

**KETTLER**

## ***KETTLER OPTIMA 600 ELLIPTIKUS GÉP***



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

**Crosstrainer Ergometer OPTIMA 600**  
Art.-Nr. CT 1024-410

***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: 150 KG***

## **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 11-21. oldalán találja.

### **Transzformátor**

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

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor lehetőség szerint közvetlenül a 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 hálózathozól

### **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.

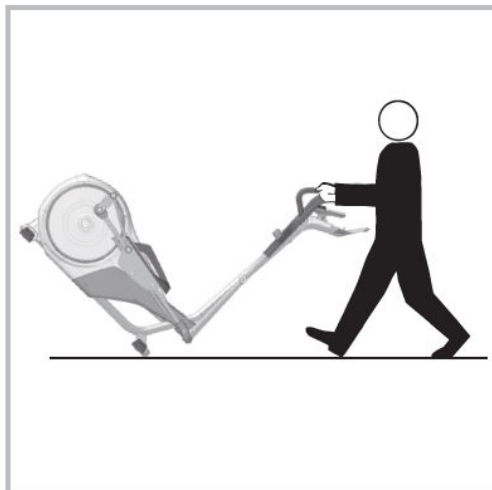
**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**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:



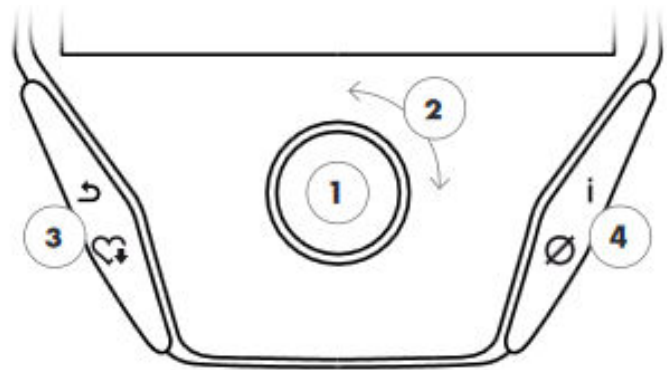
## ***Komputer használata***

### **Működtetés**

Gombok funkciója: 3 gomb található a kijelzőn: egy forgógomb középen, ill. ettől balra és jobbra 1-1.

### **A kijelző, ha menüben végez beállításokat:**

Ahogy aktiválja a kijelzőt, és belép a menübe, megtekintheti, megadhatja a felhasználói adatokat, kiválaszthatja az edzésprogramot, ill. megtekintheti az eddigi eredményeit.



#### **1. Nyomja meg a forgógombot**

Megnyomva a középső gombot, megerősíti a kiválasztott elemet: belép az adott menübe vagy elindítja az adott edzésprogramot.

#### **2. Forgassa el a forgógombot**

Módosítsa a menüben a lehetőségeket. A kijelző alsó részén található félkör alakú menüsoron találja a kiegészítő lehetőségeket.

#### **3. Bal nyomógomb**

Lépjön vissza a főmenübe. Az esetleges változtatások nem lesznek elmentve.

#### **4. Jobb nyomógomb**

Ezzel a gombbal előhívhatja a háttér információkat, vagyis a különböző menüpontok ismertetőit.

### **A kijelző, ha edzéssterhelés közben végez beállításokat:**

Miután kiválasztott egy edzésprogramot, a kijelzőn megjelenik az edzéssel kapcsolatos összes fontos érték, így maga az edzésprofil is.

#### **1. Nyomja meg a forgógombot**

Lépegetni tud az automata edzésprogramok és a menü között. Ez a lehetőség nem minden programnál elérhető.

#### **2. Forgassa el a forgógombot**

Módosítsa a célértéket (Watt), vagy a tekerés ellenállását (sebesség).

#### **3. Bal nyomógomb**

Fejezze be az edzéssterhelést, és kezdje meg a pulzuszugrás mérését. Ha még egyszer megnyomja a gombot, visszatér az edzésprogramhoz.

#### **4. Jobb nyomógomb**

Megtekintheti az átlagértékeket. Megnyomva a gombot, néhány másodperre megjelennek az átlagértékek.

## **BEÁLLÍTÁSOK MENÜ**

### **Felhasználó kiválasztása**

Az eszköz beindítása után lépjen be a beállítások menüpontba. Itt tudja kiválasztani azt a felhasználót, aki az edzésprogramot végzi majd. Az eszközbeállításoknál új felhasználót tud létrehozni, és elvégezni az alapbeállításokat.

**Eszközbeállítások:**

Ebben a menüpontban el tudja végezni a különböző eszközbeállításokat a különböző felhasználók igénye szerint (pl. használati nyelv, mértékegység)

**Vendégfelhasználó:**

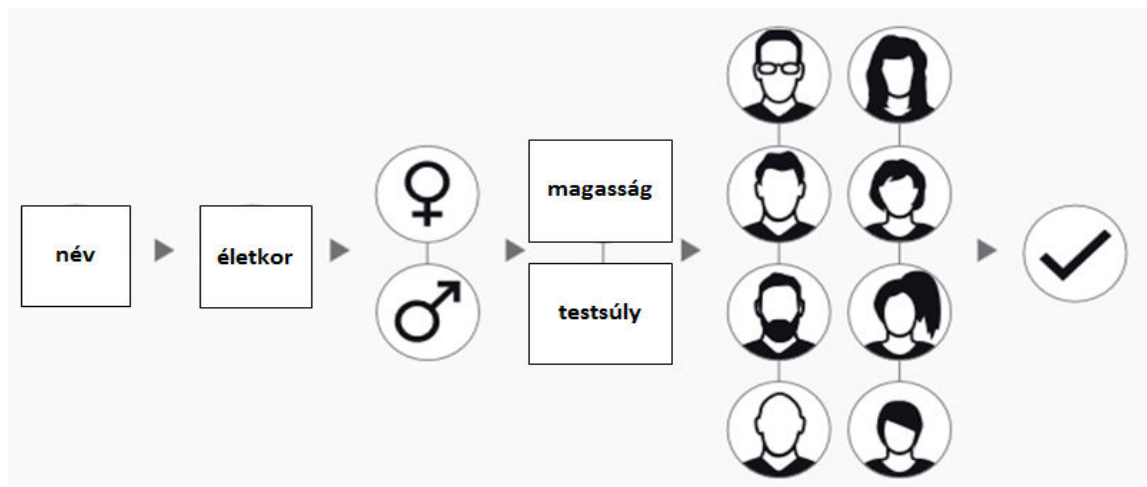
Ez egy olyan előre beállított profil, ami lehetőséget ad arra, hogy előzetes beállítások nélkül végezzünk edzésterhelést. Az eredményeket nem rögzíti a memóriaegység, és a személyes beállításokat sem lehet rögzíteni benne – ezen profil esetében.

**Egyedi felhasználó beállítása:**

Összesen négy egyedileg beállított felhasználó adatait rögzíti a memória. Ezek személyes felhasználói profilok, amiben lehetőség van a személyes beállításokra, a memória tárolja az egyénileg beállított edzésprofil, az előző edzés eredményeit, az átlagértékeket, rekordokat.

**Új felhasználó létrehozása:**

A menüt kiválasztva először meg kell adni a nevet és az életkort, majd a felhasználó választhat magának egy „arcképet”. Ezután a profil látható lesz a menüben a többivel együtt.

**Felhasználó létrehozása:**

Válassza ki a jobb oldali szimbólumot, „új felhasználó létrehozása”, és hagyja jóvá a forgógomb lenyomásával.

**1. lépés:** név megadása. Válassza ki a név betűit a forgógomb forgatásával, és hagyja jóvá a lenyomásával. Hibás betű választásakor vissza tud lépni az utolsó betűhöz a baloldalon található „vissza nyíl” gombbal.

**2. lépés:** adatok megadása. Válaszoljon a kérdésekre a korát, nemét, magasságát és súlyát illetően. Ezek az adatok fontosak ahhoz, hogy pontosan kiszámolja a gép az edzésértékeket és a terhelési zónákat.

- **megjegyzés:** minden személyes adat módosítható a profilbeállítás után is, ehhez lépjen be a menüben a „személyes beállítások” pontba.

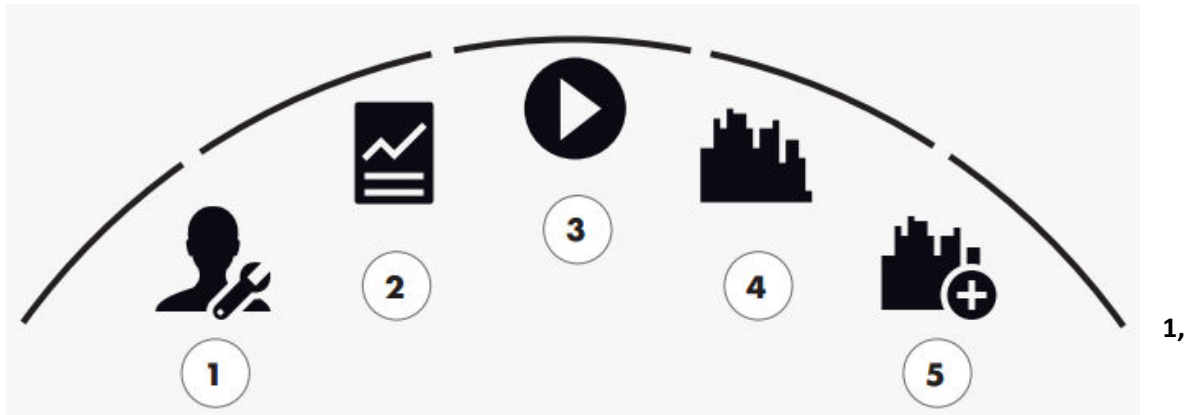
**3. lépés:** profilkép kiválasztása. Utolsó lépésként válasszon ki egy képet, és rendelje hozzá a profiljához.

**4. lépés:** mentse el az adatokat a forgógomb megnyomásával.

**Megjegyzés:** maximum 4 profil hozható létre. Ha mind a 4 felhasználó „foglalt”, az „új felhasználó létrehozása” lehetőség eltűnik. Új felhasználó létrehozása előtt egy régebbit törölni kell.

## FELHASZNÁLÓI MENÜ

Ha kiválasztott egy egyéni felhasználót, lépjen be a profiljába a felhasználói menün keresztül. Ebben a menüben a kijelző mindent mutat, ami az edzésbeállításhoz szükséges.



### Személyes beállítások:

Ebben a menüben tudja beállítani a személyes adatokat (pl. életkor). A személyes adatok módosítása nincs hatással a többi felhasználó adataira.



### 2, Eredményeim:

Ebben a menüpontban összesítve láthatja az addigi eredményeit, de ugyanígy a legutolsó edzése eredményeit.



### 3, Utolsó edzésem:

Ebben a menüben láthatja az utoljára leállított/ elvégzett edzését. Ha ugyanezt kívánja elvégezni, elég csak egy kattintás, és neki is állhat az edzésnek.



### 4, Edzéslistám:

Ebben a pontban található a különböző edzések listája (piramis, intervall, HRC stb...), de elindíthatja az edzését a „quick start”-tal mindenféle előzetes beállítás nélkül.



### 5, Edzésprogram létrehozása:

A konfigurátor segítségével egyszerűen el tudja készíteni a saját, személyre szabott edzésprogramját.



## HATÉKONY/ CÉLNAK MEGFELELŐ EDZÉSPROGRAMOK

### 1, A szabadság érzéséért:

Közvetlenül az edzőeszköz beindítása után egy gombnyomással elindíthatja az edzését, anélkül, hogy előzetes beállításokat végezne.

### 2, A győzelem érzéséért:

- **kihívás edzésprogram:** legyen jobb a saját idejénél. Mivel az eszköz memóriája tárolja előző edzések eredményeit, mindig jobb és jobb teljesítményt érhet el.
- **KETT MAPS:** a térkép segítségével csodás helyeken edzhet.
- **KETTLER WORLD TOURS 2.0:** a számítógépes szoftver segítségével interneten keresztül versenyezhet másokkal.

### 3, A jobb fizikumért:

- **Sárga zónában való edzés:** ahogy a kijelző elkezd sárgán világítani, ön a „fitness zónába” kerül. A pulzusmérő villogásának köszönhetően áttekinthetőbb a kijelző.
- **HIIT edzések:** nagyon jól fejleszti a kardiovaszkuláris edzettségi szintet. Öt féle intervall intenzitás áll rendelkezésére, amivel ezt elérheti, illetve beindíthatja a zsírégetési folyamatot.
- **Beépített személyi edző:** a beépített edző segítségével ön egy testreszabott edzést követhet.
- **30 perces formába hozó edzés:** 30 perc edzés a „fitness” tartományban, ami az ön pulzusértékévez igazított.

### 4, A fogyásért:

- **Zöld zónában való edzés:** ahogy a kijelző elkezd zölden világítani, ön a „zsírégető zónába” kerül.
- **HIIT edzések:** Öt féle intervall edzés áll rendelkezésére, ami megfelelően beindítja a zsírégetési folyamatot.
- **30 perces zsírégető edzés:** az ön pulzusához igazítva 30 percet edzhet zsírégető zónában.



**KIJELZŐ****1, Információ mező a bal legfelső sarokban:**

Ez a mező mutatja edzés közben az alapinformációkat.

**2, Mátrix a jobb felső sarokban:**

A mátrix mutatja az edzés különböző fázisaiban a nehézségi szintet. Minél magasabb az adott sáv, annál nagyobb az adott szakasz nevézési szintje. Az aktuális pozíciót mindig a fehér sáv mutatja.

**3, Edzésterhelési mutatók:**

A mátrix alatti sávban található az edzés közben elhasznált energia, az eltelt idő, és a megtett táv. Az időmutató alatt pedig a szívfrekvencia mutató található.

**Megjegyzés:** módosíthatja az edzésmutatók mértékegységeit. Menü → Eszközbeállítások → Mértékegység: km/ mérföld; kJ/ Kcal.

**4, Intenzitásmutatók:**

A szívfrekvencia (szív alakú szimbólum), a percenkénti tekerésszám (rpm), a sebesség (km/h vagy mérföld/h), és az aktuálisan mért teljesítmény watt-ban megadva (watts). Ezek az értékek mutatják az aktuális teljesítmény mértékét. Amint megnyomja a jobb oldali gombot edzésterhelés közben, ugyanezen mutatók átlagértékei jelennek meg.

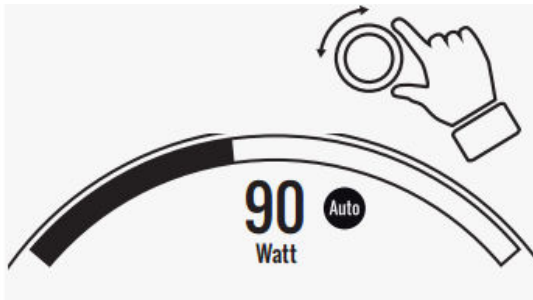


**PULZUSMÉRÉS** (Minden egyes pulzusvezérelt edzésprogramhoz más színű pulzusjelzés tartozik.)

**Automata üzemmód:**

Ebben az üzemmódban a teljesítményt wattban mérjük. A középső gombot forgatva változtathat ezen az célértéken, ugyanakkor az ergométer kiszámítja önnek a célértéket wattban, és ennek megfelelően a szükséges ellenállást, amit azonnal módosít, ha teljesítményváltozást, módosítást érzékel. Az automata üzemmóddal biztos lehet abban, hogy mindig ugyanazon a teljesítményen edz.

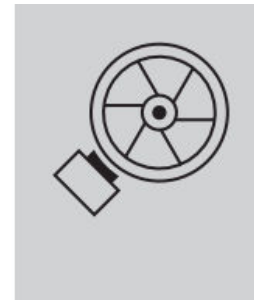
*Célérték wattban →*



*Ütem, tekerésszám →*



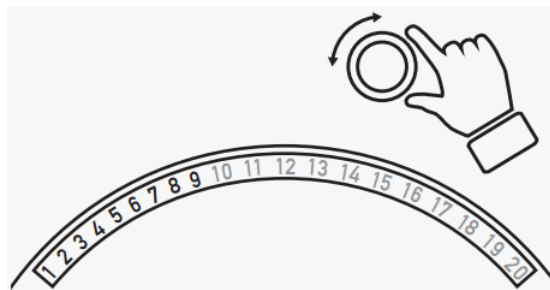
*Fékezés mértéke*



**Manuális üzemmód:**

A manuális üzemmódban beállíthatja a sebességet, ez független lesz a tekerésszámtól. A sebesség mértékétől függően változik majd a watt érték, az kijelző mutatni fogja a sebességnek megfelelő wattértéket. Az eszköz ebben az üzemmódban olyan, mint egy országúti kerékpár.

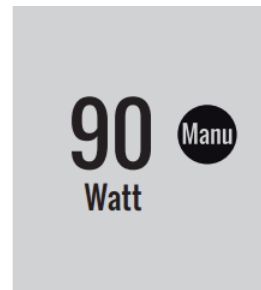
*Sebesség, fékezés mértéke →*



*Ütem, tekerésszám →*



*Watt érték*



**Szabad edzés üzemmód:**

Az edzést el lehet kezdeni előzetes beállítások nélkül. Ebben az edzés módban nincs előre beállítandó terhelésmutató. A forgatógombot forgatva tudja állítani a nehézségi szintet, vagyis változtatni az edzésintenzitást. Ugyanezt a gombot megnyomva váltogatni tud az automata és a manuális üzemmód között. A szabad edzés közben a mátrixon nem jelenik meg semmi.

**Versenyző üzemmód:**

Versenyezzen önmagával, legyen jobb a saját idejénél! Ebben az edzés módban a távolság mindig fix. Ön manuális módban teker a gyorsaság változtatásával. Automata üzemmód ebben az esetben nem használható. A kijelzőn bal oldalt fent - a mátrix helyén – láthatja saját és virtuális ellenfele helyzetét, vagyis azt, hogy az adott pillanatban ki van elől. Az első verseny alkalmával egy virtuális ellenféllel versenyez, de az azt követő versenyek alkalmával mindig az utolsó edzésidő, vagy a legjobb ideje lesz az ellenfele. A versenytávot módosíthatja, ezzel a számláló újraindul.

### **HIIT edzésprogram:**

Ez egy 20 perces magas intenzitású edzésprogram, ami öt intervall szakaszból áll. Ez a módszer fejleszti a kardio-vaszkuláris rendszerét, javítja az oxigénfelvevő képességét, és csökkenti a vérlipid szintet. Minden egyes edzéssel tesz egy lépést az egészségéért, ráadásul intervall edzésből elég hetente egy, hogy - hatékonyságának köszönhetően - megfelelően beinduljon a zsírégetési folyamat. Mindamellet a KETTLER javasolja, hogy a HIIT edzés mellett végezzen rendszeres testmozgást másfajta módszerekkel is.

**Megjegyzés:** a legelső HIIT edzése előtt konzultáljon kezelőorvosával, hogy ez az edzésforma megfelel-e önnek.

### **Gyakorlat leírása:**

A HIIT edzésprogram egy olyan 20 perces edzés, ahol a hangsúly az öt magas intenzitású intervall szakaszon van. A 20 perc magában foglalja a bemelegítést és az edzés végi levezetést, illetve az 5 intervall szakaszt. Az edzés különböző fázisaiban nincsen edzőeszköz által javasolt intenzitási szint. A bemelegítő és levezető szakasznál ön választ ki egy jóleső edzésintenzitást az aktuális fittségéhez mérten. Az intervall szakaszok közben el kell érnie a saját maximumát. Közben, de előzetesen is kiválaszthatja a megfelelő intenzitási szintet. Az intervall szakaszok alatt megváltozik a képernyő, „intervall pontok” jelennek majd meg. A pontok száma jelzi a pedálgyorsaságot. A cél, hogy a lehető legmagasabb „intervall pontocska” számot elérjük az 5 szakasz alatt. Az intervall szakaszok közötti fékezési ellenállás megléte szükséges, ezért csak a manuális üzemmódot javasoljuk.

### **IPN edzésprogram:**

Végezzen testedzést saját, egyedi program alapján. Az IPN program biztosítja önnek a testreszabott edzéstervet az aktuális fizikai fittségéhez képest. Egy fittségi teszt segítségével az edzőeszköz automatikusan értékeli az ön fittségi szintjét. A teszt alapján az edzőeszköz felállít önnek egy 24 alkalmas edzéstervet, ami az ön rendelkezésére áll majd. Ezen gyakorlatsorok alapján tud edzeni az elkövetkezendő hetekben, megbizonyosodhat arról, hogy a céljának megfelelő leghatékonyabb edzésmódszert választotta-e.

**Háttér:** A program a cologne-i „Institut für Prävention und Nachsorge” –ban került fejlesztésre és tesztelésre, innen van az „IPN” rövidítés is.

**Feladtleírás:** Mielőtt elkezd a tréninget, el kell végeznie egy felmérő tesztet. Válassza ki a következő „Coaching IPN” elemet a feladatlisájából: „fizikai állapot felmérő”.

Mindenekelőtt választ kell adnia 5 fontos kérdésre a fizikumával kapcsolatban, majd meg is kezdheti a tesztet.

**Megjegyzés:** A kérdések között lesz olyan, ami a pulzusára vonatkozik. A pontos válasz érdekében mérje meg az ébredési pulzusát – csukló vagy nyaki artérián keresztül -, lehetőleg azelőtt, hogy kikelne az ágyból. Ez adja a legpontosabb eredményt.

A vizsgálat 5 szintje max. 3 percet vesz igénybe, az energiafelhasználás szintenként növekszik, így a pulzusszám is folyamatosan növekszik majd. A személyes információkból meghatározzuk a célpulzus értékét, aminek a meghatározásában nagy szerepet játszik a vizsgálat eredménye: a teszt a legerősebb szinttel ér véget, ahol a pulzus magasabb a célpulzus értékénél. Próbáljon 60 és 80 BPM közötti értéken maradni a teszt során. Az eredmény pontokban lesz megjelenítve a képernyőn, a maximum elérhető pontszám 100. Ez az érték később összehasonlítható a többi vizsgálati eredménnyel, amellyel nyomon követheti a saját fejlődését.

**Megjegyzés:** A KETTLER az IPN terheléshez mellkasövet ajánl, ami a legpontosabb mérési adatokkal szolgál a pulzusát illetően. Ez a mérési módszer hatékonyabb a tenyér alapú érzékelőnél.

**FELADATBEÁLLÍTÁSOK**

Hozza létre kedvenc feladatprogramját személyreszabottan – mindezt 4 egyszerű lépésben. A felhasználói menüben egészen jobb oldalt megtalálja a feladatkonfigurátort.

**1, lépés:**

Válassza ki a célfeladatot. Milyen célt szeretne elérni a feladat elvégzésével? Három alternatíva közül választhat:



Edzésprogram idő alapján.



Edzésprogram távolság alapján (km vagy mérföld)

Edzésprogram energiafelhasználás alapján (kcal vagy kJoule alapján)

**1. lépés:**

Határozza meg az edzés cél értékeit, pl. 30:00 perc, 10 km vagy 500 kcal

**2, lépés:**

Határozza meg az edzés módot. A gyakorlatvégzés alatt a terhelési mutató változtatható. Ez a kijelzőn lévő grafikonon mutatkozik meg, ahogy a különböző kis oszlopok magassága a terhelés módosítására emelkednek, ill. csökkennek. Három különböző edzés módszer közül választhat:



„Manuális” mód: a diagram a sebesség változását mutatja.



Automata üzemmódban a watt-érték növekedése-csökkenése látszik majd a diagramon.



Pulzus üzemmódban az elérni kívánt pulzusérték alapján dolgoztat az eszköz.

**3, lépés:**

Válassza ki, vagy hozza létre edzésprofilját. Negyedik lépésként hozza létre a kívánt edzésprofil. Ebben a profilban a célértéket nem tudja megváltoztatni az edzés folyamán.



Ha a választási menüben egészen jobb oldalra kattint, a plusz gomb segítségével létrehozhat egy teljesen testreszabott profilt.

Megjegyzés: A profil megmutatja, hogy az edzés különböző szakaszaiban milyen intenzitással dolgozik. a Forgógomb segítségével megtekintheti az egész edzést elejétől a végéig.

A konfiguráció végén a gyakorlatsorokat a gyakorlatok listájában rögzíti a rendszer (kivéve a felhasználó vendég gyakorlatsorát).

Példák az előre konfigurált edzésekre:



200 kalória sík terepen, automata üzemmód



10 km változatos terepen, pulzus alapú edzés



25 perc intervall, automata üzemmód



17 km piramis módszerrel, manuális üzemmód



40 perc hegyi menet, manuális üzemmód



250 kalória hegyre föl, hegyről le, automata üzemmód



20 km a hegyek közt, manuális üzemmód



kis dombos terep, pulzus alapú edzés

## PROFILOK:



### **SÍK TEREP:**

A terhelés változatlan marad az edzés teljes időtartama alatt.



### **DOMBOS TEREP:**

Mintha egy dombos-völgyes ösvényen töltené az idejét. A fáradtság nem azonnal következik be.



### **HEGYVIDÉK:**

Mérsékelt emelkedők váltják egymást. Az emelkedő csökkenésével a terhelés mértéke is csökken.



### **HEGYMENET:**

Hosszabb és intenzívebb emelkedők nagy fizikai edzettséget igényelnek. Amint eléri a csúcst, a kifejtendő erő úgy csökken, mint a hegyről való ereszkedéskor.



### **ALPESI HÁGÓ:**

Egy profiknak megalkotott igényes program. Egy igen meredek emelkedővel kezd, majd rövid „visszaesési” fázis után mehet fő csúcs felé. Csak ezek után csökken a terhelés szépen lassan.



### **PIRAMIS:**

A terhelés lassan, fokozatosan nő, majd ugyanilyen ütemben csökken. Az emelkedési szakaszon nincs energianyeresi szakasz, mint pl. az alpesi hágónál.



### **INTERVALL:**

Az erő kifejtés és a pihenési szakasz folyamatosan változik. A pihenő szakaszban történik az energiaszint, pulzus helyreállítása, ekkor regenerálódik a szervezet és felkészül a következő terheléses szakaszra.



### **EGYÉNI:**

Bármilyen terhelés beállíthat magának, amelyet szeretne, és ezt el is mentheti a következő alkalomra is.

### **A nyugalmi pulzus mérése, avagy milyen gyorsasággal nyugszik meg a pulzusunk terhelés után:**

A nyugalmipulzus-mérés fontos tényező az edzésterhelés megállapításakor, illetve az általános fittségi állapot meghatározásakor. Minél gyorsabban visszaáll a nyugalmi pulzus a terhelés után, annál jobb fizikai állapotban vagyunk. A KETTLER tesztjével ön is egyszerűen megnézheti, milyen a saját értéke. A teszt végén a rendszer ad önnek egy osztályzatot (1= nagyon jó, 6=elégtelen). Az edzés végén elindul egy 60 másodperces visszaszámlálás, amit csak pihenésre használjon, ne folytassa az edzést. A gép az edzés végén, és a pihenő szakasz végén méri a pulzusát, a kettő alapján kapja meg az osztályzatot.

### **Eredményeim:**

Minden egyes felhasználó edzéseredményeit rögzíti a rendszer, amit a személyes felhasználói profilban lehet visszanézni.



Az „utolsó edzés” menüpont alatt a korábbi edzések eredményeit tekintheti meg.



Az összesített mappában az összes eddigi eredményit meglekintheti.



A „zero” menüpontot választva pedig az adatok visszaállnak a nullára.

### **Bluetooth:**

A pulzusrő mérő mellkaspántot csatlakoztatni tudja tablethez, vagy számítógéphez. A KETTLER edzésprogramot is össze tudja kötni a mellkaspánttal, amit a Start menü, Eszközbeállítások, bluetooth alatt tud megtenni. Miután aktiválta a funkciót, el is kezdhet edzeni. Figyeljen arra, hogy ha az edzéseszköz környékén lévő embereken is van mellkasöv, a megfelelő adóvevő legyen összekötve a rendszerrel.

### **Okostelefon, tablet, számítógép:**

A különböző eszközök csatlakoztatása mind Bluetooth kapcsolaton keresztül történik. Válassza az Eszközbeállítások menüpontban az „APPLI/COMPUTER” elemet, és tegye aktív módba. Ha valamilyen eszközt (tablet, számítógép) csatlakoztatott az edzőeszközhöz, a képernyő csökkentett üzemmódban fog megjelenni.

## ***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 dugaljból.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételen fenn áll, kérjük, forduljon a szakszervízhez!

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