

KETTLER



Montageanleitung Crosstrainer „OPTIMA 400“

Art.-Nr. CT1023-400

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, szabadtéren 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 megkezdje 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 cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet 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, rosszullét, 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.

Maximális felhasználói súly: 130kg

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 8-15. oldalán találja.

Transzformátor

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V.

Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a hálózati földelt 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.

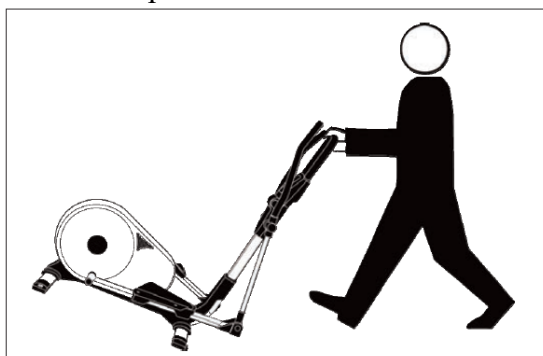
Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

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**

Az elliptikus gép mozgatása az első talpon található kerekeken történhet:



Komputer használata



Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

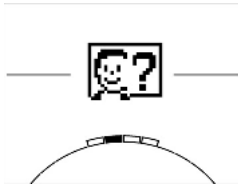
A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatra történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet jelzi.

GOMBOK és KIJEJLŐ

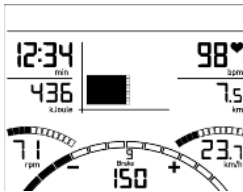


(1) **Kijelző:** A kijelzőn minden az edzéshez fontos információ megtalálható. Ezeket Menü és a Program formájában jeleníti meg:



MENÜ kijelzés

A kijelző bekapcsolását követően a Menü lista jelenik meg. Itt megadható a felhasználó vagy a gép adatai, edzési programot lehet választani, és leolvashatóak az edzés eredményei.



PROGRAM kijelzés

Miután kiválasztott egy edzési programot, program kijelzéshez jut. Ez mutatja az összes fontos edzésparamétert és az edzés profilját.

Kezelő gombok:

SELECTION DIAL -KÖZPONTI VÁLASZTÓ GOMB

Ez a gomb kétféleképpen használható:

(2) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni a MENÜ-ben. (ENTER funkció). PROGRAM közben nincs funkciója.

(3) Jobbra és balra tekerve a MENÜ-ben lehet lapozni – félkör alakú képen a kijelző alsó részén, PROGRAMBAN pedig az ellenállást lehet növelni és csökkenteni.

(4) BAL oldali gomb

A MENÜ-ben: visszatérés a főmenühez. A végrehajtott módosításokat a rendszer nem menti el.

A PROGRAM-ban: fejezze be az edzésprogramot és kezdje meg a pulzus megnyugvás mérését. Még egyszeri megnyomással ismét visszatérhet az edzés programhoz.

(5) JOBB oldali gomb

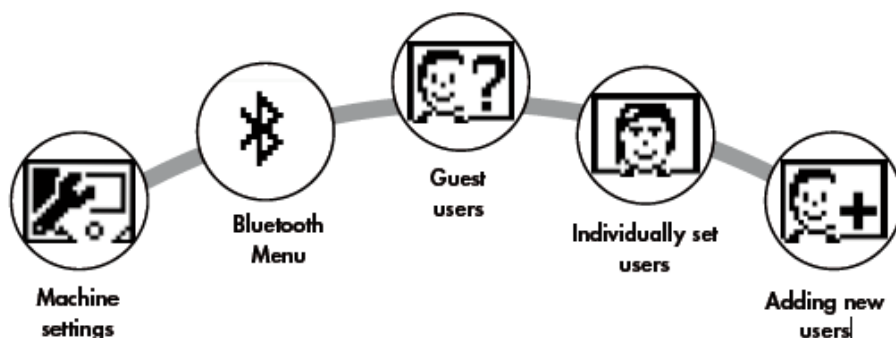
A MENÜ-ben: az összefüggő információk előhívására

A PROGRAM-ban: az átlag értékek megjelenítésére

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
- **PULSE** : az aktuális pulzus értéket
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **RPM**: a percenkénti fordulatszámot (grafikusan is)
- **BRAKE**: a fékező erő és az ellenállás szintjét (grafikusan is)
- **SPEED**: a sebességet (km/h) (grafikusan is)
- **WATT**: a teljesítményt
- **PROGRAM**: a program diagramot (grafikusan)

MENÜ kijelzés**1. szint – START menü – Felhasználó megadása**

A gép beindításakor rövid üdvözlés után megérkezik a Start menübe.

Ez a menü elsősorban a felhasználói adatok megadására készült. Új felhasználót lehet létrehozni, valamint hozzá lehet igazítani a megjelenő információkat a felhasználói igényekhez.

Megjegyzés: Nem minden elem látható a menüben mindig, pl. ha nem hozott még létre eddig felhasználót, akkor az egyénileg létrehozott felhasználó ikonja nem jelenik meg!

Balról jobbra haladva:**1. Gépeállítások**

Ezzel a menüponttal megadhatja az összes többfelhasználós gépeállítását (például megváltoztathatja a gép nyelvét, módosíthatja a mértékegységet stb.).

**2. Bluetooth-kapcsolat**

Ebben a menüpontban Bluetooth-on keresztül csatlakoztathatja az eszközt okostelefonjához vagy táblagépjéhez.

**3. Vendég felhasználó**

A Vendég felhasználó egy előre beállított felhasználói profil. Lehetőséget ad az előre beállított értékek nélküli edzésre. A Vendég felhasználó profil nem menti az edzésprogram eredményeit. Személyes beállításokat nem lehet megadni.

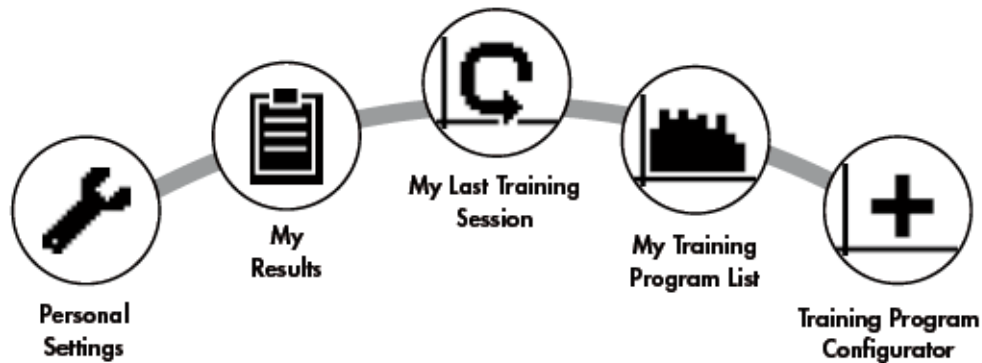
**4. Egyénileg létrehozott felhasználói profilok (név szerint)**

A vendégfelhasználótól jobbra legfeljebb 4 egyedileg beállított felhasználó profilja jelenik meg. Ezek személyes felhasználói fiókok azok számára, akik rendszeresen használják a programokat. A profilban egyéni beállítások adhatóak és a személyes edzésprogram eredményei elmenthetők.

**5. Új felhasználót létrehozása**

Ebben a menüben új egyedi felhasználót lehet létrehozni a felhasználó nevének és életkorának megadásával. A felhasználó választhat egy Profilarcot is. Végül az új felhasználó mentésre kerül a Menüben.

2. szint – Felhasználói menü – A kiválasztott felhasználói személyes beállításai



Ha kiválaszt egy egyéni felhasználót, akkor annak a felhasználó a saját menüjébe jut. Itt szinte minden a személyes edzésprogram kialakítását segíti. A vendégmenü felhasználói menüje csak a jobb oldali három elemet tartalmazza.



1. Személyes beállítások

Ebben a menüpontban megadhat minden felhasználóspecifikus beállítást (pl. életkor módosítása). Változások ebben a menüben nem befolyásolják a többi felhasználó adatait.



2. Eredményeim

A „Saját eredményeim” részben az elért személyes összteljesítmény és az utolsó edzés eredményei találhatóak.



3. Az utolsó edzés

Ha ezt a menüpontot választja, akkor közvetlenül az utolsó megkezdett edzéshez kerül. Ez a menüpont mindig előre ki van választva, amikor belép a Felhasználói menübe. Így az utolsó edzés csak egy kattintással elérhető.



4. Edzési program listám

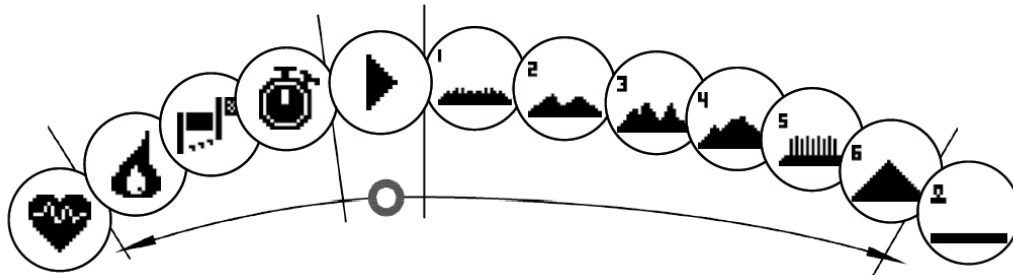
Ebben a listában megtalálja az összes edzésprogramot, amelyet a gépre mentett. A különféle programtípusokat a programlehetőségeknél ismertetjük.



5. Training Program Configurator - Edzésprogram készítő

A Training Program Configurator segítségével egyedi edzésprofil állítható be. Miután beállította, a profil az edzésprogramok listájában lesz eltárolva. Minden felhasználó létrehozhat egy-egy saját edzés programot. Új edzésprogram létrehozása, az előző átalakításával is történhet. Ebben az esetben az új program az előző programot felülírja.

Választható edzés programok – a program menüben található programok leírása



A program menüpontban egy saját vagy egy vendég felhasználó számára különféle típusú edzés programok találhatóak. Ezek a következők:

1. Gyors indítás



Indítson el egy edzést egyszerűen, minden további beállítás nélkül. Az összes érték nullára van állítva, így a felhasználó dönt az edzésprogram időtartamáról és intenzitásáról. Ez az edzésprogram előre be van állítva a felhasználói menü 'Edzési program listám' menüpontjában.

2. Edzés programok célértékekkel (idő / távolság / kalória)



Ha a kiindulási ponttól balra indul el, akkor a 3 ilyen edzés programhoz érkezik. Állítson be edzés értéket (balról jobbra haladva) az időre, a távolságra vagy az kalória (energia) értékre. Az edzés során a kiválasztott és beállított érték számolása visszafelé fog haladni amíg el nem éri a nullát.

3. Szívfrekvencia-orientált edzésprogram (HRC Heart Rate Control)



A kiválasztási lista bal szélén található a HRC program. Ez az ideális célzott edzés program egy meghatározott pulzus tartomány elérése érdekében. Az edzés előtt adja meg a cél pulzusszámot. A gép ezt követően úgy állítja be a fékellenállást az edzés során, hogy elérje és fenntartsa a megadott célpulzusszámot. Az edzés során a kijelző középső grafikája megmutatja, hogy a felhasználó pulzusa a céltartományban vagy a célpulzus felett, illetve alatt van éppen.

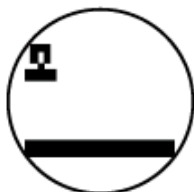
TIPP: A Menü „Személyes beállítások”> „HRC kezdeti szint” részében megadhatja azt a fékszintet, amelyen meg akarja kezdeni a HRC edzést. A gyakorlott felhasználók magasabb, a kezdők pedig alacsonyabb kezdeti szintet válasszanak!

4. Profil edzések



Ha a kiindulási ponttól jobbra indul, hat különböző (1-6) előre beállított programokhoz jut. A gép automatikusan változtatja a fékszintet a kijelzett programprofil alapján. Az 1-3-as profilokban a fékszint változásai mérsékeltek, a 4-6-os profilokban nagyobbak. A megfelelő program kiválasztása után, állítsa be annak időtartamát, majd kezdje meg az edzést. TIPP: A központi gomb (3) elforgatásával az edzés során a teljes profilt nehézségi szintjét változtatni tudja felfelé vagy lefelé.

5. Edzés felhasználó által létrehozott edzés profillal. A választólista jobb szélén található az egyedileg szerkeszthető profil tárhelye.



Pulzus zónák

5 pulzus zóna, Z1-Z5 jelenik meg a kijelzőn.

Kiszámításuk a megadott életkor alapján történik.

Maximális edzésprogram pulzus (HR Max) = 220 - életkor

Z1 = a HR Max 50-60% -a = Bemelegítés

Z2 = a HR Max 61-70% -a = Zsírégés

Z3 = a HR Max 71-80% -a = A szervezet közepes igénybe vétele (haladóknak)

Z4 = a HR Max 81-90% -a = A szervezet extrém igénybe vétele (sportolóknak)

Z5 = a HR Max 91-100% -a = A szervezet maximális igénybe vétele (nem ajánlott)

Az impulzus zónák a szövegterületen jelennek meg, amikor ez a funkció aktiválva van a „Személyes beállítások” menü pulzus zónák pontjában

Pulzus megnyugvás mérés:

Az edzés végén a BAL oldali gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (a szívének az edzettségi állapotáról kaphat így információt). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokra, amennyiben nem használ mellkasi pulzusövet.

		<p>Az edzés végén nyomja meg a pulzus megnyugvás mérés (BAL oldali) gombot. 10 másodperc múlva megkezdődik a mérés. A méréshez folyamatosan tartsa a kezét pulzus szenzorokon. (Ha mellőves pulzusmérést használ, akkor ne!)</p>
		<p>A komputer a pulzusát fogja mérni 60 másodpercig visszafelé számlálva</p>
		<p>Ezt követően megjelenik a mérés eredménye. A kijelzés 20 másodperc múlva vagy a BAL gomb megnyomásával befejeződik. Ha a mérés közben a komputer nem érzékel pulzus jelet, hibaüzenet jelenik meg.</p>

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer 1.0 és 6.0 közötti értékben jelzi ki, ahol az 1.0 a legjobb érték.

A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

ÉRTÉK	JELENTÉSE
1.0	KITŰNŐ
2.0	JÓ
3.0	MEGFELELŐ
4.0	ÁTLAG ALATTI
5.0	GYENGE
6.0	SILÁNY

A kijelző kikapcsolása

Amennyiben a kijelző 4 percig nem kap jelet, valamint a BAL oldali gomb lenyomásával és folyamatos nyomva tartásával a kijelző kikapcsol.

Kapcsolat létrehozása okostelefonjával vagy táblagépével

A KETTLER edzőgép Bluetooth-kapcsolaton keresztül már okostelefonokkal vagy táblagépekkel is tud csatlakozni Bluetooth v4.0-val, amely lehetővé teszi a KettMaps és más kompatibilis APP-k elérését.

A kapcsolat létrehozása a Start menü APP / PC mód menüpontján keresztül történik.

Válassza ki ezt a menüpontot a központi gomb megnyomásával.

A megjelenő képernyőn a készülék jelet vár az okostelefonról vagy táblagépről.

Kérjük, ellenőrizze, hogy az okostelefonon vagy táblagépen be van-e kapcsolva a Bluetooth, és hogy az eszköz látható-e.

Amint az edzőgép felismeri okostelefonját vagy táblagépét, megadja a belépési kódot a hitelesítéshez.

Kérjük, írja be ezt a kódot okostelefonjára vagy táblagépére. Amikor az összekapcsolás sikeres, a Bluetooth-kapcsolat létrejött. A hitelesítési folyamat csak a kezdeti csatlakozáshoz szükséges.

Megjegyzés: Az okostelefonhoz vagy táblagépéhez csak akkor lehet csatlakozni, ha az eszközt nem használják. Ha szükséges, akkor hagyja abba a tevékenységét.

A KettMaps APP használata

A KettMaps segítségével reális videókat tölthet fel edzéspályákról, edzés motivációként, okostelefonjára vagy táblagépére. Az ingyenes alapverzióval is számos pálya elérhető.

Igény esetén külön havidíj ellenében akár az adatbázisban található több ezer pályához is hozzáférhet. További információ a www.kettlersport.com oldalon található.

A komputer szoftver frissítése

A Kettler időről időre elérhető szoftverfrissítéseket tesz elérhetővé a készülékhez. Minden kapcsolódó információ a www.kettlersport.com oldalon található.

Pulzusmérés

A felhasználó pulzusa két módon mérhető:

1. Kézi pulzus

A kézpulzus szenzorok segítségével. Csatlakozás a kijelző hátoldalán található;



2. Mellőves pulzus

Bluetooth-s jeladó öv segítségével, az öv nem tartozéka a csomagnak.

A pulzuskontrollált (H.R.C) edzésprogramokhoz a mellkasi jeladó öv ajánlott.

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 ülással 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 embereknel).

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:

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

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 ismételten fenn áll, kérjük, forduljon a szakszervízhez.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget