap för hemmabruk särskilt för alla överviktiga och för personer som har fysiska problem och som därför ska skona sina knä- och höftleder.

För träning med inriktning på hjärtfrekvensen rekommenderas bröstband.

Fördelar:

- ergonomiskt optimalt inställbart på önskad träningsposition
- idealisk träning för hjärt- och kärlsystemet samt för fettförbränning
- liten belastning av lederna
- rekommenderas även för överviktiga personer och nybörjare
- platsbesparande och enkelt att transportera



Energiförbrukning (kcal) – ca 600 i timmen

Fettförbrukning – ca 48-54 gram i timmen

Ställa in den optimala sitspositionen

Du har en idealisk kroppshållning om överkroppen är något framåtlutad. Om du har besvär med ryggen så ställer du in styrets lutningsvinkel så, att du sitter rakt med överkroppen. Detta är en position som skonar ryggraden och lederna.



Sitshöjden

Ställ först in sadeln på en för dig optimal höjd. Höjden är optimal, om du precis kommer åt pedalen med hälen när du sträcker på benet. En så kallad rund rörelseform med benen har du, om du inte sträcker knäet helt när du cyklar. Denna rörelseform skonar både fot-, knä- och höftleden.



Avståndet mellan sadeln och styret

Sadeln på ditt motionsredskap kan du (beroende på vilken modell du har) också justera i horisontell riktning. För att justera sadelns läge lossar du först skruven nedanför sadeln och skjuter sedan sadeln på skenan framåt eller bakåt så långt tills du får ett optimalt avstånd till styret i förhållande till din kroppslängd.

Styrets lutning

Du kan också justera styrets lutning. För att göra det lossar du skruven nedanför cockpit och ställer in styret på ett läge som känns bäst för dig. Dra sedan åt skruven ordentligt igen så att styret inte glider ner!

Träningsvarianter

Om du vill belasta lårens och stussens muskler lite extra trampar du pedalerna lite mer dynamiskt, det vill säga inte fortare utan lite kraftigare. Om du däremot vill träna musklerna på baksidan av låren ska du lägga lite mer kraft i rörelsen uppåt, det vill säga när du drar upp pedalen med fotremmen.

Dessutom har du möjlighet att ställa in ett högre pedalmotstånd så att du får samma effekt som att cykla i en uppförsläge. Om du väljer denna variant tränar du vid sidan om benmusklerna också mag- och ryggmusklerna samt överkroppens och axlarnas muskler.



Träningsrekommendation

Glöm inte att sträcka ut musklerna ordentligt efter träningen för att förebygga skador och träningsvärk.

4-veckors träningschema för alla som börjar träna med ett

	Vecka 1	Vecka 2	vecka 3	Vecka 4
Måndag	15 minuter med låg belastning nivå 1-3	20 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
Tisdag	Paus	Paus	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
Onsdag	15 minuter med låg belastning nivå 1-3	20 minuter med låg belastning nivå 1-3	Paus	Paus
Torsdag Fre-	Paus	Paus	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
dag	15 minuter med låg belastning nivå 1-3	20 minuter med låg belastning nivå 1-3	1-3	Paus
Lördag	Paus	Paus	Paus 30 minuter med	låg belastning nivå 1-3
Söndag	30 minuter med	låg belastning	låg belastning nivå 4-6	Paus

motionsredskap

Observera: Från och med vecka 5 kan du utöka träningspasset t.ex. till 40 minuter. Vecka 6 kan du börja med lätt intervallträning. Observera att din träningspuls de första 8 veckorna är ca 60 – 65 % av din maximala pulsfrekvens och att träningspulsen aldrig överstiger 75 %.

Turvallisuusohjeet

Huomioi omaksi turvallisuudeksesi seuraavat seikat:

- Harjoittelulaite on asetettava sille soveltuvalla kiinteällä alustalle.
- Tarkista ennen ensimmäistä käyttöönottoa ja lisäksi noin 6 käyttöpäivän kuluttua, että liitokset ovat moitteettomat.
- Jotta välttyttäisiin virheellisen rasituksen tai yllirasituksen aiheuttamat loukkaantumiset, harjoittelulaitetta saadaan käyttää vain ohjeiden mukaisesti.
- Laitteen käyttö kosteissa tiloissa pitkäaikaisesti ei ole suositeltavaa siihen liittyvän ruosteriskin vuoksi.
- Varmistaudu säännöllisesti, että harjoittelulaite toimii moitteettomasti ja se on määräystenmukaisessa kunnossa.
- Turvatekniset tarkistukset kuuluvat käyttäjän velvollisuuksiin ja ne on suoritettava säännöllisesti ja määräysten mukaisesti.
- Epäkuntoiset ja vaurioituneet osat on vaihdettava välittömästi. Käytä vain alkuperäisiä KETTLER varaosia.
- Laitetta ei saa käyttää, ennen kuin se on kunnostettu.
- Laitteen turvallisuus voidaan säilyttää vain tarkastamalla säännöllisesti, ettei siinä ole todettavissa vaurioita eikä kulumi-
sta.

Turvallisuutesi vuoksi:

- **Ennen kuin aloitat harjoittelun varmista lääkäriltäsi, että olet riittävän terve harjoittelemaan tällä laitteella. Harjoitusohjelmasi tulee perustua lääkärintutkimukseen. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttäsi.**
- **Sykkeenmittausjärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Ylenpalttinen harjoittelu voi johtaa vakaviin terveyshaittoihin tai kuolemaan. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos sinua alkaa**

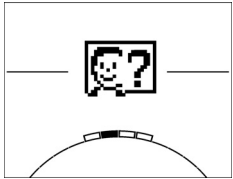
Näyttö ja näppäimet



1

1. Näyttö

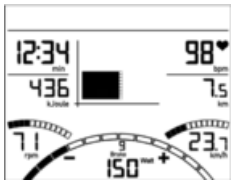
Näytössä ovat valmiina kaikki sinulle tärkeät tiedot. On tärkeää erottaa toisistaan valikko- ja harjoitteluesitys:



Valikkoesitys

Kun käynnistät näytön, pääset **valikkoesitykseen**.

Tässä voit tehdä asetukset käyttäjä- ja laitetietoihin, valita harjoitteluohjelman sekä lukea harjoittelutulosi.



Harjoitteluesitys

Kun olet valinnut harjoitteluohjelman, pääset **harjoitteluesitykseen**.

Se antaa käyttöösi kaikki tärkeät harjoitteluarvot sekä harjoitteluprofiilin.

2

2. Paina keskusnäppäintä

Valikossa: Painamalla keskusnäppäintä vahvistat valitun elementin. Siirryt valittuun valikko-kohtaan tai valittuun harjoitteluun.

Harjoittelussa: Ei toimintoa

3

3. Kierrä keskusnäppäintä

Valikossa: Muuta valinta kulloisessakin valikossa. Puoliympyrän muotoinen esitys näytön alareunassa näyttää lisävalintamahdollisuuksia.

Harjoittelussa: Muuta poljinvastus (Brake/Watt).

4

4. Vasen näppäin

Valikossa: Siirry takaisin ylempään valikkokohtaan. Mahdollisesti suoritettuja muutoksia ei tallenneta.

Harjoittelussa: Päätä harjoittelu ja käynnistä palautussykkeen mittaus. Voit palata takaisin harjoittelun painamalla näppäintä uudelleen.

5

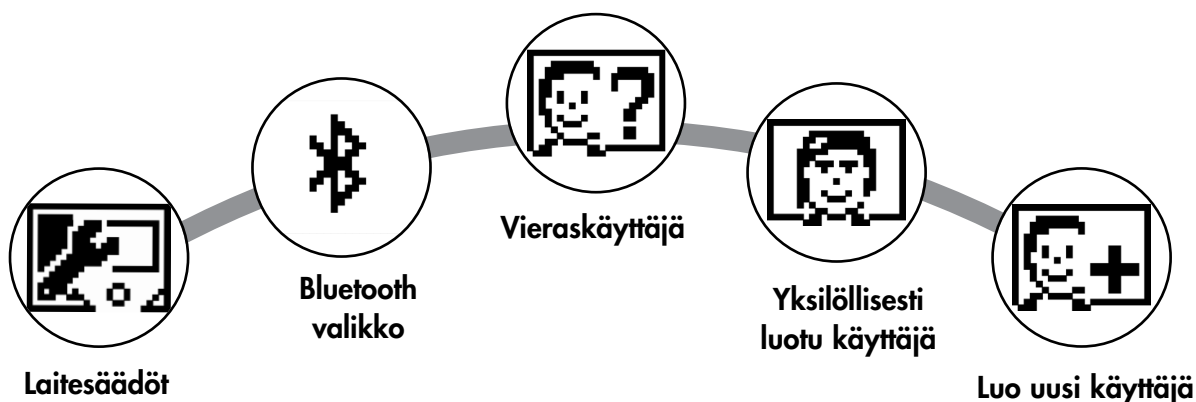
5. Näppäin oikealla

Valikossa: Taustatietojen haku. Valikkokohtadan merkitystä selostetaan lähemmin.

Harjoittelussa: Keskiarvojen näyttö. Keskiarvot tulevat näppäintä painamalla näyttöön muutamaksi sekunniksi.

Valikko

Ensimmäinen taso: Käynnistysvalikko – käyttäjän valinta



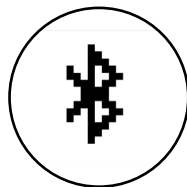
Laitteen käynnistyttyä pääset lyhyen tervehdyksen jälkeen starttivalikkoon. Tässä valikossa valitaan ensisijaisesti käyttäjä, jonka tilillä on tarkoitus harjoitella. Tämän lisäksi voit luoda uuden käyttäjän ja suorittaa kohdassa "laitesäädöt" perussäädöt kaikille käyttäjille.

Valikkokohdat lyhyesti (vasemmalta oikealle):



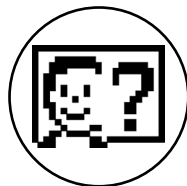
1. Laitesäädöt

Tässä valikkokohdassa voit tehdä kaikki käyttäjän laiteasetukset (esim. laitekielen muuttaminen, mittayksikön muuttaminen jne.).



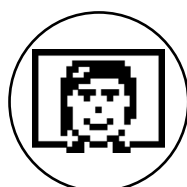
2. Bluetooth liitântä

Tässä valikkokohdassa voit kytkeä laitteen älypuhelimeesi tai tablettiisi bluetoothilla. Lisätietoja löydät kappaleesta "Liittäminen älypuhelimeen tai tablettiin".



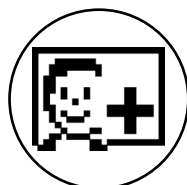
3. Vieraskäyttäjä

Vieraskäyttäjä on esiasetettu käyttäjäprofiili. Se tarjoaa mahdollisuuden harjoitella ilman esiasetusta. Vieraskäyttäjän profiiliin ei tallenneta mitään harjoittelutuloksia. Tämän lisäksi ei suoriteta mitään henkilökohtaisia säätöjä.



4. Yksilöllisesti luotu käyttäjä (nimellä mainittu)

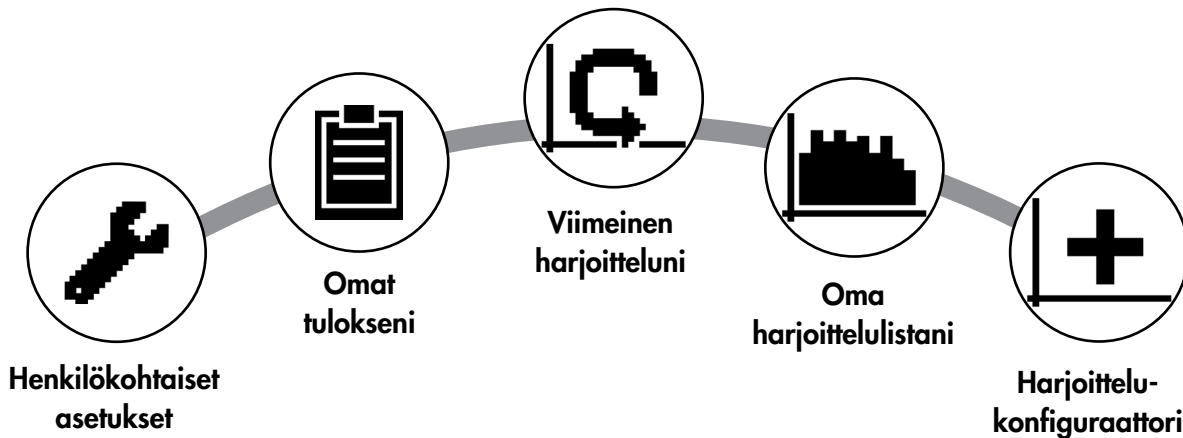
Vieraskäyttäjän oikealle puolelle tulee näyttöön max 4 yksilöllisesti kirjautunutta käyttäjää. Ne on suunniteltu henkilökohtaisina käyttäjätileinä säännöllisesti harjoitteleville henkilöille. Tilillä voidaan suorittaa henkilökohtaisia säätöjä ja tallentaa henkilökohtaisia harjoittelutuloksia.



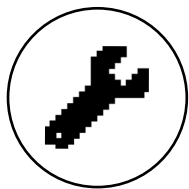
5. Luo uutta käyttäjää

Tässä valikossa voidaan luoda yksi uusi henkilökohtainen käyttäjä (ks. kohta 3). Kun tämä valikkokohta valitaan, kysytään nimeä ja ikää. Tämän lisäksi käyttäjä saa valita profiilikasvot. Lopuksi uusi käyttäjä lisätään käynnistysvalikkoon.

Toinen taso: Käyttäjävalikko – käyttäjän henkilökohtaisessa tilissä



Mikäli olet valinnut yksilöllisen käyttäjän, pääset tämän henkilön käyttäjävalikkoon. Tässä melkein kaikki pyörii henkilökohtaisen harjoittelun ympärillä. Vieraskäyttäjän käyttövalikko sisältää ainoastaan kolme oikeanpuoleista elementtiä.



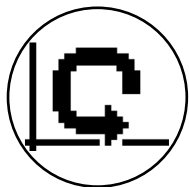
1. Henkilökohtaiset asetukset

Tässä valikkokohdassa voit suorittaa kaikki käyttäjäkohtaiset asetukset (esim. vaihtaa iän). Tässä valikossa tehdyillä muutoksilla ei ole mitään vaikutusta muiden käyttäjien tietoihin.



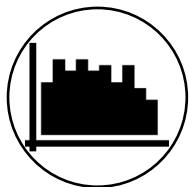
2. Omat tulokseni

Kohdasta 'omat tulokseni' voit lukea henkilökohtaisesti saavutetun kokonaistuloksen sekä viimeisen harjoittelun tulokset.



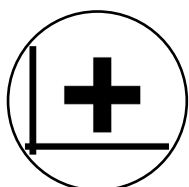
3. Viimeinen harjoitteluni

Kun valitset tämän valikkokohdan, pääset suoraan viimeksi käynnistettyyn harjoitteluun. Tämä valikkokohta on valittu aina ennalta, kun päästään käyttäjävalikkoon. Näin edellinen harjoittelukerta on vain näppäimen klikkauksen päässä.



4. Oma harjoittelulistani

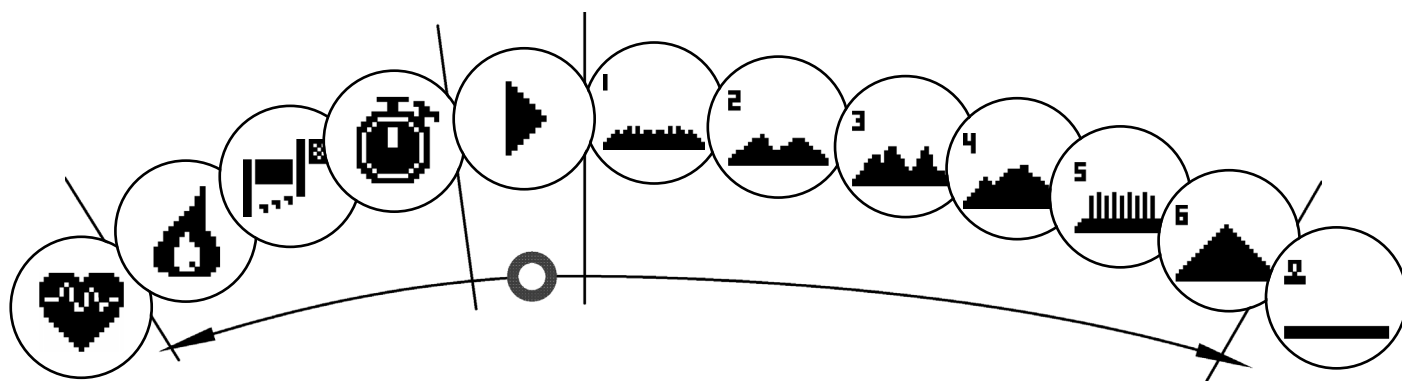
Taustalla olevasta valinnasta löydät kaikki laitteeseen tallennetut harjoittelut. Eri harjoittelumuotoja kuvataan edelleen alempana.



5. Harjoittelukonfiguraattori

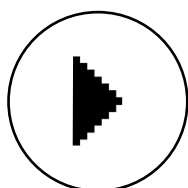
Harjoittelukonfiguraattorilla voidaan luoda yksilöllinen harjoitteluprofiili. Kun olet luonut sen kertaalleen, profiili tallennetaan harjoitteluluetteloon. Jokaisen käyttäjän käytettävissä on muistipaikka yksilöllisesti konfiguroituun harjoitteluun. Uuden harjoittelun konfigurointi pyyhkii pois edellisen harjoittelun.

Käytävissä olevat harjoittelut valikossa 'oma harjoittelulistani'



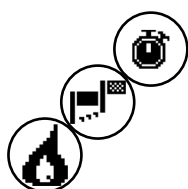
Henkilökohtaisen käyttäjän tai vieraskäyttäjän valikkokohdasta 'oma harjoittelulistani' löytyy erilaisia harjoittelumuotoja. Näitä kuvataan seuraavassa:

1. Pikakäynnistys



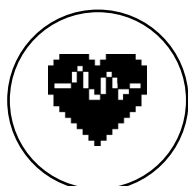
Aloita harjoittelu yksinkertaisesti ilman lisäasetusmahdollisuuksia. Kaikki arvot on asetettu nollaan. Harjoittelun keston ja tehokkuuden voit päättää itse. Tämä harjoittelu on esiasetettu tultaessa valikkoon 'oma harjoittelulistani'.

2. Harjoittelu tavoitesyötöllä (aika / matka / kalorit)



Kierrä pikakäynnistyksestä lähtien vasemmalle, niin pääset kohtaan 3 harjoittelu tavoitesyötöllä. Aseta henkilökohtainen tavoitearvo harjoitteluajalle, harjoittelumatkalle tai harjoittelussa tavoiteltavalle energia-arvolle. Valittu arvo laskee sitten harjoittelussa taaksepäin alas nollaan.

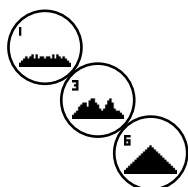
3. Sykkeeseen pohjautuva harjoittelu (HRC harjoittelu)



HRC harjoittelu on ääriavasemmalla valintaluettelossa. Tämä on ihanteellinen harjoittelumuoto, jolla voidaan harjoitella määrätietoisesti tietyllä sykealueella. Syötä ennen harjoittelua tavoitesyke. Laite asettaa jarruvasteen harjoittelussa sitten niin, että voit saavuttaa tämän ennalta asetetun sykkeen ja säilyttää sen. Keskusgrafiikka näytössä näyttää harjoittelun aikana, harjoitteletko tavoitealueella vai oletko tavoitealueen yläpuolella tai alapuolella.

VIHJE: Valikossa voit kohdassa 'henkilökohtaiset asetukset' > 'HRC aloitustaso' määrätä jarrutusportaan, jolla käynnistät HRC harjoittelun. Hyvin treenatut urheilijat valitsevat yleensä korkeamman aloitustason. Aloittelijaurheilijat valitsevat alhaisemman asetuksen.

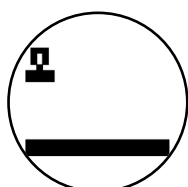
4. Profiiliharjoittelut



Kun käänät pikakäynnistyksestä oikealle, pääset profiiliharjoitteluun 1 – 6. Profiiliharjoittelussa laite muuttaa jarrutusportasta automaattisesti profiilin mukaan. Tällöin profiiliportaan muutokset profiileissa 1-3 ovat kohtuullisia, profiileissa 4-6 sitä vastoin vaativia. Kun olet valinnut jonkun profiiliharjoittelun, määrää vielä harjoittelun kesto ja käynnistä sitten harjoittelu.

VIHJE: Painamalla keskusnäppäintä (3) harjoittelussa, koko profiili siirtyy ylös/alas.

5. Itse konfiguroidun profiilin harjoittelu



Aivan valintaluettelon oikealla puolella on muistipaikka henkilökohtaisesti luodulle profiilillesi.

Harjoittelutoiminnot

Sykevyöhykkeet

Näytössä näytetään 5 sykevyöhykettä Z1-Z5. Ne lasketaan syötetyn iän funktiona.

Maksimi harjoittelusyke (HR Max) = 220 - ikä

Z1 = 50- 60% harjoittelusykkeestä HR Max = LÄMMITTELY

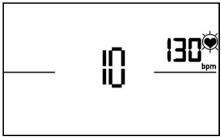
Z2 = 61- 70% harjoittelusykkeestä HR Max = RASVAN PALAMINEN

Z3 = 71- 80% harjoittelusykkeestä HR Max = KESTÄVYYS

Z4 = 81- 90% harjoittelusykkeestä HR Max = KESTÄVYYS INTENSIIVINEN

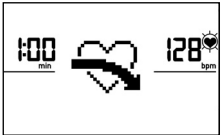
Z5 = 91-100% harjoittelusykkeestä HR Max = MAKSIMIALUE

Sykevyöhykkeet näytetään tekstikentässä, kun toiminto kohdassa "henkilökohtaiset asetukset >sykevyöhykkeet" on toiminnassa.

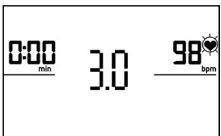


Palautussykkeen mittaus

Paina harjoittelussa ja aktiivisessa sykemittauksessa palautussykenäppäintä. Mittaus käynnistyy 10 sekunnin kuluttua.



Elektroniikka mittaa sykkeesi 60 sekuntia palautuvasti.



Tämän jälkeen näyttöön tulee palautussykkeen arvosana.

Näyttö päättyy 20 sekunnin kuluttua tai painamalla palautussykenäppäintä.

Ellei ajan palautuksen alussa tai lopussa lasketa sykettä, saadaan virheilmoitus.

Näytön sammutus

Näyttö sammuu, jos se ei ole käytössä 4 minuuttiin tai painamalla vasenta näppäintä pitemmän ajan.

Yhdistäminen älypuhelimeen tai tablettiin

KETTLER urheilulaite voidaan bluetooth-liitännällä yhdistää älypuheliin tai tabletteihin Bluetooth v4.0-versiosta lähtien, mikä mahdollistaa harjoittelun KettMapsilla ja muilla yhteensopivilla APP-sovellutuksilla. Yhteys muodostetaan aloitusvalikossa kohdassa bluetooth setup. Valitse tämä valikkokohta painamalla keskusnäppäintä. Seuraavassa näytössä laite odottaa signaalia älypuhelimeltäsi tai tabletiltasi. Varmista, että bluetooth on aktivoitu älypuhelimeltäsi tai tabletiltasi ja laite on näkyvässä. Kun harjoitustietokone tunnistaa älypuhelimeltäsi tai tabletiltasi, se kysyy tunnistuskoodiasi. Syötä tämä koodi älypuhelimeltäsi tai tabletiltasi. Mikäli liitäntä on onnistunut, Bluetooth-yhteys on muodostettu. Tunnistusprosessia tarvitaan vain ensimmäisessä kytkennässä.

Huomautus: Yhteys älypuhelimeen tai tablettiin on mahdollista vain laitteen seisoessa. Tarvittaessa pyydetään pysäyttämään laite.

KettMaps APP käyttö

KettMaps-sovellutuksella ladataan monia videorealistisia kappaleita harjoittelumotivaatioksi älypuhelimeltäsi tai tabletiltasi. Jo nyt maksuttomassa perusversiossa on käytettävissä useita kappaleita. Pienellä kuukausimaksulla pääsy tietokantaan on mahdollista tuhansilla reiteillä. Lisätietoja saat osoitteesta www.kettmaps.com

Tietokoneen ohjelmiston päivitys

KETTLER toimittaa tietokoneen ohjelmiston päivitykset käytettäväksi epäsäännöllisin väliajoin. Löydät kaikki tiedot tästä sivulta www.software.kettler.net.

Sykkeen mittaus

Sykkeen mittaus voidaan suorittaa kahdella eri tavalla:

1. Käsisykkeellä

Liitäntä on näytön takapuolella;

2. Sykevyöllä

Vastaanotin on tässä asennettu näytön taakse.

(Rintavyö ei aina kuulu toimitukseen) POLAR-rintavyö T34 on saatavana lisävarusteena (tuote-nro 07937-640). Toiminnassa ovat ainoastaan „koodaamattomat järjestelmät“.

Sydämen sykkeeseen pohjautuvaan harjoitteluun suositellaan sykevyötä.

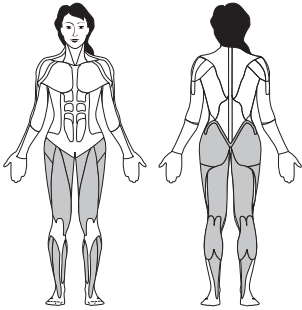
Kuntopyörä – Kaikille, jotka haluavat nauttia pyöräilyn iloista, mutta samalla välttää nivelten rasittumisen

Jalan pyöreät liikkeet mahdollistavat, että varsinkin jalka-, polvi- ja lantioliikkeet tapahtuvat hellävaraisesti. Ihanteellinen annosteltu sydän-verenkierto-harjoitteluun tavoitteena rasvan palaminen, koska ruumiillinen rasitus on tässä vähäisempää kuin juoksuharjoittelussa. Näin kuntopyörä sopii myös ylipainoisille tai niille, joilla on fyysisiä ongelmia ja jotka haluavat välttää polvien ja lonkkanivelten liian voimakkaan rasituksen.

Sydämen sykkeeseen orientoituvaan harjoitteluun suositellaan sykevyötä.

Harjoittelun edut:

- säädettävissä ergonomisen optimaalisesti haluttuun harjoitteluasentoon
- ihanteellinen sydän-verenkiertoharjoitteluun ja rasvan polttoon
- nivelten rasittuminen on vähäisempää
- sopii myös ylipainoisille ja aloittelijoille
- säästää tilaa ja on helppo kuljettaa



Energiankulutus (kcal) – noin 600 / tunti

Rasvankulutus – noin 48-54 g/ tunti

Optimaalisen istuma-asennon säätö

Kehon asentosi on ihanteellinen, kun pidät ylävartaloa hieman eteen taivutettuna. Mikäli sinulla on selkävaivoja, säädä ohjaustangon kaltevuuskulma niin, että ylävartalo on ryhdikkäessä, pystysuorassa istuma-asennossa. Tämä säästää selkärankaa ja niveliä.



Istuinkorkeus

Säädä ensin satula itsellesi optimaaliselle istuinkorkeudelle. Istuinkorkeus on oikea, kun voit suoristetuin polvin kantapäälläsi juuri ja juuri ulottua polkimille. Jalkojen liikkeen pyöreän muodon saavutat, kun et koskaan ojenna polvea täysin suoraksi. Näin voit harjoitella jalka-, polvi- ja lonkkaniveliä säästään.



Satulan ja ohjaustangon välinen etäisyys

Kuntopyöräsi satula (mallista riippuen) voidaan säätää myös vaakasuoraan. Irrota tätä varten ruuvi satulan alapuolelta ja siirrä satulaa kiskolla eteen- tai taaksepäin koostasi riippuen.

Ohjaustangon kaltevuus

Kuntopyöräsi ohjaustangon kaltevuus on säädettävissä. Irrota ruuvi cockpitin alapuolelta ja säädä itsellesi sopiva optimaalinen asento. Kiristä tämän jälkeen taas ruuvi, niin ettei ohjaustanko pääse liukumaan paikaltaan!



– FI – Biometrinen kuntopyörä

Harjoittelumuunnelmat

Polje voimakkaammin, kun haluat kohottaa reisi- ja pakaralihaksiin kohdistuvaa rasiitusta. Voidaksesi treenata reiden takaosan lihaksia intensiivisemmin, vedä poljinta silmukoineen voimakkaasti ylös.

Tämän lisäksi sinulla on mahdollisuus voimakkaalla polkimen vastuksella stimuloida polkemista mäkeä ylös. Tässä harjoittelussa ovat jalkalihasten lisäksi mukana myös vatsa- ja selkälihakset sekä ylävartalon ja olkapäiden lihakset.



Harjoittelusuositus

Muista aina myös venyttelyharjoitukset harjoittelun jälkeen, näin estät loukkaantumiset ja treenin jälkeiset lihaskivut.

Kuntopyörän 4 viikon harjoitteluhjelma aloittelijoille

	1. Viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko
maanantai	15 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	20 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 4-6
tiistai kes-	Tauko	Tauko	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 4-6
kiviikko	15 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	20 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	Tauko	Tauko
torstai per-	Tauko	Tauko	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 4-6
jantai	15 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	20 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	Tauko	Tauko
lauantai	Tauko	Tauko	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasiitksella tasolla 4-6
sunnuntai	Tauko	Tauko	Tauko	Tauko

Huomautus: Kohota 5. viikosta alkaen harjoitteluyksikön kestoa esim. 40 minuuttiin. 6. viikolla voit aloittaa kevyen intervalliharjoittelun. Tarkista, että harjoittelusykkeesi on ensimmäisen 8 viikon aikana noin 60 – 65% maksimi sykkeestäsi eikä se kohoa yli 75%.

Ohutusjuhised

Ohutuse huvides pidage silmas järgnevaid punkte:

- Treeningseade tuleb paigaldada sobivale, kindlale aluspinnale.
- Enne esmast kasutuselevõttu ja lisaks pärast iga 6 kasutuspäeva tuleb kontrollida ühenduste kinnitusi.
- Vale või ülekoormuse tagajärjel tekkivate vigastuste vältimiseks tuleb treeningseadet käsitseda ainult juhendi järgi.
- Seadet ei ole soovitatav pikaajaliselt kasutada niiskete ruumide otseses läheduses niiskusega seotud rooste tekkimise tõttu.
- Kontrollige regulaarselt treeningseadme töökorras olekut ja nõuetekohast seisundit.
- Kasutaja kohustuste hulka kuuluvad ohustehnilised kontrollid, mida tuleb korrapäraselt ja nõuetekohaselt läbi viia.
- Vigased või kahjustatud komponendid tuleb viivitamatult välja vahetada. Kasutage ainult KETTLERi originaalvaruosi.
- Seadet ei tohi kuni remondini kasutada.
- Seadme turvalisuse taset saab säilitada ainult eeldusel, et seda kontrollitakse korrapäraselt kahjustuste ja kulumise suhtes.

Teie turvalisuse nimel:

- Enne treeningutega alustamist küsige oma perearstilt, kas teie tervislik seisund lubab selle seadmega treenimist. Treeningprogrammi koostamise aluseks peab olema arstlik läbivaatus. Vale või liigne treening võib tervist kahjustada.
- Pulsisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Liigne treenimine võib põhjustada tõsiseid tervisekahjustusi või surma. Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete peapööritust või nõrkust.

Treeningarvuti

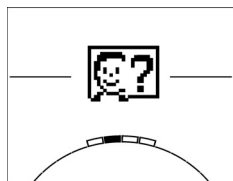
Ekraan ja nupud



1

1. Ekraan

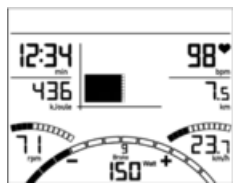
Ekraanil kuvatakse kogu oluline info. Eristada tuleb menüükuva ja treeningukuva:



Menüükuva

Näidiku sisselülitamisel avatakse **menüükuva**.

Siin saate seadistada kasutaja või seadme andmeid, valida treeningu ja vaadata oma treeningu tulemusi.



Treeningukuva

Pärast treeningu valimist avatakse **treeningukuva**.

See sisaldab olulisi treeningu väärtusi ja teie treeningu profiili andmeid.

2

2. Tsentraalne nupp - vajutamine

Menüüs: Vajutades tsentraalset nuppu kinnitate valitud elemendi. Avatakse valitud menüüpunkt või valitud treening.

Treeningu ajal: funktsioon puudub

3

3. Tsentraalne nupp - keeramine

Menüüs: valiku muutmine vastavas menüüs. Poolringikujuline kuva ekraani alaosas annab märku täiendavatest valikuvõimalustest.

Treeningu ajal: sammutakistuse muutmine (Brake/Watt).

4

4. Vasak nupp

Menüüs: tagasi eelmisesse menüüpunkti liikumine. Võimalikke tehtud muudatusi ei salvestata.

Treeningu ajal: treeningu lõpetamine ja pulsi puhkeseisundis mõõtmise alustamine. Korduva vajutamise korral pöördutakse tagasi treeningu juurde.

5

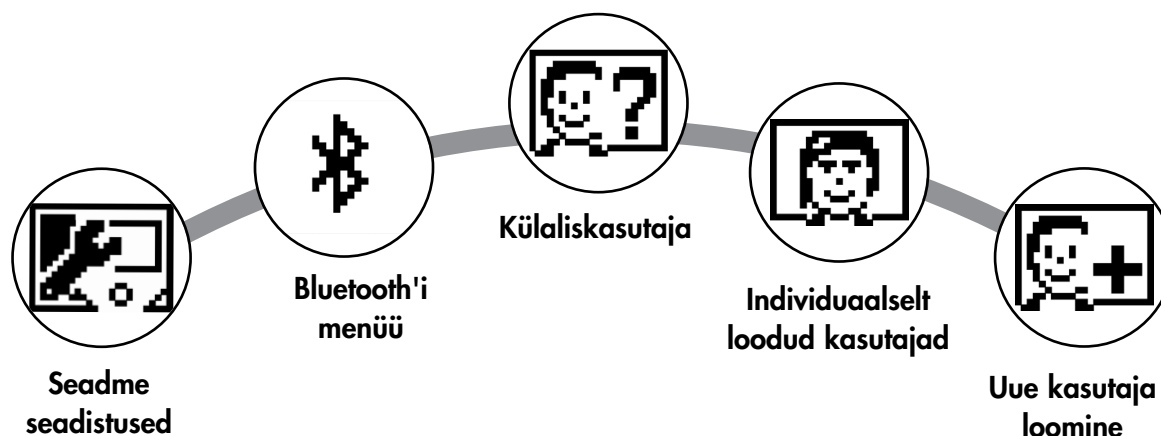
5. Parem nupp

Menüüs: konteksti info kuvamine. Menüüpunkti tähendust selgitatakse lähemalt.

Treeningu ajal: keskmiste väärtuste kuvamine. Nupule vajutades kuvatakse mõneks sekundiks keskmised väärtused.

Menüü

Esimene tasand: Avamenüü – kasutaja valimine



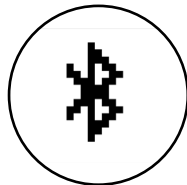
Seadme käivitamisel avaneb lühikese tervituse järel avamenüü. Selles menüüs valitakse peamiselt kasutaja, kelle kontol hakatakse treenima. Lisaks saate luua uue kasutaja ja menüüpunktis "Seadme seadistused" teha kõiki kasutajaid hõlmavaid põhiseadistusi.

Menüüpunktide ülevaade (vasakult paremale):



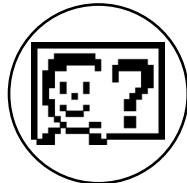
1. Seadme seadistused

Selles menüüpunktis saate teha kõiki kasutajaid hõlmavaid seadme seadistusi (nt seadme keele muutmine, mõõtühikute muutmine jne).



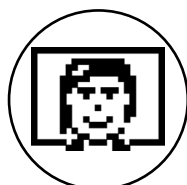
2. Ühendamine Bluetooth'i kaudu

Selles menüüpunktis saate seadme ühendada Bluetooth'i kaudu oma nutitelefoni või tahvelarvutiga. Täpsemad juhised selle kohta leiate jaotisest "Ühendamine nutitelefoni või tahvelarvutiga".



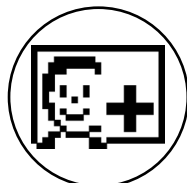
3. Külaliskasutaja

Külaliskasutaja on eelseadistatud kasutajaprofiil. See võimaldab treenida ilma eelseadistusi tegemata. Külaliskasutaja profiilis ei salvestata treeningu tulemusi. Lisaks ei saa teha isiklike seadistusi.



4. Individuaalselt loodud kasutajad (nimelised)

Külaliskasutajast paremal kuvatakse kuni 4 individuaalselt loodud kasutajat. Need on isiklikud kasutaja-kontod regulaarselt treenivatele isikutele. Kontol saab teha isiklike seadistusi ja salvestada isiklike treeningu tulemusi.

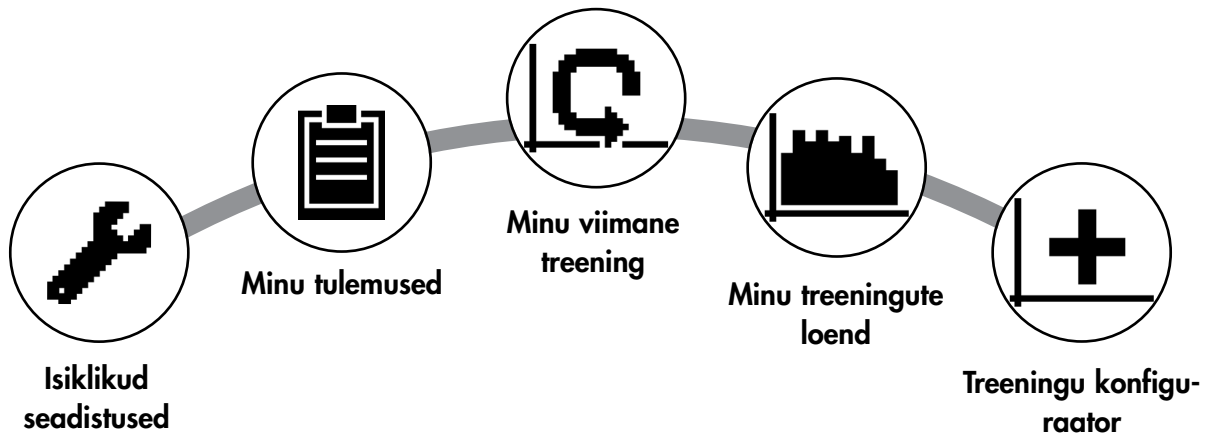


5. Uue kasutaja loomine

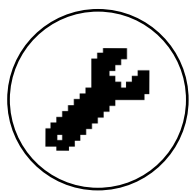
Selles menüüs saate luua uue individuaalse kasutaja (vt punkt 3). Selle menüüpunkti valimisel küsitakse nime ja vanust. Lisaks saab kasutaja valida omale profiilipildi. Lõpuks lisatakse uus kasutaja avamenüüsse.

Menüü

Teine tasand: kasutaja menüü – kasutaja isiklikul kontrol



Kui olete valinud individuaalse kasutaja, avatakse selle isiku kasutajamenüü. Pea kõik selle menüü suvandid on seotud isikliku treeninguga. Külaliskasutaja menüü sisaldab ainult kolme parempoolset elementi.



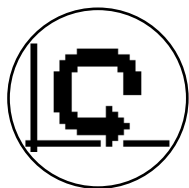
1. Isiklikud seadistused

Selles menüüpunktis saate teha kõiki kasutajaspetsiifilisi seadistusi (nt vanuse muutmine). Selles menüüs tehtud muudatused ei mõjuta teiste kasutajate andmeid.



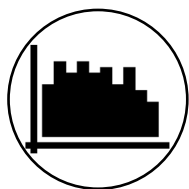
2. Minu tulemused

Menüüpunkti all "Minu tulemused" saab vaadata saavutatud isiklikku kogutulemust ja viimase treeningu tulemust.



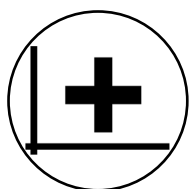
3. Minu viimane treening

Selle menüüpunkti valimisel avaneb viimati alustatud treening. See menüüpunkt on alati eelvalitud, kui avatakse kasutajamenüü. Tänu sellele on viimane treening vaid ühe klõpsu kaugusel.



4. Minu treeningute loend

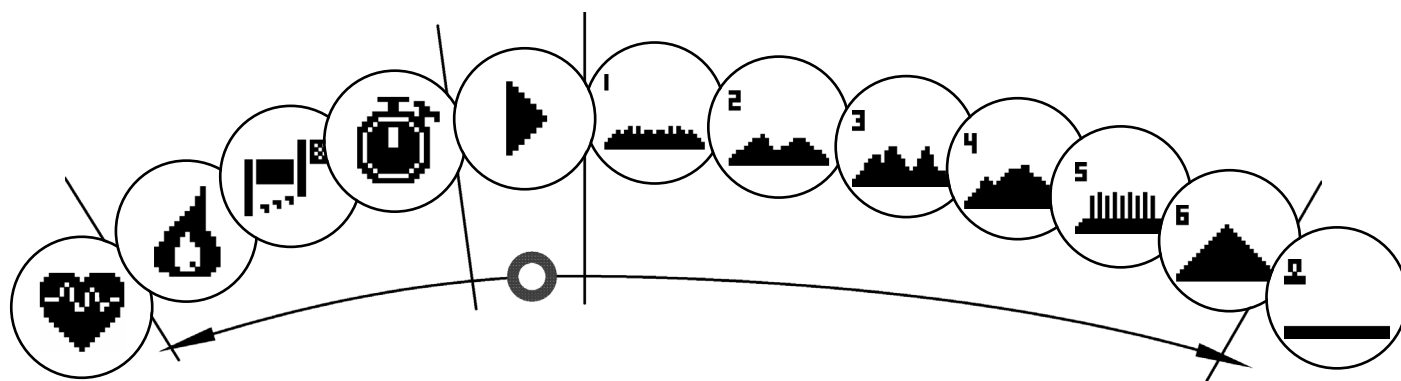
Selle taga asuva valikust leiate kõik seadmel salvestatud treeningud. Erinevaid treeninguvorme kirjeldatakse edasi allpool.



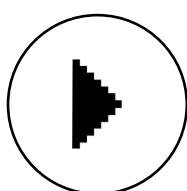
5. Treeningu konfiguratsioon

Treeningu konfiguratori abil saab luua individuaalse treeningu profiili. Kui see on loodud, salvestatakse profiil treeningute loendis. Igale kasutajale on ette nähtud individuaalselt konfigureeritud treeningu salvestusruum. Uue treeningu konfigureerimisel kirjutatakse eelmine treening üle.

Saadaolevad treeningud menüüs "Minu treeningute loend".

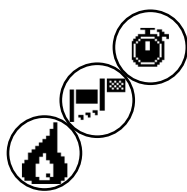


Individaalse kasutaja või külaliskasutaja menüüpunkti "Minu treeningute loend" leiate erinevad treeninguvormid. Neid selgitatakse allpool lähemalt:



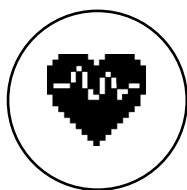
1. Kiirstart

Alustage lihtsalt treenimist ilma täiendavate eelseadistusvõimalusteta. Kõik väärtused on nullitud. Teie otsustate treeningu kestuse ja intensiivsuse üle. See treening on eelseadistatud, kui avatakse menüü "Minu treeningute loend".



2. Seatud eesmärgiga treeningud (aeg/vahemaa/kalorid)

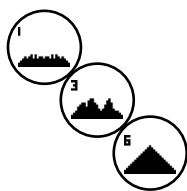
Kui keerate kiirstardi menüüs olles vasakule, avaneb 3 seatud eesmärgiga treeningut. Seadke isiklik eesmärk treeningu aja, vahemaa või energiaväärtuse näol. Treenimise käigus loendatakse valitud väärtust tagasi kuni nullini.



3. Südame löögisagedusele orienteeritud treening (HRC-treening)

Valikuloendis kõige vasakpoolsem on HRC-treening. See treeninguvorm sobib suurepäraselt teatud südame löögisageduse vahemikus treenimiseks. Enne treeningut määrake soovitud südame löögisageduse väärtus. Spordivahend seadistab pidurdustakistuse treeningu ajal selliselt, et te saavutaksite ja säilitaksite määratud südame löögisageduse. Ekraani keskel olev graafika näitab treeningu käigus, kas te treenite määratud südame löögisageduse vahemikus, sellest üleval- või allpool.

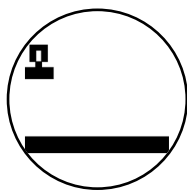
NÕUANNE: menüüpunktis "Isiklikud seadistused" > "HRC alustustase" saate määrata pidurdusastme, millel HRC-treeningut alustate. Hästi treenitud sportlased valivad tavaliselt kõrgema alustustaseme. Algajad sportlased madalama seadistuse.



4. Profiilitreeningud

Kui keerate kiirstardi menüüs olles paremale, avanevad profiilitreeningud 1–6. Profiilitreeningute käigus muudab spordivahend automaatselt pidurdusastet vastavalt profiilile. Seejuures on pidurdusastme muutused profiilide 1–3 puhul mõõdukad, profiilide 4–6 puhul pingutust nõudvad. Profiilitreeningu valimise järel peate kindlaks määrama veel treeningu kestuse ja seejärel saate alustada treenimist.

NÕUANNE: keerates treeningu ajal tsentraalset nuppu (3) saate kogu profiili üles/alla nihutada.



5. Kasutaja poolt konfigureeritud profiili järgi treenimine

Valikloendi kõige parempoolsemas osas on salvestusruum Teie individuaalselt loodud profiili jaoks.

Treeningfunktsioonid

Pulsitsoonid

Kuvatakse 5 pulsitsooni Z1-Z5. Need arvutatakse sisestatud vanuse alusel.

Maksimaalne treeningupulss (HR Max) = 220 - vanus

Z1 = 50- 60% HR Max-st = SOOJENDUS

Z1 = 61- 70% HR Max-st = RASVAPÕLETUS

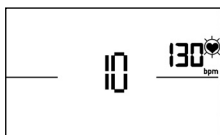
Z1 = 71- 80% HR Max-st = KESTVUSTREENING

Z1 = 81- 90% HR Max-st = INTENSIIVNE KESTVUSTREENING

Z5 = 91-100% HR Max-st = MAKSIMAALNE VAHEMIK

Pulsitsoonid kuvatakse tekstiväljal, kui on aktiveeritud funktsioon "Isiklikud seadistused > Pulsitsoonid".

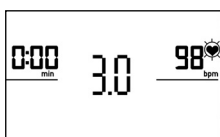
Pulsi puhkeseisundis mõõtmine



Vajutage treeningu ja aktiveeritud pulsimõõtmise ajal puhkeseisundi pulsi nuppu. 10 sekundi pärast algab mõõtmine.



Elektronika mõõdab teie pulssi 60 sekundi jooksul tagantjärele.



Seejärel kuvatakse puhkeseisundi pulss.

Kuvamine lõpetatakse 20 sekundi järel või puhkeseisundi pulsi nupu vajutamise järel.

Kui aja tagasiloenduse jooksul ei tuvastata pulssi, kuvatakse tõrketeade E.

Ekraani väljalülitamine

4-minutilise mittekasutamise järel või vasaku nupu pika vajutamise järel lülitub ekraan välja.

Ühendamine nutitelefoni või tahvelarvutiga

KETTLERi spordivahendit saam Bluetooth'i abil ühendada nutitelefoni või tahvelarvutitega alates Bluetooth'i versioonist 4.0, mis võimaldab treenimist KettMapi ja teiste ühilduvate rakendustega. Ühendust saab luua avamenüü menüüpunkti böuetooth setup. Valige see menüüpunkt välja, vajutades tsentraalset nuppu. Järgneval ekraanikuval ootab seade signaali teie nutitefonilt või tahvelarvutilt. Veenduge, et teie nutitefonis või tahvelarvutis oleks Bluetooth aktiveeritud ja et seade oleks leitav. Kui treeningarvuti on teie nutitelefoni või tahvelarvuti tuvastanud, palub see sisestada autentimise koodi. Sisestage see kood oma nutitelefoni või tahvelarvutisse. Kui seadmete sidumine õnnestub, on Bluetooth-ühendus loodud. Autentimine on vajalik ainult esmakordsel sidumisel.

Märkus. Nutitelefoni või tahvelarvutiga ühendamine on võimalik ainult siis, kui seade seisab. Vajadusel palutakse teil seade peatada.

Rakenduse KettMaps kasutamine

Rakenduse abil KettMaps saate laadida oma nutitelefoni või tahvelarvutisse erinevaid realistliku videoga marsruute treeningu motivaatoritena. Juba tasuta põhiversioonis saab kasutada mitmeid marsruute. Väikese kuutase eest saate täieliku ligipääsu andmepangale, mis sisaldab tuhandeid marsruute. Lisainfot leiate veebiaadressilt www.kettmaps.com

Arvutitarkvara värskendamine

KETTLER pakub aeg-ajalt seadme arvutile tarkvaravärskendusi. Kogu info selle kohta leiate veebiaadressilt www.software.kettler.net.

Pulsi mõõtmine

Pulssi saab mõõta 2 allika abil:

1. Käepulss

Ühendus asub näidiku tagaküljel.

2. Rindkerevöö

Vastuvõtja paikneb näidiku taga.

(Rindkerevööd ei kuulu alati tarnekomplekti) POLAR-rindkerevöö T34 on saadaval lisatarvikuna (toote nr 07937-640). Toimivad ainult "kodeerimata süsteemid".

Südame löögisagedusele orienteeritud treenimisel on soovitatav kasutada rindkerevööd.

– ET – Koduse treeningseadme biomeetria

Kodune treeningseade –

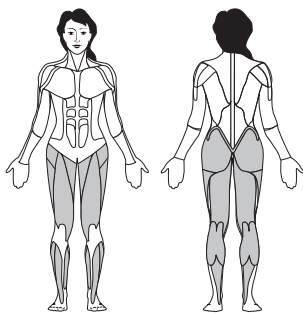
kõigile, kes soovivad nautida rattasõitu ja vältida liigeste koormamist.

Jalgade ringikujulise liigutamisega tekib eriti just jala-, põlve- ja puusaliigeseid säästev liikumisviis. See on ideaalne mõõduka südame-veresoonkonna-treeningu jaoks, kui eesmärgiks on rasva põletamine, kuna koormus kehale on väiksem kui jooksmisel. Seega sobivad kodused treeningseadmed ka inimestele, kellel on ülekaal või muud probleemid kehaga, mille tõttu ei tohi põlve- ja puusaliigeseid liigselt koormata.

Südame löögisagedusele orienteeritud treenimisel on soovitatav kasutada rindkerevööd.

Eelised:

- optimaalne ergonoomiline soovitud treeningasendi seadistamine,
- ideaalne südame-veresoonkonna-treeningu ja rasva põletamise jaoks,
- liigeste säästev koormamine,
- sobib ka ülekaaluga inimestele ja algajatele,
- ruumisäästlik ja lihtne transportida.



Energiakulu (kcal) – u 600/tunnis

Rasvakulu – u 48–54 gr/tunnis

Optimaalse istumisasendi seadistamine

Kehahoiak on ideaalne, kui ülakeha on pisut ettepoole kallutatud. Kui teil on seljaga probleeme, muutke juhtraua kallet selliselt, et ülakeha oleks püstiselt, kuna nii säästate selgroogu ja liigeseid.



Istumiskõrgus

Seadke sadul esmalt enda jaoks optimaalsele istumiskõrgusele. See kõrgus on saavutatud, kui ulatute sirutatud põlvega parasjagu kannaga pedaalini. Jalgade ringikujulise liigutamise saavutate siis, kui ei siruta põlve täiesti sirgeks. Nii säästate treenimisel jala-, põlve- ja puusaliigest.



Sadula ja juhtraua omavaheline kaugus

Kui mudel seda võimaldab, saate oma koduse treeningseadme sadulat ka horisontaalsuunas reguleerida. Keerake selleks sadula all olev kruvi lahti ja nihutage sadul oma keha suurega sobivalt ette või taha.

Juhtraua kalle

Te saate muuta oma koduse treeningseadme juhtraua kallet. Keerake juhtpuldi all olev kruvi lahti ja valige sobiv asend. Keerake seejärel kruvi nii tugevalt kinni, et juhtraud ei liiguks!



Treeninguvariandid

Ülasääre- ja istmiklihaste koormuse suurendamiseks vajutage jõuliselt pedaalidele. Ülasääre tagakülgede tugevamaks treenimiseks tõmmake pedaale nende aasast üles.

Lisaks sellele saate pedaalimise takistamise suurendamisega simuleerida mäkketõusu. Sellise treeningu korral koormate lisaks jala- lihastele ja kõhu- ja seljalihaseid ning ülakeha ja õlgade lihaseid.



Treenimissoovitus

Ärge unustage pärast treenimist venitada, et vältida vigastusi ja lihasvalu.

4-nädala treeningplaani algajatele kodusel treeningseadmel treenimiseks

	1. nädal	2. nädal	3. nädal	4. nädal
Esmas-	15 minutit madalal koormusel, aste 1-3	20 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
päev Teisi-	Paus	Paus	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
päev Kol-	15 minutit madalal koormusel, aste 1-3	20 minutit madalal koormusel, aste 1-3	Paus	Paus
mapäev Nel-	Paus	Paus	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
japäev	15 minutit madalal koormusel, aste 1-3	20 minutit madalal koormusel, aste 1-3	Paus	Paus
Reede	Paus	Paus	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
Laupäev Püha-	Paus	Paus	Paus	Paus

Märkus. Tõstke alates viiendast nädalast treeningu kestust nt 40 minuti peale. Kuuendal nädalal võite alustada kerge intervalltreeninguga. Jälgige, et teie pulss oleks esimese kaheksa treeningu nädala ajal umbes 60–65% teie maksimaalsest pulsisisagedusest ja ei ületaks 75%.

Drošības norādes

Savai drošībai, lūdzu, ievērojiet šīs norādes:

- Trenažieris jānovieto uz tam piemērotas, stabilas pamatnes.
- Pirms pirmās lietošanas un papildus pēc apmēram 6 darbināšanas dienām ir jāpārbauda savienojumu noturība.
- Lai izvairītos no nepareizas slodzes vai pārslodzes izraisītām traumām, trenažieri drīkst lietot vienīgi saskaņā ar instrukciju.
- Ierīces novietošana mitrās telpās ilgākā laika posmā nav ieteicama ar to saistītās rūsas veidošanās dēļ.
- Regulāri pārliedcinieties, ka trenažieris ir darba kārtībā un tā stāvoklis atbilst drošas lietošanas noteikumiem.
- Veikt trenažiera drošuma pārbaudes ir lietotāja pienākums, un tās jāveic regulāri un saskaņā ar noteikumiem.
- Bojātās detaļas ir nekavējoties jānomaina.
Izmantojiet vienīgi oriģinālās KETTLER rezerves daļas.
- Ierīci nedrīkst lietot, pirms tā nav salabota.
- Ierīces drošuma līmeni ir iespējams uzturēt vienīgi tad, ja regulāri tiek pārbaudīts, vai nav radušies defekti un nodilums.

Jūsu drošībai:

- **Pirms uzsākt treniņus, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, lai noskaidrotu, vai jūsu veselības stāvoklis atļauj jums trenēties uz šīs ierīces. Ārsta atzinums būtu jāņem vērā, veidojot treniņa programmu. Nepareizs vai pārmērīgas slodzes treniņš var kaitēt veselībai.**
- **Sirdsdarbības frekvences uzraudzības sistēmas var darboties neprecīzi. Pārmērīga trenēšanās var izraisīt nopietnu kaitējumu veselībai vai pat nāvi. Ja jums sāk reibt galva vai sajūtat vājumu, nekavējoties pārtrauciet treniņu.**

Treniņu dators

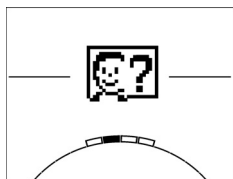
Displejs un taustiņi



1

1. Displejs

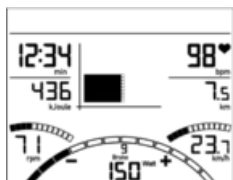
Displejā varat iepazīties ar visu svarīgāko informāciju. Tiek nodalīts izvēlnes attēlojums un treniņa attēlojums.



Izvēlnes attēlojums

Indikatora ieslēgšanas laikā Jūs nokļūstat **izvēlnes attēlojumā**.

Šeit Jūs varat veikt lietotāja vai iekārtas iestatīšanu, izvēlēties treniņu, kā arī nolasīt Jūsu treniņa rezultātus.



Treniņa attēlojums

Pēc treniņa izvēles Jūs nonākat **treniņa attēlojumā**.

Tajā iekļautas svarīgākās treniņa vērtības un treniņa profils.

2

2. Nospiediet centrālo taustiņu

Izvēlnē: Nospiežot centrālo taustiņu Jūs apstiprināt izvēlēto elementu. Jūs pārvietojaties uz izvēlēto izvēlnes punktu vai treniņu.

Treniņā: Nav funkciju

3

3. Pagrieziet centrālo taustiņu

Izvēlnē: Mainiet savu izvēli attiecīgajā izvēlnē. Pusapļa formas attēlojums apakšējā displeja zonā norāda uz papildus izvēles iespējām.

Treniņā: Izmainiet spertā soļa pretesību (Brake/Watt).

4

4. Kreisais taustiņš

Izvēlnē: Atgriezieties augstāk stāvošajā izvēlnes punktā. Iespējami veiktās izmaiņas netiek saglabātas.

Treniņā: Beidziet treniņu un uzsāciet pulsa mērīšanu atpūtas fāzē. Atkārtoti nospiežot taustiņu Jūs atgriezīsieties treniņā.

5

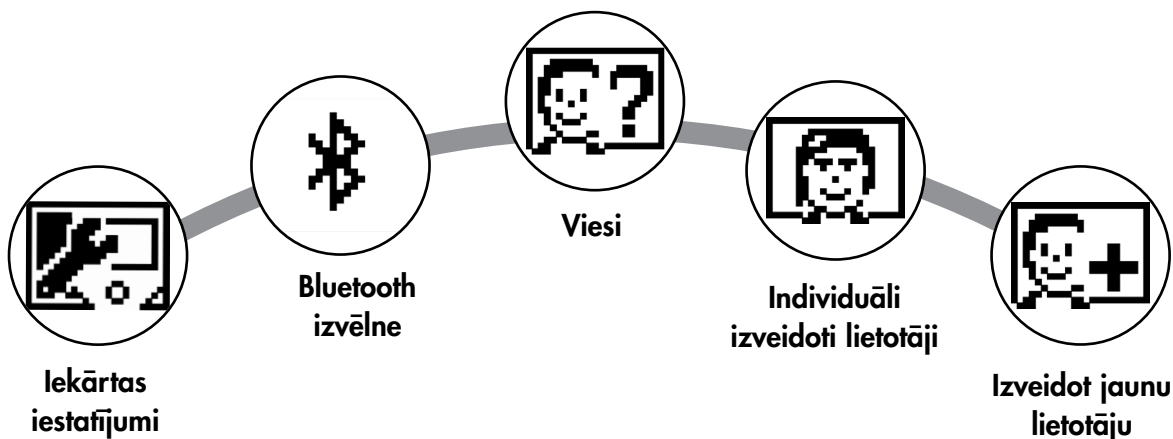
5. Labais taustiņš

Izvēlnē: Konteksta informācijas atvēršana. Izvēlnes punkta nozīme tiek paskaidrota sīkāk.

Treniņā: Vidējo vērtību uzrādīšana. Nospiežot taustiņu, dažas sekundes tiek uzrādītas vidējās vērtības.

Izvēlne

Pirmais līmenis: Starta izvēlne – lietotāja izvēle



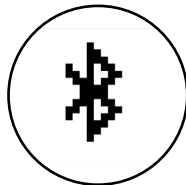
Iekārtas ieslēgšanas laikā Jūs pēc īsas sasveicināšanas nonāksiet starta izvēlnē. Šajā izvēlnē galvenokārt tiek izvēlēts lietotājs, kura kontā tiek veikts treniņš. Turklāt Jūs varat izveidot jaunu lietotāju un punktā "Iekārtas iestatījumi" veikt uz visiem lietotājiem attiecināmus pamata iestatījumus.

Izvēlnes punktu pārskats (no kreisās puses uz labo pusi):



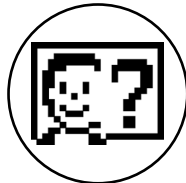
1. Iekārtas iestatījumi

Šajā izvēlnes punktā Jūs varat veikt visus uz visiem lietotājiem attiecināmos iekārtas iestatījumus (piem., iekārtas valodas maiņa, mērvienības maiņa u.c.).



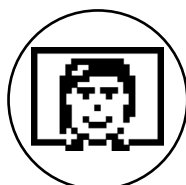
2. Bluetooth savienojums

Šajā izvēlnes punktā jūs ar Bluetooth palīdzību varat savienot inventāru ar viedtālruni vai planšetdatoru. Sīkākus paskaidrojumus skatiet sadaļā „Savienojuma izveide ar viedtālruni vai planšetdatoru”



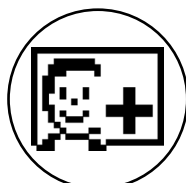
3. Viesis

Viesis ir iepriekš iestatīts lietotāja profils. Tas piedāvā iespēju trenēties bez iepriekšēja iestatījuma. Viesa lietotāja profilā netiek saglabāti treniņu rezultāti. Turklāt nav iespējams veikt personiskus iestatījumus.



4. Individuāli izveidoti lietotāji (nosaukti vārdos)

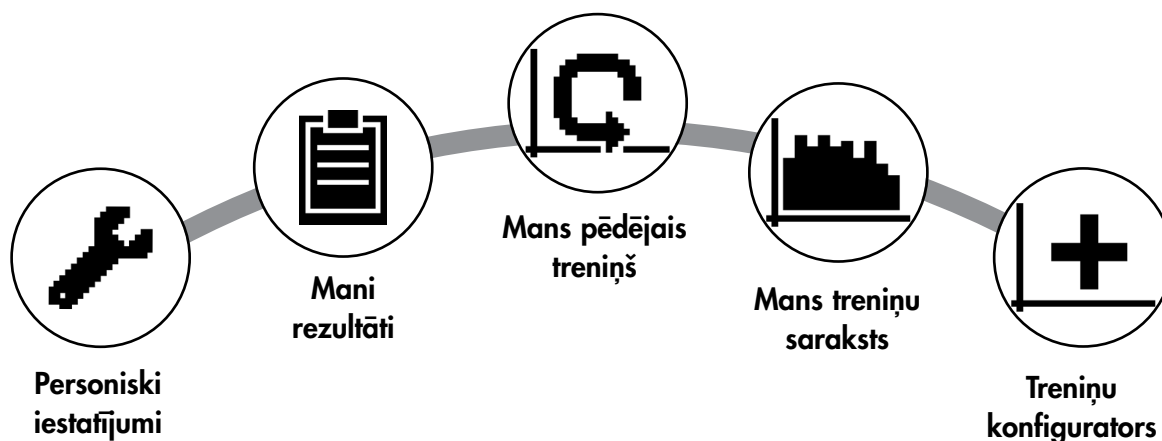
Pa labi no viesā parādās līdz 4 individuāli ievadītiem lietotājiem. Tie ir veidoti kā personīgi lietotāju konti personām, kas regulāri trenējas. Kontā iespējams veikt personīgus iestatījumus un saglabāt personīgos treniņu rezultātus.



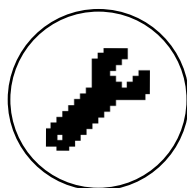
5. Izveidot jaunu lietotāju

Šajā izvēlnē iespējams izveidot jaunu individuālo lietotāju (skat. 3. punktu). Izvēloties šo izvēlnes punktu tiek prasīts ievadīt vārdu un vecumu. Turklāt lietotājs var izvēlēties profila seju. Noslēgumā jaunais lietotājs tiek papildināts starta izvēlnē.

Otrais līmenis: Lietotāja izvēlne – Lietotāja personīgajā kontā



Kad esat izvēlējušies individuālo lietotāju, Jūs nonāksiet šīs personas lietotāja izvēlnē. Šeit gandrīz vienmēr svarīgākais ir personiskais treniņš. Viesa lietotāja izvēlne satur tikai trīs labajā pusē esošos elementus.



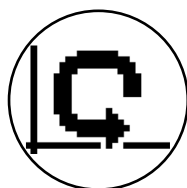
1. Personiski iestafījumi

Šajā izvēlnes punktā Jūs varat veikt visus lietotājam specifiskos iestafījumus (piemēram, vecuma maiņu). Izmaiņas šajā izvēlnē neietekmē citu lietotāju datus.



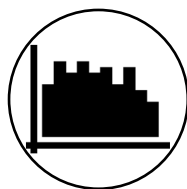
2. Mani rezultāti

Izvēlnē "Mani rezultāti" iespējams nolasīt personīgi sasniegto kopējo rezultātu, kā arī pēdējā treniņa rezultātus.



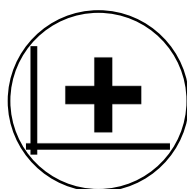
3. Mans pēdējais treniņš

Izvēloties šo izvēlnes punktu Jūs tieši nokļūsiat pēdējā uzsāktajā treniņā. Šis izvēlnes punkts vienmēr ir iestafīts, kad nonākat lietotāja izvēlnē. Tādējādi pēdējais treniņš ir tikai viena klikšķa attālumā.



4. Mans treniņu saraksts

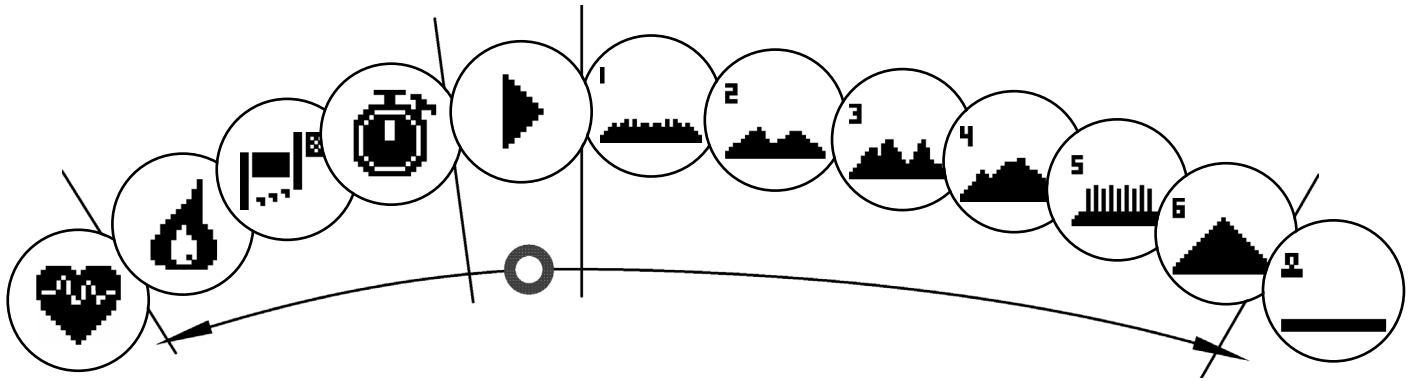
Aiz tā esošajā izvēlnē Jūs atradīsiat visus iekārtā saglabātos treniņus. Dažādās treniņu formas tiek aprakstītas turpmāk.



5. Treniņu konfigurators

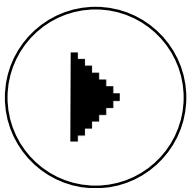
Ar treniņu konfiguratoru iespējams sastādīt individuālu treniņa profilu. Tiklīdz Jūs to esat sastādījis, profils tiek saglabāts treniņu sarakstā. Katram lietotājam pieejama atmiņa individuāli konfigurētu treniņu saglabāšanai. Jauna treniņa konfigurācijas rezultātā tiek pārrakstīts esošais treniņš.

Izvēlnē "Mans treniņu saraksts" pieejamie treniņi



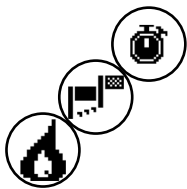
Individuālā lietotāja vai viesu izvēlnes punktā "Mans treniņu saraksts" atrodamas dažādas treniņu formas.

Tās ir paskaidrotas turpinājumā:



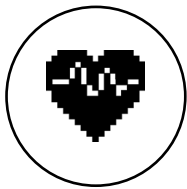
1. Ātrā uzsākšana

Bez sarežģījumiem uzsāciet treniņu bez citām norāžu iespējām. Visas vērtības atrodas nulles pozīcijā. Lēmumu par treniņa ilgumu un intensitāti pieņemat Jūs. Šis treniņš jau ir iestatīts, ieejot izvēlnē "Mans treniņu saraksts".



2. Treniņi ar mērķa norādi (laiks / distance / kalorijas)

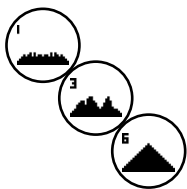
Pagrieziet pogu pa kreisi vadoties pēc ātrās uzsākšanas un Jūs nokļūsiat pie 3 treniņiem ar mērķa norādi. Nosakiet savu personīgo mērķa vērtību treniņa laikam, treniņa distancei vai enerģijas vērtību, ko vēlaties patērēt. Treniņa laikā izvēlētā vērtība tiek skaitīta atpakaļgaitā līdz nullei.



3. Uz sirds frekvenci orientēts treniņš (HRC treniņš)

Izvēles saraksta galēji kreisajā pusē atrodas HRC treniņš. Tā ir ideālā treniņa forma, lai mērķtiecīgi trenētos noteiktā sirds frekvences zonā. Pirms treniņa norādiat mērķa sirds frekvenci. Tad sporta iekārta iestāda treniņa bremžu pretestību tā, lai Jūs sasniegtu un noturētu iestatīto sirds frekvenci. Centrālais grafiks displejā Jums treniņa laikā norāda, vai Jūs trenējaties mērķa zonā, vai arī Jūs atrodaties virs vai zem tās.

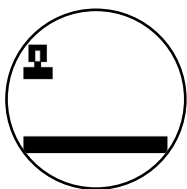
IETEIKUMS: Izvēlnes sadaļā "Personīgie iestatījumi" > "HRC sākuma līmenis" Jūs varat izvēlēties bremzēšanas līmeni, ar kuru Jūs uzsākat HRC treniņu. Labi trenēti sportisti parasti izvēlas augstāku sākuma līmeni. Iesācēji sportā izvēlas zemu iestatījumu.



4. Profila treniņi

Pagrieziet pogu pa labi vadoties pēc ātrās uzsākšanas un Jūs nokļūsiat profila treniņos 1 – 6. Profila treniņā sporta iekārta automātiski maina bremzēšanas līmeni atbilstoši profilam. Turklāt bremzēšanas līmeņa izmaiņas profilos 1-3 ir nelielas, bet profilos 4-6 ievērojamas. Pēc profila treniņa izvēles Jūs nosakāt tā ilgumu un sākat pašu treniņu.

IETEIKUMS: Pagriežot centrālo taustiņu (3) treniņa laikā Jūs pārvietojat visu profilu uz augšu/uz leju.



5. Trenēt paša konfigurēto profilu

Izvēles saraksta galējā labajā pusē atrodas Jūsu individuāli sastādītā profila saglabāšanas atmiņa.

Treņņa funkcijas

Pulsa zonas

Tiek uzrādītas 5 pulsa zonas Z1-Z5. Tās tiek aprēķinātas atkarībā no ievadītā vecuma.

Maksimālais treniņa pulss (HR Max) = 220 - vecums

Z1 = 50- 60% no HR Max = IESILDĪŠANĀS

Z2 = 61- 70% no HR Max = TĀUKU DEDZINĀŠANA

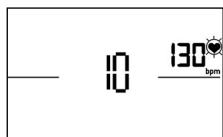
Z3 = 71- 80% no HR Max = IZTURĪBA

Z4 = 81- 90% no HR Max = INTENSĪVA IZTURĪBA

Z5 = 91-100% no HR Max = MAKSIMĀLĀ ZONA

Pulsa zonas tiek uzrādītas teksta laukā, kad aktivēta funkcija "Personiskie iestatījumi > Pulsa zonas".

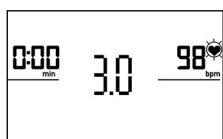
Pulsa mērīšana atpūtas fāzē



Treņņa un aktīvas pulsa mērīšanas laikā nospiediet taustiņu pulsa mērīšanai atpūtas posmā. Pēc 10 sekundēm tiek uzsākta mērīšana.



Elektronika 60 sekundes mēra Jūsu pulsu.



Pēc tam tiek uzrādīts pulsa līmenis atpūtas posmā.

Uzrāde tiek pārtraukta pēc 20 sekundēm vai nospiežot taustiņu pulsa mērīšanai atpūtas posmā.

Ja laika atskaites sākumā vai beigās netiek uztverts pulsa signāls, parādās ziņojums par kļūdu.

Displeja izslēgšana

Pēc 4 minūšu ilgas bezdarbības vai ilgstoši turot kreiso taustiņu nospiešanu displejs izslēdzas.

Savienojuma izveide ar viedtālruni vai planšetdatoru

KETTLER sporta inventāru, izmantojot Bluetooth, var savienot ar viedtālruniem vai planšetdatoriem, kas aprīkoti ar vismaz Bluetooth 4.0, tādējādi ļaujot treniņos izmantot KettMaps un citas savietojamas lietotnes. Savienojums tiek izveidots starta izvēlnes punktā bluetooth setuop. Izvēlieties šo izvēlnes punktu, nospiežot centrālo taustiņu. Nākamajā ekrānā inventārs sagaida signālu no jūsu viedtālruna vai planšetdatora. Lūdzu, pārlicinieties, ka jūsu viedtālrunim vai planšetdatoram ir iespējota Bluetooth funkcija un ka inventārs ir redzams. Tiklīdz treniņu dators atpazīst viedtālruni vai planšetdatoru, tas pieprasa autentifikācijas kodu. Lūdzu, ievadiet šo kodu viedtālrunī vai planšetdatorā. Ja sapārošana ir veiksmīga, Bluetooth savienojums ir izveidots. Autentifikācija ir jāveic tikai pirmajā sapārošanas reizē.

Norāde: Savienojumu ar viedtālruni vai planšetdatoru ir iespējams izveidot tikai inventāra dīkstāves laikā. Šajā gadījumā jums var tikt lūgts apstāties.

KettMaps lietotnes izmantošana

Izmantojot KettMaps, jūs savā viedtālrunī vai planšetdatorā varat lejupielādēt daudzas, reālistiskas video distances kā motivāciju treniņiem. Vairākas distances ir pieejamas jau bezmaksas pamatversijā. Par nelielu ikmēneša maksu jūs iegūsiet pilnu piekļuvi datubāzei ar vairākiem tūkstošiem distanču. Lai iegūtu plašāku informāciju, apmeklējiet vietni www.kettmaps.com

Datora programmatūras atjaunināšana

KETTLER nodrošina neregulārus inventāra datora programmatūras atjauninājumus. Visa informācija ir atrodama vietnē www.software.kettler.net.

Pulsa mērīšana

Pulsa mērīšanu iespējams veikt 2 veidos:

1. Plauksta pulsa sensors

Pieslēgvietā atrodas displeja aizmugurē;

2. Krūšu josta

Uztvērējs ir izvietots aiz displeja.

(Krūšu siksnas ne vienmēr tiek iekļautas sūtījumā) POLAR krūšu siksnā T34 ir pieejama kā piederums (artikula Nr. 07937-640). Funkcionē tikai "nekodētās sistēmas".

Uz sirds frekvenci orientētam treniņam ieteicams lietot krūšu jostu.

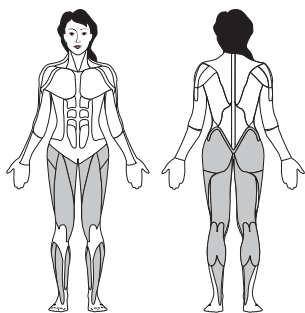
Velotrenažieris – Visiem, kas izbauda rite braukšanu un v las izvair ties no loc tavu noslogošanas

Apaļo kāju kustību rezultātā rodas kustību forma, kas īpaši aizsargā kāju, ceļu un gurnu locītavas. Tā lieliski piemērota noteiktam kardiotreniņam, kura mērķis ir tauku dedzināšana, jo ķermeņa noslogojums ir mazāks kā skriešanas laikā. Tādējādi velotrenažieris piemērots arī personām ar lieko svaru un ķermeņa problēmām, kas vēlas izvairīties no pārlieku lielas ceļu un gurnu locītavu noslogošanas.

Uz sirds frekvenci orientētam treniņam ieteicams lietot krūšu jostu.

Priekšrocības:

- ergonomiski optimāli iestatāms vēlamajā treniņa pozīcijā
- lieliski piemērots kardiotreniņam un tauku dedzināšanai
- neliels locītavu noslogojums
- piemērots cilvēkiem ar lieko svaru un iesācējiem
- neaizņem daudz vietas un viegli transportējams



Energijas patēriņš (kcal) – apm. 600 kcal stundā

Tauku patēriņš – apm. 48-54 g stundā

Optimālas sēdekļa pozīcijas iestatīšana

Ideāls Jūsu ķermeņa stāvoklis ir tad, kad Jūsu ķermeņa augšdaļa ir nedaudz noliekta uz priekšu. Ja Jums ir problēmas ar muguru, iestatiet stūres leņķi tā, lai ķermeņa augšdaļa atrodas taisni, tādējādi pasargājot mugurkaulu un locītavas.



Sēdekļa augstums

Sākumā iestatiet sēdekļa optimālo augstumu. To Jūs esat sasnieguši tad, ja, iztaisnojot celi, ar pēdu vēl varat aizsniegt pedāli. Apaļu kustību formu Jūs sasniegsiet tad, ja nekad līdz galam neiztaisnosiet ceļus. Tādējādi Jūs saudzējat kāju, ceļu un gurnu locītavas treniņa laikā.



Attālums no sēdekļa līdz stūrei

Jūsu velotrenažiera sēdekli iespējams pielāgot arī horizontālā virzienā (atkarībā no modeļa). Lai to izdarītu, atsvabiniet skrūvi, kas atrodas zem sēdekļa, un pārvietojiet tos uz priekšu vai atpakaļ, atkarībā no Jūsu ķermeņa izmēriem.

Stūres leņķis

Jūsu velotrenažiera stūres leņķi iespējams mainīt. Atsvabiniet skrūvi, kas atrodas zem kabīnes, un iestatiet Jums optimālo pozīciju. Pēc tam atkal pievelciet skrūvi, lai stūre nenoslīd zemāk!



– LV – Biometrija Hometrainer

Treņiņa varianti

Lai pastiprinātu noslogojumu uz augšstilbiem un sēžas muskuļiem, veiciet izteiktākas pedāļu mīšanas kustības. Lai sasniegtu pastiprinātu augšstilbu-muguras treniņu, veiciet izteiktākas kustības, velkot pedāļus uz augšu aiz cilpas.

Turklāt Jums ir iespēja simulēt braukšanu augšup kalnā, palielinot pedāļu pretestību. Šī treniņa laikā tiek iesaistīti ne tikai kāju, bet arī vēdera, muguras, ķermeņa augšdaļas un plecu muskuļi.



Treņiņu ieteikumi

Vienmēr atcerieties par stiepšanās vingrojumiem pēc skriešanas vai soļošanas, lai novērstu muskuļu traumas vai iekaisumu.

4 nedēļu treniņa programma iesācējiem uz velotrenažiera

	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa
Pirmdiena	15 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	20 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Otrdiena	Pauze	Pauze	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Trešdiena	15 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	20 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	Pauze	Pauze
Ceturtdiena	Pauze	Pauze	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Piektdiena	15 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	20 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	Pauze	Pauze
Sestdiena	Pauze	Pauze	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Svētdiena	Pauze	Pauze	Pauze	Pauze

Norāde: No 5. nedēļas palieliniet treniņa ilgumu līdz 40 minūtēm. 6. nedēļā Jūs varat uzsākt vieglu intervālu treniņu. Uzmaniet, lai pirmajās 8 nedēļās Jūsu treniņa pulss sasniegtu apm. 60-65% no Jūsu maksimālās pulsa frekvences un nepārsniegtu 75%.

Saugumo nuorodos

Atkreipkite dėmesį į šiuos Jūsų pačių saugumui:

- Treniruoklis turi būti pastatytas jam pritaikytoje vietoje ant tvirto paviršiaus.
- Prieš pradėdami eksploatuoti ir papildomai po 6 darbo valandų reikia patikrinti, ar tvirtai laikosi visos jungtys.
- Naudokitės treniruokliu tik pagal instrukciją, kad išvengtumėte sužeidimų dėl netinkamų ar per didelių apkrovų.
- Nerekomenduojame ilgam statyti prietaiso drėgnose patalpose, nes jis gali pradėti rūdyti.
- Reguliariai tikrinkite prietaiso funkcijų veikimą ir jo techninę būklę.
- Saugumo technikos kontrolė yra vartotojo pareiga, todėl ji turi būti reguliariai ir tvarkingai atliekama.
- Sugedusias ar apgadintas dalis reikia nedelsiant pakeisti. Naudokite tik originalias KETTLER atsargines dalis.
- Kol prietaisas neparuoštas eksploatuoti, juo negalima naudotis.
- Prietaiso saugumo lygį galima išlaikyti tik reguliariai tikrinant, ar nėra apgadinimo ir susidėvėjimo požymių

Jūsų saugumui:

- **Prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su šeimos gydytoju, ar jūsų sveikata leidžia treniruotis su šiuo prietaisu. Sudarant treniruočių programą būtina remtis gydytojo išvadomis. Netinkamas arba per aktyvus treniravimasis gali pakenkti jūsų sveikatai.**
- **Širdies susitraukimų dažnio kontrolės sistema gali būti netiksli. Besaikis sportavimas gali tapti rimtų sveikatos sutrikimų ar net mirties priežastimi. Jeigu svaigsta galva ar pasijutote silpnai, tuoj pat baikite treniruotę.**

Treniruoklio kompiuteris

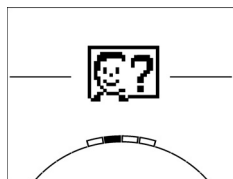
Ekranas ir mygtukai



1

1. Ekranas

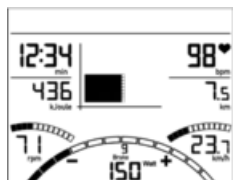
Ekrane rasite visą jums svarbią informaciją. Meniu ir treniruotės rodinys skiriasi:



Menu rodinys

Įjungus ekraną **rodomas meniu**.

Čia galite nustatyti naudotojo arba prietaiso duomenis, pasirinkti treniruotę ir peržiūrėti treniruotės rezultatus.



Treniruotės rodinys

Pasirinkus treniruotę pasiekiamas **treniruotės rodinys**.

Čia yra visi svarbūs treniruotės duomenys ir treniruotės profilis.

2

2. Spustelėjus vidurinį mygtuką

Meniu: Spustelėję vidurinį mygtuką patvirtinate pasirinktą elementą. Judate toliau į pasirinktą meniu punktą arba pasirinktą treniruotę.

Treniruotės metu: Jokios funkcijos

3

3. Pasukus vidurinį mygtuką

Meniu: Keičiate pasirinkimą atitinkamame meniu. Ekranu apačioje rodomas pusratis praneša apie papildomas pasirinkimo galimybes.

Treniruotės metu: Keičiate pasipriešinimą (Brake/Watt).

4

4. Kairysis mygtukas

Meniu: Grįžtate atgal į aukštesnį meniu punktą. Pateikti pakeitimai neįrašomi.

Treniruotės metu: Keičiate treniruotę ir paleidžiate pulso matavimą ilsintis. Pakartotinai spustelėję grįžtate atgal į treniruotę.

5

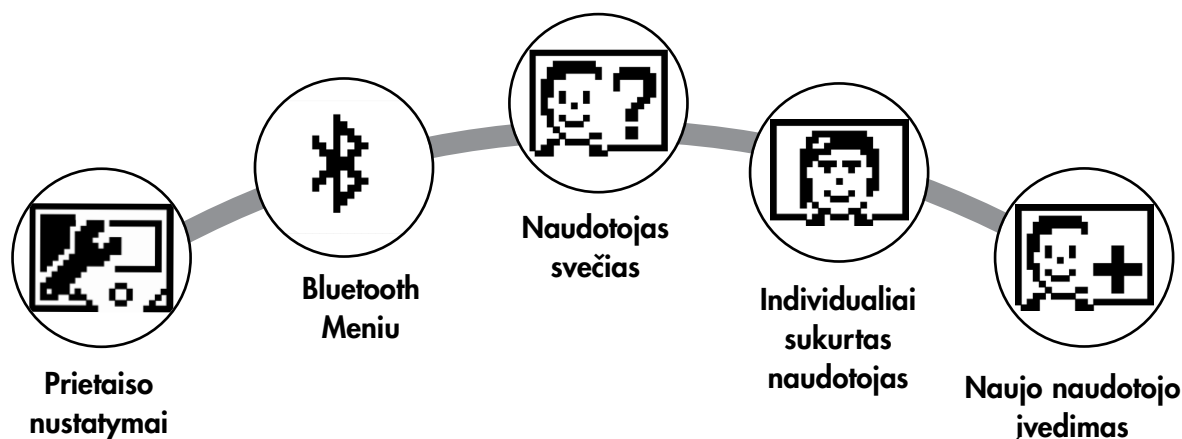
5. Dešinysis mygtukas

Meniu: Išskviečiama konteksto informacija. Meniu punkto reikšmė rodoma arčiau.

Treniruotės metu: Reikšmių vidurkių rodmuo. Spustelėjus mygtuką kelias sekundes rodomi reikšmių vidurkiai.

Meniu

Pirmas lygis: Paleidimo meniu – naudotojo pasirinkimas



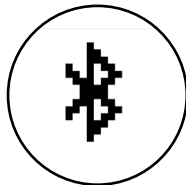
Paleidę prietaisą po trumpo pasisveikinimo atsiduriate paleidimo meniu. Šiame meniu pirmiausia pasirenkamas naudotojas, kurio paskiroje turi būti atliekama treniruotė. Be to, galite sukurti naują naudotoją ir meniu punkte „Prietaiso nustatymai“ įvesti šio naudotojo pagrindinius parametrus.

Meniu punktų apžvalga (iš kairės į dešinę):



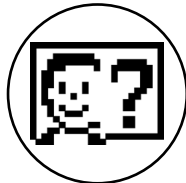
1. Prietaiso nustatymai

Šiame meniu punkte galite įvesti visus naudotojo prietaiso nustatymus (pvz., pakeisti kalbą, pakeisti matavimo vienetus ir t. t.).



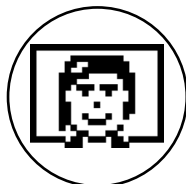
2. Sujungimas naudojant Bluetooth

Šiame meniu punkte per Bluetooth ryšį galite sujungti prietaisą su savo išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu. Išsamiau apie tai rasite skyriuje „Sujungimas su išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu“.



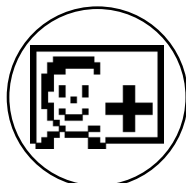
3. Naudotojas svečias

Naudotojas svečias – tai iš anksto nustatytas naudotojo profilis. Jis suteikia galimybę treniuotis be išankstinių duomenų nustatymų. Naudotojo svečio profilyje neišsaugomi jokie treniuotės duomenys. Be to, neleidžiama nustatyti jokių asmeninių duomenų.



4. Individualiai sukurtas naudotojas (su vardu)

Į dešinę nuo naudotojo svečio rodomi iki 4 individualiai sukurtų naudotojų. Tai reguliariai sportuojančių asmenų naudotojų paskyros. Paskyroje galima nustatyti individualius parametrus ir įrašyti treniuočių rezultatus.

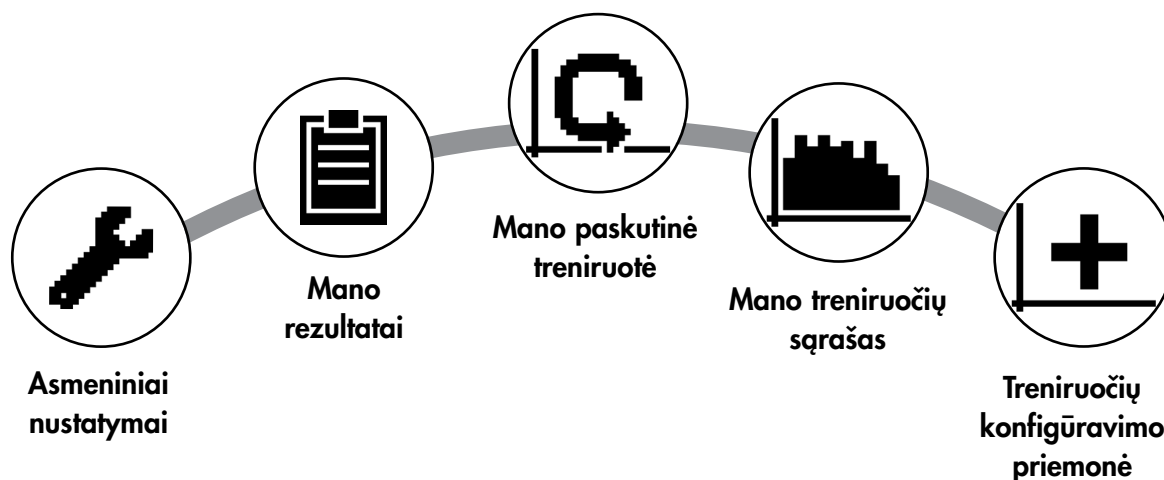


5. Naujų naudotojų įvedimas

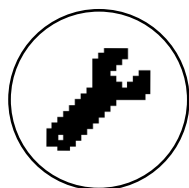
Šiame meniu galima nustatyti naują individualų naudotoją (žr. 3 punktą). Pasirinkus šį meniu punktą klausiamas vardas ir amžius. Be to, naudotojas gali pasirinkti profilio paveikslėlį. Pabaigoje naujas naudotojas įtraukiamas į paleidimo meniu.

Meniu

Antras lygis: Naudotojo meniu – asmeninėje naudotojo paskyroje



Jeigu pasirinkote individualų naudotoją, patenkate į šio asmens naudotojo meniu. Čia pateikiami beveik visi duomenys apie asmeninę treniruotę. Naudotojo svečio meniu turi tik tris dešiniuosius elementus.



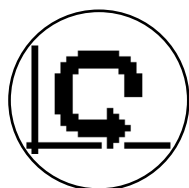
1. Asmeniniai nustatymai

Šiame meniu punkte galite įvesti naudotojui būdingus nustatymus (pvz., pakeisti amžių). Keitimai šiame meniu neturi įtakos kitų naudotojų duomenims.



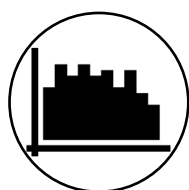
2. Mano rezultatai

Punkte „Mano rezultatai“ galite sužinoti pasiektą bendrą pajėgumą, taip pat paskutinės treniruotės rezultatus.



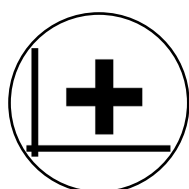
3. Mano paskutinė treniruotė

Pasirinkę šį meniu punktą esate nukreipiami tiesiai į paskutinę treniruotę. Šis meniu punktas visada yra išankstiniame pasirinkime, kai pasiekiamas naudotojo meniu. Tad nuo paskutinės treniruotės skiria tik vienas mygtuko spustelėjimas.



4. Mano treniruočių sąrašas

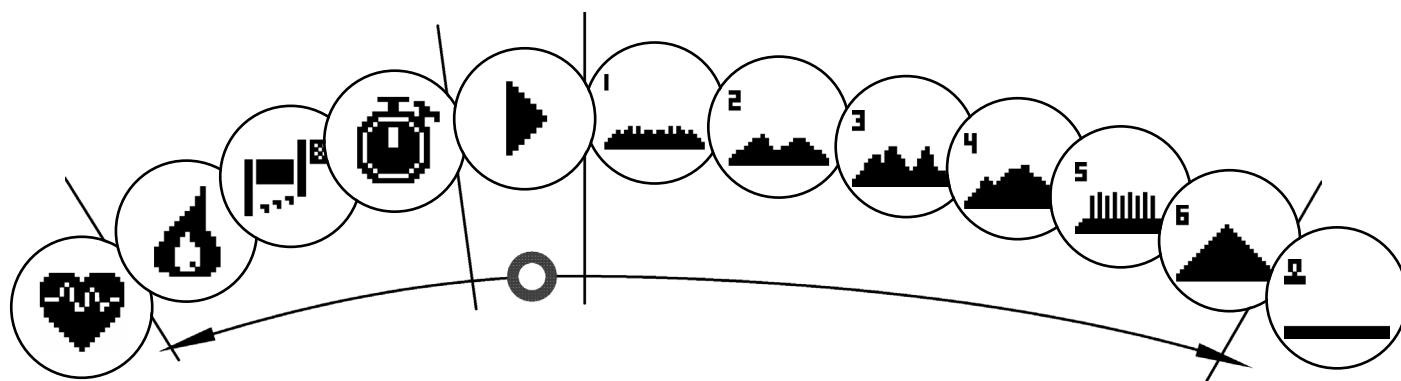
Tolesnėje pasirinktyje rasite visas prietaise išsaugotas treniruotes. Toliau aprašomos įvairios treniruočių formos.



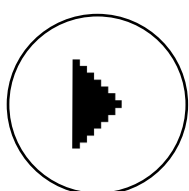
5. Treniruočių konfigūravimo priemonė

Pasinaudodami treniruočių konfigūravimo priemone galite sukurti individualų treniruotės profilį. Nustačius profilį vieną kartą, jis įrašomas treniruočių sąraše. Kiekvienam naudotojui skiriama vietos atmintyje, kad galima būtų įrašyti individualiai sukongūruotą treniruotę. Konfigūruojant naują treniruotę iki tol buvusi perrašoma.

Meniu „Mano treniruočių sąrašas“ turimos treniruotės

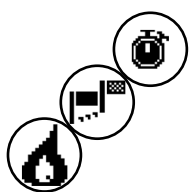


Meniu punkte „Mano treniruočių sąrašas“ individualūs naudotojai arba svečiai naudotojai ras įvairių treniruočių formų. Tai yra:



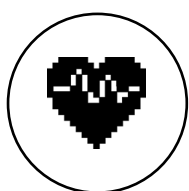
1. Greitas paleidimas

Paprastai paleidžiama treniruotė be kitų nustatymų galimybių. Visos reikšmės lygios nuliui. Dėl treniruotės trukmės ir intensyvumo nusprendžiate patys. Ši treniruotė nustatyta meniu „Mano treniruočių sąrašas“ pradžioje.



2. Treniruotė su tikslo nustatymais (laikas / atstumas / kalorijos)

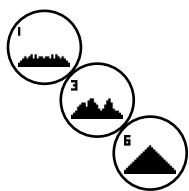
Pasukite nuo greitojo paleidimo į kairę ir pateksite į 3 treniruotes su tikslo nustatymais. Nustatykite asmeninio tikslo reikšmę treniruotės laikui, treniruotės distancijai arba treniruotės energijos sąnaudoms. Treniruotės metu pasirinkta reikšmė skaičiuojama atbuline tvarka iki nulio.



3. Į širdies dūžių dažnį orientuota treniruotė (HRC treniruotė)

Pasirinkčių sąraše iš kairės yra HRC treniruotė. Tai ideali treniruotė norint sportuoti nustatytame širdies dūžių diapazone. Prieš treniruotę įveskite tikslinį širdies dūžių dažnį. Treniruoklis nustato stabdžių pasipriešinimą treniruotės metu, kad būtų išlaikytas pasiektas nustatytas širdies dūžių dažnis. Centriniam ekrano grafike treniruotės metu rodoma, ar jūs treniruojatės tiksliniame diapazone ar už nustatytą jo ribų.

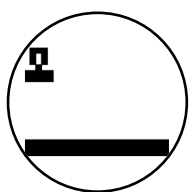
TIPP: Meniu punkte „Asmeniniai nustatymai“ > „HRC Startlevel“ nustatykite stabdymo pakopą, su kuria pradėsite HRC treniruotę. Gerai treniruoti sportininkai dažniausiai pasirenka aukščiausią pradžios lygį. Naujokams skirtas mažiausias nustatymas.



4. Treniruotės profilis

Pasukite nuo greitojo paleidimo į dešinę ir pateksite į 1 – 6 treniruočių profilius. Treniruočių profilyje treniruoklis automatiškai keičia stabdymo pakopą priklausomai nuo profilio. Stabdymo pakopų keitimas 1–3 profiliuose yra vidutinio sunkumo, 4–6 profiliuose – ambicingiems. Pasirinkę treniruotės profilį nustatykite treniruotės laiką ir pradėkite sportuoti.

TIPP: Sukdami centrinį mygtuką (3) treniruotės metu stumiate bendrą profilį į viršų arba apačią.



5. Treniruotė pagal savo sukonfigūruotą profilį

Pasirinkčių sąrašo dešinėje yra speciali vieta, skirta jūsų individualiai sukurtam profiliiui.

Treniruotės funkcijos

Pulso zonos

Rodomas 5 pulso zonos: Z1–Z5 Jos skaičiuojamos pagal įvestą amžių.

Maksimalus treniruotės pulsas (HR Max) = 220 - amžius

Z1 = 50–60%, HR Max = APŠILYMAS

Z1 = 61–70%, HR Max = RIEBALŲ DEGINIMAS

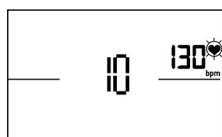
Z1 = 71–80%, HR Max = IŠTVERMĖ

Z1 = 81–90%, HR Max = IŠTVERMĖ INTENSIV

Z1 = 91–100%, HR Max = MAKSIMALI SRITIS

Pulso zonos rodomos teksto lauke, jeigu suaktyvinta funkcija „Asmeniniai nustatymai>Pulso zonos“

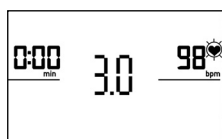
Pulso matavimas ilsintis



Esant suaktyvintam pulso matavimui treniruotės metu paspauskite pulso ilsintis mygtuką. Po 10 sekundžių prasidės matavimas.



Elektronikos prietaisas 60 sekundžių skaičiuoja jūsų pulsą atbuline tvarka.



Po to parodomas pulso ilsintis įvertinimas.

Rodmuo išnyksta po 20 sekundžių arba paspaudus pulso ilsintis mygtuką.

Jeigu prasidėjus ar pasibaigus laiko atbulinei atskaitai nerodoma jokia pulso reikšmė, pasirodo klaidos pranešimas.

Ekranas išjungimas

Po 4 min. ramybės būsenoje arba ilgai spaudžiant kairįjį mygtuką ekranas išsijungia.

Ryšio su išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu nustatymas

KETTLER treniruoklis gali būti sujungtas su išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu per Bluetooth ryšį (nuo Bluetooth v4.0), tai leidžia treniruotis su „KettMaps“ ir kitomis suderinamomis taikomosiomis programomis. Sujungimas nustatomas per Starto meniu punktą bluetooth setup. Meniu punktą pasirinkite spausdami vidurinį mygtuką. Tolimesnėję ekrano užsklandoje prietaisas laukia jūsų išmaniojo telefono arba planšetinio kompiuterio signalo. Įsitikinkite, kad jūsų išmaniajame telefone arba planšetiniame kompiuteryje suaktyvintas „Bluetooth“ ryšys. Kai treniruoklio kompiuteris aptinka jūsų išmanųjį telefoną ar planšetinį kompiuterį, jis prašo identifikavimo kodo. Įveskite šį kodą į savo išmanųjį telefoną arba planšetinį kompiuterį. Jei sujungimas sėkmingas, nustatomas „Bluetooth“ ryšys. Identifikavimo procesas reikalingas tik pirmajam sujungimui nustatyti.

Pastaba. Ryšį su išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu galima nustatyti tik, kai prietaisas yra ramybės būsenoje. Reikalui esant bus paprašyta sustoti.

„KettMaps APP“ naudojimas

Naudodami „Mit KettMaps“ galite į išmanųjį telefoną arba planšetinį kompiuterį atsisiųsti daugybę realistiškų trasų vaizdų motyvuojančių treniruotis. Net nemokamojoje versijoje yra daugybė trasų. Už nedidelį mėnesio mokestį turėsite prieigą prie duomenų bazės su daugiau nei tūkstančiu trasų. Daugiau informacijos rasite: www.kettmaps.com

Kompiuterio programinės įrangos naujinimas

KETTLER nereguliariai pateikia treniruoklių kompiuterių programinės įrangos naujinius. Visą informaciją rasite www.software.kettler.net.

Pulso matavimas

Pulso matavimą galima atlikti 2 būdais:

1. Rankos pulso matuokliu

Prijungimo lizdas yra ekrano galinėje dalyje.

2. Krūtinės diržu

Imtuvas yra įmontuotas už ekrano.

(Krūtinės diržas neįeina į užsakymo tūrinį). POLAR krūtinės diržą T34 galima įsigyti kaip priedą (prekės Nr. 07937-640). Funkcionuoja tik „nekoduotos sistemos“.

Į širdies dažnį orientuotos treniruotės metu rekomenduojama naudoti krūtinės diržą.

– LT – Biometrinis namų treniruoklis

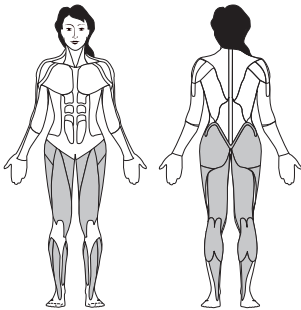
Namų treniruoklis – Visiems m gstantiems važiuoti dviračiu ir norintiems išvengti s nari apkrovos

Kojoms judant ratu ypatingai saugomi pėdų, kelių ir klubų sąnariai. Ši judesių forma idealiai tinka ribotoms kraujotakos gerinimo treniruotėms, kai treniruotės tikslas – riebalų deginimas, nes kūno apkrova yra mažesnė, negu bėgimo treniruotės metu. Taigi namų treniruoklis tinka žmonėms su viršsvoriu arba turintiems sveikatos problemų, dėl kurių būtina vengti sunkios kelių ir klubų sąnarių apkrovos.

Į širdies dažnį orientuotos treniruotės metu rekomenduojama naudoti krūtinės diržą.

Privalumai:

- ergonomiškas, optimaliai pastatomas norimoje treniravimosi pad tyje;
- idealiai tinka kraujotakos gerinimo ir riebalų deginimo treniruotėms;
- minimali apkrova s nariams;
- taip pat tinka žmonėms su viršsvoriu ir naujokams;
- taupo vieta ir lengvai transportuojamas;



Energijos sąnaudos (kcal) – apie 600 per valandą.

Riebalų deginimas - apie 48-54 g per valandą.

Optimalios sėdėjimo padėties nustatymas

Ideali kūno padėtis yra tuomet, kai viršutinė kūno dalis kiek palenkta į priekį. Jeigu turite problemų su nugarą, vairo polinkio kampą nustatykite taip, kad viršutinė kūno dalis užimtų tokią padėtį, kuri saugo stuburą ir sąnarius.



Sėdėjimo aukštis

Pirmiausia nustatykite balnelį į sau optimalią padėtį. Tai yra tokia padėtis, kai ištiesę kelį kulnu sieksite pedalą. Jūsų kojos judės ratu, kai keliai nebus iki galo ištiesi. Taigi atliksite pėdų, kelių ir klubų sąnarius tausojančią treniruotę.



Atstumas nuo balnelio iki vairo.

Galima taip pat keisti namų treniruoklio balnelio horizontalią padėtį (priklausomai nuo modelio). Tam atlaisvinkite varžtą po balneliu ir priklausomai nuo jūsų kūno dydžio pastumkite jį į priekį arba atgal.

Vairo polinkis

Galima reguliuoti treniruoklio vairo polinkį. Atlaisvinkite varžtą po valdymo skydeliu ir nustatykite optimalią padėtį. Po to vėl tvirtai užveržkite varžtą, kad vairo nepersisuktų!



Treniruočių įvairovė

Norėdami padidinti klubų ir sėdmenų raumenų apkrovą, užakcentuokite pedaly minimą. Norėdami stipriau treniruoti klubų užpakalinę dalį, užakcentuokite pedaly traukimą su kilpa į viršų. Be to, jūs turite galimybę imituoti važiavimą į kalną, taikant didelį pedaly pasipriešinimą. Šiuos treniruotės metu dirba kojų, pilvo ir nugaros raumenys, taip pat viršutinės kūno dalies ir pečių raumenys.



Treniruočių rekomendacijos

Pabaigoje visuomet atlikite tempimo pratimus, kad išvengtumėte sužeidimų, ir neskaudėtų raumenų.

4 savaitių treniruočių planas pradedantiesiems

	1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė
Pirmadienis	15 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	20 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Antradienis	Pertrauka	Pertrauka	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Trečiadienis	15 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	20 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	Pertrauka	Pertrauka
Ketvirtadienis	Pertrauka	Pertrauka	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Penktadienis	15 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	20 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	Pertrauka	Pertrauka
Šeštadienis	Pertrauka	Pertrauka	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Sekmadienis	Pertrauka	Pertrauka	Pertrauka	Pertrauka

Pastaba. Nuo 5 savaitės treniruotės trukmė didinama, pvz., 40 min. 6 sav. galite pradėti treniuotis mažais intervalais. Atkreipkite dėmesį, kad jūsų treniruotės pulsas pirmąsias 8 savaites būtų apie 60 - 65 proc. ir neviršytų 75 proc. jūsų didžiausio pulso.

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

- **Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что Вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления Вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.**
- **Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезному ущербу для здоровья или стать причиной смерти. Незамедлительно завершите тренировку, если почувствовали головокружение или слабость.**

Компьютер тренажера

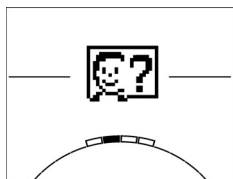
Кнопки дисплея



1

1. Дисплей

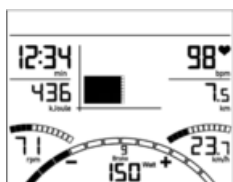
На дисплее представлена вся важная информация. Предусмотрено два варианта индикации – индикация меню и индикация тренировки:



Индикация меню

При включении дисплея отображается **индикация меню**.

Здесь можно выполнить настройки пользователя и устройства, выбрать тренировку и просмотреть результаты тренировки.



Индикация тренировки

После выбора тренировки включается **индикация тренировки**.

Она содержит все важные показатели тренировки, а также профиль тренировки для вашего уровня подготовки.

2

2. Центральная кнопка – нажать

В меню: Нажатие на центральную кнопку подтверждает выбранный элемент. Происходит переход к выбранному пункту меню или выбранной тренировке.

Во время тренировки: Функций нет

3

3. Центральная кнопка – вращать

В меню: Для навигации по соответствующему меню. Индикация в виде полукруга в нижней части дисплея отображает дополнительные возможности выбора.

Во время тренировки: Для изменения силы сопротивления (Brake/Watt).

4

4. Кнопка слева

В меню: Для возврата в предыдущее меню. В таком случае настроенные изменения не сохраняются.

Во время тренировки: Для завершения тренировки и начала измерения пульса во время отдыха. При повторном нажатии происходит возврат к тренировке.

5

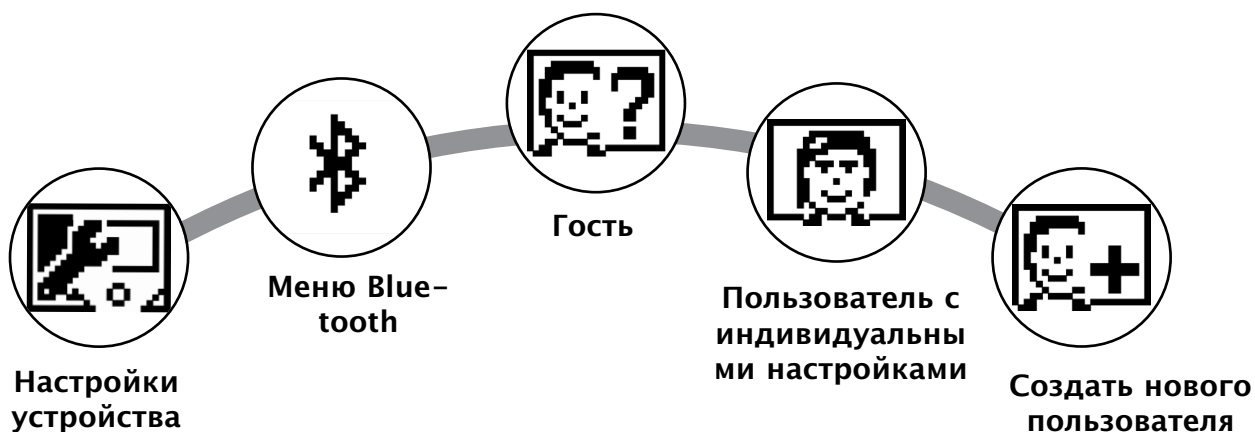
5. Кнопка справа

В меню: Для отображения контекстной информации, в которой подробнее разъясняется назначение пункта меню.

Во время тренировки: Индикация средних значений. Через несколько секунд после нажатия этой кнопки отображаются средние значения.

Меню

Сектор один: Главное меню – Выбор пользователя



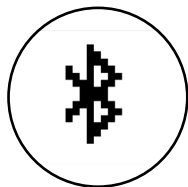
При запуске устройства после небольшого приветствия открывается главное меню. Это меню в основном служит для выбора пользователя и тренировки для его учетной записи. Кроме того, оно позволяет создавать новых пользователей и через меню "Настройки устройства" применять к ним общие пользовательские настройки по умолчанию.

Обзор пунктов меню (с лева направо):



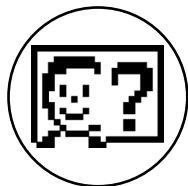
1. Настройки устройства

В этом пункте меню можно задать все общие пользовательские настройки устройства (например, изменить язык устройства, изменить единицы измерения и т.д.).



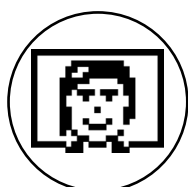
2. Bluetooth-соединение

Этот пункт меню служит для создания Bluetooth-соединения со смартфоном или планшетом. Подробнее об этом читайте в разделе "Установка соединения со смартфоном или планшетом"



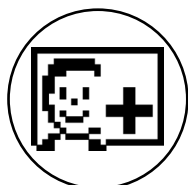
3. Гость

Гость – это предустановленный профиль пользователя. Он позволяет тренироваться без выбора предварительных настроек. В профиле "Гость" результаты тренировок не сохраняются. Кроме того, невозможно внесение индивидуальных настроек.



4. Пользователь с индивидуальными настройками (с указанием имени)

Справа от профиля "Гость" отображается до 4 пользователей с индивидуальными настройками. Эти персональные профили пользователей предназначены для регулярных тренировок. В учетной записи задаются индивидуальные настройки и сохраняются персональные результаты тренировок.

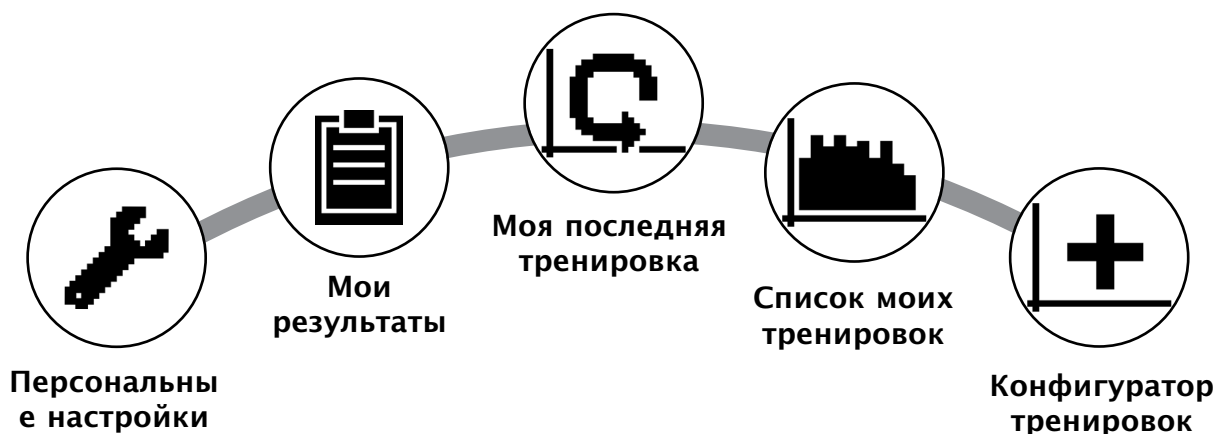


5. Создать нового пользователя

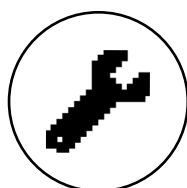
Это меню служит для создания новых индивидуальных пользователей (пункт 3). При выборе этого пункта меню необходимо ввести имя и возраст. Кроме того, пользователь может выбрать себе аватар. После чего новый пользователь будет отображаться в главном меню.

Меню

Сектор два: Меню пользователя – в персональной учетной записи пользователя



После выбора индивидуального пользователя открывается меню соответствующего пользователя. Здесь имеется практически вся информация о персональной тренировке. В меню пользователя "Гость" предусмотрено только три элемента – справа.



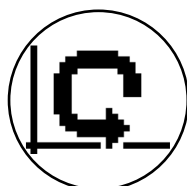
1. Персональные настройки

В этом пункте меню можно задать все индивидуальные настройки пользователя (например, изменить возраст). Изменения, созданные через этот пункт меню не влияют на данные других пользователей.



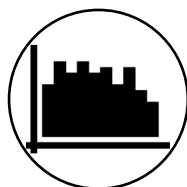
2. Мои результаты

В меню "Мои результаты" отображаются достигнутые личные общие показатели, а также результаты последней тренировки.



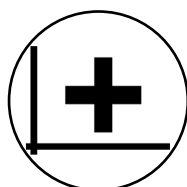
3. Моя последняя тренировка

При выборе этого пункта меню сразу открывается последняя начатая тренировка. Этот пункт меню всегда выбран по умолчанию при переходе в меню пользователя. Он позволяет открывать последнюю тренировку всего одним нажатием.



4. Список моих тренировок

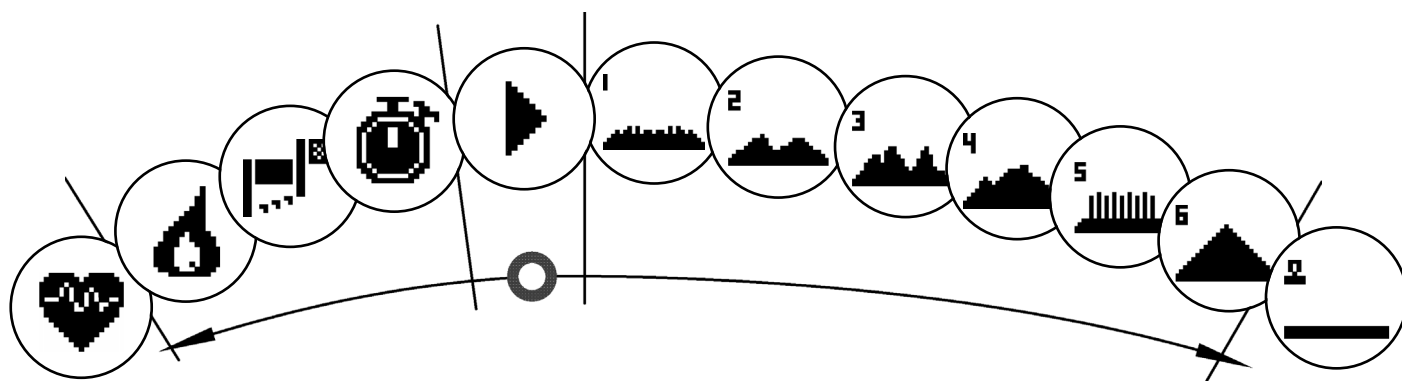
Выбор этого пункта меню позволяет просмотреть все тренировки, сохраненные на устройстве. Далее приводится описание различных видов тренировки.



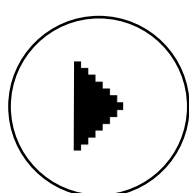
5. Конфигуратор тренировок

Конфигуратор тренировок позволяет настроить индивидуальный профиль тренировок. После создания профиль заносится в список тренировок. Объем памяти позволяет сохранять индивидуальные конфигурации тренировок всех пользователей. Новые конфигурации тренировки заменяют собой более старые.

Доступные тренировки отображаются в меню "Мои тренировки"

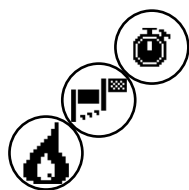


Для пользователей с индивидуальными настройками и гостей в меню "Список моих тренировок" приводятся различные виды тренировок. Смотрите их описание ниже:



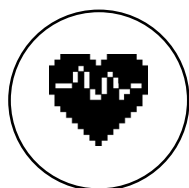
1. Быстрый старт

Запускает простую тренировку без возможности дальнейшей настройки. Все показатели выставлены на ноль. Предусмотрены варианты продолжительности и интенсивности. Предварительная настройка такой тренировки выполняется через меню "Список моих тренировок".



2. Тренировка с целевым показателем (время/ дистанция/ калории)

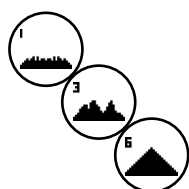
Закройте быстрый старт поворотом переключателя влево, откроется 3 тренировки с целевым показателем. Установите индивидуальное целевое значение для времени тренировки, дистанции или число калорий, которое необходимо потратить. Во время тренировки от заданных значений будет вестись обратный отсчет до нуля.



3. Тренировка с учетом ЧСС (тренировка HRC)

Тренировка HRC находится с краю, слева в списке выбора. Этот вид тренировки идеально подходит для тренировки в определенном диапазоне частоты сердечных сокращений. Для этой тренировки необходимо задать целевую ЧСС. Тормозное сопротивление тренажера во время тренировки настроено таким образом, чтобы вы достигли заданной ЧСС и поддерживали ее. График в центре дисплея во время тренировки показывает, проходит ли тренировка в заданном диапазоне и нет ли отклонений в большую или меньшую сторону.

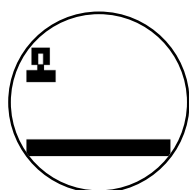
ПОДСКАЗКА: В меню "Персональные настройки" > "HRC уровень для старта" можно выбрать степень торможения для начала тренировки HRC. Как правило, хорошо подготовленные спортсмены выбирают более высокий уровень для старта. Начинающие – меньшую настройку.



4. Профильная тренировка

Закройте быстрый старт поворотом переключателя вправо, откроются профильные тренировки 1 – 6. Во время профильной тренировки тренажер автоматически изменяет степень торможения в соответствии с настройками профиля. Изменения ступеней торможения для профилей 1-3 умеренные, для профилей 4-6 интенсивные. После настройки профиля тренировки необходимо задать продолжительность тренировки, затем можно начинать тренировку.

ПОДСКАЗКА: Во время тренировки можно переключиться на более низкий/высокий профиль тренировки путем поворота центрального переключателя (3).



5. Тренировка по индивидуальным настройкам

Профили с индивидуальными настройками находятся справа, с краю в списке выбора.

Функции тренировки

Зоны пульса

Отображается пять зон пульса Z1–Z5. Они вычисляются в соответствии с заданным возрастом.

Максимальный пульс тренировки (HR Max) = 220 – возраст

Z1 = 50– 60% от HR Max = РАЗМИНКА

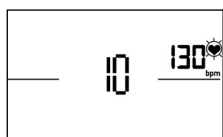
Z2 = 61– 70% от HR Max = ЖИРОСЖИГАНИЕ

Z3 = 71– 80% от HR Max = ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Z4 = 81– 90% от HR Max = ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Z5 = 91– 100% от HR Max = МАКСИМАЛЬНЫЙ ДИАПАЗОН

Когда активирована функция "Персональные настройки > Зоны пульса", зоны пульса отображаются в текстовом поле.

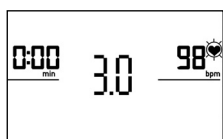


Измерение пульса во время отдыха

Во время тренировки активируйте измерение пульса нажатием кнопки "Пульс отдыха". Измерение начнется через 10 секунд.



Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.



После чего появится индикация пульса во время отдыха.

Индикация отключится через 20 секунд или после нажатия кнопки "Пульс отдыха".

Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.

Отключение дисплея

После 4 минут неактивности или длительного нажатия левой кнопки дисплей отключается.

Установка соединения со смартфоном или планшетом

Этот тренажер KETTLER поддерживает Bluetooth-соединение со смартфонами и планшетами по Bluetooth v4.0 и позволяет тренироваться с помощью KettMaps и других совместимых приложений. Соединение можно установить через пункт меню пуска bluetooth setup. Выберите этот пункт меню нажатием центральной кнопки. После этого откроется окно ожидания сигнала от смартфона или планшета. Пожалуйста, убедитесь, что включили Bluetooth на своем смартфоне или планшете и что тренажер отображается. После того, как тренажер обнаружит ваш смартфон или планшет, он запросит код подтверждения. Пожалуйста, введите этот код в своем смартфоне или планшете. После сопряжения будет установлено Bluetooth-соединение. Процесс подтверждения требуется только при выполнении первого соединения.

Указание: Соединение со смартфоном или планшетом можно создать, только когда тренажер находится в режиме ожидания. В противном случае необходимо прервать тренировку.

Использование приложения Kinomap

В Kinomap вы найдете для загрузки на свой смартфон или планшет много видеороликов, которые помогут создать мотивацию для тренировки. В бесплатной базовой версии для вас также подготовлено много материалов. За скромную ежемесячную комиссию можно получить неограниченный доступ к базе данных на несколько тысяч видеороликов. Подробнее об этом можно узнать на kinomap.com

Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 2 источника:

1. Ручной пульсометр

Разъем находится с обратной стороны дисплея;

2. Нагрудный ремень

Приемник расположен за дисплеем.

(Нагрудный ремень не всегда входит в комплект поставки) С принадлежностями можно заказать нагрудный ремень POLAR T34 (Арт. №: 07937-640). Функционирует только как "некодированная система".

Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.

– RU – Биометрический велотренажер Hometrainer

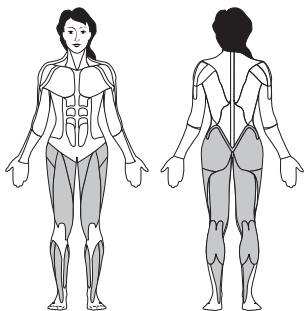
Велотренажер – для всех, кто любит кататься на велосипеде и хочет избежать нагрузок на суставы

Благодаря движениям ног по окружности суставы стоп, коленей и тазобедренный сустав получают оптимальную и безопасную форму нагрузки. Такие движения идеально подходят для дозированных тренировок сердечно-сосудистой системы с целью сжигания жира, поскольку в этом случае тело получает такую же нагрузку, как во время беговой тренировки. Поэтому велотренажеры подходят также и для людей с лишним весом или физическими проблемами, которые хотят избежать серьезных нагрузок на коленные и тазобедренные суставы.

Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.

Преимущества:

- возможность эргономичной регулировки для достижения оптимального положения тела во время тренировки
- идеальное решение для тренировки сердечно-сосудистой системы и сжигания жира
- незначительная нагрузка на суставы
- также подходит для людей с избыточным весом и начинающих любителей фитнеса
- не занимает много места и легко перевозится



Расход энергии (ккал) – прибл. 600 в час

Сжигание жира – прибл. 48–54 г в час

Установка оптимального положения сиденья

Идеальное положение тела достигается, когда верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед. Если у вас есть проблемы со спиной, установите угол наклона руля таким образом, чтобы верхняя часть корпуса находилась в прямом вертикальном положении. Эта поза является щадящей для позвоночника и суставов.



Высота сиденья

Сначала установите седло на оптимальную для вас высоту. Оптимальная высота достигается, когда при согнутых коленях ваши пятки касаются педалей. Движение ног по окружности достигается, если вы не полностью разгибаете колени во время тренировки. Благодаря этому тренировка оказывает щадящее воздействие на ступни, колени и тазобедренный сустав.



Расстояние между седлом и рулем

Седло вашего велотренажера (в зависимости от модели) также может регулироваться в продольном направлении. Для этого необходимо ослабить винт под седлом и сдвинуть седло по направляющей вперед или назад в зависимости от вашей комплекции.

Наклон руля

Руль вашего велотренажера регулируется по наклону. Ослабьте винт под кокпитом и установите требуемое для вас положение. Затем снова затяните винт так, чтобы руль был прочно закреплен!



Варианты тренировок

Чтобы усилить нагрузку на мышцы бедра и ягодиц, прилагайте большее усилие при вращении педалей. Для увеличения нагрузки на мышцы задней части бедра, усильте воздействие на педали, подняв петлю вверх.

Помимо этого у вас есть возможность моделировать езду в гору, увеличив сопротивление педалей. Во время такой тренировки помимо мускулатуры ног также задействуются брюшные мышцы, мышцы спины, а также мышцы верхней части корпуса и плечевые мышцы.



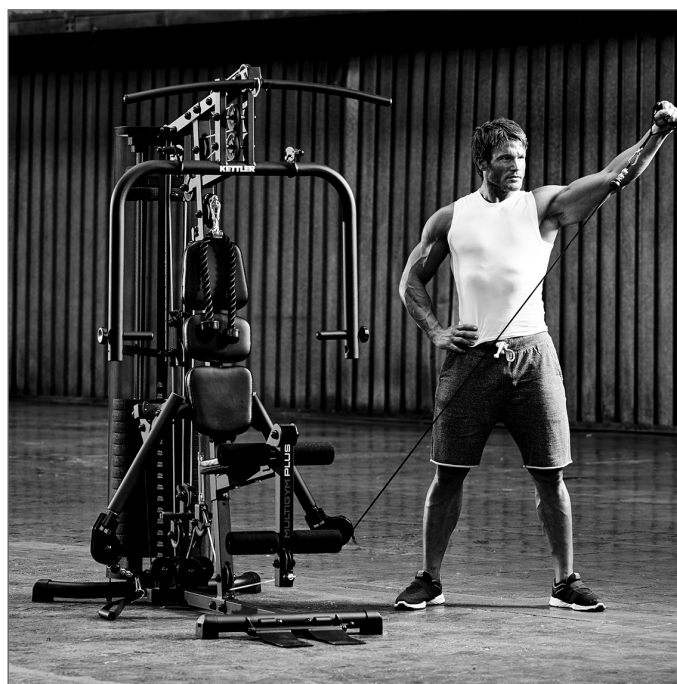
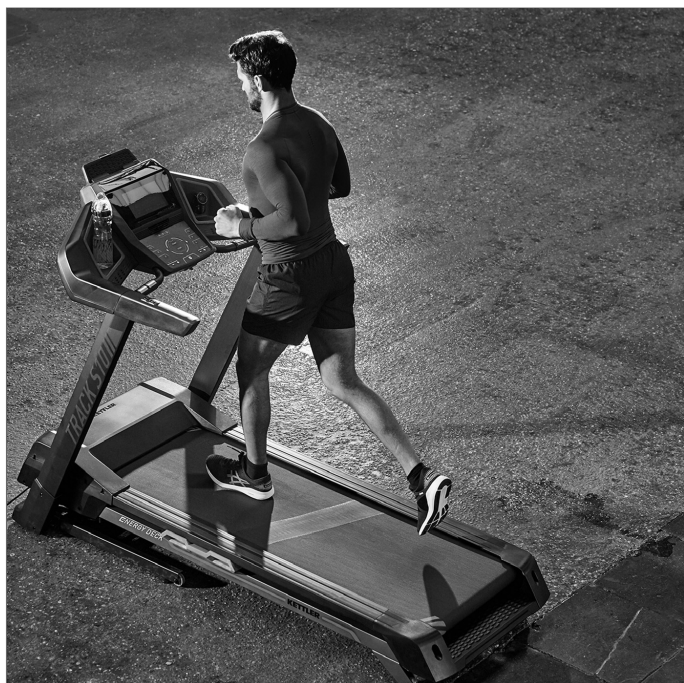
Рекомендации для тренировок

Не забывайте выполнять упражнения на растяжку после завершения тренировки во избежание травм и болей в мышцах.

	Неделя 1	Неделя 2	Неделя	3 Неделя
4 Понедель-	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
ник	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Вторник	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	Перерыв	Перерыв
Среда	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Четверг	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	Перерыв	Перерыв
Пятница	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Суббота Вос-	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв

Четырехнедельный план тренировок на велотренажере для начинающих

Указание: начиная с пятой недели тренировки, повысьте продолжительность занятий, например, до 40 минут. На шестой неделе можно начать проводить легкие интервальные тренировки. Следите за тем, чтобы пульс во время тренировки во время первых 8 недель тренировки составлял 60 – 65% от вашей максимальной



KETTLER Freizeit GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de