

# KETTLER



*Magyar nyelvű használati útmutató*

**Fontos!**

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem.

***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

***Összeszerelési utasítás:***

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt.

A készülék rajzos összeszerelési útmutatóját a dobozban található idegen nyelvű leírás 8-14. oldalán találja.

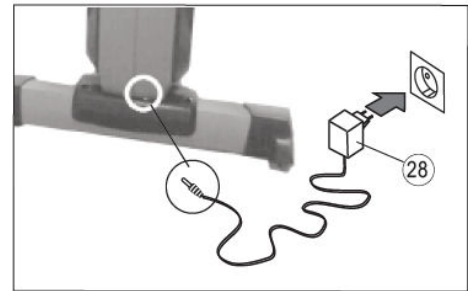
**FONTOS: Vigyázzon az összeszerelésnél, hogy az oszlopban lévő kábel ne sérüljön!!!**

### **Transzformátor**

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V. A transzformátor csatlakozási pontja a készülék hátsó talpa felett található.

Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a földelt hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!



**Veszély:** a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózathoz

### **Javaslatok az edzéshez**

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja. Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre:

A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

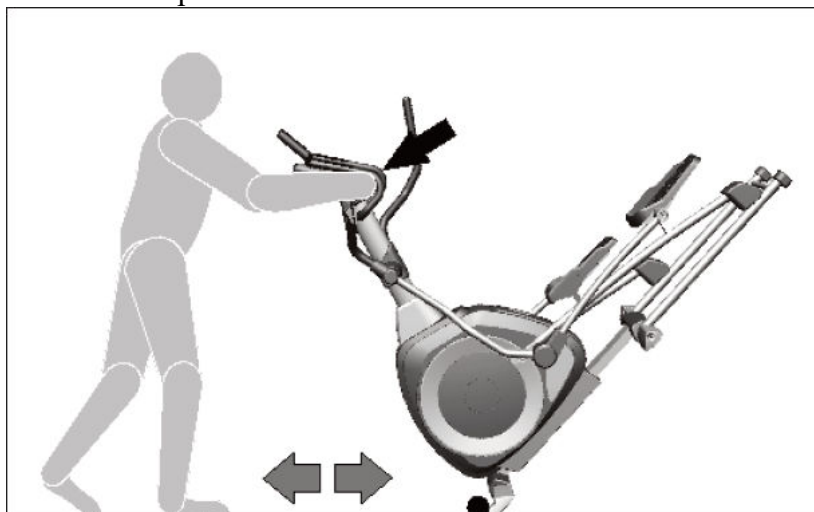
**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

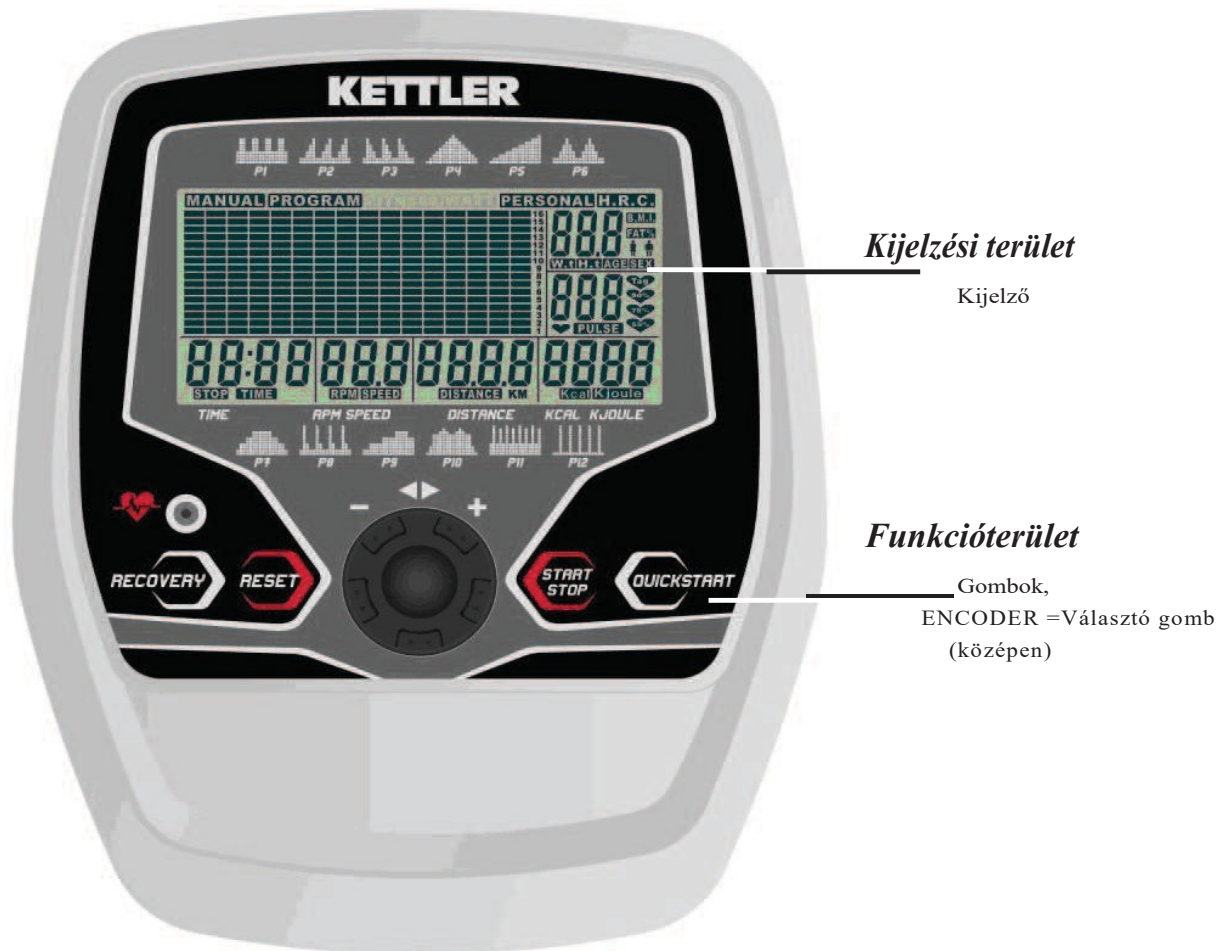


A készülék mozgatása az első talpon található kerekeken történhet:



## A KIJELEZŐ ÉS GOMBOK HASZNÁLATA

Az elektronika rendelkezik egy funkcióterülettel, amelyen gombok találhatók, és egy kijelzővel, amelyen különböző szimbólumok és ábrák láthatók.



**Kijelzési terület**

Kijelző

**Funkcióterület**

Gombok,  
ENCODER = Választó gomb  
(középen)

### **Az elektronika a következő funkciókkal rendelkezik:**

- Memória és alapértelmezett adatok 4 személy számára
- 4 tréningterület:  
MANUAL = manuális terhelés beállítás,  
PROGRAM = előzetesen megadott profilok,  
PERSONAL = saját profil,  
H.R.C. = pulzus alapján vezérelt program
- Tréning beállításokban elmenthető az idő, az út, az energiafogyasztás, és a pulzusérték ellenőrzése
- ellenőrzés optikai és akusztikus jelzésekkel
- életkortól függő pulzus célérték
- 1 és 6 közötti fitnesszjegy kijelzése, amely az 1 perc után mért pihenési pulzusérték alapján kerül kiszámításra
- motorikus fékszint állítással
- menthető saját terhelési profil
- az energiafogyasztás kiszámítása a fékerő és a lépési frekvencia alapján
- energiafelhasználás mértékegységének kiválasztása [Kjoule vagy Kcal]
- hőmérséklet kijelzés készenléti üzemmódban [°C]
- Integrált pulzusérzékelő kódolatlan mellkasi övhöz, például POLAR T34

## Tréning- és használati útmutató



Kjoule &gt; Kcal &gt; Kjoule



## Rövid leírás

## Funkcióterület

Az 5 gomb funkciójának rövid leírása a következőkben olvasható.

## Minden gomb

- A kijelző aktiválódik a készenléti üzemmódból

## RECOVERY (pulzusszám a pihenési szakaszban fitness jeggyel)

Ezzel a funkciógombbal indíthatja el aktív pulzusmérés esetén a pihenési pulzus funkciót, és kiszámíthatja a fitness jeggyét.

## RESET (rövid ideig nyomja le) a tréning előtt

Ezzel a funkciógombbal törölhető az aktuális kijelzés.

## RESET (nyomja meg hosszan)

- A kijelzés törlése az újbóli indításhoz.

## Encoder (forgassa jobbra)

- kiválasztáskor: tovább ugrik egy menüpontot
- bevittl esetén: növeli a bevittl

## Encoder (forgassa balra)

- kiválasztáskor: tovább ugrik egy menüpontot
- bevittl esetén: csökkent a bevittl

## Encoder (rövid megnyomása)

- Átveszi a kiválasztást vagy a bevittl.  
Megnyitja a következő menüpontot.

## Encoder (nyomja meg hosszan)

- Ismét megjelenik az aktuális személy tréning kiválasztása.

## vagy

- Törli a kijelzést az ezt követő program- vagy személykiválasztással.

## RESET + Encoder (egyszerre)

- Az energiafogyasztás átkapcsolása kilojoule-ról kilokalóriára

## START STOP

- A tréning indítása. Elindul a tréningidő számolása.
- A tréning leállítása STOP kijelzéssel. A tréningidő leáll. Rövid időre megjelenik a fékerő szintek átlaga  $\emptyset$ .

## QUICKSTART

- Elindul a "MANUAL" program. Elindul a tréningidő számolása.

## Pulzusmérés

A pulzusmérés 3 eszközzel történhet:

1. Fülcsipesz (opcionális)
2. Kézi pulzusérzékelők
3. Mellkasi (opcionális)

## Kijelzési terület / Kijelző

A kijelző a különböző funkciókról szolgáltat információkat.

### Programválasztás 4 tréningterületről

**MANUAL:** A terhelési szinteket a tréninget végző személy manuálisan állítja be.

**PROGRAM:** 12 program (profil) állítja be a terhelési szinteket.

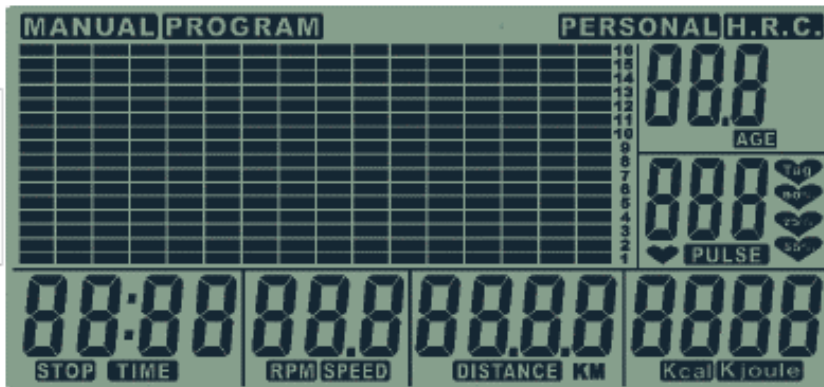
**PERSONAL:** A saját profil állítja be a terhelési szinteket

**H.R.C.:** A tréning pulzus előzetes megadásával történő pulzustréning programja.

### Terhelési profil

Magasság = 1-16 szint

Indítási pozíció = balra



### Személy (USER)

U0 =Vendég, U1-U4

AGE

Életkor: 10-99

### PULSE

Pulzus

Kijelzés

40 - 220

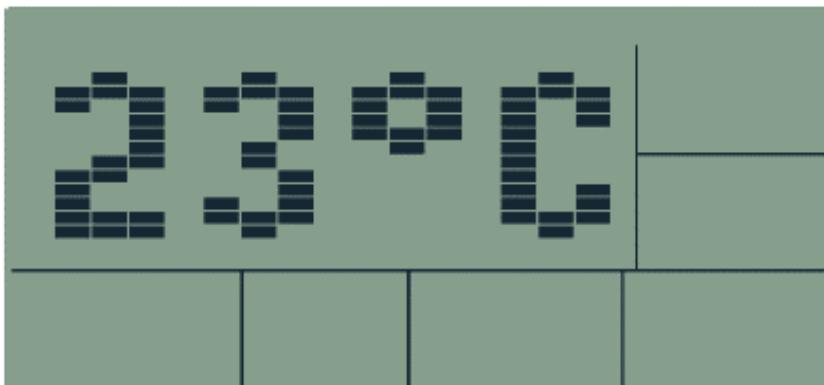
55%, 75%,

90%, Tag

Az életkor alapján  
kiszámított pulzusérték

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Tréningidő	Lépési	Távolság	Energiafogyasztás
Kijelzés	gyakoriság	Kijelzés	Kijelzés
0:00 > 99:59	Kijelzés	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	14 - 199	99:00 > 0:00	9990 > 0
<b>STOP</b>	<b>SPEED</b>		
Szünet	Sebesség		
A tréning	Kijelzés		
megszakítása	- 99,9 km/h		

### Készletléti üzemmód a hőmérséklet kijelzésével



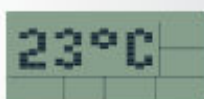
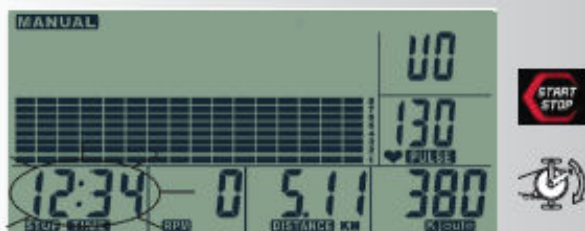
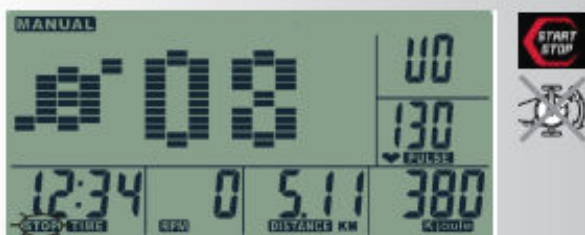
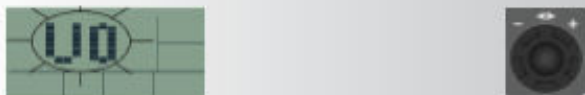
A pedálfordulatok a használati utasításban az otthoni edzőkészülékre vonatkoznak

60 U/min = 21,3 km/h.

Ellipszis edzőkészülék esetében a hozzárendelés

60 U/min = 9,5 km/h

## Tréning- és használati útmutató



## Gyorsindítás (ismerkedéshez)

## Quickstart:

speciális beállítások nélkül

- Nyomja meg a "QUICKSTART" gombot.

megjelenik az utolsó felhasználó.

vagy

Válassza ki a személyt

Elindul a "MANUAL" program. Elindul a tréningidő számolása.

- Lépjen a pedálra

Elindul a lépési frekvencia, sebesség, távolság és az energiafogyasztás számlálása. Pulzus, ha aktív a pulzusz mérés.

Az aktuális oszlop 15 másodpercenként vált.

## Terhelés módosítása

- "Encoder jobbra"  
A terhelés 1-es lépésekben növekszik.
- "Encoder balra"  
A terhelés 1-es lépésekben csökken.

## A tréning megszakítása

- "START STOP" megnyomása  
Rövid időre megjelenik a terhelés átlagos értéke (Ø). A lépési frekvencia és a sebesség "0-értékeket" mutatnak  
Villogva jelenik meg a TIME tréningidő és a STOP.

## A tréning folytatása

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra

vagy

## A tréning vége és készenléti állapot

A tréning befejezése után 4 perccel a kijelző készenléti üzemmódba kapcsol hőmérséklet kijelzéssel.

Az utolsó tréning is folytatható, ha újra aktiválják a kijelzést valamely gomb megnyomásával vagy a pedálra történő lépéssel.

## MANUAL tréning

(manuális terhelés beállítás)

A villogó területek módosíthatók.

- Az "Encoder" forgatásával módosíthat.
- Az "Encoder" megnyomásával átvehet.

### Személyi adatok megadása

- Nyomja meg a "Gombot" vagy az "Encoder"-t.

Az utolsó felhasználó villogva jelenik meg.

Személy meghatározása

Személy átvétele (itt Person 1)

Életkor megadása

A megadott életkorból számítja ki a 220 mínusz az életkor érték alapján a célpulzus értéket a H.R.C programban.

Életkor átvétele (itt 50 év)

### Tréning kiválasztása

MANUAL tréning beállítása

MANUAL átvétele

### Tréning értékek előzetes megadása

A terhelés (fékerő) átugrása vagy meghatározása és átvétele (itt a 8. szint)

A tréningidő átugrása vagy meghatározása és átvétele (itt a 20:00 perces szint)

A beállított tréningidőt 16 profilszoppra számítja át. Ha nem ad meg időt, akkor az aktuális oszlop 15 másodpercenként vált.

A távolság átugrása vagy meghatározása és átvétele

(itt 7,00 KM)

Az energiafogyasztás átugrása vagy meghatározása és átvétele

(itt 300 Kjoule)

A pulzusérték átugrása vagy meghatározása és átvétele ismét tréningidő stb. (itt 130 ütés/min)

### Tréning

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra  
Az előzetesen megadott idő, távolság, energiafogyasztás visszafelé számlálódik. Aktív pulzuserősítés esetén ellenőrzi a pulzust, és az érték túllépése esetén az érték figyelmeztetésként villog.

### Terhelés módosítása

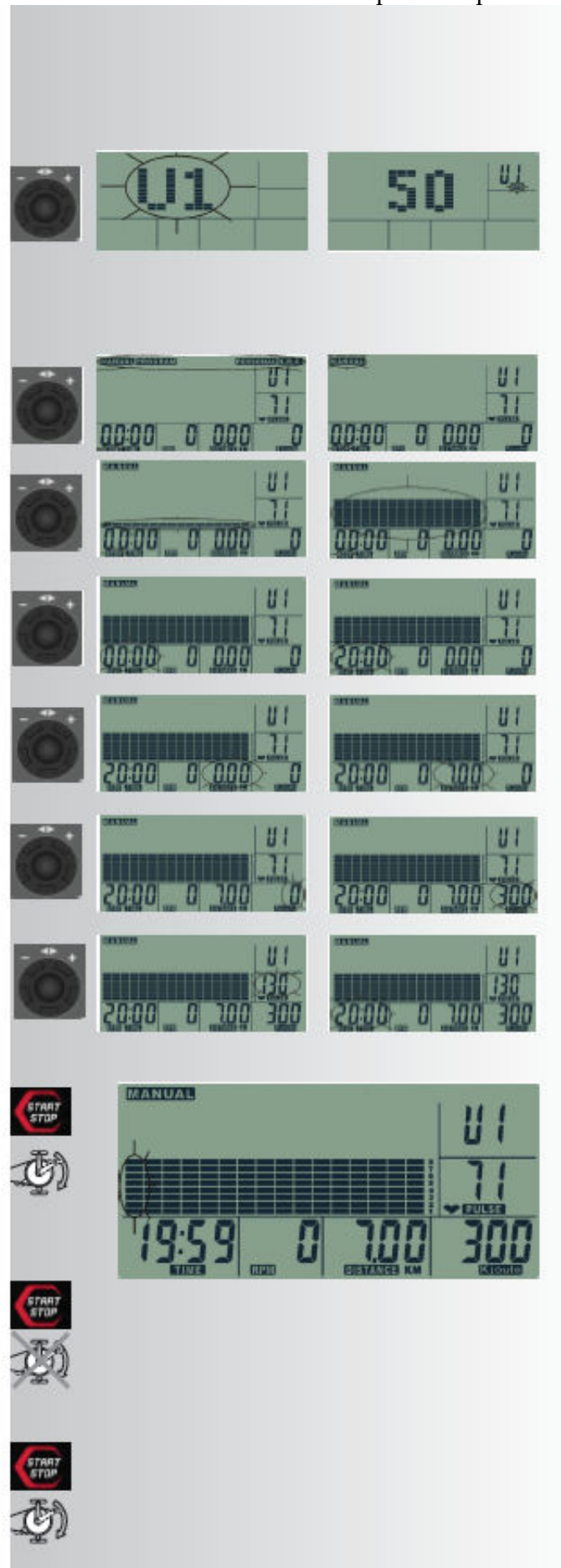
- "Encoder forgassa jobbra vagy balra"  
A terhelés növekszik vagy csökken.

### A tréning megszakítása

- "START STOP" megnyomása  
Rövid időre megjelenik a terhelés átlagos értéke (Ø).  
A lépési frekvencia és a sebesség "0-értékeket" mutatnak.  
Villogva jelenik meg a tréningidő és a STOP.

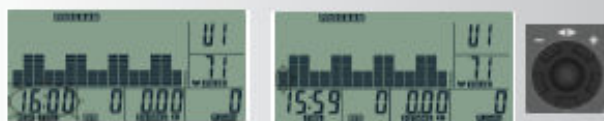
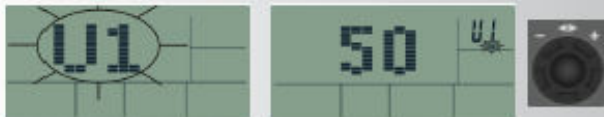
### A tréning folytatása

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra





## Tréning- és használati útmutató

**Megjegyzés:**

Ha elér egy előzetesen megadott értéket (0 érték villog, 8 hangjelzés), akkor a kijelző tréning megszakítást jelez a villogó időértékkel és a STOP kijelzéssel. Az előzetesen megadott érték újból megjelenik. A "START STOP" gombbal és a pedálra történő lépéssel a kijelzés ismét aktív lesz a következő előzetesen megadott érték eléréséig.

**PROGRAM tréning**

Kiválasztás 12 programból (profilból), amelyek automatikusan beállítják a terhelési szinteket.

**Adja meg vagy erősítse meg a személyes adatokat**

**PROGRAM kiválasztása**

**Kiválasztás 12 programból**

(itt P1)

**Tréning értékek előzetes megadása**

A tréningidő átugrása vagy meghatározása és átvétele  
(itt 16:00 perc)

A beállított tréningidőt 16 profiloszlopra számítja át. 16 perc esetén egy oszlop 1 percnak felel meg. Ha nem ad meg időt, akkor az aktuális oszlop 15 másodpercenként vált.

A távolság átugrása vagy meghatározása és átvétele

Az energiafogyasztás átugrása vagy meghatározása és átvétele

A pulzusérték átugrása vagy meghatározása és átvétele  
ismét tréningidő stb.

**Tréning**

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra  
Az előzetesen megadott idő, távolság, energiafogyasztás visszafelé számlálódik. Aktív pulzuszórázás esetén ellenőrzi a pulzust, és az érték túllépése esetén az érték figyelmeztetésként villog.

**Terhelés módosítása**

- "Encoder forgassa jobbra vagy balra"  
A terhelés növekszik vagy csökken.

**A tréning megszakítása**

- "START STOP" megnyomása  
Rövid időre megjelenik a terhelés átlagos értéke (Ø).  
A lépési frekvencia és a sebesség "0-értékeket" mutatnak.  
Villogva jelenik meg a tréningidő és a STOP.

**A tréning folytatása**

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra

## PERSONAL tréning

Saját profil létrehozása és edzés

**Adja meg vagy erősítse meg a személyes adatokat**

**PERSONAL kiválasztása**

2 lehetősége van: A profil elkészíthető a tréning előtt vagy a tréning közben.

### Profil elkészítése tréning előtt

Az első profiloszlop villog és módosítható.

- Az "Encoder" forgatásával módosíthat.
- Az "Encoder" megnyomásával átveszi a terhelést és a következő oszlopra ugrik

- Nyomja meg hosszan az "Encoder"-t (ekkor menti a profilt)

A tréningidő villog és módosítható. (itt 16:00 perc). A beállított tréningidőt 16 profiloszlopra számítja át. 16 perc esetén egy oszlop 1 percnak felel meg. Ha nem ad meg időt, akkor az aktuális oszlop 15 másodpercenként vált.

A távolság átugrása vagy meghatározása és átvétele

Az energiafogyasztás átugrása vagy meghatározása és átvétele

A pulzusérték átugrása vagy meghatározása és átvétele

ismét tréningidő stb.

### Tréning

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra

Az előzetesen megadott idő, távolság, energiafogyasztás visszafelé számlálódik. Aktív pulzsmérés esetén ellenőrzi a pulzust, és az érték túllépése esetén az érték figyelmeztetésként villog.

### Profil elkészítése tréning közben

Az első profiloszlop villog és módosítható.

- Nyomja meg hosszan az "Encoder"-t  
A tréningidő villog és módosítható. (itt 16:00 perc)

### Tréning

- "START STOP" megnyomása
- Lépjen a pedálra
- "Encoder" forgassa jobbra vagy balra"

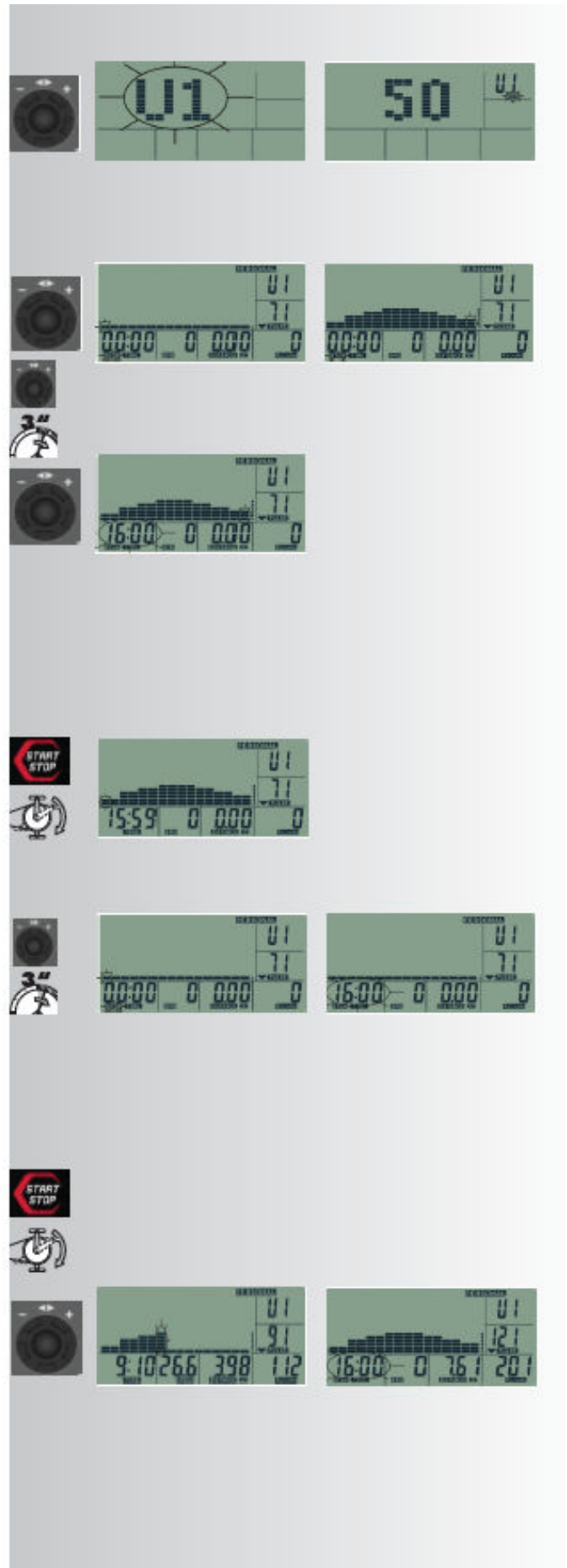
A terhelés növekszik vagy csökken.

A következő oszlopra történő ugrással a szintet elmenti. Ha elér egy előzetesen megadott időértéket (0 érték villog, 8 hangjelzés), akkor a kijelző tréning megszakítást jelez a villogó időértékkel és a STOP kijelzéssel. Az előzetesen megadott érték újból megjelenik. A profilt elmenti.

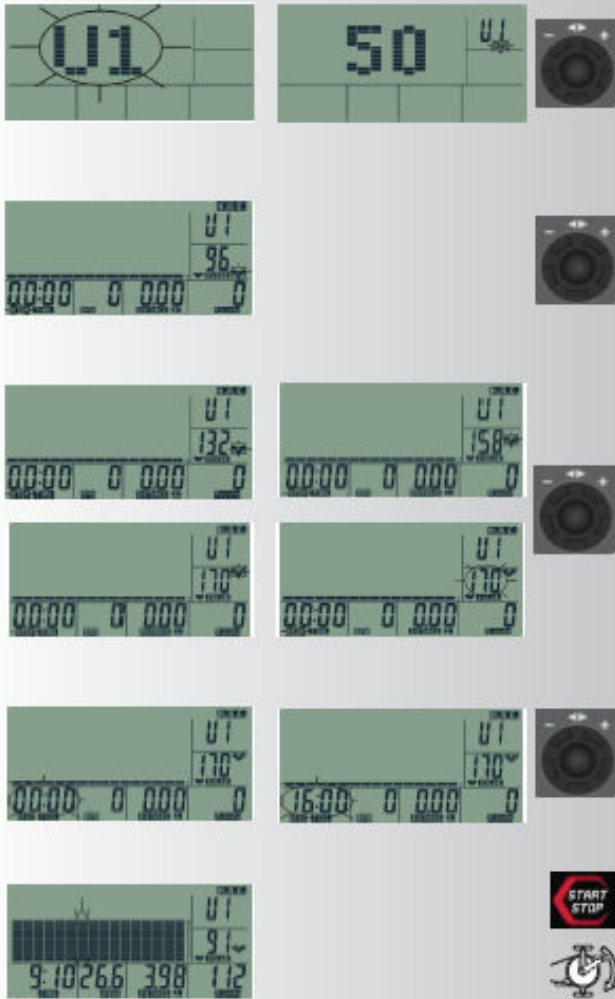
A "START STOP" gombbal és a pedálra történő lépéssel a kijelzés ismét aktív lesz.

### Megjegyzés:

A PERSONAL tréning megnyitásakor a saját profil jelenik meg.



## Tréning- és használati útmutató



## H.R.C. tréning

## Pulzus alapján vezérelt program

Ha az aktuális pulzus alacsonyabb, mint a célpulzus, akkor a terhelés 30 másodperc után egy szinttel megnő. Ha magasabb, akkor a terhelés 15 másodperc elteltével egy szinttel csökken.

**Adja meg vagy erősítse meg a személyes adatokat**

**H.R.C. kiválasztása**

## Célpulzus előzetes megadása

4 célpulzus érték közül lehet választani: 55%, 75%, 90% és Tag. Az ehhez megjelenő pulzusértékeket a készülék úgy számítja ki, hogy 220-ból kivonja a megadott életkort. 50 év esetén 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 jelenik meg.

A "Tag" érték módosítható.

Az 55% villog és módosítható.

- Az "Encoder" forgatásával választhatja ki a célpulzust.
- Az "Encoder" megnyomásával átveheti a célpulzust.

A Tag esetében az érték villog és módosítható.

A célpulzus előzetes megadása után a pulzusválasztás szimbóluma a jelenlegi pulzussal jelenik meg.

A TIME tréningidő villog és módosítható. (itt 16:00 perc).

A távolság átugrása vagy meghatározása és átvétele

Az energiafogyasztás átugrása vagy meghatározása és átvétele ismét tréningidő stb.

## Tréning

- "START STOP" megnyomása

- Lépjen a pedálra

Az első profilozlop villog és a tréningben jobbra mozog.

Az előzetesen megadott idő, távolság, energiafogyasztás visszafelé számlálódik.

A terhelési szintet addig emeli, amíg el nem éri a célpulzust.

**Megjegyzés:**

Ha a H.R.C.-programban megszűnik a pulzusmérés, akkor 60 másodpercen belül az 1. szintre csökken a terhelés.

Ha az 1. szint 30 másodpercig változatlan marad, akkor rövid jelzőhangok hallhatók, és a kijelzőn tréning megszakítás látható villogó STOP felirattal.

### RECOVERY Pulzus pihenési szakasz

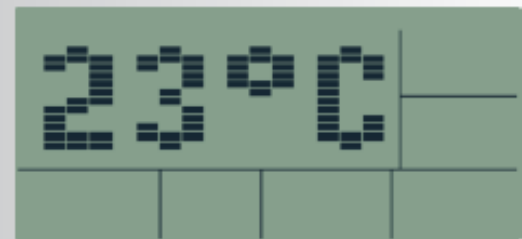
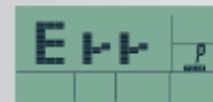
A RECOVERY-funkció minden tréningprogram után használható. A RECOVERY gombbal pihenési pulzus mérése végezhető a tréning végén. A készülék az adott perc elején és végén mért pulzusszámból határozza meg az eltérést és a fitnessjegyet. Ugyanolyan tréning mellett ennek a jegynek a javulása jelzi az erőnlét javulásának mértékét.

A célérték elérése után fejezze be a tréninget, nyomja meg a RECOVERY gombot, és tartsa kezeit a kézi pulzusmérő érzékelőkre. Előzetes pulzusmérés esetén a kijelzőn a 00:60 időérték jelenik meg, és a PULSE kijelzőn villog a pulzus aktuális értéke. A készülék megkezd az idő visszaszámlálását 00:60-ról. Tartsa kezeit a kézi pulzusmérő érzékelőin, amíg a készülék a >0< értékig számol. Ekkor a kijelző jobb oldalán egy F1 és F6 közötti érték jelenik meg. Az F1 a legjobb, míg az F6 a legrosszabb állapot. A RECOVERY gomb megnyomásával fejezhető be a mérés.

Amennyiben a megadott idő elején vagy végén nem érzékel pulzust, akkor megjelenik az "Err".

### A tréning vége és készenléti állapot

A kijelző a tréning vége után 4 perccel készenléti üzemmódba kapcsol hőmérséklet kijelzéssel, ha nem nyom meg gombot, nem kap jelet a pedál megnyomása miatt és a pulzus nem aktív. Az utolsó tréning is folytatható, ha újra aktiválják a kijelzést valamely gomb megnyomásával vagy a pedálra történő lépéssel.



## Tréning- és használati útmutató

### Általános tudnivalók

#### Rendszerhangok

##### Bekapcsolás

Bekapcsoláskor a szegmensteszt alatt hangjelzés hallható.

##### Előzetesen megadott adatok

Az előzetesen megadott idő, távolság és KJoule/kcal adatok elérésekor rövid hangjelzés hallható.

##### A maximális pulzusérték túllépése

Amennyiben a beállított maximális pulzusértéket egy értékkel túllépi, akkor ebben az időben 2 rövid hangjelzés hallható.

#### Fitness jegy kiszámítása

A számítógép kiszámítja és értékeli a terhelési pulzus és a pihenési pulzus közötti különbséget és a következő képlet alapján adja meg a "Fitness jegyet":

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

P1 = Pulzus terhelési állapotban

P2 = Pulzus pihenési állapotban

1 jegy = jeles

6 jegy = elégtelen

A terhelési és pihenési pulzus összehasonlítása egy egyszerű és gyors lehetőség arra, hogy ellenőrizzük a fizikai állapotot. A fitness jegy és orientációs érték arról, hogy milyen a regenerációs képessége fizikai terhelés után. Mielőtt megnyomja a pihenési pulzus gombot és meghatározza a fitness jegyét, célszerű hosszabb ideig, vagyis legalább 10 percig a terhelési területén tréningezni. Rendszeres szív-keringés tréning esetén észre fogja venni, hogy javul a saját "fitness jegye".

#### A pulzus mérésének lehetőségei

A pulzus kiszámítása akkor kezdődik, amikor a szív szimbólum a kijelzőn az Ön pulzusának megfelelően kezd villogni.

##### Kézi pulzsmérővel

A szív összehúzódása által keletkezett feszültséget érzékeli a kézi vevő, majd az elektronika értékeli.

- Az érintkező felületet mindkét kezével fogja meg.
- Folyamatosan egyenletes erővel tartsa.
- Tartsa a kezét nyugodtan, és ne szorítsa vagy dörzsölje az érintkező felületét.

##### Fülcsipesszel

A pulzusérzékelő infravörös fényel működik, és a bőr fényáteresztő képességének változását méri, melyet az érverés okoz. Mielőtt felhelyezi a pulzusérzékelőt a fülcimpájára, a vérkeringés fokozása érdekében dörzsölje meg erősen 10-szer.

Kerülje a zavaró impulzusokat!

- Helyezze fel óvatosan a fülcsipeszt a fülcimpájára, és keresse meg az érzékelő számára legmegfelelőbb pontot (a szív szimbólum folyamatosan villog).

- Ne végezzen edzést erős fényhatás alatt, például neonfény, halogén fény, Spot lámpa, napfény.
- Teljes mértékben kerülje, hogy az érzékelő és a kábel mozogjon vagy kilengjen. A kábelt minden esetben rögzítse csipesszel a ruhájához, vagy a legjobb megoldás érdekében a homlokpánthoz

#### Mellkasi övvel

A belső pulzusvevő kompatibilis a kódolatlan POLAR mellkasi öv adójával. Kódolt rendszerek esetében hibás pulzusértékek jelenhetnek meg. A POLAR T34 típust ajánljuk. Vegye figyelembe a hozzá tartozó leírást.







**Az átalakító nem szükséges, és műszaki okok miatt nem is szabad használni!**

#### A pulzus csak egy módon mérhető:

vagy fülcsipesszel, vagy kézi pulzsmérővel, vagy mellkasi övvel. Amennyiben nem helyezi be a fülcsipeszt, akkor a kézi pulzsmérő aktív. Amennyiben behelyezi a fülcsipeszt, akkor a kézi pulzsmérő aktivitása automatikusan megszűnik. A kézi pulzsmérő csatlakozóját nem szükséges kihúzni.

#### A tréning számítógép meghibásodása

Ha a számítógép kijelzője nem működik megfelelően, akkor válassza le az áramellátásról, és csatlakoztassa újra a készüléket.

		
	✓	✓
	Opcionális	✓
	Opcionális	Opcionális

#### Saját biztonsága érdekében

Az edzés elkezdése előtt tisztázza házi orvosával, hogy egészségi állapota alapján alkalmas-e a géppel történő edzésre. Jó, ha az edzőprogram összeállításánál az orvosi lelet szolgál alapul. A helytelen vagy túl erős edzés egészségkárosodáshoz vezethet.

## Edzési útmutató

Az edzőgépet kifejezetten szabadidős sport céljára fejlesztették ki. Kiválóan alkalmas a szív és keringés tornáztatására.

Az edzést a hosszantartó edzés alapelveivel összhangban módszeresen kell kialakítani. A hosszantartó edzés kiváltóképpen a szív- és keringési rendszeren idéz elő változásokat és alkalmazkodásokat. Ide tartozik a nyugalmi pulzusszám és terhelési pulzus csökkenése.

Így a szívnek több ideje marad arra, hogy vérrrel töltsen a szívkamrákat és vérrrel lássa el a szívizomzatot (a szívkoszorúerek segítségével). Továbbá megnő a légzőméllység és a belélegezhető levegő mennyisége (vitál kapacitás). További pozitív változások játszódnak le az anyagcsere rendszerben is. Ezeknek a pozitív változásoknak az eléréséhez az edzést

meghatározott irányelvek szerint kell megtervezni.

### Az edzés erőssége tekintetében

A géppel történő edzéskor az edzés erősségét részben a taposásszámmal, részben a taposási ellenállással lehet szabályozni. Az edzést végző személy a kormányoszlopon lévő fékerő állítóval határozza meg a taposási ellenállást. Mindig ügyelnie kell rá, hogy az edzés erőssége tekintetében ne tegye magasra a mércét és ne terhelje túl magát. A helytelen

vagy túl erős edzés egészségkárosodáshoz vezethet.

### Maximális pulzusszám:

Maximális terhelés alatt az egyéni maximális pulzusszám elérését értjük. A maximálisan elérhető szívfrekvencia az életkortól függ.

### Ebben az esetben a következő általános képletet célszerű alkalmazni:

A percenkénti maximális szívfrekvencia megfelel a 220 szíverés mínusz az életkor értéknek.

Példa: 50 éves életkor >  $220 - 50 = 170$  pulzus/min.

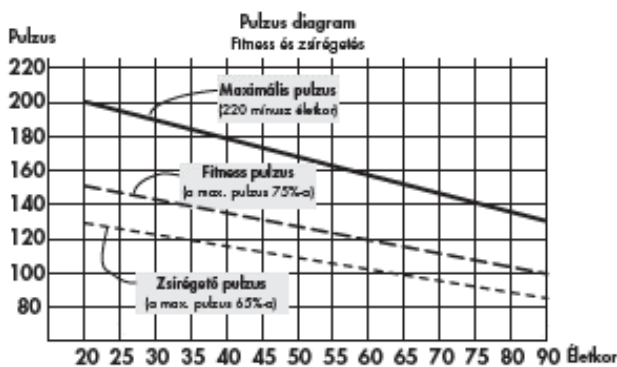
### Pulzus terhelési állapotban:

Az optimális terhelési intenzitást az egyéni szív-/ keringési teljesítmény 65–75%-ánál érhetjük el (vö. a diagrammal).

**65% = a tréning célja a zsírégítés**

**75% = a tréning célja a jobb erőnlét**

Az életkortól függően ez az érték változhat.



### Tudnivaló a terhelési mértékkel kapcsolatban

A kezdő csak fokozatosan növeli az edzéskor használt terhelési mértéket. Célszerű, ha a első edzési egységek viszonylag rövid időre és szakaszosan vannak elosztva.

A sportorvosok az alábbi terhelési tényezőket vélik helyesnek a pozitív állóképesség vonatkozásában:

Edzési gyakoriság időtartama	Napi edzés
2-3 x hetente	10 perc
1-2 x hetente	20-30 perc
	30-60 perc

A kezdőknek nem célszerű 30-60 perces edzési egységekkel kezdeniük az edzést.

A kezdőknek szóló edzés az első 4 hétben a következőképpen nézhet ki:

Edzési gyakoriság	Az edzési egység mértéke
<b>1. hét</b>	
heti 3 alkalommal	2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
<b>2. hét</b>	
heti 3 alkalommal	3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
<b>3. hét</b>	
heti 3 alkalommal	4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés
<b>4. hét</b>	
heti 3 alkalommal	5 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés

Az edzés személyes dokumentálásához teljesítménytáblázatba lehet beírni az edzéskor elért értékeket. Minden edzési egység előtt és után kb. 5 perces gimnasztika szolgál az izmok bemelegítésére ill. lehűtésére. Két edzési egység között célszerű beiktatni egy edzésmentes napot, amennyiben a későbbiekben a heti 3 alkalommal végzendő, esetenként 20-30

perces napi edzést óhajtja előnyben részesíteni. Különböző semmilyen ellenvetés nem tehető a napi edzéssel szemben.

### **Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhesse a különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

### **Edzés a gépen**

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé váljon.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláz lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

### **Levezetés és Nyújtás**

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóerőt izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

### **HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ**

Ez a mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. A szobakerékpár aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználási súly: 110kg.

### **EDZÉSI UTALÁSOK**

#### **Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

#### **Gyakoriság**

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

#### **Motiváció**

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nivóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

#### **Fontos:**

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített.

Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

Az edzés végén mindig törölje szárazra a készüléket, mert az izzadság károsíthatja a felületet.

Tisztítani először enyhén nedves ruhával, azután pedig szárazra törölni.

**Ne használjon a tisztításhoz vegyszereket!!**

## **AZ ELLIPTIKUS GÉP használata**

Ideális olyan nagy izomcsoportok edzéséhez, mint a lábak, karok, törzs és vállak.

Az ellipszis mozgásnak köszönhetően az edzés különösen ízületkímélő. A használata különösen azok számára alkalmas, akiknek munkája sok üléssel jár. Amikor az elliptikus gépen edz, akkor függőleges helyzetben van, ezért nincs nyomás a háton és a gerincen.

Különböző edzésintenzitások lehetségesek:

- csak láb edzés - a kéz a rögzített fogantyún marad,
- teljes testedzés passzív karhasználatával,
- teljes testedzés a karok aktív használatával.

A kar és a láb edzésének kombinálása hatékony teljes testedzést biztosít az összes fontos izomcsoport igénybe vételével.

Az előnyei:

- Az ellipszis mozgás, amely kíméli az ízületeket.
- Hatékony teljes testedzés az összes fontos izomcsoport megmozgatásával.
- Változatos edzés előre és hátra mozgással.
- Ideális egészségügyi célú edzésekhez.

Elégett kalória (kcal): kb. óránként 700

Zsírégetés: kb. 55-59 g / óra

(a percenkénti fordulatszám és a nehézségi szint függvényében)

Győződjön meg arról, hogy szilárdan és biztonságosan áll a lábtartókon.

A cipő talpa találkozhat a lábtartó elülső végével (különösen alacsony embereknél).

A kezek mellkasmagasságban fogják a kormányt, a könyök kissé behajlított. A felsőtest függőleges helyzetben van. Ügyeljen arra, hogy a térde és könyöke mindig kissé meghajlítva maradjon az edzés során.

Az előre történő mozdulás során ügyeljen arra, hogy a szokásos futáshoz hasonlóan emelje le a sarkát a padlóról, hogy biztosítsa a vádli izmainak edzését és javítsa a lábak keringését.

## ***Karbantartás***

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.



**Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:**

<b>PROBLÉMA</b>	<b>MEGOLDÁS</b>
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva.</li> <li>2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra</li> </ol>
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását.</li> <li>2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzus-érzékelő szenzorokon kell tartani.</li> <li>3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.</li> <li>4. Mellkasöv használata esetén ellenőrizze az övben található elemet és a kapcsolatot.</li> </ol>
Használat közben hangja van a készüléknek.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csavarok túl lazák, Húzza meg őket.</li> <li>2. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.</li> <li>3. A készülék nem áll egyenletesen vagy nem stabil, igazítsa vagy húzza meg a talajkiegyenlítő csavarokat.</li> </ol>

***Hibakódok***

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételtten fennáll, kérjük, forduljon a szakszervízhez.

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget**