

KETTLER



Instrukcja obsługi komputera

ROWER TRENINGOWY KETTLER AXOS AVIOR P

Art.-Nr. HT1003-100

ORBITREK CROSSTRAINER KETTLER AXOS NOVA P

Art.-Nr. CT1020-100

ORBITREK CROSSTRAINER KETTLER AXOS ELIPSO P

Art.-Nr. CT1018-100

Spis treści			
Wskazówki dot. bezpieczeństwa	2	Wybór programu	7
• Serwis	2	Obszar treningowy MANUAL	7
• Bezpieczeństwo użytkownika	2	• Trening z ręczną regulacją obciążenia	
Krótki opis	3	Obszar treningowy PROGRAM	8
• Pole wskazań / Wyświetlacz	3	• Trening z zadanymi profilami	
• Panel obsługi / Przyciski	3	Obszar treningowy PERSONAL	9
• Funkcje systemu elektronicznego	3	• Trening z własnym profilem	
• Objaśnienia do przycisków	4	Obszar treningowy H.R.C	10
• Objaśnienia do wyświetlacza	5	• Trening z programem sterowanym tętnem	
Szybki start (dla zapoznania)	6	Funkcja RECOVERY	11
Szybki start		• Pomiar tętna spoczynkowego z oceną kondycji	
• Rozpoczęcie treningu	6	Zakończenie treningu i tryb standby	11
• Zakończenie treningu	6		
• Tryb standby	6		
		Ogólne wskazówki	12
		• Sygnały systemowe	12
		• Obliczenie oceny kondycji	12
		• Wskazówki dotyczące pomiaru tętna	12
		z czujnikiem tętna dłoni	12
		z klipsem nauszny	12
		z pasem piersiowym	12
		• Usterki w komputerze	12
		Instrukcja treningowa	13
		• Trening wytrzymałościowy	13
		• Intensywność treningu	13
		• Długość treningu	13
		Tabela wyników	14

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trenażer musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamiennne marki KETTLER.

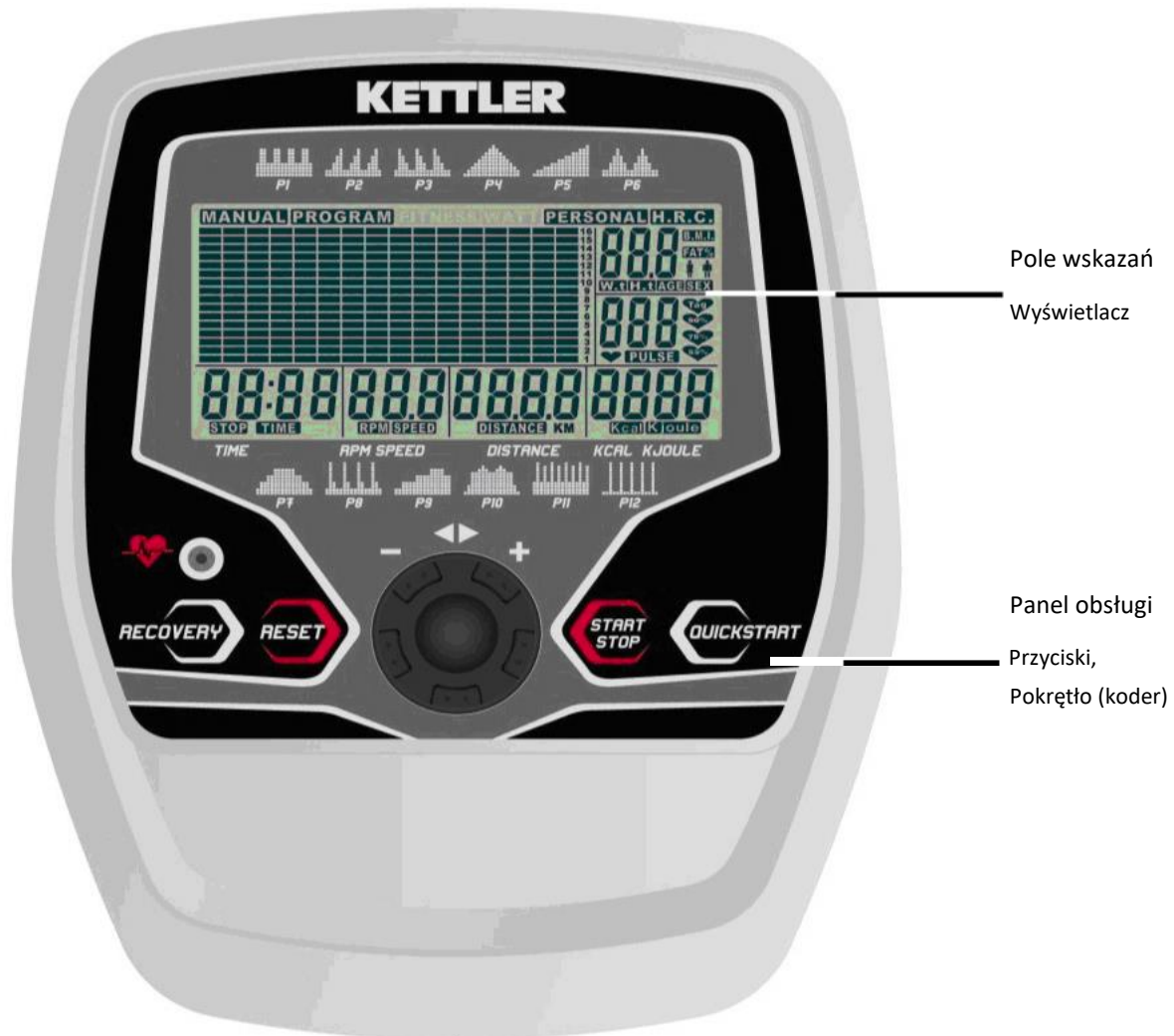
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

Krótki opis

System elektroniczny posiada pole funkcyjne (panel obsługi) z przyciskami oraz pole wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafiką.



System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć i programy dla 4 osób
- 4 obszary treningowe:
 - MANUAL = ręczne ustawianie obciążenia,
 - PROGRAM = profile fabryczne, PERSONAL = własny profil,
 - H.R.C. = program sterowany tętnem
- Zadawane parametry treningu Czas, Dystans, Wydatek energetyczny, Kontrola tętna
- Kontrola z sygnałem optycznym i akustycznym
- Tętno docelowe zależne od wieku
- Wskazanie oceny kondycji 1-6 obliczone wg wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- Motoryczna regulacja stopnia oporu
- Zadawany własny profil obciążenia
- Obliczanie wydatku energetycznego wg stopnia oporu i częstotliwości stąpania
- Wybór wskazania wydatku energetycznego [kjoule lub kcal]
- Wskazanie temperatury w trybie standby [°C]
- Zintegrowany odbiornik sygnału tętna dla niekodowanych pasów piersiowych np. T34 marki POLAR

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Kjoule > Kcal > Kjoule



Krótką instrukcja

Panel obsługi

Poniżej objaśniono krótko funkcje 5-ciu przycisków.

Wszystkie przyciski

- Wskazanie pojawia się z trybu standby **RECOVERY**

(tętno spoczynkowe z oceną kondycji)

Tym przyciskiem funkcyjnym przy aktywnym pomiarze tętna uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego i ustala ocenę kondycji.

RESET (krótkie wciśnięcie) przed treningiem

Tym przyciskiem funkcyjnym kasuje się aktualne wskazanie.

RESET (dłuższe wciśnięcie)

- Kasowanie wskazania w celu ponownego startu.

Koder (przekręcić w prawo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zwiększamy wartość parametru

Koder (przekręcić w lewo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zmniejszamy wartość parametru

Koder (krótkie wciśnięcie)

- Wybór lub zadany parametr zostaje przyjęty.
Wywołany zostaje następny punkt w menu.

Koder (dłuższe wciśnięcie)

- Wskazany zostaje ponownie wybór treningu aktualnej osoby.

lub

- Wskazanie zostaje skasowane i pojawia się wybór programów lub osób.

RESET + koder (równocześnie)

- Przetawienie wydatku energetycznego z kilodżuli na kilokalorie

START STOP

- Rozpoczęcie treningu. Czas treningu zliczany jest w górę.
- Zatrzymanie treningu z wyświetleniem symbolu STOP. Czas treningu zostaje zatrzymany. Na krótko pojawia się średnia wartość $\emptyset$ siły oporu.

QUICKSTART (SZYBKI START)

- Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może być dokonywany z 3 źródeł:

1. klipsa nausznego
2. czujników tętna dłoni
3. pasa piersiowego

Pole wskazań / Wyświetlacz

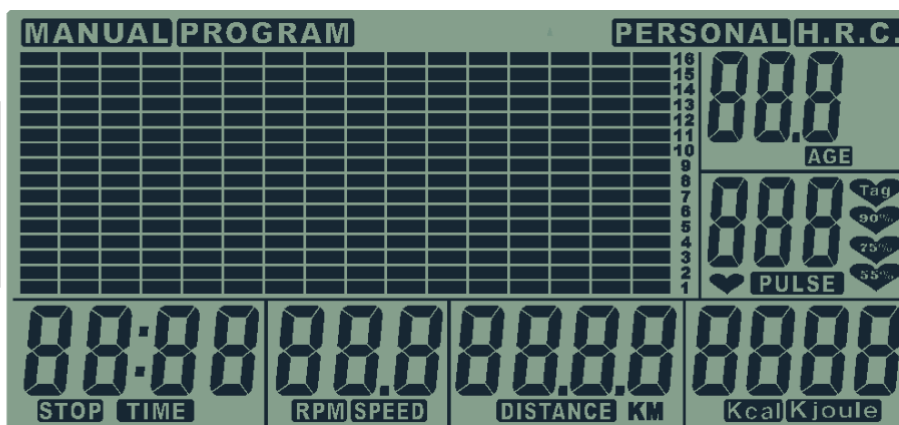
Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach.

Wybór programu z 4 obszarów treningowych

- MANUAL:** Stopnie obciążenia są ustawiane ręcznie przez trenującego.
- PROGRAM:** 12 programów (profile) reguluje stopnie obciążenia.
- PERSONAL:** Stopień obciążenia regulowany jest przez własny profil
- H.R.C.:** Program do treningu z kontrolą tętna z zadaną wartością tętna treningowego

Profil obciążenia

Wysokość = stopień
1-16
Pozycja startowa =
po lewej



Osoba (USER)

U0 =gość, U1-U4

AGE

Wiek:10-99

PULSE

Wskazanie

tętna

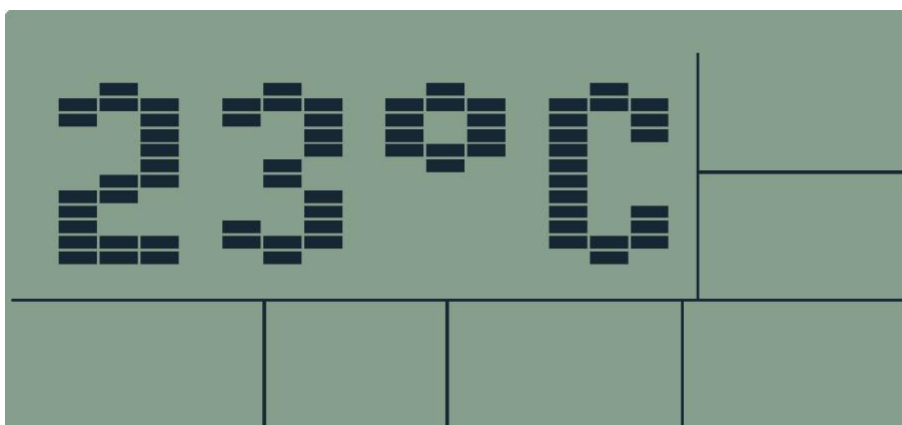
40 - 220

55%, 75%,
90%, Tag

Obliczone wartości
tętna wg wieku

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Czas treningu.	Częstotliwość stąpania	Dystans	Wydatek energetyczny
Wskazanie	Wskazanie	Wskazanie	Wskazanie
0:00 > 99:59	14 – 199	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	SPEED	99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	Prędkość		Kcal lub Kjoule
Pauza	Wskazanie		
Przerwanie treningu	- 99,9 km/h		

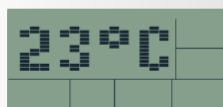
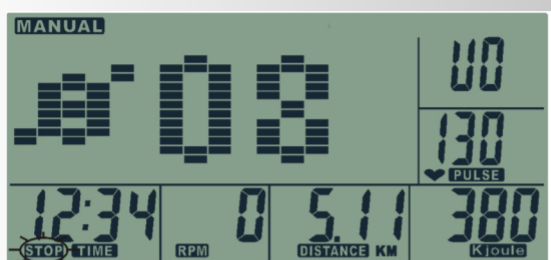
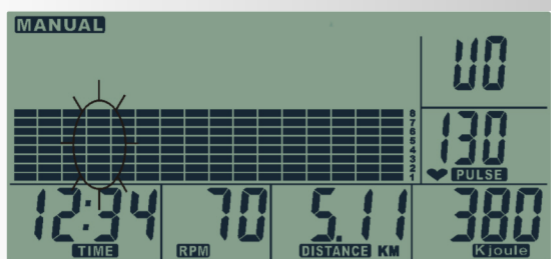
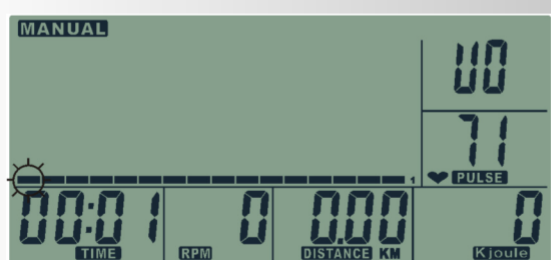
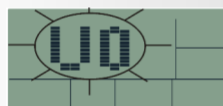
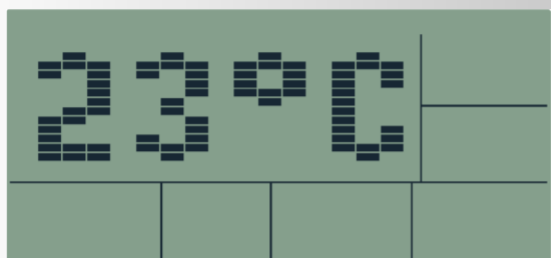
Tryb standby ze wskazaniem temperatury



Liczba obrotów pedałami w instrukcji odnosi się
do trenera domowego
60 obr./min = 21,3 km/h.

W przypadku orbitreka przełożenie wygląda następująco
60 obr./min = 9,5 km/h.

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Szybki start (dla zapoznania)

Quickstart:

bez szczególnych ustawień

- wcisnąć "QUICKSTART".

wskazany zostaje ostatni użytkownik

lub

należy wybrać osobę.

Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

- Nadepnąć na pedał

Częstotliwość stąpania, Prędkość, Dystans, i Wydatek energetyczny zliczane są w górę. Tętno, jeśli aktywny jest pomiar tętna.

Aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Zmiana obciążenia

- "Koder w prawo"

Obciążenie jest zwiększane krokowo co 1 stopień.

- "Koder w lewo"

Obciążenie jest zmniejszane krokowo co 1 stopień.

Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"

Na krótko wskazana zostaje średnia wartość (Ø) obciążenia.

Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0".

Pojawiają się migające symbole czasu treningu TIME i STOP.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"

- Nadepnąć na pedał

lub

Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełącza się na tryb standby ze wskazaniem temperatury.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez wciśnięcie dowolnego przycisku lub nadeptanie na pedały.

Obszar treningowy MANUAL

(ręczne ustawianie obciążenia)

Możemy zmieniać migające pola.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Zatwierdzamy wciskając "koder".

Zadawanie danych osobistych

- Wcisnąć "przycisk" lub "koder".

Wskazany zostaje ostatni użytkownik (wskazanie miga).

Określić osobę

Zatwierdzić osobę (tu Osoba 1)

Wprowadzić wiek

Z podanego wieku w programie H.R.C obliczane będą docelowe wartości tętna wg formuły 220 minus wiek.

Zatwierdzić wiek (tu 50 lat)

Wybór treningu

Ustawić obszar treningowy MANUAL

Zatwierdzić MANUAL

Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić stopień obciążenia (tu stopień 8)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu (tu stopień 20:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w taktie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans (tu 7,00 km)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny (tu 300 kJouli)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd. (tu 130 uderzeń/min)

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Zadane parametry czasu, dystansu, wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartości zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zmiana obciążenia

- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo" Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"
Na krótko wskazana zostaje średnia wartość ($\emptyset$) obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0"
Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał





Wskazówka:

Po uzyskaniu zadanego parametru (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem **STOP**. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Po wciśnięciu przycisku **"START STOP"** i po nadeptnięciu na pedały wskazanie aktywuje się ponownie, aż do osiągnięcia następnego parametru.

Obszar treningowy PROGRAM

Wybór spośród 12 programów (profilu), regulujących automatycznie stopnie obciążenia.

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać PROGRAM

Wybrać 1 spośród 12 programów

(Tu P1)

Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu (tu 16:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć **"START STOP"**
- Nadeptnąć na pedał

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartości zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zmiana obciążenia

- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo" Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

Przerwanie treningu

- Wcisnąć **"START STOP"**
- Na krótko wskazana zostaje średnia wartość ($\emptyset$) obciążenia.
- Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0".
- Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć **"START STOP"**
- Nadeptnąć na pedał

Obszar treningowy PERSONAL

Zakładanie i ćwiczenie wg własnego profilu

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste Wybrać

PERSONAL

Istnieją 2 możliwości: Profil zakładamy przed lub w czasie treningu.

Założenie profilu przed treningiem

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Wciśnięcie "kodera" zatwierdza obciążenie i przeskakuje do następnej belki
- Dłuższe wciśnięcie "kodera" (profil jest przy tym zapisywany)

Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zakładanie profilu w czasie treningu

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Wcisnąć dłużej "koder"

Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Trening

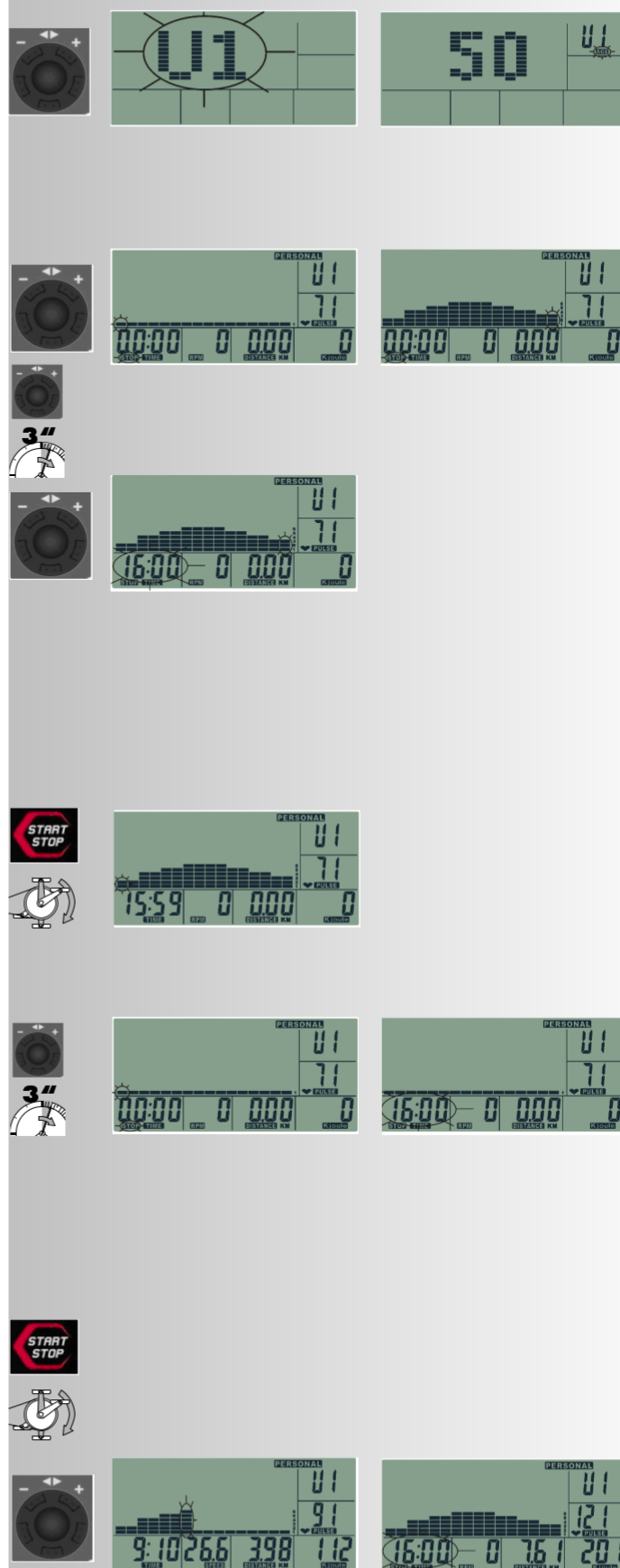
- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał
- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo" Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane.

Przy przeskoczeniu na następną belkę stopień zostaje zapisany. Po osiągnięciu zadanego czasu (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem STOP. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Profil zostaje zapisany.

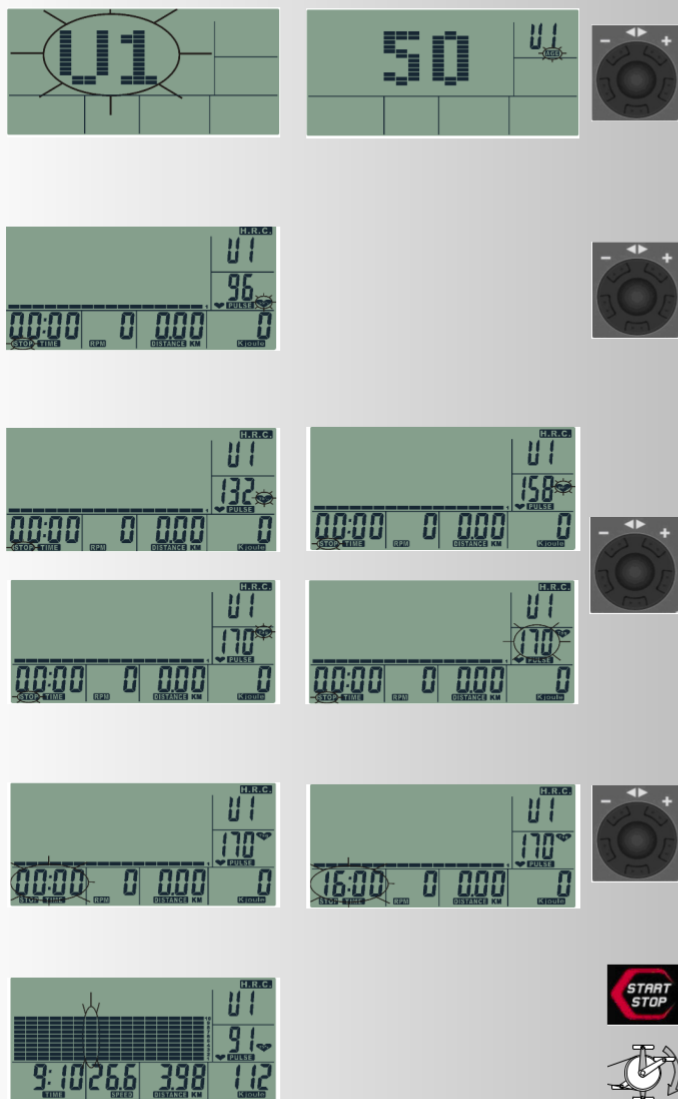
Po wciśnięciu przycisku "START STOP" i po nadeptnięciu na pedały wyświetlacz ponownie się aktywuje.

Wskazówka:

Po wywołaniu z obszaru treningowego PERSONAL wyświetlony zostaje teraz własny profil.



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Obszar treningowy H.R.C

Program sterowany tętnem

Jeśli aktualny puls jest niższy niż puls docelowy, po 30 sekundach obciążenie jest zwiększane o jeden stopień. Jeśli puls jest wyższy, obciążenie zostaje po 15 sekundach zmniejszone o jeden stopień.

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać H.R.C.

Zadać docelową wartość tętna

Do wyboru mamy 4 docelowe wartości tętna: 55%, 75%, 90% oraz Tag. Wskazywane dla nich wartości tętna są wyliczane wg formuły 220 minus wprowadzony wiek. W przypadku wieku 50 lat wskazane zostaną odpowiednio: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Wartość "Tag" można zmieniać.

55% miga i można je zmienić.

- Przekręcając "koder" wybieramy tętno docelowe.
 - Zatwierdzamy tętno docelowe wciskając "koder".

Wartość przy Tag miga i może zostać zmieniona.

Po zadaniu tętna docelowego wyświetlony zostaje stały symbol wyboru tętna z aktualnym tętnem.

Czas treningu TIME miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
 - Nadepnąć na pedał
- Pierwsza belka profilu miga i wędruje podczas treningu na prawo.
- Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół.
- Stopnie obciążenia są zwiększane do momentu osiągnięcia tętna docelowego.

Wskazówka:

Jeśli pomiar tętna w programie H.R.C. zostanie przerwany, to w ciągu 60 sekund obciążenie zostanie zmniejszone do stopnia 1. Jeśli stopień 1 pozostanie niezmieniony przez 30 sekund, urządzenie wyda krótkie sygnały akustyczne i wyświetlacz wskaże przerwanie treningu z migającym symbolem STOP.

RECOVERY

Faza tętna spoczynkowego

Funkcja RECOVERY może zostać zastosowana po każdym programie treningowym.

Za pomocą przycisku RECOVERY uzyskujemy pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego jednej minuty ustalana jest różnica i ocena sprawności. Przy prowadzeniu identycznego treningu poprawa tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

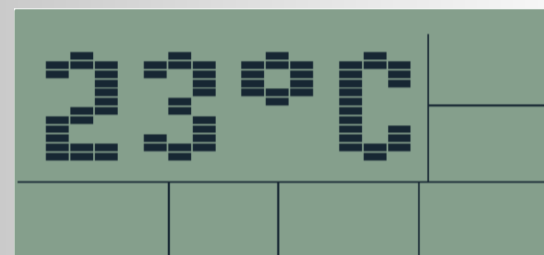
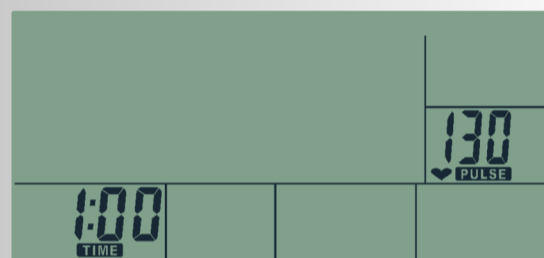
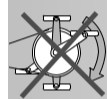
Po osiągnięciu wartości docelowych kończymy trening, wciskamy przycisk RECOVERY i pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna dłoni. Przy poprzednim pomiarze tętna pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość tętna. Zaczyna się zliczanie czasu od 00:60 w dół. Pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna do momentu, aż zliczanie osiągnie >0<. Po prawej stronie wyświetlacza wskazana zostanie wartość pomiędzy F1 i F6. F1 stanowi najlepszą, a F6 najgorszą ocenę. Ponowne wciśnięcie przycisku RECOVERY kończy funkcję.

Jeśli podczas wstecznego odliczania czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, pojawi się komunikat błędu "Err".

Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełączy się na tryb standby ze wskazaniem temperatury, jeśli nie zostanie już wciśnięty żaden przycisk, nie zostanie odebrany impuls z nadeptnięcia na pedał i z pomiaru tętna.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez naciśnięcie dowolnego przycisku lub nadeptnięcie na pedały.



Wskazówki ogólne

Włączanie

Podczas włączania urządzenia, podczas testu poszczególnych segmentów urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

Parametry

Po osiągnięciu zadanych wartości parametrów takich jak czas, dystans i kJ/kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Przekroczenie tętna maks.

W przypadku przekroczenia ustawionej wartości tętna maks. o jedno uderzenie, urządzenie wydaje dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

Obliczenie oceny fitnessowej

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy tętnem pod obciążeniem a tętnem po fazie odpoczynkowej oraz wynikającą stąd „ocenę fitnessową” według następującego wzoru:

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

P1 = tętno pod obciążeniem P2 = tętno po fazie odpoczynkowej

Ocena 1 = bardzo dobrze Ocena 6 = niedostatecznie

Porównanie tętna pod obciążeniem z tętnem po fazie odpoczynkowej stanowi łatwą i szybką możliwość kontrolowania fitnessu ciała. Ocena fitnessowa stanowi wartość orientacyjną Twojej zdolności regeneracyjnej po obciążeniach ciała. Zanim naciśniesz przycisk tętna po fazie odpoczynkowej i wyznaczysz ocenę fitnessową powinieneś przez dłuższy okres czasu tzn. przez co najmniej 10 minut trenować w Twoim zakresie obciążenia. Przy regularnym treningu sercowo-naczyniowym stwierdzisz, że Twoja "ocena fitnessowa" poprawiła się.

Możliwości rejestracji pulsu

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w taktie uderzeń naszego tętna.

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie stykowe obejmować zawsze obydwoma rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stykowej.

Pomiar tętna przy pomocy klipsa nausznego

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed założeniem czujnika na koniuszek ucha, należy go 10 razy mocno potrzeć w celu zwiększenia jego przekrwienia. Unikać impulsów zakłócających.

- Czujnik założyć starannie na koniuszek ucha i wyszukać miejsca najlepszego odbioru sygnałów (symbol serca pojawia się bez przerywania).

- Nie trenować w miejscu narażonym na bezpośrednie i silne oddziaływanie światła np. neonu, halogenu, reflektora lub słońca.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chybotać się czujnika łącznie z kablem. Kabel czujnika unieruchomić przypinając go klamrami do ubrania lub jeszcze lepiej do przepaski na czoło.

Pomiar tętna przy pomocy pasa piersiowego

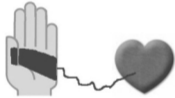
Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w. Stosować się do właściwej instrukcji.

Odbiornik wtykowy nie jest konieczny, i nie może być również używany ze względów technicznych.

Uwaga:

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru tętna: albo przy pomocy klipsa nausznego albo czujników dłoni albo pasa piersiowego. Jeśli do urządzenia nie jest podłączony klips nauszny lub jeśli w gniazdku czujnika tętna nie, automatycznie aktywny jest pomiar tętna dłoni. Jeśli do gniazda czujnika tętna podłączony jest klips nauszny, wówczas automatycznie wyłącza się funkcja pomiaru tętna dłoni. Wyciąganie wtyczki czujników tętna dłoni nie jest konieczne.

Jeżeli wyświetlacz komputera nie funkcjonuje prawidłowo, to odłącz zasilanie prądowe i podłącz urządzenie ponownie.

		
		✓
	Opcjonalnie	✓
	Opcjonalnie	Opcjonalnie

Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Instrukcja treningowa

Tower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego. W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planować zgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciliście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek}) \times 0,65$.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służącą do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

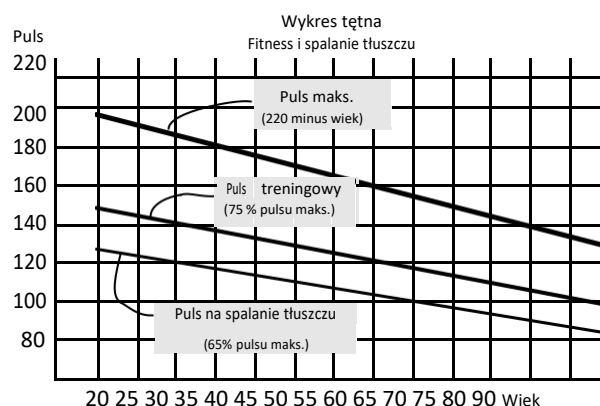


TABELA WYNIKÓW

[illegible]

KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM
POLSKA
www.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645