

# 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, 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.

### **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 leírásban találja.

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

Fontos: Az összeszerelés során mindenképpen távolítsa el nehézségi kábel csatlakoztatása előtt a műanyag távtartót, különben a nehézségi szint nem lesz állítható!!

### **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.

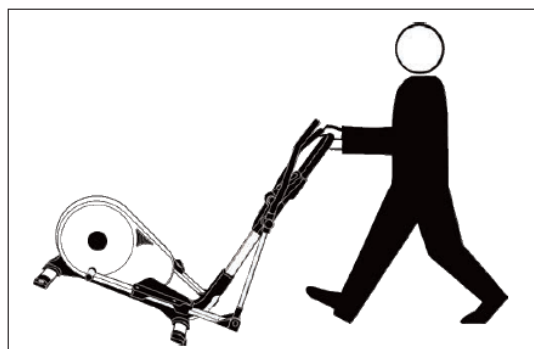
**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

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 kijelző ezen felül képes a fülpulzusmérő, valamint a fülpulzus mérő csatlakozási pontján plug-in jelnevön keresztül az öves pulzusmérésre is. Ezek nem tartozékaik a készüléknek.

A készülék mozgatása az első talpon található kerekeken történhet:



## ***A Komputer***

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

A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.



## **GOMBOK és KIJELEZŐ**

### **Kezelő gombok:**

#### **1. + és -**

Az edzésfunkciók értékeit lehet növelni.

#### **2. MODE**

A beállított értékeit lehet elfogadni és a az edzés közben az edzésfunkciók között váltani

#### **3. RESET**

Folyamatosan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt.

#### **4. RECOVERY**

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

### **Kijelző**

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

- **TIME** : az edzés idejét
- **SPEED**: a sebességet (km/h)/**RPM**: a percenkénti fordulatszámot
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **KCAL**: a becsült energia felhasználást
- **PULSE**: az aktuális pulzus értéket

Bekapcsoláskor egy pár másodpercig az ODO felirat látható és a nagy kijelző az összes eddig megtett kilométert mutatja.

Megjegyzés: Az ODO számítás a kijelzőben történő elemcserét követően újra indul!

### **SCAN funkció:**

Ha a SCAN funkció be van kapcsolva a kijelző bal felső sarkában megjelenik a SCAN felirat. Az edzés megkezdésével a SCAN funkció automatikusan bekapcsol.

A nagy kijelzőn mindig csak egy érték látható és az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek.

A nagy kijelzőn megjelenő értékkel azonos funkció értéke a kis kijelzőn villog.

A MODE gombot megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A MODE gomb ismételt megnyomására a következő

edzésadat értéke látszik a kijelzőn. A MODE gomb használatával visszatérve az első edzésadathoz, a kijelző újra SCAN funkcióba kerül

## ***PROGRAMOK***

### **1. MANUAL PROGRAM**

A MODE GOMB és a + és – GOMBok segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el az edzést a pedálozás megkezdésével. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az ellenállás értékét az ellenállás szabályzóval tudja változtatni.

Az edzés a pedálozás befejeztével szünetel. Ilyenkor a kijelző bal felső sarkában a STOP felirat jelenik meg.

### **2. RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése**

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását ( tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát ). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

#### **A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:**

| <b><u>ÉRTÉK</u></b> | <b><u>JELENTÉSE</u></b>    |
|---------------------|----------------------------|
| <b><u>F1</u></b>    | <b><u>KITŰNŐ</u></b>       |
| <b><u>F2</u></b>    | <b><u>JÓ</u></b>           |
| <b><u>F3</u></b>    | <b><u>MEGFELELŐ</u></b>    |
| <b><u>F4</u></b>    | <b><u>ÁTLAG ALATTI</u></b> |
| <b><u>F5</u></b>    | <b><u>GYENGE</u></b>       |
| <b><u>F6</u></b>    | <b><u>SILÁNY</u></b>       |

#### **Megjegyzések**

- Az energia felhasználás (Kjoule) értéke becsült érték. Átváltásához használja a  $1\text{Kcal}=4.187\text{ KJ}$  képletet.
- Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket (kivéve a célpulzus), az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet. Ezután az érték előre fog tovább számlálódni.
- Amennyiben pulzusméréssel használja a készüléket, be tud állítani maximális pulzus értéket, és ha a pulzusa eléri ezt az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt,

**ELEMCSERE** Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemeket kell kicserélni. A computer 2 db "AA" normál ceruza elemmel működik. Mindkét elemet cserélje ki. Figyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

**Fontos:**

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdene, 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!!**

**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 válik.

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 károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

### ***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.

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