

Obsah

Bezpečnostní pokyny	114
• Servis	114
• Vaše bezpečnost	114
Stručný popis	115
• Funkční oblast / tlačítka	116
• Indikační plocha / displej	117-119
Rychlý start (k seznámení)	119
• Zahájení tréninku	119
• Ukončení tréninku	119
• Provoz v pasivním režimu	119
Trénink	120
... na základě zadaných údajů o zatížení	
• Count-Up	120
• Count-Down	120
• Oblast zadávání	120
Trasa	120
Čas	120
Energie	120
Věk	121
Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.)	121
Připravenost k tréninku	121
• Výkonnostní profily 1 – 6	121

... prostřednictvím zadání pulsu	
• HRC1 – přičítání (Count-Up)	123
• HRC2 – odpočet (Count-Down)	123
Tréninkové funkce	122
• Změna zobrazení	122
• Přerušování nebo konec tréninku	123
• Opětovné zahájení tréninku	123
• Recovery (měření zotavovacího pulsu)	123
Zadání a funkce	124
• Tabulka: Zadání/funkce	124
• Přepínání čas/vzdálenost	124
• Tabulka: Pulsové stavy	124
• Přenastavení profilu	124
Individuální nastavení	125
• Vymazání celkových kilometrů	125
• Volba: Zobrazení kloule/Kcal	125
• Volba: Zobrazení km/míle	125
• Počáteční zátěž HRC1/HRC2	13
Všeobecná upozornění	126
• Systémové signální zvuky	126
• Funkce „Recovery“	126
• Přepínání čas/vzdálenost	126
• Profilové zobrazení v tréninku	126

• Výpočet průměrné hodnoty	126
• Upozornění k měření pulsu	126
S ušním měřičem	126
S ručním měřením pulsu	126
S prsním pásem	126
• Poruchy počítače	126
Tréninkový návod	127
• Vytvalostní trénink	127
• Intenzita zátěže	127
• Rozsah zátěže	127
Glosář	128



Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.

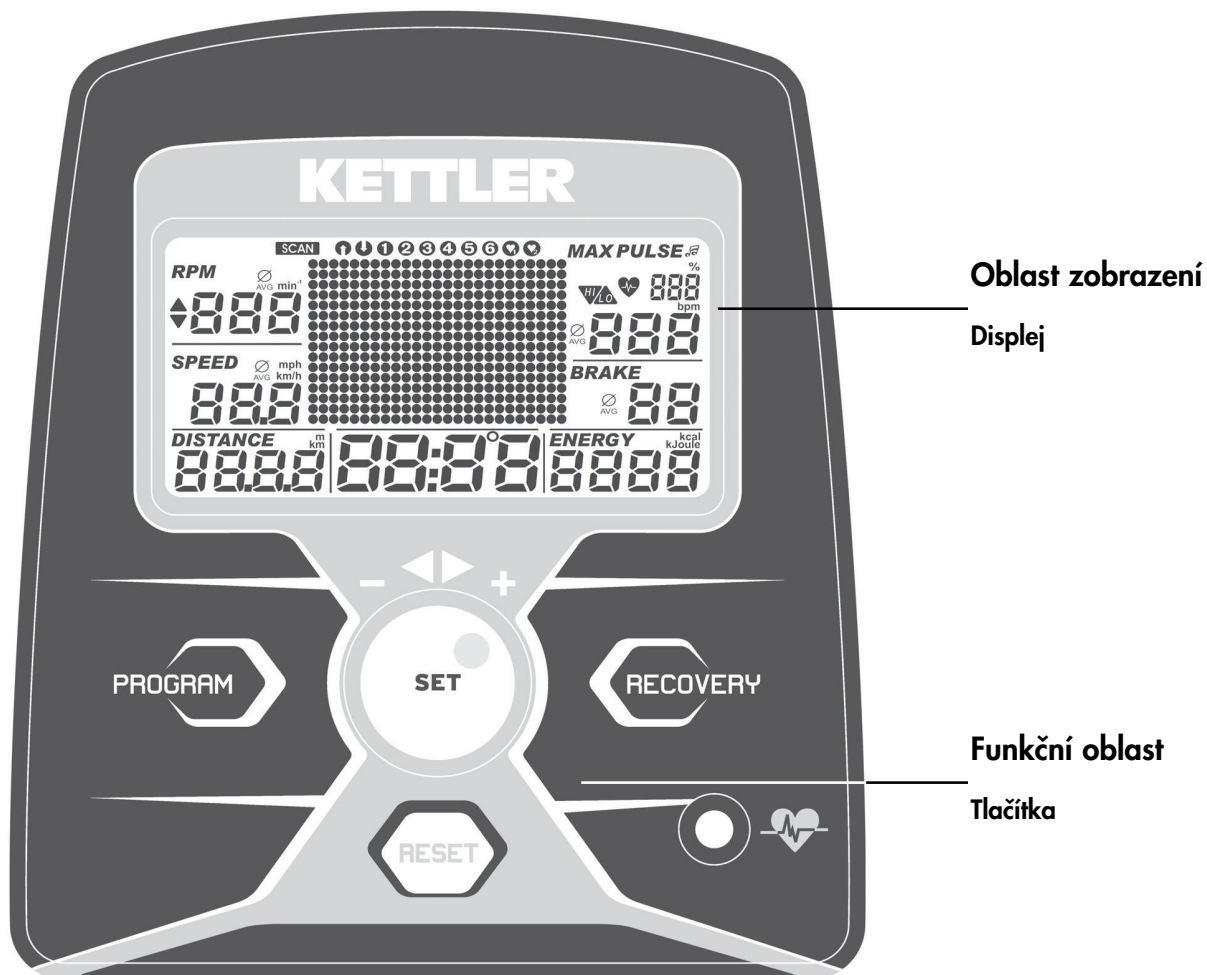
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

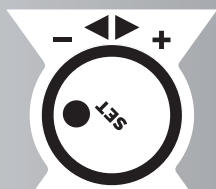
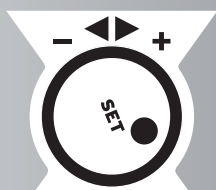
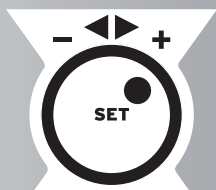
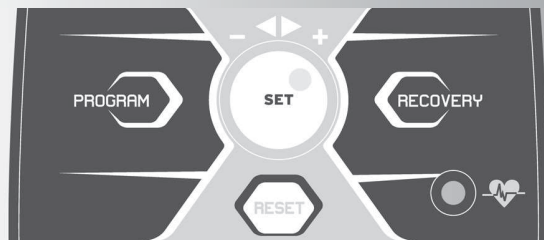
Pro vaší bezpečnost:

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Stručný popis

Měřicí počítač disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou..





Stručný návod

Funkční oblast

Tlačítka jsou následně stručně vysvětlena.

Přesné použití naleznete v jednotlivých kapitolách.

V těchto popisech jsou názvy funkčních tlačítek použity také stejně.

SET

Tlačítko SET je kombinováno s otočným spínačem +/-.

Stisknutím tlačítka SET potvrdíte

hodnoty nastavení a funkce navolené otáčením.

Delší stisknutí tlačítka SET způsobí restart tréninkového počítače.

Otočný spínač +/-

Otočný spínač +/- je kombinován s tlačítkem SET.

Pomalým otáčením se mění nastavovaná hodnota v krocích. Rychlé otáčení umožňuje rychlý sled načítání nastavovaných hodnot. Stisknutím tlačítka SET potvrdíte zvolené hodnoty nastavení, nabídky, programy a funkce navolené otáčením.

– Před začátkem tréninku lze otočným spínačem nastavit různé hodnoty zadání. K tomu se musí přístroj nacházet poloze STOP.

– Během tréninku lze prostřednictvím tohoto otočného spínače snížit nebo zvýšit rozsah celkového zatížení > grafické sloupcové zobrazení.

– Po výběru a potvrzení tréninkového programu se další nastavení parametrů pro tento trénink nastaví pomocí otočného spínače +/- a potvrdí tlačítkem SET.

+ vzestupné nastavování hodnot zadání.

Otočením otočného spínače doprava (+) se hodnoty nastavení zvýší.

- sestupné nastavování hodnot zadání.

Otočením otočného spínače doleva (-) se hodnoty nastavení sníží.

RESET

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vymažete aktuální zobrazení a zahájíte opětovné spuštění.

Program

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vyberete různé programy.

Opakované stisknutí > další program
Delší stisknutí > průběh programu

RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušní měřič
Konektor zasuněte do zdířky, ruční puls je přitom vypnut;
2. Ruční puls
Přípojka se nachází zasunutá na zadní straně displeje;
3. Prsní pás
Prosím dodržujte příslušný návod.

Indikační plocha / displej

Oblast zobrazení (nazývaná displej) informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.

Programy: Count Up / Count Down

Programy se liší způsobem počítání.

Programy

Zátěže vzhledem k času nebo dráze

Zadané profily 1–6

Programy řízené pulsem: HRC1/HRC2

Cílový puls v závislosti na čase

Dva programy, které na základě zadané hodnoty pulsu řídí zatížení.

Zobrazené hodnoty

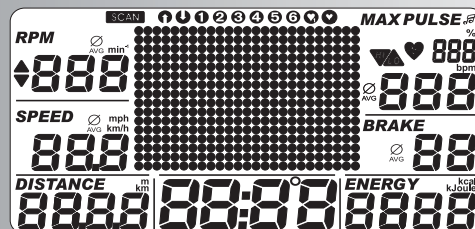
Obrázky ukazují provoz jako domácí krosový treňažér.

Při souhlasném počtu otáček s údaji příkladu jsou hodnoty rychlosti a vzdálenosti u domácích treňažérů nižší.

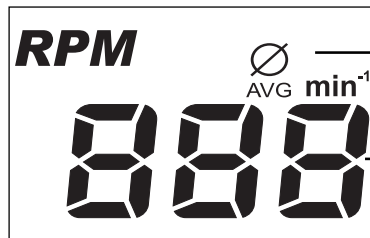
S hodnotou 60 min⁻¹ (RPM)

Krosový treňažér: = 9,5 km/h

Domácí treňažér: = 21,3 km/h



Frekvence šlapání



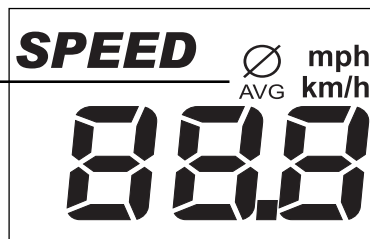
Průměrná hodnota (AVG)

Rozsah

Hodnota 0 - 199

Rychlost

Průměrná hodnota (AVG)



Jednotku lze nastavit

Hodnota 0 - 99,9

Puls

Maximální puls

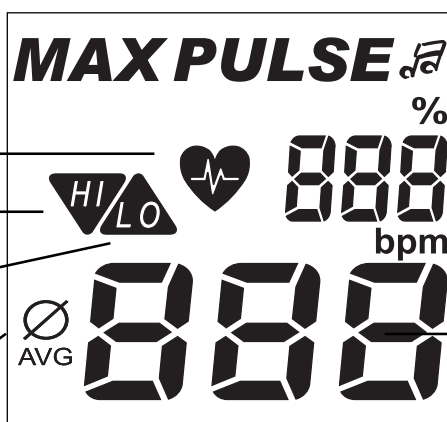
Symbol srdce (bliká)

Cílový puls překročen +11

Výstraha (bliká) max. puls +1

Pokles pod cílový puls -11

Průměrná hodnota



Výstražný zvukový signál ZAP/VYP

Procentuální hodnota

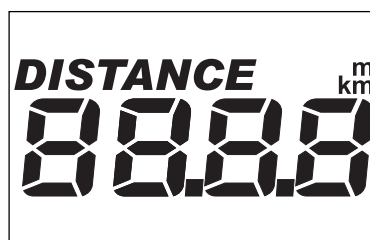
Skut. puls / max. Puls

Rozsah

Hodnota 0 - 220

Vzdálenost

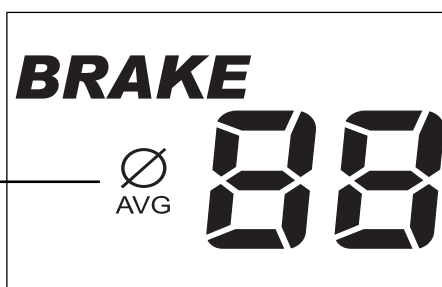
Hodnota 0 - 999,9



Jednotku lze nastavit

Stupeň zátěže

Průměrná hodnota



Stupeň 1 - 15

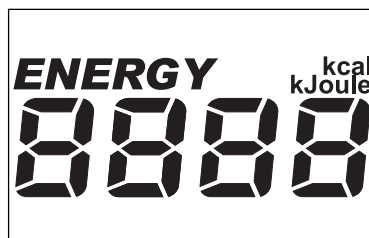


Čas



Hodnota 0 - 99:59

Spotřeba energie



Jednotku lze nastavit

Hodnota 0 – 9999

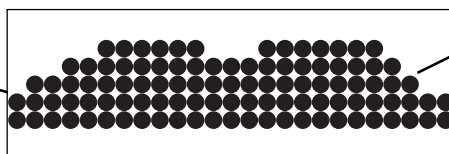
Body



Profil zátěže

1 bod (výška)
odpovídá 1 stupni
1. řada stupeň 1

Ukazatel textu a hodnot



25 sloupců

1 sloupec odpovídá 1 minutě
nebo 200 m nebo 0,1 mílím
domácích trenažérů:
400 m nebo 0,2 mílím

Rychlé spuštění (pro seznámení)

Zahájení tréninku:

bez zvláštního nastavení

- Zobrazení pozdravu při zapnutí
Zobrazení celkového počtu kilometrů
- Po 3 vteřinách: Zobrazení „Count Up“;
všechny hodnoty ukazují 0;
Brzda ukazuje stupeň 1
- Zahájení tréninku
- **Zobrazení**
Rychlosti, vzdálenosti, energie, času, otáček a stupně zátěže a pulsu (pokud je měření pulsu aktivní)

Změna zátěže během tréninku:

- „+“: zobrazená hodnota v okně „Brake“ se bude zvyšovat v krocích po 1.
- „-“ snižuje v krocích po jednom

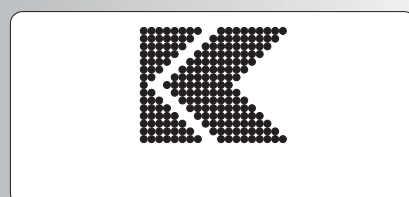
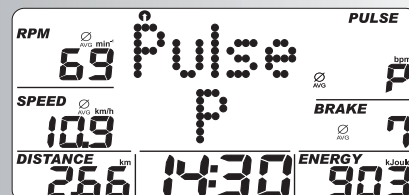
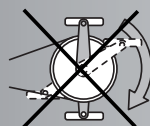
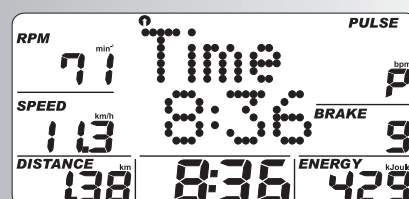
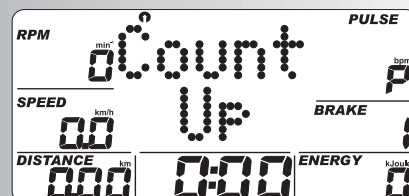
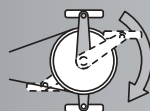
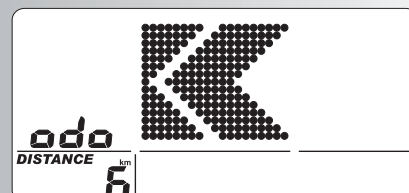
Pokračování tréninku s tímto nastavením. Mezitím lze zatížení kdykoliv měnit.

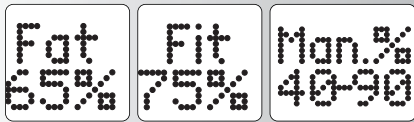
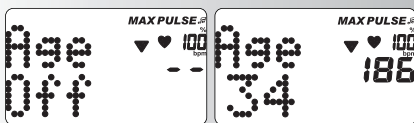
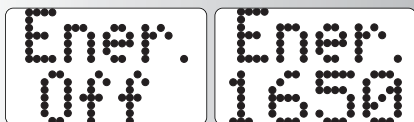
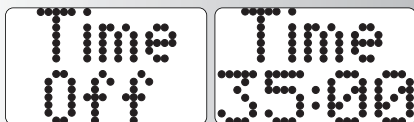
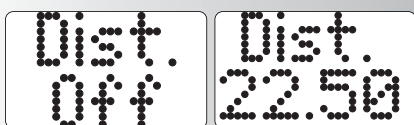
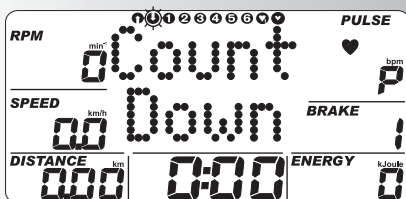
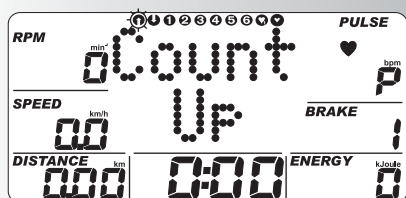
Ukončení tréninku

- Průměrné hodnoty (Ø): Zobrazení:
Rychlosti, otáček, stupně zátěže a pulsu (pokud je měření pulsu aktivní)
- Celkové hodnoty
Vzdálenost, energie a čas

Pasivní režim

Displej se 4 minuty po konci tréninku přepne do pasivního režimu. Když stisknete libovolné tlačítko, ukazatel zahájí opět počítání v režimu „Count Up“.





Trénink

Počítač je vybaven 10 tréninkovými programy. Významně se liší intenzitou a dobou zatížení.

1. Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení

- (PROGRAM) „Count Up“
- (PROGRAM) „Count Down“

b) Zátěžové profily

- (PROGRAM) „1“ – „6“

2. Trénink pomocí zadání pulsu

Manuální zadání pulsu

- (PROGRAM) „HRC1 Count Up“
- (PROGRAM) „HRC2 Count Down“

1. Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení

(PROGRAM) „Count Up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: „Count Up“, začněte trénink, všechny hodnoty jsou přičítány směrem nahoru.

Nebo

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
- „+“ nebo „-“: změna zatížení. Po zahájení tréninku se všechny hodnoty přičítají.

(PROGRAM) „Count Down“

Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: „Count Down“ Program odpočítává zadané hodnoty dolů > 0. Když zadání není provedeno, započne trénink v programu „Count Up“.

Pro spuštění programu musí být zadána alespoň jedna hodnota pro čas, energii nebo vzdálenost.

- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání

Oblast zadávání

Zobrazení: zadání dráhy „Dist“

Zadání dráhy

- Pomocí tlačítka „+“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 22,50) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka zadání věku „Time“

Zadání času

- Pomocí tlačítka „+“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 35:00). Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka zadání energie „Ener“

Zadání energie

- Pomocí tlačítka „+“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 1650) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

Zobrazení: další nabídka zadání věku „Age“

Zadání věku

- Pomocí „+“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 34) Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další nabídka cílový puls „Fat 65%“

Cílový puls (v závislosti na věku)

- Proveďte výběr tlačítky „+“ nebo „-“
- Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 - 90

% Potvrďte tlačítkem „SET“ (např. manuálně 40 - 90 %)

- Tlačítkem „+“ nebo „-“ zadejte hodnoty (např. manuálně 83)
Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)
Zobrazení: Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

Nebo

Cílový puls (40 - 200)

- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ zrušte výběr věkového zadání. Zobrazení: „AGE OFF“
Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další zadání „Cílový puls“ (pulsy)

- Tlačítkem „+“ nebo „-“ zadejte hodnotu (např. 146)

Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen) **Zobrazení:** Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

Poznámka:

Přehled všech možností nastavení v programech je shrnut v tabulkách (viz strana 12).

Připravenost k tréninku

Zatížení

- Změňte výkon tlačítky „+“ nebo „-“. Zahájení tréninku

b) Zátěžové profily (PROGRAM) „1“ – „6“

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM“ např. **zobrazení:** „1“

kondiční začátečník I; stupeň zatížení 1-4, 27 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 12

Zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „2“** kondiční začátečník II; stupeň zatížení 1-5, 30 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „3“** pokročilý I; stupeň zatížení 1-6, 36 min.

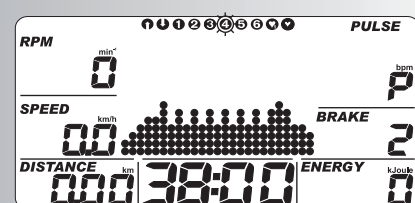
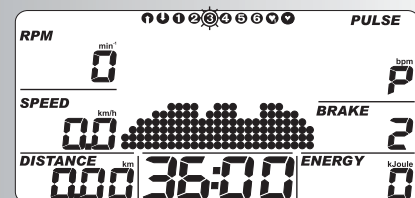
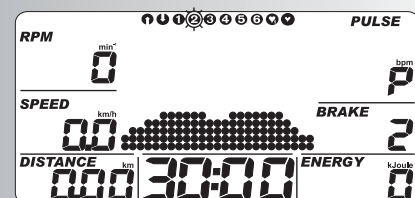
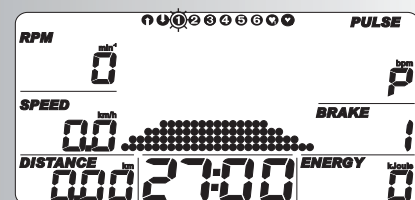
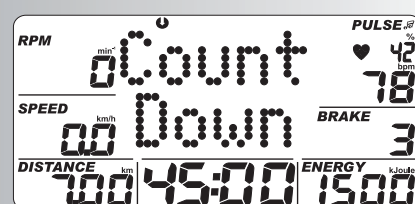
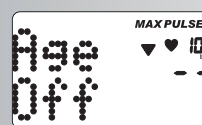
Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku

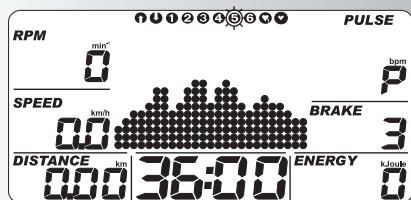
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „4“** pokročilý II; stupeň zatížení 1-7, 38 min

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku



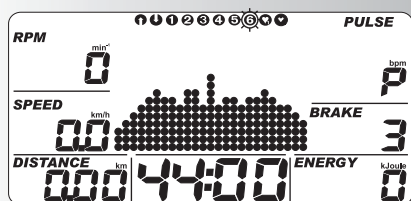
Návod k obsluze a tréninku



- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „5“** profesionál I; stupeň zatížení 1-9, 36 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku



- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „6“** profesionál II; stupeň zatížení 1-10, 44 min

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Poznámka:

V případě doby přesahující 25 min. bude v náhledech programů profil zobrazen zkomprimován na 25 sloupců.

2. Trénink pomocí zadání pulsu

Manuální zadání pulsu

(PROGRAM) „HRC1“ Count Up”

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení: HRC1** (režim přičítání)
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
Začněte trénink, všechny hodnoty budou přičítány. Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

(PROGRAM) „HRC2 „Count Down “

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení: HRC** (režim odečítání)
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání
Zadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu „Count Down“.

Zahájení tréninku

Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

Poznámka:

Firma KETTLER doporučuje provádět měření pulsu u programu HRC pomocí ušního měřiče pulsu nebo prsního pásu.

Snažte se prosím šlapat stále s konstantním počtem otáček, jinak bude negativně ovlivněna regulace pulsu.

Možnosti zadání: viz tabulka str. 12

U programů HRC dojde k úpravě výkonu při odchylce o +/- 6 srdečních tepů.

Tréninkové funkce

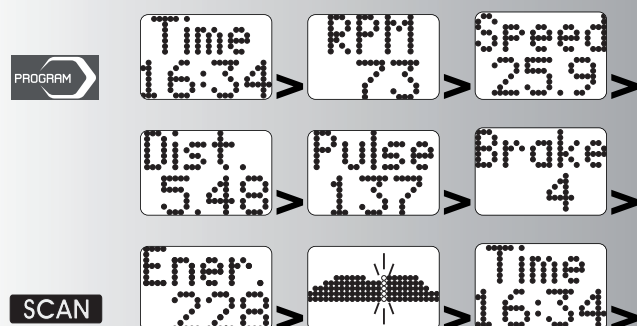
Změna zobrazení při tréninku

Nastavení: manuálně

Pomocí stisknutí tlačítka „PROGRAM“ se zobrazení v bodovém poli začne měnit v pořadí: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Energ. / (profil) / Time ...

Nastavení: automaticky (SCAN)

Podržte tlačítko „PROGRAM“ stisknuté déle, až se na displeji objeví symbol „SCAN“. Změna zobrazení probíhá v 5vteřinovém taktu. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „PROGRAM“, funkcí Recovery nebo přerušením tréninku.



Přerušeni nebo ukončení tréninku

Jestliže šlapete rychlostí nižší než 10 otáček pedálu/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY“, rozpozná elektronika přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Rychlost, zátěž, otáčky a puls se zobrazují jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Pomocí tlačítka „+“ nebo „-“ přejdete do aktuálního zobrazení. Např. zbytkové hodnoty. Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pasivního režimu.

Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

Při ukončení tréninku stisknete tlačítko „RECOVERY“. Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

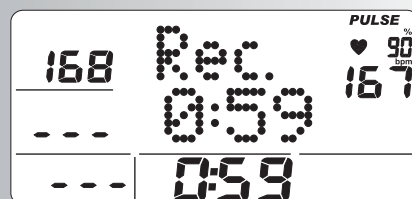
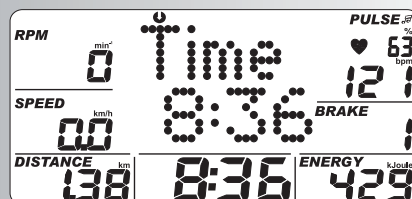
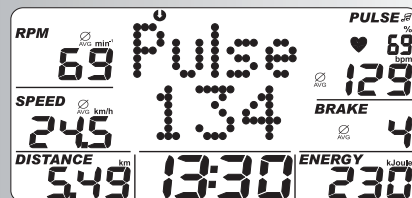
Když stisknete tlačítko „RECOVERY“, uloží se do „RPM“ aktuální hodnota pulsu; do „SPEED“ se hodnota pulsu uloží po 60 vteřinách. V poloze „DISTANCE“ se zobrazí rozdíl obou hodnot.

Podle něj je určena kondiční známka (například F 2,6). Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci.

Poznámka:

Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení.



Zadání a funkce

Trénink / Klidový stav	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥	♥
Zatížení	✓	✓							*	*
Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Čas		✓								✓
Energie		✓								✓
Dráha		✓								✓
Max. puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>nebo</i>										
Spalování tuku 65% nebo kondice 75% nebo manuálně 40-90%	✓	✓							✓	✓
Cílový puls 40-200	✓	✓							✓	✓
Přepínání čas/dráha			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Navolení stupně zátěže 1-10 před začátkem tréninku

Přepnutí programu Čas / vzdálenost



Pouze u profilů zátěže 1-6

- Režim nastavíte tlačítky "+" nebo "-" (režim času nebo vzdálenosti)

Potvrďte tlačítkem „SET“.

Zobrazení: další nabídka „zadání věku“ Age Off

Vzdálenost na jeden sloupec činí 0,2 km (0,1 mil).

Domácí trenážér: 0,4 km (0,2 míle)

Zobrazení při událostech stavu pulsu

Hodnota / zadání			Překročení			
		%	HI	LO	MAX	√
Maximální puls	80-210	✓	+1		+1	+1
VYP (AGE Off)						
Cílový puls	Spalování tuku 65% nebo Kondice 75% nebo Manuálně 40-90%	✓	+11	-11*		
Cílový puls	40-200		+11	-11*		

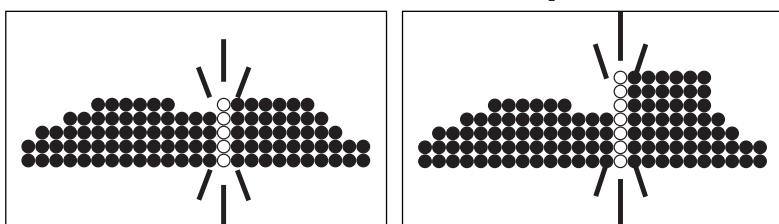
Při poklesu pod zadaný tréninkový puls (-11 tepů) se zobrazí symbol „LO“.

Při překročení (+11 tepů) se zobrazí symbol „HI“.

Při překročení maximálního pulsu bliká šipka „HI“ a zobrazí se nápis „MAX“.

*Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen

Změna nastavení zátěžového profilu



Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava. Sloupce vlevo udávající dosažené hodnoty výkonu a zůstávají nezměněny.

Individuální nastavení

Postupujte podle schématu uvedeného vedle:

Stiskněte „RESET“

Zobrazení: všechny segmenty

nyní déle podržte stisknuté tlačítko „SET“: Nabídka: Individuální nastavení

Zobrazení: RESET + / -

1. Vymazání celkového počtu kilometrů

Stiskněte tlačítka „+“ a „-“ současně

Funkce: Celkový počet kilometrů smazán

Stiskněte tlačítko „Set“: Skok do dalšího nastavení

Zobrazení: Energ.

2. Zobrazení spotřeby energie v jednotkách kJoule / kcalorie

Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“

Funkce: Výběr zobrazení spotřeby energie

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Zobrazení: Scale

3. Zobrazení jednotky v kilometrech / mílích

Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“

Funkce: Výběr zobrazení v kilometrech nebo mílích

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

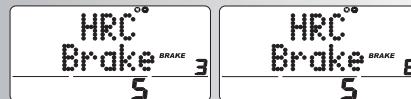
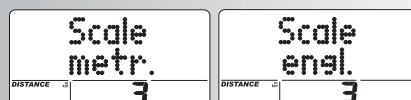
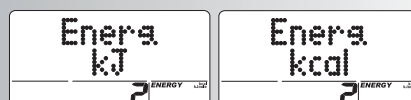
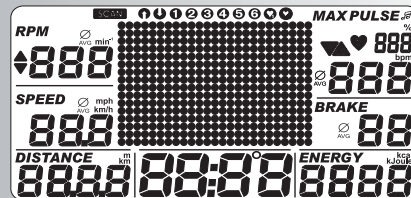
Zobrazení: Zadání zátěže v programech HRC.

4. Zadání zátěže v programech HRC.

Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“

Funkce: Počáteční zátěž v programech HRC zde může být stanovena od stupně 1 do stupně 10.

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybrané nastavení bude převzato a proveden „Neustart“ – Restart – displeje



Neustart

Všeobecná upozornění

Domácí trenážér

Výpočet rychlosti

60 otáček pedálů za minutu znamenají rychlost 21,3 km/h.

Crosstrainer

Výpočet rychlosti

60 otáček pedálů znamenají rychlost 9,5 km/h.

Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaší výslednou „kondiční známku“ podle následujícího vzorce:

$$\text{Známka (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls,

P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá,

Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaši schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka“ zlepšuje.

Systémové zvukové signály

Zapnutí

Při zapnutí během sekčního testu je vydán krátký zvukový signál.

Konec programu

Konec programu (profilové programy, odpočítávání) je označen krátkým zvukovým signálem.

Překročení maximálního pulsu

Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

Výstup chyby

V případě chyb, kdy např. nelze vykonat funkci Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan

Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzuweckmäßig.

Přepnutí času / dráhy

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

Dráha na sloupec obnáší

Domácí trenážér: 0,4 km (0,2 míle)

Krosový trenážér: 0,2 km (0,1 míle)

Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

U profilů nad 25 minut až ke středu (sloupec 13). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 25), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

Upozornění k měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu

S ušním měřičem

Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S ručním měřením pulsu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

S prsním pásem

Dodržujte příslušný návod.

Poruchy ukazatele pulsu

Jestliže přeci jen dojde ještě jednou k problémům s měřením pulsu, překontrolujte ještě jednou výše uvedené body.

Poznámka:

Je možný pouze jeden druh měření pulsu: buď s ušním měřičem pulsu nebo s ručním měřením pulsu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulsu nenachází žádný ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulsu aktivováno. Jestliže je do zdířky napojen ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojet konektor senzorů pro ruční měření pulsu.

Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko RESET

Tréninkový návod

K intenzitě tréninku (domácí trenažér)

Intenzita je při tréninku s domácím trenažérem jednak regulována frekvencí šlapání a jednak odporem při šlapání.

K intenzitě tréninku (Crosstrainer)

Intenzita je při tréninku s Crosstrainerem jednak regulována frekvencí šlapání a jednak odporem při šlapání.

Crosstraining je velmi efektivní trénink celého těla, při kterém jsou namáhány všechny velké skupiny svalstva a který současně ideálním způsobem trénuje systém srdce a krevního oběhu a podporuje látkovou výměnu. Inovační eliptický průběh pohybu šlapátek posiluje svalstvo nohou a hýždí obzvláště šetrným způsobem ke kloubům, trénink horní části těla spojený s prací nohou namáhá především svalstvo paží, ramen, hrudníku a zad.

Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučovány pouze osobám se zdravým srdcem a krevním oběhem.

Pokyny k tréninku

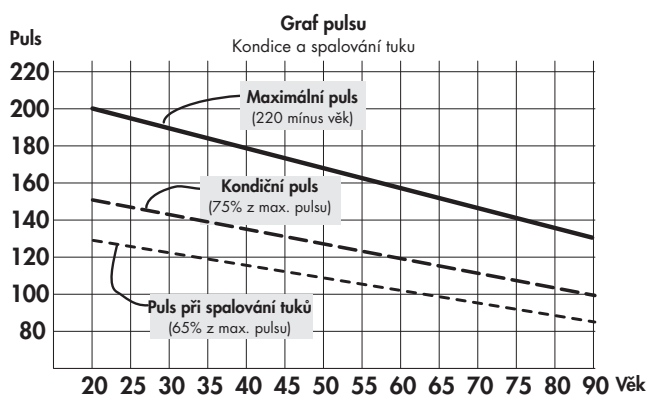
Trénink s krosovým trenažérem musí být metodicky sestaven podle zásad vytrvalostního tréninku. Vytrvalostním tréninkem jsou vyvolávány především změny a úpravy v systému srdce a krevního oběhu. Náleží sem pokles frekvence klidového pulsu a zátěžového pulsu. Takto má srdce více času k naplnění srdečních komor a prokrvení srdečního svalstva (věnitými cévami srdce). Dále se zvýší hloubka dýchání a množství vzduchu, které lze vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Aby byly tyto pozitivní změny dosaženy, je nutné plánovat trénink podle určitých zásad.

Plánování a řízení vašeho tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může váš lékař diagnostikovat vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65-75% (srov. graf) individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Intenzita je při tréninku s trenažérem na jedné straně regulována rychlostí pohybu a na druhé straně odporem magnetického brzdného systému. Se stoupající rychlostí pohybu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší brzdný odpor. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa nebo tréninku s příliš velkým brzdným odporem, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity podle zobrazených grafů.

K rozsahu zatížení

Začátečník zvyšuje rozsah zatížení svého tréninku jen postupně. První tréninkové jednotky by měly být relativně krátké a sestaveny v intervalech. Za kondičně pozitivní jsou ve sportovním lékařství považovány následující zátěžové faktory:tet:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
2. týden	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
3. týden	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
4. týden	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak je vhodné trénovat každý den po 10 minut.

Vedle individuálního plánování vašeho vytrvalostního tréninku můžete též využít tréninkové programy integrované v tréninkovém počítači krosového trenažéru (srov. strana 9f).

Návod k obsluze a tréninku

Průběh pohybů (Crosstraining)

Průběh pohybu při crosstrainingu je již dán eliptickým otáčením šlapátek a umístěním řidítek. Přesto je nutno dodržovat některé body:

- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Při nasedání na přístroj se musí jedno šlapátko nacházet v nejnižší poloze a druhé v nejvyšší poloze. Oběma rukama uchopíte řidítka a nastupte nejdříve na dolní šlapátko. Při sestupování uvolněte nejprve horní šlapátko.
- Nastavte si šlapátka na pro vás optimální vzdálenost od řidítek; dbejte, abyste měli dostatek prostoru pro nohy a řidítka vás neomezovala při šlapání.

- Trénujte s příslušnou sportovní obuví a dbejte, abyste měli chodidla na šlapátkách stabilní.
 - (Netrénujte bez držení rukama.) Držte se madla mezi pohyblivými řidítky, jestliže chcete provádět jen trénink dolní části těla.
 - Snažte se dosáhnout rovnoměrného, hladkého průběhu pohybů.
 - Během tréninku střídějte pohyby šlapátek dopředu a dozadu, abyste svalstvo nohou a hýždí namáhali různým způsobem.
- Pravidelným tréninkem si můžete zvýšit výdrž, sílu a tím také zlepšit zdravotní stav. Úspěch při tréninku nejlépe završíte zdravým životním stylem, který je dán vyváženou, plnohodnotnou stravou.

Glosář

Recovery

Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určená zatížení nebo cílové pulsy.

Profily

Změna zatížení zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

Rozměr

Jednotky pro zobrazení km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal.

Energie

Vypočte přeměnu energie vašeho těla

Řízení

Elektronika reguluje zátěž nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

Bodové pole

Oblast zobrazení s body 25 x 16 pro zobrazení zátěžových profilů a profilů pulsu jako i textů a hodnot.

Puls

Měření srdečního tepu za minutu

Max. puls(y)

Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

Cílový puls

Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

Manuálně

Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

Symbol HI

Jestliže se objeví „HI“, je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký. Jestliže HI bliká, je max. puls překročen.

Symbol LO

Jestliže se objeví „LO“, je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

Menu

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.

