

- DE -
- EN -
- CS -
- SK -
- HU -
- SL -
- HR -
- RO -
- BG -
- SR -
- EL -
- TR -

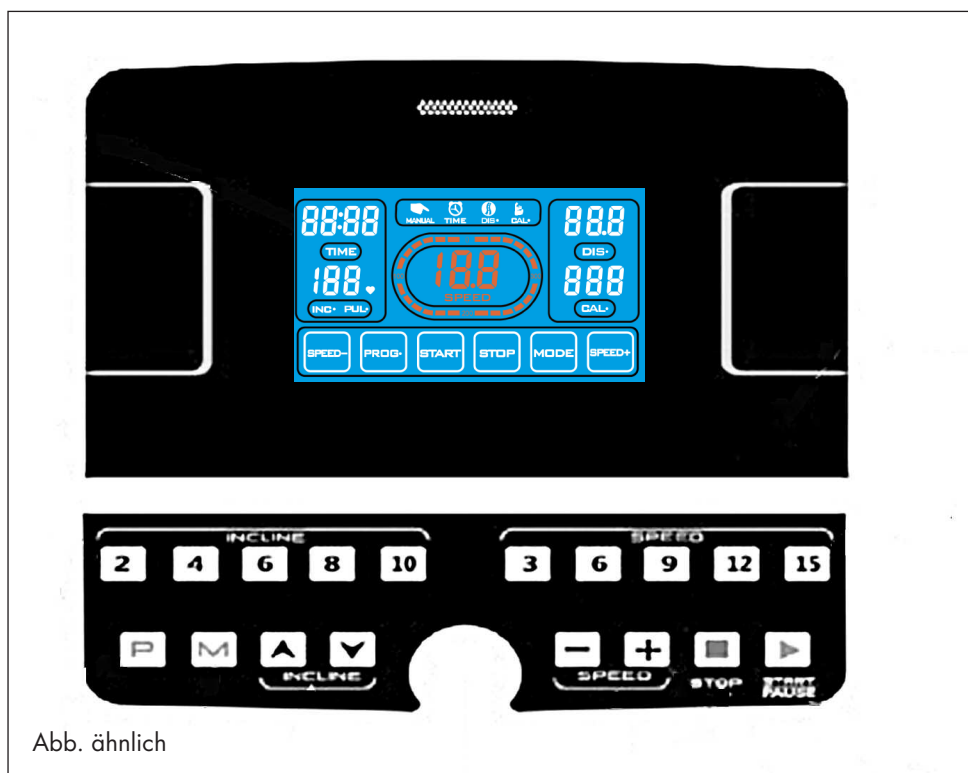


Abb. ähnlich

Computer- und Trainingsanleitung „Berlin S1“

für Art.-Nr.07884-600

Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Zur Reinigung, Pflege und Wartung benutzen Sie bitte ausschließlich das KETTLER Geräte-Pflege-Set Art.Nr. 7921-000
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest, verlassen das Band über die Seitenplattformen und stoppen das Band.

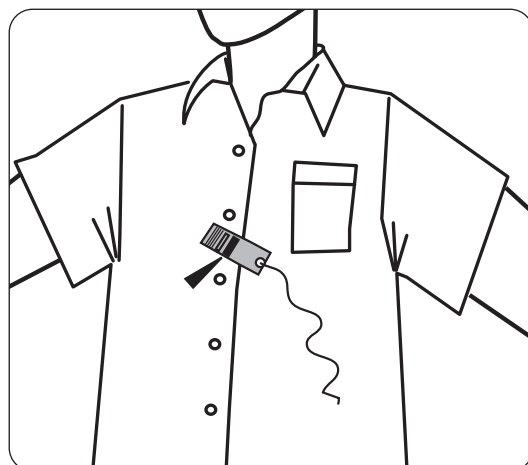
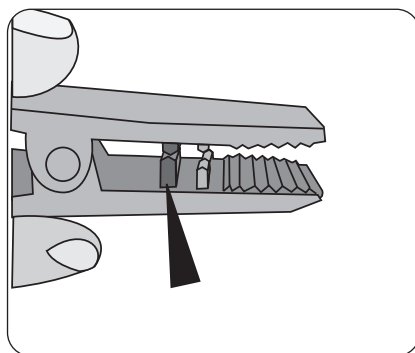
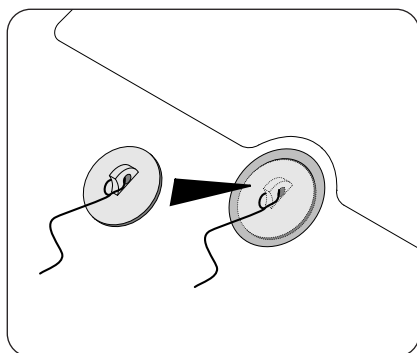
Wichtig: Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

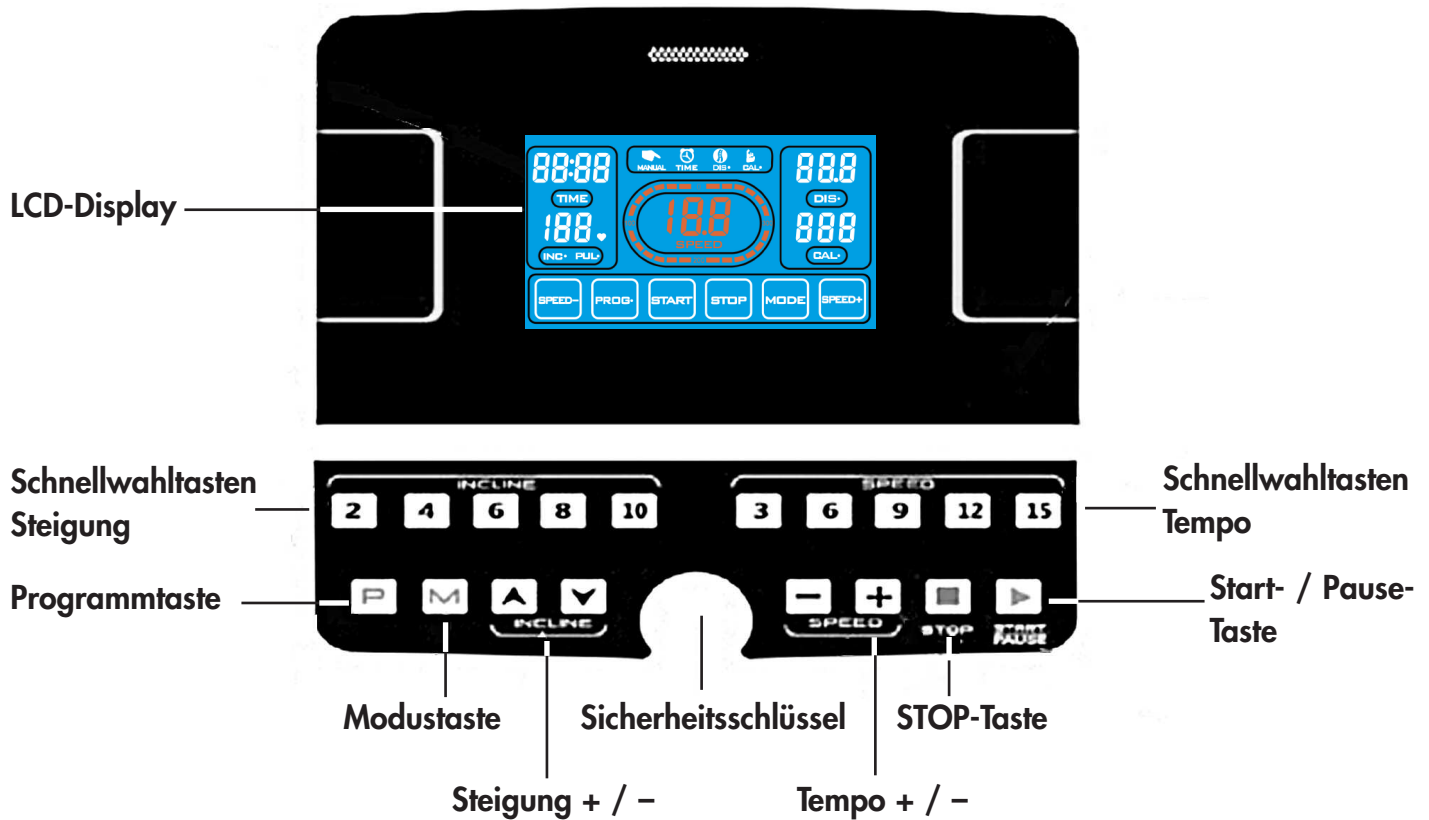
Sicherheitsschalter

- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln“ soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn: Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.

Laufbandsicherung

- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!





1 : Rechnerfunktionen

- 1.1 : PO: manuelles BENUTZERDEFINIERTES Programm; P1-P36: voreingestellte automatische Programme; U01-U03: drei benutzerdefinierte Programme, ein FETT-Programm.
- 1.2 : 5-Zoll-LCD-Display mit 19 Tasten
- 1.3 : Konvertierungsfunktion Tempo und Distanz metrisch-US
- 1.4 : Konvertierungsfunktion Körperfett metrisch-US
- 1.5 : Geschwindigkeitsbereich: Kilometer 1,0~16,0 KM/H, Meilen 0,6~10 M/H
- 1.6 : Steigungsbereich: 0~10 %
- 1.7 : Schutz gegen Überlast, Überspannung, Explosion, überhöhte Geschwindigkeit und elektromagnetische Störungen
- 1.8 : Systemeigenkontrolle und Warntonfunktion
- 1.9 : Drei individuell konfigurierbare Funktionen
- 1.10 : Lüfterfunktion (optional)

2 : Funktionen des LCD-Displays

- 2.1 : Fenster „DISTANZ“: Anzeige des Zahlenwerts für die Distanz
- 2.2 : Fenster „KALORIEN“: Anzeige des Zahlenwerts für die Kalorien
- 2.3 : Fenster „ZEIT“: Anzeige des Zahlenwerts für die Zeit
- 2.4 : Fenster „STEIGUNG“: Anzeige des Zahlenwerts für die Steigung
- 2.5 : Fenster „PULS“: Anzeige des Zahlenwerts für den Puls
- 2.6 : Fenster „TEMPO“: Anzeige des Zahlenwerts für die Geschwindigkeit

3 : Konvertierungsfunktion metrisch – US

- 3.1 : Sicherheitsschlüssel herausziehen und Taste „PROGRAMM“ sowie Taste „MODUS“ gleichzeitig drücken; Fenster „TEMPO“ zeigt „0,6“ an, d. h. Wechsel von Kilometern zu Meilen.
- 3.2 : Sicherheitsschlüssel herausziehen und Taste „PROGRAMM“ sowie Taste „MODUS“ gleichzeitig drücken; Fenster „TEMPO“ zeigt „1,0“ an, d. h. Wechsel von Meilen zu Kilometern.

4 : Tastenfunktionen

- 4.1 : „PROG“: Programmwahltaste: bei angehaltenem Laufband Programm „PO-P36, U01-U03 oder FETT“ nach Wunsch wählen.
- 4.2 : „MODUS“: Moduswahltaste: bei Auswahl des manuellen Modus ist dies der Normalmodus. Durch Drücken der Modustaste können Zeit-Countdown → Distanz-Countdown → Kalorien-Countdown → Normalmodus im manuellen Modus gewählt werden. Der Standardwert für den Zeit-Countdown wird auf 30 Minuten zurückgesetzt, wenn P1-P36 gewählt wurden.
- 4.3 : Taste „START“: Start-/Pausentaste. Bei angehaltenem Laufband die Taste START drücken, um das Laufband einzuschalten. Bei eingeschaltetem Gerät wird das Laufband angehalten, wenn „START“ gedrückt wird.
- 4.4 : Taste „STOPP“: Taste für Stopp/Zurücksetzen/Not-Aus. Langsames Anhalten bei eingeschaltetem Laufband durch einmaliges Drücken der Taste STOPP. Zum Löschen von auf dem LCD-Display angezeigten Fehlermeldungen einmalig die Taste STOPP drücken. Sofortiges Anhalten bei eingeschaltetem Laufband durch zweimaliges Drücken der Taste STOPP.
- 4.5 : Taste „+“: Erhöhung der Geschwindigkeit bei eingeschaltetem Laufband. Erhöhung des Parameters beim Körperfetttest oder Anhalten.
- 4.6 : Taste „-“: Reduzierung der Geschwindigkeit bei eingeschaltetem Laufband. Reduzierung des Parameters bei Körperfetttest oder Anhalten.
- 4.7 : „SCHNELLWAHLTASTE TEMPO“: Bei eingeschaltetem Laufband kann der Zahlenwert für die Geschwindigkeit direkt durch Drücken der Schnellwahltaste 3, 6, 9, 12 oder 15 eingestellt werden.
- 4.8 : Taste „▼“: Reduzierung der Steigung durch Drücken der Taste.
- 4.9 : Taste „▲“: Erhöhung der Steigung durch Drücken der Taste.
- 4.10 : „SCHNELLWAHLTASTE STEIGUNG“: Bei eingeschaltetem Laufband kann der Zahlenwert für die Steigung direkt durch Drücken der Schnellwahltaste 2, 4, 6, 8 oder 10 eingestellt werden.

5 : Sicherheitsschlüsselfunktion

Sicherheitssperre bestehend aus Mikroschaltern, Sicherheitsclip und Nylonseil mit Not-Aus-Funktion.

Bei Einrasten der Sicherheitssperre wird die Stromversorgung des Laufbandes getrennt und es ist keine weitere Bedienung möglich; Displayanzeige: E-07 sowie akustisches Signal BIBI-BI. Beim Zurücksetzen der Sicherheitssperre leuchtet das Display 2 Sekunden lang auf, anschließend ist der manuelle Startmodus verfügbar (vgl. Löschen von Fehlermeldungen).

6 : BENUTZERDEFINIERTER Programme (optional)

Es sind drei BENUTZERDEFINIERTER Programme verfügbar: U01-U03. Der BENUTZERDEFINIERTER Modus dient zum Zugriff auf bzw. zum Einstellen eigener Sportprogramme: Taste „PROG“ zur Auswahl von „U01-U03“ drücken, anschließend Taste „MODUS“ zum Einstellen oder Taste „START“ zum Starten des Programms drücken. Durch Drücken der Taste „MODUS“ können eigene Programme eingestellt werden (10 Bereiche für Geschwindigkeit und Steigung). Nach dem Einstellen kann der Benutzer „START“ drücken, um mit dem Programm zu beginnen. Das exklusive Programm des Benutzers wird gespeichert. Durch Drücken der Taste „PROG“ können die Programme U01-U03 direkt aufgerufen werden.

7 : Hinweise zur sicheren Nutzung

- 7.1 : Netzkabel mit einer Steckdose mit 10 A verbinden. Den Schalter auf „EIN“ stellen. Das Display leuchtet auf, ein akustisches Signal ertönt und die Sicherheitssperre wird erkannt.
- 7.2 : Den Sicherheitsschlüssel auf die richtige Position stellen und den Sicherheitsclip an der Kleidung anbringen; anschließend das Gerät einschalten, die Beleuchtung der LCD-Anzeige leuchtet für 2 Sekunden auf und sämtliche Zähler werden zurückgesetzt; der eingestellte Wert wird zurückgesetzt und das Laufband in den Zählmodus des manuellen Programms PO.

- 7.3 : Taste „PROG“ drücken, um Programm P0-P36, U1-U3 oder FETT auszuwählen.
- a) „P0“ Benutzerdefiniertes Programm. Taste „MODUS“ drücken, um einen der vier Trainingsmodi auszuwählen. Geschwindigkeit und Steigung können durch den Benutzer gewählt werden. Der Standardwert für die Geschwindigkeit ist 1,0 km/h. Der Standardwert für die Steigung ist 0 %.
- Trainingsmodus 1: Zählmodus. Zeit, Distanz und Kalorien werden gezählt. Die Auswahlfunktion ist gesperrt.
- Trainingsmodus 2: Zeit-Countdown. Zur Auswahl der Zeit die Tasten „+“ bzw. „-“ drücken. Es sind Werte von 5-99 Minuten möglich. Standard ist 30:00.
- Trainingsmodus 3: Distanz-Countdown. Zur Auswahl der Distanz die Tasten „+“ bzw. „-“ drücken. Es sind Werte von 1,0-99 km möglich. Standard ist 1,0 km.
- Trainingsmodus 4: Kalorien-Countdown. Zur Auswahl der Kalorien die Tasten „+“ bzw. „-“ drücken. Es sind Werte von 20-990 Kalorien möglich. Standard ist 50 Kalorien.
- b) „P1 – P36“: voreingestellte Programme. Nur für Zeit-Countdown. Zur Auswahl der Zeit die Tasten „+“ bzw. „-“ drücken, um den Wert zu ändern. Es sind Werte von 5-99 Minuten möglich. Standard ist 30:00. Taste „Modus“ drücken, um zum Standardwert zurückzukehren.
- 7.4 : Nach der Einstellung des Trainingsmodus die Taste „Start“ drücken; die Geschwindigkeitsanzeige zeigt 5→4→3→2→1 an, mit 5 Tönen; nach dem Countdown auf 1 läuft das Laufband langsam an und beschleunigt langsam auf die angezeigte Geschwindigkeit; anschließend läuft das Band mit konstanter Geschwindigkeit weiter.
- a) Während des Laufens kann die Geschwindigkeit mit den Tasten „+“ und „-“ oder den Schnellwahltasten auf den gewünschten Wert eingestellt werden.
- b) Für P1 – P36 sind Geschwindigkeit und Steigung in 10 Abschnitte unterteilt. Jedes Segment dauert gleich lang. Die Geschwindigkeit ist nach der Auswahl im aktuellen Abschnitt verfügbar. Vor dem Wechsel in den nächsten Abschnitt ertönt 3 Mal ein akustisches Signal. Nach dem Absolvieren der 10 Abschnitte ertönt ein langes akustisches Signal und der Motor wird ausgeschaltet.
- c) Bei eingeschaltetem Gerät wird das Laufband angehalten, wenn „START“ gedrückt wird. Bei nochmaligem Drücken von „START“ läuft das Band einschließlich der Datenaufzeichnung weiter.
- 7.5 : Durch Drücken von „STOP“ bei eingeschaltetem Laufband verlangsamt sich die Geschwindigkeit schrittweise bis zum Stopp. Sämtliche Einstellungen werden auf die Standardwerte zurückgesetzt.
- 7.6 : Durch Drücken von ▲▼ oder der Schnellauswahltaste für die Steigung bei eingeschaltetem Laufband kann die gewünschte Steigung eingestellt werden.
- 7.7 : Wenn in einem beliebigen Zustand die Sicherheitssperre aktiviert wird, zeigt das Display: E-07 an und es ertönt ein akustisches Signal. Das Laufband wird angehalten.
- 7.8 : Die Steuerung wird kontinuierlich überwacht. Das Laufband löst einen Not-Halt aus, wenn ein ungewöhnliches Ereignis eintritt. In diesem Fall zeigt das Display eine Fehlermeldung an und das entsprechende akustische Signal ertönt.
- 7.9 : Zum Löschen von auf dem Display angezeigten Fehlermeldungen die Taste „STOPP“ drücken.

7.10 KÖRPERFETTFUNKTION:

Bei angehaltenem Laufband die Taste „PROG“ drücken und Modus „FETT“ wählen, um die Körperfettfunktion aufzurufen. Taste „MODUS“ drücken, um die Positionsnummer zu wählen; Tasten „+“ und „-“ drücken, um die Parameter einzugeben.

- A) F1 zur Eingabe des Geschlechts; Parameterbereich ist 1-2; 1 (männlich), 2 (weiblich). Standard ist männlich
- B) F2 zur Eingabe des Alters; Parameterbereich 1-99; Standard ist 25.
- C) F3 zur Eingabe der Körpergröße; Parameterbereich 100-220 cm; Standard ist 170 cm.
- D) F4 zur Eingabe des Körpergewichts; Parameterbereich 20-150 kg; Standard ist 70 kg.
- E) F5 zur Ermittlung des BMI; die Auswahl der Parameter ist vollständig und der Wechsel zur Körperfettfunktion erfolgt: Beide Hände auf die Pulsmessung legen, 8 Sekunden warten, bis der BMI auf dem Display angezeigt wird. Beispielwerte für Personen asiatischer Herkunft: BMI unter 18 - Untergewicht; 18-23 - Normalgewicht; 23-28 - Übergewicht; über 29 - starkes Übergewicht. Standard ist 24.

7.11 KÖRPERFETTFUNKTION MIT US-EINHEITEN:

Bei angehaltenem Laufband die Taste „PROG“ drücken und Modus „FETT“ wählen, um die Körperfettfunktion aufzurufen. Taste „MODUS“ drücken, um die Positionsnummer zu wählen; Tasten „+“ und „-“ drücken, um die Parameter einzugeben.

- A) F1 zur Eingabe des Geschlechts; Parameterbereich ist 1-2; 1 (männlich), 2 (weiblich). Standard ist männlich
- B) F2 zur Eingabe des Alters; Parameterbereich 1-99; Standard ist 25.
- C) F3 zur Eingabe der Körpergröße; Parameterbereich 39-87“; Standard ist 67“.
- D) F4 zur Eingabe des Alters; Parameterbereich 44-330 lb.; Standard ist 154 lb.
- E) F5 zur Ermittlung des BMI; die Auswahl der Parameter ist vollständig und der Wechsel zur Körperfettfunktion erfolgt: Beide Hände auf die Pulsmessung legen, 8 Sekunden warten, bis der BMI auf dem Display angezeigt wird. Beispielwerte für Personen asiatischer Herkunft: BMI unter 18 - Untergewicht; 18-23 - Normalgewicht; 23-28 - Übergewicht; über 29 - starkes Übergewicht. Standard ist 24.

HRC (Heart Rate Control)-PROGRAMME (optional):

- 1) Funktion: Die Handpuls-Sensoren können zur Erkennung der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers eingesetzt werden, damit das Laufband die Geschwindigkeit zur Anpassung der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers an den voreingestellten Zielwert anpassen kann. Ist die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers niedriger als der voreingestellte Zielwert, erhöht das Laufband schrittweise die Geschwindigkeit, bis die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers den voreingestellten Zielwert erreicht hat. Ist die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers höher als der voreingestellte Zielwert, reduziert das Laufband schrittweise die Geschwindigkeit, bis die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers den voreingestellten Zielwert erreicht hat. Es gibt 3 standardmäßige HRC-Programmeinstellungen: **Hr 1**, **Hr 2** und **Hr 3**.
- 2) Taste „PROGRAMM“ drücken, um Hr 1 – Hr 3 zu wählen, während sich das Laufband im Standby-Modus befindet; Taste „MODUS“ drücken, um in das HRC-Programm zu wechseln; das Fenster „PULS“ zeigt „25“ als Standardalter des Benutzers an. Das Benutzeralter kann mit den Tasten „+/-“ eingestellt werden (Bereich: 13 - 80). Anschließend „MODUS“ drücken, um zu bestätigen. Das Fenster „PULS“ zeigt den voreingestellten Zielwert der Herzfrequenz an. Bei Bedarf kann der Zielwert für die Herzfrequenz altersentsprechend angepasst werden. Anschließend Taste „MODUS“ drücken, um zu bestätigen. Das Fenster „ZEIT“ zeigt 30:00 als Standardzeit für das Training an. Bei Bedarf kann die Trainingszeit mit den Tasten „+/-“ angepasst werden (Bereich: 5-99 Minuten). Anschließend Taste „MODUS“ drücken, um zu bestätigen. Taste „START“ drücken, um das HRC-Programm zu starten.
- 3) Die Handpuls-Sensoren bitte während der Nutzung der HRC-Programme gut festhalten.

** **WARNUNG: Es ist zu beachten, dass die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch angepasst wird, während eines der HRC-Programme aktiv ist.**

– DE – Tabelle Programtempo Metrisch

SEG. CAL. PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	TEMPO	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0
	STEIGUNG	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	TEMPO	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	STEIGUNG	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	TEMPO	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	STEIGUNG	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	TEMPO	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	STEIGUNG	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	STEIGUNG	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	TEMPO	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	STEIGUNG	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	TEMPO	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	STEIGUNG	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	TEMPO	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	STEIGUNG	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	TEMPO	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	STEIGUNG	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	TEMPO	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	STEIGUNG	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	TEMPO	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	STEIGUNG	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	TEMPO	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	STEIGUNG	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	TEMPO	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	STEIGUNG	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	TEMPO	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	STEIGUNG	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	STEIGUNG	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	TEMPO	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	STEIGUNG	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	STEIGUNG	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	TEMPO	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	STEIGUNG	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	TEMPO	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	STEIGUNG	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	TEMPO	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	STEIGUNG	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– DE – Tabelle Programtempo Metrisch

SEG. CAL. PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	TEMPO	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	STEIGUNG	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	TEMPO	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	STEIGUNG	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	TEMPO	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	STEIGUNG	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	TEMPO	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	STEIGUNG	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	TEMPO	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	STEIGUNG	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	TEMPO	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	STEIGUNG	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	STEIGUNG	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	TEMPO	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	STEIGUNG	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	TEMPO	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	STEIGUNG	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	TEMPO	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	STEIGUNG	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	TEMPO	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	STEIGUNG	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	TEMPO	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	STEIGUNG	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	TEMPO	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	STEIGUNG	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	TEMPO	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	STEIGUNG	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	TEMPO	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	STEIGUNG	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	TEMPO	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	STEIGUNG	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

– DE – Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Laufband funktioniert nicht	a. Nicht an die Stromversorgung angeschlossen	In Steckdose einstecken
	b. Sicherheitsschalter nicht eingesetzt	Sicherheitsschalter in Monitor einsetzen
	c. Signalkreis unterbrochen	Kabel für Bedienfeld und Signal prüfen
	d. Laufband ist nicht eingeschaltet	Einschalten
Band läuft nicht ordnungsgemäß	a. Laufband nicht gut geschmiert b. Band zu straff	Laufband mit Silikon-Gleitmittel schmieren Laufband einstellen
Band rutscht	a. Band zu locker b. Motorriemen zu locker	Laufband einstellen Motorriemen einstellen

– DE – Fehlermeldung und Lösung

Problem	Ursache	Behebung des Problems
Laufband funktioniert nicht	A: Nicht an die Stromversorgung angeschlossen	Stromversorgung anschließen
	B: Sicherheitsschlüssel nicht ordnungsgemäß eingesetzt	Sicherheitsschlüssel in korrekter Position einsetzen
	C: Transformator nicht ordnungsgemäß montiert oder Transformator defekt.	Transformator reparieren oder austauschen.
	D: Unterbrechung des Stromkreises	Anschlussdraht und Klemme des Anschlussdrahtes prüfen und ordnungsgemäß anschließen.
Laufband stoppt plötzlich	A: Sicherheitsschlüssel abgefallen	Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß einsetzen.
Taste defekt	B: Problem mit der Elektronik	Den Kundendienst kontaktieren
	Taste ist beschädigt Taste funktioniert nicht	Taste austauschen Tastatur und Verdrahtung austauschen. Leiterplatte austauschen. Rechner austauschen.
E-01	A: Draht lose oder defekt	Draht ordnungsgemäß anschließen oder austauschen
	B: Rechner defekt	Rechner austauschen
	C: Transformator defekt	Transformator austauschen
	D: Steuerung defekt	Steuerung austauschen
E-02	A: Motoranschlussdraht oder Motor defekt	Motoranschlussdraht oder Motor austauschen
	B: Der Anschlussdraht zwischen Motor und Steuerung ist lose oder Steuerung defekt	Draht ordnungsgemäß anschließen oder Steuerung austauschen
E-03	A: Drehzahlsensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Drehzahlsensor ordnungsgemäß anschließen
	B: Drehzahlsensor defekt	Drehzahlsensor austauschen
	C: Der Anschlussdraht zwischen Drehzahlsensor und Steuerung ist nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Draht ordnungsgemäß anschließen
	D: Steuerung defekt	Steuerung austauschen
E-05	Steuerung defekt Motor defekt	Steuerung austauschen Motor austauschen
E-07	Rechner kann Sicherheitsschlüsselsignal nicht prüfen	Sicherheitsschlüssel prüfen und ordnungsgemäß einsetzen.
Kein Puls	Draht der Pulsmessung nicht richtig angeschlossen oder Draht defekt	Draht ordnungsgemäß anschließen oder austauschen
	Schaltkreise der Konsole defekt	Konsole austauschen
Keine Anzeige an der Konsole	Schraube an der Leiterplatte ist locker	Schraube gut anziehen
	Konsole defekt	Konsole austauschen

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen bzw. Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Richtwerte für das Ausdauertraining

Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

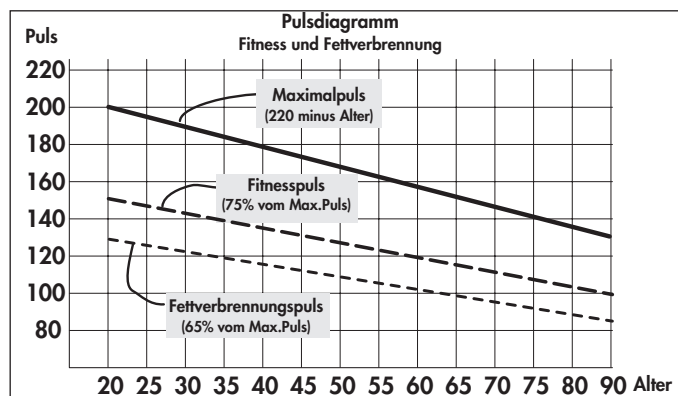
Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

65% = Trainingsziel Fettverbrennung

75% = Trainingsziel verbesserte Fitness



In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit dem Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim

Training mit dem Laufband so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o. g. Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche: Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen intervallartig konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz-/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz-/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz-/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

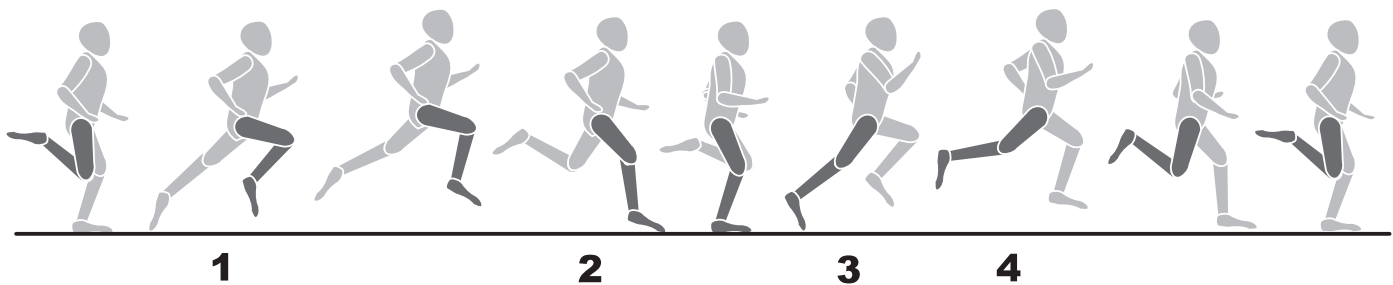
- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren.

Biomechanik - Laufband

Trainingsform und Bewegungsausführung

Auf dem Laufband kommen von Gehen über Walking bis hin zum Sprint verschiedenste Trainingsformen zum Einsatz. Die Bewegungsausführung des Gehens, Walkings, Laufens und Sprintens wird dabei in vier Phasen unterteilt:

Phase	Beginn	Ende	Hinweise / Bewegungsbeschreibung
Vordere Schwungphase	Stützbein unter dem Körperschwerpunkt	Aufsetzen des Fußes	Hier findet der maximale Kniehub statt und dient hauptsächlich dem Nachvorschwingen des Beines. Beim Aufsetzen des Fußes werden innerhalb von 10-20ms die unteren Extremitäten durch eine passive Abbremsbewegung gedämpft
Vordere Stützphase	Aufsetzen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	Beim Aufsetzen des Fußes entstehen Kräfte die das 2-3 fache des Körpergewichts ausmachen. Es sollte daher darauf geachtet werden das passende Schuhwerk zu tragen, um die aufkommenden Kräfte adäquat zu absorbieren und eine gesunde Pronation des Fußes zu gewährleisten.
Hintere Stützphase	Vertikale Körperhaltung	Abstoßen des Fußes	In der Endphase wird der Fuß gestreckt und es findet ein Abstoßen über den ersten Zeh statt
Hintere Schwungphase	Abstoßen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	



Laufstile

Die Bewegungsabläufe des Laufens können nicht genormt werden und daher ist die Auswahl des ökonomischsten Laufstils sehr individuell und hängt maßgeblich von der Laufgeschwindigkeit und Körperkonstitution ab. Unterschieden wird zwischen den unterschiedlichen Arten des Fersenaufsatzes.

- Vorfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit dem Vorderfuß. Das Knie ist beim Fußaufprall leicht gebeugt und daher wird ein Großteil der auftretenden Kräfte über die Muskulatur gedämpft.
- Rückfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit der Ferse. Das Knie ist beim Fersenaufprall nahezu gestreckt und die Bewegung wird durch den passiven Bewegungsapparat und das Schuhwerk gedämpft.

- Mittelfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt über den Mittelfuß. Kombination aus Vorfuß- und Rückfußaufsatz.

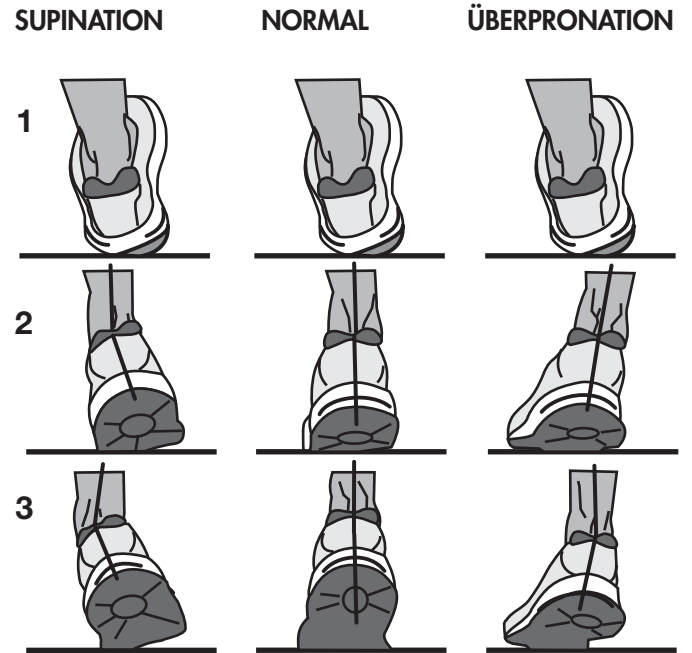
Festzuhalten ist, dass eine Ökonomisierung der Lauftechnik eine frühzeitige Ermüdung verhindert und Verletzungen vorgebeugt und die biomechanischen Anforderungen beim Laufen und die auftretende Kräfte von folgenden Punkten abhängen:

- Laufgeschwindigkeit
- Bodenbeschaffenheit / Streckenprofil
- Körperkonstitution
- Lauftechnik
- Schuhwerk
- Statik der unteren Extremitäten

Pronation des Fußes

Die Pronation beschreibt die natürliche Dämpfung des Fußes zur Abfederung des Aufpralls. Die Pronation des Fußes kann je nach Läufer typ unterschiedlich ausfallen. Es wird dabei in normaler Pronation, Überpronation und Supination unterschieden.

Ein Laufschuh sollte bei einem Läufer mit normaler Pronation immer die natürliche Pronationsbewegung unterstützen, ohne diese allerdings durch Stabilitätstechnologien einzuschränken. Für Läufer ist insbesondere die Überpronation oder die Supination eine hohe Problematik und kann zu vielfältigen Verletzungen führen. Durch geeignete Laufschuhe lassen sich individuelle Fehlstellungen oder Probleme allerdings ausgleichen.



Information for your safety:

- To avoid injuries as a result of overstress or overload, the exercise device shall only be operated according to the instructions.
 - Prior to the first commissioning and after approx. 6 operating days, check if the connections are mechanically secured.
 - Regularly check the operability and the proper condition of the exercising device.
 - The safety technical controls are part of the obligations of the owner and shall be implemented regularly and properly.
 - The security level of the device can only be maintained if the device is regularly checked for wear and damages.
 - Defective or damaged components shall be replaced immediately. Works on the electrical components shall only be implemented by qualified staff. Only use KETTLER original spare parts.
 - Until repair the device shall no longer be used.
 - For care, cleaning and maintenance only use the KETTLER Device-Care-Set Art.-No. 7921-000
-
- Please clarify with your general practitioner before you start the training, whether or not your health conditions allow you to train with this device. The medical result shall be the basis for the elaboration of your training program. Wrong or excessive training can lead to health impairments.
 - The treadmill shall only be implemented for its intended purpose, i.e. the walking and running exercise of adults.
 - Please consider the maximum user weight.
 - Only exercise with attached security key.
 - Start the first training units at low speed to make yourself familiar with the new motion sequences.
 - When feeling insecure, grab hold of the handle bars, leave the treadmill over the side platforms and stop the belt.

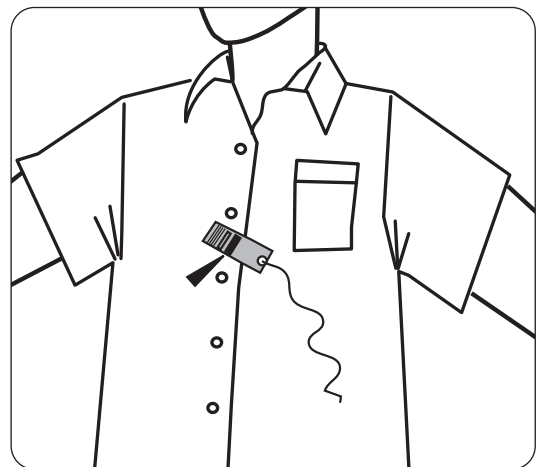
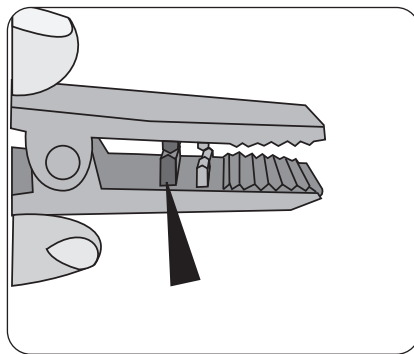
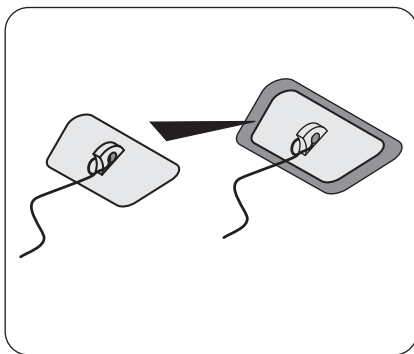
Important: Please also note the safety guidelines in the installation and assembly instruction.

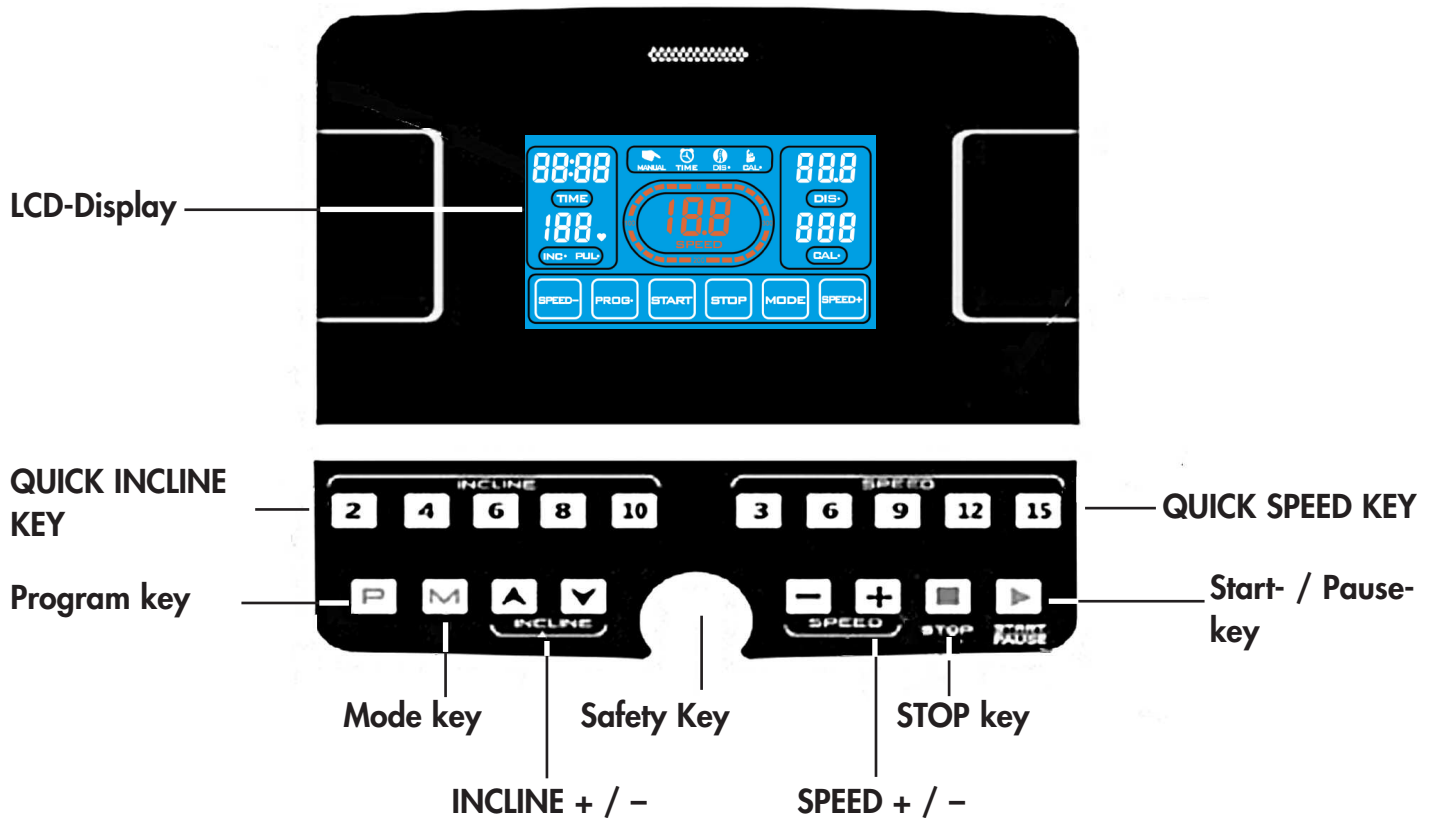
Safety Switch

- Prior to every training unit, insert the safety key into the safety switch and attach the string of the safety key to your clothes. Adapt the length of the string: When “stumbling” the safety switch shall be released.
- The safety switch was developed to immediately shut down the drives for the belt and the height adjustment in case you fall or for emergency situations. Only use the safety switch for emergency stops. To stop the treadmill during normal training in a safe, comfortable and proper way under normal conditions, use the STOP button.
- Check the safety switch prior to the begin of your exercises
- Position yourself on the side platforms and start the belt at normal speed. Remove the safety key from the safety switch. The belt must stop immediately. Afterwards reattach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. When the belt is stopped, move backwards. The safety key must detach from the safety switch. However the string shall remain attached to the clothes. Afterwards reattach the safety key back to the safety switch.

Treadmill protection

- By removing the safety key an unauthorised use of the treadmill through third parties can be avoided. Please keep the safety key in a safe place and avoid children to get hold of the safety key.





1 : Computer function Instruction:

- 1.1 : P0: USER manual program; P1-P36: the preset auto program; U01-U03: three user's program, one FAT program.
- 1.2 : 5 inch LCD display window and 19 keys
- 1.3 : Speed and distance Metric-inch interconvert function
- 1.4 : Body fat Metric-inch interconvert function
- 1.5 : Speed Range: Kilometer 1.0~16.0KM/H, Mile 0.6~10M/H
- 1.6 : Incline Range:0~10%
- 1.7 : Prevent over loading, over voltage, explosion proof, anti speed and electromagnetic interference
- 1.8 : System Self-check and outlier information warning sound function
- 1.9 : Three custom functions
- 1.10 : Fan function (optional)

2 : LCD window instruction :

- 2.1 : "DISTANCE" window: Display the distance numerical value
- 2.2 : "CALORIES" window: Display the calories numerical value
- 2.3 : "TIME" window: Display the time numerical value
- 2.4 : "INCLINE" window: Display the inclination numerical value
- 2.5 : "PULSE" window: Display the pulse numerical value
- 2.6 : "SPEED" window: Display the speed numerical value

3 : Metric-inch interconvert function:

- 3.1 : Pull out the safety key and press the "PROGRAM" key and "MODE" key at the same time, "SPEED" window displays "0.6" means changing kilometers into miles.
- 3.2 : Pull out the safety key and press the "PROGRAM" key and "MODE" key at the same time, "SPEED" window displays "1.0" means changing miles into kilometers.

4 : Touch button instruction:

- 4.1 : "PROG": program select key: when the treadmill is stopped, cycle select the program "P0-P36, U01-U03, Fat" as you prefer.
- 4.2 : "MODE": mode select key; when you select the manual mode that is the normal mode. Press mode button you can cycle select the Time countdown → distance countdown → calories countdown → Normal mode under manual mode. The reposition of default of time countdown with 30 minutes when in P1-P36.
- 4.3 : "START" key: Start/Pause button. When the treadmill is stopped, press the START key to turn on the treadmill. Press "START" key when running, it will pause.
- 4.4 : "STOP" key: Stop/Reposition/ Emergency Stop button. When the treadmill is running, slowly stop the treadmill by pressing once the STOP key. When the LCD window show the ERR message, press the stop key to clear the err message. When the treadmill is running, press the "STOP" key twice, the treadmill will stop immediately.
- 4.5 : "+" KEY: Increase the speed when running. Increase the parameter under the body fat testing or stopping.
- 4.6 : "-" KEY: Decrease the speed when running. Decrease the parameter under the bodyfat testing or stopping.
- 4.7 : "QUICK SPEED" key: when the treadmill is running, you can set the speed numerical value directly by pressing the quick speed key 3,6,9,12,15
- 4.8 : „ ▼ " KEY Decrease the incline by pressing the key. .
- 4.9 : „ ▲ " KEY Increase the incline by pressing the key.
- 4.10 : "QUICK INCLINE KEY: When the treadmill is running, you can set the incline numerical value directly by pressing the quick incline key 2,4,6,8,10

5 : Safety key function:

Safety lock composed by micro-switches, clothespins and nylon rope that with emergency stop function.

In any state, as long as pull-out safety locks, the power supply of treadmill always disconnect and prohibit any manipulate as well as window displays: E-07 and sound buzzer BIBI-BI. Then put well the safety lock, all show that the full light for 2 seconds, then go to manual start mode (the equivalent of clearing reset

6 : USER program(optional)

There are three USER mode: U01-U03. In the USER mode, user can access or set your own sport program, press "PROG" key cycle to "U01-U03", then press "MODE" key to set or press the "STRAT" key to start moving. Press "MODE" key can set your own program (10 section speed and incline). After setting, user can press "START" to start moving. The exclusive program for user will be saved. User can press "PROG" key cycle to U01-U03 and call directly.

7 : Guidelines for safe use

- 7.1 : Put the power cord into the electrical outlet with 10A. Flip this switch to the "ON" position. The screen shines with prompt sound and identify safety lock.
- 7.2 : Put the safety key on the correct position and clothespin clipped to clothes, then turn on the power, the LCD window light is shining for 2 seconds and all counter reset, the set value reposition, then the treadmill enter in to the manual mode P0's counting Mode. 8.3: Press "PROG" key to cycle select the program P0-P36, U1-U3, FAT
- a) "P0" User program. Press "MODE" cycle select four training mode. User can select the speed and incline. Speed default is 1.0km/h. Incline default is 0%.
- Training mode 1: Counting. Time, Distance, Calorie is plus. The select function is closed
- Training mode 2: Time Countdown. Under selecting, time window flicker, press "+" / "-" to select. The range is 5-99 minute. Default is 30:00.
- Training mode 3: Distance Countdown. Under selecting, distance window flicker, press "+" "-" to select. The range is 1.0-99.0km. Default is 1.0KM.
- Training mode 4: Calories Countdown. Under selecting, calories window flicker, press "+" "-" to select. The range is 20-990CAL. Default is 50CAL.
- b) " P1 — P36 " Preset program. Only for time countdown. Under selecting, time window flicker, press "+" "-" to alter the value. The range is 5-99 minute. Default is 30:00. Press "MODE" to return to default value.
- 7.4 : Press the start key after setting up training mode, the speed window will display 5→4→3→2→1, with 5 tones, after the countdown to 1, treadmill start gently, speed up slowly to the display, then the constant speed operation smoothly.
- a) When running, press the "+" "-" or "quick speed" key to adjust the speed you want.
- b) For P1—P36, Speed and inclination are divide into 10 segments. Each segment has same time. The speed after selecting will be avail in current segment. When run to next segment, it will sound 3 times in advance. When finish 10 segments, the motor will stop with a long prompt sound.
- c) Press "START" key when running, it will pause. Press "START" key again, it will running, the record data will keep on.
- 7.5 : Press "STOP" key when running, the treadmill will slowly till stop. All will return to the default state.
- 7.6 : Press ▲▼ or "QUICK INCLIN key when the treadmill is running, you can adjust the inclination you want.
- 7.7 : In any state, pull-out safety locks, window displays: E-07 and sound buzzer. The treadmill stops.
- 7.8 : The controller always under the inspection. Treadmill would emergency stop once the abnormal case happen. Window will show the ERR message and sound.
- 7.9 : When the window showing the ERR message, press "stop" key, the ERR message will be deleted.
- 7.10 BODY FAT FUNCTION:
- When the treadmill stops, press the "PROG" key to select "FAT " and enter into body fat function. Press "MODE" key to choose the item serial number; Press "+" \ "-" key to set the parameter.
- A) F1, means Sex, parameter range is 1-2, 1(male), 2(female). The original is Male
- B) F2, means Age, the range is 1-99, the default is 25.
- C) F3, means Height, the range is 100-220CM, the original is 170CM
- D) F4, means Weight, the range is 20-150KG, the default is 70KG
- E) F5, means BMI, means the parameters has set finished, and enter into body fat function, put two hands on the pulse pad, wait 8 seconds, and the item window will show your BMI. Take the Asian people for example, BMI under 18 are too thin; between 18-23 are standard; between 23-28 are fat; and over 29 are too fat. The default is 24.

7.11 IMPERIAL BODY FAT FUNCTION

When the treadmill stops, press the "PROG" key to select "FAT" and enter into body fat function. Press "MODE" key to choose the item serial number. Press "+", "\", "-" key to set the data.

- A) F1, means Sex, parameter range is 1-2, 1(male), 2(female). The original is Male
- B) F2, means Age, the range is 1-99, the default is 25.
- C) F3, means Height, the range is 39-87inch, the original is 67inch
- D) F4, means Weight, the range is 44-330 pound, the default is 154 pound
- E) F5, mean BMI, means the parameters has set finished, and enter into body fat function, put two hands on the pulse pad, wait 8 seconds, and the item window will show your BMI. Take the Asian people for example, BMI under 18 are too thin; between 18-23 are standard; between 23-28 are fat; and over 29 are too fat. The default 24.

HRC (Heart Rate Control)-PROGRAMS (optional):

- 1) Function: The hand pulse sensors can detect the user's actual heart rate and treadmill will adjust the speed to increase/decrease user's actual heart rate to reach the value of Pre-set Target Heart Rate. If user's actual heart rate is lower than the Pre-set Target Heart Rate, treadmill will increase the speed as step by step automatically till the actual user's heart rate reaches the Pre-set Target Heart Rate. If user's actual heart rate is higher than the Pre-set Target Heart Rate, treadmill will lower the speed as step by step automatically till the actual user's heart rate reaches the Pre-set Target Heart Rate. There are 3 groups of default setting on HRC programs as Hr 1, Hr 2 and Hr 3 programs.
- 2) Press "PROGRAM" button to select Hr 1 – Hr 3 while the treadmill is under standby mode, Press the "MODE" button to enter the HRC program, the PULSE window will show "25" and blink which is default user age, you can adjust the user age by pressing "+/-" buttons (Range : 13 - 80) then press "MODE" to confirm. The PULSE window will show the numbers of Pre-set Target Heart Rate and blink that according to user age, you can adjust the pre-set target heart rate numbers if necessary then press "MODE" button to confirm. The TIME window will show 30:00 and blink which is default exercise time, you can adjust the exercise time by pressing "+/-" buttons (Range 5-99minutes) then press "MODE" button to confirm. Press "START" to start the HRC program.
- 3) Please firmly hold the hand pulse sensors when you are using the HRC programs.

** **WARNING : Please be aware that treadmill speed will be adjusted automatically in these HRC programs.**

– EN – Program speed Table : Metric

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P1	SPEED	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	INCLINE	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	SPEED	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– EN – Program speed Table : Metric

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	SPEED	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	INCLINE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

– EN – Trouble Shooting

Problem	Possible cause	Corrective action
Treadmill does not work	a .no connect to power supply	Plug into socket
	b. safety switch not insert	Insert safety switch in monitor
	c .cut off the signal circuit system	Check control panel and signal cable
	d. treadmill is not switch on	Switch on
Belt does not run properly	a .running belt not lubricate well	Adjust running belt by silicon
Belt is slipping	b . belt too tight	Adjust running belt
	a. Band zu locker	Adjust running belt
	b. Motorriemen zu locker	Adjust the motor belt

– EN – ERROR MESSAGE AND SOLUTION

Problem	Possible cause	Corrective action
Treadmill can not work	A : Did not connect the power supply	Connect the power supply
	B: Safety key did not put well	Well put the safety key on the correct position
	C: transformer did not fix well or transformer defected .	Fix well the transformer or change the transformer
	D: electrocircuit interrupt	Check the connect wire and the terminal of the connect wire ,and well connect .
Treadmill stop suddenly	A :safety key fall off	Put well the safety key .
Taste defekt	B: the electronic system problem	Ask for the after sale service
	Key is damaged	Change key
E-01	Key can not work	Change key board and wire. Change pcb board. Change computer.
	A: Connect wire loose or defected	Well connect the wire or Change the wire
E-02	B: computer defected	Change the compuer
	C: Transformer defected	Change the transformer
E-03	D: Controller defected	Change the controller
	A: Motor connect wire or motor defected	Change the motor wire or change the motor
E-05	B: The connect wire between the motor and controller is loose or controller defected	Well connect the wire or change the controller
	A : speed sensor not well put	Well put the speed sensor
E-07	B: speed sensor defected	Change the speed sensor
	C: The connect wire between the speed sensor and the controller did not connect well	Well connect the wire
No puls	D: controller defected	Change the controller
	Controller defected	Change the controller
Console short of display	Motor defected	Change the motor
	Computer can not test the safety key signal	Check the safety key,and well put .
	Handle pulse wire did not connect well or wire defected	Well connect the wire or change the wire
	Console circuitry defected	Change the console
	The screw on the PCB is loose	Tight well the screw
	Console defected	Change the console

Training directions

Running is a very efficient form of fitness training. With the treadmill, you can go through controlled and regulated running exercises at home, no matter what the weather is like outside. The treadmill is suitable not only for jogging, but also for walking exercise. Before you start training, you should read the following notes!

Planning and controlling your running training

The basis for planning your training is your current physical fitness. With an endurance test, your physician can diagnose your personal capability, upon which you will base your training plan. If you have not had an endurance test, you must at any rate avoid high training loads or overload.

You should remember the following principle for the training plan: Endurance training is regulated both by the extent of the load and the amount / intensity of the load.

Guidelines for endurance training

Load intensity

The load intensity during running training is preferably monitored by your heart's pulse rate.

Maximum pulse: maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

The rule of thumb here is: the maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

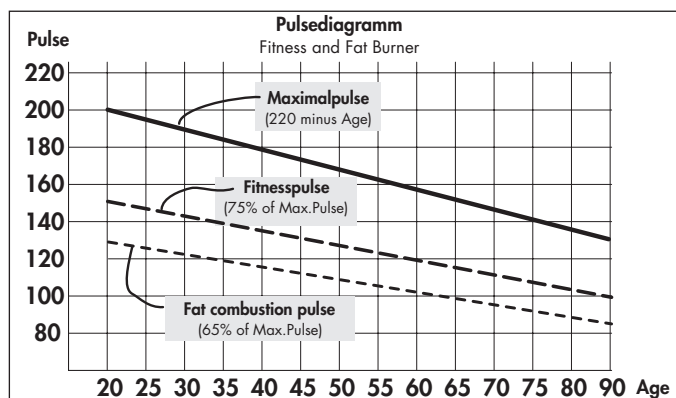
Example: age 50 years > $220 - 50 = 170$ beats/min.

Load pulse:

The optimum load intensity is reached at 65 – 75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

65% = aim of training is to burn fat

75% = aim of training is to improve fitness



This value changes depending on age.

The intensity during training is regulated with the treadmill firstly by running speed and secondly by the incline angle of the tread. The physical load increases at higher speeds. It also increases if the incline angle is increased. If you are a beginner, avoid too high a running pace or training with the tread inclined too steeply, otherwise you could quickly exceed the recommended heart rate range. You should set your individual running pace and incline angle when training on the treadmill such that you reach your optimum heart rate according to the indications above. While running, monitor whether you are training within your intensity range by your heart rate.

Extent of load

Duration of one training unit and number of units per week:

The optimum extent of load is reached when 65 – 75% of the individual cardiovascular performance is reached over a long period.

Rule of thumb:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

Beginners should not begin with training units of 30 – 60 minutes. Beginner training can be arranged in intervals for the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
1st week	
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
4th week	
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

Warm-up

At the beginning of every training unit, you should do 3 – 5 minutes of warm up running, slowly increasing the load in order get your cardiovascular system and musculature going.

Cool-down

Just as important is the so-called cool-down. After every training session, you should continue to run slowly for about 2 – 3 minutes.

The load for your further endurance training should generally be increased first by the extent of the load, e.g. instead of 10 minutes daily, do 20 minutes or instead of once weekly, train twice or three times a week. Beside the individual planning of your endurance training, you can fall back on the training programs integrated into the training computer on the treadmill. You can determine whether your training has achieved the desired result after some weeks as follows:

1. You manage a certain endurance level at lower cardiovascular performance than before.
2. You maintain a certain endurance level with the same cardiovascular performance over a long time.
3. You recover more quickly from a certain cardiovascular performance level than before.

Notes on pulse measurement by hand pulse

A minute current created by the contraction of the heart is recorded by the hand sensors and analysed by the electronics

- Always cover the contact areas completely with both hands
- Avoid claspings jerkily
- Hold your hands calmly and avoid contraction and rubbing on the contact areas.

Special training directions

The sequence of running exercises should be familiar to everyone.

Nevertheless, there are certain points that should be observed when running:

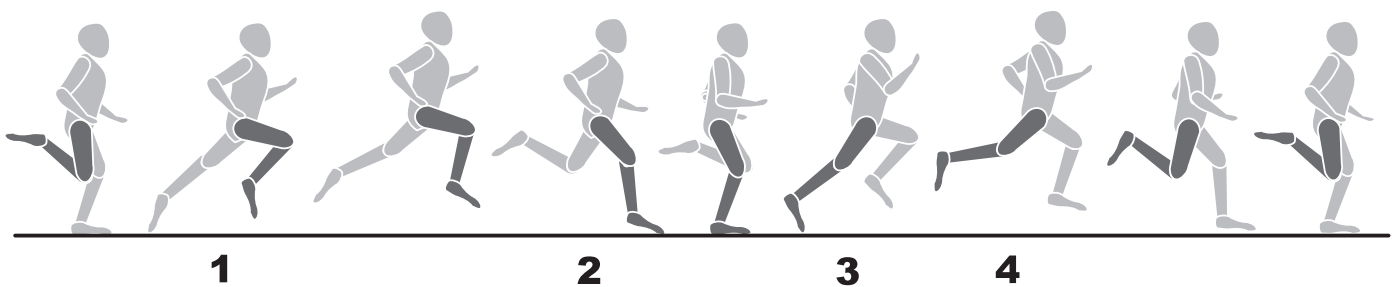
- Always make sure the structure and condition of the unit are correct before training.
- Only get on and off the unit when it is at a complete standstill and hold the hand grips to do so.
- Fasten the cord of the safety tread-stop key to your clothing before starting the treadmill.
- Train with the proper running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on normal ground. Therefore, you should prepare yourself for the running training with slow walking on the treadmill.
- Hold firmly onto the handlebars during your first training units in order to avoid uncontrolled movements that could lead to a fall. This applies especially to operating the computer while running.
- Beginners should not adjust the incline of the tread to too high a position, in order to avoid overload.
- Run in as even a rhythm as possible.
- Only train in the middle of the tread.

Biomechanics - treadmill

Form of training and execution of movement

On the treadmill the most different forms of training can be executed, from walking to running to sprinting. The execution of movement of walking, running and sprinting is divided into four phases:

Phase	Beginning	End	Hints / description of movement
Front swing phase	Support leg under the body's centre of gravity	Touching the ground with the foot	Here the knee is maximally lifted and the leg is mainly swung forwards. When touching the ground with the foot the lower extremities will be cushioned within a period of 10 - 20ms by a passive deceleration movement.
Front support phase	Touching the ground with the foot	Vertical posture	Touching the ground with the foot causes forces which are 2 to 3 times higher than the body weight. Therefore you should make sure to wear the suitable shoes in order to adequately absorb the arising forces and guarantee a healthy pronation of the foot.
Rear support phase	Vertical posture	Pushing off from the ground with the foot	In the final phase the foot is straight and pushed off from the ground via the first toe
Rear swing phase	Pushing off from the ground with the foot	Vertical posture	



Running styles

The motion sequences while running cannot be standardised and therefore the choice of the economic running style is very individual and significantly depends on the running speed and the physical constitution. One distinguishes between different types of touchdown of the heel.

- Touchdown of the front foot: Initial floor contact starts with the front foot. The knee is slightly bended when the foot hits the ground and therefore a major part of the arising forces is cushioned via the muscular system.
- Touchdown of the rear foot: Initial floor contact starts with the heel. The knee is almost stretched when the heel hits the ground and the movement is cushioned by the passive locomotor system and the shoes.

- Touchdown of the midfoot: Initial contact with the ground via the midfoot Combination from touchdown of front and rear foot.

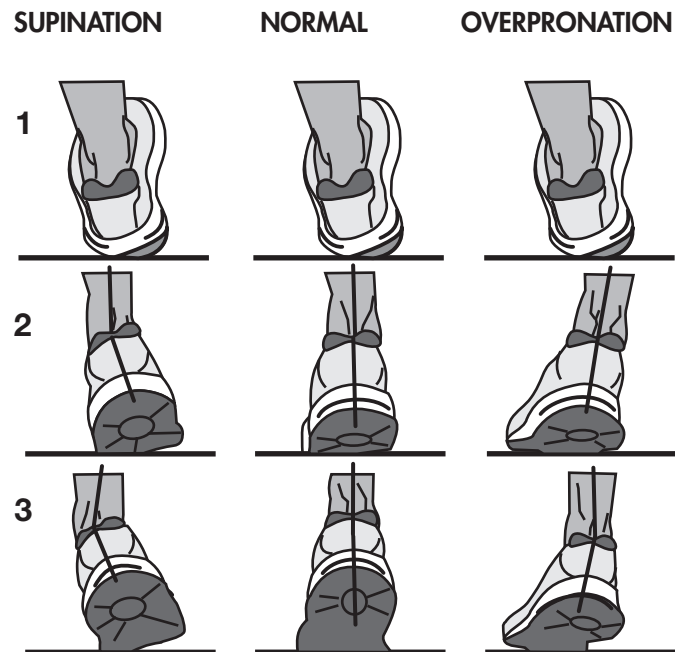
It is a fact that an economisation of the running technique prevents early fatigue and injuries and that the biomechanical requirements during running and the occurring forces depend on the following points:

- Running speed
- Floor conditions / route profile
- Physical constitution
- Running technique
- Shoes
- Statics of the lower extremities

Pronation of the foot

The pronation describes the natural cushioning of the foot for absorbing the impact. The pronation of the foot can be different depending on the type of runner. One distinguishes between normal pronation, overpronation and supination.

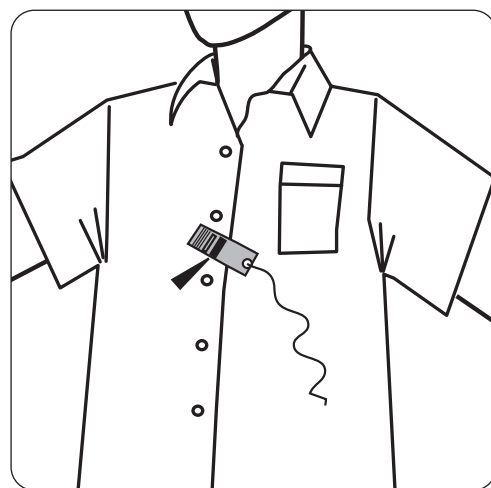
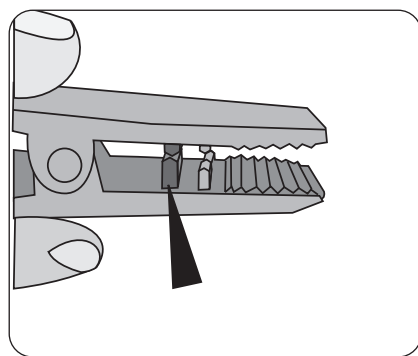
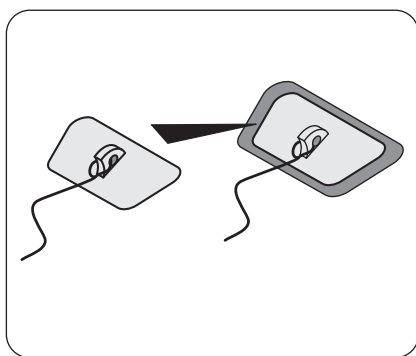
For a runner with a normal pronation a running shoe should always support the natural pronation movement, however without limiting it due to stability technologies. Mainly the overpronation or the supination are a big problem for runners and can lead to diverse injuries. However, suitable running shoes can balance individual malpositions or problems.



Informace k vaší bezpečosti:

- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Pro čištění, ošetřování a údržbu používejte prosím pouze čistící a ošetřovací sadu KETTLER, obj. č. 7921-000
- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nálezný by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Běžecský trenážér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
- Dodržujte max. povolenou hmotnost uživatele.
- Trénujte vždy pouze s připevněným bezpečnostním klíčem.
- Při prvních tréninkových jednotkách se seznamte s průběhem pohybů při nízké rychlosti.
- V případě nejistoty se pevně držte madel a opusťte trenážér směrem na boční stupátka a zastavte jej.

Důležité: Dbejte také bezpečnostních pokynů v návodu k montáži a instalaci.

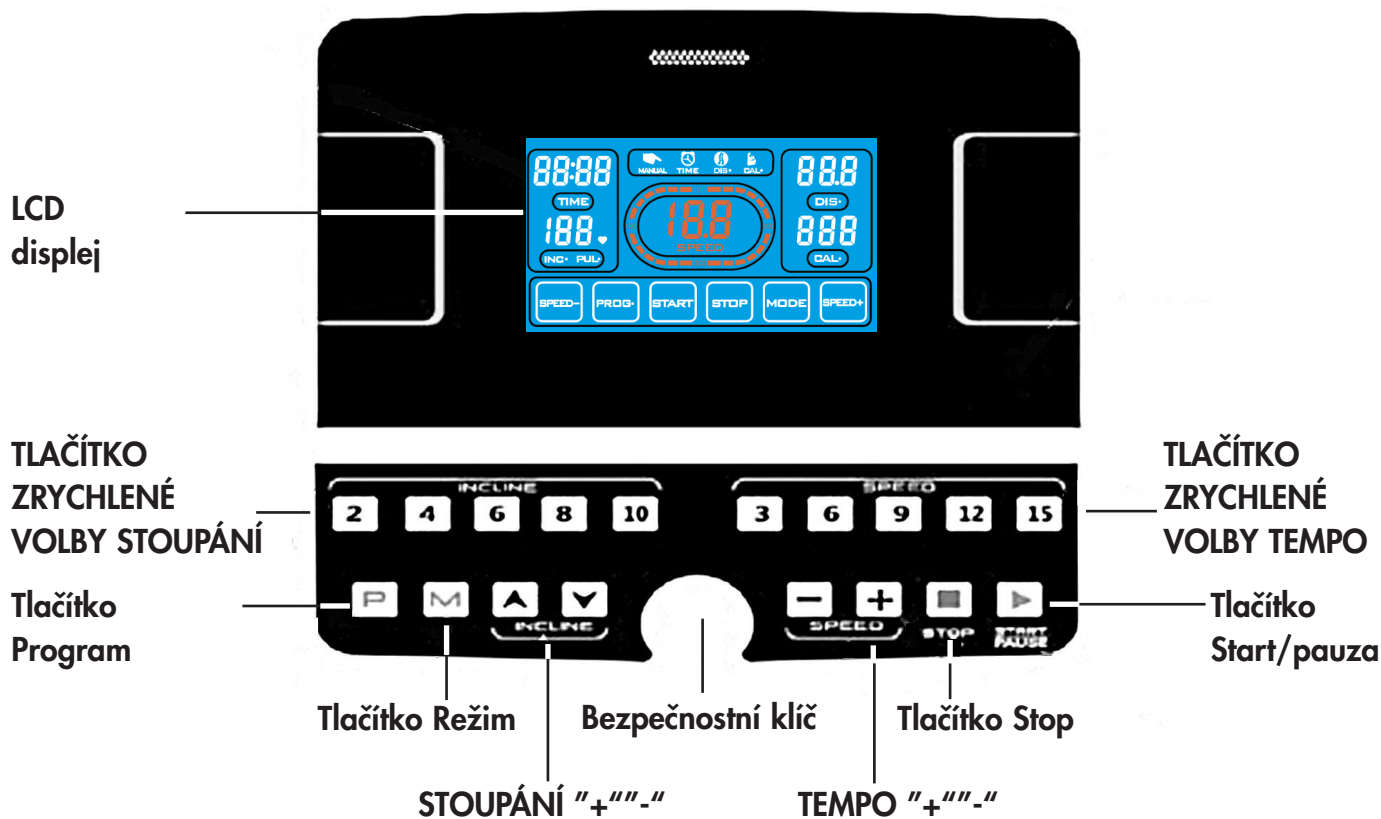


Bezpečnostní vypínač

- Upevněte vždy před každým tréninkem bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a připněte si šňůru bezpečnostního klíče pevně na oblečení. Přizpůsobte délku šňůry: Bezpečnostní vypínač má být aktivován při klopýtnutí.
- Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohon pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Používejte bezpečnostní vypínač pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžecského trenážéru během tréninku za normálních podmínek použijte tlačítko STOP.
- Kontrola bezpečnostního vypínače před začátkem tréninku: Postavte se na boční stupátka a spusťte trenážér s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Trenážér se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném trenážéru se pohybujte směrem dozadu. Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače. Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.

Zajištění běžecského trenážéru

Nekontrolovanému použití běžecského trenážéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovejte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!



1 : Počítačové funkce:

- 1.1 : P0: manuální UŽIVATELEM DEFINOVANÝ program; P1-P36: přednastavené automatické programy; U01-U03: tři uživatelem definované programy, jeden program TUK.
- 1.2 : 5 palcová LCD displej s 19 tlačítky
- 1.3 : Funkce převodu metrické - imperiální jednotky pro Tempo a Vzdálenost
- 1.4 : Funkce převodu metrické - imperiální jednotky pro Tělesný tuk
- 1.5 : Rozsah rychlosti: kilometry 1,0~16,0 KM/H, míle 0,6~10 M/H
- 1.6 : Rozsah stoupání: 0~10 %
- 1.7 : Ochrana proti přetížení, přepětí, explozi, nadměrně vysoké rychlosti a elektromagnetickému rušení
- 1.8 : Vlastní kontrola systému a funkce výstražného tónu
- 1.9 : Tři individuálně konfigurovatelné funkce
- 1.10 : Funkce ventilátoru (volitelně)

2 : Funkce LCD displeje:

- 2.1 : Okno „VZDÁLENOST“: Ukazatel číselné hodnoty pro rychlost
- 2.2 : Okno „KALORIE“: Ukazatel číselné hodnoty pro kalorie
- 2.3 : Okno „ČAS“: Ukazatel číselné hodnoty pro čas
- 2.4 : Okno „STOUPÁNÍ“: Ukazatel číselné hodnoty pro stoupání
- 2.5 : Okno „PULS“: Ukazatel číselné hodnoty pro puls
- 2.6 : Okno „TEMPO“: Ukazatel číselné hodnoty pro rychlost

3 : Funkce převodu metrické - imperiální jednotky:

- 3.1 : Vytáhněte bezpečnostní klíč a současně stiskněte tlačítko „PROGRAM“ a tlačítko „REŽIM“; v okně „TEMPO“ se zobrazí „0,0“, tj. změna z kilometrů na míle.
- 3.2 : Vytáhněte bezpečnostní klíč a současně stiskněte tlačítko „PROGRAM“ a tlačítko „REŽIM“; v okně „TEMPO“ se zobrazí „1,0“, tj. změna z mil na kilometry.

4 : Funkce tlačítek:

- 4.1 : „PROG“: Tlačítko výběru programu: když je běžecký treňažér zastaven, zvolte program „P0-P36, U01-U03 nebo TUK“ podle přání.
- 4.2 : „REŽIM“: Tlačítko výběru režimu: při výběru manuálního režimu je to normální režim. Stisknutím tlačítka Režim můžete vybrat v manuálním režimu Odpočítávání času → Odpočítávání vzdálenosti → Odpočítávání kalorií → Normální režim. Standardní hodnota pro odpočítávání času se resetuje na 30 minut, když bylo vybráno P1-P36.
- 4.3 : Tlačítko „START“: Tlačítko Start/pauza. Když je běžecký treňažér zastaven, stiskněte tlačítko START, aby se zapnul. Když je přístroj zapnutý, běžecký treňažér se zastaví, když stisknete tlačítko „START“.
- 4.4 : Tlačítko „STOP“: Tlačítko pro Stop/Resetovat/Nouzové vypnutí. Pomalé zastavení při zapnutém běžeckém treňažéru, když jednou stisknete tlačítko STOP. Pro odstranění chybových hlášení zobrazených na LCD displeji jednou stiskněte tlačítko STOP. Okamžité zastavení při zapnutém běžeckém treňažéru, když dvakrát stisknete tlačítko STOP.
- 4.5 : Tlačítko „+“: Zvýšení rychlosti při zapnutém běžeckém treňažéru. Zvýšení parametru při testu tělesného tuku nebo zastavení.
- 4.6 : Tlačítko „-“: Snížení rychlosti při zapnutém běžeckém treňažéru. Snížení parametru při testu tělesného tuku nebo zastavení.
- 4.7 : „TLAČÍTKO ZRYCHLENÉ VOLBY TEMPO“: Při zapnutém běžeckém treňažéru můžete nastavit číselnou hodnotu pro rychlost přímo stisknutím tlačítka zrychlené volby 3, 6, 9, 12 nebo 15.
- 4.8 : Tlačítko „▼“: Snížení stoupání stisknutím tlačítka.
- 4.9 : Tlačítko „▲“: Zvýšení stoupání stisknutím tlačítka.
- 4:10 : „TLAČÍTKO ZRYCHLENÉ VOLBY STOUPÁNÍ“: Při zapnutém běžeckém treňažéru můžete nastavit číselnou hodnotu pro stoupání přímo stisknutím tlačítka zrychlené volby 2, 4, 6, 8 nebo 10.

5 : Funkce bezpečnostního klíče:

Bezpečnostní blokování sestávající z mikrosplínačů, bezpečnostního klipu a nylonového lanka s funkcí nouzového vypnutí.

Při aktivaci bezpečnostního blokování se odpojí elektrické napájení běžeckého treňažéru a nelze ho nadále ovládat; zobrazení na displeji: E-07 a akustický signál BIBI-BI. Při resetování bezpečnostního blokování se displej na 2 sekundy rozsvítí, poté je dostupný manuální režim spuštění (srov. odstranění chybových hlášení).

6 : UŽIVATELEM DEFINOVANÉ programy (volitelné)

Jsou k dispozici tři UŽIVATELEM DEFINOVANÉ programy: U01-U03. UŽIVATELEM DEFINOVANÝ režim slouží k přístupu k vlastním sportovním programům, popř. k jejich nastavení: Stiskněte tlačítko „PROG“ pro výběr „U01-U03“, poté stiskněte tlačítko „REŽIM“ k nastavení nebo tlačítko „START“ ke spuštění programu. Stisknutím tlačítka „REŽIM“ můžete nastavit vlastní programy (10 rozsahů pro rychlost a stoupání). Po nastavení může uživatel stisknout tlačítko „START“, aby program spustil. Výlučný program uživatele se uloží. Stisknutím tlačítka „PROG“ přímo otevřete programy U01-U03.

7 : Pokyny k bezpečnému použití

- 7.1 Síťový kabel zapojte do zásuvky s 10 A. Spínač nastavte na „ZAP“. Rozsvítí se displej, zazní akustický signál a bude rozpoznáno bezpečnostní blokování.
- 7.2 : Nastavte bezpečnostní klíč do správné polohy a připeňte si bezpečnostní klip na oděv; následně zapněte přístroj, osvětlení LCD displeje se na 2 sekundy rozsvítí a všechna počítadla se vynulují; nastavená hodnota se resetuje a běžecký treňažér přejde do početního režimu manuálního programu P0.
- 7.3 : Stiskněte tlačítko „PROG“, abyste vybrali program P0-P36, U1-U3 nebo TUK.
- a) „P0“ uživatelem definovaný program. Stiskněte tlačítko „REŽIM“ pro výběr jednoho ze čtyř tréninkových režimů. Rychlost a stoupání mohou být zvoleny uživatelem. Standardní hodnota pro rychlost je 1,0 km/h. Standardní hodnota pro stoupání je 0 %.
- Tréninkový režim 1: Početní režim. Je počítán čas, vzdálenost a kalorie. Funkce výběru je zablokována.
- Tréninkový režim 2: Odpočítávání času. Pro výběr času stiskněte tlačítka „+“ popř. „-“. Možné jsou hodnoty 5-99 minut. Standardní je 30:00.
- Tréninkový režim 3: Odpočítávání vzdálenosti. Pro výběr vzdálenosti stiskněte tlačítka „+“ popř. „-“. Možné jsou hodnoty 1,0-99 km. Standardní je 1,0 km.
- Tréninkový režim 4: Odpočítávání kalorií. Pro výběr kalorií stiskněte tlačítka „+“ popř. „-“. Možné jsou hodnoty 20-990 kalorií. Standardní je 50 kalorií.
- b) „P1 – P36“: přednastavené programy. Jen pro odpočítávání času. Pro výběr času stiskněte tlačítka „+“ popř. „-“, aby se hodnota změnila. Možné jsou hodnoty 5-99 minut. Standardní je 30:00. Stiskněte tlačítko „Režim“ pro návrat ke standardní hodnotě.
- 7.4 : Po nastavení tréninkového režimu stiskněte tlačítko „Start“; ukazatel rychlosti zobrazí 5→4→3→2→1, s 5 tóny; po odpočítání do 1 se běžecký treňažér pomalu rozběhne a zvolna zrychlí na zobrazenou rychlost; poté treňažér běží konstantní rychlostí dále.
- a) Při běhu můžete tlačítka „+“ a „-“ nebo tlačítka zrychlené volby nastavit rychlost na požadovanou hodnotu.
- b) U programů P1 – P36 jsou rychlost a stoupání rozděleny na 10 úseků. Každý segment trvá stejně dlouho. Rychlost je dostupná podle výběru v aktuálním úseku. Před přechodem do dalšího úseku zazní třikrát akustický signál. Po absolvování 10 úseků zazní dlouhý akustický signál a motor se vypne.
- c) Když je přístroj zapnutý, běžecký treňažér se zastaví, když stisknete tlačítko „START“. Po opakovaném stisknutí tlačítka „START“ běží treňažér včetně záznamu dat dále.
- 7.5 : Stisknutím tlačítka „STOP“ při zapnutém běžeckém treňažéru se rychlost postupně zpomalí až do zastavení. Veškerá nastavení se resetují na standardní hodnoty.
- 7.6 : Stisknutím tlačítka ▲▼ nebo tlačítka zrychleného výběru pro stoupání při zapnutém běžeckém treňažéru můžete nastavit požadované stoupání.
- 7.7 : Když se v libovolném stavu aktivuje bezpečnostní blokování, zobrazí se na displeji: E-07 a zazní akustický signál. Běžecký treňažér se zastaví.
- 7.8 : Řízení je průběžně sledováno. Běžecký treňažér vyvolá nouzové zastavení, když nastane neobvyklá událost. V takovém případě se na displeji zobrazí chybové hlášení a zazní příslušný akustický signál.
- 7.9 : Pro odstranění chybových hlášení zobrazených na displeji stiskněte tlačítko „STOP“.
- 7.10 FUNKCE TĚLESNÉHO TUKU:
- Při zastaveném běžeckém treňažéru stiskněte tlačítko „PROG“ a vyberte režim „TUK“, abyste otevřeli funkci tělesného tuku. Stiskněte tlačítko „PROG“ pro výběr čísla položky; stiskněte tlačítka „+“ a „-“ pro zadání parametrů.
- A) F1 pro zadání pohlaví; rozsah parametrů je 1-2; 1 (muž), 2 (žena). Standardní nastavení je muž
- B) F2 pro zadání věku; rozsah parametrů 1-99; standardní nastavení je 25.
- C) F3 pro zadání tělesné velikosti; rozsah parametrů 100-220 cm; standardní nastavení je 170 cm.
- D) F4 pro zadání tělesné hmotnosti; rozsah parametrů 20-150 kg; standardní nastavení je 70 kg.
- E) F5 pro určení BMI; výběr parametrů je dokončen a následuje přechod na funkci tělesného tuku: Položte obě ruce na měřič pulsu, vyčkejte 8 sekund než se BMI zobrazí na displeji. Ilustrativní hodnoty pro osoby asijského původu: BMI pod 18 - podváha; 18-23 - normální hmotnost; 23-28 - nadváha; nad 29 - silná nadváha. Standardní je 24.

7.11 FUNKCE TĚLESNÉHO TUKU S IMPERIÁLNÍMI JEDNOTKAMI:

Při zastaveném běžeckém trenážeru stiskněte tlačítko „PROG“ a vyberte režim „TUK“, abyste otevřeli funkci tělesného tuku. Stiskněte tlačítko „PROG“ pro výběr čísla položky; stiskněte tlačítka „+“ a „-“ pro zadání parametrů.

- A) F1 pro zadání pohlaví; rozsah parametrů je 1-2; 1 (muž), 2 (žena). Standardní nastavení je muž
- B) F2 pro zadání věku; rozsah parametrů 1-99; standardní nastavení je 25.
- C) F3 pro zadání tělesné velikosti; rozsah parametrů 39-87“; standardní nastavení je 67“.
- D) F4 pro zadání tělesné hmotnosti; rozsah parametrů 44-330 lb.; standardní nastavení je 154 lb.
- E) F5 pro určení BMI; výběr parametrů je dokončen a následuje přechod na funkci tělesného tuku: Položte obě ruce na měřič pulsu, vyčkejte 8 sekund než se BMI zobrazí na displeji. Ilustrativní hodnoty pro osoby asijského původu: BMI pod 18 - podváha; 18-23 - normální hmotnost; 23-28 - nadváha; nad 29 - silná nadváha. Standardní je 24.

PROGRAM HRC (Heart Rate Control) (volitelně) :

- 1) Funkce: Ruční snímače pulsu lze použít k rozpoznání skutečné srdeční frekvence uživatele, aby běžecký trenážer mohl regulováním rychlosti dosáhnout úpravy skutečné srdeční frekvence uživatele na přednastavenou cílovou hodnotu. Když je skutečná srdeční frekvence uživatele nižší než přednastavená cílová hodnota, pak běžecký trenážer postupně zvyšuje rychlost, až skutečná srdeční frekvence uživatele dosáhne přednastavenou cílovou hodnotu. Když je skutečná srdeční frekvence uživatele vyšší než přednastavená cílová hodnota, pak běžecký trenážer postupně snižuje rychlost, až skutečná srdeční frekvence uživatele dosáhne přednastavenou cílovou hodnotu. Jsou 3 standardní nastavení programu HRC: **Hr 1, Hr 2 a Hr 3.**
 - 2) Stiskněte tlačítko „PROGRAM“ pro výběr Hr 1 – Hr 3, zatímco se běžecký trenážer nachází v pohotovostním režimu; stiskněte tlačítko „REŽIM“ pro přechod do programu HRC; v okně „PULS“ je zobrazeno „25“ jako standardní věk uživatele. Věk uživatele nastavíte tlačítky „+/-“ (rozsah: 13 - 80). Následně stiskněte tlačítko „REŽIM“ pro potvrzení. V okně „PULS“ je zobrazena přednastavená cílová hodnota srdeční frekvence. Podle potřeby můžete cílovou hodnotu srdeční frekvence upravit podle věku. Následně stiskněte tlačítko „REŽIM“ pro potvrzení. V okně „ČAS“ se zobrazí 30:00 jako standardní čas pro trénink. Podle potřeby můžete dobu tréninku upravit tlačítky „+/-“ (rozsah: 5-99 minut). Následně stiskněte tlačítko „REŽIM“ pro potvrzení. Stiskněte tlačítko „START“ pro spuštění programu HRC.
 - 3) Ruční snímače pulsu prosím během chodu programu HRC držte pevně.
- ** VAROVÁNÍ: Uvědomte si, že se rychlost běžeckého trenážeru automaticky upravuje, zatímco je některý z programů HRC aktivní.**

– CS – Tabulka Tempo programu : metricky

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	TEMPO	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0
	STOUPÁNÍ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	TEMPO	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	STOUPÁNÍ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	TEMPO	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	STOUPÁNÍ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	TEMPO	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	STOUPÁNÍ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	STOUPÁNÍ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	TEMPO	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	STOUPÁNÍ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	TEMPO	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	STOUPÁNÍ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	TEMPO	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	STOUPÁNÍ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	TEMPO	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	STOUPÁNÍ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	TEMPO	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	STOUPÁNÍ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	TEMPO	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	STOUPÁNÍ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	TEMPO	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	STOUPÁNÍ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	TEMPO	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	STOUPÁNÍ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	TEMPO	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	STOUPÁNÍ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	STOUPÁNÍ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	TEMPO	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	STOUPÁNÍ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	STOUPÁNÍ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	TEMPO	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	STOUPÁNÍ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	TEMPO	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	STOUPÁNÍ	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	TEMPO	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	STOUPÁNÍ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– CS – Tabulka Tempo programu : metricky

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	TEMPO	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	STOUPÁNÍ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	TEMPO	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	STOUPÁNÍ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	TEMPO	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	STOUPÁNÍ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	TEMPO	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	STOUPÁNÍ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	TEMPO	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	STOUPÁNÍ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	TEMPO	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	STOUPÁNÍ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	STOUPÁNÍ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	TEMPO	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	STOUPÁNÍ	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	TEMPO	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	STOUPÁNÍ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	TEMPO	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	STOUPÁNÍ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	TEMPO	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	STOUPÁNÍ	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	TEMPO	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	STOUPÁNÍ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	TEMPO	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	STOUPÁNÍ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	TEMPO	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	STOUPÁNÍ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	TEMPO	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	STOUPÁNÍ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	TEMPO	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	STOUPÁNÍ	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Problém	Možná příčina	Opatření pro nápravu
Běžeký trenážér nefunguje	a. Není připojen k elektrickému napájení b. Není vložen bezpečnostní spínač c. Signálový obvod přerušen	Připojte ho do zásuvky Vložte bezpečnostní spínač do monitoru Zkontrolujte kabel pro ovládací panel a signál
Pás neběží řádným způsobem	d. Běžeký trenážér není zapnutý a. Běžeký pás není dobře namazán	Zapněte ho Namažte běžeký pás silikonovým kluzným prostředkem
Pás prokluzuje	b. Pás příliš pevně napnutý a. Pás příliš volný b. Motorový řemen příliš volný	Nastavte běžeký pás Nastavte běžeký pás Nastavte motorový řemen

Problém	Příčina	Řešení problému
Běžeký trenážér nefunguje	A: Není připojen k elektrickému napájení B: Bezpečnostní klíč není řádně vložen C: Transformátor není řádně namontován nebo je defektní. D: Přerušení elektrického obvodu	Připojte ho k elektrickému napájení Vložte bezpečnostní klíč do správné polohy Transformátor opravte nebo vyměňte.
Běžeký trenážér se náhle zastaví	A: Vypadl bezpečnostní klíč B: Problém s elektronikou	Zkontrolujte připojovací kabel a svorku připojovacího kabelu a řádně ho připojte. Řádně vložte bezpečnostní klíč. Obráťte se na zákaznický servis
Tlačítko defektní	Tlačítko je poškozeno Tlačítko nefunguje	Tlačítko vyměňte Vyměňte klávesnici a kabeláž. Vyměňte desku s plošnými spoji. Vyměňte počítač.
E-01	A: Kabel uvolněn nebo defektní B: Počítač defektní C: Transformátor defektní D: Řízení defektní	Kabel řádně připojte nebo vyměňte Vyměňte počítač Transformátor vyměňte Řízení vyměňte
E-02	A: Připojovací kabel motoru nebo motor defektní B: Připojovací kabel mezi motorem a řízením je uvolněn nebo řízení je defektní	Připojovací kabel motoru nebo motor vyměňte Kabel řádně připojte nebo řízení vyměňte
E-03	A: Senzor otáček není řádně připojen B: Senzor otáček defektní C: Připojovací kabel mezi senzorem otáček a řízením není řádně připojen D: Řízení defektní	Senzor otáček řádně připojte Senzor otáček vyměňte Kabel řádně připojte Řízení vyměňte
E-05	Řízení defektní Motor defektní	Řízení vyměňte Motor vyměňte
E-07	Počítač nemůže zkontrolovat signál bezpečnostního klíče	Zkontrolujte bezpečnostní klíč a řádně ho vložte.
Není puls	Kabel měřiče pulsu není řádně připojen nebo je defektní Spínací okruhy konzoly defektní	Kabel řádně připojte nebo vyměňte Konzolu vyměňte
Žádné zobrazení na konzole	Uvolnil se šroub na desce s plošnými spoji Konzola defektní	Šroub dobře utáhněte Konzolu vyměňte

Návod na trénink

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžecským trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecský trénink. Běžecský trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení Vašeho běžecského tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

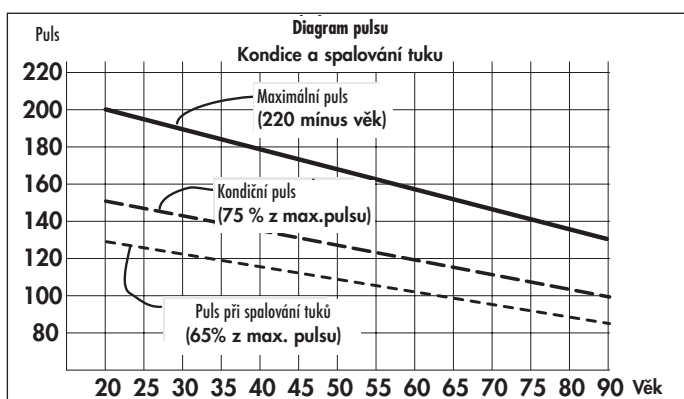
Intenzita zatížení

Intenzita zatížení je při běžecském tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.



Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžecským trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.

Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Přibližné pravidlo:

Bud' tréninková jednotka 10 min při každodenním tréninku

nebo tréninková jednotka 20 – 30 min při tréninku 2-3x týdně.

nebo tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut. Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován v intervalech:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze

Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívát, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

Ochlazování

Stejně důležité je takzvané "ochlazování". Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači běžeckého trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydříte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Pokyny k měření tepu ručním snímačem

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a třením na kontaktních plochách.

Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je nutno při průběhu tréninku zohlednit některé body:

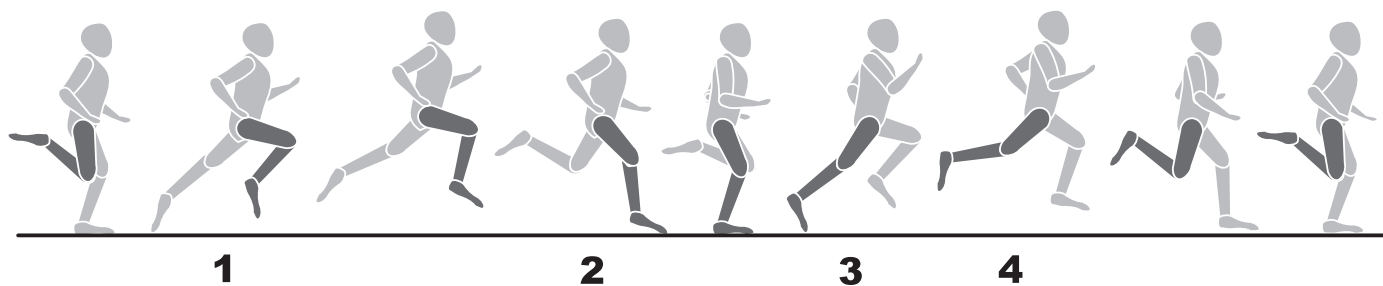
- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
- Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
- Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.
- Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.
- Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.
- Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
- Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
- Trénujte pouze uprostřed pásu.

Biomechanika běžeckého trenážeru

Forma tréninku a provádění pohybů

Na běžeckém trenážeru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzdovacím pohybem
Přední opěrná fáze	Došlap	Vertikální držení těla	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
Zadní opěrná fáze	Vertikální držení těla	Odráz z nohy	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
Zadní švihová fáze	Odráz z nohy	Vertikální držení těla	



Běžecké styly

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání paty.

- Dopad na bříško: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- Dopad na patu: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- Dopad na celou nohu: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na bříško a na patu.

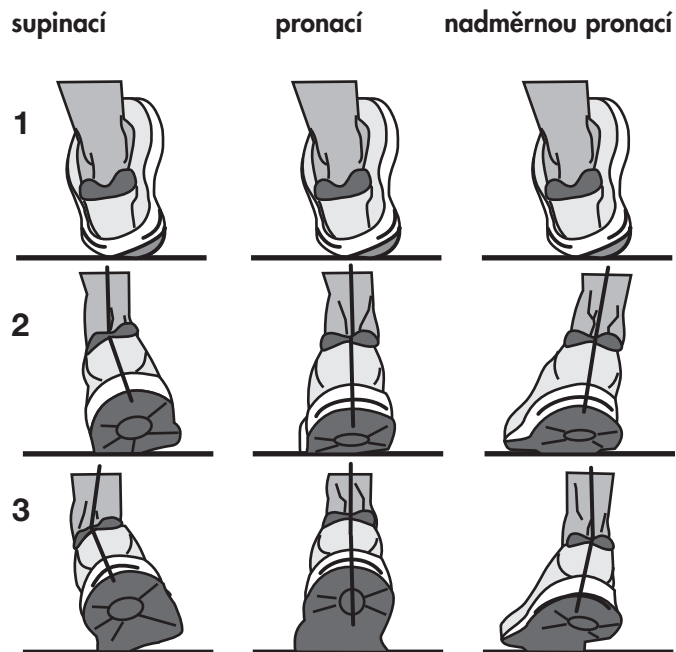
Je třeba zajistit, aby zekonomičtění běžecké techniky zabránilo předčasné únavě a předcházelo zraněním a biomechanické nároky při běhu a vznikající síly závisely na následujících bodech:

- rychlost běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy
- tělesná konstrukce
- technika běhu
- obuv
- statika dolních končetin

Pronace nohy

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

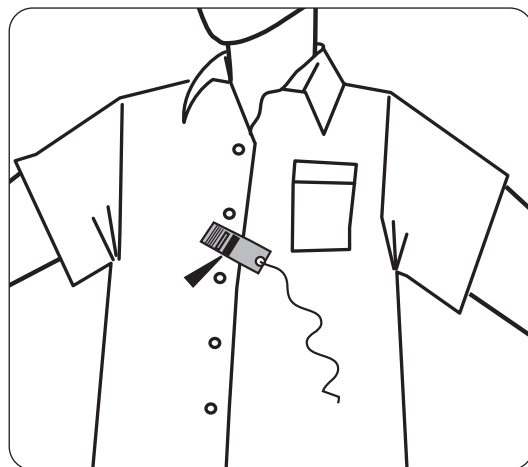
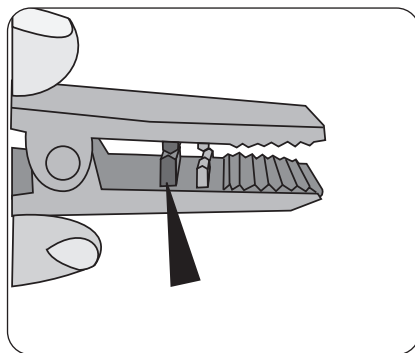
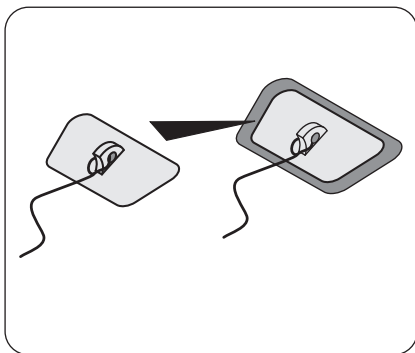
Běžec obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.



Informácie pre vašu bezpečnosť:

- Aby sa zabránilo zraneniam v dôsledku nesprávneho zafixovania alebo preafixovania, smie sa tréningový prístroj obsluhovať len podľa návodu.
- Pred prvým uvedením do prevádzky a dodatočne po cca 6 prevádzkových dňoch treba skontrolovať pevné osadenie spojení.
- Pravidelne kontrolujte funkčnosť a riadny stav tréningového prístroja.
- Bezpečnostno-technické kontroly patria k povinnostiam prevádzkovateľa a musia sa vykonávať pravidelne a riadne.
- Úroveň bezpečnosti prístroja sa dá udržať len za predpokladu, že sa pravidelne kontrolujú prípadné poškodenia a opotrebovanie.
- Chybné alebo poškodené diely treba ihneď vymeniť. Zásahy na elektrických dieloch smie vykonávať len kvalifikovaný personál. Používajte len originálne náhradné diely firmy KETTLER.
- Až do opravy sa prístroj nesmie používať.
- Pred začatím tréningu si so svojím obvodným lekárom objasnite, či ste zdravotne spôsobilí na tréning s týmto prístrojom. Lekársky nález by mal byť základom štruktúry vášho tréningového programu. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Bežecský pás sa smie používať len na svoj určený účel, t. j. na bežecský a chodecký tréning dospelých osôb.
- Rešpektujte maximálnu hmotnosť používateľa.
- Trénujte vždy len so zasunutým bezpečnostným kľúčom.
- Pri prvých tréningových jednotkách sa oboznámte s priebehmi pohybov pri nízkej rýchlosti.
- V prípade lability sa pevne chyťte za rukoväť, vystúpte z pásu na bočné plošiny a zastavte pás.

Dôležité: Rešpektujte aj bezpečnostné pokyny v návode na montáž a zostavenie.

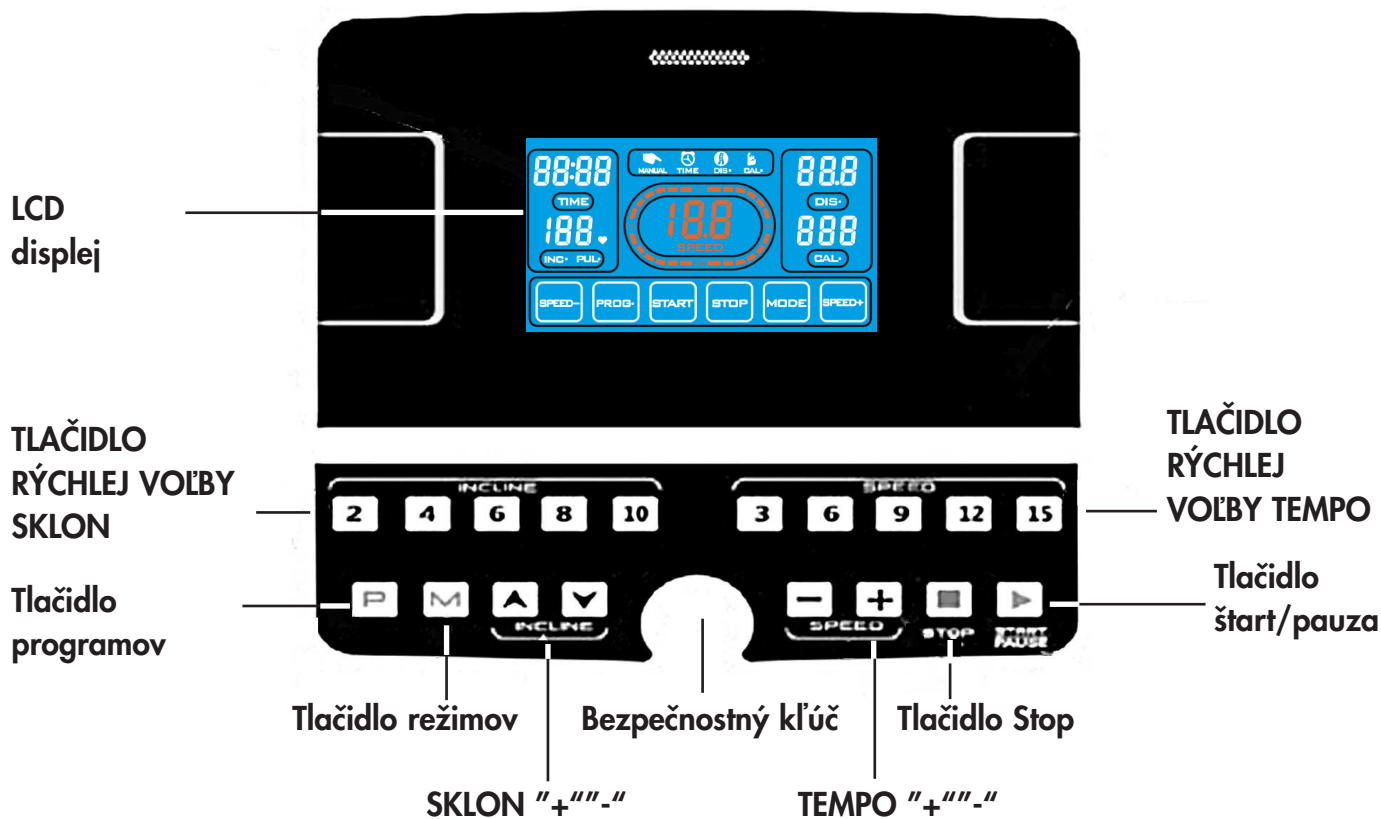


Bezpečnostný spínač

- Pred každým tréningom zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača a šnúru bezpečnostného kľúča pripnite na oblečenie. Prispôbte dĺžku šnúry: Pri „potknutí sa“ sa má bezpečnostný spínač spustiť.
- Bezpečnostný spínač bol vyvinutý na to, aby okamžite vypol pohony pre pás a výškové nastavenie v prípade, že by ste spadli alebo by ste sa nachádzali v núdzovej situácii. Pri vysokých rýchlostiach môže byť nepríjemné a tiež trochu nebezpečné, keď sa bežecský pás ihneď zastaví. Preto bezpečnostný spínač používajte len na núdzové zastavenie. Aby ste bežecský pás počas tréningu zastavili bezpečne, pohodlne a úplne za bežných podmienok, použite tlačidlo STOP.
- Preskúšanie bezpečnostného spínača pred začiatkom tréningu: Postavte sa na bočné plošiny a spustíte pás s minimálnou rýchlosťou. Vytiahnite bezpečnostný kľúč z bezpečnostného spínača. Pás sa musí ihneď zastaviť. Potom znova zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača a šnúru pripnite na vaše oblečenie. Pri zastavenom páse sa pohnite smerom dozadu. Bezpečnostný kľúč sa musí uvoľniť z bezpečnostného spínača. Šnúra by mala zostať ešte pevne na oblečení. Potom znova zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača.

Zaistenie bežecského pásu:

- Nekontrolovanému použitiu bežecského pásu treťou osobou sa dá zabrániť vytiahnutím a uschovaním bezpečnostného kľúča. Bezpečnostný kľúč starostlivo uschovajte a zabráňte tomu, aby sa k bezpečnostnému kľúču dostali deti!



1 : Funkcie počítadla:

- 1.1 : P0: manuálny program DEFINOVANÝ POUŽÍVATEĽMI; P1 – P36: prednastavené automatické programy; U01 – U03: tri programy definované používateľmi, program TUK.
- 1.2 : 5-palcový LCD displej s 19 tlačidlami
- 1.3 : Funkcia premeny US metrických jednotiek tempa a vzdialenosti
- 1.4 : Funkcia premeny US metrických jednotiek telesného tuku
- 1.5 : Rozsah rýchlostí: kilometre 1,0 ~ 16,0 km/h, míle 0,6 ~ 10 m/h
- 1.6 : Rozsah sklonu: 0 ~ 10 %
- 1.7 : Ochrana pred preťažením, prepätím, výbuchom, nadmerne zvýšenou rýchlosťou a elektromagnetickým rušením
- 1.8 : Vlastná kontrola systému a funkcia varovného signálu
- 1.9 : Tri funkcie s individuálnym nastavením
- 1.10 : Funkcia ventilátora (voliteľné)

2 : Funkcie LCD displeja:

- 2.1 : Okno „VZDIALENOSŤ“: Zobrazenie numerickej hodnoty pre vzdialenosť
- 2.2 : Okno „KALÓRIE“: Zobrazenie numerickej hodnoty pre kalórie
- 2.3 : Okno „ČAS“: Zobrazenie numerickej hodnoty pre čas
- 2.4 : Okno „SKLON“: Zobrazenie numerickej hodnoty pre sklon
- 2.5 : Okno „TEP“: Zobrazenie numerickej hodnoty pre tep
- 2.6 : Okno „TEMPO“: Zobrazenie numerickej hodnoty pre rýchlosť

3 : Funkcia premeny US metrických jednotiek:

- 3.1 : Vytiahnite bezpečnostný kľúč a súčasne stlačte tlačidlo „PROGRAM“ a tlačidlo „REŽIM“ . V okne „TEMPO“ sa zobrazí „0,0“, tzn. zmena z kilometrov na míle.
- 3.2 : Vytiahnite bezpečnostný kľúč a súčasne stlačte tlačidlo „PROGRAM“ a tlačidlo „REŽIM“ . V okne „TEMPO“ sa zobrazí „1,0“, tzn. zmena z míľ na kilometre.

4 : Funkcie tlačidiel:

- 4.1 : „PROG“: tlačidlo voľby programov: pri zastavenom bežekom páse zvolíte podľa potrieb program „P0 – P36, U01 – U03 alebo TUK“.
- 4.2 : „REŽIM“: Tlačidlo voľby režimov: pri výbere manuálneho režimu ide o normálny režim. Stlačením tlačidla voľby režimov možno v manuálnom režime zvoliť odpočítavanie (countdown) času → odpočítavanie vzdialenosti → odpočítavanie kalórií → normálny režim. Štandardná hodnota pre odpočítavanie času sa obnoví na 30 minút vtedy, keď zvolíte program P1 – P36.
- 4.3 : Tlačidlo „ŠTART“: Tlačidlo štart/pauza. Ak chcete bežeký pás zapnúť, stlačte pri zastavenom bežekom páse tlačidlo ŠTART. Keď je prístroj zapnutý a stlačíte tlačidlo „ŠTART“, bežeký pás sa zastaví.
- 4.4 : Tlačidlo „STOP“: Tlačidlo pre zastavenie/obnovenie/núdzové vypnutie. Pomalé zastavenie pri zapnutom bežekom páse, keď raz stlačíte tlačidlo „STOP“. Ak chcete vymazať chybové hlásenia zobrazené na LCD displeji, stlačte raz tlačidlo STOP. Okamžité zastavenie pri zapnutom bežekom páse, keď dvakrát za sebou stlačíte tlačidlo „STOP“.
- 4.5 : Tlačidlo „+“: Zvýšenie rýchlosti pri zapnutom bežekom páse. Zvýšenie parametra pri teste telesného tuku alebo zastavenie.
- 4.6 : Tlačidlo „-“: Zníženie rýchlosti pri zapnutom bežekom páse. Zníženie parametra pri teste telesného tuku alebo zastavenie.
- 4.7 : „TLAČIDLO RÝCHLEJ VOĽBY TEMPO“: Pri zapnutom bežekom páse možno numerickú hodnotu pre rýchlosť nastaviť priamo stlačením tlačidla rýchlej voľby 3, 6, 9, 12 alebo 15.
- 4.8 : Tlačidlo „▼“: zníženie sklonu stlačením tohto tlačidla.
- 4.9 : Tlačidlo „▲“: zvýšenie sklonu stlačením tohto tlačidla.
- 4.10 : „TLAČIDLO RÝCHLEJ VOĽBY SKLON“: Pri zapnutom bežekom páse možno numerickú hodnotu pre sklon nastaviť priamo stlačením tlačidla rýchlej voľby 2, 4, 6, 8 alebo 10.

5 : Funkcia bezpečnostného kľúča:

Bezpečnostné blokovanie pozostávajúce z mikrosplínačov, bezpečnostnej príchytky a nylonového lana s funkciou núdzového vypnutia.

Zablokovaním bezpečnostnej poistky sa preruší napájanie bežekého pásu a jeho obsluha ďalej nie je možná. Zobrazenie na displeji: E-07 a akustický signál BIBI-BI. Pri zrušení bezpečnostnej poistky sa displej na 2 sekundy rozsvieti, potom je dostupný manuálny režim naštartovania (porov. vymazanie chybových hlásení).

6 : Programy DEFINOVANÉ POUŽÍVATEĽMI (voliteľné)

Dostupné sú tri programy DEFINOVANÉ POUŽÍVATEĽMI: U01 – U03. Režim DEFINOVANÝ POUŽÍVATEĽMI slúži na prístup do nastavenia vlastných športových programov: stlačte tlačidlo „PROG“, ak chcete zvoliť program „U01 – U03“, potom stlačte tlačidlo „REŽIM“, ak chcete program nastaviť alebo tlačidlo „ŠTART“, ak ho chcete spustiť. Stlačením tlačidla „REŽIM“ môžete nastavovať vlastné programy (10 rozsahov pre rýchlosť a sklon). Po nastavení môže používateľ stlačiť tlačidlo „ŠTART“ a spustiť tak program. Exkluzívny program používateľa sa uloží. Stlačením tlačidla „PROG“ možno priamo otvoriť programy U01 – U03.

7 : Informácie o bezpečnom používaní

- 7.1 : Sieťový kábel spojte so zásuvkou s 10 A. Spínač otočte do pozície „ZAP“. Displej sa rozsvieti, zaznie akustický signál a identifikuje sa bezpečnostná poistka.
- 7.2 : Bezpečnostný spínač nastavte do správnej pozície a bezpečnostnú príchytku pripevnite na oblečenie. Potom zapnite prístroj, osvetlenie LCD displeja sa na 2 sekundy rozsvieti a všetky čísla sa vynulujú. Nastavená hodnota sa vynuluje a bežecský pás bude v režime počítania manuálneho programu P0.
- 7.3 : Stlačte tlačidlo „PROG“, ak chcete zvoliť program P0 – P36, U1 – U3 alebo TUK.
- a) „P0“ program definovaný používateľmi. Stlačte tlačidlo „REŽIM“, ak si chcete vybrať jeden zo štyroch tréningových režimov. Používateľ si môže vybrať rýchlosť a sklon. Štandardná hodnota pre rýchlosť je 1,0 km/h. Štandardná hodnota pre sklon je 0 %.
- Tréningový režim 1: Režim počítania Počíta sa čas, vzdialenosť a kalórie. Funkcia výberu je zablokovaná.
- Tréningový režim 2: Odpočítavanie času. Ak chcete zvoliť čas, stlačte tlačidlo „+“, resp. „-“. Môžete si zvoliť hodnoty v rozmedzí 5 – 99 minút. Štandard je 30:00.
- Tréningový režim 3: Odpočítavanie vzdialenosti. Ak chcete zvoliť vzdialenosť, stlačte tlačidlo „+“, resp. „-“. Môžete si zvoliť hodnoty v rozmedzí 1,0 – 99 km. Štandard je 1,0 km.
- Tréningový režim 4: Odpočítavanie kalórií. Ak chcete zvoliť kalórie, stlačte tlačidlo „+“, resp. „-“. Môžete si zvoliť hodnoty v rozmedzí 20 – 990 kalórií. Štandard je 50 kalórií.
- b) „P1 – P36“: prednastavené programy. Len na odpočítavanie času. Ak chcete zvoliť čas, stlačte tlačidlo „+“, resp. „-“, aby ste zmenili hodnotu. Môžete si zvoliť hodnoty v rozmedzí 5 – 99 minút. Štandard je 30:00. Stlačte tlačidlo „Režim“, ak chcete obnoviť štandardnú hodnotu.
- 7.4 : Po nastavení tréningového režimu stlačte tlačidlo „Štart“. Indikátor zobrazenia rýchlosti zobrazí 5→4→3→2→1, s 5 tónmi. Po odpočítaní na číslo 1 sa bežecský pás pomaly rozbehne a pomaly zrýchli na zobrazenú rýchlosť. Potom pás ďalej pobeží konštantnou rýchlosťou.
- a) Počas behu môžete pomocou tlačidla „+“ a „-“ alebo tlačidla rýchlej voľby nastaviť rýchlosť na požadovanú hodnotu.
- b) Pre program P1 – P36 je rýchlosť a sklon rozdelená na 10 úsekov. Každý segment trvá rovnako dlhý čas. Rýchlosť je dostupná podľa voľby v aktuálnom úseku. Pred zmenou na nasledujúci úsek zaznie 3-krát akustický signál. Po absolvovaní 10 úsekov zaznie dlhý akustický signál a motor sa vypne.
- c) Keď je prístroj zapnutý a stlačíte tlačidlo „ŠTART“, bežecský pás sa zastaví. Pri opätovnom stlačení tlačidla „ŠTART“ sa bežecský pás bude pohybovať ďalej spolu so zaznamenávaním údajov.
- 7.5 : Keď je bežecský pás zapnutý a stlačíte tlačidlo „STOP“, postupne sa rýchlosť spomalí, až kým sa pás nezastaví. Všetky nastavenia sa obnovia na štandardné hodnoty.
- 7.6 : Stlačením tlačidla ▲▼ alebo tlačidla rýchlej voľby pre sklon pri zapnutom bežecskom páse môžete nastaviť požadovaný sklon.
- 7.7 : Ak sa v akomkoľvek stave aktivuje bezpečnostná poistka, na displeji sa zobrazí: E-07 a zaznie akustický signál. Bežecský pás sa zastaví.
- 7.8 : Ovládanie je nepretržite monitorované. Bežecský pás spustí núdzové zastavenie v prípade, že dôjde k nezvyčajnej udalosti. V takomto prípade sa na displeji zobrazí chybové hlásenie a zaznie príslušný akustický signál.
- 7.9 : Ak chcete vymazať chybové hlásenia zobrazené na displeji, stlačte tlačidlo „STOP“ .

7.10 FUNKCIA MERANIA TELESNÉHO TUKU:

Keď je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo „PROG“ a zvolte režim „TUK“, aby ste aktivovali funkciu merania telesného tuku. Stlačte tlačidlo „REŽIM“, ak chcete zvoliť číslo položky. Stlačte tlačidlo „+“ a „-“, ak chcete vložiť parametre.

- A) F1 na vkladanie údajov o pohlaví; rozsah parametrov je v rozmedzí 1 – 2; 1 (mužské), 2 (ženské). Štandardne je uvedené mužské pohlavie.
- B) F2 na vkladanie údajov o veku; rozsah parametrov je v rozmedzí 1 – 99; štandardne je nastavený vek 25 rokov.
- C) F3 na vkladanie údajov o telesnej výške; rozsah parametrov je v rozmedzí 100 – 220 cm; štandardne je nastavených 170 cm.
- D) F4 na vkladanie údajov o telesnej hmotnosti; rozsah parametrov je v rozmedzí 20 – 150 kg; štandardne je nastavených 70 kg.
- E) F5 na zisťovanie BMI; voľba parametrov je kompletná a uskutoční sa prechod na funkciu merania telesného tuku: obidve ruky položte na snímače tepu, vyčkajte 8 sekúnd, kým sa hodnota BMI nezobrazí na displeji. Príklad hodnôt pre osoby ázijského pôvodu: BMI menšie ako 18 – podváha, 18 – 23 – normálna hmotnosť; 23 – 28 – nadváha; viac ako 29 – obezita. Štandardne je nastavená hodnota 24.

7.11 FUNKCIA MERANIA TELESNÉHO TUKU S US JEDNOTKAMI:

Keď je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo „PROG“ a zvolte režim „TUK“, aby ste aktivovali funkciu merania telesného tuku. Stlačte tlačidlo „REŽIM“, ak chcete zvoliť číslo položky. Stlačte tlačidlo „+“ a „-“, ak chcete vložiť parametre.

- A) F1 na vkladanie údajov o pohlaví; rozsah parametrov je v rozmedzí 1 – 2; 1 (mužské), 2 (ženské). Štandardne je uvedené mužské pohlavie.
- B) F2 na vkladanie údajov o veku; rozsah parametrov je v rozmedzí 1 – 99; štandardne je nastavený vek 25 rokov.
- C) F3 na vkladanie údajov o telesnej výške; rozsah parametrov je v rozmedzí 39 – 87“; štandardne je nastavená hodnota 67“.
- D) F4 na vkladanie údajov o hmotnosti; rozsah parametrov je v rozmedzí 44 – 330 lb.; štandardne je nastavená hodnota 154 lb.
- E) F5 na zisťovanie BMI; voľba parametrov je kompletná a uskutoční sa prechod na funkciu merania telesného tuku: obidve ruky položte na snímače tepu, vyčkajte 8 sekúnd, kým sa hodnota BMI nezobrazí na displeji. Príklad hodnôt pre osoby ázijského pôvodu: BMI menšie ako 18 – podváha, 18 – 23 – normálna hmotnosť; 23 – 28 – nadváha; viac ako 29 – obezita. Štandardne je nastavená hodnota 24.

PROGRAMY HRC (Heart Rate Control) (voliteľné) :

- 1) Funkcia: Snímače tepu na rukách možno používať na rozpoznávanie skutočnej srdcovej frekvencie používateľa, aby bežecký pás mohol prispôbiť rýchlosť a skutočnú srdcovú frekvenciu používateľa prednastavenej cieľovej hodnote. Ak je skutočná srdcová frekvencia používateľa nižšia ako prednastavená cieľová hodnota, zvýši bežecký pás postupne rýchlosť, kým skutočná srdcová frekvencia používateľa nedosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu. Ak je skutočná srdcová frekvencia používateľa vyššia ako prednastavená cieľová hodnota, zníži bežecký pás postupne rýchlosť, kým skutočná srdcová frekvencia používateľa nedosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu. K dispozícii sú 3 štandardné programové nastavenia HRC: **Hr 1, Hr 2 a Hr 3.**
- 2) Stlačte tlačidlo „PROGRAM“, ak chcete zvoliť program Hr 1 – Hr 3, kým sa bežecký pás nachádza v režime standby. Stlačte tlačidlo „REŽIM“, ak chcete prejsť na program HRC. V okne „TEP“ sa zobrazí „25“ ako štandardný vek používateľa. Vek používateľa môžete nastaviť tlačidlami „+/-“ (rozsah: 13 – 80). Potom stlačte tlačidlo „REŽIM“ a potvrdte vložené údaje. V okne „TEP“ sa zobrazí prednastavená cieľová hodnota srdcovej frekvencie. V prípade potreby môžete cieľovú hodnotu pre srdcovú frekvenciu prispôbiť adekvátne veku. Potom stlačte tlačidlo „REŽIM“ a potvrdte vložené údaje. V okne „ČAS“ sa zobrazí 30:00 ako štandardný čas tréningu. V prípade potreby môžete čas tréningu prispôbiť tlačidlami „+/-“ (rozsah: 5 – 99 minút). Potom stlačte tlačidlo „REŽIM“ a potvrdte vložené údaje. Stlačte tlačidlo „START“, ak chcete spustiť program HRC.
- 3) Počas používania programov HRC sa držte snímačov tepu na rukách.

** **VAROVANIE: Nezapúdajte na to, že keď je aktívny jeden z programov HRC, rýchlosť bežecského pásu sa automaticky prispôbi.**

– SK – Tabuľka tempa programov : Metrické jednotky

PROG.	SEG. KAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P1	TEMPO	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0
	SKLON	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	TEMPO	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	SKLON	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	TEMPO	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	SKLON	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	TEMPO	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	SKLON	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	SKLON	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	TEMPO	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	SKLON	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	TEMPO	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	SKLON	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	TEMPO	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	SKLON	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	TEMPO	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	SKLON	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	TEMPO	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	SKLON	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	TEMPO	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	SKLON	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	TEMPO	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	SKLON	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	TEMPO	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	SKLON	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	TEMPO	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	SKLON	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	SKLON	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	TEMPO	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	SKLON	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	SKLON	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	TEMPO	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	SKLON	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	TEMPO	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	SKLON	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	TEMPO	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	SKLON	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– SK – Tabuľka tempa programov : Metrické jednotky

PROG.	SEG. KAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	TEMPO	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	SKLON	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	TEMPO	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	SKLON	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	TEMPO	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	SKLON	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	TEMPO	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	SKLON	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	TEMPO	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	SKLON	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	TEMPO	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	SKLON	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	SKLON	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	TEMPO	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	SKLON	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	TEMPO	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	SKLON	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	TEMPO	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	SKLON	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	TEMPO	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	SKLON	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	TEMPO	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	SKLON	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	TEMPO	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	SKLON	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	TEMPO	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	SKLON	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	TEMPO	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	SKLON	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	TEMPO	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	SKLON	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Problém	Možná příčina	Riešenie
Bežecký pás nefunguje.	a. Nie je pripojený k napájaniu. b. Bezpečnostný spínač nie je vložený. c. Signalizačný obvod je prerušený.	Kábel zasunúte do zásuvky. Bezpečnostný spínač založte na monitor. Skontrolujte kábel ovládacieho panela a signálu.
Pás nebeží správne.	d. Bežecký pás nie je zapnutý. a. Bežecký pás nie je dobre namazaný.	Zapnutie. Bežecký pás namažte silikónovým mazadlom.
Pás sa zosunul.	b. Pás je veľmi napnutý. a. Pás je príliš voľný. b. Motorový remeň je príliš voľný.	Bežecký pás nastavte. Bežecký pás nastavte. Nastavte motorový remeň.

– SK – CHYBOVÉ HLÁSENIE A RIEŠENIE:

Problém	Príčina	Odstánenie problému
Bežecký pás nefunguje.	A: Nie je pripojený k napájaniu. B: Bezpečnostný kľúč nie je správne vložený. C: Transformátor nie je správne zmontovaný alebo je chybný. D: Prerušenie elektrického obvodu.	Pripojte napájanie. Bezpečnostný kľúč vložte do správnej pozície. Transformátor opravte alebo vymeňte.
Bežecký pás sa náhle zastavil.	A: Vypadol bezpečnostný kľúč. B: Problém s elektronickým systémom.	Skontrolujte pripojovací vodič a svorky pripojovacieho vodiča a správne ho pripojte. Bezpečnostný kľúč správne vložte. Kontaktujte zákaznícky servis.
Chybné tlačidlo.	Tlačidlo je poškodené. Tlačidlo nefunguje.	Tlačidlo vymeňte. Klávesnicu a prepojenie vymeňte. Dosku plošných spojov vymeňte. Počítadlo vymeňte.
E-01	A: Uvoľnený alebo chybný vodič. B: Chybné počítadlo. C: Chybný transformátor. D: Chybné ovládanie.	Vodič správne pripojte alebo vymeňte. Počítadlo vymeňte. Transformátor vymeňte. Ovládanie vymeňte.
E-02	A: Chybný pripojovací vodič motora alebo motor. B: Pripojovací vodič medzi motorom a ovládaním je uvoľnený alebo je ovládanie chybné.	Pripojovací vodič motora alebo motor vymeňte. Vodič správne pripojte alebo vymeňte ovládanie.
E-03	A: Snímač počtu otáčok nie je správne pripojený. B: Chybný snímač počtu otáčok. C: Pripojovací vodič medzi snímačom počtu otáčok a ovládaním nie je správne pripojený. D: Chybné ovládanie.	Snímač počtu otáčok správne pripojte. Snímač počtu otáčok vymeňte. Vodič správne pripojte.
E-05	Chybné ovládanie. Chybný motor.	Ovládanie vymeňte. Ovládanie vymeňte. Motor vymeňte.
E-07	Počítadlo nedokáže skontrolovať signál bezpečnostného kľúča.	Bezpečnostný kľúč skontrolujte a správne vložte.
Žiadny tep.	Vodič snímača tepu nie je správne pripojený alebo je vodič chybný. Chybné spínacie obvody konzoly.	Vodič správne pripojte alebo vymeňte. Konzolu vymeňte.
Konzola je bez zobrazenia.	Skrutka na doske plošných spojov je uvoľnená. Chybná konzola.	Skrutku dobre utiahnite. Konzolu vymeňte.

Návod na tréning

Beh je veľmi efektívna forma fitness tréningu. Pomocou bežeckého pásu môžete doma nezávisle od poveternostných podmienok vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký pás sa hodí tak pre jogging, ako aj pre chodecký tréning. Skôr ako začnete s tréningom, mali by ste si starostlivo prečítať nasledujúce pokyny!

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

Základom pre plánovanie tréningu je váš aktuálny telesný výkonnostný stav. Pomocou záťažového testu môže váš obvodný lekár diagnostikovať osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre vaše plánovanie tréningu. Ak ste neabsolvovali žiaden záťažový test, je v každom prípade potrebné vyhýbať sa vysokým tréningovým záťažiam resp. preťažiam. Pre plánovanie by ste si mali zapamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning sa riadi nielen rozsahom záťaženia, ale aj výškou/intenzitou záťaženia.

Smerné hodnoty pre vytrvalostný tréning

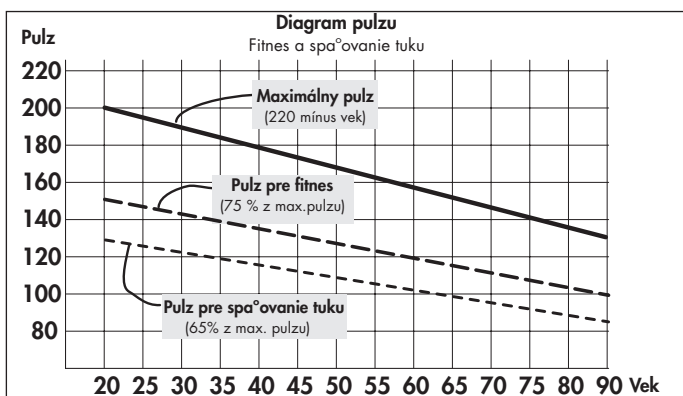
Intenzita záťaženia

Intenzita záťaženia sa prednostne kontroluje pri bežeckom tréningu prostredníctvom pulzovej frekvencie vášho srdca.

Maximálny pulz: Pod maximálnym záťažením sa rozumie dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálne dosiahnuteľná srdcová frekvencia závisí od veku.

Tu platí empirický vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

Príklad: vek 50 rokov > $220 - 50 = 170$ tepov/min.



Pulz pri záťaži:

Optimálna intenzita záťaženia sa dosahuje pri 65 - 75% individuálneho výkonu srdca/obehu (porov. diagram).

65% = tréningový cieľ spařovanie tuku

75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície

Táto hodnota sa mení v závislosti od veku.

Intenzita sa pri tréningu na bežeckom páse na jednej strane reguluje rýchlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu bežiackej plochy. So stúpajúcou rýchlosťou behu sa zvyšuje telesné záťaženie. Podobne sa zvyšuje, keď sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatovník sa vyhnite príliš vysokému tempu alebo tréningu s príliš veľkým uhlom sklonu bežiackej plochy, pretože sa pri tom môže rýchlo prekročiť odporúčaný rozsah pulzovej frekvencie. Mali by ste si stanoviť svoje bežecké tempo a uhol sklonu pri tréningu na bežeckom páse tak, aby ste dosiahli svoju optimálnu pulzovú frekvenciu podľa hore uvedených údajov. Počas behu kontrolujte na základe svojej pulzovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.

Rozsah záťaženia

Trvanie tréningovej jednotky a jej frekvencia za týždeň:

Optimálny rozsah záťaženia je daný, keď sa počas dlhšieho času dosiahne 65 - 75% individuálneho výkonu srdca/obehu.

Empirické pravidlo:

bud' 10 min./tréningová jednotka pri dennom tréningu

alebo 20 - 30 min./tréningová jednotka pri tréningu 2 - 3x týždenne

alebo 30 - 60 min./tréningová jednotka pri tréningu 1 - 2x týždenne

Začiatovníci by nemali začínať s tréningovými jednotkami 30 - 60 minút. Tréning začiatovníka môže byť v prvých 4 týždňoch koncipovaný intervalovo:

Četnosť tréningu	Rozsah tréningovej jednotky
1. týždeň	
3 x týždenne	1 minúta bežať 1 minútu kráčať 2 minúty bežať 1 minútu kráčať 2 minúty bežať 1 minútu kráčať 1 minútu bežať 1 minútu kráčať
2. týždeň	
3 x týždenne	2 minúty behu 1 minútu kráčať 3 minúty bežať 1 minútu kráčať 2 minúty bežať 1 minútu kráčať
3. týždeň	
3 x týždenne	3 minúty behu 1 minútu kráčať 4 minúty bežať 1 minútu kráčať 3 minúty bežať 1 minútu kráčať
4. týždeň	
3 x týždenne	4 minúty behu 1 minútu kráčať 5 minúty bežať 1 minútu kráčať 4 minúty bežať 1 minútu kráčať

Zahriatie

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3 - 5 minút rozbiehať resp. zahrievať s pomaly stúpajúcim zaťažением, aby ste dostali vaše srdce/obeh a vaše svalstvo do „poklusu“.

Ochladenie

Rovnako dôležité je takzvané „ochladenie“. Po každom tréningu by ste mali ešte cca 2- 3 minúty pomaly bežať ďalej.

Zaťaženie pre váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne zvyšovať najskôr prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. denne sa trénuje namiesto 10 minút, 20 minút alebo namiesto týždenne sa trénuje 2x, 3x. Popri individuálnom plánovaní vášho vytrvalostného tréningu môžete siahnuť po tréningových programoch, ktoré sú integrované v tréningovom počítači bežeckého pásu.

Či váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol želané účinky, môžete zistiť nasledovne:

1. Zvládnete určitý vytrvalostný výkon s nižším výkonom srdca/obehu ako predtým.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým výkonom srdca/obehu počas dlhšieho času.
3. Po určitom výkone srdca/obehu sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Pokyny pre meranie pulzu pomocou pulzu na ruke

Najmenšie napätie vytvorené kontrakciou srdca sa zaznamenáva pomocou snímačov na ruke a vyhodnocuje sa elektronikou.

- Chyťte kontaktné plochy vždy obidvoma rukami.
- Vyhnite sa trhanému držaniu
- Ruky držte pokojne a vyhnite sa kontrakciám a treniu na kontaktných plochách.

Osobitné pokyny pre tréning

Priebeh pohybu behu by mal byť známy každému. Napriek tomu by sa pri bežeckom tréningu mali rešpektovať niektoré body.

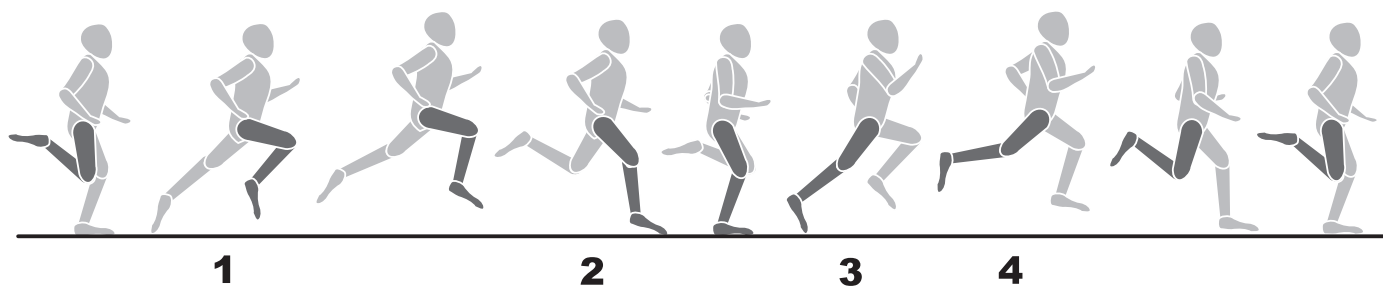
- Vždy pred tréningom dbajte o správne postavenie a státie prístroja.
- Na prístroj vystupujte a zostupujte z neho len pri úplnom zastavení pásu a držte sa pritom pevne držadla.
- Pred štartom bežeckého pásu upevnite na svoje oblečenie šnúru bezpečnostného kľúča pre zastavenia pásu.
- Trénujte s vhodnou bežeckou resp. športovou obuvou.
- Beh na bežeckom páse sa odlišuje od behu na normálnom podklade. Preto by ste sa na bežecký tréning mali pripraviť pomalým chodením na bežeckom páse.
- Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte držadla, aby ste sa vyhli nekontrolovaným pohybom, ktoré by mohli vyprovokovať pád. Toto platí obzvlášť pri obsluhu počítača počas bežeckého tréningu.
- Začiatovníci by nemali nastavovať uhol sklonu bežiacej plochy do príliš vysokej polohy, aby sa vyhli preťaženiám.
- Podľa možnosti behajte vždy v rovnomernom rytme.
- Trénujte len v strede bežiacej plochy.

Biomechanika – bežecký pás

Forma tréningu a vykonávanie pohybu

Bežecký pás sa používa na realizáciu najrôznejších foriem tréningu od chôdze cez športovú chôdzu až po šprint. Vykonávanie pohybu pri chôdzi, športovej chôdzi, behu a šprinte možno rozdeliť na štyri fázy:

Fáza	Začiatok	Koniec	Poznámky/opis pohybu
Fáza švih dopredu	Oporná noha sa nachádza pod ťažiskom tela	Došľap chodidla	Počas tejto fázy, ktorá slúži predovšetkým na vykonanie švihového pohybu vpred, sa koleno dvíha do maximálnej výšky. Po došľape chodidla dôjde v priebehu 10 – 20 ms k tlmeniu sily pôsobiacej na dolné končatiny prostredníctvom pasívneho brzdného pohybu
Predná oporná fáza	Došľap chodidla	Vertikálne držanie tela	Pri došľape chodidla vznikajú sily, ktoré zodpovedajú 2 až 3-násobku telesnej hmotnosti. Preto je potrebné dbať na výber vhodnej obuvi, ktorá pomôže správne absorbovať vznikajúce sily a zaručí dodržanie zdravého natáčania chodidla smerom dovnútra (pronácia).
Zadná oporná fáza	Vertikálne držanie tela	Odras chodidla	V koncovej fáze dochádza k natiahnutiu chodidla a odrasu cez prvý palec
Fáza švih dozadu	Odras chodidla	Vertikálne držanie tela	



Bežecké štýly

Vykonávanie pohybov počas behu nemožno normovať, výber šetrného štýlu behu je teda vysoko individuálnou záležitosťou a v podstatnej miere závisí od rýchlosti behu a stavby tela.

Rozlišujeme medzi rôznymi spôsobmi došľapu päty.

- Došľap na prednú časť chodidla: Povrchu sa ako prvá dotkne predná časť chodidla. Koleno je pri dopade chodidla mierne ohnuté, svalová sústava teda tlmi prevažnú časť pôsobiacich síl.
- Došľap na zadnú časť chodidla: Povrchu sa ako prvá dotkne päta. Koleno je pri dopade päty takmer vystreté a tlmenie pohybu zabezpečuje pasívne pohybové ústrojenstvo a obuv.
- Došľap na prostrednú časť chodidla: Povrchu sa ako prvý dotkne stred chodidla. Kombinácia došľapu na prednú a zadnú časť chodidla.

Predovšetkým je potrebné dbať na dodržiavanie šetrnej techniky behu s cieľom zabrániť predčasnej vyčerpanosti a predchádzať vzniku zranení. Biomechanické požiadavky počas behu a pôsobiace sily závisia od nasledujúcich činiteľov:

- rýchlosť behu
- charakter povrchu/profil trate
- stavba tela
- technika behu
- obuv
- statika dolných končatín

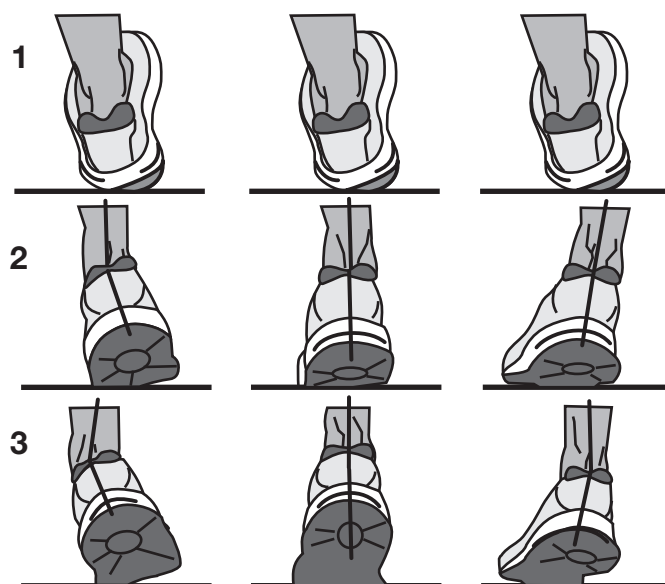
natáčanie chodidla smerom dovnútra (pronácia)

Natáčanie chodidla smerom dovnútra (pronácia) predstavuje prirodzené tlmenie chodidla, ktoré zmierňuje náraz. Natáčanie chodidla smerom dovnútra (pronácia) sa môže líšiť v závislosti od typu bežca. Rozlišujeme medzi normálnym natáčaním chodidla dovnútra, nadmerným natáčaním chodidla dovnútra a nedostatočným natáčaním chodidla dovnútra (supinácia).

V prípade bežca s normálnym natáčaním chodidla smerom dovnútra by bežecká obuv vždy mala podporovať prirodzený pohyb natáčania chodidla (pronácia), nesmie ho však obmedzovať stabilizačnými technológiami. Nadmerné alebo nedostatočné natáčanie chodidla smerom dovnútra predstavuje pre bežcov závažný problém a môže viesť k mnohorakým poraneniam. Použitím vhodnej bežeckej obuvi však možno v jednotlivých prípadoch eliminovať chybné polohy chodidla a ďalšie problémy.

SUPINATION

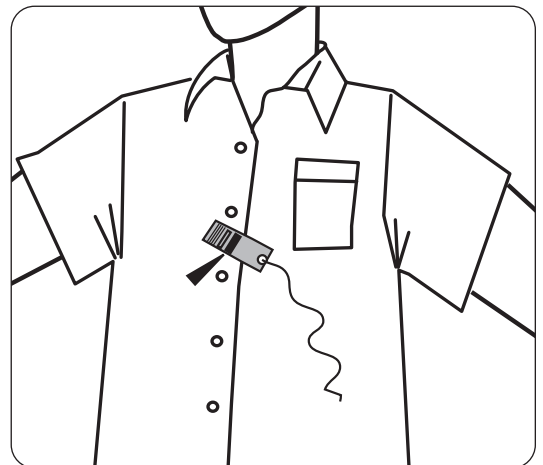
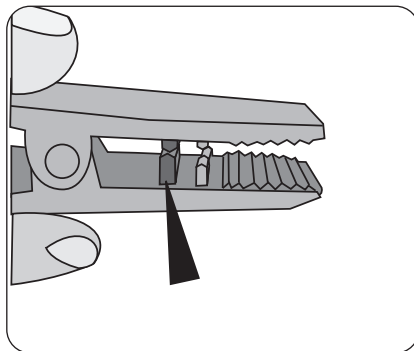
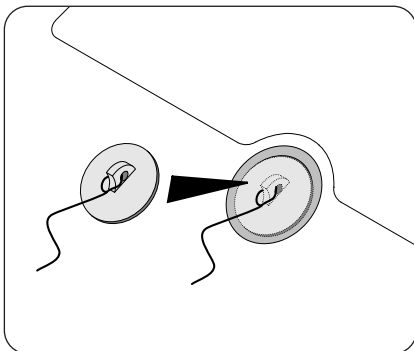
NORMAL ÜBERPRONATION



Információk az Ön biztonsága érdekében:

- A hibás terhelés vagy túlterhelés miatti sérülések elkerülése érdekében a tréning készüléket csak az útmutató leírásainak megfelelően szabad használni.
- Az első használat előtt, valamint kb. 6 használati nap után ellenőrizni kell, hogy megfelelőek-e a csatlakozások.
- Rendszeresen ellenőrizze a tréning készülék működőképességét, valamint hogy megfelelő állapotban van-e.
- A biztonságtechnikai ellenőrzés a felhasználó kötelességeihez tartozik, és ezt rendszeresen és szabályszerűen kell végrehajtani.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a károsodásokat és a kopást.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni. Elektromos alkatrészekkel kapcsolatos beavatkozást csak szakképesítéssel rendelkező személy végezhet. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- A gépet nem szabad használni, amíg nem javították meg.
- A tréningek megkezdése előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy egészségügyileg alkalmas-e a készülékkel történő edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját. A nem megfelelő, vagy túlzottan megterhelő tréning egészségügyi károsodáshoz vezethet.
- A futópad kizárólag rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek számára futó és gyalogló tréningre használható.
- Vegye figyelembe a maximálisan megengedett felhasználói súlyt.
- Minden alkalommal csak felhelyezett biztonsági kulccsal folytasson edzést.
- Az első tréning egység előtt alacsony sebesség mellett ismerkedjen meg a mozgási folyamatokkal.
- Nem biztonságos esetben kapaszkodjon meg a kapaszkodóban, és hagyja el a futópadot a két oldalon található fix részen keresztül, majd állítsa le a futópadot.

Fontos: Kérjük, vegye figyelembe az összeszerelési és építési útmutató biztonsági utasításait is.

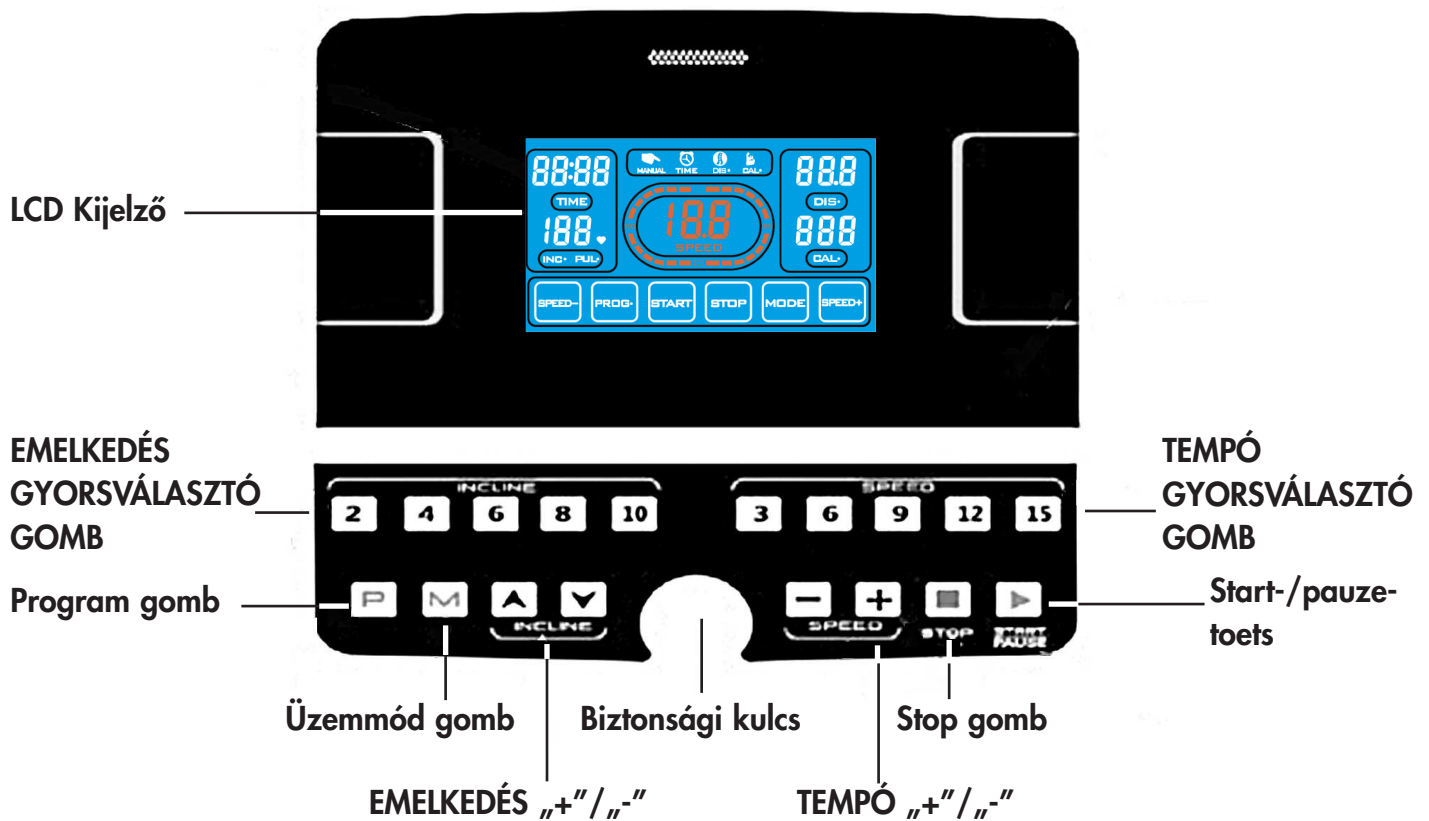


Biztonsági kapcsoló

- Minden edzés előtt rögzítse a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolón és erősítse a biztonsági kulcs zsinórját a ruhájára. Állítsa be a zsinór hosszúságát: „Botlaskor” a biztonsági kulcsnak ki kell oldani.
- A biztonsági kapcsolót azért fejlesztettük ki, hogy azonnal leállítsa a futópad hajtásait és a magasság állítót, ha elesik vagy vészhelyzet áll fenn. Nagy sebesség esetén kellemetlen és adott esetben veszélyes is lehet, ha a futópad azonnal megáll. Ezért a biztonsági kapcsolót csak vészleállítóként használja. Átlagos körülmények mellett tréning közben a futópad biztonságos, kényelmes és teljes leállításához használja a START/STOP gombot.
- A biztonsági kapcsoló ellenőrzése edzés előtt: Álljon a két oldalon található fix részre és indítsa el a szalagot minimális sebességgel. Húzza ki a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóból. A szalagnak azonnal meg kell állni. Ezután rögzítse a biztonsági kulcsot ismét a biztonsági kapcsolóba és rögzítse a zsinórt a ruhájára. Az álló szalagon mozogjon hátrafelé. A biztonsági kulcsnak le kell válni a biztonsági kapcsolóról. A zsinórnak továbbra is a ruházaton kell lenni. Ezután rögzítse a biztonsági kulcsot újra a biztonsági kapcsolóra.

A futópad biztosítása:

- A futópad harmadik személy általi, ellenőrzés nélküli használatát a biztonsági kulcs eltávolításával és megőrzésével lehet elkerülni. Kérjük, gondosan őrizze meg a biztonsági kulcsot, és a biztonsági kulcs gyerekek kezébe ne kerüljön!



1 : Számítógép funkciók:

- 1.1 : P0: kézi, FELHASZNÁLÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT program; P1-P36: gyárilag összeállított, automatikus programok; U01-U03: három felhasználó által összeállított program, egy TESTZSÍR program.
- 1.2 : 5 hüvelykes LCD-kijelző 19 gombbal
- 1.3 : Tempó- és távolságkonverzió funkció (metrikus/angolszász)
- 1.4 : Testzsírkonverzió funkció (metrikus/angolszász)
- 1.5 : Sebességtartomány: Kilométer 1,0~16,0 KM/H, Mérföld 0,6~10 M/H
- 1.6 : Emelkedéstartomány: 0~10%
- 1.7 : Túlterhelés, túlfeszültség, robbanás, túl magas sebesség és elektromágneses zavarok elleni védelem
- 1.8 : Rendszer önellenőrzés és figyelmeztető hangjelzés funkció
- 1.9 : Három egyénileg beállítható funkció
- 1.10 : Ventilátor funkció (opcionális)

2 : Az LCD kijelző funkciói:

- 2.1 : „TÁVOLSÁG” ablak: A távolságértékek megjelenítése
- 2.2 : „KALÓRIA” ablak: A kalóriaértékek megjelenítése
- 2.3 : „IDŐ” ablak: Az időértékek megjelenítése
- 2.4 : „EMELKEDÉS” ablak: Az emelkedés értékeinek megjelenítése
- 2.5 : „PULZUS” ablak: A pulzusértékek megjelenítése
- 2.6 : „TEMPÓ” ablak: A sebességértékek megjelenítése

3 : Konverzió funkció (metrikus/angolszász):

- 3.1 : Húzza ki a biztonsági kulcsot, és nyomja meg egyszerre a „PROGRAM” és az „ÜZEMMÓD” gombokat; a „TEMPÓ” ablakban „0,6” jelenik meg, azaz átvált kilométerről mérföldre.
- 3.2 : Húzza ki a biztonsági kulcsot, és nyomja meg egyszerre a „PROGRAM” és az „ÜZEMMÓD” gombokat; a „TEMPÓ” ablakban „1,0” jelenik meg, azaz átvált mérföldről kilométerre.

4 : Gombok funkciói:

- 4.1 : „PROG”: Programválasztó gomb: ha a futópad áll, válasszon a „P0-P36, U01-U03 vagy TESTZSÍR” funkciók közül.
- 4.2 : „MODE”: Üzem módválasztó gomb: a kézi üzemmód kiválasztása esetén a normál üzemmód lesz beállítva. Az üzemmód gomb megnyomásával kézi üzemmódban választhat az idő visszaszámlálás → távolság visszaszámlálás → kalória visszaszámlálás → normál üzemmód közül. Az idő visszaszámlálás alapértéke 30 percre lesz visszaállítva, ha a P1-P36 programokat kiválasztották.
- 4.3 : „START” gomb: Start/Szünet gomb. Álló futópad esetén a „START” gomb megnyomásával kapcsolhatja be a futópadot. Járó készülék esetén a „START” gomb megnyomását követően megáll a futópad.
- 4.4 : „STOP” gomb: Leállítás/Visszaállítás/Vészleállítás gomb. A járó futópadot fokozatosan leállíthatja a „STOP” gomb egyszeri megnyomásával. Az LCD kijelzőn megjelenő hibaüzenetek törléséhez nyomja meg egyszer a „STOP” gombot. A járó futópadot azonnal leállíthatja a „STOP” gomb kétszeri megnyomásával.
- 4.5 : „+” gomb: Növeli a járó futópad sebességét. Növeli a testzsír-ellenőrzés vagy megállítási paramétereit.
- 4.6 : „-” gomb: Csökkenti a járó futópad sebességét. Csökkenti a testzsír-ellenőrzés vagy megállítási paramétereit.
- 4.7 : „TEMPÓ GYORSVÁLASZTÓ GOMB”: Járó futópadnál a sebesség értékét beállíthatja közvetlenül a 3, 6, 9, 12 vagy 15 gyorsválasztó gomb megnyomásával.
- 4.8 : „▼” gomb: A gomb megnyomásával csökkentheti az emelkedést.
- 4.9 : „▲” gomb: A gomb megnyomásával növelheti az emelkedést.
- 4.10 : „EMELKEDÉS GYORSVÁLASZTÓ GOMB”: Járó futópadnál az emelkedés értékét beállíthatja közvetlenül a 2, 4, 6, 8 vagy 10 gyorsválasztó gomb megnyomásával.

5 : A biztonsági kulcs funkciója:

A biztonsági zárok mikrokapcsolókból, biztonsági csatból és nejlón kötélből áll vészleállító funkcióval.

A biztonsági zárok reteszelésével megszakad a futópad áramellátása, és a továbbiakban nem kezelhető a gép; Kijelzőüzenet: E-07 és a PIP-PI hangjelzés. A biztonsági zárok alaphelyzetbe állításakor a kijelző 2 másodpercre bekapcsol, végül elérhető a kézi indítás üzemmód (lásd Hibaüzenetek törlése).

6 : FELHASZNÁLÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT programok (opcionális)

Három FELHASZNÁLÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT program elérhető: U01-U03. A FELHASZNÁLÓ ÁLTAL ÖSSZEÁLLÍTOTT üzemmódban érhetőek el pl. a saját edzésprogramok beállításai: Nyomja a „PROG” gombot az „U01-U03” kiválasztásához, majd nyomja meg a „MODE” gombot a beállításhoz vagy a „START” gombot a program indításához. A „MODE” gomb megnyomásával beállíthatja egyéni programját (10 sebesség- és emelkedési tartományból). A beállítást követően a felhasználó a „START” gomb megnyomásával indíthatja el a programot. A felhasználó egyéni programja tárolásra kerül. A „PROG” gomb megnyomásával közvetlenül kiválaszthatóak az U01-U03 programok.

7 : Tanácsok a biztonságos használathoz

- 7.1 : Csatlakoztassa a hálózati kábelt egy 10 A-rel biztosított elektromos csatlakozóhoz. Kapcsolja a kapcsolót „BE” állásba. A kijelző világitani kezd, hangjelzés hallható, és a rendszer felismeri a biztonsági zárat.
- 7.2 : Állítsa a biztonsági kulcsot a megfelelő állásba, és csatlakoztassa a biztonsági csatot öltözékére; végül kapcsolja be a készüléket. Az LCD kijelző 2 másodpercre bekapcsol, és bizonyos számok alaphelyzetbe állnak. A beállított értékek visszaállításra kerülnek, és a futópad a PO program értékbeállításaira áll.

- 7.3 : Nyomja meg a „PROG” gombot a P0-P36, U01-U03 vagy TESTZSÍR program kiválasztásához.
- a) „P0” Felhasználó által összeállított program Nyomja meg a „MODE” gombot, és válasszon a négy edzés üzemmódból. A sebességet és az emelkedést a felhasználó állíthatja be. A sebesség alapértéke 1,0 km/h. Az emelkedés alapértéke 0%.
1. edzés üzemmód: Számláló üzemmód. A rendszer számolja az időt, a távolságot és a kalóriákat. A kiválasztás funkció zárva van.
2. edzés üzemmód: Idő visszaszámlálás. Kiválaszthatja az időt a „+” ill. „-” megnyomásával. 5 és 99 perc közé állíthatja be az értéket. Az alapérték 30:00.
3. edzés üzemmód: Távolság visszaszámlálás. Beállíthatja a távolságot a „+” ill. „-” megnyomásával. 1,0 és 99 km közé állíthatja be az értéket. Az alapérték 1,0 km.
4. edzés üzemmód: Kalória visszaszámlálás Beállíthatja a kalóriát a „+” ill. „-” megnyomásával. 20 és 990 kalória közé állíthatja be az értéket. Az alapérték 50 kalória.
- b) „P1 – P36”: gyárilag beállított programok. Csak idő visszaszámlálásra. Az idő kiválasztásához a „+” ill. „-” gombok megnyomásával módosíthatja az értékeket. 5 és 99 perc közé állíthatja be az értéket. Az alapérték 30:00. Nyomja meg a „MODE” gombot az alapérték visszaállításához.
- 7.4 : Az edzés üzemmód beállítását követően nyomja meg a „START” gombot. A sebesség kijelzőn 5→4→3→2→1 jelenik meg és 5 hangjelzés hallható. Miután a visszaszámlálás elérte az 1-et, a futópad lassan elindult, és fokozatosan felgyorsít a megjelenített sebességre. Ezt követően a futópad állandó sebességgel jár.
- a) Futás közben a sebességet a „+” és „-” gombokkal vagy a gyorsválasztó gombokkal állíthatja be a kívánt értékre.
- b) A P1 – P36 programoknál a sebesség és az emelkedő 10 szakaszra oszlik. Minden szakasz egyforma ideig tart. A sebesség a kiválasztást követően az aktuális szakaszban elérhető. A következő szakaszra váltás előtt 3 figyelmeztető hangjelzés hallható. A 10 szakasz befejeztével hosszú figyelmeztető hangjelzés hallható és a motor leáll.
- c) Járó készülék esetén a „START” gomb megnyomását követően megáll a futópad. A „START” gomb ismételt megnyomását követően a futópad tovább jár és az adatok rögzítése folytatódik.
- 7.5 : Ha járó futópadnál megnyomja a „STOP” gombot, a futópad fokozatosan lelassul, majd teljesen leáll. Bizonyos beállítások alapértékekre állnak vissza.
- 7.6 : Járó futópadnál a ▲▼ gomb vagy az emelkedő gyorsválasztó gombjainak megnyomásával a futópad beállítható a kívánt emelkedésre.
- 7.7 : Ha tetszőleges állapotban aktiválják a biztonsági zárat, a kijelzőn a következő jelenik meg: E-07 és figyelmeztető hangjelzés hallható. A futópad leáll.
- 7.8 : A vezérlés folyamatosan felügyelet alatt áll. A futópad vészleállítást kezdeményez, ha nem kívánt eredménybe ütközik. Ebben az esetben a kijelzőn hibaüzenet jelenik meg, és az annak megfelelő figyelmeztető hangjelzés hallható.
- 7.9 : A kijelzőn megjelenő hibaüzenetek törléséhez nyomja meg a „STOP” gombot.
- 7.10 TESTZSÍR FUNKCIÓ:
- Álló futópadnál nyomja meg a „PROG” gombot, és válassza ki a „TESTZSÍR” üzemmódot a testzsír funkciók megnyitásához. Nyomja meg a „MODE” gombot a pozíció számának kiválasztásához. A „+” és „-” gombokkal adja meg a paramétereket.
- A) F1 a nem megadásához. Paramétertartomány: 1-2. 1 = férfi; 2 = nő. Az alapbeállítás „férfi”.
- B) F2 az életkor megadásához. Paramétertartomány: 1-99. Alapérték: 25.
- C) F3 a testmagasság megadásához. Paramétertartomány: 100-220 cm. Alapérték: 170 cm.
- D) F4 a testtömeg megadásához. Paramétertartomány: 20-150 kg. Alapérték: 70 kg.
- E) F5 a testtömeg-index (BMI) kiszámításához. A paraméterek kiválasztása kész, a rendszer átkapcsol a testzsír funkcióra: Mindkét kezét helyezze a pulzuszámolóra, várjon 8 másodpercet, amíg a BMI megjelenik a kijelzőn. Példa értékek egy ázsiai alkutú személyhez: 18 alatti BMI = túl sovány; 18-23 = normál testtömeg; 23-28 = túlsúlyos; 29 fölött = erősen túlsúlyos. Az alapérték 24.

7.11 TESTZSÍR FUNKCIÓ ANGOLSZÁSZ MÉRTÉKEGYSÉGEKKEL:

Álló futópadnál nyomja meg a „PROG” gombot, és válassza ki a „TESTZSÍR” üzemmódot a testzsír funkciók megnyitásához. Nyomja meg a „MODE” gombot a pozíció számának kiválasztásához. A „+” és „-” gombokkal adja meg a paramétereket.

- A) F1 a nem megadásához. Paramétertartomány: 1-2. 1 = férfi; 2 = nő. Az alapbeállítás „férfi”.
- B) F2 az életkor megadásához. Paramétertartomány: 1-99. Alapérték: 25.
- C) F3 a testmagasság megadásához. Paramétertartomány: 39-87. Alapérték: .
- D) F4 a testtömeg megadásához. Paramétertartomány: 44-330 lb. Alapérték: 154 lb.
- E) F5 a testtömeg-index (BMI) kiszámításához. A paraméterek kiválasztása kész, a rendszer átkapcsol a testzsír funkcióra: Mindkét kezét helyezze a pulzsmérőre, várjon 8 másodpercet, amíg a BMI megjelenik a kijelzőn. Példa értékek egy ázsiai alkutú személyhez: 18 alatti BMI = túl sovány; 18-23 = normál testtömeg; 23-28 = túlsúlyos; 29 fölött = erősen túlsúlyos. Az alapérték 24.

HRC (Heart Rate Control) pulzusszám által vezérelt program (opcionális) :

- 1) Funkció: A kézi pulzsmérő érzékelői beállíthatóak a használó tényleges pulzusszámának észlelésére, így a futópad a sebességet a használó tényleges pulzusszáma alapján a beállított célértékhez tudja igazítani. Ha a használó tényleges pulzusszáma alacsonyabb, mint a beállított célérték, a futópad fokozatosan növeli a sebességet, amíg a használó tényleges pulzusszáma el nem éri a beállított célértéket. Ha a használó tényleges pulzusszáma magasabb, mint a beállított célérték, a futópad fokozatosan csökkenti a sebességet, amíg a használó tényleges pulzusszáma el nem éri a beállított célértéket. 3 alap HRC programbeállítás elérhető: Hr 1, Hr 2 és Hr 3.
- 2) Nyomja meg a „PROGRAM” gombot a Hr 1 – Hr 3 kiválasztásához, amikor a futópad készenléti üzemmódban van. Nyomja meg a „MODE” gombot, hogy a HRC programra váltson. A „PULZUS” ablakban „25” jelenik meg, ami a használó alapértelmezett életkor értéke. A használó életkorát a „+”/„-” gombokkal állíthatja be (tartomány: 13 – 80). Végül nyomja meg a „MODE” gombot a jóváhagyáshoz. A „PULZUS” ablakban a pulzusszám beállított értéke jelenik meg. Szükség esetén életkorának megfelelően beállítható a pulzusszám célérték. Végül nyomja meg a „MODE” gombot a jóváhagyáshoz. Az „IDŐ” ablak a 30:00 alap edzésidőt jeleníti meg. Szükség esetén az edzésidő a „+”/„-” gombokkal beállítható (tartomány: 5 – 99 perc). Végül nyomja meg a „MODE” gombot a jóváhagyáshoz. Nyomja meg a „START” gombot a HRC program indításához.
- 3) Kérjük, hogy a HRC program használata közben folyamatosan stabilan fogja a kézi pulzsmérő érzékelőit.

** **FIGYELEM: Ne feledje, hogy a futópad sebessége automatikusan kerül szabályozásra, amíg egy HRC program aktív.**

- HU - Programtempó táblázat : Metrikus

SZA. K.		KAL.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	TEMPÓ	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0	2,0
	EMELKEDÉS	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	TEMPÓ	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	EMELKEDÉS	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	TEMPÓ	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	EMELKEDÉS	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	TEMPÓ	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	EMELKEDÉS	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	TEMPÓ	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	EMELKEDÉS	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	TEMPÓ	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	EMELKEDÉS	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	TEMPÓ	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	EMELKEDÉS	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	TEMPÓ	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	EMELKEDÉS	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	TEMPÓ	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	EMELKEDÉS	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	TEMPÓ	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	EMELKEDÉS	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	TEMPÓ	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	EMELKEDÉS	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	TEMPÓ	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	EMELKEDÉS	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	TEMPÓ	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	EMELKEDÉS	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	TEMPÓ	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	EMELKEDÉS	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	TEMPÓ	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	EMELKEDÉS	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	TEMPÓ	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	EMELKEDÉS	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	TEMPÓ	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	EMELKEDÉS	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	TEMPÓ	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	EMELKEDÉS	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	TEMPÓ	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	EMELKEDÉS	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	TEMPÓ	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	EMELKEDÉS	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– HU – Programtempó táblázat : Metrikus

SZA. K. KAL.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	TEMPÓ	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	EMELKEDÉS	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	TEMPÓ	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	EMELKEDÉS	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	TEMPÓ	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	EMELKEDÉS	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	TEMPÓ	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	EMELKEDÉS	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	TEMPÓ	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	EMELKEDÉS	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	TEMPÓ	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	EMELKEDÉS	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	TEMPÓ	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	EMELKEDÉS	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	TEMPÓ	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	EMELKEDÉS	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	TEMPÓ	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	EMELKEDÉS	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	TEMPÓ	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	EMELKEDÉS	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	TEMPÓ	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	EMELKEDÉS	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	TEMPÓ	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	EMELKEDÉS	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	TEMPÓ	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	EMELKEDÉS	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	TEMPÓ	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	EMELKEDÉS	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	TEMPÓ	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	EMELKEDÉS	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	TEMPÓ	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	EMELKEDÉS	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Probléma	Lehetséges ok	Teendő
A futópad nem működik	a. Niet a. Nem csatlakozik az elektromos hálózathoz b. A biztonsági kapcsoló nincs behelyezve	Csatlakoztassa elektromos fali csatlakozóhoz Helyezze a biztonsági kapcsolót a monitorba
A futópad nem rendeltetésszerűen jár	c. Jel áramkör megszakadt d. A futópad nincs bekapcsolva a. A futópad nincs jól megolajozva	Ellenőrizze a kezelőmező és a jel kábeleit Bekapcsolás Kenje meg a futópadot szilikonos kenőanyaggal
A szíj csúszik	b. A szíj túl feszes a. A szíj túl laza b. A motor hajtószíja túl laza	Állítsa be a futópadot Állítsa be a futópadot Állítsa be a motor hajtószíját

– HU – HIBAÜZENET ÉS MEGOLDÁS:

Probléma	Ok	A probléma elhárítása
A futópad nem működik	A: Nem csatlakozik az elektromos hálózathoz B: A biztonsági kulcs nincs megfelelően behelyezve C: A transzformátor nincs megfelelően felszerelve vagy az hibás. D: Megszakadt az áramkör	Csatlakoztassa elektromos hálózathoz Helyezze be megfelelő helyzetben a biztonsági kulcsot Javítsa vagy cserélje a transzformátort. Ellenőrizze a csatlakozó vezetékeket és a vezetékek csatlakozóit, és csatlakoztassa azokat megfelelően.
A futópad hirtelen megáll	A: Biztonsági kulcs hiba	Helyezze be megfelelően a biztonsági kulcsot.
Hibás gomb	B: Elektronikai probléma A gomb sérült A gomb nem működik	Keresse fel az ügyfélszolgálatot Gomb cseréje Billentyűzet és vezetékek cseréje. Áramkör cseréje. Számítógép cseréje.
E-01	A: Kilazult vagy hibás vezeték B: Számítógép hiba C: Transzformátor hiba D: Vezérlés hiba	Vezetéket megfelelően csatlakoztatni vagy cserélni Számítógép cseréje Transzformátor cseréje Vezérlés cseréje
E-02	A: Motor csatlakozóvezeték vagy motor hiba B: Motor és vezérlés közt kilazult csatlakozóvezeték vagy vezérlés hiba	Motor csatlakozóvezeték vagy motor cseréje Vezetéket megfelelően csatlakoztatni vagy vezérlést cserélni
E-03	A: Fordulatszám-érzékelő nincs megfelelően csatlakoztatva B: Fordulatszám-érzékelő hiba C: Fordulatszám-érzékelő és vezérlés közti csatlakozóvezeték nincs megfelelően csatlakoztatva D: Vezérlés hiba	Fordulatszám-érzékelő megfelelő csatlakoztatása Fordulatszám-érzékelő cseréje Vezeték megfelelő csatlakoztatása Vezérlés cseréje
E-05	Vezérlés hiba Motor hiba	Vezérlés cseréje Motor cseréje
E-07	Számítógép nem észleli a biztonsági kulcs jelét	Biztonsági kulcs ellenőrzése és megfelelő behelyezése.
Nincs pulzus	Pulzuszámoló vezetéke nincs megfelelően csatlakoztatva vagy hibás vezeték	Vezetéket megfelelően csatlakoztatni vagy cserélni
Nincs érték a konzolon	Konzol kapcsolóáramkör hiba Áramköri lap csavarjai lazák Konzol hiba	Konzol cseréje Csavarokat meghúzni Konzol cseréje

Tréning bevezető

A fitness tréning egyik nagyon hatékony formája a futás. A futópád segítségével az időjárástól függetlenül otthon végezhet ellenőrzött és megfelelően adagolt futás tréninget. A futópádon nem csak futni lehet, kiválóan alkalmas gyalogló tréning végzésére is. A tréning elkezdése előtt, kérjük, figyelmesen olvassa el a következő utasításokat!

A futás tréning megtervezése és irányítása

A tréning megtervezésének alapja az Ön aktuális fizikai teljesítőképessége. Háziorvosa terhelési teszttel mérheti fel a személyes teljesítőképességét, ami az Ön tréningtervének alapját képezi. Amennyiben nem végeztet terhelési tesztet, akkor célszerű kerülni a nagy tréningterhelést ill. a túlterhelést. A következő alapelvet célszerű figyelembe venni a tervezés során: Az állóképességi tréninget a terhelés mennyisége és a terhelés foka / intenzitása irányítja.

Az állóképességi tréning irányértékei

A terhelés intenzitása

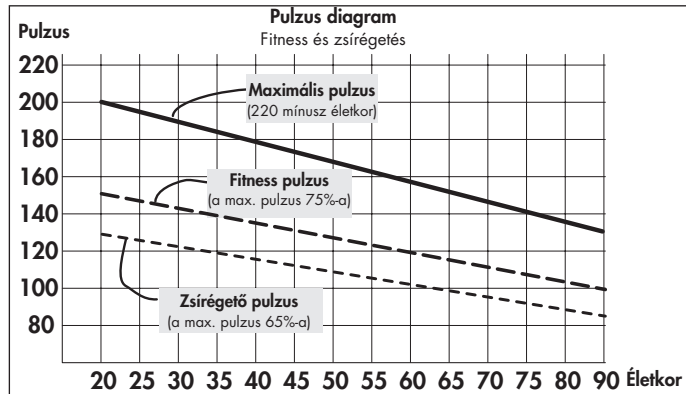
A terhelés intenzitása futás tréning esetén elsősorban a szív pulzusának frekvenciáján keresztül ellenőrizhető.

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 szívverés 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 zsírégetés

75% = a tréning célja a jobb erőnlét

Az életkortól függően ez az érték változhat.

A futópádon történő tréning közben az intenzitás egyrészt a futási sebességgel, és másrészt a futófelület dőlésszögével módosítható. Növekvő futósebesség mellett nő a test terhelése. A terhelés a dőlésszög növelésével is nő. Kezdként ne állítsa túl magasra a futósebességet és kerülje a nagy dőlésszögű futófelületen történő tréninget, mert könnyen túllépheti az ajánlott pulzusfrekvencia tartományt. A futópádon történő tréning közben az egyéni futósebességet és a dőlésszöget úgy célszerű beállítani, hogy a fenti adatoknak megfelelően érje el az optimális pulzusfrekvenciát. Futás közben a pulzus frekvencia alapján ellenőrizze, hogy az Ön számára megfelelő intenzitási tartományban van-e.

A terhelés mértéke

A tréning egységeinek időtartama attól függ, hogy hetente hány alkalommal végez tréninget.

A terhelés optimális mértéke akkor ideális, ha az egyéni szív-/ keringési teljesítmény 65–75%-át hosszabb időn keresztül tartja.

Általános szabály:

	tréning egység	
vagy	10 min	napi tréning esetén
vagy	20 - 30 min	heti 2–3 alkalom esetén.
vagy	30 - 60 min	heti 1–2 alkalom esetén

Kezdként nem célszerű 30-60 perces tréning egységekkel kezdeni. Kezdként az első négy hétben célszerű időközönként végezni a tréninget.

Tréning gyakorisága	Egy tréning egység mértéke
1. hét	
3 x hetente	1 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás 1 perc futás 1 perc gyaloglás
2. hét	
3 x hetente	2 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás
3. hét	
3 x hetente	3 perc futás 1 perc gyaloglás 4 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás 1 perc gyaloglás
4. hét	
3 x hetente	4 perc futás 1 perc gyaloglás 5 perc futás 1 perc gyaloglás 4 perc futás 1 perc gyaloglás

Bemelegítés

Minden tréning egység elkezdése előtt célszerű 3-5 percig lassan növekvő terhelés mellett be- ill. felmelegedni.

Levezetés

Ugyanilyen fontos az úgynevezett „lehülés”. Minden tréning után célszerű még 2-3 percig lassan futni.

A további állóképesség tréning terhelését alapvetően a terhelés mértékével kell növelni, például napi 10 perc helyett 20 perc, vagy heti 2 alkalom helyett 3 alkalom. Az állóképesség tréning egyéni megtervezése mellett a futópád tréning számítógépébe integrált tréning programot is használhatja.

A következőképpen állapíthatja meg, hogy néhány hét után a kívánt eredményt sikerült-e elérni a tréninggel:

1. A korábbtól kisebb szív- / keringési teljesítmény mellett éri el ugyanazt a teljesítményt.
2. Egy bizonyos teljesítményt hosszabb időn keresztül tud tartani ugyanolyan szív- / keringési teljesítmény mellett.
3. A korábbiakhoz képest gyorsabban kipihen magát egy bizonyos szív- / keringési teljesítmény után.

Megjegyzések a kézi pulzusmérővel történő méréssel kapcsolatban

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.

Egyéb tréninggel kapcsolatos megjegyzések

A futás folyamata valószínűleg mindenki számára ismert. Ennek ellenére célszerű figyelembe venni néhány dolgot a futás tréning közben.

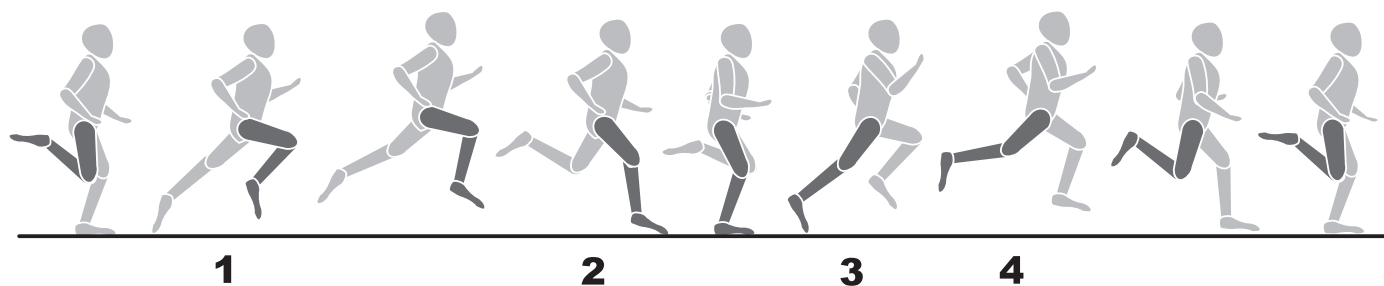
- A tréning megkezdése előtt mindig ellenőrizze, hogy megfelelő-e a készülék felépítése és állapota.
- A készülékre ill. a készülékről csak akkor lépjen fel ill. le ha a futópád teljesen leállt, és kapaszkodjon meg a kapaszkodóban.
- A futópád elindítása előtt rögzítse a szalag leállítására szolgáló biztonsági kulcs zsinórját a ruhájára.
- Tréning közben mindig viseljen megfelelő futó- ill. sportcipőt.
- A futópádon történő futás különbözik a normál talajon végzett futástól. Ezért először lassan sétáljon a futópádon, és így készüljön fel a futás tréningre.
- Az első tréning egységek alatt kapaszkodjon meg a kapaszkodóban, hogy elkerülje a véletlen mozdulatokat, aminek eredménye az lehet, hogy elesik. Ez mindennek előtt a számítógép futás tréning közben történő kezelésére vonatkozik.
- A kezdők lehetőség szerint ne állítsák túl magasra a futófelület dőlésszögét, mert így könnyen túlterhelhetik magukat.
- Lehetőség szerint egyenletes tempóban fusson.
- Kizárólag a futószalag közepén fusson.

Biomechanika – futópad

Edzéstípusok és mozdulatok kivitelezése

A futópadon a sétától a gyalogláson át a sprintelésig számtalan edzéstípust végezhet. A sétához, gyalogláshoz, futáshoz és sprinteléshez szükséges mozdulatok kivitelezését ehhez négy fázisra osztottuk:

Fázis	Kezdet	Vég	Tanácsok / a mozdulat leírása
Előrelendítés fázis	Támasztó láb a test súlypontja alatt	A láb felemelése	Itt van a térd legjobban megegyezve, ami tulajdonképpen a láb ezt követő előrelendítését segíti elő. A lábak lehelyezését követően 10 – 20 ms-on belül az alsó végtagok passzív fékezőereje tompít
Letámasztás elől	A láb felemelése	Függőleges testtartás	Lehelyezéskor a lábakra a testtömeg 2-3-szorosa nehezedik. Mindig megfelelő cipőt viseljen, amely a fellépő erőket megfelelően elnyeli, és egészséges pronációt biztosít a lábaknak.
Hátso letámasztási fázis	Függőleges testtartás	Elrugaszkodás a lábbal	Az utolsó fázisban a láb megnyúlik, és lábujjhegyről elrugaszkodik.
Hátralendítési fázis	Elrugaszkodás a lábbal	Függőleges testtartás	



Futási stílus

A futáskor végzett mozdulatokat nem lehet szabványosítani, a megfelelő futási stílust egyénileg kell kiválasztani, és nagyban függ a futás sebességétől, valamint a testalkattól. Különbség lehet a sarok lehelyezésének módjában is.

- Láb elejének lehelyezése: A talajra először a láb eleje ér le. A térd kis mértékben meghajlik, amikor a lábfej a talajhoz ütődik, ezért a fellépő erők nagy részét az izmok tompítják.
- Sarkak lehelyezése: A talajra először a sarok ér le. A térd majdnem nyújtott helyzetben van, amikor a lábfej a talajhoz ütődik, ezért a mozgást a passzív izom- és vázrendszer és a cipő tompítja.
- Láb közepének lehelyezése: A talajra először a talp közepe ér le. A láb eleje és a sarok lehelyezésének kombinációja.

Ne feledje, hogy gazdaságos futótechnikával elkerülheti az idő előtti kifáradást és megelőzheti a sérüléseket, alacsonyabb edzettségi szint is elegendő, és az alábbi pontoktól függően csökkennek a fellépő erők:

- Futási sebesség
- Talajviszonyok / pálya profil
- Testfelépítés
- Futási technika
- Cipő
- Az alsó végtagok statikája

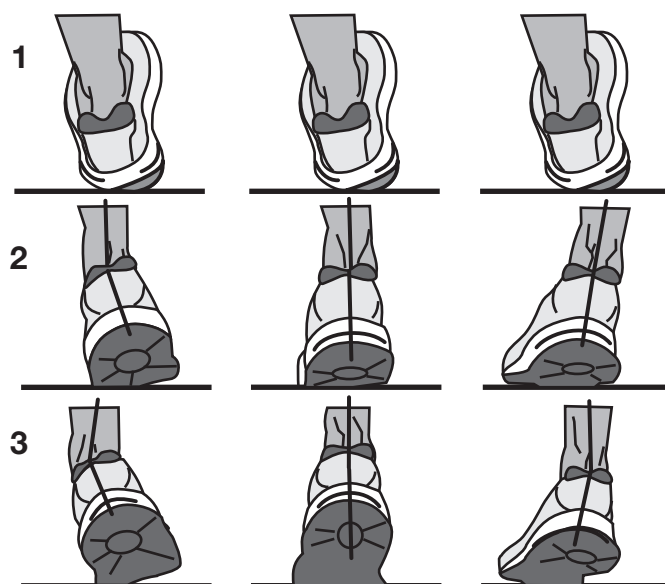
A lábak pronációja

A lábak pronációja a lábak természetes rezgéscsillapító képessége. A lábak pronációja egyénenként eltérő lehet. Ezért megkülönböztetjük a boka normális, borintó és hanyintó dőlését.

A futócipő célja, hogy normál pronáció esetén mindig a természetes pronációs mozgásoknak megfelelően támassza alá a futó lábát, illetve annak hiányában stabilizáló technikák segítségével határok közé szorítsa. A futó számára a borintó és hanyintó boka rendkívül sok gondot okozhat, és gyakori sérülésekhez vezethet. A megfelelő futócipővel azonban kompenzálhatók az egyéni hibák vagy problémák.

SUPINATION

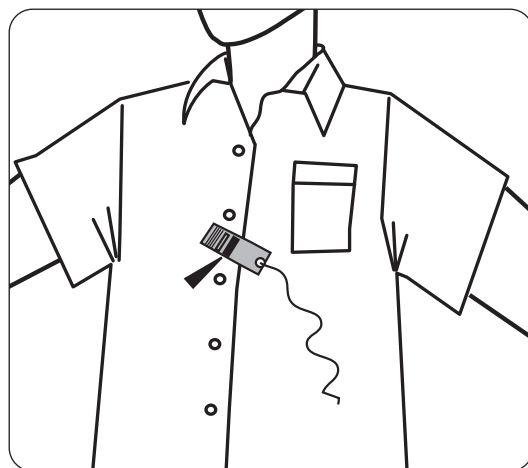
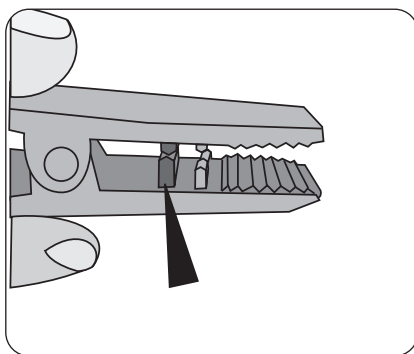
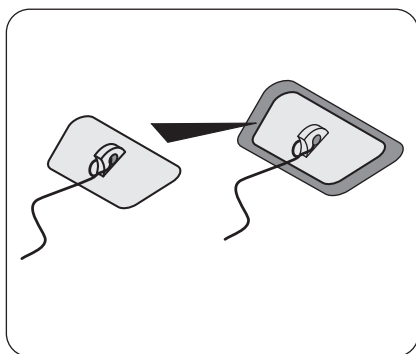
NORMAL ÜBERPRONATION



Informacije za vašo varnost:

- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- raven varnosti narave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena;
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati; posege v električne sestavne dele mora opraviti le kvalificirano osebje; uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena.
- pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo; zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe; napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje;
- tekoči trak je dovoljeno uporabljati le za predpisan namen, t. j. za trening teka in hoje odraslih oseb;
- upoštevajte maksimalno težo uporabnika;
- vadite le z vstavljenim varnostnim ključem;
- najprej se pri prvih urah treninga seznanite s potekom gibov pri nizkih hitrostih;
- če se ne počutite varno, se trdno primate za zagonska drogovca ter zapustite trak na stranskih platformah in ustavite trak.

Pomembno: upoštevajte tudi varnostne napotke v navodilih za montažo in sestavljanje.

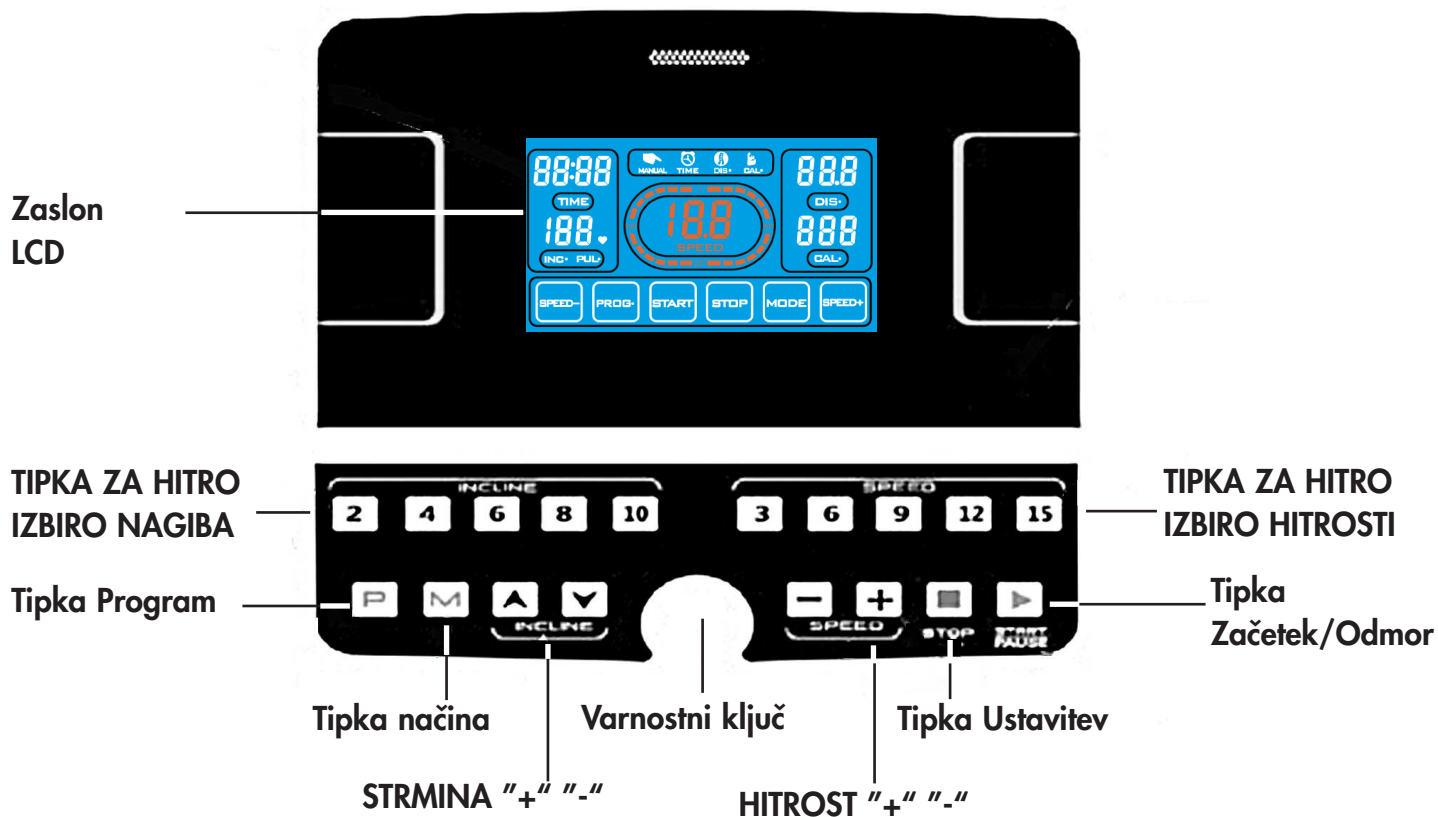


Varnostno stikalo

- Pred vsako vadbo pritrdite varnostni ključ na varnostno stikalo in pripnite vrvico varnostnega ključa trdno na oblačilo. Prilagodite dolžino vrvice: pri "spotiku" se mora sprožiti varnostno stikalo.
- Varnostno stikalo je bilo razvito, da bi se izklopila pogon za trak in nastavitev višini, če bi padli ali se znašli v nujni situaciji. Pri večjih hitrostih je takojšnja ustavitev traku lahko neprijetna ali celo nekoliko nevarna. Zato uporabljajte varnostni stikalo le za ustavitev v sili. Da bi tekoči trak med treningom ustavili varno, udobno in v popolnoma normalnih pogojih, uporabite tipko STOP.
- Preverjanje varnostnega stikala pred začetkom vadbe: postavite se na stranske platforme in zaženite trak z minimalno hitrostjo. Iz varnostnega stikala odstranite varnostni ključ. Trak se mora ustaviti takoj. Nato pritrdite varnostni ključ ponovno v varnostno stikalo in vrvico na svoje oblačilo. Pri ustavljenem traku se premikate nazaj. Varnostni ključ se mora odpeti od varnostnega stikala. Vrvica še mora biti trdno pripeta na oblačilo. Nato ponovno pritrdite varnostni ključ v varnostno stikalo.

Varovanje tekočega traku:

- S snetjem in shranitvijo varnostnega ključa lahko preprečite, da bi tretji nekontrolirano uporabljali tekoči trak. Skrbno hranite varnostni ključ in preprečite, da bi otroci lahko prišli do varnostnega ključa!



1 : Funkcije računalnika:

- 1.1 : P0: ročni program, ki GA določi uporabnik; P1-P36: prednastavljeni samodejni programi; U01-U03: trije programi, ki jih določi uporabnik, en program MAŠČOBA.
- 1.2 : 5 palčni zaslon LCD z 19 tipkami
- 1.3 : Funkcija pretvarjanja hitrosti in razdalje z metričnega na sistem ZDA
- 1.4 : Funkcija pretvarjanja telesnih maščob iz metričnega v sistem ZDA
- 1.5 : Območje hitrosti: kilometri 1,0~16,0 KM/H, milje 0,6~10 M/H
- 1.6 : Območje nagiba: 0~10 %
- 1.7 : Zaščita proti preobremenitvi, prenapetosti, eksploziji, preveliki hitrosti in elektromagnetnim motnjam
- 1.8 : Lastni nadzor sistema in funkcija opozorilnega tona
- 1.9 : Tri funkcije, ki jih lahko konfigurirate individualno
- 1.10 : Funkcija ventilatorja (izbirno)

2 : Funkcije zaslona LCD :

- 2.1 : Okno „RAZDALJA“: prikaz številčne vrednosti za razdaljo
- 2.2 : Okno „KALORIJE“: prikaz številčne vrednosti za razdaljo
- 2.3 : Okno „ČAS“: prikaz številčne vrednosti za čas
- 2.4 : Okno „NAGIB“: prikaz številčne vrednosti za nagib
- 2.5 : okno „UTRIP“: prikaz številčne vrednosti za utrip
- 2.6 : Okno „HITROST“: prikaz številčne vrednosti za hitrost

3 : Funkcija pretvarjanja in metričnega sistema v sistem ZDA:

- 3.1 : Izvlecite varnostni ključ ter sočasno pritisnite tipki „PROGRAM“ in „NAČIN“; okno „HITROST“ kaže „0,6“ tj. prekllop iz kilometrov v milje.
- 3.2 : Izvlecite varnostni ključ ter sočasno pritisnite tipki „PROGRAM“ in „NAČIN“; okno „HITROST“ kaže „1,0“ tj. prekllop iz milj v kilometre.

4 : Funkcije tipk:

- 4.1 : „PROG“: Tipka za izbiro programa ob zaustavljeni tekalni stezi, po želji izberite programe "P0-P36, U01-U03 ali MAŠČOBE".
- 4.2 : „NAČIN“: tipka za izbiro načina: ob izbiri ročnega načina je to normalni način. S pritiskom na tipko Način lahko izberete Odštevanje časa Odštevanje razdalje Odštevanje kalorij Normalni način izberete v ročnem načinu. Če je bilo izbrano P1-P36 se privzeta vrednost za Odštevanje časa ponastavi na 30 minut.
- 4.3 : Tipka „ZAGON“: tipka Začetek/Odmor ob ustavljeni tekalni stezi pritisnite tipko ZAGON, da vklopite tekalno stezo. Ko je naprava vklopljena se bo tekalna steza ustavila, če pritisnete "ZAGON".
- 4.4 : Tipka „USTAVITEV“: tipka za ustavitev/ponastavitev/izklop v sili. Počasna ustavitev vklopljene tekalne steze z enkratnim pritiskom tipke USTAVITEV. Za brisanje sporočil o napakah, prikazanih na zaslonu LCD, pritisnite enkrat tipko USTAVITEV. takojšnja ustavitev ob vklopljeni tekalni stezi z dvakratnim pritiskom tipke USTAVITEV.
- 4.5 : Tipka „+“: ob vklopljeni tekalni stezi poveča hitrost. Povečanje parametrov pri testu telesne maščobe ali ustavitev.
- 4.6 : Tipka „-“: ob vklopljeni tekalni stezi zmanjša hitrost. Zmanjšanje parametrov pri testu telesne maščobe ali ustavitev.
- 4.7 : "TIPKA ZA HITRO IZBIRO HITROSTI": ob vklopljeni tekalni stezi lahko številčno vrednost hitrost 3, 6, 9, 12 ali 15 nastavite neposredno tudi s pritiskom na tipko za hitro izbiro.
- 4.8 : Tipka „▼“: zmanjšanje nagiba s pritiskom te tipke.
- 4.9 : Tipka „▲“: povečanje nagiba s pritiskom te tipke.
- 4.10 : "TIPKA ZA HITRO IZBIRO NAGIBA": ob vklopljeni tekalni stezi lahko številčno vrednost nagiba 2, 4, 6, 8 ali 10 nastavite neposredno tudi s pritiskom na tipko za hitro izbiro.

5 : Funkcija varnostnega ključa:

Varnostna zapora je sestavljena iz mikro stikal, varnostne sponke in najlonske vrvce s funkcijo Izklop v sili.

Ji se zaskoči varnostna zapora se napajanje tekalne steze s tokom prekine in nadaljnje upravljanje ni mogoče; prikaz na zaslonu: E-07 ter zvočni signal BIBI-BI. Ob ponastavitvi varnostne zapore zasveti zaslon za 2 sekundi, nato je na voljo ročni način zagona (prim. Brisanje sporočil o napakah).

6 : Programi, ki jih DOLOČI UPORABNIK (izbirno)

Na voljo so trije programi, ki jih lahko DOLOČI UPORABNIK: U01-U03. Način, ki ga DOLOČI UPORABNIK je namenjen dostopu do lastnih športnih programov oz. njihova nastavitve: za izbiro "U01-U03" pritisnite tipko „PROG“, nato pritisnite tipko „NAČIN“ za nastavitve ali tipko „ZAGON“ za zagon programa. S pritiskom tipke „NAČIN“ lahko nastavite lastne programe (10 območij za hitrost in nagib). Po nastavitvi lahko uporabnik pritisne „ZAGON“ za začetek izvajanja programa. Ekskluzivni uporabnikov program bo shranjen. S pritiskom tipke "PROG." lahko neposredno priključite programe U01-U03.

7 : Napotki za varno uporabo

- 7.1 : Električni kabel priključite v vtičnico z 10 A. Stikalo postavite na "VKLOP". Zasveti zaslon, oglasi se zvočni signal in varnostna zapora je prepoznana.
- 7.2 : Varnostni ključ postavite v pravi položaj in namestite varnostno sponko na oblačilo; nato vklopite napravo, osvetlitev zaslona LCD zasveti za 2 sekundi in vi števcji se ponastavijo; nastavljena vrednost bo ponastavljena in tekalna steza bo v načinu štetja ročnega programa P0.

- 7.3 : Za izbiro programov P0-P36, U1-U3 ali MAŠČOBE pritisnite tipko „PROG“.
- a) „P0“ program, ki ga je določil uporabnik. Za izbiro enega od štirih načinov vadbe pritisnite tipko „NAČIN“. Hitrost in nagib lahko izbere uporabnik. Privzeta vrednost za hitrost je 1,0 km/h. Privzeta vrednost za nagib je 0 %.
- Vadbeni način 1: način štetja. Štejejo se čas, razdalja in kalorije. Funkcija izbire je zaprta.
- Vadbeni način 2: Odštevanje časa. Za izbiro časa pritisnite tipki „+“ oz. „-“. Nastavite lahko vrednosti od 5-99 minut. Privzeta vrednost je 30:00.
- Vadbeni način 3: Odštevanje razdalje. Za izbiro razdalje pritisnite tipki „+“ oz. „-“. Nastavite lahko vrednosti od 1,0-99 km. Privzeto je 1,0 km.
- Vadbeni način 4: Odštevanje kalorij. Za izbiro kalorij pritisnite tipki „+“ oz. „-“. Nastavite lahko vrednosti od 20-990 kalorij. Privzeta vrednost je 50 kalorij.
- b) „P1 – P36“: prednastavljeni programi. Le za odštevanje časa. Za izbiro časa pritisnite tipki „+“ oz. „-“, da bi spremenili vrednost. Nastavite lahko vrednosti od 5-99 minut. Privzeta vrednost je 30:00. Za vrnitev na privzeto vrednost pritisnite tipko "Način".
- 7.4 : Po nastavitvi načina vadbe pritisnite tipko „Zagon“ prikazovalnik hitrosti kaže 5→4→3→2→1, zazveni tudi 5 tonov; ko je odštevanje na 1, se tekalna steza počasi zažene na prikazano hitrost; nato teče tekalna steza s stalno hitrostjo dalje.
- a) Med tekom lahko hitrost nastavite s tipkama „+“ in „-“, ali tipko za hitro izbiro na zeleno vrednost.
- b) Za P1–P36 so hitrosti in nagibi razdeljeni na 10 razdelkov. Vsak segment traja enako dolgo. Hitrost je po izbiri na voljo v trenutnem razdelku. Pred menjavo v naslednji razdelek se oglasi 3 krat zvočni signal. Ko ste opravili z vsemi 10 razdelki, se oglasi počasni zvočni signal in motor se izklopi.
- c) Ko je naprava vklopljena se bo tekalna steza ustavila, če pritisnete "ZAGON". Ob ponovnem pritisku tipke "ZAGON" teče steza naprej vključno z beleženjem podatkov.
- 7.5 : S pritiskom „USTAVITEV“ ob vklopljeni tekalni stezi se hitrost upočasni po korakih do ustavitve. Vse vrednosti se ponastavijo na privzete vrednosti.
- 7.6 : S pritiskom ▲▼ ali tipke za hitro izbiro za nagib, lahko ob vklopljeni tekalni stezi nastavite zeleni nagib.
- 7.7 : Če se v poljubnem stanju aktivira varnostna zapora, je na zaslonu prikazano: E-07 in oglasi se zvočni signal. Tekalna steza se ustavi.
- 7.8 : Krmiljenje je neprekinjeno nadzorovano. Če pride do nenavadnega dogodka sproži tekalna steza Ustavitev v sili. V tem primeru pokaže zaslon sporočilo o napaki in oglasi se ustreznemu zvočnemu signalu.
- 7.9 : Za brisanje sporočil o napakah, prikazanih na zaslonu LCD, pritisnite tipko "USTAVITEV".
- 7.10 FUNKCIJA TELESNIH MAŠČOB:
- Za priklic funkcije telesnih maščob pritisnite ob ustavljeni tekalni stezi tipko "PROG." in izberite način "MAŠČOBE". Za izbiro številke položaja pritisnite tipko „NAČIN“; za vnos parametra pritisnite tipki „+“ in „-“.
- A) F1 za vnos spola; območje parametra je 1-2; 1 (moški), 2 (ženska). Privzeto je moški
- B) F2 za vnos starosti; območje parametra 1-99; privzeto je 25.
- C) F3 za vnos telesne višine; območje parametra 100-220 cm; privzeto je 170 cm.
- D) F4 za vnos telesne teže; območje parametra 20-150 kg; privzeto je 70 kg.
- E) F5 za ugotavljanje indeksa telesne mase (BMI); izbira parametra je popolna in sledi menjava k funkciji telesne maščobe: Obe dlani položite na merilnik utripa, počakajte 8 sekund, dokler na zaslonu ne bo prikazan indeks telesne teže. Primer za osebe azijskega porekla: indeks telesne teže pod 18 - prenizka teža, 18 -23 - normalna teža; 23-28 - prevelika teža, več kot 29 - občutno prevelika teža. Privzeta vrednost je 24.

7.11 FUNKCIJE TELESNE MAŠČOBE V ENOTAH MERSKEGA SISTEMA ZDA:

Za priklic funkcije telesnih maščob pritisnite ob ustavljeni tekalni stezi tipko "PROG." in izberite način "MAŠČOBE". Za izbiro številke položaja pritisnite tipko „NAČIN“; za vnos parametra pritisnite tipki „+“ in „-“.

- A) F1 za vnos spola; območje parametra je 1-2; 1 (moški), 2 (ženska). Privzeto je moški
- B) F2 za vnos starosti; območje parametra 1-99; privzeto je 25.
- C) F3 za vnos telesne višine; območje parametra 39-87"; privzeto je 67".
- D) F4 za vnos telesne teže; območje parametra 44-330 lb; privzeto je 154 lb.
- E) F5 za ugotavljanje indeksa telesne mase (BMI); izbira parametra je popolna in sledi menjava k funkciji telesne maščobe: Obe dlani položite na merilnik utripa, počakajte 8 sekund, dokler na zaslonu ne bo prikazan indeks telesne teže. Primer za osebe azijskega porekla: indeks telesne teže pod 18 - prenizka teža, 18 -23 - normalna teža; 23-28 - prevelika teža, več kot 29 - občutno prevelika teža. Privzeta vrednost je 24.

PROGRAMI HRC (Heart Rate Control / Nadzor srčnega utripa) (izbirno) :

- 1) Funkcija: Za zaznavanje dejanske ga srčnega utripa uporabnika lahko uporabite senzorje utripa na roki, da lahko tekalna steza hitrost za prilagoditev dejanskemu srčnemu utripu uporabnika prilagodi prednastavljeni ciljni vrednosti. Če je dejanski srčni utrip uporabnika nižji od prednastavljene ciljne vrednosti, poveča tekalna steza po korakih hitrost, dokler srčni utrip uporabnika ne doseže prednastavljene ciljne vrednosti. Če je dejanski srčni utrip uporabnika višji od prednastavljene ciljne vrednosti, zmanjša tekalna steza po korakih hitrost, dokler srčni utrip uporabnika ne doseže prednastavljene ciljne vrednosti. Obstajajo 3 privzete nastavitve programa HRC: Hr 1, Hr 2 in Hr 3.
- 2) Za izbiro Hr 1 – Hr 3 pritisnite tipko "PROGRAM" med tem, ko je tekalna steza v načinu Stanje pripravljenosti; da bi se preklonili v program HRC pritisnite tipko "NAČIN"; okno „UTRIP“ kaže „25“ kot uporabnikovo privzeto vrednost. Uporabnikovo starost lahko nastavite s tipkama "+/-" (območje: 13 - 80). Za potrditev pritisnite na koncu še "NAČIN". Okno „UTRIP“ prikazuje prednastavljeno ciljno vrednost srčnega utripa. Če je treba lahko ciljno vrednost srčnega utripa prilagodite starosti. Nato pritisnite za potrditev tipko "NAČIN". Okno „ČAS“ kaže 30:00 kot privzeto vrednost za vadbo. Če je treba, lahko čas vadbe prilagodite s tipkama "+/-" (območje: 5-99 minut). Nato pritisnite za potrditev tipko "NAČIN". Za zagon programa HRC pritisnite tipko "ZAGON".
- 3) Senzorje utripa na rokah trdno držite med uporabo programov HRC.

** **OPOZORILO: Ko je aktiven program HRC morate upoštevati, da se bo hitrost tekalne steze prilagajala samodejno.**

– SL – Tabela Hitrost programa : metrična

PROG.	SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	KAL.										
P1	HITROST	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0	2,0
	NAGIB	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	HITROST	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	NAGIB	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	HITROST	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	NAGIB	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	HITROST	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	NAGIB	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	HITROST	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	NAGIB	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	HITROST	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	NAGIB	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	HITROST	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	NAGIB	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	HITROST	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	NAGIB	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	HITROST	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	NAGIB	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	HITROST	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	NAGIB	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	HITROST	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	NAGIB	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	HITROST	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	HITROST	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	NAGIB	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	HITROST	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	NAGIB	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	HITROST	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	NAGIB	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	HITROST	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	NAGIB	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	HITROST	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	NAGIB	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	HITROST	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	NAGIB	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	HITROST	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	NAGIB	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	HITROST	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	NAGIB	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– SL – Tabla Velocidad de programas : sistema métrico

PROG.	SEG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	KAL.										
P21	HITROST	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0	12,0	7,0
	NAGIB	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	HITROST	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	NAGIB	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	HITROST	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	NAGIB	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	HITROST	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	NAGIB	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	HITROST	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	NAGIB	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	HITROST	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	HITROST	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	HITROST	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	NAGIB	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	HITROST	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	NAGIB	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	HITROST	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	NAGIB	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	HITROST	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	NAGIB	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	HITROST	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	NAGIB	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	HITROST	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	NAGIB	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	HITROST	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	NAGIB	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	HITROST	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	NAGIB	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	HITROST	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	NAGIB	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Težava	Možni vzrok	Ukrepi za pomoč
Tekalna steza ne deluje	a. Ni priključena na napajanje s tokom b. Varnostno stikalo ni vstavljeno c. Signalni tokokrog je prekinjen	Priklopite v električno vtičnico. V monitor vstavite varnostno stikalo Če je treba preverite polje za upravljanje in signal
Trak steze ne teče pravilno	d. Tekalna steza ni vklopljena a. Tekalna steza ni dobro namazana	Vklopite Tekalno stezo namažite s silikonskim mazivom
Tekalni trak zdrsuje	b. Trak steze je preveč napet a. Tekalni trak je preohlapen b. Jermen motorja je preohlapen	Nastavite tekalno stezo Nastavite tekalno stezo Nastavite jermen motorja

Težava	Vzrok	Odpravljanje težave
Tekalna steza ne deluje	A: Ni priključena na napajanje s tokom B: Varnostni ključ ni vstavljen pravilno C: Transformator ni pravilno montiran ali je pokvarjen. D: Prekinitev tokokroga	Priklopite na napajanje s tokom Varnostni ključ vstavite v pravilnem položaju. Popravite ali zamenjajte transformator
Tekalna steza se nenadoma ustavi	A: Varnostni ključ je izpadel B: Težave z elektroniko	Preverite priključno žico in sponko priključne žice ter jo priklopite pravilno. Pravilno vstavite varnostni ključ. Pokličite servis
Tipka je pokvarjena	Tipka je poškodovana Tipka ne deluje	Zamenjajte tipko Zamenjajte tipko in povezane žice. Zamenjajte ploščo s tiskanim vezjem. Zamenjajte računalnik.
E-01	A: Žica je zrahljana ali pokvarjena B: Računalnik je pokvarjen C: Transformator je pokvarjen D: Krmiljenje je pokvarjeno	Pravilno priključite žico ali jo zamenjajte Zamenjajte računalnik Zamenjajte transformator Zamenjajte krmiljenje
E-02	A: Pokvarjena sta priključna žica motorja ali motor B: Priključna žica med motorjem in krmiljenjem je zrahljana ali je krmiljenje pokvarjeno	Zamenjajte priključno žico motorja ali motor Pravilno priključite žico ali zamenjajte krmiljenje
E-03	A: Senzor števila vrtljajev ni pravilno priključena B: Senzor števila vrtljajev je pokvarjen C: Priključna žica med senzorjem števila vrtljajev in krmiljenjem ni pravilno priključena D: Krmiljenje je pokvarjeno	Pravilno priključite senzor števila vrtljajev Zamenjajte senzor števila vrtljajev Pravilno priključite žico Zamenjajte krmiljenje
E-05	Krmiljenje je pokvarjeno Motor je pokvarjen	Zamenjajte krmiljenje Zamenjajte motor
E-07	Računalnik ne more preverite signala varnostnega ključa	Preverite varnostni ključ in ga vstavite pravilno.
Ni utripa	Žica merjenja utripa ni pravilno priključena ali je žica pokvarjena Vezja konzole so pokvarjena	Pravilno priključite žico ali jo zamenjajte Zamenjajte konzolo
Ni prikaza na konzoli	Vijak na plošči z vezjem je zrahljan Konzola je pokvarjena	Dobro zategnite vijak Zamenjajte konzolo

Navodila za trening

Tek je zelo učinkovita oblika fitnes treninga. S tekočim trakom lahko opravite kontroliran in doziran trening teka kar doma, neodvisno od vremenskih pogojev. Tekoči trak ni primeren le za tek ampak tudi za hojo. preden boste začeli s treningom, morate skrbno prebrati naslednja navodila!

Načrtovanje in krmiljenje treninga teka

Osnova za načrtovanje treninga je vaše trenutno stanje telesnih zmogljivosti. Z obremenitvenim testom lahko vaš domači zdravnik diagnosticira osebne zmogljivosti, ki predstavljajo osnovo načrtovanja vašega treninga. Če niste opravili obremenitvenega testa, se je v vsakem primeru potrebno izogniti visokim obremenitvam oz. preobremenitvam pri treningu. Naslednje vodilo si morate zapomniti za načrtovanje: Zmogljivostni trening je krmiljen tako prek obsega obremenitev kot tudi prek intenzivnosti / višine obremenitve.

Orientacijske vrednosti za vzdržljivostni trening

Intenzivnost obremenitve

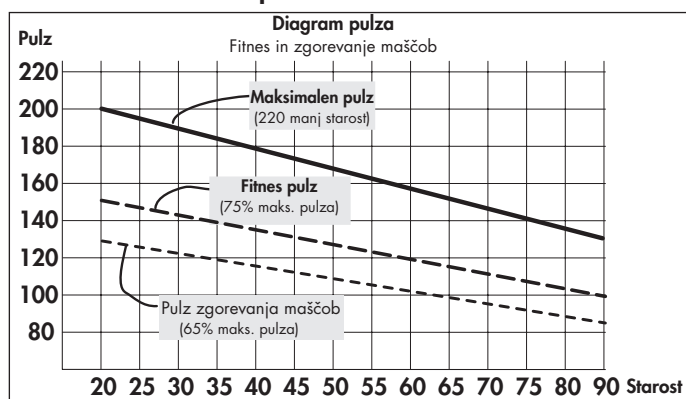
Intenzivnost obremenitve je potrebno pri treningu teka prednostno kontrolirati prek frekvence pulza vašega srca.

Maksimalen pulz: Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega pulza. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

Obstaja formula za približen izračun: maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 utripom pulza manj življenjska starost.

Primer: 50 let starosti > $220 - 50 = 170$ utripov/min.

Pulz med obremenitvijo:



Optimalna intenzivnost obremenitve se doseže pri 65 – 75 % individualne moči srca/krvnega obtoka (prim. diagram).

65% = cilj treninga zgorevanje maščob

75% = cilj treninga izboljššan fitnes

V odvisnosti od starosti se ta vrednost spreminja.

Intenzivnost se pri treningu s tekočim trakom na eni strani uravnava s hitrostjo teka in po drugi strani prek kota strmine tekalne površine. Z rastočo hitrostjo teka se poveča telesna obremenitev. Narašča pa tudi, če se poveča tudi kot strmine. Kot začetnik se izogibajte prehitremu tempu teku ali treningu s prestnim kotom strmine tekalne površine, ker lahko tako prehitro prekoračite priporočena območja frekvence pulza. Individualno hitrost teka in kot strmine pri treningu morate določiti tako, da dosežete vašo optimalno frekvenco pulza v skladu z zgornjimi podatki. Med tekom kontrolirajte na podlagi frekvence pulza, ali trenirate v vašem območju intenzivnosti.

Obseg obremenitve

Trajanje enote treninga in pogostost na teden:

optimalen obseg obremenitve je zagotovljen, če v daljšem časovnem obdobju dosežete 67 – 75% individualne zmogljivosti srca/krvnega obtoka.

Pravilo:

ali 10 min / enota treninga pri dnevnem treningu

ali 20 – 30 minut / enota treninga pri 2-3x / teden

ali ali 30 – 60 minut / enota treninga pri 1-2x / teden

Začetniki naj ne začnejo z enotami treningov 30-60 minut. Trening začetnikov je lahko v prvih 4 tednih koncipiran v intervalih:

Pogostost treninga	Obseg enote treninga
1. teden	
3 x tedensko	1 minuta teka 1 minuta hoje 2 minuti teka 1 minuta hoje 2 minuti teka 1 minuto di marcia 1 minuta hoje 1 minuto di marcia
2. teden	
3 x tedensko	2 minuti teka 1 minuta hoje 3 minute teka 1 minuta hoje 2 minuti teka 1 minuta hoje
3. teden	
3 x tedensko	3 minute teka 1 minuta hoje 4 minute teka 1 minuta hoje 3 minuti teka 1 minuta hoje
4. teden	
3 x tedensko	4 minute teka 1 minuta hoje 5 minut teka 1 minuta hoje 4 minute teka 1 minuta hoje

Ogrevanje

Na začetku vsake enote treninga morate teči 3-5 minut teči, da bi se ogreli s počasi naraščajočo obremenitvijo in tako pripravili vaše srce/krvni obtok in mišice za "galop".

Ohlajevanje

Prav tako pomembno je "ohlajevanje". Po vsakem treningu morate teči še naprej pribl. 2-3 minute.

Obremenitev za nadaljnji vzdržljivostni trening je potrebno načeloma povečevati prek obsega obremenitve, npr. se trenita dnevno 20 namesto 10 minut ali tedensko 3 x namesto 2 x. Poleg individualnega načrtovanja vzdržljivostnega treninga lahko uporabite tudi programe za trening, ki si vgrajeni v računalniku za trening tekočega traku.

Ali ste s treningom dosegli po nekaj tedni zelene cilje lahko ugotovite na naslednji način:

1. Nek določen vzdržljivostni dosežek ste naredili z manj uporabljene moči srca / krvnega obtoka kot prej
2. Določen vzdržljivostni dosežek vzdržite dalj časa z enako uporabljeno močjo srca / krvnega obtoka
3. Po določeni uporabljeni moči srca / krvnega obtoka se hitreje spočijete kot ste se prej.

Napotki za merjenje pulza z ročnim pulzom

Napetost, ki jo ustvari srce z krčenjem, se zajame z ročnim senzorjem in ovrednoti s pomočjo elektronike.

- Kontaktne površine objemite vedno z obema rokama.
- Preprečite sunkovito objemanje
- Roke držite mirno in preprečite krčenje ali drgnjenje na kontaktnih površinah.

Posebni napotki za trening

Potek gibov teka mora biti znan vsem. Kljub temu morate upoštevati nekaj točk pri treningu teka:

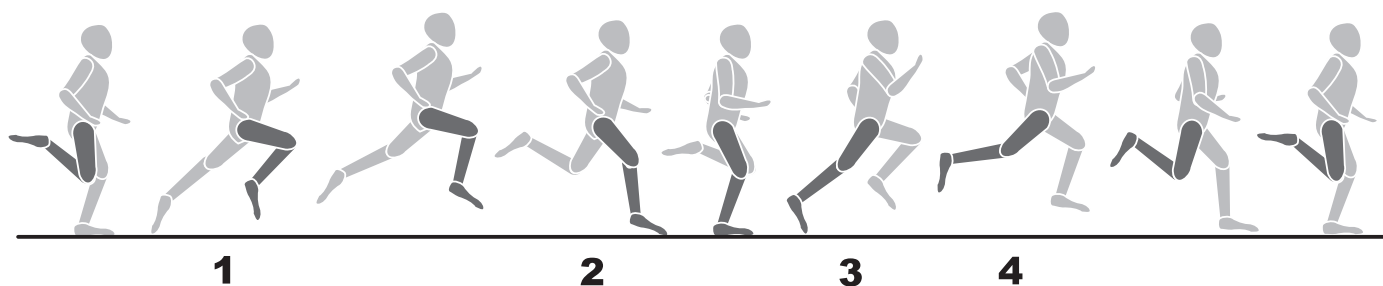
- Pred treningom vedno pazite na pravilno sestavljanje in postavitev naprave.
- Na napravo se vzpnite in sestopite z nje le, če tekoči trak popolnoma miruje in se pri tem držite za ročaje.
- Pred zagonom tekočega traku pritrdite vrvico varnostnega ključa za ustavljanje traku na vaše oblačilo.
- Trenirajte le z ustreznimi športnimi čevlji ali čevlji za tek.
- Tek na tekočem traku se razlikuje od teka na normalni podlagi. Zato se morate na trening tega na tekočem traku vedno pripraviti s počasno hojo.
- Med prvimi enotami treninga se držite trdno za ročaj, da bi preprečili nekontrolirane gibe, ki bi lahko povzročili padec. To velja še posebej za upravljanje računalnika med treningom teka.
- Začetniki naj ne nastavljajo kot strmine tekalne površine v previsok položaj, da bi tako preprečili preobremenitve.
- Po možnosti tekajte v čim bolj enakomernem ritmu.
- Trenirajte le po sredini tekalne površine.

Biomehanska tekalna steza

Oblika vadbe in izvajanje gibov

Na tekalni stezi se uporabljajo različne oblike vadbe - od hoje do pohoda in sprinta. Ob tem se izvajanje gibov hoje, pohoda, teka in sprinta delijo na štiri faze:

Faza	Začetek	Konec	Navodila / Opis gibanja
Faza zaleta spredaj	Oporna noga pod težiščem telesa	Polaganje noge	Tu pride do maksimalnega dviga kolena in je namenjen v glavnem zanihanju noge naprej. Ob polaganju noge se v 10-20 ms s pasivnim gibom zaviranja zadušijo spodnje okončine.
Oporna faza spredaj	Polaganje noge	Navpična drža telesa	Ob polaganju noge nastanejo sile, ki so 2-3 krat večje od teže telesa. Zato je treba paziti, da nosite ustrezno obutev, da bi nastale sile lahko ustrezno absorbirali in zagotovili zdravo obračanje noge vprav (pronacija).
Oporna faza zadaj	Navpična drža telesa	Odriv noge	V končni fazi se noga zravnava in pride do odriva nad prvim nožnim prstom
Faza zaleta zadaj	Odriv noge	Navpična drža telesa	



Slogi teka

Potekov gibov teka ni mogoče standardizirati in zato je izbira ekonomskega sloga teka zelo individualna in je v veliki meri odvisna od hitrosti teka in zgradbe telesa. Razlikujemo med različnimi vrstami polaganja pete.

- Polaganje sprednje noge: začetni stik s tlemi se začne s prednjo nogo. Ob stiku noge s tlemi je koleno rahlo upognjeno in zato se večji del nastalih sil zaduši prek mišičevja.
- Polaganje zadnje noge: začetni stik s tlemi se začne s peto. Ob stiku pete s tlemi je koleno skoraj zravnano in gibanje se zaduši s pasovnim gibalnim aparatom in obuvalom.
- Polaganje srednje noge: začetni stik s tlemi prek srednje noge. Kombinacija iz sprednjega in zadnjega stika s tlemi.

Zapomniti si je treba, da ekonomizacija tehnike teka preprečuje predčasno utrujenost in poškodbe te, da so biomehanske zahteve in nastale sile pri teku odvisne od naslednjih točk:

- hitrosti teka
- lastnosti tal / profila poti
- zgradbe telesa
- tehnike teka
- obutve
- statike spodnjih okončin.

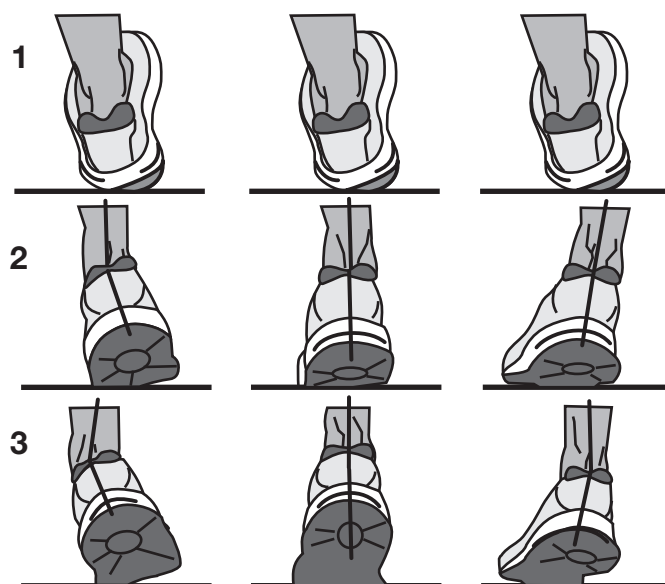
Obračanje noge vprav (pronacija)

Obračanje noge vprav opisuje naravno dušenje noge za pre-strežanje naleta. Obračanje noge vprav je lahko glede na vrsto teka zelo različno. Ob tem razlikujemo med normalnim obračanjem noge vprav (pronacijo) in prekomernim obračanjem noge vprav (prekomerna pronacija) ter obračanjem noge vnic (supinacija).

Čevelj za tek mora pri teku z normalnim obračanjem noge vprav (pronacijo) vedno podpirati naravno gibanje obračanje noge vprav (pronacijo), a je ne omejevati s tehnologijami stabilnosti. Za človeka, ki teče, je še posebej prekomerno obračanje noge vprav (prekomerna pronacija) in obračanje noge vnic (supinacija) zelo problematično in lahko povzroči najrazličnejše poškodbe. Z ustreznim obuvalom lahko lahko vsekakor izravna-te individualne napačne položaje ali težave.

SUPINATION

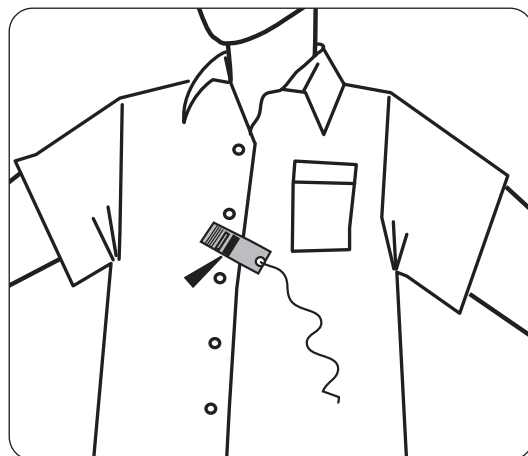
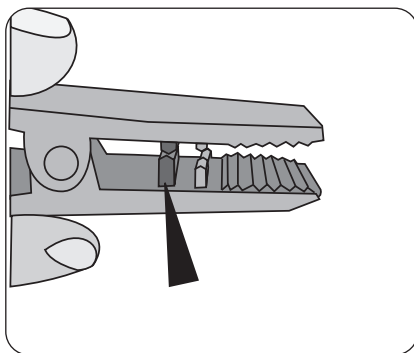
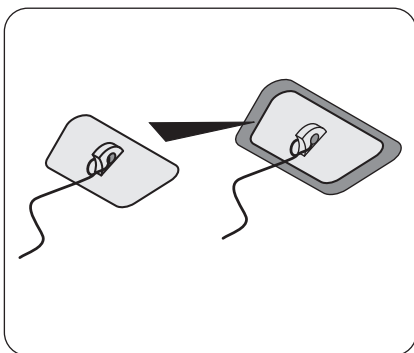
NORMAL ÜBERPRONATION



Informacije o sigurnosti:

- Kako biste izbjegli ozljede zbog pogrešnoga opterećenja ili preopterećenja, uređaj za vježbanje smijete upotrebljavati samo u skladu s uputama.
- Prije prve uporabe i nakon otprilike 6 radnih dana provjerite čvrstoću spojeva.
- Redovito provjeravajte funkcionalnost i ispravnost uređaja za vježbanje.
- Sigurnosno-tehničke provjere predstavljaju obvezu korisnika i moraju se obavljati redovito i na odgovarajući način.
- Razinu sigurnosti uređaja možete zadržati samo ako redovito provjeravate postoje li kvarovi i trošenje na uređaju.
- Odmah zamijenite neispravne ili oštećene dijelove. Radove na električnim dijelovima smije obavljati samo kvalificirano osoblje. Upotrebljavajte samo originalne KETTLER rezervne dijelove.
- Upotrijebite uređaj tek kada ga dovedete u ispravno stanje.
- Prije početka vježbe posavjetujte se sa svojim liječnikom o vježbanju na ovom uređaju. Liječnički nalaz treba vam biti osnova za planiranje programa vježbanja. Pogrešan ili pretežak trening može ugroziti vaše zdravlje.
- Traka za trčanje smije se upotrebljavati samo u predviđenu svrhu, odnosno za vježbanje trčanja i hodanja odraslih osoba.
- Pazite na maksimalnu težinu korisnika.
- Uvijek vježbajte samo s utaknutim sigurnosnim ključem.
- Prve vježbe trčanja započnite manjom brzinom kako biste se upoznali s pokretima.
- U slučaju nesigurnosti čvrsto se uhvatite za rukohvate i siđite s trake na bočne platforme te izvucite sigurnosni ključ.

Pozor: Obratite pozornost i na sigurnosne napomene u uputama za ugradnju i postavljanje.

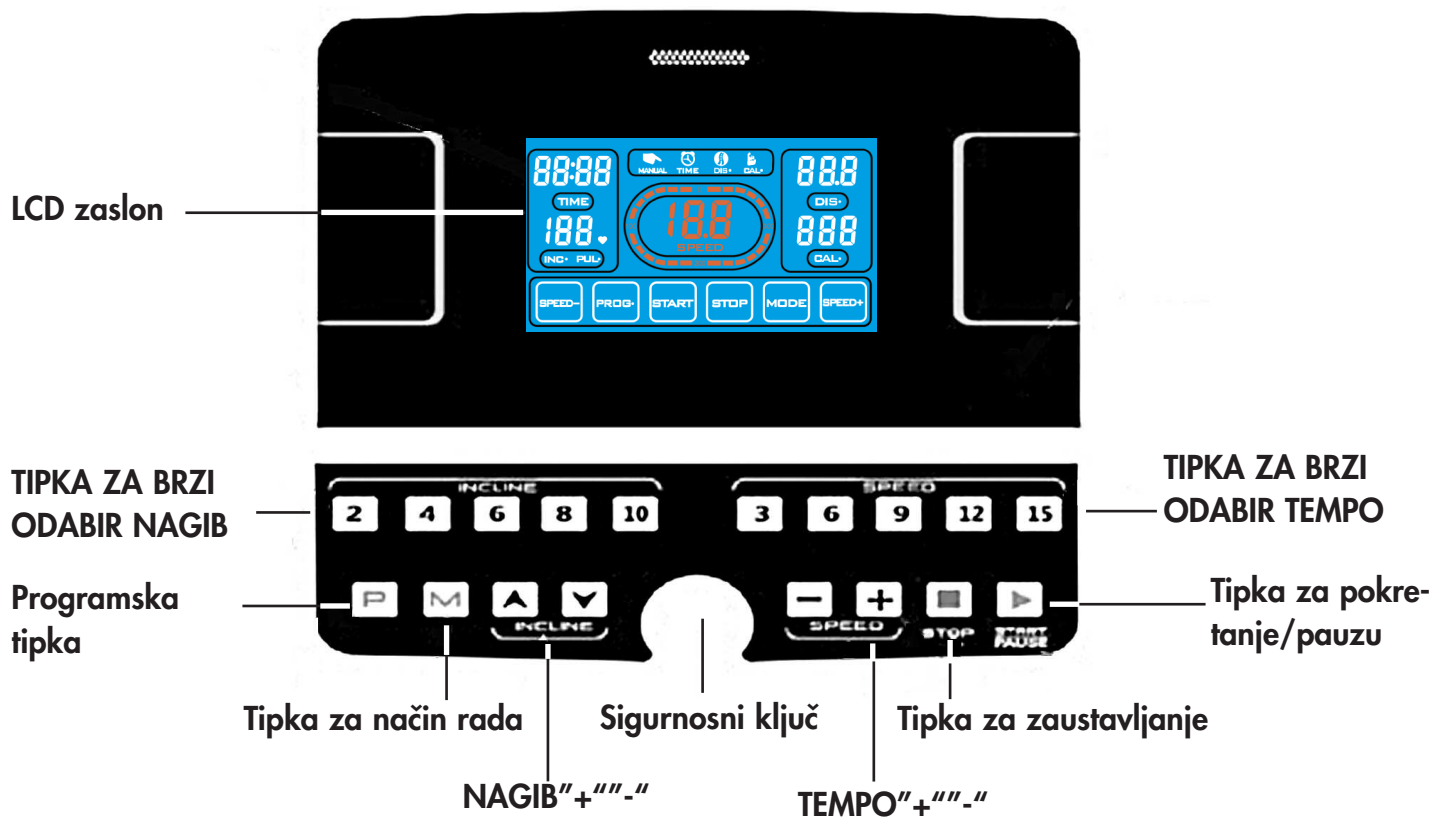


Sigurnosni prekidač

- Uvijek prije vježbanja pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač i čvrsto zategnite vrpca sa sigurnosnim ključem na odjeću. Namjestite dužinu trake: U slučaju „posrtanja“ treba doći do aktivacije sigurnosnoga prekidača.
- Sigurnosni je prekidač izrađen kako bi odmah isključio pogone trake i okomito pomicanje u slučaju pada ili opasne situacije. Pri velikim brzinama može biti neugodno i opasno ako se traka odjedanput zaustavi. Stoga sigurnosni prekidač rabite samo za zaustavljanje u nuždi. Kako biste sigurno i u potpuno normalnim uvjetima zaustavili traku za trčanje za vrijeme vježbanja, upotrijebite tipku STOP.
- Provjera sigurnosnoga prekidača prije početka vježbanja: Stanite na bočnu platformu i pokrenite traku minimalnom brzinom. Izvucite sigurnosni ključ iz sigurnosnoga prekidača. Traka se mora odmah zaustaviti. Nakon toga ponovno pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač, a vrpca na odjeću. Kada se traka zaustavi, pomičete se prema natrag. Sigurnosni se sključ mora odvojiti od sigurnosnoga prekidača. Vrpca treba i dalje biti pričvršćena na odjeći. Nakon toga ponovno pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač.

Zaštita trake za trčanje:

- Uporaba trake za trčanje od strane treće osobe može se izbjeći izvlačenjem i čuvanjem sigurnosnoga ključa. Pažljivo čuvajte sigurnosni ključ kako ne bi dospio u dječje ruke.



1 : Funkcije računala:

- 1.1 : P0: ručni KORISNIČKI DEFINIRANI program; P1-P36: zadani automatski programi; U01-U03: tri korisnički definirana programa, jedan program MASNOĆA.
- 1.2 : LCD zaslon od 5 inča s 19 tipki
- 1.3 : Funkcija pretvaranja za tempo i udaljenost metrička-SAD
- 1.4 : Funkcija pretvaranja za tjelesnu masnoću metrička-SAD
- 1.5 : Područje brzine: Kilometar 1,0~16,0 KM/H, milje 0,6~10 M/H
- 1.6 : Područje nagiba: 0~10 %
- 1.7 : Zaštita od preopterećenja, nadnapona, eksplozije, prevelike brzine i elektromagnetskih smetnji
- 1.8 : Vlastita provjera sustava i funkcija tona upozorenja
- 1.9 : Tri individualno konfigurabilne funkcije
- 1.10 : Funkcija ventilatora (opcija)

2 : Funkcije LCD zaslona:

- 2.1 : Prozor „UDALJENOST“: Prikaz bročane vrijednosti za udaljenost
- 2.2 : Prozor „KALORIJE“: Prikaz bročane vrijednosti za kalorije
- 2.3 : Prozor „VRIJEME“: Prikaz bročane vrijednosti za vrijeme
- 2.4 : Prozor „NAGIB“: Prikaz bročane vrijednosti za nagib
- 2.5 : Prozor „PULS“: Prikaz bročane vrijednosti za puls
- 2.6 : Prozor „TEMPO“: Prikaz bročane vrijednosti za brzinu

3 : Funkcija pretvaranja metrička-SAD:

- 3.1 : Izvucite sigurnosni ključ i istodobno pritisnite tipku „PROGRAM“ i tipku „NAČIN RADA“; prozor „TEMPO“ prikazuje „0,6“, odnosno prebacivanje s kilometara na milje.
- 3.2 : Izvucite sigurnosni ključ i istodobno pritisnite tipku „PROGRAM“ i tipku „NAČIN RADA“; prozor „TEMPO“ prikazuje „1,0“, odnosno prebacivanje s milja na kilometre.

4 : Funkcije tipki:

- 4.1 : „PROG“: Tipka za odabir programa: pri zaustavljenoj traci za trčanje po želji odaberite „P0-P36, U01-U03 ili MASNOĆA“.
- 4.2 : „NAČIN RADA“: Tipka za odabir programa: pri odabiru ručnog načina rada to je uobičajeni način rada. Pritiskanjem tipke za način rada u ručnom načinu rada možete odabrati Odbrojavanje vremena → Odbrojavanje udaljenosti → Odbrojavanje kalorija → Uobičajeni način rada. Standardna vrijednost za odbrojavanje vremena poništava se na 30 minuta ako odaberete P1-P36.
- 4.3 : Tipka „START“: Tipka za pokretanje/pauzu. Pri uključenoj traci za trčanje pritisnite tipku START da uključite traku za trčanje. Pri uključenom uređaju traka za trčanje zaustavlja se ako pritisnete „START“.
- 4.4 : Tipka „STOP“: Tipka za stop/poništanje/isključivanje u nuždi. Sporo zaustavljanje pri uključenoj traci za trčanje jednim pritiskanjem tipke STOP. Za brisanje poruka o greški prikazanih na LCD zaslonu jedanput pritisnite tipku STOP. Trenutno zaustavljanje pri uključenoj traci za trčanje s dva pritiskanja tipke STOP.
- 4.5 : Tipka „+“: Povećanje brzine pri uključenoj traci za trčanje. Povećanje parametra kod ispitivanja tjelesne masnoće ili zaustavljanja.
- 4.6 : Tipka „-“: Smanjenje brzine pri uključenoj traci za trčanje. Smanjenje parametra kod ispitivanja tjelesne masnoće ili zaustavljanja.
- 4.7 : „TIPKA ZA BRZI ODABIR TEMPO“: Pri uključenoj traci za trčanje brojčana vrijednost za brzinu može se izravno namjestiti pritiskanjem tipki za brzi odabir 3, 6, 9, 12 ili 15.
- 4.8 : Tipka „▼“: Smanjenje nagiba pritiskanjem tipke.
- 4.9 : Tipka „▲“: Povećanje nagiba pritiskanjem tipke.
- 4.10 : „TIPKA ZA BRZI ODABIR NAGIB“: Pri uključenoj traci za trčanje brojčana vrijednost za nagib može se izravno namjestiti pritiskanjem tipki za brzi odabir 2, 4, 6, 8 ili 10.

5 : Funkcija sigurnosnog ključa:

Sigurnosna blokada sastoji se od mikrosklopki, sigurnosne stezaljke i najlonskog užeta s funkcijom isključivanja u nuždi.

Pri dosjedanju sigurnosne blokade odspaja se strujno napajanje trake za trčanje i više nije moguće upravljanje; prikaz zaslona: E-07 i zvučni signal BIBI-BI. Pri poništavanju sigurnosne blokade zaslon svijetli na dvije sekunde, nakon čega je raspoloživ ručni način rada za pokretanje (uspoređi s brisanjem poruka o greški).

6 : KORISNIČKI DEFINIRANI programi (opcija)

Raspoloživa su tri KORISNIČKI DEFINIRANA programa: U01-U03. KORISNIČKI DEFINIRANI način rada služi za pristup ili za namještanje vlastitih sportskih programa: Pritisnite tipku „PROG“ za odabir „U01-U03“, a nakon toga tipku „NAČIN RADA“ za namještanje ili tipku „START“ za pokretanje programa. Pritiskanjem tipke „NAČIN RADA“ možete namjestiti vlastite programe (10 područja za brzinu i nagib). Nakon namještanja korisnik može pritisnuti „START“ da započne s programom. Ekskluzivni program korisnika se pohranjuje. Pritiskanjem tipke „PROG“ možete izravno pozvati programe U01-U03.

7 : Napomene o sigurnoj uporabi

- 7.1 : Spojite mrežni kabel s utičnicom od 10 A. Postavite sklopku na „UKLJ“. Zaslون svijetli, oglašava se zvučni signal i prepoznaje se sigurnosna blokada.
- 7.2 : Stavite sigurnosni ključ u ispravan položaj i postavite sigurnosnu stezaljku na odjeću; nakon toga uključite uređaj, osvijetljenje LCD prikaza svijetli na dvije sekunde i poništavaju se svi brojači; namještena vrijednost se poništava i traka za trčanje prebacuje se u način rada s odbrojanjem ručnog programa P0.
- 7.3 : Pritisnite tipku „PROG“ da odaberete program P0-P36, U1-U3 ili MASNOĆA.
- a) „P0“ Korisnički definirani program. Pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da odaberete jedan od četiri načina rada s vježbanjem. Korisnik može odabrati brzinu i nagib. Standardna vrijednost za brzinu je 1,0 km/h. Standardna vrijednost za nagib je 0 %.
- Način rada s vježbanjem 1: Način rada s odbrojanjem. Odbrojavaju se vrijeme, udaljenost i kalorije. Funkcija za odabir je blokirana.
- Način rada s vježbanjem 2: Odbrojanje vremena. Za odabir vremena pritisnite tipku „+“ ili „-“.
- Moguće su vrijednosti 5-99 minuta. Standardna je 30:00.
- Način rada s vježbanjem 3: Odbrojanje udaljenosti. Za odabir udaljenosti pritisnite tipku „+“ ili „-“.
- Moguće su vrijednosti 1,0-99 km. Standardna je 1,0 km.
- Način rada s vježbanjem 4: Odbrojanje kalorija. Za odabir kalorija pritisnite tipku „+“ ili „-“.
- Moguće su vrijednosti 20-990 kalorija. Standardna je 50 kalorija.
- b) „P1 — P36“: zadani programi. Samo za odbrojanje vremena. Za odabir vremena pritisnite tipku „+“ ili „-“ da promijenite vrijednost. Moguće su vrijednosti 5-99 minuta. Standardna je 30:00. Pritisnite tipku „Način rada“ da se vratite na standardnu vrijednost.
- 7.4 : Nakon namještanja načina rada s vježbanjem pritisnite tipku „Start“; prikaz brzine pokazuje 5→4→3→2→1, s 5 tonova; nakon odbrojanja na 1 traka za trčanje polako se kreće i polako ubrzava na prikazanu brzinu; nakon toga traka se dalje kreće konstantnom brzinom.
- a) Tijekom kretanja možete namjestiti brzinu tipkama „+“ i „-“ ili tipkama za brzi odabir na željenu vrijednost.
- b) Za P1—P36 su brzina i nagib podijeljeni na 10 odsječaka. Svaki segment ima jednaku duljinu. Brzina je raspoloživa nakon odabira u trenutačnom odsječku. Prije prebacivanja na sljedeći odsječak triput se oglašava zvučni signal. Nakon završetka 10 odsječaka oglašava se dugi zvučni signal i motor se isključuje.
- c) Pri uključenom uređaju traka za trčanje zaustavlja se ako pritisnete „START“. Pri ponovnom pritiskanju tipke „START“ traka se dalje kreće, a nastavlja se i snimanje podataka.
- 7.5 : Pritiskanjem tipke „STOP“ pri uključenoj traci za trčanje postupno se smanjuje brzina do zaustavljanja. Sve se postavke poništavaju na standardne vrijednosti.
- 7.6 : Pritiskanjem tipke ▲▼ ili tipke za brzi odabir za nagib pri uključenoj traci za trčanje možete namjestiti željeni nagib.
- 7.7 : Ako se u željenom stanju aktivira sigurnosna blokada, prikazuje se zaslon: E-07 i oglašava se zvučni signal. Traka za trčanje se zaustavlja.
- 7.8 : Upravljanje se stalno nadzire. Traka za trčanje aktivira zaustavljanje u nuždi ako se pojavi neuobičajeni događaj. U tom slučaju zaslon prikazuje poruku o greški i oglašava se odgovarajući zvučni signal.
- 7.9 : Za brisanje poruka o greški prikazanih na zaslonu pritisnite tipku „STOP“.
- 7.10 FUNKCIJA TJELESNE MASNOĆE:
- Pri zaustavljenoj traci za trčanje pritisnite tipku „PROG“ i odaberite način rada „MASNOĆA“ da pozovete funkciju tjelesne masnoće. Pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da odaberete broj pozicije; pritisnite tipke „+“ i „-“ da unesete parametre.
- A) F1 za unos spola; područje parametara je 1-2; 1 (muškarac), 2 (žena). Standardni je muškarac.
- B) F2 za unos dobi; područje parametara je 1-99; standardna je 25.
- C) F3 za unos tjelesne veličine; područje parametara je 100-220 cm; standardna je 170 cm.
- D) F4 za unos tjelesne težine; područje parametara je 20-150 kg; standardna je 70 kg.
- E) F5 za utvrđivanje vrijednosti BMI; odabir parametara je potpun i obavlja se prebacivanje na funkciju tjelesne masnoće: Stavite obje ruke na mjerenje pulsa, pričekajte 8 sekundi dok se na zaslonu ne prikaže BMI. Primjeri vrijednosti za osobe azijskog porijekla: BMI ispod 18 - nedovoljna težina; 18-23 - normalna težina; 23-28 - pretilost; iznad 29 - velika pretilost. Standardna je 24.

7.11 FUNKCIJA TJELESNE MASNOĆE S JEDINICAMA SAD-a:

Pri zaustavljenoj traci za trčanje pritisnite tipku „PROG“ i odaberite način rada „MASNOĆA“ da pozovete funkciju tjelesne masnoće. Pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da odaberete broj pozicije; pritisnite tipke „+“ i „-“ da unesete parametre.

- A) F1 za unos spola; područje parametara je 1-2; 1 (muškarac), 2 (žena). Standardni je muškarac.
- B) F2 za unos dobi; područje parametara je 1-99; standardna je 25.
- C) F3 za unos tjelesne veličine; područje parametara je 39-87"; standardna je 67".
- D) F4 za unos tjelesne težine; područje parametara je 44-330 lb; standardna je 154 lb.
- E) F5 za utvrđivanje vrijednosti BMI; odabir parametara je potpun i obavlja se prebacivanje na funkciju tjelesne masnoće: Stavite obje ruke na mjerenje pulsa, pričekajte 8 sekundi dok se na zaslonu ne prikaže BMI. Primjeri vrijednosti za osobe azijskog porijekla: BMI ispod 18 - nedovoljna težina; 18-23 - normalna težina; 23-28 - pretilost; iznad 29 - velika pretilost. Standardna je 24.

HRC (Heart Rate Control) PROGRAM (opcija) :

- 1) Funkcija: Senzori pulsa na ruci mogu se primijeniti za prepoznavanje stvarnog broja otkucaja srca korisnika kako bi traka za trčanje mogla prilagoditi brzinu za prilagođavanje stvarnog broja otkucaja srca korisnika zadanoj ciljnoj vrijednosti. Ako je stvarni broj otkucaja srca korisnika manji od zadane ciljne vrijednosti, traka za trčanje postupno povećava brzinu dok stvarni broj otkucaja srca korisnika ne dosegne zadanu ciljnu vrijednost. Ako je stvarni broj otkucaja srca korisnika veći od zadane ciljne vrijednosti, traka za trčanje postupno smanjuje brzinu dok stvarni broj otkucaja srca korisnika ne dosegne zadanu ciljnu vrijednost. Postoje tri standardne postavke programa HRC: Hr 1, Hr 2 i Hr 3.
- 2) Pritisnite tipku „PROGRAM“ da odaberete Hr 1 – Hr 3 dok se traka za trčanje nalazi u pripravnosti; pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da se prebacite u program HRC; prozor „PULS“ prikazuje „25“ kao standardnu dob korisnika. Dob korisnika možete namjestiti tipkama „+/-“ (područje: 13 - 80). Nakon toga pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da potvrdite. Prozor „PULS“ prikazuje zadanu ciljnu vrijednost broja otkucaja srca. Po potrebi možete prilagoditi ciljnu vrijednost za broj otkucaja srca u skladu s dobi. Nakon toga pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da potvrdite. Prozor „VRIJEME“ prikazuje 30:00 kao standardno vrijeme za vježbanje. Po potrebi možete namjestiti vrijeme vježbanja tipkama „+/-“ (područje: 5-99 minuta). Nakon toga pritisnite tipku „NAČIN RADA“ da potvrdite. Pritisnite tipku „START“ da pokrenete program HRC.
- 3) Čvrsto držite senzore pulsa na ruci tijekom uporabe programa HRC.

** **UPOZORENJE: Uzmite u obzir da se brzina trake za trčanje automatski prilagođava dok je aktivan jedan od programa HRC.**

- HR - Tablica Tempo programa : Metrička

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P1	TEMPO	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0
	NAGIB	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	TEMPO	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	NAGIB	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	TEMPO	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	NAGIB	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	TEMPO	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	NAGIB	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	NAGIB	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	TEMPO	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	NAGIB	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	TEMPO	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	NAGIB	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	TEMPO	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	NAGIB	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	TEMPO	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	NAGIB	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	TEMPO	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	NAGIB	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	TEMPO	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	NAGIB	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	TEMPO	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	TEMPO	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	NAGIB	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	TEMPO	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	NAGIB	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	NAGIB	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	TEMPO	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	NAGIB	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	NAGIB	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	TEMPO	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	NAGIB	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	TEMPO	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	NAGIB	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	TEMPO	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	NAGIB	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– HR – Tablica Tempo programa : Metrička

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	TEMPO	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	NAGIB	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	TEMPO	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	NAGIB	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	TEMPO 5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0	
	NAGIB	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	TEMPO	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	NAGIB	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	TEMPO	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	NAGIB	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	TEMPO	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	TEMPO	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	NAGIB	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	TEMPO	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	NAGIB	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	TEMPO	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	NAGIB	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	TEMPO	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	NAGIB	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	TEMPO	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	NAGIB	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	TEMPO	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	NAGIB	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	TEMPO	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	NAGIB	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	TEMPO	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	NAGIB	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	TEMPO	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	NAGIB	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

– HR – Uklanjanje kvara

Problem	Mogući uzrok	Mjera pomoći
Traka za trčanje ne radi	a. Nije priključena na strujno napajanje b. Sigurnosna sklopka nije umetnuta c. Signalni krug prekinut	Utaknite u utičnicu Umetnite sigurnosnu sklopku u monitor Provjerite kabel za upravljačko polje i signal
Traka ne radi na odgovarajući način	d. Traka za trčanje nije uključena a. Traka za trčanje nije dobro podmazana	Uključite Podmažite traku za trčanje silikonskim kliznim sredstvom
Traka proklizuje	b. Traka previše nategnuta a. Traka prelabava b. Remen motora prelabav	Namjestite traku za trčanje Namjestite traku za trčanje Namjestite remen motora

– HR – PORUKA O GREŠKI I RJEŠENJE:

Problem	Uzrok	Uklanjanje problema
Traka za trčanje ne radi	A: Nije priključena na strujno napajanje B: Sigurnosni ključ nije odgovarajuće umetnut C: Transformator nije odgovarajuće ugrađen ili je transformator neispravan. D: Prekid strujnog kruga	Priključite strujno napajanje Umetnite sigurnosni ključ u ispravan položaj Popravite ili zamijenite transformator.
Traka za trčanje iznenada se zaustavlja	A: Sigurnosni ključ otpao B: Problem s elektronikom	Provjerite priključnu žicu i stezaljku priključne žice i priključite ih na odgovarajući način. Odgovarajuće umetnite sigurnosni ključ. Kontaktirajte s korisničkom službom
Tipka neispravna	Tipka je oštećena Tipka ne radi	Zamijenite tipku Zamijenite tipkovnicu i ožičenje. Zamijenite ploču vodiča. Zamijenite računalo.
E-01	A: Žica labava ili neispravna B: Računalo neispravno C: Transformator neispravan D: Upravljanje neispravno	Odgovarajuće priključite ili zamijenite žicu Zamijenite računalo Zamijenite transformator Zamijenite upravljanje
E-02	A: Priključna žica motora ili motor neispravan B: Priključna žica između motora i upravljanja je labava ili upravljanje neispravno	Zamijenite priključnu žicu motora ili motor Odgovarajuće priključite žicu ili zamijenite upravljanje
E-03	A: Senzor broja okretaja nije odgovarajuće priključen B: Senzor broja okretaja neispravan C: Priključna žica između senzora broja okretaja i upravljanja nije odgovarajuće priključena D: Upravljanje neispravno	Odgovarajuće priključite senzor broja okretaja Zamijenite senzor broja okretaja Odgovarajuće priključite žicu Zamijenite upravljanje
E-05	Upravljanje neispravno Motor neispravan	Zamijenite upravljanje Zamijenite motor
E-07	Računalo ne može provjeriti signal sigurnosnog ključa	Provjerite i odgovarajuće umetnite sigurnosni ključ.
Nema pulsa	Žica za mjerenje pulsa nije odgovarajuće priključena ili žica neispravna Strujni krugovi konzole neispravni	Odgovarajuće priključite ili zamijenite žicu Zamijenite konzolu
Nema prikaza na konzoli	Vijak na ploči vodiča je labav Konzola neispravna	Dobro zategnite vijak Zamijenite konzolu

Upute za vježbanje

Trčanje je vrlo učinkoviti oblik vježbanja kondicije. Neovisno od tome kakvo je vani vrijeme, kontrolirano i umjereno možete trčati kod kuće. Traka za trčanje nije samo za trčanje, nego i za hodanje. Prije nego što počnete s vježbanjem, pažljivo pročitajte upute!

Planiranje i vođenje vježbanja trčanja

Osnova za planiranje vježbanja je trenutačno fizičko stanje vašeg tijela. Testom opterećenja vaš kućni liječnik može dijagnosticirati vaše mogućnosti opterećenja koje predstavljaju osnovu za planiranje vježbanja. Ako ne izvršite test opterećenja, izbjegavajte velika opterećenja za vrijeme vježbanja, odnosno preopterećenja. Za planiranje uzmite u obzir sljedeću osnovu: Vježbanjem izdržljivosti se upravlja opsegom opterećenja te visinom/intenziteom opterećenja.

Orijentacijske vrijednosti za određivanje vježbanja izdržljivosti

Intenzitet opterećenja

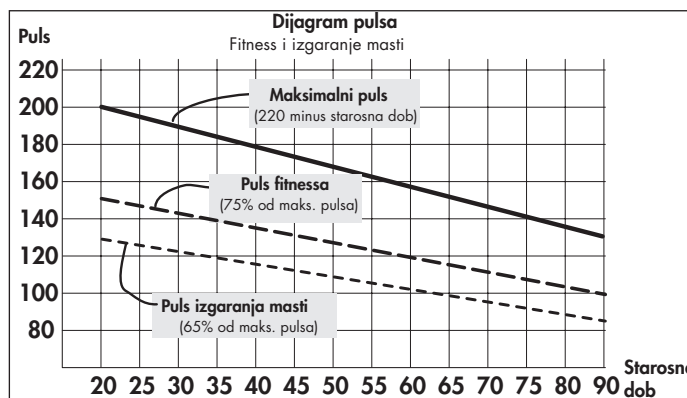
Jačina opterećenja se pri vježbanju trčanja kontrolira prvenstveno preko pulsa.

Maksimalan puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se dostizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalni puls ovisi o životnoj dobi.

Ovdje vrijedi pravilo: Maksimalan puls po minuti odgovara 220 otkucaja minus godine starosti.

Primjer: Starost 50 godina > 220 – 50 = 170 puls/min.

Puls pod opterećenjem:



Optimalna jačina opterećenja dostiže se između 65 - 75% pojedinačne snage srca/krvotoka (usporedi shemu).

65% = cilj treninga sagorijevanje masti

75% = cilj treninga povećanje kondicije

Ta vrijednost se mijenja prema starosti.

Jačina treninga na traci za trčanje određuje se preko brzine trčanja s jedne i kuta nagiba površine za trčanje s druge strane. Povećanjem brzine trčanja raste i tjelesno opterećenje. Opterećenje raste i povećanjem kuta nagiba. Ako ste početnik, izbjegavajte previše jak tempo trčanja ili vježbanje s prevelikim kutom nagiba površine za trčanje, čime se brzo može prekoračiti preporučeni puls. Trebate odrediti tempo trčanja i kut nagiba tijekom vježbanja koji vam odgovara kako biste dostigli optimalan puls prema gore navedenim podacima. Praćenjem svojeg pulsa kontrolirate jačinu vježbanja koja vam odgovara.

Opseg opterećenja

Trajanje i učestalost vježbanja u toku tjedna:

Optimalan opseg opterećenja dobija se kada se u dužem vremenskom periodu dostigne 65 - 75% pojedinačne snage srca/krvotoka.

Obrazac izračuna:

vježbanju kod
 ili 10 min. svakodnevnog vježbanja
 ili 20 - 30 min. vježbanja 2-3 x/tjedno.
 ili 30 - 60 min. vježbanja 1-2 x/tjedno

Počelnici ne trebaju počinjati s vježbanjem u trajanju 30 - 60 minuta. Vježbanje početnika u prvih 4 tjedna može biti koncipirano u intervalima:

Učestalost treniranja	Opseg jednog treninga
1. tjedan	
3 x tjedno	1 minuta trčanja 1 minuta hodanja 2 minute trčanja 1 minuta hodanja 2 minute trčanja 1 minuta hodanja 1 minuta trčanja 1 minuta hodanja
2. tjedan	
3 x tjedno	2 minute trčanja 1 minuta hodanja 3 minute trčanja 1 minuta hodanja 2 minute trčanja 1 minuta hodanja
3. tjedan	
3 x tjedno	3 minute trčanja 1 minuta hodanja 4 minute trčanja 1 minuta hodanja 3 minute trčanja 1 minuta hodanja
4. tjedan	
3 x tjedno	4 minute trčanja 1 minuta hodanja 5 minute trčanja 1 minuta hodanja 4 minute trčanja 1 minuta hodanja

Zagrijavanje

Svako vježbanje trebete početi s 3-5 minuta trčanja, tj. zagrijavanja s laganim povećavanjem brzine kako biste „ubrzali“ srce/krvotok i mišiće.

Rashlađivanje

Jednako je bitno i „odmaranje/rashlađivanje“. Nakon svakog vježbanja treba lagano trčati još 2-3 minute.

Opseg vašeg daljnjeg vježbanja treba se ravnomjerno povećavati, npr. umjesto 10 minuta dnevno, 20 minuta ili umjesto 2x tjedno, 3x tjedno. Osim pojedinačnog planiranja trajanja vašeg vježbanja možete se vratiti na program vježbanja računala trake za trčanje.

Na sljedeći način možete utvrditi jeste li nakon nekoliko tjedana postigli željeni cilj:

1. Ako izdržite određeni vremenski period s manje snage nego prije.
2. Ako izdržite duži vremenski period istom snagom.
3. Odmarate se češće nego prije, nakon određenog opterećenja.

Upute za mjerenje pulsa ručnim mjeračem

Najmanji napon proizveden kontrakcijom srca je obuhvaćen ručnim osjetnicima i mjeri se pomoću elektronike.

- Obuhvatite kontaktne površine uvijek s obje ruke.
- Izbjegavajte preklapanje.
- Držite mirno ruke i izbjegavajte kontrakcije i trenje s kontaktnim površinama.

Posebne upute za vježbanje

Tijek trčanja trebao bi znati svatko. I pored toga vodite računa o nekoliko stvari za vrijeme vježbanja/trčanja:

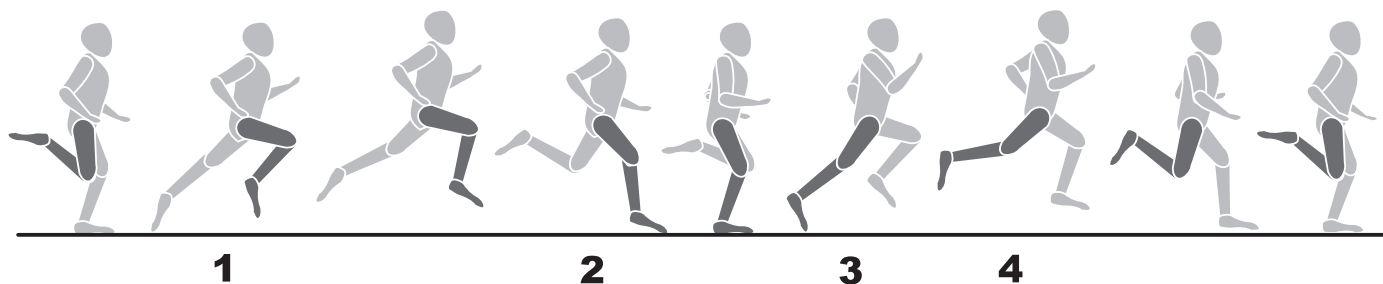
- Prije vježbanja pazite da je sprava dobro montirana i u dobrom stanju.
- Penjite se na spravu i silazite sa sprave samo ako je traka u mirovanju i pri tom se čvrsto držite za rukohvate.
- Prije početka rada trake za odjeću pričvrstite traku sa sigurnosnim ključem za zaustavljanje trake.
- Trenirajte u odgovarajućoj sportskoj obući.
- Trčanje na traci razlikuje se od trčanja na normalnom tlu. Stoga se za vježbanje-trčanje trebete pripremiti laganim hodanjem na traci.
- Za vrijeme prvog vježbanja čvrsto se držite za rukohvate kako biste izbjegli nekontrolirane pokrete koji mogu izazvati pad. To se osobito odnosi na namještanje računala tijekom trčanja.
- Početnici ne bi trebali previše povećavati kut nagiba površine za trčanje kako ne bi došlo do preopterećenja.
- Po mogućstvu trčite u ravnomjernom ritmu.
- Vježbajte samo na sredini površine za trčanje.

Biomehanika - traka za trčanje

Oblik vježbanja i izvođenje pokreta

Na traci za trčanje mogući su različiti oblici vježbanja od hodanja preko šetanja do sprinta. Izvođenje pokreta hodanja, šetanja, trčanja i sprinta pri tome se dijeli u četiri faze:

Faza	Početak	Završetak	Napomene/opis pokreta
Prednja faza udarca	Potporna noga ispod težišta tijela	Postavljanje stopala	Ovdje se odvija maksimalni podizaj koljena koji služi isključivo za pokret stopala prema naprijed. Pri postavljanju stopala u roku od 10-20 ms prigušuju se donji ekstremiteti pasivnim prikočnim pokretom.
Prednja faza podupiranja	Postavljanje stopala	Okomito držanje tijela	Pri postavljanju stopala nastaju sile koje iznose 2-3 puta težina tijela. Trebate paziti da nosite odgovarajuću obuću da možete prikladno apsorbirati nastale sile i osigurati zdravu pronaciju stopala.
Stražnja faza podupiranja	Okomito držanje tijela	Odskakanje stopala	U završnoj fazi stopalo se isteže i dolazi do odskakanja iznad prvog prsta na nozi.
Stražnja faza udarca	Odskakanje stopala	Okomito držanje tijela	



Načini hodanja

Tijekovi pokreta pri hodanju ne mogu se normirati i stoga je odabir najekonomičnijeg načina hodanja vrlo individualan i značajno ovisi o brzini hodanja i građi tijela. Razlikuju se različite vrste nastavaka za pete.

- Nastavak za prednji dio stopala: Početni kontakt s tlom započinje prednjim dijelom stopala. Pri udaru stopala koljeno se lagano savija i stoga se najveći dio nastalih sila prigušuje preko mišića.
- Nastavak za stražnji dio stopala: Početni kontakt s tlom započinje petom. Pri udaru stopala koljeno se gotovo isteže i pokret se prigušuje pasivnim aparatom za kretanje i obućom.
- Nastavak za srednji dio stopala: Početni kontakt s tlom preko srednjeg dijela stopala. Kombinacija nastavka za prednji i stražnji dio stopala.

Treba reći da ekonomizacija tehnike hodanja sprječava prerani umor i ozljede te da biomehanički zahtjevi pri hodanju i nastale sile ovise o sljedećim točkama:

- Brzina hodanja
- Sastav tla/profil puta
- Građa tijela
- Tehnika hodanja
- Obuća
- Statika donjih ekstremiteta

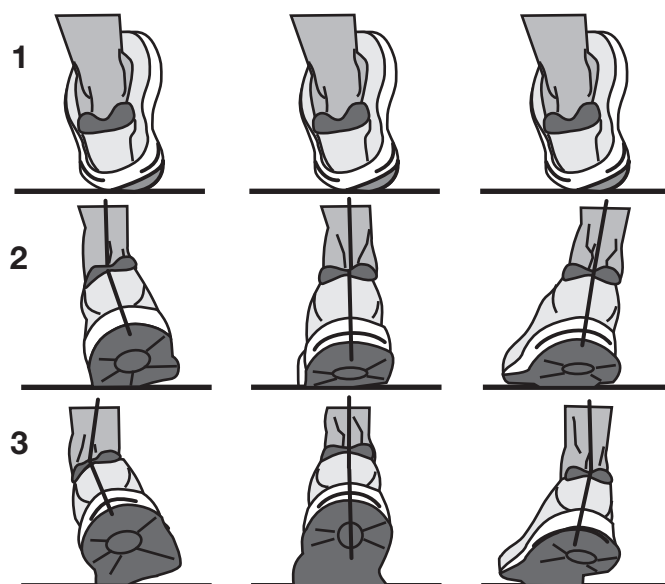
Pronacija stopala

Pronacija opisuje prirodno prigušivanje stopala za odskakanje pri udarcu. Pronacija stopala može biti različita ovisno o vrsti hodača. Pri tome se razlikuje uobičajena pronacija, prevelika pronacija i premala pronacija.

Obuća za hodanje treba u hodača s uobičajenom pronacijom uvijek podržavati prirodni pokret pronacije, a da ga ne ograničava tehnologijama stabilizacije. Posebno su prevelika i premala pronacija veliki problem za hodača zato što mogu uzrokovati različite ozljede. Odgovarajućom obućom za hodanje mogu se međutim ukloniti pogrešni položaji ili problemi.

SUPINATION

NORMAL ÜBERPRONATION



Informații pentru siguranța dumneavoastră:

- Aparatul se va folosi doar conform indicațiilor pentru a evita rănirea ca urmare a folosirii unui grad de solicitare greșit sau ca urmare a suprasolicitării.
- Înainte de prima punere în funcțiune și, suplimentar, după cca 6 zile de funcționare se vor verifica legăturile în privința fixării corespunzătoare.
- Asigurați-vă regulat de capacitatea de funcționare și de starea corespunzătoare a aparatului de antrenament.
- Obligația verificărilor revine utilizatorului, fiind necesară efectuarea regulată și corespunzătoare a acestora.
- Nivelul de siguranță a aparatului poate fi menținut doar dacă se fac regulat verificări în privința defecțiunilor și a uzurii.
- Componentele defecte sau deteriorate se vor schimba imediat. Intervenția la componentele electrice se va face doar de către personal calificat. Folosiți doar piese de schimb originale KETTLER.
- Aparatul nu poate fi utilizat până la repararea acestuia.
- Înainte de începerea antrenamentului, consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru folosirea acestui aparat. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dumneavoastră de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.
- Banda rulantă poate fi folosită doar conform destinației pentru care a fost concepută, adică pentru antrenarea la mers și alergare a persoanelor adulte.
- Respectați greutatea maximă permisă a utilizatorului.
- Antrenați-vă întotdeauna numai cu cheia de siguranță introdusă.
- Familiarizați-vă la primele serii de antrenament cu mișcările de alergare folosind o viteză redusă.
- În cazul în care sunteți nesigur, țineți-vă de barele de prindere, părăsiți banda folosind platformele laterale și opriți banda.

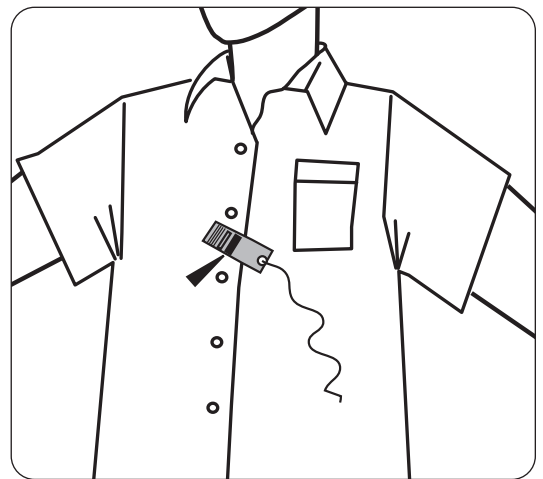
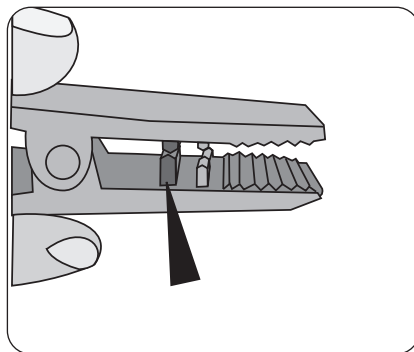
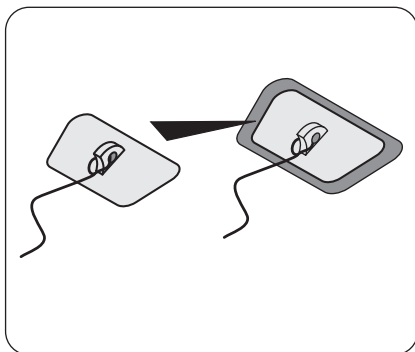
Important: Respectați indicațiile de siguranță din instrucțiunile de montaj și asamblare.

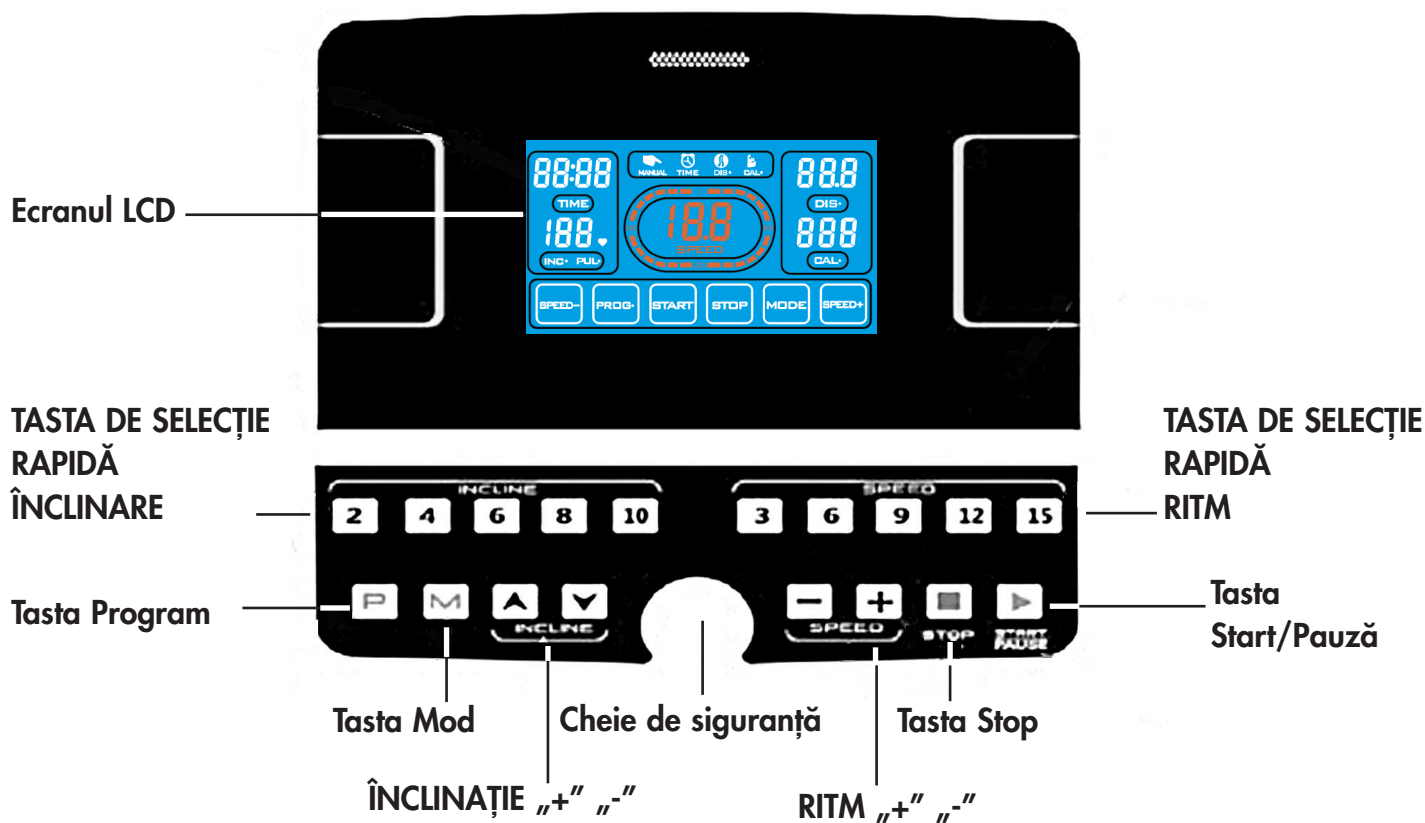
Înterupător de siguranță

- Fixați întotdeauna, înainte de antrenament, cheia de siguranță la înterupătorul de siguranță și prindeți șnurul cheii de siguranță de îmbrăcăminte. Potrivii lungimea șnurului: În cazul unui „pas greșit”, înterupătorul de siguranță trebuie să se declanșeze.
- Înterupătorul de siguranță a fost conceput pentru a decupla imediat acționarea benzii și reglarea înălțimii, în cazul în care vă împiedicați sau vă aflați într-o situație periculoasă. La viteze mari oprirea bruscă a benzii de alergare poate deveni neplăcută și destul de periculoasă. De aceea recomandăm folosirea înterupătorului de siguranță doar în cazul unei opriri în cazuri de urgență. Folosiți tasta START/STOP, pentru a opri complet banda de alergare în timpul antrenamentului în condiții normale și în mod confortabil.
- Verificarea înterupătorului de siguranță, înainte de începerea antrenamentului: Așezați-vă pe platformele laterale și porniți banda cu viteză minimă. Scoateți cheia de siguranță din înterupătorul de siguranță. Banda trebuie să se oprească imediat. Apoi fixați din nou cheia de siguranță în înterupătorul de siguranță și șnurul de îmbrăcăminte dvs. Cu banda oprită, deplasați-vă spre înapoi. Cheia de siguranță trebuie să se desprindă din înterupătorul de siguranță. Șnurul trebuie să fie în continuare prins de îmbrăcăminte. Apoi fixați din nou cheia de siguranță în înterupătorul de siguranță.

Asigurarea benzii de alergare:

- Utilizarea necontrolată a benzii de către terți poate fi evitată prin scoaterea și păstrarea cheii de siguranță. Păstrați cheia de siguranță cu atenție și nu o lăsați la îndemâna copiilor!





1 : Funcții calculator:

- 1.1 : P0: program manual DEFINIT DE UTILIZATOR; P1-P36: programe automate presetate; U01-U03: trei programe definite de utilizator, un program GRĂSIME.
- 1.2 : Ecran LCD de 5 țoli cu 19 taste
- 1.3 : Funcție de convertire ritm și distanță metric-SUA
- 1.4 : Funcție de convertire masă adiposă metric-SUA
- 1.5 : Domeniul de viteză: Kilometri 1,0~16,0 KM/H, mile 0,6~10 M/H
- 1.6 : Domeniul de înclinație: 0~10 %
- 1.7 : Protecție împotriva suprasarcinii, supratensiunii, exploziei, vitezei excesive și perturbațiilor electromagnetice
- 1.8 : Automonitorizarea sistemului și funcție de avertizare sonoră
- 1.9 : Trei funcții configurabile individual
- 1.10 : Funcție de ventilator (opțional)

2 : Funcțiile ecranului LCD:

- 2.1 : Fereastra „DISTANȚĂ”: Afișarea valorii numerice pentru distanță
- 2.2 : Fereastra „CALORII”: Afișarea valorii numerice pentru calorii
- 2.3 : Fereastra „TIMP”: Afișarea valorii numerice pentru timp
- 2.4 : Fereastra „ÎNCLINAȚIE”: Afișarea valorii numerice pentru înclinație
- 2.5 : Fereastra „PULS”: Afișarea valorii numerice pentru puls
- 2.6 : Fereastra „RITM”: Afișarea valorii numerice pentru viteză

3 : Funcție de conversie metric-SUA:

- 3.1 : Scoateți cheia de siguranță și apăsați concomitent tastele „PROGRAM” și „MOD”; fereastra „RITM” indică „0,6”, respectiv comută din kilometri în mile.
- 3.2 : Scoateți cheia de siguranță și apăsați concomitent tastele „PROGRAM” și „MOD”; fereastra „RITM” indică „1,0”, respectiv comută din mile în kilometri.

4 : Funcțiile tastelor:

- 4.1 : „PROG”: Tastă de selectare a programului: cu banda de alergare oprită selectați la alegere programul „P0-P36, U01-U03 sau GRĂSIMÉ”.
- 4.2 : „MOD”: Tastă de selectare a modului: în cazul selectării modului manual, acesta este modul normal. Prin apăsarea tastei Mod pot fi selectate în modul manual numărătoarea inversă timp → numărătoarea inversă distanță → numărătoarea inversă calorii → modul normal. Valoarea standard pentru numărătoarea inversă a timpului este resetată pe 30 de minute dacă au fost selectate P1-P36.
- 4.3 : Tastă „START”: Tastă Start/Pauză. Cu banda de alergare oprită apăsați tasta START pentru a porni banda de alergare. Dacă aparatul este pornit, banda de alergare se oprește la apăsarea „START”.
- 4.4 : Tastă „STOP”: Tastă pentru oprire/resetare/oprire de urgență. Oprise lentă cu banda de alergare pornită prin apăsarea o dată a tastei STOP. Pentru ștergerea mesajelor de eroare afișate pe ecranul LCD apăsați o dată tasta STOP. Oprise imediată cu banda de alergare pornită prin apăsarea de două ori a tastei STOP.
- 4.5 : Tastă „+”: Mărirea vitezei cu banda de alergare pornită. Mărirea parametrilor la testarea masei adipoase sau oprire.
- 4.6 : Tastă „-”: Reducerea vitezei cu banda de alergare pornită. Reducerea parametrilor la testarea masei adipoase sau oprire.
- 4.7 : „TASTĂ DE SELECȚIE RAPIDĂ RITM”: Atunci când banda de alergare este pornită, valoarea numerică pentru viteză poate fi setată direct prin apăsarea tastei de selecție rapidă 3, 6, 9, 12 sau 15.
- 4.8 : Tastă „▼”: Reducerea înclinației prin apăsarea tastei.
- 4.9 : Tastă „▲”: Mărirea înclinației prin apăsarea tastei.
- 4.10 : „TASTĂ DE SELECȚIE RAPIDĂ ÎNCLINAȚIE”: Atunci când banda de alergare este pornită, valoarea numerică pentru înclinație poate fi setată direct prin apăsarea tastei de selecție rapidă 2, 4, 6, 8 sau 10.

5 : Funcția de cheie de siguranță:

Blocaj de siguranță alcătuit din microcomutatoare, clemă de siguranță și cablu din nailon cu funcție de oprire de urgență.

La fixarea blocajului de siguranță, alimentarea cu energie a benzii de alergare este întreruptă și nu mai este posibilă operarea; afișaj pe ecran: E-07 și semnalul acustic BIBI-BI. În cazul resetării blocajului de siguranță, ecranul se aprinde timp de 2 secunde, după care este disponibil modul de pornire manuală (cf. ștergerii mesajelor de eroare).

6 : Programe DEFINITE DE UTILIZATOR (opțional)

Sunt disponibile trei programe DEFINITE DE UTILIZATOR: U01-U03. Modul DEFINIT DE UTILIZATOR servește la accesarea, respectiv setarea propriilor programe de sport: Apăsați tasta „PROG” pentru selectarea „U01-U03”, apoi apăsați tasta „MOD” pentru setare sau tasta „START” pentru pornirea programului. Prin apăsarea tastei „MOD” pot fi setate propriile programe (10 domenii pentru viteză și înclinație). După setare, utilizatorul poate apăsa „START” pentru a începe programul. Programul exclusiv al utilizatorului este salvat. Prin apăsarea tastei „PROG” pot fi apelate direct programele U01-U03.

7 : Indicații privind utilizarea în siguranță

- 7.1 : Conectați cablul de rețea la o priză cu 10 A. Poziționați comutatorul pe „PORNIT”. Ecranul se aprinde, este emis un semnal acustic și este recunoscut blocajul de siguranță.
- 7.2 : Așezați cheia de siguranță în poziția corectă și atașați clema de siguranță pe îmbrăcămintă; apoi porniți aparatul, iluminarea afișajului LCD este activă timp de 2 secunde și toate contoarele sunt resetate; valoarea setată este resetată, iar banda de alergare se află în modul de numărare al programului manual P0.
- 7.3: Apăsați tasta „PROG” pentru a selecta programul P0-P36, U1-U3 sau GRĂSIMÉ.
- a) „P0” - program definit de utilizator. Apăsați tasta „MOD” pentru a selecta unul dintre cele patru moduri de antrenament. Viteza și înclinația pot fi selectate de utilizator. Valoarea standard pentru viteză este 1,0 km/h. Valoarea standard pentru înclinație este 0 %.
- Modul de antrenament 1: Modul de numărare. Sunt numărate timpul, distanța și calorile. Funcția de selecție este blocată.
- Modul de antrenament 2: Numărătoare inversă timp. Pentru selectarea timpului apăsați tastele „+”, respectiv „-”. Sunt posibile valori de 5-99 minute. Valoarea standard este 30:00.
- Modul de antrenament 3: Numărătoare inversă distanță. Pentru selectarea distanței apăsați tastele „+”, respectiv „-”. Sunt posibile valori de 1,0-99 km. Valoarea standard este 1,0 km.
- Modul de antrenament 4: Numărătoare inversă calorii. Pentru selectarea calorilor apăsați tastele „+”, respectiv „-”. Sunt posibile valori de 20-990 calorii. Valoarea standard este 50 calorii.
- b) „P1 — P36”: programe presetate. Numai pentru numărătoare inversă timp. Pentru selectarea timpului apăsați tastele „+”, respectiv „-” pentru modificarea valorii. Sunt posibile valori de 5-99 minute. Valoarea standard este 30:00. Apăsați tasta „Mod” pentru a reveni la valoarea standard.
- 7.4 : După setarea modului de antrenament apăsați tasta „Start”; afișajul vitezei indică 5→4→3→2→1 cu 5 semnale sonore; după numărătoarea inversă până la 1, banda de alergare pornește lent și accelerează ușor la viteza afișată; apoi, banda de alergare continuă să funcționeze la viteză constantă.
- a) Pe durata alergării, viteza poate fi setată cu tastele „+” și „-” sau cu tastele de selecție rapidă pe valoarea dorită.
- b) Pentru P1 — P36, viteza și înclinația sunt divizate în 10 secțiuni. Durata segmentelor este identică. Viteza este disponibilă după selectarea în secțiunea actuală. Înaintea comutării la următoarea secțiune este emis de 3 ori un semnal acustic. După parcurgerea celor 10 secțiuni este emis un semnal acustic lung, iar motorul se oprește.
- c) Dacă aparatul este pornit, banda de alergare se oprește la apăsarea „START”. La apăsarea din nou pe „START”, banda continuă să funcționeze inclusiv cu înregistrarea datelor.
- 7.5 : Prin apăsarea pe „STOP” cu banda de alergare pornită, viteza încetinește treptat până la oprire. Toate setările sunt readuse la valorile standard.
- 7.6 : Prin apăsarea ▲▼ sau a tastei de selecție rapidă pentru înclinație, cu banda de alergare pornită, poate fi setată înclinația dorită.
- 7.7 : Dacă blocajul de siguranță este activat într-o stare oarecare, ecranul indică: E-07 este activ și este emis un semnal acustic. Banda de alergare se oprește.
- 7.8 : Comanda este monitorizată continuu. Banda de alergare declanșează o oprire de urgență în cazul unui eveniment neobișnuit. În această situație, ecranul indică un mesaj de eroare și este emis un semnal acustic corespunzător.
- 7.9 : Pentru ștergerea mesajelor de eroare afișate pe ecran apăsați tasta „STOP”.

7.10 FUNCȚIA MASA ADIPOASĂ:

Cu banda de alergare oprită apăsați tasta „PROG” și selectați modul „GRĂSIMÉ” pentru apelarea funcției masei adipoase. Apăsați tasta „MOD” pentru selectarea numărului poziției; apăsați tastele „+” și „-” pentru introducerea parametrilor.

- A) F1 pentru introducerea genului; domeniul parametrilor este 1-2; 1 (masculin), 2 (feminin). Valoarea standard este masculin
- B) F2 pentru introducerea vârstei; domeniul parametrilor este 1-99; valoarea standard este 25.
- C) F3 pentru introducerea înălțimii; domeniul parametrilor este 100-220 cm; valoarea standard este 170 cm.
- D) F4 pentru introducerea greutateii; domeniul parametrilor este 20-150 kg; valoarea standard este 70 kg.
- E) F5 pentru stabilirea BMI; selectarea parametrilor este totală și are loc comutarea pe funcția masei adipoase: Așezați ambele mâini pe măsurarea pulsului, așteptați 8 secunde până la afișarea BMI pe ecran. Valori exemplificative pentru persoane de origine asiatică: BMI sub 18 - subponderal; 18-23 - normal; 23-28 - supraponderal; peste 29 - obezitate. Valoarea standard este 24.

7.11 FUNCȚIA MASA ADIPOASĂ CU UNITĂȚI SUA:

Cu banda de alergare oprită apăsați tasta „PROG” și selectați modul „GRĂSIMI” pentru apelarea funcției masei adipoase. Apăsați tasta „MOD” pentru selectarea numărului poziției; apăsați tastele „+” și „-” pentru introducerea parametrilor.

- A) F1 pentru introducerea genului; domeniul parametrilor este 1-2; 1 (masculin), 2 (feminin). Valoarea standard este masculin
- B) F2 pentru introducerea vârstei; domeniul parametrilor este 1-99; valoarea standard este 25.
- C) F3 pentru introducerea înălțimii; domeniul parametrilor este 39-87”; valoarea standard este 67”.
- D) F4 pentru introducerea greutatei corporale; domeniul parametrilor este 44-330 lb; valoarea standard este 154 lb.
- E) F5 pentru stabilirea BMI; selectarea parametrilor este totală și are loc comutarea pe funcția masei adipoase:
Așezați ambele mâini pe măsurarea pulsului, așteptați 8 secunde până la afișarea BMI pe ecran.
Valori exemplificative pentru persoane de origine asiatică: BMI sub 18 - subponderal; 18-23 - normal; 23-28 - supraponderal; peste 29 - obezitate. Valoarea standard este 24.

PROGRAMUL HRC (Heart Rate Control) (opțional) :

- 1) Funcția: Senzorii pentru pulsul mâinii pot fi utilizați pentru recunoașterea frecvenței cardiace efective a utilizatorului pentru ca banda de alergare să poată regla viteza pentru adaptarea frecvenței cardiace efective a utilizatorului la valoarea-țintă presetată. Dacă frecvența cardiacă efectivă a utilizatorului este mai scăzută decât valoarea-țintă presetată, banda de alergare mărește treptat viteza până când frecvența cardiacă efectivă a utilizatorului atinge valoarea-țintă presetată. Dacă frecvența cardiacă efectivă a utilizatorului este mai ridicată decât valoarea-țintă presetată, banda de alergare reduce treptat viteza până când frecvența cardiacă efectivă a utilizatorului atinge valoarea-țintă presetată. Sunt disponibile 3 setări standard de programe HRC: Hr 1, Hr 2 și Hr 3.
- 2) Apăsați tasta „PROGRAM” pentru selectarea Hr 1 – Hr 3 atunci când banda de alergare se află în modul Standby; apăsați tasta „MOD” pentru a comuta în programul HRC; fereastra „PULS” indică „25” ca vârstă standard a utilizatorului. Vârsta utilizatorului poate fi setată cu tastele „+/-” (domeniul: 13 - 80). Apoi apăsați „MOD” pentru a confirma. Fereastra „PULS” indică valoarea-țintă presetată a frecvenței cardiace. Dacă este necesar, valoarea-țintă pentru frecvența cardiacă poate fi adaptată în funcție de vârstă. Apoi apăsați tasta „MOD” pentru a confirma. Fereastra „TIMP” indică 30:00 ca timp standard pentru antrenament. Dacă este necesar, timpul de antrenament poate fi adaptat cu tastele „+/-” (domeniul: 5-99 minute). Apoi apăsați tasta „MOD” pentru a confirma. Apăsați tasta „START” pentru a porni programul HRC.
- 3) Țineți ferm senzorii pentru pulsul mâinii pe durata utilizării programelor HRC.

** **AVERTIZARE: Se va avea în vedere că viteza benzii de alergare este adaptată automat cât timp este activ un program HRC.**

– RO – Tabel ritm program : metric

SEG. CAL. PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RITM	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0	2,0
	ÎNCLINAȚIE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	RITM	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	RITM	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	RITM	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	ÎNCLINAȚIE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	RITM	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	RITM	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	RITM	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	ÎNCLINAȚIE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	RITM	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	RITM	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	ÎNCLINAȚIE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	RITM	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	RITM	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	RITM	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	RITM	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	RITM	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	RITM	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	RITM	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	RITM	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	RITM	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	RITM	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	ÎNCLINAȚIE	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	RITM	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	ÎNCLINAȚIE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– RO – Tabel ritm program : metric

SEG. CAL. PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P21	RITM	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0	12,0	7,0
	ÎNCLINAȚIE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	RITM	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	RITM	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	ÎNCLINAȚIE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	RITM	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	ÎNCLINAȚIE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	RITM	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	RITM	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	RITM	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	RITM	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	RITM	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	RITM	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	RITM	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	ÎNCLINAȚIE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	RITM	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	ÎNCLINAȚIE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	RITM	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	ÎNCLINAȚIE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	RITM	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	ÎNCLINAȚIE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	RITM	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	ÎNCLINAȚIE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	RITM	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	ÎNCLINAȚIE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Problema	Cauza posibilă	Remediul
Banda de alergare nu funcționează	a. Brak podtqca. Nu este conectată la alimentarea cu energie	Introduceți în priză
	b. Comutatorul de siguranță nu este introdus	Introduceți comutatorul de siguranță în monitor
	c. Circuitul de semnal este întrerupt	Verificați cablul pentru panoul de comandă și semnalul
	d. Banda de alergare nu este conectată	Conectare
Banda nu funcționează în mod corespunzător	a. Banda de alergare nu este lubrifiată în mod corespunzător	Ungeți banda de alergare cu lubrifiant pe bază de silicon
	b. Banda este prea tensionată	Reglați banda de alergare
Banda alunecă	a. Banda este prea slabă	Reglați banda de alergare
	b. Cureaua motorului este prea slabă	Reglați cureaua motorului

– RO – MESAJUL DE EROARE ȘI SOLUȚIA:

Problema	Cauza	Remedierea problemei
Banda de alergare nu funcționează	A: Nu este conectată la alimentarea cu energie	Conectați alimentarea cu energie
	B: Cheia de siguranță nu este introdusă în mod corespunzător	Introduceți cheia de siguranță în poziția corectă
	C: Transformatorul nu este montat în mod corespunzător sau este defect.	Reparați sau înlocuiți transformatorul.
	D: Întreruperea circuitului de curent	Verificați cablul de conexiune și borna acestuia și conectați-le în mod corespunzător.
Banda de alergare se oprește brusc	A: Cheia de siguranță este desprinsă	Introduceți în mod corespunzător cheia de siguranță.
	B: Problemă cu sistemul electronic	Contactați serviciul clienți
Tastă defectă	Tasta este deteriorată	Înlocuiți tasta
	Tasta nu funcționează	Înlocuiți tastatura și cablajul. Înlocuiți placa de circuit. Înlocuiți calculatorul.
E-01	A: Cablul este slăbit sau defect	Conectați cablul în mod corespunzător sau înlocuiți-l
	B: Calculator defect	Înlocuiți calculatorul
	C: Transformator defect	Înlocuiți transformatorul
	D: Comandă defectă	Înlocuiți comanda
E-02	A: Cablul de conexiune al motorului sau motorul defect	Înlocuiți cablul de conexiune al motorului sau motorul
	B: Cablul de conexiune dintre motor și comandă este slăbit sau comanda este defectă	Conectați cablul în mod corespunzător sau înlocuiți comanda
E-03	A: Senzorul de turație nu este conectat în mod corespunzător	Conectați senzorul de turație în mod corespunzător
	B: Senzor de turație defect	Înlocuiți senzorul de turație
	C: Cablul de conexiune dintre senzorul de turație și comandă nu este conectat în mod corespunzător	Conectați cablul în mod corespunzător
	D: Comandă defectă	Înlocuiți comanda
E-05	Comandă defectă	Înlocuiți comanda
	Motor defect	Înlocuiți motorul
E-07	Calculatorul nu poate verifica semnalul cheii de siguranță	Verificați cheia de siguranță și introduceți-o în mod corespunzător.
Fără puls	Cablul pentru măsurarea pulsului nu este conectat corect sau cablul este defect	Conectați cablul în mod corespunzător sau înlocuiți-l
	Circuitele de comutare ale consolei defecte	Înlocuiți consola
Niciun afișaj la consolă	Șurubul de la placa de circuit este slăbit	Strângeți bine șurubul
	Consolă defectă	Înlocuiți consola

Instrucțiuni de antrenament

Alergarea este o formă eficientă de fitness. Cu ajutorul benzii de alergare puteți efectua acasă, indiferent de starea vremii, un antrenament de alergare controlat și dozat. Banda de alergare este adecvată atât pentru jogging cât și pentru mers la pas. Înainte de începerea antrenamentului, citiți cu atenție următoarele indicații!

Planificarea și comanda antrenamentului de alergare

Baza pentru planificarea antrenamentului este starea dvs. curentă a condiției fizice. Cu un test de rezistență, medicul de familie vă poate diagnostica starea personală de condiție fizică, care va reprezenta baza pentru planificarea antrenamentului. Dacă nu ați efectuat un astfel de test, trebuie evitate antrenamentele intensive resp. suprasolicitarea. Pentru planificare, trebuie să luați în considerare următoarea regulă: Antrenamentul de rezistență este comandat atât pentru volumul de solicitare cât și pentru gradul/intensitatea solicitării.

Valori de referință pentru antrenamentul de rezistență

Intensitatea solicitării

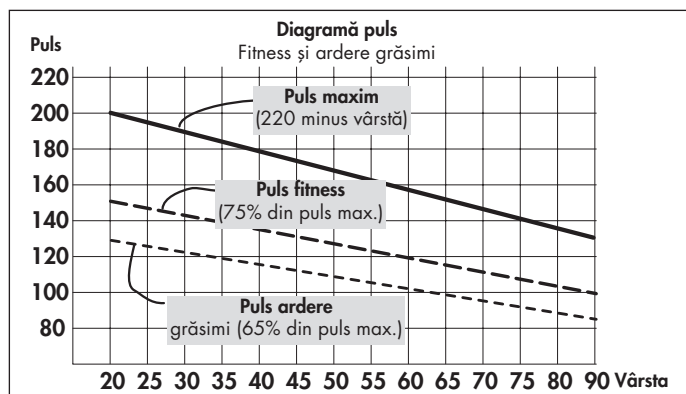
Intensitatea solicitării este controlată cu precădere la antrenamentul de alergare prin frecvența pulsului.

Puls maxim: Prin solicitarea maximă se înțelege atingerea pulsului maxim individual. Frecvența maximă a inimii ce poate fi atinsă depinde de vârstă.

Aci este valabilă regula empirică: Frecvența maximă a inimii per minut corespunde a 220 bătăi ale pulsului minus vârsta biologică.

Exemplu: Vârsta 50 ani > $220 - 50 = 170$ puls/min.

Puls la solicitare:



Intensitatea optimă a solicitării este atinsă la 65–75% capacitatea individuală a inimii/circulației (comp. Diagramă).

65% = Obiectiv antrenament arderea grăsimilor

75% = Obiectiv antrenament – îmbunătățire condiție fizică

Această valoare se modifică în funcție de vârstă.

Intensitatea este reglată la antrenament cu banda de alergare, pe de o parte prin viteza acesteia și pe de altă parte prin unghiul de înclinație a suprafeței de alergare. Odată cu creșterea vitezei de alergare crește și solicitarea fizică. Aceasta crește de asemenea dacă se mărește unghiul de înclinație. Evitați ca începător un ritm de alergare prea alert sau antrenamentul la un unghi de înclinație prea mare a suprafeței de alergare, deoarece astfel se poate depăși rapid zona de frecvență a pulsului recomandat. Antrenamentul pe banda de alergare ar trebui să stabiliți ritmul de alergare individual și unghiul de înclinare astfel încât să atingeți frecvența optimă a pulsului conform indicațiilor de mai sus. Pe perioada alergării controlați pe baza frecvenței pulsului, dacă vă antrenați la nivelul de intensitate stabilit pentru dumneavoastră.

Valoarea solicitării

Durata unității de antrenament și frecvența săptămânală:

Valoarea optimă a solicitării este atinsă dacă înregistrați pe o perioadă mai lungă de timp 65-75 % din capacitatea proprie a inimii/a circulației.

Regulă empirică:

Fie 10 min/ timp de antrenament în cazul unui antrenament zilnic

sau 20-30 min/sesiune de antrenament la 2-3x/săptămână

sau 30-60 min/sesiune de antrenament la 1-2x/săptămână

Începătorii nu ar trebui să înceapă cu sesiuni de antrenament de 30-60 minute. Antrenamentul de începător poate fi conceput în primele 4 săptămâni în intervale:

Frecvența antrenamentului	Conținutul unei sesiuni de antrenament
Săptămâna 1	
3 x săptămânal	Alergare 1 minut Mers 1 minut Alergare 2 minute Mers 1 minut Alergare 2 minute Mers 1 minut Alergare 1 minut Mers 1 minut
Săptămâna 2	
3 x săptămânal	Alergare 2 minute Mers 1 minut Alergare 3 minute Mers 1 minut Alergare 2 minute Mers 1 minut
Săptămâna 3	
3 x săptămânal	Alergare 3 minute Mers 1 minut Alergare 4 minute Mers 1 minut Alergare 3 minute Mers 1 minut
Săptămâna 4	
3 x săptămânal	Alergare 4 minute Mers 1 minut Alergare 5 minute Mers 1 minut Alergare 4 minute Mers 1 minut

Încălzire

Înainte de fiecare sesiune de antrenament puteți începe cu 3-6 minute de solicitare scăzută cu creștere treptată respectiv cu încălzire, pentru a vă „dezmorți” inima/circulația și musculatura.

Cool-Down

La fel de importantă este și așa-numita „revenire”. După fiecare antrenament ar trebui să mai alergați ușor cca. 2-3 minute.

Solicitarea pentru antrenamentul de rezistență va crește în principiu mai întâi prin nivelul de solicitare, de ex. prin alergarea a 20 de minute în loc de 10 minute și de 2x, 3 x în loc de 1 dată săptămânal. Pe lângă planificarea individuală a antrenamentului de rezistență puteți folosi programele de antrenament integrate în computerul de antrenament al benzii de alergare.

Puteți vedea dacă antrenamentul dumneavoastră a avut efectul scontat după câteva săptămâni, puteți constata în felul următor:

1. Reușiți să atingeți o anumită rezistență cu o solicitare mai mică a inimii/circulației comparativ cu valorile anterioare.
2. Mențineți o anumită rezistență cu aceleași valori ale inimii/circulației pe o perioadă mai lungă de timp.
3. Vă reveniți mai repede după o anumită solicitare a inimii/circulației decât înainte.

Indicații pentru măsurarea pulsului cu pulsul mâinii

Senzorii de la mână înregistrează tensiunea minimă generată de către contracția inimii și o evaluează prin sistemul electronic.

- Prindeți suprafețele de contact întotdeauna cu ambele mâini
- Evitați prinderea bruscă a acestora
- Mențineți mâinile liniștit și evitați contracțiile sau frecarea suprafețelor de contact.

Indicații speciale pentru antrenament

Tuturor le este cunoscută deplasarea la alergare. Cu toate acestea la antrenamentul de alergare ar trebui respectate următoarele:

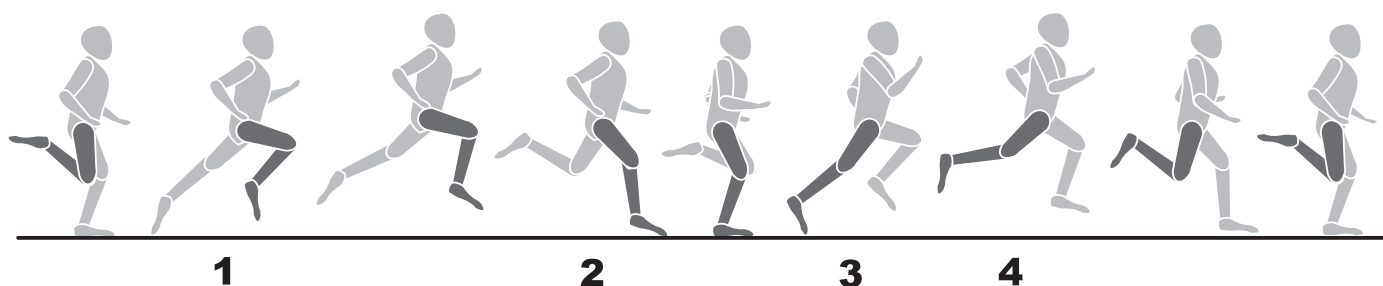
- Înainte de antrenament aveți grijă la asamblarea și poziția corectă a aparatului.
- Urcați și coborâți de pe aparat doar la oprirea completă a benzii de alergare și țineți-vă strâns de mână.
- Înainte de pornirea benzii de alergare fixați șnurul cheii de siguranță pentru oprirea benzii pe îmbrăcămintea dumneavoastră.
- Folosiți la antrenament pantofi de sport corespunzători.
- Alergarea pe bandă de alergare este diferită de alergarea pe solul normal. De aceea recomandăm să vă pregătiți pentru alergarea pe bandă prin deplasare la pas.
- La primele sesiuni de antrenament țineți-vă bine de mână pentru a evita mișcări necontrolate, care pot provoca căderea. Acest lucru este valabil în special la operarea computerului pe durata antrenamentului de alergare.
- Începătorii vor evita reglarea unghiului de înclinație a suprafeței de alergare într-o poziție prea ridicată, pentru a evita suprasolicitarea.
- Alergați, după posibilități, într-un ritm uniform.
- Antrenați-vă doar pe centrul suprafeței de alergare.

Bandă de alergare pentru biomecanică

Forma antrenamentului și executarea mișcărilor

Pe banda de alergare sunt posibile diverse forme de antrenament, de la mers, walking până la sprint. Astfel, executarea mișcărilor pentru mers, walking, alergare și sprint este divizată în trei faze:

Faza	Început	Sfârșit	Indicații / descrierea mișcărilor
Faza de elan frontal	Picioarul de sprijin sub centrul de greutate al corpului	Așezarea piciorului	Prin această mișcare are loc ridicarea maximă a genunchiului, contribuind în principal la pendularea gambei înainte. La așezarea piciorului, în decurs de 10 - 20 ms, extremitățile inferioare sunt oprite printr-o mișcare pasivă de frânare
Faza de sprijin frontal	Așezarea piciorului	Menținerea verticală a corpului	La așezarea piciorului se produc forțe care constituie de 2-3 ori greutatea corpului. De aceea este necesară utilizarea încălțămintei adecvate, în vederea absorbirii corespunzătoare a forțelor respective și asigurării unei pronații sănătoase a piciorului.
Faza de sprijin posterior	Menținerea verticală a corpului	Împingerea piciorului	În faza finală piciorul este întins și are loc împingerea prin intermediul primului deget de la picior
Faza de elan posterior	Împingerea piciorului	Menținerea verticală a corpului	



Stiluri de alergare

Desfășurarea mișcărilor la alergare nu poate fi standardizată și din acest motiv, alegerea celui mai eficient stil de alergare are un puternic caracter individual, depinzând în mod semnificativ de viteza de alergare și constituția corporală. Se deosebesc diferite tipuri de așezare a călcâiului.

- Așezarea părții frontale a piciorului: contactul inițial cu solul începe cu partea frontală a piciorului. La aterizarea piciorului, genunchiul este ușor flexat și astfel, mare parte a forțelor produse sunt amortizate de musculatură.
- Așezarea părții posterioare a piciorului: contactul inițial cu solul începe cu călcâiul. La aterizarea călcâiului, genunchiul este aproape întins, iar mișcarea este amortizată de sistemul locomotor pasiv și încălțămintă.
- Așezarea părții mijlocii a piciorului: contactul inițial cu solul prin intermediul părții mijlocii a piciorului: Așezarea combinată a părții frontale și posterioare a piciorului.

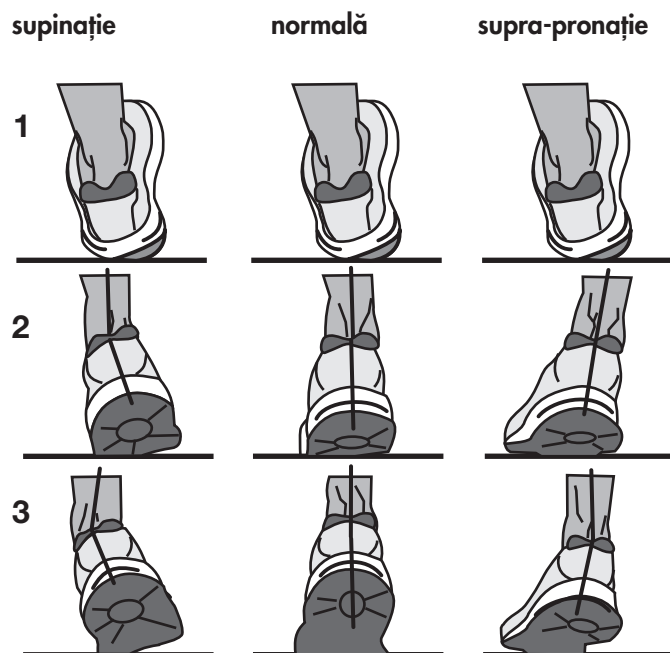
Rețineți că eficientizarea tehnicii de alergare previne oboseala prematură și rănirea, iar solicitările biomecanice și forțele produse la alergare depind de următoarele aspecte:

- Viteza de alergare
- Structura solului / profilul distanței
- Constituția corporală
- Tehnica de alergare
- Încălțămintă
- Statica extremităților inferioare

Pronația piciorului

Pronația descrie procesul natural al piciorului de absorbție a șocului impactului. Pronația piciorului poate varia în funcție de alergător. Se face distincția între pronație normală, supra-pronație și supinație.

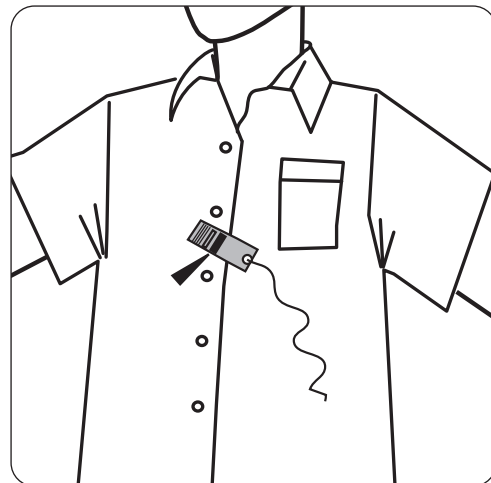
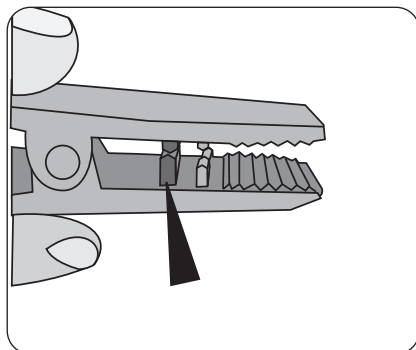
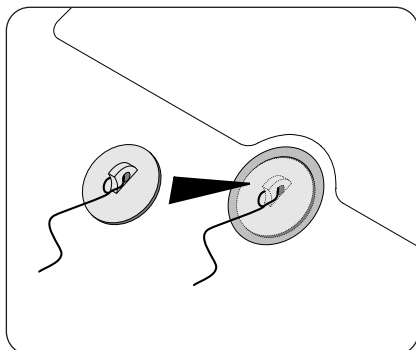
În cazul unui alergător cu pronație normală, încălțăminte pentru alergare trebuie să îi susțină mișcarea naturală de pronație, dar fără a o limita prin tehnologii de stabilitate. În special supra-pronația sau supinația constituie pentru alergători o problemă deosebit de importantă, putând cauza multiple răni. Cu toate acestea, deformațiile individuale sau problemele pot fi combătute prin utilizarea de încălțăminte adecvată pentru alergare.



Информация за вашата безопасност:

- За да се предотвратят наранявания вследствие на погрешно натоварване или претоварване, тренировъчният уред трябва да се обслужва само съгласно инструкцията.
- Преди първата експлоатация и допълнително след около 6 дни от началото на експлоатацията трябва да се проверят връзките за стабилното им положение.
- Редовно проверявайте функционалността и изправността на тренировъчния уред.
- Проверките на техническата безопасност се считат за задължение на потребителя и трябва да се извършват редовно и съобразно изискванията.
- Нивото на безопасност на уреда може да бъде запазено само при условие че редовно се проверява за повреди и износване.
- Компоненти, които са дефектни или повредени, трябва да бъдат подменени навреме. Дейности по електрическите компоненти трябва да се извършват само от квалифициран персонал. Използвайте само оригинални резервни части на KETTLER.
- До привеждането му в изправност уредът не трябва да се използва.
- Преди започване на тренировките, посъветвайте се с вашия лекар дали здравословното ви състояние позволява да тренирате с този уред. Вашата тренировъчна програма трябва да се базира на лекарското заключение. Погрешните или прекомерни тренировки могат да навредят на вашето здраве.
- Пътечката за бягане може да се използва само по предназначение, т.е. за трениране на ходене и бягане на възрастни.
- Спазвайте максималното тегло на потребителя.
- Винаги тренирайте само с поставен предпазен ключ.
- Преди първата тренировка се запознайте с двигателните процеси при ниска скорост.
- Ако се чувствате несигурни, хванете се за дръжките, слезте от лентата върху страничните платформи и спрете лентата.

Важно: Спазвайте също така съветите за безопасност в упътването за монтаж и изграждане.



Предпазен прекъсвач

- Преди всяка тренировка винаги закрепвайте предпазния ключ към предпазния прекъсвач и здраво защипвайте шнура на предпазния ключ към облеклото си. Пригответе дължината на шнура: При „спъване“ предпазният прекъсвач трябва да се изключи.
- Предпазният прекъсвач е разработен, за да изключва веднага задвижващите механизми за лентата и за регулирането на височината, ако паднете или се намирате в аварийна ситуация. При големи скорости може да бъде неприятно, а също така и малко опасно, ако пътечката спре рязко. Затова използвайте предпазния прекъсвач само за аварийно спиране. За да спирате пътечката за бягане безопасно, удобно и напълно при нормални условия по време на тренировката, използвайте бутона STOP.
- Проверка на предпазния прекъсвач преди началото на тренировката: Застанете върху страничните платформи и стартирайте лентата с минимална скорост. Извадете предпазния ключ от предпазния прекъсвач. Лентата трябва да спре веднага. След това отново закрепете предпазния ключ към предпазния прекъсвач и шнура към облеклото си. При спряла лента се движете назад. Предпазният ключ трябва да се разедини от предпазния прекъсвач. Шнурът трябва да е все още здраво закрепен към облеклото. След това отново закрепете предпазния ключ към предпазния прекъсвач.

Обезопасяване на пътечката за бягане:

- Неконтролирано използване на пътечката за бягане от трети лица може да се предотврати чрез изваждане и съхраняване на предпазния ключ. Моля, внимателно съхранявайте предпазния ключ и предотвратете достъпа на деца до него!



1 : Функции на компютъра:

- 1.1 : P0: ръчна ДЕФИНИРАНА ОТ ПОТРЕБИТЕЛЯ програма; P1–P36: предварително настроени автоматични програми; U01–U03: три дефинирани от потребителя програми, една програма МАЗНИНИ.
- 1.2 : 5-инчов LCD дисплей с 19 бутон
- 1.3 : Функция за конвертиране темпо и разстояние метрични-американски мерни единици
- 1.4 : Функция за конвертиране телесни мазнини метрични-американски мерни единици
- 1.5 : Диапазон на скорост: километри 1,0~16,0 КМ/Ч, мили 0,6~10 М/Н
- 1.6 : Диапазон на наклон: 0~10 %
- 1.7 : Защита от претоварване, пренапрежение, експлозия, превишена скорост и електромагнитни смущения
- 1.8 : Самостоятелен контрол на системата и функция за предупредителен тон
- 1.9 : Три отделно конфигурируеми функции
- 1.10 : Функция на вентилатор (опционална)

2 : Функции на LCD дисплея:

- 2.1 : Прозорец „РАЗСТОЯНИЕ“: Индикация на числовата стойност за разстоянието
- 2.2 : Прозорец „КАЛОРИИ“: Индикация на числовата стойност за калориите
- 2.3 : Прозорец „ВРЕМЕ“: Индикация на числовата стойност за времето
- 2.4 : Прозорец „НАКЛОН“: Индикация на числовата стойност за наклона
- 2.5 : Прозорец „ПУЛС“: Индикация на числовата стойност за пулса
- 2.6 : Прозорец „ТЕМПО“: Индикация на числовата стойност за скоростта

3 : Функция за конвертиране метрични-американски мерни единици:

- 3.1 : Изтеглете предпазния бутон и натиснете едновременно бутон „ПРОГРАМА“ и бутон „РЕЖИМ“; прозорец „ТЕМПО“ показва „0,6“, т. е. промяна от километри на мили.
- 3.2 : Изтеглете предпазния бутон и натиснете едновременно бутон „ПРОГРАМА“ и бутон „РЕЖИМ“; прозорец „ТЕМПО“ показва „1,0“, т. е. промяна от мили на километри.

4 : Функции на бутоните:

- 4.1 : „ПРОГ“: Бутон за избор на програма: при спряна пътечка за бягане изберете програма „P0–P36, U01–U03 или МАЗНИНИ“ по избор.
- 4.2 : „РЕЖИМ“: Бутон за избор на режим: при избор на ръчен режим това е нормалният режим. Чрез натискане на бутон за режим могат да се избират обратно броене на времето → обратно броене на разстоянието → обратно броене на калориите → нормален режим в ръчен режим. Стандартната стойност за обратно броене на времето се нулира на 30 минути, ако са избрани P1–P36.
- 4.3 : Бутон „СТАРТ“: Бутон Старт/Пауза. При спряла пътечка за бягане натиснете бутон СТАРТ, за да включите пътечката за бягане. При включен уред пътечката за бягане се спира, ако се натисне „СТАРТ“.
- 4.4 : Бутон „СТОП“: Бутон за спиране/нулиране/аварийно изключване. При включена пътечка за бягане спрете бавно чрез натискане веднъж на бутон СТОП. За изтриване на показваните на LCD дисплея съобщения за грешка натиснете веднъж бутон СТОП. При включена пътечка за бягане спрете веднага чрез натискане два пъти на бутон СТОП.
- 4.5 : Бутон „+“: Увеличаване на скоростта при включена пътечка за бягане. Увеличаване на параметъра при тест за телесни мазнини или спиране.
- 4.6 : Бутон „-“: Намаляване на скоростта при включена пътечка за бягане. Намаляване на параметъра при тест за телесни мазнини или спиране.
- 4.7 : „БУТОН ЗА БЪРЗ ИЗБОР ТЕМПО“: При включена пътечка за бягане числовата стойност за скоростта може директно да се настрои чрез натискане на бутон за бърз избор 3, 6, 9, 12 или 15.
- 4.8 : Бутон „▼“: Намаляване на наклона чрез натискане на бутон.
- 4.9 : Бутон „▲“: Увеличаване на наклона чрез натискане на бутон.
- 4.10 : „БУТОН ЗА БЪРЗ ИЗБОР НАКЛОН“: При включена пътечка за бягане числовата стойност за наклона може директно да се настрои чрез натискане на бутон за бърз избор 2, 4, 6, 8 или 10.

5 : Функция на предпазния ключ:

Предпазен блокаж, който се състои от микропревключватели, предпазен клипс и найлоново въже с функция за аварийно изключване.

При фиксиране на предпазния блокаж електрозахранването на пътечката за бягане се разкача и не е възможно по-нататъшно използване; индикация на дисплея: E-07 и акустичен сигнал БИБИ-БИ. При нулиране на предпазния блокаж дисплеят светва за 2 секунди, след това ръчният режим на старт е на разположение (вж. Изтриване на съобщения за грешка).

6 : ДЕФИНИРАНИ ОТ ПОТРЕБИТЕЛЯ програми (опционално)

На разположение са три ДЕФИНИРАНИ ОТ ПОТРЕБИТЕЛЯ програми: U01–U03. ДЕФИНИРАНИЯТ ОТ ПОТРЕБИТЕЛЯ режим служи за достъп, респ. за настройване на собствени спортни програми: Натиснете бутон „ПРОГ“ за избор на „U01–U03“, след това натиснете бутон „РЕЖИМ“ за настройване или бутон „СТАРТ“ за стартиране на програмата. Чрез натискане на бутон „РЕЖИМ“ могат да се настройват собствени програми (10 диапазона за скорост и наклон). След настройката потребителят може да натисне „СТАРТ“, за да започне с програмата. Ексклузивната програма на потребителя се запаметява. Чрез натискане на бутон „ПРОГ“ директно могат да се извикват програмите U01–U03.

7 : Указания за сигурна употреба

- 7.1 : Свържете мрежовия кабел с контакт с 10 А. Поставете превключвателя на „ВКЛ“. Дисплеят светва, прозвучава акустичен сигнал и предпазният блокаж се разпознава.
- 7.2 : Поставете предпазния ключ на правилната позиция и поставете предпазния клипс върху дрехата; след това включете уреда, осветлението на LCD индикацията светва за 2 секунди и всички броячи се нулират; настроената стойност се нулира и пътеката за бягане влиза в режим на броене на ръчната програма P0.
- 7.3 : Натиснете бутона „ПРОГ“, за да изберете програма P0–P36, U1–U3 или МАЗНИНИ.
- a) „P0“ Дефинирана от потребителя програма. Натиснете бутон „РЕЖИМ“, за да изберете един от четирите тренировъчни режима. Скоростта и наклонът могат да се избират от потребителя. Стандартната стойност за скоростта е 1,0 км/ч. Стандартната стойност за наклона е 0 %.
- Тренировъчен режим 1: Режим на броене. Времето, разстоянието и калориите се преброяват. Функцията за избор е блокирана.
- Тренировъчен режим 2: Обратно броене на времето. За избор на времето натиснете бутоните „+“ респ. „-“. Възможни са стойности от 5 до 99 минути. Стандартът е 30:00.
- Тренировъчен режим 3: Обратно броене на разстояние. За избор на разстоянието натиснете бутоните „+“ респ. „-“. Възможни са стойности от 1,0 до 99 км. Стандартът е 1,0 км.
- Тренировъчен режим 4: Обратно броене на калории. За избор на калориите натиснете бутоните „+“ респ. „-“. Възможни са стойности от 20 до 990 калории. Стандартът е 50 калории.
- b) „P1 – P36“: предварително настроени програми. Само за обратно броене на времето. За избор на времето натиснете бутоните „+“ респ. „-“, за да промените стойността. Възможни са стойности от 5 до 99 минути. Стандартът е 30:00. Натиснете бутон „Режим“, за да се върнете към стандартната стойност.
- 7.4 : След настройката на тренировъчния режим натиснете бутона „Start“; индикацията на скоростта показва 5→4→3→2→1 с 5 тона; след като обратното броене достигне до 1, пътеката за бягане започва да се движи бавно и бавно ускорява до показаната скорост, след което пътеката продължава движение с постоянна скорост.
- a) По време на тичането скоростта може да се настройва с бутоните „+“ и „-“ или бутоните за бърз избор на желаната стойност.
- b) За P1 – P36 скоростта и наклонът са разделени на 10 секции. Всеки сегмент трае еднакво дълго. Скоростта е на разположение след избора в актуалната секция. Преди смяната към следващата секция 3 пъти прозвучава акустичен сигнал. След приключване на 10-те секции прозвучава дълъг акустичен сигнал и моторът се изключва.
- c) При включен уред пътеката за бягане се спира, ако се натисне „СТАРТ“. При повторно натискане на „СТАРТ“ пътеката продължава да се движи заедно със записването на данните.
- 7.5 : Чрез натискане на „СТОП“ при включена пътека за бягане скоростта постъпково намалява до спиране. Всички настройки се нулират до стандартните стойности.
- 7.6 : Чрез натискане на ▲▼ или на бутона за бърз избор за наклон при включена пътека за бягане може да се настрои желаният наклон.
- 7.7 : Ако в произволно състояние предпазният блокаж е активиран, дисплеят показва: E-07 и прозвучава акустичен сигнал. Пътеката за бягане се спира.
- 7.8 : Управлението се следи постоянно. Пътеката за бягане активира аварийно спиране, ако възникне необичайно събитие. В този случай дисплеят показва съобщение за грешка и съответният акустичен сигнал прозвучава.
- 7.9 : За изтриване на показваните на дисплея съобщения за грешка натиснете бутона „СТОП“ .
- 7.10 ФУНКЦИЯ ЗА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ:
- При спряла пътека за бягане натиснете бутона „ПРОГ“ и изберете режим „МАЗНИНИ“, за да извикате функцията за телесни мазнини. Натиснете бутон „РЕЖИМ“, за да изберете номера на позицията; натиснете бутоните „+“ и „-“, за да въведете параметрите.
- A) F1 за въвеждане на пол; диапазонът на параметъра е 1-2; 1 (мъжки), 2 (женски). Стандартно се задава мъжки
- B) F2 за въвеждане на възраст; диапазон на параметър 1-99; стандартът е 25.
- C) F3 за въвеждане на ръст; диапазон на параметър 100-220 см; стандартът е 170 см.
- D) F4 за въвеждане на тегло; диапазон на параметър 20-150 кг; стандартът е 70 кг.
- E) F5 за установяване на BMI; изборът на параметри е завършен и се извършва преминаване към функцията за телесни мазнини: Поставете двете си ръце върху измерването на пулса, изчакайте 8 секунди докато BMI се покаже на дисплея. Примерни стойности за хора с азиатски произход: BMI под 18 – ниско тегло; 18-23 – нормално тегло; 23-28 – високо тегло; над 29 – силно наднормено тегло. Стандартът е 24.

7.11 ФУНКЦИЯ ЗА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ С АМЕРИКАНСКИ МЕРНИ ЕДИНИЦИ:

При спряла пътечка за бягане натиснете бутона „ПРОГ“ и изберете режим „МАЗНИНИ“, за да извикате функцията за телесни мазнини. Натиснете бутон „РЕЖИМ“, за да изберете номера на позицията; натиснете бутоните „+“ и „-“, за да въведете параметрите.

- A) F1 за въвеждане на пол; диапазонът на параметъра е 1-2; 1 (мъжки), 2 (женски). Стандартно се задава мъжки
- B) F2 за въвеждане на възраст; диапазон на параметър 1-99; стандартът е 25.
- C) F3 за въвеждане на ръст; диапазон на параметър 39-87“; стандартът е 67“.
- D) F4 за въвеждане на тегло; диапазон на параметър 44-330 lb; стандартът е 154 lb.
- E) F5 за установяване на BMI; изборът на параметри е завършен и се извършва преминаване към функцията за телесни мазнини: Поставете двете си ръце върху измерването на пулса, изчакайте 8 секунди докато BMI се покаже на дисплея. Примерни стойности за хора с азиатски произход: BMI под 18 – ниско тегло; 18-23 – нормално тегло; 23-28 – високо тегло; над 29 – силно наднормено тегло. Стандартът е 24.

HRC (Heart Rate Control) ПРОГРАМИ (опционални) :

- 1) Функция: Сензорите за пулс на ръцете могат да се използват за разпознаване на действителната сърдечна честота на потребителя, за да може пътечката за бягане да адаптира скоростта така, че действителната сърдечна честота на потребителя да съответства на предварително настроената целева стойност. Ако действителната сърдечна честота на потребителя е по-ниска от предварително настроената целева стойност, пътечката за бягане увеличава скоростта докато действителната сърдечна честота на потребителя не достигне предварително настроената целева стойност. Ако действителната сърдечна честота на потребителя е по-висока от предварително настроената целева стойност, пътечката за бягане намалява скоростта докато действителната сърдечна честота на потребителя не достигне предварително настроената целева стойност. Има 3 стандартни HRC програмни настройки: Hr 1, Hr 2 и Hr 3.
- 2) Натиснете бутон „ПРОГРАМА“, за да изберете Hr 1 – Hr 3 докато пътечката за бягане е в режим Standby; натиснете бутон „РЕЖИМ“, за да смените на програма HRC; прозорецът „ПУЛС“ показва „25“ като стандартна възраст на потребителя. Възрастта на потребителя може да се настройва с бутоните „+/-“ (диапазон: 13 – 80). След това натиснете „РЕЖИМ“, за да потвърдите. Прозорецът „ПУЛС“ показва предварително настроената целева стойност на сърдечната честота. При нужда целевата стойност за сърдечната честота може да се настрои според възрастта. След това натиснете бутон „РЕЖИМ“, за да потвърдите. Прозорецът „ВРЕМЕ“ показва 30:00 като стандартно време за тренировката. При нужда времето за тренировка може да се адаптира с бутоните „+/-“ (Диапазон: 5–99 минути). След това натиснете бутон „РЕЖИМ“, за да потвърдите. Натиснете бутон „СТАРТ“, за да стартирате HRC програмата.
- 3) По време на използване на HRC програмата дръжте здраво сензорите за пулс на ръката.

** **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Трябва да се има предвид, че скоростта на пътечката за бягане се адаптира автоматично при активна HRC програма.

– BG – Таблица с програмно темпо : метрични единици

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P1	ТЕМПО	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0
	НАКЛОН	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	ТЕМПО	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	НАКЛОН	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	НАКЛОН	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	НАКЛОН	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	НАКЛОН	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	НАКЛОН	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	НАКЛОН	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	НАКЛОН	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	НАКЛОН	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	НАКЛОН	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	НАКЛОН	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	НАКЛОН	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	НАКЛОН	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	НАКЛОН	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	НАКЛОН	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	НАКЛОН	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	НАКЛОН	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	НАКЛОН	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	НАКЛОН	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	SPEED	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	НАКЛОН	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– BG – Таблица с програмно темпо : метрични единици

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P21	SPEED	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0	12,0
	НАКЛОН	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	НАКЛОН	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ТЕМПО	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	НАКЛОН	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ТЕМПО	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	НАКЛОН	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ТЕМПО	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	НАКЛОН	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ТЕМПО	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	НАКЛОН	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ТЕМПО	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	НАКЛОН	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ТЕМПО	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	НАКЛОН	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ТЕМПО	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	НАКЛОН	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ТЕМПО	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	НАКЛОН	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ТЕМПО	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	НАКЛОН	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ТЕМПО	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	НАКЛОН	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ТЕМПО	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	НАКЛОН	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ТЕМПО	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	НАКЛОН	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ТЕМПО	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	НАКЛОН	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ТЕМПО	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	НАКЛОН	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

– BG – Отстраняване на грешки

Проблем	Възможна причина	Мярка по отстраняване
Пътечката за бягане не функционира	а. Не е свързана към електрозахранването	Пъхнете в контакта
	б. Предпазният прекъсвач не е поставен	Поставете предпазния прекъсвач в монитора
	в. Сигналният кръг е прекъснат	Проверете кабела за контролния панел и сигнала
	г. Пътечката за бягане не е включена	Включете
Пътечката не работи правилно	а. Пътечката за бягане не е добре смазана	Смажете пътечката за бягане със силиконова смазка
	б. Пътечката е твърде опъната	Настройте пътечката за бягане
Пътечката приплъзва	а. Пътечката е твърде хлабава	Настройте пътечката за бягане
	б. Ремъкът на мотора е твърде хлабав	Настройте ремъка на мотора

– BG – СЪОБЩЕНИЕ ЗА ГРЕШКА И РЕШЕНИЕ:

Проблем	Причина	Отстраняване на проблема
Пътечката за бягане не функционира	А: Не е свързана към електрозахранването	Свържете електрозахранването
	Б: Предпазният ключ не е правилно поставен	Поставете предпазния ключ в правилна позиция
	В: Трансформаторът не е правилно монтиран или е дефектен.	Ремонтирайте трансформатора или го сменете.
	Г: Прекъсване на електрическата верига	Проверете свързващия проводник и клемата на проводника и свържете правилно.
Пътечката за бягане спира внезапно	А: Предпазният ключ е паднал	Поставете правилно предпазния ключ.
	Б: Проблем с електрониката	Свържете се с клиентската служба
Дефектен бутон	Бутонът е повреден	Сменете бутона
	Бутонът не функционира	Сменете клавиатурата и окабеляването. Сменете печатната платка. Сменете компютъра.
E-01	А: Проводникът е хлабав или дефектен	Свържете правилно проводника или го сменете
	Б: Компютърът е дефектен	Сменете компютъра
	В: Дефектен трансформатор	Сменете трансформатора
	Г: Управлението е дефектно	Сменете управлението
E-02	А: Свързващият проводник на мотора или моторът са дефектни	Сменете свързващия проводник на мотора или мотора
	Б: Свързващият проводник между мотора и управлението е хлабав или управлението е дефектно	Свържете правилно проводника или сменете управлението
E-03	А: Сензорът за оборотите не е правилно свързан	Свържете правилно сензора за оборотите
	Б: Сензорът за оборотите е дефектен	Сменете сензора за оборотите
	В: Свързващият проводник между сензора за оборотите и управлението не е правилно свързан	Свържете правилно проводника
	Г: Управлението е дефектно	Сменете управлението
E-05	Управлението е дефектно	Сменете управлението
	Моторът е дефектен	Сменете мотора
E-07	Компютърът не може да провери сигнала от предпазния ключ	Проверете предпазния ключ и го поставете правилно.
Няма пулс	Проводникът за измерване на пулса не е свързан правилно или е дефектен	Свържете правилно проводника или го сменете
	Превключващите схеми на конзолата са дефектни	Сменете конзолата
Няма индикация върху конзолата	Винтът върху печатната платка е хлабав	Затегнете добре винта
	Конзолата е дефектна	Сменете конзолата

Ръководство за трениране

Бягането е много ефикасна форма за фитнес тренировка. С пътечката за бягане, независимо от атмосферните условия, можете да провеждате контролирана и преме- рена тренировка вкъщи. Пътечката за бягане е подходя- ща не само за джогинг, а и като тренировка за ходене. Преди да започнете тренировката, трябва внимателно да прочетете следващите указания!

Планиране и управление на вашата тренировка

Основата за планирането на тренировката е вашето актуално физическо състояние. С тест за натоварване вашият лекар може да диагностицира личната ви възможност за натоварване, която представлява базата за планиране на тренировките ви. Ако не сте провели тест за натоварването, във всички случаи трябва да се избягват високи натоварвания или претоварвания при тренировките. Трябва да запомните следното основно правило за планирането: тренировката за издръжливост се регулира както от обема на натоварването, така и от степента/интензивитета на натоварването.

Референтни стойности за тренировка за издръжливост
Интензивност на натоварване

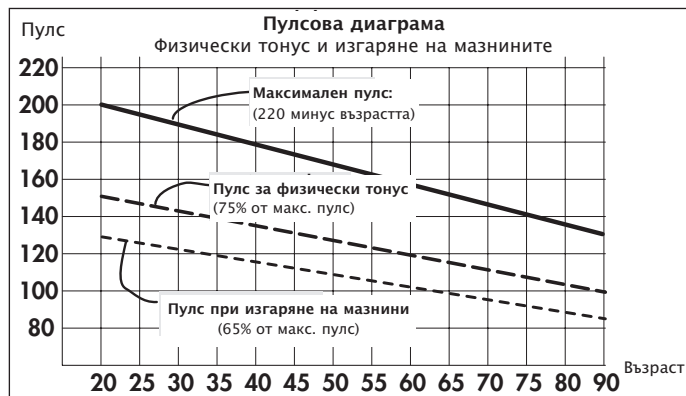
Интензивността на натоварването при тренировки е най- добре да се контролира чрез честотата на пулса на сърцето ви.

Максимален пулс: под максимално натоварване се раз- бира достигането на индивидуалния максимален пулс. Максимално достижимата сърдечна честота зависи от възрастта.

Тук важи основната формула: максималната сърдечна честота на минута съответства на 220 удара на пулса минус възрастта.

Пример: Възраст 50 години > $220 - 50 = 170$ удара на пулса/минута.

Пулс при натоварване:



Оптималната интензивност на натоварване се постига при 65–75% от индивидуалния капацитет на сърцето и кръвообращението (сравни диаграмата).

65% = тренировъчна цел за изгаряне на мазнини

75% = тренировъчна цел за подобрен физически тонус

Тази стойност се променя в зависимост от възрастта. Интензивността при тренировката с пътечки за бягане се регулира от една страна чрез скоростта на бягане, а от друга – чрез ъгъла на наклон на повърхността за бягане. С увеличаване на скоростта на бягане се увеличава и физи- ческото натоварване. То се увеличава и когато ъгълът на наклон нараства. Като начинаещи избягвайте прекалено високо темпо на бягане или прекалено голям ъгъл на наклон на повърхността за бягане, защото иначе препоръ- чаната област на честота на пулса може бързо да бъде надхвърлена. При тренировка с пътечка за бягане трябва да определите индивидуалното си темпо на бягане и ъгъла на наклон така, че да достигнете вашата оптимална честота на пулса съгласно горните данни. По време на бягане контролирайте въз основа на честотата на пулса, дали тренирате в рамките на собствената си област на интензивност.

Обхват на натоварването

Продължителност на една тренировка и нейната честота на седмица:

Оптималният обхват на натоварване е налице, когато за по-дълъг период от време се постигат 65–75% от индиви- дуалния капацитет на сърцето и кръвообращението.

Основно правило:

тренировка при		
или	10 мин	ежедневно трениране,
или	20 – 30 мин	трениране 2–3 пъти седмично,
или	30 –60 мин	трениране 1–2 пъти седмично.

Начинаещите не бива да започват с тренировки от 30–60 минути. Тренировките за начинаещи през първите 4 сед- мици могат да бъдат организирани на интервали:

Честота на тренировките	Обхват на една тренировъчна единица
1. Седмица	
3 x седмично	1 минута бягане 1 минута ходене 2 минута бягане 1 минута ходене 1 минута бягане 1 минута ходене 1 минута бягане 1 минута ходене
2. Седмица	
3 x седмично	2 минута бягане 1 минута ходене 3 минута бягане 1 минута ходене 2 минута бягане 1 минута ходене
3. Седмица	
3 x седмично	3 минута бягане 1 минута ходене 4 минута бягане 1 минута ходене 3 минута бягане 1 минута ходене
4. Седмица	
3 x седмично	4 минута бягане 1 минута ходене 5 минута бягане 1 минута ходене 4 минута бягане 1 минута ходене

Warm-Up (загряване)

В началото на всяка тренировъчна единица трябва да загреете за 3–5 минути при бавно нарастващо натоварване, за да подготвите сърцето/крвообращението и мускулатурата си.

Cool-Down (разпускане)

Също толкова важно е т.нар. „охлаждане“. След всяка тренировка трябва да продължите да ходите бавно още около 2–3 минути.

Натоварването за следващата ви тренировка за издръжливост трябва първо да бъде увеличено над обхвата на натоварване, напр. тренирате ежедневно вместо 10 минути – 20 минути или вместо 2 пъти седмично – 3 пъти седмично. Наред с индивидуалното планиране на вашите тренировки за издръжливост, можете да използвате и вградените в тренировъчния компютър на пътеката за бягане тренировъчни програми.

Дали вашата тренировка след няколко седмици е постигнала търсения ефект, можете да установите по следния начин:

1. Постигате определен капацитет на издръжливост с по-малко натоварване на сърцето/крвообращението отпреди
2. Поддържате определен капацитет на издръжливост със същото натоварване на сърцето/крвообращението, но по-дълго време.
3. След определено натоварване на сърцето/крвообращението се възстановявате по-бързо отпреди.

Указания за измерване на пулса на ръката

Създаденото от сърдечните контракции минимално напрежение се отчита от сензорите на ръката и се анализира чрез електрониката

- Винаги обхващайте контактните повърхности с двете ръце
- Избягвайте обратно обхващане
- Дръжте ръцете спокойно и избягвайте свиване и търкане върху контактните повърхности.

Специални указания за тренировки

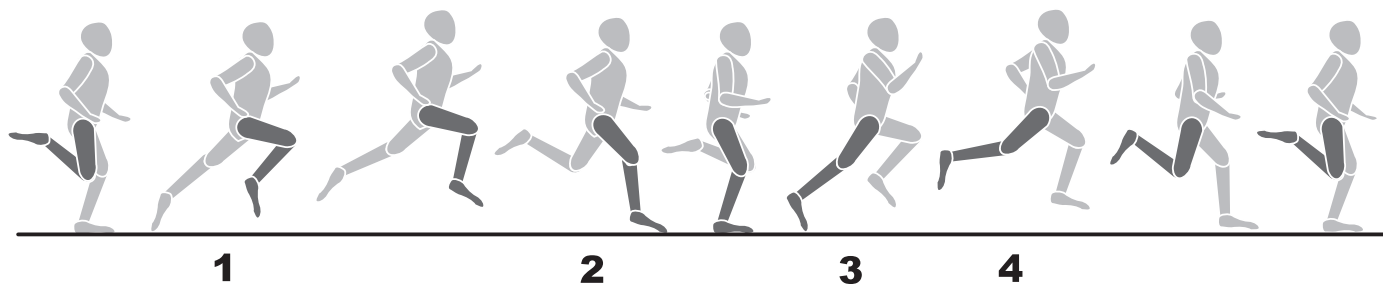
Процесът на движение при бягане би трябвало да е известен на всеки. Въпреки това при тренировките с бягане трябва да се спазват някои особености:

- Преди тренировка винаги да се обръща внимание на правилната конструкция и положение на уреда.
- Качването и слизането от уреда да става само при напълно спряла пътечка за бягане, като се използват дръжките.
- Преди стартиране на пътеката за бягане върху облеклото да се прикрепят кабелът на предпазния ключ за спиране на лентата.
- Да се тренира с подходящите обувки за бягане и спорт.
- Бягането върху пътечка се различава от бягането върху нормална основа. Затова трябва да се подготвите за тренировката с бягане чрез бавно ходене върху пътеката за бягане.
- По време на първите тренировки се дръжте здраво за дръжките, за да избегнете неконтролирани движения, които биха могли да предизвикат падане. Това важи най-вече при обслужването на компютъра по време на тренировката с бягане.
- Начинаещите не трябва да задават ъгъла на наклона на прекалено висока позиция, за да се предотвратят претоварвания.
- По възможност бягайте в равномерен ритъм.
- Тренирайте само в средата на повърхността за бягане.

Биомеханична пътечка за бягане

Форма на трениране и изпълнение на движенията
На пътечката за бягане могат да се провеждат тренировки в най-различни форми – от бавно през бързо ходене до спринт. Изпълнението на движенията при бавно ходене, бързо ходене, бягане и спринтиране се разделя на четири фази:

Фаза	Начало	Край	Указания/ Описание на движенията
Фаза наклон напред	Опорният крак е под центъра на тежестта на тялото	Стъпване с крака	Тук се извършва максималното повдигане на коляното и служи основно за накланянето на крака напред. При стъпването на крака в рамките на 10–20 ms движението на долните крайници се омекотява чрез пасивно движение на задържане.
Фаза опора напред	Стъпване с крака	Вертикална позиция на тялото	При стъпването на крака възникват сили, които съответстват на 2–3 пъти теглото на тялото. Поради тази причина трябва да се носят подходящи обувки, за да се поемат адекватно възникващите сили и да се гарантира една здравословна позиция на крака от глезена надолу.
Фаза опора назад	Вертикална позиция на тялото	Оттласкване на крака	В крайната фаза кракът се изпъва и се извършва оттласкване от палеца.
Фаза наклон назад	Оттласкване на крака	Вертикална позиция на тялото	



Стилове на бягане

Извършването на движенията при ходене/бягане не може да бъде нормирано и поради това изборът на най-икономичния стил на ходене/бягане е много индивидуален и зависи основно от скоростта на ходене/бягане и конституцията на тялото. Прави се разлика между различните видове на поставяне на петата.

- Стъпване с предната част ходилото: Първоначалният контакт на тялото започва с предната част ходилото. При стъпването на ходилото коляното е леко извито и поради това голяма част от възникващите сили се поема от мускулатурата.
- Стъпване със задната част на ходилото: Първоначалният контакт на тялото започва с петата. При стъпването на петата коляното е почти изпънато и движението се омекотява от пасивния опорно-двигателен апарат и обувките.

- Стъпване със средната част на ходилото: Първоначалният контакт на тялото е чрез средната част на ходилото. Комбинация от стъпване с предната и задната част ходилото.

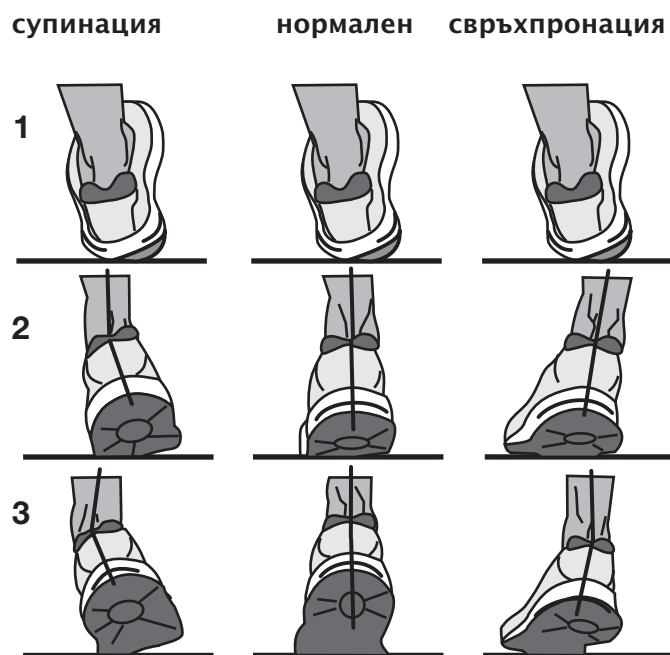
Следва да се отбележи, че икономизацията на техниката на ходене/бягане предотвратява преждевременната умора и наранявания и че биомеханичните изисквания при ходене и възникващите сили зависят от следните няколко елемента:

- скорост на ходене/бягане
- характер на терена/профил на отсечката
- конституция на тялото
- техника на ходене/бягане
- обувки
- статика на долните крайници.

Пронация на стъпалото

Пронацията описва естественото задържане на стъпалото, за да смекчи удара. Пронацията на стъпалото може да бъде различна според типа на трениращия. Тук се различават нормална пронация, свръхпронация и супинация.

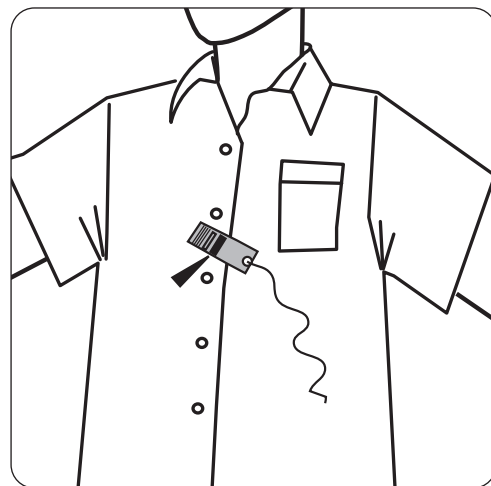
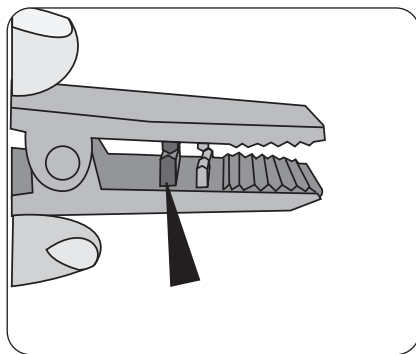
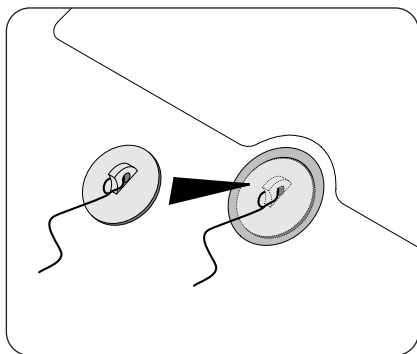
Спортната обувка при трениращ човек с нормална пронация трябва винаги да подпомага естествената пронация, без да създава ограничения, чрез технологии за стабилност. За трениращия свръхпронацията и супинацията е голям проблем и може да доведе до различни наранявания. С помощта на подходящи обувки индивидуалните деформации или проблеми могат да бъдат компенсирани.



Informacije za Vašu sigurnost:

- Da bi se sprečile povrede kao posledica pogrešnog opterećivanja ili preopterećenja, uređaj za trening sme da se koristi samo prema uputstvu.
- Pre prvog puštanja u rad, a dopunski i nakon pribl. 6 radnih dana, treba da se proveri jesu li sva povezivanja čvrsta.
- Redovno proveravajte funkcionalnu sposobnost i propisno stanje uređaja za trening.
- Sigurnosno-tehničke kontrole važe kao obaveza korisnika i moraju redovno i propisno da se sprovode.
- Nivo sigurnosti uređaja može da se održi samo pod pretpostavkom da se redovno sprovodi provera za oštećenja i pohabanost.
- Defektni ili oštećeni sastavni delovi moraju neodložno da se zamene. Zahvate na električnim sastavnim delovima treba da izvodi samo kvalifikovano osoblje. Upotrebljavajte samo originalne KETTLER-ove rezervne delove.
- Uređaj ne sme da se koristi sve do puštanja u rad.
- Pre početka treninga, potražite mišljenje Vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovom uređaju. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja.
- Traka za trčanje sme da se koristi samo u svoje određene ciljeve, stoga, za trening trčanja i hodanja odraslih osoba.
- Pridržavajte se maksimalne težine korisnika.
- Trenirajte uvek samo sa umetnutim sigurnosnim ključem.
- Upoznajte se tokom prvih treninga sa odvijanjem pokreta uz manju brzinu.
- Kada niste sigurni, uhvatite se za ručice, napustite traku sa bočnih platformi i zaustavite traku.

Važno: Pridržavajte se sigurnosnih saveta iz uputstva za montažu i postavljanje.

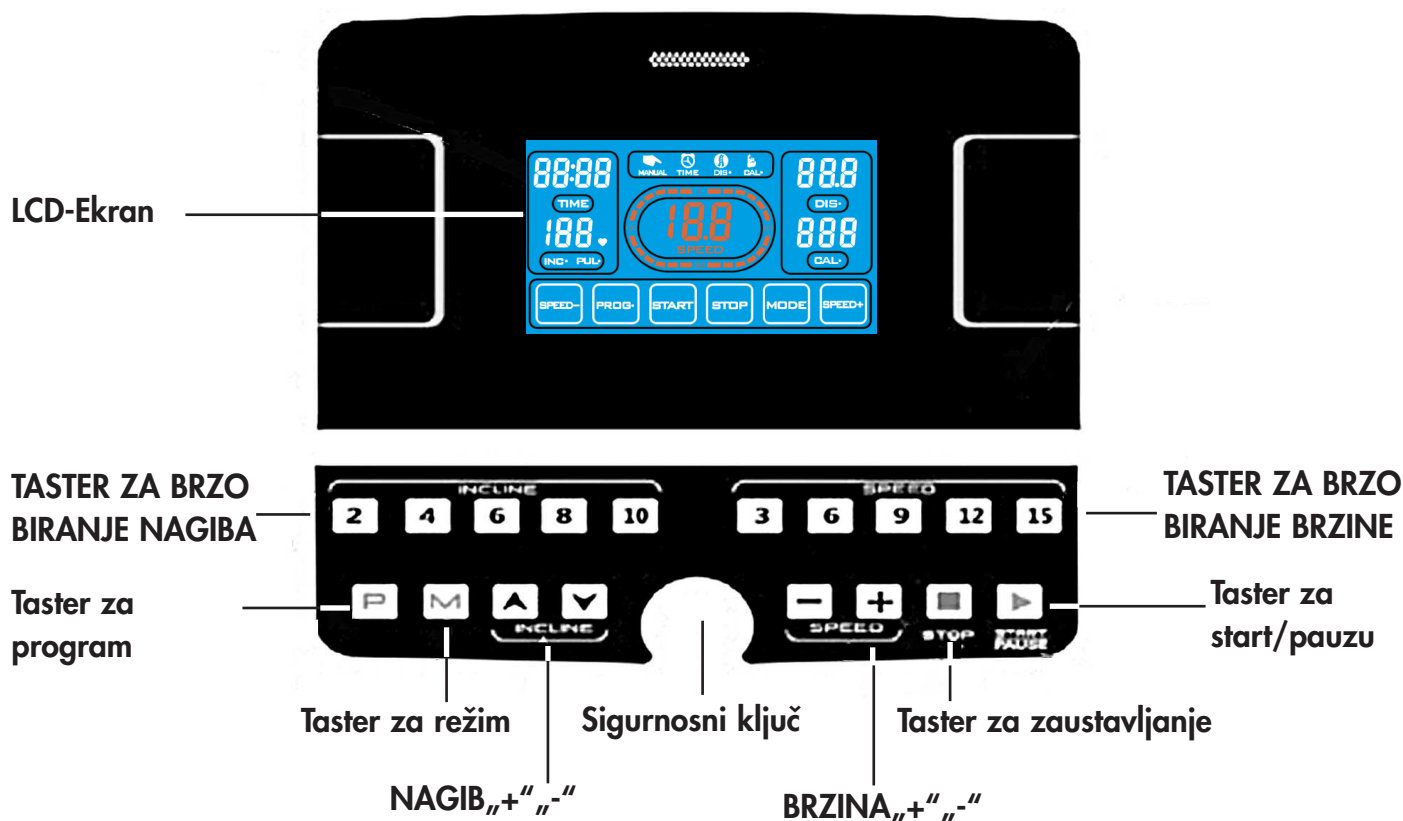


Sigurnosni prekidač

- Pre svakog treninga uvek pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač i zakačite kanap sigurnosnog ključa na odeću. Prilagodite dužinu kanapa: Sigurnosni prekidač treba da se aktivira kod „saplitanja“.
- Sigurnosni prekidač je konstruisan da odmah isključi traku i visinsko podešavanje, ukoliko padnete ili se nađete u hitnoj situaciji. Kod velikih brzina može da bude neprijatno, pa i opasno, kada se traka za trčanje odmah zaustavi. Stoga, upotrebljavajte sigurnosni prekidač samo za hitno zaustavljanje. Da bi u toku treninga sigurno, udobno i pod potpuno normalnim uslovima doveli do stajanja, upotrebite dugme STOP.
- Proveravanje sigurnosnog prekidača pre početka treninga: Stanite na bočne platforme i traka startujte traku sa minimalnom brzinom. Izvucite sigurnosni ključ iz sigurnosnog prekidača. Traka mora odmah da se zaustavi. Nakon toga ponovo pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač, a kanap na odeću. Krećite se prema nazad sa zaustavljenom trakom. Sigurnosni ključ mora da se otkaci sa sigurnosnog prekidača. Kanap treba da je još uvek pričvršćen na odeći. Ponovo pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač.

Osiguravanje trake za trčanje:

- Nekontrolisana upotreba trake za trčanje od strane trećih lica može da se izbegne izvlačenjem i sakrivanjem sigurnosnog ključa. Pažljivo čuvajte sigurnosni ključ i sprečite da do njega dođu deca!



1 : funkcije računara:

- 1.1 : P0: ručni, korisnički definisani program; P1-P36: unapred podešeni automatski programi; U01-U03: tri korisnički definisana programa, jedan program za MASTI.
- 1.2 : LCD-ekran od 5 cola, sa 19 tastera
- 1.3 : Funkcija konverzije brzine i razdaljine metrički-SAD
- 1.4 : Funkcija konverzije telesne masti metrički-SAD
- 1.5 : Područje brzine: Kilometri 1,0~16,0 KM/H, milje 0,6~10 M/H
- 1.6 : Područje nagiba: 0~10 %
- 1.7 : Zaštita od preopterećenja, prevelikog napona, eksplozije, preterane brzine i elektromagnetnih smetnji
- 1.8 : Samostalna kontrola sistema i funkcija upozorenja
- 1.9 : Tri individualno podesive funkcije
- 1.10 : Funkcija ventilatora – (opcija)

2 : Funkcije LCD ekrana:

- 2.1 : Prozor „RAZDALJINA“: Prikaz broičane vrednosti za razdaljinu
- 2.2 : Prozor „KALORIJE“: Prikaz broičane vrednosti za kalorije
- 2.3 : Prozor „VREME“: Prikaz broičane vrednosti za vreme
- 2.4 : Prozor „NAGIB“: Prikaz broičane vrednosti za nagib
- 2.5 : Prozor „PULS“: Prikaz broičane vrednosti za puls
- 2.6 : Prozor „BRZINA“: Prikaz broičane vrednosti za brzinu

3 : Funkcija konverzije metrički-SAD:

- 3.1 : Istovremeno izvucite sigurnosni ključ i pritisnite taster „PROGRAM“ kao i taster „REŽIM“ ; prozor „BRZINA“ prikazuje „0,6“, otud promena iz kilometara u milje.
- 3.2 : Istovremeno izvucite sigurnosni ključ i pritisnite taster „PROGRAM“ kao i taster „REŽIM“ ; prozor „BRZINA“ prikazuje „1,0“, otud promena iz milja u kilometre.

4 : Funkcije tastera:

- 4.1 : PROG“: Taster za izbor programa: dok je traka zaustavljena, po želji odaberite program „P0-P36, U01-U03 ili FETT“.
- 4.2 : „REŽIM“: Taster za izbor režima: prilikom izbora ručnog režima, to je normalan režim. Pritiskom na Taster za izbor režima, u ručnom režimu mogu da se biraju odbrojavanje vremena → odbrojavanje razdaljine → odbrojavanje kalorija → normalan režim. Biranjem P1-P36, standardna vrednost za odbrojavanje vremena se vraća na 30 minuta.
- 4.3 : Taster „START“: Taster za start/pauzu. Dok je traka zaustavljena pritisnite taster START, kako biste uključili traku za trčanje. Kada je uređaj uključen, pritiskom tastera „START“ traka se zaustavlja.
- 4.4 : Taster „STOP“: Taster za zaustavljanje/resetovanje/hitno isključivanje. Sporo zaustavljanje uključene trake za trčanje jednim pritiskom tastera STOP. Za brisanje poruka o grešci na LCD ekranu jednom pritisnite taster STOP. Za trenutno zaustavljanje uključene trake za trčanje dvaput pritisnite taster STOP.
- 4.5 : Taster „+“: Povećanje brzine uključene trake za trčanje. Povećanje parametara prilikom provere telesnih masti ili zaustavljanja.
- 4.6 : Taster „-“: Sniženje brzine uključene trake za trčanje. Sniženje parametara prilikom provere telesnih masti ili zaustavljanja.
- 4.7 : „TASTER ZA BRZO BIRANJE BRZINE“: Dok je traka uključena, bročana vrednost brzine može direktno da se podesi tasterom za brzo biranje brzine 3, 6, 9, 12 ili 15.
- 4.8 : Taster „▼“: Sniženje nagiba pritiskom na taster.
- 4.9 : Taster „▲“: Povećanje nagiba pritiskom na taster.
- 4.10 : „TASTER ZA BRZO BIRANJE NAGIBA“: Dok je traka uključena, bročana vrednost nagiba može direktno da se podesi tasterom za brzo biranje brzine 2, 4, 6, 8 ili 10.

5 : Funkcija sigurnosnog ključa:

Sigurnosna blokada se sastoji od mikroprekidača, sigurnosne štipaljke i najlonskog užeta sa funkcijom hitnog isključivanja.

Prilikom ostavljanja sigurnosne blokade, prekida se napajanje trake strujom i onemogućava se dalje rukovanje; prikaz na ekranu: E-07, zajedno sa zvučnim signalom BIBI-BI. Prilikom resetovanja sigurnosne blokade ekran svetli 2 sekunde, nakon čega postaje dostupan ručni režim startovanja (vidi i brisanje poruka o grešci).

6 : KORISNIČKI DEFINISANI programi (opcija)

Na raspolaganju su tri KORISNIČKI DEFINISANA programa: U01-U03. KORISNIČKI DEFINISANI režim služi za pristupanje, odnosno podešavanje vlastitih sportskih programa: Pritisnite taster „PROG“ da biste odabrali „U01-U03“, a zatim pritisnite taster „REŽIM“ za podešavanje ili taster „START“ za startovanje programa. Pritiskom na taster „REŽIM“ mogu da se podešavaju vlastiti programi (10 područja za brzinu i nagib). Nakon podešavanja, korisnik može da pritisne na „START“, kako bi započeo sa programom. Ekskluzivni program korisnika se memoriše. Pritiskom na taster „PROG“ mogu direktno da se pozivaju programi U01-U03.

7 : Napomene za bezbedno korišćenje

- 7.1 : Utaknite napojni kabl na utičnicu od 10 A. Postavite prekidač na „UKLJ“. Ekran se pali, oglašava se zvučni signal i prepoznaje se sigurnosna blokada.
- 7.2 : Postavite sigurnosni ključ na odgovarajući položaj i zakačite sigurnosnu štipaljku na odeću; nakon toga uključite uređaj, pri čemu osvetljenje LCD-ekrana svetli 2 sekunde i svi brojači se resetuju; podešena vrednost se resetuje, a traka se prebacuje u režim brojanja ručnog programa P0.
- 7.3 : Pritisnite taster „PROG“ da biste odabrali program P0-P36, U1-U3 ili MASTI.
- a) „P0“ korisnički definisani program. Pritisnite taster „REŽIM“ da biste odabrali jedan od četiri režima treninga. Brzinu i nagib može da bira korisnik. Standardna vrednost za brzinu je 1,0 km/h. Standardna vrednost za nagib je 0 %.
- Režim treninga 1: Režim brojanja. Broje se vreme, razdaljina i kalorije. Funkcija izbora je zaključana.
- Režim treninga 2: Odbrojanje vremena. Za izbor vremena pritisnite tastere „+“ odn. „-“. Moguće su vrednosti od 5-99 minuta. Standard je 30/00.
- Režim treninga 3: Odbrojanje razdaljine. Za izbor razdaljine pritisnite tastere „+“ odn. „-“. Moguće su vrednosti od 1,0-99 km. Standard je 1,0 km.
- Režim treninga 4: Odbrojanje kalorija. Za izbor kalorija pritisnite tastere „+“ odn. „-“. Moguće su vrednosti od 20-990 kalorija. Standard je 50 kalorija.
- b) „P1 — P36“: unapred podešeni programi. Samo za odbrojanje vremena. Za izbor vremena pritisnite tastere „+“ odn. „-“, kako biste promenili vrednost. Moguće su vrednosti od 5-99 minuta. Standard je 30/00. Pritisnite taster „REŽIM“ da biste se vratili na standardnu vrednost.
- 7.4 : Nakon podešavanja režima treninga pritisnite taster „Start“; indikator brzine prikazuje 5→4→3→2→1, sa 5 tonova; nakon odbrojanja do 1, traka za trčanje se polako pokreće i ubrzava do prikazane brzine; nakon toga, traka nastavlja da se kreće konstantnom brzinom.
- a) U toku trčanja, brzina može da se podešava na željenu vrednost tasterima „+“ i „-“ ili tasterima za brzi izbor.
- b) Za P1—P36, brzina i nagib su podeljeni u 10 koraka. Svaki segment traje jednako dugo. Brzina je dostupna nakon izbora u aktuelnom koraku. Pre bacivanja u sledeći korak oglašice 3 zvučna signala. Nakon završavanja svih 10 koraka oglašava se dugi zvučni signal, a motor se gasi.
- c) Kada je uređaj uključen, pritiskom tastera „START“ traka se zaustavlja. Ponovnim pritiskom na „START“ traka nastavlja da se kreće uz registrovanje podataka.
- 7.5 : Pritiskom na „STOP“ dok je traka uključena, brzina se polako smanjuje u koracima, sve do zaustavljanja. Sve postavke se resetuju na standardne vrednosti.
- 7.6 : Pritiskom na ▲▼ ili na taster za brzi izbor nagiba, dok je traka uključena, može da se podešava željeni nagib.
- 7.7 : Kada se u bilo kojem stanju aktivira sigurnosna blokada, na ekranu se prikazuje: E-07 i oglašava se zvučni signal. Traka za trčanje se zaustavlja.
- 7.8 : Upravljanje se prati neprekidno. Traka za trčanje pokreće hitno zaustavljanje ako dođe do neuobičajenog događaja. U ovom slučaju ekran prikazuje poruku o grešci i oglašava se odgovarajući zvučni signal.
- 7.9 : Za brisanje poruka o grešci na ekranu jednom pritisnite taster „STOP“.
- 7.10 FUNKCIJA TELESNIH MASTI:
- Dok je traka zaustavljena pritisnite taster „PROG“ i odaberite režim „MASTI“, kako biste pozvali funkciju telesnih masti. Pritisnite taster „REŽIM“, kako biste odabrali broj položaja; pritisnite tastere „+“ i „-“, kako biste uneli parametre.
- A) F1 za unos pola; područje parametara je 1-2; 1 (muški), 2 (ženski). Standard je muški
- B) F2 za unos godina; područje parametara je 1-99; standard je 25.
- C) F3 za unos visinu tela; područje parametara je 100-220 cm; standard je 170 cm.
- D) F4 za unos telesne težine; područje parametara je 20-150 kg; standard je 70 kg.
- E) F4 za utvrđivanje BMI (indeksa telesne mase); izbor parametara je potpun i sledi prebacivanje na funkciju telesnih masti: Postavite obe šake na merenje pulsa, sačekajte 8 sekundi, dok se na ekranu ne prikaže BMI. Referentne vrednosti osoba azijskog porekla: BMI ispod 18 - nedovoljna težina; 18-23 - normalna težina; 23-28 - prekomerna težina; preko 29 - jako prekomerna težina. Standard je 24.

7.11 FUNKCIJA TELESNIH MASTI SA JEDINICAMA ZA SAD:

Dok je traka zaustavljena pritisnite taster „PROG“ i odaberite režim „MASTI“, kako biste pozvali funkciju telesnih masti. Pritisnite taster „REŽIM“, kako biste odabrali broj položaja; pritisnite tastere „+“ i „-“, kako biste uneli parametre.

- A) F1 za unos pola; područje parametara je 1-2; 1 (muški), 2 (ženski). Standard je muški
- B) F2 za unos godina; područje parametara je 1-99; standard je 25.
- C) F3 za unos visine tela; područje parametara je 39-87; standard je 67.
- D) F4 za unos telesne težine; područje parametara je 44-330 lb; standard je 154 lb.
- E) F4 za utvrđivanje BMI (indeksa telesne mase); izbor parametara je potpun i sledi prebacivanje na funkciju telesnih masti: Postavite obe šake na merenje pulsa, sačekajte 8 sekundi, dok se na ekranu ne prikaže BMI. Referentne vrednosti osoba azijskog porekla: BMI ispod 18 - nedovoljna težina; 18-23 - normalna težina; 23-28 - prekomerna težina; preko 29 - jako prekomerna težina. Standard je 24.

HRC (Heart Rate Control)-PROGRAM (opcija) :

- 1) Funkcija: Ručni senzori za puls mogu da se koriste za prepoznavanje stvarne frekvencije otkucaja srca korisnika, da bi traka za trčanje mogla da prilagodi brzinu za unapred podešenu ciljnu vrednost na stvarnu frekvenciju otkucaja srca korisnika. Ako je stvarna frekvencija otkucaja srca korisnika niža od prethodno podešene vrednosti, traka za trčanje će u koracima povećavati brzinu, sve dok stvarna frekvencija otkucaja srca korisnika ne postigne prethodno podešenu ciljnu vrednost. Ako je stvarna frekvencija otkucaja srca korisnika niža od prethodno podešene ciljne vrednosti, traka za trčanje će u koracima povećavati brzinu, sve dok stvarna frekvencija otkucaja srca korisnika ne postigne prethodno podešenu ciljnu vrednost. Postoje 3 standardne postavke HRC-programa: Hr 1, Hr 2 i Hr 3.
- 2) Pritisnite taster „PROGRAM“, da biste odabrali Hr 1 – Hr 3, dok se traka za trčanje nalazi u režimu pripravnosti; pritisnite taster „REŽIM“, da biste se prebacili u HRC-program; prozor „PULS“ prikazuje „25“ kao standardnu uzrast korisnika. Uzrast korisnika može da se podešava tasterima „+/-“ (područje: 13 - 80). Nakon toga, pritisnite „REŽIM“ za potvrdu. Prozor „PULS“ prikazuje prethodno podešenu ciljnu vrednost frekvencije otkucaja srca. Po potrebi, ciljna vrednost frekvencije otkucaja srca može da se prilagodi prema uzrastu. Nakon toga, pritisnite taster „REŽIM“ za potvrdu. Prozor „VREME“ prikazuje 30:00 kao standardno vreme za trening. Po potrebi, uzrast korisnika može da se prilagodi tasterima „+/-“ (područje: 5-99 minuta). Nakon toga, pritisnite taster „REŽIM“ za potvrdu. Pritisnite taster „START“ da biste pokrenuli HRC-program.
- 3) Dobro držite senzore za puls za vreme upotrebe HRC-programa.

** UPOZORENJE: Treba imati u vidu da se brzina trake za trčanje automatski prilagođava dok je aktivan neki od HRC-programa.

– SR – Tabela Brzina programa : metrički

PROG.	SEG. KAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	BRZINA	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0
	NAGIB	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	BRZINA	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	NAGIB	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	BRZINA	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	NAGIB	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	BRZINA	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	NAGIB	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	BRZINA	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	NAGIB	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	BRZINA	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	NAGIB	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	BRZINA	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	NAGIB	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	BRZINA	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	NAGIB	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	BRZINA	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	NAGIB	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	BRZINA	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	NAGIB	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	BRZINA	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	NAGIB	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	BRZINA	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	BRZINA	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	NAGIB	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	BRZINA	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	NAGIB	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	BRZINA	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	NAGIB	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	BRZINA	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	NAGIB	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	BRZINA	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	NAGIB	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	BRZINA	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	NAGIB	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	BRZINA	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	NAGIB	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	BRZINA	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	NAGIB	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– SR – Tabela Brzina programa : metrički

PROG.	SEG. KAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	P21	BRZINA	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0	12,0
	NAGIB	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	BRZINA	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	NAGIB	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	BRZINA	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	NAGIB	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	BRZINA	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	NAGIB	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	BRZINA	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	NAGIB	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	BRZINA	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	BRZINA	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	NAGIB	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	BRZINA	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	NAGIB	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	BRZINA	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	NAGIB	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	BRZINA	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	NAGIB	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	BRZINA	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	NAGIB	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	BRZINA	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	NAGIB	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	BRZINA	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	NAGIB	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	BRZINA	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	NAGIB	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	BRZINA	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	NAGIB	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	BRZINA	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	NAGIB	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Problem	Mogući razlog	Mera za pomoć
Traka za trčanje ne radi	a. Nije priključena na napajanje strujom b. Nije postavljen sigurnosni prekidač c. Signalno kolo je u prekidu d. Traka za trčanje nije uključena	Utaknite u utičnicu Postavite sigurnosni prekidač u monitor Proverite kabl za kontrolnu tablu i signal Uključivanje
Traka ne radi kako treba	a. Traka za trčanje nije podmazana b. Traka je previše zategnuta	Podmažite traku za trčanje silikonskim sredstvom Podesite traku za trčanje
Traka se kliza	a. Traka je previše labava b. Kaiš motora je labav	Podesite traku za trčanje Podesite kaiš motora

– SR – PORUKA O GREŠCI I REŠENJE:

Problem	Ársag	Afhjælpning
Traka za trčanje ne radi	A: Nije priključena na napajanje strujom B: Nije postavljen sigurnosni ključ C: Transformator nije propisno montiran ili je neispravan. D: Prekid strujnog kola	Priključite na napajanje Postavite sigurnosni ključ u odgovarajući položaj Popravite ili zamenite transformator.
Traka za trčanje se naglo zaustavlja	A: Sigurnosni ključ je ispao B: Problem sa elektronikom	Propisno postavite sigurnosni ključ. Pozovite službu za pomoć korisnicima
Taster je neispravan	Taster je oštećen Taster ne radi	Zamenite taster Zamenite tastaturu i ožičenje. Zamenite štampanu pločicu. Zamenite računar.
E-01	A: Kabl je labav ili neispravna B: Računar je neispravan C: Transformator je neispravan D: Upravljanje je neispravno	Propisno priključite kabl ili ga zamenite Zamenite računar Zamenite transformator Zamenite upravljanje
E-02	A: Neispravan priključni kabl za motor ili ceo motor B: Priključni kabl između motora i upravljanja je labav ili upravljanje je neispravno	Zamenite priključni kabl za motor ili ceo motor Propisno priključite kabl ili zamenite upravljanje
E-03	A: Senzor za broj obrtaja nije pravilno priključen B: Senzor za broj obrtaja je neispravan C: Priključni kabl između senzora za brojanje i upravljanja nije pravilno priključen D: Upravljanje je neispravno	Propisno priključite senzor za broj obrtaja Zamenite senzor za broj obrtaja Propisno priključite kabl Zamenite upravljanje
E-05	Upravljanje je neispravno Motor je neispravan	Zamenite upravljanje Zamenite motor
E-07	Računar ne može da proveri signal sigurnosnog ključa	Poverite i propisno postavite sigurnosni ključ.
Nema pulsa	Kabl uređaja za merenje pulsa nije pravilno priključen ili nije ispravan Prekidačka kola u konzoli su neispravna	Propisno priključite kabl ili ga zamenite Zamenite konzolu
Nema prikaza na konzoli	Zavrtanj na štampanoj pločici je labav Konzola je neispravna	Pritegnite zavrtanj Zamenite konzolu

Uputstvo za trening

Trčanje je veoma efikasan oblik kondicionog treninga. Trakom za trčanje možete kod kuće, nezavisno od svih vremenskih uslova, da sprovedite kontroliran i doziran trening trčanja. Pored Džoginga, traka za trčanje je pogodna i za trening hodanja. Pre nego što počnete sa treningom, treba pažljivo da pročitate sledeće savete!

Planiranje i upravljanje treningom trčanja

Osnova planiranja treninga je u Vašem aktuelnom stanju telesne snage. Vaš kućni lekar može testom za opterećenje da utvrdi Vašu ličnu sposobnost, koja predstavlja osnovu za planiranje Vaših treninga. Ukoliko se niste podložili testu za opterećenje, u svakom slučaju treba da izbegavate velika opterećenja treningom, odnosno preopterećenje. Za planiranje upamtite sledeći princip: trening izdržljivosti upravlja se kako preko područja opterećenja, tako i preko visine / intenziteta opterećenja.

Referentne vrednosti za trening izdržljivosti

Intenzitet opterećenja

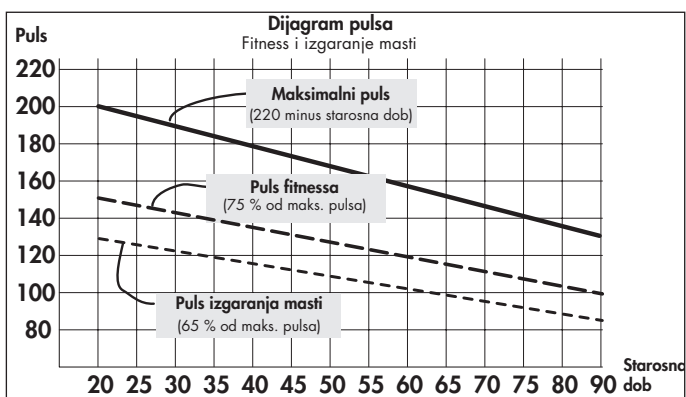
Kod treninga trčanja opterećenje se kontroliše preko frekvencije pulsa Vašeg srca.

Maksimalni puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumeva se postizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalna brujna otkucaja srca koja može da se postigne zavisi od uzrasta.

Ovde važi formula: maksimalna brzina otkucaja srca odgovara 220 otkucaja minus godina starosti.

Primer: uzrast 50 godina > 220 – 50 = 170 puls/min.

Puls opterećenja:



Optimalan intenzitet opterećenja postiže se kod 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije (upor. dijagram).

65% = cilj treninga sagorevanje masti

75% = cilj treninga poboljšana kondicija

Ova vrednost se menja ovisno od uzrasta.

Intenzitet se kod treninga reguliše sa jedne strane sa trakom za trčanje, preko brzine trčanja, a sa druge strane preko ugla nagiba površine za trčanje. Porastom brzine trčanja raste i telesno opterećenje. Ono raste i kada se povećava ugao nagiba. Izbegavajte kao početnik trening sa previsokim tempom trčanja, jer time možete veoma brzo prekoračiti preporučeno područje frekvencije pulsa. Vaš vlastiti tempo trčanja i ugao nagiba kod treninga treba da podesite tako da postignete optimalnu brzinu pulsa prema gore navedenim podacima. Kontrolišite u toku treninga, pomoću brzine pulsa, da li trenirate u svom području intenziteta.

Opseg opterećenja

Trajanje jednog treninga i broj treninga u jednoj nedelji:

Opseg opterećenja je optimalan kada se u toku dužeg vremenskog perioda postiže 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije.

Grubo pravilo:

ili 10 min / trening uz svakodnevno treniranje

ili 20 – 30 min / trening, 2-3x / nedeljno

ili 30 – 60 min / trening, 1-2x / nedeljno

Početnici ne treba da počinju sa trčanjem od 30-60 minuta. Početnički trening može u prvih 4 nedelja da se koncipira u intervalima:

Tréning gyakorisága	Egy tréning egység mértéke
1. hét	
3 x hetente	1 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás 1 perc futás 1 perc gyaloglás
2. hét	
3 x hetente	2 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás
3. hét	
3 x hetente	3 perc futás 1 perc gyaloglás 4 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás 1 perc gyaloglás
4. hét	
3 x hetente	4 perc futás 1 perc gyaloglás 5 perc futás 1 perc gyaloglás 4 perc futás 1 perc gyaloglás

Warm-Up

Za početak svakog treninga treba da se uhodate, odn. zagrevate 3-5 minuta, polako povećavajući opterećenje, da biste doveli srce/cirkulaciju i miškulaturu u „kas“.

Cool-Down

Takođe je važno takozvano „oslobađanje topline“. Nakon svakog treninga treba da nastavite sa sporim trčanjem još 2-3 minuta.

Opterećenje za dalji kondicioni trening treba u principu da se povećava preko opsega opterećenja, npr. umesto 10 minuta, 20 minuta dnevno ili umesto 2x, 3x nedeljno. Pored individualnog planiranja Vašeg kondicionog treninga, možete da se poslužite i programima za trening koji su ugrađeni u kompjuter trake za trčanje.

Da li je Vaš trening nakon nekoliko nedelja postigao željeno dejstvo, možete utvrditi na sledeći način:

1. postićete određeni kapacitet izdržljivosti sa manjim kapacitetom srca/cirkulacije, nego ranije
2. duže vremena izdržavate određeni kapacitet izdržljivosti sa jednakim kapacitetom srca/cirkulacije.
3. nakon određenog kapaciteta srca/cirkulacije odmarate se brže nego ranije.

Saveti za merenje pulsa sa ručnim pulsem

Minimalni napon koji se stvara kontrakcijom srca, meri se pomoću ručnih senzora i procenjuje se pomoću elektronike.

- Uvek obuhvatajte kontaktne površine sa obe ruke
- Izbegavajte obuhvatanje trzajem
- Mirno držite ruke i izbegavajte kontrakcije i trenje na kontaktnim površinama.

Posebni saveti za trening

Odvijanje pokreta kod trčanja bi trebalo da je svakom poznato. I pored toga, treba da se obrati pažnja na nekoliko tačaka kod treninga trčanja:

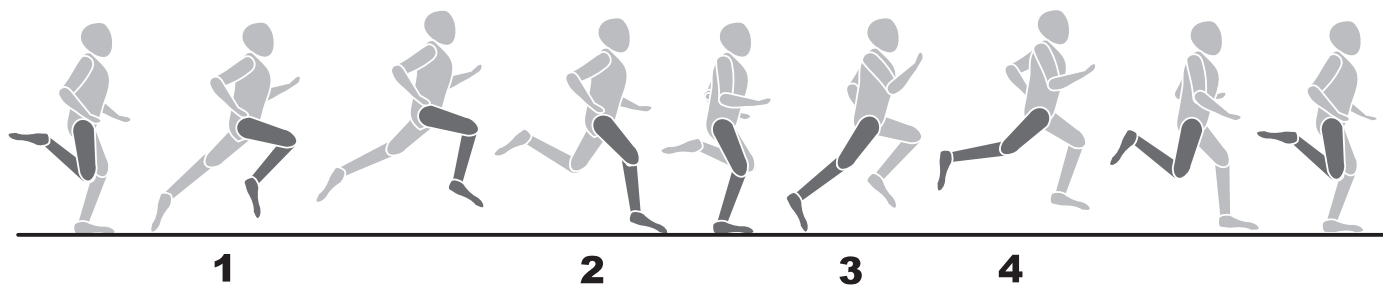
- pre treninga uvek pazite na pravilno postavljanje i stavljanje uređaja.
- Penjite se na uređaj i silazite sa njega samo kod potpunog mirovanja trake za trčanje i držite se pritom čvrsto za rukohvat.
- Pre startovanja trake za trčanje pričvrstite kanap sigurnosnog ključa za zaustavljanje trake na svoju odeću.
- Trenirajte sa odgovarajućim patikama za trčanje, odn. sportskim patikama.
- Trčanje na traci za trčanje razlikuje se od trčanja po normalnoj podlozi. Stoga treba sporim hodaњem po traci za trčanje da se pripremite za trening trčanja.
- Držite se u toku prvih treninga čvrsto za rukohvat, da biste izbegli nekontrolisane pokrete koji bi mogli da izazovu pad. Ovo posebno važi kod rukovanja kompjuterom u toku treninga trčanja.
- Da biste izbegli preopterećenja, početnici ne bi trebali da podešavaju ugao nagiba površine za trčanje na previsok položaj.
- Po mogućnosti trčite ravnomernim ritmom.
- Trenirajte u sredini površine za trčanje.

Biomehanika – staza za trčanje

Oblik treninga i izvođenje pokreta

Na traci za trčanje mogu se izvoditi najrazličitiji načini treninga, od hodanja, brzog hodanja, pa sve do sprinta. Pri tome je izvođenje pokreta prilikom hodanja, brzog hodanja, trčanja i sprinta podeljeno u četiri faze:

Faza	Početak	Kraj	Napomene/opis pokreta
Prednja faza zamaha	Noga na kojoj je oslonac ispod težišta tela	Doskok stopala	Ovde se dešava maksimalni hod kolena koji uglavnom služi zamahu noge prema napred. Doskokom stopala se u roku od 10-20 ms ublažava kretanje donjih ekstremiteta pasivnim pokretom kočenja
Prednja faza oslonca	Doskok stopala	Vertikalno držanje tela	Prilikom doskoka stopala nastaju sile 2-3 puta veće od mase tela. Zbog toga treba nositi odgovarajuću obuću kako bi nastale sile bile adekvatno apsorbovane i da bi se osigurala zdrava pronacija stopala.
Zadnja faza oslonca	Vertikalno držanje tela	Odskok stopala	U zadnjoj fazi stopalo se isteže i dolazi do odskoka preko nožnog palca
Zadnja faza zamaha	Odskok stopala	Vertikalno držanje tela	



Stilovi hodanja

Tok izvođenja pokreta prilikom hodanja ne može da se normira i zato je stoga odabir najekonomičnijeg stila hodanja vrlo individualan i velikim delom zavisi od brzine hodanja i položaja tela. Razlikuje se između različitih načina oslanjanja pete.

- Oslanjanje prednjeg dela stopala: Početni kontakt s tlom počinje s prednjim delom stopala. Koleno je pri dodiru stopala s tlom lagano savijeno i zato se veliki deo nastalih sila apsorbuje preko mišićne mase.
- Oslanjanje zadnjeg dela stopala: Početni kontakt s tlom počinje s petom. Koleno je pri dodiru pete s tlom gotovo ispruženo i pokret se ublažava kroz pasivni aparat kretanja i kroz obuću.
- Oslanjanje srednjeg dela stopala: Početni kontakt s tlom preko srednjeg dela stopala. Ovo je kombinacija oslanjanja prednjim i zadnjim delom stopala.

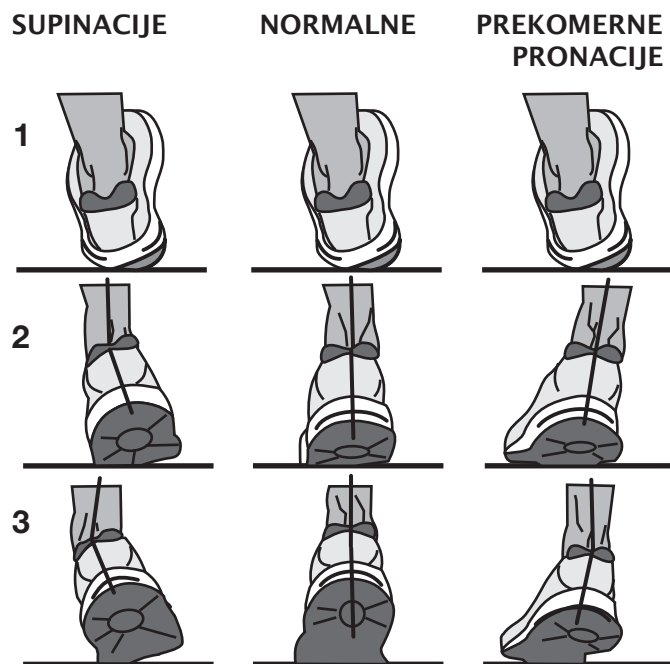
Na umu treba imati da ekonomizacija tehnike hodanja sprečava prerano zamaranje i povređivanje, i da biomehanički zahtevi prilikom hodanja i sile koje pri tome nastaju zavise od sledećih tačaka:

- Brzina hodanja
- Vrsta podloge/profil staze
- Konstitucija tela
- Tehnika hodanja
- Obuća
- Statika donjih ekstremiteta

Pronacija stopala

Pronacija opisuje prirodnu amortizaciju stopala za ublažavanje udarca. Pronacija stopala događa se različito u zavisnosti od načina trčanja. Pri tome postoji razlika između normalne pronacije, prekomerne pronacije i supinacije.

Obuća za trčanje kod trkača s normalnom pronacijom trebalo bi da uvek podržava prirodno izvođenje pokreta pronacije, bez ograničavanja istog tehnologijama stabilizacije. Za trkače je veliki problem prekomerna pronacija ili supinacija koje mogu da prouzrokuju razne vrste povreda. Prikladnom obućom moguće je ujednačiti individualne pogrešne položaje ili probleme.



Πληροφορίες για την ασφάλειά σας:

- Προς αποτροπή τραυματισμών εξ αιτίας λανθασμένου φόρτου ή υπερφόρτισης, η συσκευή γυμναστικής επιτρέπεται να χειρίζεται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Πριν την πρώτη θέση σε λειτουργία και επιπροσθέτως μετά από 6 ημέρες λειτουργίας περίπου πρέπει να ελέγχονται οι συνδέσεις για καλή εφαρμογή.
- Να βεβαιώνετε τακτικά, εάν λειτουργεί η συσκευή γυμναστικής ικανοποιητικά και είναι σε καλή κατάσταση.
- Οι τεχνικοί έλεγχοι ασφαλείας είναι υποχρέωση του ιδιοκτήτη και πρέπει να εκτελούνται τακτικά και κανονικά.
- Το επίπεδο ασφαλείας της συσκευής μπορεί να διατηρηθεί μόνο υπό την προϋπόθεση, ότι αυτή ελέγχεται για φθορές και ζημιές τακτικά.
- Ελαττωματικά ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Επεμβάσεις σε ηλεκτρικά εξαρτήματα πρέπει να εκτελούνται μόνο από ειδικευμένο προσωπικό. Χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της KETTLER.
- Μέχρι την εκτέλεση της επισκευής δεν επιτρέπεται η χρήση της συσκευής.
- Πριν την έναρξη της προπόνησης αφήστε τον οικογενειακό σας ιατρό να εξακριβώσει, εάν επιτρέπει η υγεία σας την προπόνηση με αυτή τη συσκευή. Η ιατρική διάγνωση θα πρέπει να είναι η βάση για την ανάπτυξη του προγράμματος της προπόνησής σας. Λανθασμένη ή υπερμετρή άθληση είναι επικίνδυνη για την υγεία.
- Ο κυλιόμενος τάπητας επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλ. για τρέξιμο και περπάτημα ενήλικων ατόμων.
- Λαμβάνετε υπόψη σας το ανώτατο βάρος χρήστη.
- Να γυμνάζεστε πάντα με προσαρτημένο κλειδί ασφαλείας.
- Κατά τις πρώτες γυμναστικές ασκήσεις εξοικειωθείτε με τις ακολουθίες των κινήσεων σε χαμηλή ταχύτητα.
- Σε περίπτωση ανασφάλειας κρατηθείτε καλά από τη χειρολαβή και εγκαταλείψτε την ταινία από τις πλαϊνές πλατφόρμες και έπειτα σταματάτε την ταινία.

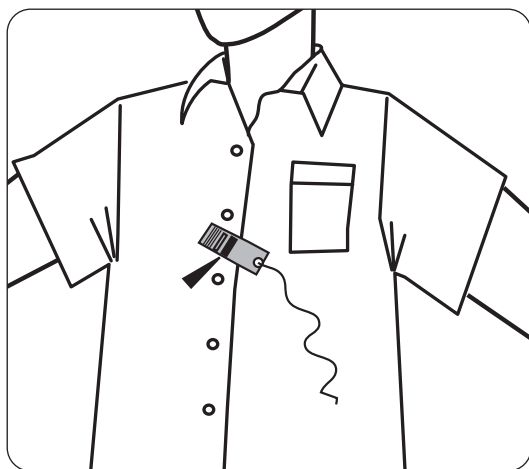
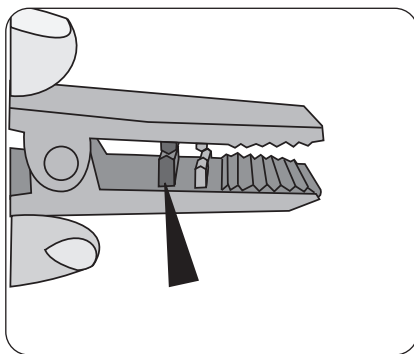
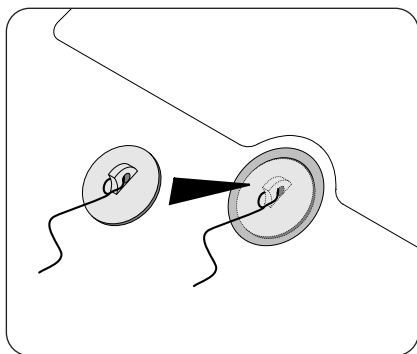
Σημαντικό: Να λαμβάνετε επίσης υπόψη σας τις υποδείξεις ασφαλείας στις οδηγίες συναρμολόγησης και ανέγερσης.

Διακόπτης ασφαλείας

- Πάντα πριν από κάθε προπόνηση να στερεώνετε το κλειδί ασφαλείας στο διακόπτη ασφαλείας και μαγκώνετε το κορδόνι του κλειδιού ασφαλείας πάνω στα ρούχα σας καλά. Προσαρμόστε το μάκρος του κορδονιού: Εάν σκοντάψετε, πρέπει να απασφαλίζεται ο διακόπτης ασφαλείας.
- Ο διακόπτης ασφαλείας εξελίχθηκε για να διακόπτει τη λειτουργία των κινητήρων ταινίας και ρύθμισης ύψους αμέσως, σε περίπτωση που πέσετε ή βρίσκεστε σε μια κατάσταση εκτάκτου ανάγκης. Αυτό μπορεί να είναι με μεγάλη ταχύτητα δυσάρεστο και επίσης λίγο επικίνδυνο, όταν σταματά απότομα ο κυλιόμενος τάπητας. Συνεπώς, να χρησιμοποιείτε το διακόπτη ασφαλείας μόνο για ένα στοπ έκτακτης ανάγκης. Υπό κανονικές συνθήκες ακινητοποιείτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης τον κυλιόμενο τάπητα σίγουρα, άνετα και τελείως, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο STOP.
- Επανελέγχος του διακόπτη ασφαλείας πριν την έναρξη της προπόνησης: Σταθείτε στις πλαϊνές πλατφόρμες και ξεκινήστε την ταινία με ελάχιστη ταχύτητα. Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας από το διακόπτη ασφαλείας. Η ταινία πρέπει να σταματά αμέσως. Κατόπιν στερεώνετε το κλειδί ασφαλείας στο διακόπτη ασφαλείας και το κορδόνι στα ρούχα σας. Με σταματημένη ταινία κινηθείτε προς τα πίσω. Το κλειδί ασφαλείας πρέπει να υποχωρεί από το διακόπτη ασφαλείας. Το κορδόνι θα έπρεπε να είναι ακόμη στερεωμένο στα ρούχα. Ακολούθως στερεώνετε πάλι το κλειδί ασφαλείας στο διακόπτη ασφαλείας.

Ασφάλιση του κυλιόμενου τάπητα:

- Μια ανεξέλεγκτη χρήση του κυλιόμενου τάπητα από τρίτους μπορεί να αποτρέπεται, αφαιρώντας και φυλάσσοντας το κλειδί ασφαλείας. Παρακαλώ, να διαφυλάσσετε το κλειδί ασφαλείας προσεκτικά και να αποτρέπετε να περιέρχεται αυτό στα χέρια παιδιών!





1 : Λειτουργίες υπολογιστή:

- 1.1 : P0: μη αυτόματο πρόγραμμα ΟΡΙΖΟΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΗΣΤΗ, P1-P36: προρρυθμισμένα αυτόματα προγράμματα, U01-U03: τρία προγράμματα καθοριζόμενα από το χρήστη, ένα πρόγραμμα ΛΙΠΟΥΣ.
- 1.2 : Οθόνη LCD 5 ιντσών με 19 πλήκτρα
- 1.3 : Λειτουργία μετατροπής Ρυθμού και Απόστασης μεταξύ μετρικών μονάδων και μονάδων ΗΠΑ
- 1.4 : Λειτουργία μετατροπής Σωματικού λίπους μεταξύ μετρικών μονάδων και μονάδων ΗΠΑ
- 1.5 : Εύρος ταχύτητας: Χιλιόμετρα: 1,0~16,0 ΚΜ/Η, μίλια: 0,6~10 Μ/Η
- 1.6 : Εύρος κλίσης: 0~10 %
- 1.7 : Προστασία από υπερφόρτωση, υπέρταση, έκρηξη, υπερτάχυνση και ηλεκτρομαγνητικές παρεμβολές
- 1.8 : Αυτοέλεγχος συστήματος και λειτουργία ήχου προειδοποίησης
- 1.9 : Τρεις ανεξάρτητα διαμορφώσιμες λειτουργίες
- 1.10 : Λειτουργία ανεμιστήρα (προαιρετική)

2 : Λειτουργίες της οθόνης LCD:

- 2.1 : Παράθυρο "ΑΠΟΣΤΑΣΗ": Ένδειξη της αριθμητικής τιμής Απόστασης
- 2.2 : Παράθυρο "ΘΕΡΜΙΔΕΣ": Ένδειξη της αριθμητικής τιμής Θερμίδων
- 2.3 : Παράθυρο "ΧΡΟΝΟΣ": Ένδειξη της αριθμητικής τιμής Χρόνου
- 2.4 : Παράθυρο "ΚΛΙΣΗ": Ένδειξη της αριθμητικής τιμής Κλίσης
- 2.5 : Παράθυρο "ΣΦΥΓΜΟΣ": Ένδειξη της αριθμητικής τιμής Σφυγμού
- 2.6 : Παράθυρο "ΡΥΘΜΟΣ": Ένδειξη της αριθμητικής τιμής Ρυθμού (ταχύτητας)

3 : Λειτουργία μετατροπής μεταξύ μετρικών μονάδων και μονάδων ΗΠΑ:

- 3.1 : Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και πατήστε ταυτόχρονα το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ" και το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" οπότε το παράθυρο "ΡΥΘΜΟΣ" δείχνει "0,6", δηλ. αλλαγή από χιλιόμετρα σε μίλια.
- 3.2 : Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και πατήστε ταυτόχρονα το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ" και το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" οπότε το παράθυρο "ΡΥΘΜΟΣ" δείχνει "1,0", δηλ. αλλαγή από μίλια σε χιλιόμετρα.

4 : Λειτουργίες των πλήκτρων:

- 4.1 : "ΠΡΟΓΡ": Πλήκτρο επιλογής προγράμματος: όταν έχει επιλεγεί διάδρομος, επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα "P0-P36, U01-U03 ή ΛΙΠΟΣ".
- 4.2 : "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ": Πλήκτρο επιλογής τρόπου λειτουργίας: αν έχει επιλεγεί μη αυτόματη λειτουργία, αυτός είναι ο κανονικός τρόπος λειτουργίας. Με πάτημα του πλήκτρου Λειτουργίας μπορείτε στο Μη αυτόματο τρόπο λειτουργίας να επιλέξετε Αντίστροφη μέτρηση Χρόνου → Αντίστροφη μέτρηση Απόστασης → Αντίστροφη μέτρηση Θερμίδων → Κανονικός τρόπος λειτουργίας. Στην προεπιλεγμένη τιμή για την Αντίστροφη μέτρηση Χρόνου γίνεται επαναφορά στα 30 λεπτά, αν έχει επιλεγεί P1-P36.
- 4.3 : Πλήκτρο "ΕΝΑΡΞΗ": Πλήκτρο Έναρξης/Παύσης. Όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος, πατήστε το πλήκτρο ΕΝΑΡΞΗ για να ενεργοποιήσετε το διάδρομο. Αν η συσκευή είναι ενεργοποιημένη, ο διάδρομος σταματά αν πατήσετε το πλήκτρο "ΕΝΑΡΞΗ".
- 4.4 : Πλήκτρο "ΔΙΑΚΟΠΗ": Πλήκτρο για Διακοπή/Επαναφορά/Απενεργοποίηση ανάγκης. Όταν είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος, με ένα πάτημα του πλήκτρου ΔΙΑΚΟΠΗ ο διάδρομος σταματά αργά. Για διαγραφή των μηνυμάτων σφάλματος που εμφανίζονται στην οθόνη LCD, πατήστε μία φορά το πλήκτρο ΔΙΑΚΟΠΗ. Όταν είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος, με διπλό πάτημα του πλήκτρου ΔΙΑΚΟΠΗ, ο διάδρομος σταματά αμέσως.
- 4.5 : Πλήκτρο "+": Αύξηση της ταχύτητας όταν είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος. Αύξηση της παραμέτρου σε περίπτωση ελέγχου σωματικού λίπους ή σταματημένου διαδρόμου.
- 4.6 : Πλήκτρο "-": Μείωση της ταχύτητας όταν είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος. Μείωση της παραμέτρου σε περίπτωση ελέγχου σωματικού λίπους ή σταματημένου διαδρόμου.
- 4.7 : "ΠΛΗΚΤΡΟ ΤΑΧΕΙΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΡΥΘΜΟΥ": Όταν είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος, μπορεί να ρυθμιστεί η αριθμητική τιμή της ταχύτητας απευθείας με το πάτημα του πλήκτρου ταχείας επιλογής 3, 6, 9, 12 ή 15.
- 4.8 : Πλήκτρο "▼": Μείωση της κλίσης με πάτημα του πλήκτρου.
- 4.9 : Πλήκτρο "▲": Αύξηση της κλίσης με πάτημα του πλήκτρου.
- 4.10 : "ΠΛΗΚΤΡΟ ΤΑΧΕΙΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΚΛΙΣΗΣ": Όταν είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος, μπορεί να ρυθμιστεί η αριθμητική τιμή της κλίσης απευθείας με το πάτημα του πλήκτρου ταχείας επιλογής 2, 4, 6, 8 ή 10.

5 : Λειτουργία Κλειδιού ασφαλείας:

Φραγή ασφαλείας η οποία αποτελείται από μικροδιακόπτες, κλιπ ασφαλείας και νάιλον σχοινί με λειτουργία Απενεργοποίησης ανάγκης.

Όταν ασφαρίζει η φραγή ασφαλείας, διακόπτεται η τροφοδοσία ρεύματος του διαδρόμου και δεν είναι εφικτός κανένας περαιτέρω χειρισμός. Ένδειξη οθόνης: E-07 και ακουστικό σήμα ΜπιπΜπιπ-Μπιπ. Κατά την επαναφορά της φραγής ασφαλείας, ανάβει η οθόνη για 2 δευτερόλεπτα και κατόπιν είναι διαθέσιμη η χειροκίνητη λειτουργία έναρξης (σύγκρ. με διαγραφή μηνυμάτων σφάλματος).

6 : Προγράμματα ΟΡΙΖΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΗΣΤΗ (προαιρε.)

Υπάρχουν διαθέσιμα τρία προγράμματα ΟΡΙΖΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΗΣΤΗ: U01-U03. Η λειτουργία για προγράμματα ΟΡΙΖΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΧΡΗΣΤΗ χρησιμεύει για πρόσβαση σε εξατομικευμένων προγραμμάτων εκγύμνασης ή ρύθμιση αυτών των προγραμμάτων: Πατήστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡ" για επιλογή ενός από τα προγράμματα "U01-U03", κατόπιν το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" για τη ρύθμιση ή το πλήκτρο "ΕΝΑΡΞΗ" για την έναρξη του προγράμματος. Πατώντας το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ", μπορείτε να ρυθμίσετε τα δικά σας προγράμματα (10 περιοχές για ταχύτητα και κλίση). Μετά τη ρύθμιση, ο χρήστης μπορεί να πατήσει "ΕΝΑΡΞΗ", για να ξεκινήσει με το πρόγραμμα. Το αποκλειστικό πρόγραμμα του χρήστη αποθηκεύεται. Πατώντας το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡ" μπορείτε να καλέσετε απευθείας τα προγράμματα U01-U03.

7 : Υποδείξεις για ασφαλή χρήση

- 7.1 : Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος σε πρίζα ονομαστικού ρεύματος 10 A. Θέστε το διακόπτη στο "ON". Η οθόνη φωτίζεται, ηχεί ένα ακουστικό σήμα και η φραγή ασφαλείας αναγνωρίζεται.
- 7.2 : Θέστε το κλειδί ασφαλείας στη σωστή θέση και τοποθετήστε το κλιπ ασφαλείας στα ρούχα σας. Κατόπιν ενεργοποιήστε τη συσκευή. Ο φωτισμός της οθόνης LCD ανάβει για 2 δευτερόλεπτα και γίνεται επαναφορά όλων των μετρητών. Γίνεται επαναφορά της ρυθμισμένης τιμής και του διαδρόμου στη λειτουργία μέτρησης του μη αυτόματου προγράμματος P0.
- 7.3 : Πατήστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡ", για να επιλέξετε το πρόγραμμα P0-P36, U1-U3 ή ΛΙΠΟΣ.
- a) "P0" Πρόγραμμα οριζόμενο από το χρήστη. Πατήστε το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" για να επιλέξετε μία από τις τέσσερις λειτουργίες εκγύμνασης. Η ταχύτητα και η κλίση μπορούν να επιλεγούν από το χρήστη. Η προεπιλεγμένη τιμή για την ταχύτητα είναι 1,0 km/h. Η προεπιλεγμένη τιμή για την κλίση είναι 0 %.
- Λειτουργία εκγύμνασης 1: Λειτουργία μέτρησης. Γίνεται μέτρηση του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων. Η λειτουργία επιλογής είναι φραγμένη.
- Λειτουργία εκγύμνασης 2: Αντίστροφη μέτρηση χρόνου. Για την επιλογή του χρόνου, πιάστε τα πλήκτρα "+" ή "-". Επιτρέπονται τιμές από 5-99 λεπτά. Η προεπιλογή είναι 30:00.
- Λειτουργία εκγύμνασης 3: Αντίστροφη μέτρηση απόστασης. Για την επιλογή της απόστασης πατήστε τα πλήκτρα "+" ή "-". Επιτρέπονται τιμές από 1,0-99 km. Η προεπιλογή είναι 1,0 km.
- Λειτουργία εκγύμνασης 4: Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων. Για την επιλογή των θερμίδων, πατήστε τα πλήκτρα "+" ή "-". Επιτρέπονται τιμές από 20-990 θερμίδες. Η προεπιλογή είναι 50 θερμίδες.
- b) "P1 – P36": προρυθμισμένα προγράμματα. Μόνο για αντίστροφη μέτρηση χρόνου. Για την επιλογή του χρόνου, πατήστε τα πλήκτρα "+" ή "-" για να τροποποιήσετε την τιμή. Επιτρέπονται τιμές από 5-99 λεπτά. Η προεπιλογή είναι 30:00. Πατήστε το πλήκτρο "Λειτουργία" για επαναφορά στην προεπιλεγμένη τιμή.
- 7.4 : Μετά τη ρύθμιση της λειτουργίας εκγύμνασης, πατήστε το πλήκτρο "Εναρξη". Η ένδειξη ταχύτητας δείχνει 5→4→3→2→1, με 5 ήχους. Μετά την αντίστροφη μέτρηση ως το 1, ο διάδρομος ξεκινά αργά και επιταχύνεται αργά ως την εμφανιζόμενη ταχύτητα. Κατόπιν η ταινία συνεχίζει να κινείται με σταθερή ταχύτητα.
- a) Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα στην επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα "+" και "-" ή τα πλήκτρα ταχείας επιλογής.
- b) Για τα P1–P36 η ταχύτητα και η κλίση υποδιαιρούνται σε 10 τμήματα. Κάθε τμήμα έχει ίδιο μήκος. Η ταχύτητα είναι διαθέσιμη μετά την επιλογή στο τρέχον τμήμα. Πριν την αλλαγή στο επόμενο τμήμα, ακούγεται 3 φορές ένα ηχητικό σήμα. Μετά το τέλος των 10 τμημάτων ακούγεται ένα παρατεταμένο ηχητικό σήμα και το μοτέρ απενεργοποιείται.
- c) Αν η συσκευή είναι ενεργοποιημένη, ο διάδρομος σταματά αν πατήσετε το πλήκτρο "ΕΝΑΡΞΗ". Με νέο πάτημα στο "ΕΝΑΡΞΗ", η ταινία συνεχίζει να κινείται, καθώς και η εγγραφή των δεδομένων.
- 7.5 : Πατώντας "ΔΙΑΚΟΠΗ" ενώ είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος, η ταχύτητα μειώνεται σταδιακά έως την ακινητοποίηση. Γίνεται επαναφορά όλων των ρυθμίσεων στις προεπιλεγμένες τιμές.
- 7.6 : Με πάτημα των πλήκτρων ▲▼ ή του πλήκτρου ταχείας επιλογής για την κλίση ενώ είναι ενεργοποιημένος ο διάδρομος, μπορείτε να ρυθμίσετε την επιθυμητή κλίση.
- 7.7 : Όταν σε οποιαδήποτε κατάσταση ενεργοποιηθεί η φραγή ασφαλείας, η οθόνη ενδείξεων δείχνει: E-07 και ακούγεται ένα ηχητικό σήμα. Ο διάδρομος σταματά.
- 7.8 : Το σύστημα ελέγχου επιτηρείται συνεχώς. Ο διάδρομος ενεργοποιεί μια απενεργοποίηση ανάγκης, σε περίπτωση ενός ασυνήθιστου συμβάντος. Σε αυτή την περίπτωση, η οθόνη δείχνει ένα μήνυμα σφάλματος και ηχεί το αντίστοιχο ηχητικό σήμα.
- 7.9 : Για τη διαγραφή των μηνυμάτων σφάλματος που εμφανίζονται στην οθόνη, πατήστε το πλήκτρο "ΔΙΑΚΟΠΗ".

7.10 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ:

Με σταματημένο το διάδρομο, πατήστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡ" και επιλέξτε τη λειτουργία "ΛΙΠΟΣ", για να καλέσετε τη λειτουργία σωματικού λίπους. Πατήστε το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ", για να επιλέξετε τον αριθμό θέσης. Πατήστε τα πλήκτρα "+" και "-" για να καταχωρίσετε τις παραμέτρους.

- A) F1 για καταχώριση του φύλου: εύρος παραμέτρου 1-2, όπου 1 (αρσενικό), 2 (θηλυκό). Η προεπιλογή είναι αρσενικό
- B) F2 για καταχώριση της ηλικίας: το εύρος της παραμέτρου είναι 1-99, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 25.
- C) F3 για καταχώριση του ύψους: το εύρος της παραμέτρου είναι 100-220 cm, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 170 cm.
- D) F4 για καταχώριση του βάρους: το εύρος της παραμέτρου είναι 20-150 kg, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 70 kg.
- E) F5 για υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος BMI: η επιλογή των παραμέτρων έχει ολοκληρωθεί και πραγματοποιείται μετάβαση στη λειτουργία σωματικού λίπους: Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στις θέσεις μέτρησης σφυγμού, περιμένετε 8 δευτερόλεπτα έως ότου στην οθόνη εμφανιστεί η τιμή του BMI. Ενδεικτικές τιμές για άτομα ασιατικής καταγωγής: BMI κάτω από 18 - ελλιποβαρής, 18-23 - κανονικού βάρους, 23-28 - υπέρβαρος, πάνω από 29 - παχύσαρκος. Η κανονική τιμή είναι 24.

7.11 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΜΟΝΑΔΕΣ ΗΠΑ:

Με σταματημένο το διάδρομο, πατήστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡ" και επιλέξτε τη λειτουργία "ΛΙΠΟΣ", για να καλέσετε τη λειτουργία σωματικού λίπους. Πατήστε το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ", για να επιλέξετε τον αριθμό θέσης. Πατήστε τα πλήκτρα "+" και "-" για να καταχωρίσετε τις παραμέτρους.

- A) F1 για καταχώριση του φύλου: εύρος παραμέτρου 1-2, όπου 1 (αρσενικό), 2 (θηλυκό). Η προεπιλογή είναι αρσενικό
- B) F2 για καταχώριση της ηλικίας: το εύρος της παραμέτρου είναι 1-99, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 25.
- C) F3 για καταχώριση του ύψους: το εύρος της παραμέτρου είναι 39-87", η προεπιλεγμένη τιμή είναι 67".
- D) F4 για καταχώριση του βάρους: το εύρος της παραμέτρου είναι 44-330 λίβρες, η προεπιλεγμένη τιμή είναι 154 λίβρες.
- E) F5 για υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος BMI: η επιλογή των παραμέτρων έχει ολοκληρωθεί και πραγματοποιείται μετάβαση στη λειτουργία σωματικού λίπους: Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στις θέσεις μέτρησης σφυγμού, περιμένετε 8 δευτερόλεπτα έως ότου στην οθόνη εμφανιστεί η τιμή του BMI. Ενδεικτικές τιμές για άτομα ασιατικής καταγωγής: BMI κάτω από 18 - ελλιποβαρής, 18-23 - κανονικού βάρους, 23-28 - υπέρβαρος, πάνω από 29 - παχύσαρκος. Η κανονική τιμή είναι 24.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ HRC (Έλεγχος καρδιακού ρυθμού) (προαιρ.) :

- 1) Λειτουργία: Οι αισθητήρες σφυγμών χεριού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αναγνώριση της πραγματικής καρδιακής συχνότητας του χρήστη, ώστε ο διάδρομος να μπορεί να προσαρμόσει την ταχύτητα για να επιτύχει την προσαρμογή της τρέχουσας καρδιακής συχνότητας στη προρρυθμισμένη τιμή-στόχο. Αν η πραγματική καρδιακή συχνότητα του χρήστη είναι χαμηλότερη από την προρρυθμισμένη τιμή-στόχο, ο διάδρομος αυξάνει βαθμιαία την ταχύτητά του έως ότου η τρέχουσα καρδιακή συχνότητα του χρήστη φθάσει την προρρυθμισμένη τιμή-στόχο. Αν η πραγματική καρδιακή συχνότητα του χρήστη είναι υψηλότερη από την προρρυθμισμένη τιμή-στόχο, ο διάδρομος μειώνει βαθμιαία την ταχύτητά του έως ότου η τρέχουσα καρδιακή συχνότητα του χρήστη φθάσει την προρρυθμισμένη τιμή-στόχο. Υπάρχουν 3 τυπικές ρυθμίσεις προγραμμάτων HRC: Hr 1, Hr 2 και Hr 3.
- 2) Πατήστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ" για να επιλέξετε Hr 1 – Hr 3 , ενώ ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" για να μεταβείτε στο πρόγραμμα HRC, το παράθυρο "ΣΦΥΓΜΟΣ" δείχνει "25" ως προεπιλεγμένη ηλικία του χρήστη. Η ηλικία του χρήστη μπορεί να ρυθμιστεί με τα πλήκτρα "+/-" (εύρος: 13 - 80). Κατόπιν πατήστε "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" για να επιβεβαιώσετε. Το παράθυρο "ΣΦΥΓΜΟΣ" δείχνει την προρρυθμισμένη τιμή-στόχο της καρδιακής συχνότητας. Αν χρειάζεται, μπορεί η τιμή-στόχος για την καρδιακή συχνότητα μπορεί να προσαρμοστεί σύμφωνα με την ηλικία του χρήστη. Κατόπιν πατήστε το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" για να επιβεβαιώσετε. Το παράθυρο "ΧΡΟΝΟΣ" δείχνει 30:00 ως προεπιλεγμένο χρόνο για την εκγύμναση. Αν χρειάζεται, ο χρόνος εκγύμνασης μπορεί να προσαρμοστεί με τα πλήκτρα "+/-" (εύρος: 5-99 λεπτά). Κατόπιν πατήστε το πλήκτρο "ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ" για να επιβεβαιώσετε. Πατήστε το πλήκτρο "ΕΝΑΡΞΗ" για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα HRC.
- 3) Παρακαλούμε να κρατάτε καλά τους αισθητήρες σφυγμού χεριών του προγράμματος HRC.

**** ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι η ταχύτητα του διαδρόμου προσαρμόζεται αυτόματα, όσο είναι ενεργό ένα από τα προγράμματα HRC.**

– ΕΛ – Πίνακας Ρυθμός προγράμματος : Μετρικ ές μονάδες

TM HM. ΘΕΡ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	ΡΥΘΜΟΣ	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	ΡΥΘΜΟΣ	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	ΡΥΘΜΟΣ	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	ΡΥΘΜΟΣ	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	ΚΛΙΣΗ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	ΚΛΙΣΗ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	ΡΥΘΜΟΣ	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	ΚΛΙΣΗ	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	ΚΛΙΣΗ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– ΕΛ – Πίνακας Ρυθμός προγράμματος : Μετρικ ές μονάδες

ΘΕΡ	TM HM.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	ΚΛΙΣΗ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	ΚΛΙΣΗ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ΡΥΘΜΟΣ	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ΡΥΘΜΟΣ	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	ΚΛΙΣΗ	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	ΚΛΙΣΗ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	ΚΛΙΣΗ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ΡΥΘΜΟΣ	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	ΚΛΙΣΗ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ΡΥΘΜΟΣ	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	ΚΛΙΣΗ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ΡΥΘΜΟΣ	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	ΚΛΙΣΗ	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Πρόβλημα	Ενδεχόμενη αιτία	Μέτρο αποκατάστασης
Ο διάδρομος δεν λειτουργεί	α. Δεν έχει συνδεθεί στο ρεύμα	Συνδέστε τον στην πρίζα
	β. Δεν έχει τοποθετηθεί το κλειδί ασφαλείας	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην οθόνη
	γ. Το κύκλωμα σήματος έχει διακοπεί	Ελέγξτε το καλώδιο για χειριστήριο και το σήμα
	δ. Ο διάδρομος δεν έχει ενεργοποιηθεί	Ενεργοποιήστε τον
Η ταινία δεν κινείται κανονικά	α. Ο διάδρομος δεν έχει λιπανθεί καλά	Λιπάνετε το διάδρομο με λιπαντικό σιλικόνης
Η ταινία γλιστρά	β. Ταινία πολύ τεντωμένη	Ρυθμίστε το διάδρομο
	α. Ταινία πολύ χαλαρή	Ρυθμίστε το διάδρομο
	β. Ίμάντας μοτέρ πολύ χαλαρός	Ρυθμίστε τον Ίμάντα του μοτέρ

– ΕΛ – ΜΗΝΥΜΑ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΛΥΣΗ:

Πρόβλημα	Αιτία	Αποκατάσταση του προβλήματος
Ο διάδρομος δεν λειτουργεί	A: Δεν έχει συνδεθεί στο ρεύμα	Συνδέστε τον στο ρεύμα
	B: Δεν έχει τοποθετηθεί σωστά το κλειδί ασφαλείας	Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στη σωστή θέση
	Γ: Ο μετασχηματιστής δεν έχει εγκατασταθεί σωστά ή παρουσιάζει βλάβη.	Επισκευάστε ή αντικαταστήστε το μετασχηματιστή.
	Δ: Διακοπή του κυκλώματος ρεύματος	Ελέγξτε το καλώδιο σύνδεσης και το σύνδεσμά του και αποκαταστήστε τη σωστή σύνδεση.
Ο διάδρομος σταματά ξαφνικά	A: Έπεσε το κλειδί ασφαλείας	Τοποθετήστε σωστά το κλειδί ασφαλείας.
	B: Πρόβλημα με τα ηλεκτρονικά	Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών
Βλάβη του πλήκτρου	Το πλήκτρο έχει υποστεί ζημιά	Αντικαταστήστε το πλήκτρο
	Το πλήκτρο δεν λειτουργεί	Αντικαταστήστε πληκτρολόγιο και καλώδιωση. Αντικαταστήστε την πλάκα κυκλώματος. Αντικαταστήστε τον υπολογιστή.
E-01	A: Καλώδιο λασκαρισμένο ή έχει βλάβη	Συνδέστε το καλώδιο κανονικά ή αντικαταστήστε το
	B: Βλάβη υπολογιστή	Αντικαταστήστε τον υπολογιστή
	Γ: Βλάβη μετασχηματιστή	Αντικαταστήστε το μετασχηματιστή
	Δ: Βλάβη συστήματος ελέγχου	Αντικαταστήστε το σύστημα ελέγχου
E-02	A: Βλάβη σε καλώδιο σύνδεσης μοτέρ ή στο μοτέρ	Αντικαταστήστε το καλώδιο σύνδεσης μοτέρ ή το μοτέρ
	B: Λασκαρισμένο καλώδιο σύνδεσης ανάμεσα στο μοτέρ και στο σύστημα ελέγχου ή βλάβη στο σύστημα ελέγχου	Συνδέστε το καλώδιο κανονικά ή αντικαταστήστε το σύστημα ελέγχου
E-03	A: Ο αισθητήρας αριθμού στροφών δεν έχει συνδεθεί κανονικά	Συνδέστε κανονικά τον αισθητήρα αριθμού στροφών
	B: Βλάβη στον αισθητήρα αριθμού στροφών	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα αριθμού στροφών
	Γ: Το καλώδιο σύνδεσης ανάμεσα στον αισθητήρα αριθμού στροφών και στο σύστημα ελέγχου δεν είναι συνδεδεμένο κανονικά	Συνδέστε κανονικά το καλώδιο
	Δ: Βλάβη συστήματος ελέγχου	Αντικαταστήστε το σύστημα ελέγχου
E-05	Βλάβη συστήματος ελέγχου	Αντικαταστήστε το σύστημα ελέγχου
	Βλάβη μοτέρ	Αντικαταστήστε το μοτέρ
E-07	Ο υπολογιστής δεν μπορεί να ελέγξει το σήμα κλειδιού ασφαλείας	Ελέγξτε το κλειδί ασφαλείας και τοποθετήστε το κανονικά.
Δεν υπάρχει ένδειξη σφυγμού	Το καλώδιο του συστήματος μέτρησης σφυγμού δεν είναι σωστά συνδεδεμένο ή βλάβη στο καλώδιο	Συνδέστε το καλώδιο κανονικά ή αντικαταστήστε το
Καμία ένδειξη στην κονσόλα	Βλάβη στο ηλεκτρικό κύκλωμα της κονσόλας	Αντικαταστήστε την κονσόλα
	Η βίδα στην πλακέτα κυκλώματος είναι λασκαρισμένη	Σφίξτε καλά τη βίδα
	Βλάβη στην κονσόλα	Αντικαταστήστε την κονσόλα

Οδηγίες προπόνησης

ο τρέξιμο είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος διατήρησης της καλής φυσικής κατάστασης. Ανεξάρτητα από τις καιρικές συνθήκες, με τον κυλιόμενο τάπητα μπορείτε να προπονηθείτε ελεγχόμενα και με μέτρο, τρέχοντας στο σπίτι. Ο κυλιόμενος τάπητας είναι τόσο για τροχάδην όσο και για βάρην κατάλληλος. Πριν την έναρξη της προπόνησης θα πρέπει να διαβάσετε τις ακόλουθες υποδείξεις επιμελώς!

Προγραμματισμός και έλεγχος της προπόνησής σας

Η βάση για τον προγραμματισμό της προπόνησης είναι η επίκαιρη κατάσταση της σωματικής σας επίδοσης. Με μια δοκιμασία φόρτισης μπορεί να διαγιγνώσκει ο οικογενειακός σας ιατρός την προσωπική επίδοση, η οποία αποτελεί τη βάση για τον προγραμματισμό της προπόνησής σας. Εάν δεν έχετε αφήσει να διενεργηθεί μια δοκιμασία φόρτισης, τότε θα πρέπει να αποφεύγονται υψηλές αθλητικές καταπονήσεις ή υπερφορτίσεις σε κάθε περίπτωση. Θα έπρεπε να κρατούσατε στη μνήμη σας την ακόλουθη βασική αρχή για τον προγραμματισμό: Η προπόνηση της αντοχής ελέγχεται τόσο μέσω του εύρους καταπόνησης όσο και μέσω του ύψους/έντασης της καταπόνησης.

Κατευθυντήριες τιμές για την προπόνηση αντοχής

Ένταση καταπόνησης

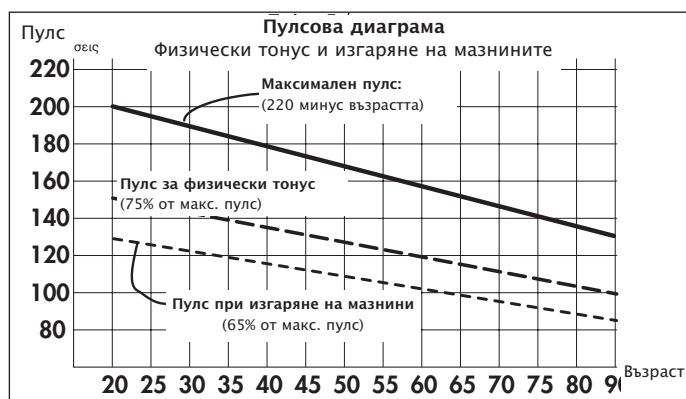
Κατά το τρέξιμο, η ένταση φόρτου ελέγχεται κατά προτίμηση μέσω της παλμοσυχνότητας.

Ανώτατη τιμή σφυγμού: Με ανώτατη φόρτιση εννοεί κανείς την επίτευξη της ανώτατης τιμής του ατομικού σφυγμού. Η ανώτατη επιτεύξιμη, καρδιακή συχνότητα εξαρτάται από την ηλικία.

Εδώ ισχύει ο εμπειρικός τύπος: Η ανώτατη συχνότητα καρδιακών παλμών ανά λεπτό αντιστοιχεί σε 220 χτύπους σφυγμού μείον ηλικία.

Παράδειγμα:

ηλικία 50 ετών > $220 - 50 = 170$ χτύπους/λεπτό.



Σφυγμός σε κόπωση:

Η ιδανική ένταση καταπόνησης επιτυγχάνεται στο 65-75% της ατομικής καρδιαγγειακής επίδοσης (βλ. διάγραμμα).

65% = στόχος της προπόνησης η καύση λίπους

75% = στόχος της προπόνησης η καλύτερη φυσική κατάσταση

Αυτή η παράμετρος μεταβάλλεται σε εξάρτηση από την ηλικία.

Κατά την προπόνηση με τον κυλιόμενο τάπητα ρυθμίζεται η ένταση αφ' ενός μέσω της ταχύτητας τρεξίματος και αφ' ετέρου μέσω της γωνίας κλίσεως της επιφάνεια κύλισης. Με αυξανόμενη ταχύτητα τρεξίματος αυξάνεται και η σωματική καταπόνηση. Αυτή αυξάνεται επίσης,

όταν μεγαλώνει η γωνία κλίσεως. Ως αρχάριος να αποφεύγετε έναν πολύ υψηλό ρυθμό τρεξίματος ή την προπόνηση με πολύ μεγάλη γωνία κλίσεως της επιφάνειας κύλισης, επειδή σ' αυτή την περίπτωση θα μπορούσε να ξεπεραστεί γρήγορα το συσταθέν εύρος τιμών παλμοσυχνότητας. Ο ατομικός σας ρυθμό τρεξίματος και η γωνία κλίσεως κατά την προπόνηση με τον κυλιόμενο τάπητα θα έπρεπε να προσδιορίζονται έτσι, ώστε να επιτυγχάνετε σύμφωνα με τα άνωθεν αναφερόμενα στοιχεία την ιδανική για σας παλμοσυχνότητα. Ελέγξτε κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, βάσει της παλμοσυχνότητάς σας, εάν προπονήστε στο κατάλληλο εύρος έντασης.

Εύρος καταπόνησης

Διάρκεια μιας προπόνησης και η συχνότητά της ανά εβδομάδα:

Το ιδανικό εύρος καταπόνησης είναι δεδομένο, όταν επιτυγχάνεται επί μακρόν το 65-75% της ατομικής καρδιαγγειακής επίδοσης.

Εμπειρικός κανόνας:

Είτε 10-λεπτη μονάδα προπόνησης με καθημερινή προπόνηση

είτε 20 έως 30-λεπτη μονάδα προπόνησης 2-3 φορές την εβδομάδα

ή 30 έως 60-λεπτη μονάδα προπόνησης 1-2 φορές την εβδομάδα

Οι αρχάριοι δεν θα έπρεπε να αρχίζουν με μονάδες προπόνησης των 30-60 λεπτών.

Τις πρώτες 4 εβδομάδες μπορεί να προγραμματίζεται η προπόνηση των αρχαρίων τμηματικά:

Συχνότητα προπόνησης	Εύρος μιας μονάδας προπονήσεως
1η εβδομάδα	
3 φορές την εβδομάδα	1 λεπτό τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 2 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 2 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 1 λεπτό τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα
2η εβδομάδα	
3 φορές την εβδομάδα	2 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 3 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 2 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα
3η εβδομάδα	
3 φορές την εβδομάδα	3 минута бягане 1 минута ходене 4 минута бягане 1 минута ходене 3 минута бягане 1 минута ходене
4η εβδομάδα	
3 φορές την εβδομάδα	4 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 5 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα 4 λεπτά τρέξιμο 1 λεπτό περπάτημα

Προθέρμανση

Στην αρχή κάθε προπόνησης θα έπρεπε να προθερμαίνεστε 3–5 λεπτά με αργά αυξανόμενη καταπόνηση, για να "παροτρύνετε" την καρδιά σας, το κυκλοφοριακό σας σύστημα και τους μύες σας.

Κρύωμα

Το ίδιο σημαντική είναι και η λεγόμενη «αποβολή της πλεονάζουσας θερμότητας». Μετά από κάθε προπόνηση θα έπρεπε να συνεχίζετε το τρέξιμο αργά για περ. 2–3 λεπτά ακόμη. Στη συνέχεια της προπόνησής σας για αντοχή θα έπρεπε, βασικά, να αυξάνεται στην αρχή ο φόρτος μέσω του εύρους καταπόνησης, π.χ. γυμνάζεστε αντί για 10 λεπτά ημερησίως, 20 λεπτά ή αντί για 2 φορές εβδομαδιαίως, 3 φορές. Εκτός από τον ξεχωριστό προγραμματισμό της προπόνησής σας για αντοχή μπορείτε να καταφεύγετε και στα ενσωματωμένα προγράμματα προπόνησης στον υπολογιστή προπόνησης του κυλιόμενου τάπητα.

Μετά από μερικές εβδομάδες μπορείτε να εξακριβώσετε, εάν επέφερε η προπόνησής σας το επιθυμητό αποτέλεσμα, ως εξής:

1. Δημιουργήστε μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με μικρότερη καρδιαγγειακή επίδοση απ' ό,τι προηγουμένως.
2. Διατηρήστε επί μακρόν μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με την ίδια καρδιαγγειακή επίδοση.
3. Μετά από μια συγκεκριμένη καρδιαγγειακή επίδοση ανακτάτε τις δυνάμεις σας ταχύτερα απ' ό,τι προηγουμένως.

Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού χειρός

Μια παραγόμενη μέσω της καρδιακής συστολής, πολύ μικρή τάση καταγράφεται από τους αισθητήρες χειρός και αξιολογείται από το ηλεκτρονικό σύστημα.

- Περιβάλλετε πάντα τις επιφάνειες επαφής και με τα δύο χέρια
- Αποφεύγετε την απότομη περιστοίχιση
- Κρατάτε τα χέρια ήσυχα και αποφεύγετε συστολές και τριβή πάνω στις επιφάνειες επαφής.

Ιδιαίτερες υποδείξεις προπόνησης

Η ακολουθία των κινήσεων τρεξίματος είναι γνωστή σε όλους. Παρ' όλα αυτά, κατά το τρέξιμο θα έπρεπε να λαμβάνονται μερικά σημεία υπ' όψιν:

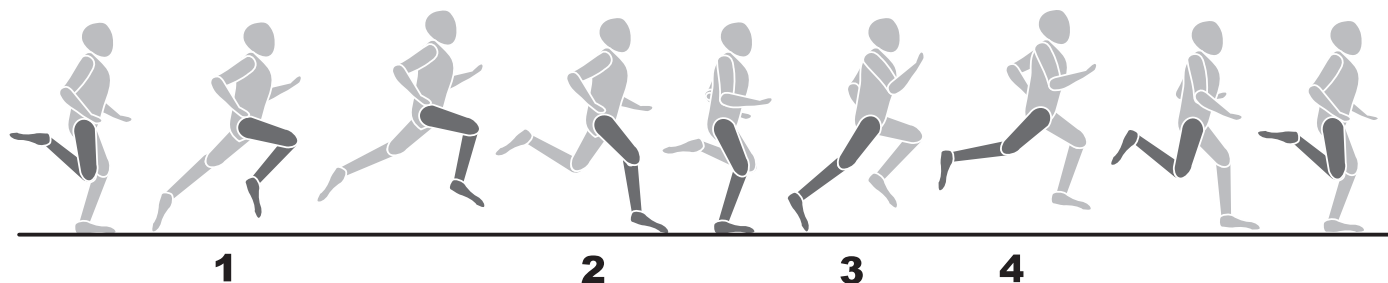
- Πάντα πριν από την προπόνηση να προσέχετε να είναι η συσκευή σωστά δομημένη και σε καλή κατάσταση.
- Ανεβαίνετε και εγκαταλείπετε τη συσκευή στηριζόμενοι στις χειρολαβές και μόνο όταν είναι ακινητοποιημένος ο κυλιόμενος τάπητας πλήρως.
- Πριν από την εκκίνηση του κυλιόμενου τάπητα στερεώστε στα ρούχα σας το κλειδί ασφαλείας που ακινητοποιεί την ταινία.
- Να γυμνάζεστε με αντίστοιχα αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια στίβου.
- Το τρέξιμο πάνω σε έναν κυλιόμενο τάπητα διαφέρει από το τρέξιμο σε φυσικό υπέδαφος. Γι' αυτό θα έπρεπε να προετοιμάζεστε για το τρέξιμο με αργό περπάτημα πάνω στον κυλιόμενο τάπητα.
- Κατά τη διάρκεια των πρώτων προπονήσεων να στηρίζεστε στις χειρολαβές, για να αποφεύγονται ανεξέλεγκτες κινήσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν μια πτώση. Αυτό ισχύει ιδίως όταν χειρίζεστε τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Προς αποτροπή μιας υπερφόρτισης, οι αρχάριοι δεν θα έπρεπε να προσαρμόζουν τη γωνία κλίσεως της επιφάνειας κύλισης σε πολύ υψηλή θέση.
- Τρέχετε κατά το δυνατόν με ομοιόμορφο ρυθμό.
- Να γυμνάζεστε μόνο στο κέντρο της επιφάνειας κύλισης.

Βιο-μηχανική και Διάδρομος

Μορφή εκγύμνασης και εκτέλεση των κινήσεων

Πάνω στο διάδρομο χρησιμοποιούνται οι πιο διαφορετικές μορφές εκγύμνασης από κανονικό βάδισμα σε βάδην έως σπριντ. Η εκτέλεση των κινήσεων του βαδίσματος, του βάδην (γρήγορου βαδίσματος), του τρεξίματος και του σπριντ διαιρείται σε τρεις φάσεις:

Φάση	Έναρξη	Τέλος	Υποδείξεις / Περιγραφή κινήσεων
Φάση πρόσθιας αιώρησης	Πόδι στήριξης κάτω από το κέντρο βάρους του σώματος	Τοποθέτηση του πέλματος στο δάπεδο	Εδώ λαμβάνει χώρα ή μέγιστη ανύψωση του γονάτου και χρησιμεύει κύρια στην προς τα εμπρός αιώρηση του ποδιού. Κατά την τοποθέτηση του πέλματος στο δάπεδο, εντός 10-20 ms στα κάτω άκρα λαμβάνει χώρα δράση απόσβεσης μέσω μιας παθητικής κίνησης πέδησης
Φάση πρόσθιας στήριξης	Τοποθέτηση του πέλματος στο δάπεδο	Κατακόρυφη στάση σώματος	Κατά την τοποθέτηση του πέλματος, παράγονται δυνάμεις οι οποίες ανέρχονται σε 2-3 φορές το βάρος του σώματος. Επομένως, πρέπει να προσέχετε να φοράτε κατάλληλα υποδήματα για να απορροφούνται επαρκώς οι δυνάμεις που προκύπτουν και να διασφαλίζεται υγιής πρηνισμός του πέλματος.
Φάση Πίσω στήριξης	Κατακόρυφη στάση σώματος	Ώθηση του πέλματος από το έδαφος στον αέρα	Στην τελική φάση το πέλμα τεντώνεται και λαμβάνει χώρα ένα σπρώξιμο προς τον αέρα μέσω του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού
Φάση Πίσω αιώρησης	Ώθηση του πέλματος από το έδαφος στον αέρα	Κατακόρυφη στάση σώματος	



Τα στυλ τρεξίματος

Η ακολουθία των κινήσεων του τρεξίματος δεν μπορεί να τυποποιηθεί και επομένως, η επιλογή του βελτιστοποιημένου στυλ τρεξίματος είναι πολύ υποκειμενική και εξαρτάται ουσιαστικά από την ταχύτητα τρεξίματος και τη σωματοδομή. Ξεχωρίζουμε τους διαφορετικούς τρόπους τοποθέτησης της φτέρνας στο έδαφος.

- Τοποθέτηση του μπροστινού πέλματος: Η αρχική επαφή με το δάπεδο ξεκινά με το μπροστινό μέρος του πέλματος. Το γόνατο είναι ελαφρά λυγισμένο

κατά την πρόσκρουση του πέλματος και επομένως αποσβένει μέσω του μυϊκού συστήματος ένα μεγάλο μέρος των δυνάμεων που προκύπτουν.

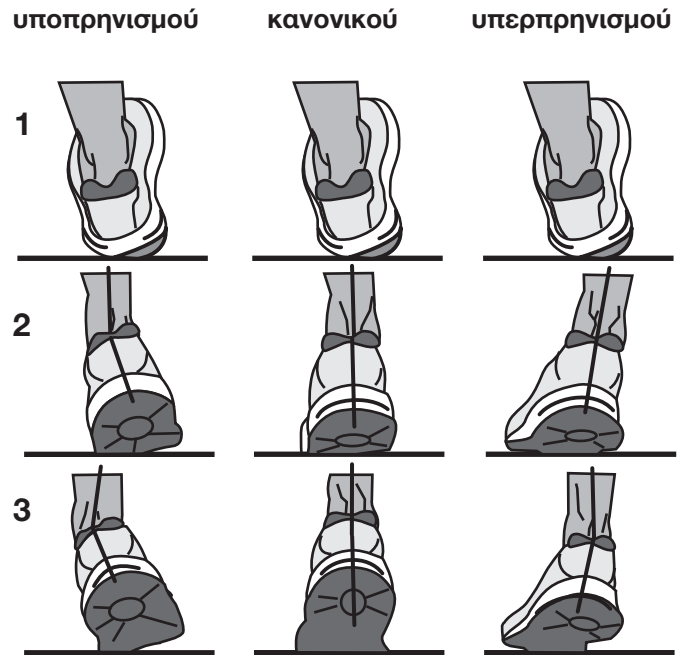
- Τοποθέτηση πίσω πέλματος: Η αρχική επαφή με το δάπεδο ξεκινά με τη φτέρνα. Κατά την πρόσκρουση της φτέρνας το γόνατο είναι σχεδόν τεντωμένο και η απόσβεση της κίνησης επιτυγχάνεται μέσω του παθητικού μυοσκελετικού συστήματος και των υποδημάτων.

- Τοποθέτηση μέσου πέλματος: Αρχική επαφή με το δάπεδο με το μεσαίο τμήμα του πέλματος. Συνδυασμός τοποθέτησης μπροστινού και πίσω πέλματος. Πρέπει να μην ξεχνάμε ότι μια βελτιστοποίηση της τεχνικής τρεξίματος αποτρέπει την πρόωρη κόπωση και προλαμβάνει τραυματισμούς. Οι βιο-μηχανικές απαιτήσεις κατά το τρέξιμο και οι προκύπτουσες δυνάμεις εξαρτώνται από παράγοντες ως εξής:
 - Ταχύτητα τρεξίματος
 - Υφή του δαπέδου / προφίλ διαδρομής
 - Σωματοδομή
 - Τεχνική τρεξίματος
 - Υποδήματα
 - Στατική των κάτω άκρων

Πρηνισμός του ποδιού

Ο όρος πρηνισμός περιγράφει τη φυσική απόσβεση που παρέχει το πέλμα για την αντιστάθμιση της πρόσκρουσης. Ο πρηνισμός του πέλματος μπορεί να γίνεται διαφορετικά ανάλογα με τον τύπο του δρομέα. Γίνεται διαφοροποίηση μεταξύ κανονικού πρηνισμού, υπερπρηνισμού και υποπρηνισμού.

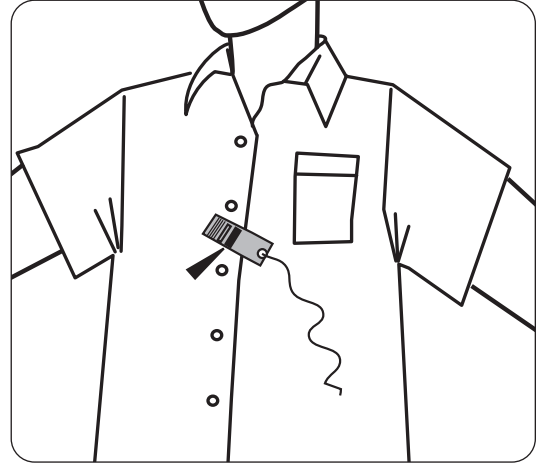
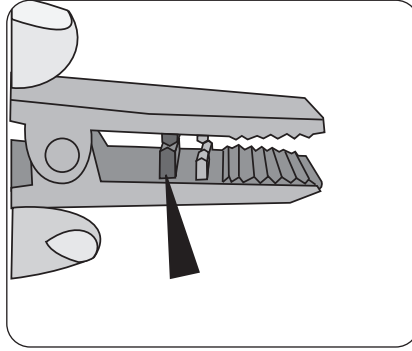
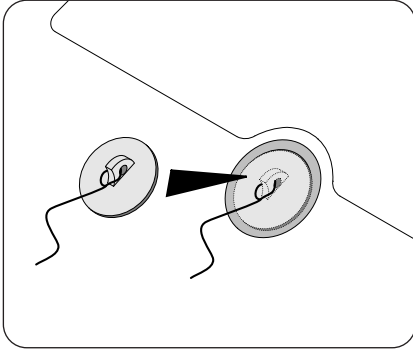
Ένα παπούτσι τρεξίματος θα πρέπει σε ένα δρομέα με κανονικό πρηνισμό να υποστηρίζει πάντα τη φυσική κίνηση πρηνισμού, χωρίς ωστόσο να τον περιορίζει με τεχνολογίες σταθεροποίησης. Για τους δρομείς ιδιαίτερα ο υπερπρηνισμός ή ο υποπρηνισμός αποτελούν σημαντικό θέμα προβληματισμού και μπορεί να προκαλέσουν ποικίλους τραυματισμούς. Με κατάλληλα παπούτσια τρεξίματος μπορείτε ωστόσο να αντισταθμίσετε μεμονωμένες λανθασμένες στάσεις ή προβλήματα.



Güvenliğiniz için bilgiler:

- Hatalı yük bindirme veya aşırı yük bindirme nedeniyle yaralanmaların meydana gelmesini önlemek için antrenman cihazı yalnızca kılavuza uygun olarak kullanılmalıdır.
- İlk devreye almadan önce ve ayrıca yakl. 6 çalışma gününden sonra bağlantıların sıkı olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Antrenman cihazının çalışır vaziyette ve düzgün bir durumda bulunup bulunmadığını düzenli olarak kontrol ediniz.
- Emniyet teknolojisine dair kontroller işletmecinin yükümlülükleri arasında olup düzenli ve düzgün bir şekilde uygulanmalıdır.
- Cihazın emniyet seviyesi yalnızca düzenli olarak hasar ve aşınma konusunda kontrol edilmesi önkoşuluyla korunabilir.
- Arızalı veya hasarlı parçalar derhal değiştirilmelidir. Elektrik parçalarındaki çalışmalar yalnızca uzman personel tarafından yapılmalıdır. Yalnızca KETTLER orijinal yedek parçaları kullanınız.
- Onarılmaya kadar cihaz kullanılmamalıdır.
- Antrenmana başlamadan önce sağlığınızın bu cihazla antrenman yapmaya elverişli olup olmadığını aile hekiminize sorunuz. Bu doktor raporu antrenman programınızı oluştururken programın esasını teşkil etmelidir. Yanlış veya aşırı antrenman yapmak sağlığınıza zarar verebilir.
- Koşu bandı yalnızca amacına uygun olarak, yani yetişkin insanların koşu ve yürüme antrenmanı için kullanılabilir.
- Azami kullanıcı ağırlığına dikkat ediniz.
- Daima emniyet anahtarı takılıyken antrenman yapınız.
- İlk antrenman ünitelerinde düşük hızla hareket akışlarını öğreniniz.
- Emin olmadığınız durumlarda tutma kollarından tutunuz ve yan platformdan bandı terk ediniz ve bandı durdurunuz.

Önemli: Ayrıca montaj ve kurulum kılavuzunda yazılı emniyet bilgilerine de dikkat ediniz.

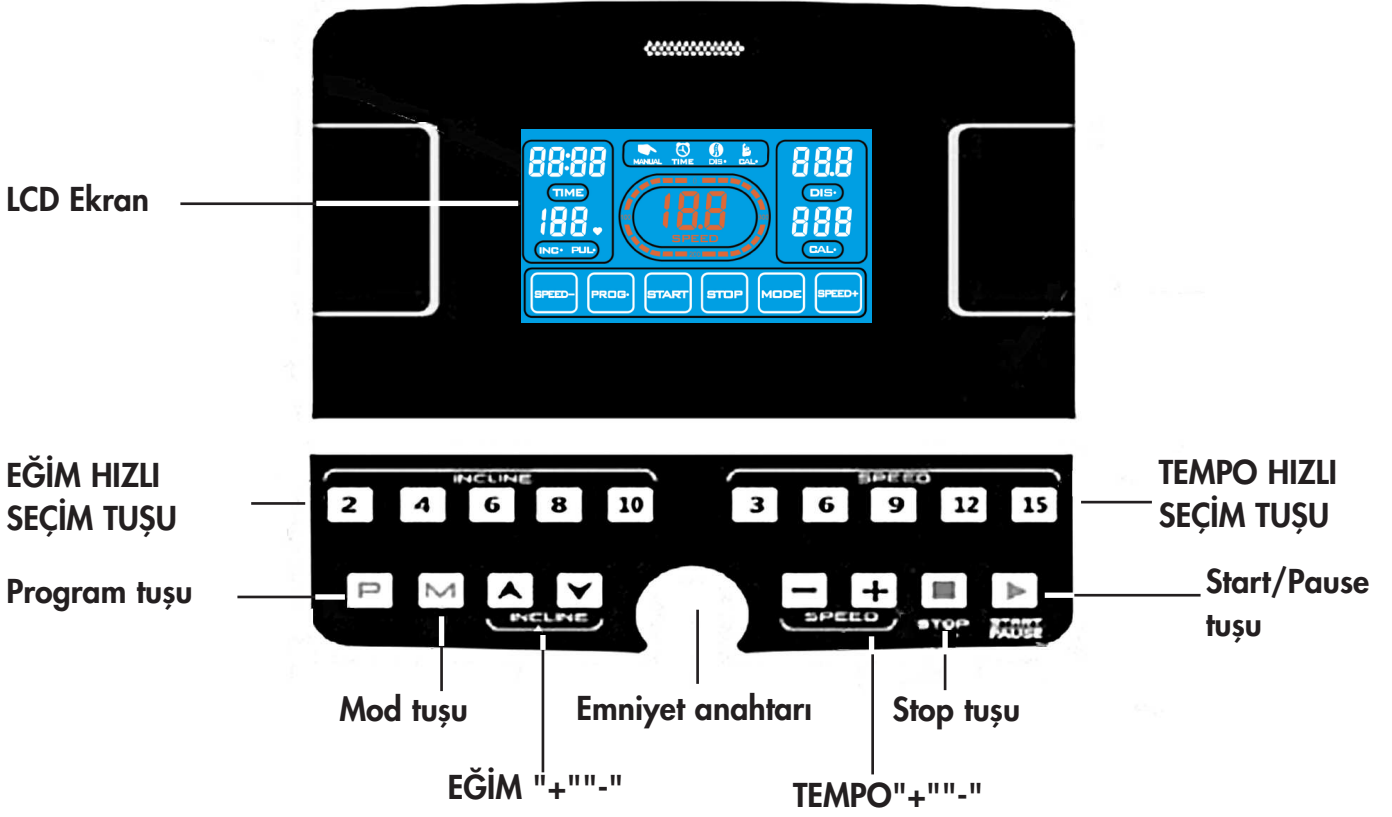


Emniyet şalteri

- Her antrenmandan önce emniyet anahtarını mutlaka emniyet şalterine takınız ve emniyet anahtarının ipini giysinize tutturunuz. Emniyet ipini ayarlayınız: "Düşüğünüzde" emniyet şalteri devreye girmelidir.
- Emniyet şalteri, düştüğünüz anda veya acil bir durum meydana geldiğinde bandın motorlarını ve yükseklik ayarını hemen kapatmak için geliştirilmiştir. Yüksek hızlarda çalışırken koşu bandı aniden durduğunda nahoş veya tehlikeli durumlar meydana gelebilir. Bu nedenle emniyet şalterini yalnızca acil durumda durdurmak amacıyla kullanınız. Antrenman sırasında koşu bandını güvenli, rahat ve tamamen normal koşullarda durdurmak için START/STOP tuşunu kullanınız.
- Antrenman başlamadan önce emniyet şalterinin kontrol edilmesi: Yan platformların üstüne çıkını ve bandı asgari hızla çalıştırınız. Emniyet anahtarını emniyet şalterinden çıkartınız. Bandın hemen durması gerekir. Sonra emniyet anahtarını yeniden emniyet şalterine takınız ve ipi giysinize tutturunuz. Bant duruyorken geriye gidiniz. Emniyet anahtarı emniyet şalterinden çıkmalıdır. İpin giyside hala bağlı kalması gerekir. Sonra emniyet anahtarını yeniden emniyet şalterine takınız.

Koşu bandının yağlanması:

- Emniyet anahtarı çıkartılıp saklanarak koşu bandının başka biri tarafından kontrolsüz şekilde kullanılması önlenemez. Lütfen emniyet anahtarını özenli bir şekilde muhafaza ediniz ve çocukların emniyet anahtarına ulaşabilmesini önleyiniz!



1 : Bilgisayar fonksiyonları:

- 1.1 : P0: manuel KULLANICI TANIMLI program; P1-P36: önceden ayarlanmış otomatik programlar; U01-U03: üç kullanıcı tanımlı program; bir YAĞ programı.
- 1.2 : 5 inç LCD ekran 19 tuşlu
- 1.3 : Hız ve mesafe için dönüştürme fonksiyonu metrik-US
- 1.4 : Vücut yağı dönüştürme fonksiyonu metrik-US
- 1.5 : Hız aralığı: Kilometre 1,0~16,0 KM/H, Mil 0,6~10 M/H
- 1.6 : Eğim aralığı: % 0~10
- 1.7 : Aşırı yüke, yüksek voltaja, patlamaya, aşırı hıza ve elektromanyetik parazitlere karşı koruma
- 1.8 : Sistem oto kontrolü ve uyarı sesi fonksiyonu
- 1.9 : Özel yapılandırılabilir üç fonksiyon
- 1.10 : Fan fonksiyonu (opsiyonel)

2 : LCD ekranın fonksiyonları:

- 2.1 : "MESAFE" penceresi: Mesafe için sayı değerinin gösterilmesi
- 2.2 : "KALORİ" penceresi: Kalori için sayı değerinin gösterilmesi
- 2.3 : "SÜRE" penceresi: Süre için sayı değerinin gösterilmesi
- 2.4 : "EĞİM" penceresi: Eğim için sayı değerinin gösterilmesi
- 2.5 : "PULS" penceresi: Nabız için sayı değerinin gösterilmesi
- 2.6 : "TEMPO" penceresi: Hız için sayı değerinin gösterilmesi

3 : Dönüştürme fonksiyonu metrik-US:

- 3.1 : Emniyet anahtarını çıkartınız ve "PROGRAM" tuşuna ve "MOD" tuşuna aynı anda basınız; "TEMPO" penceresi "0,6" ibaresini gösterir, yani kilometreden mil göstergesine geçilir.
- 3.2 : Emniyet anahtarını çıkartınız ve "PROGRAM" tuşuna ve "MOD" tuşuna aynı anda basınız; "TEMPO" penceresi "1,0" ibaresini gösterir, yani milden kilometre göstergesine geçilir.

4 : Tuş fonksiyonları:

- 4.1 : "PROG": Program seçim tuşu: koşu bandı duruyorken isteğe göre "P0-P36, U01-U03 veya YAĞ" programını seçiniz.
- 4.2 : "MOD": Mod seçim tuşu: manuel mod seçilirken bu normal moddur. Mod tuşuna basılarak Süre geri sayımı→ Mesafe geri sayımı→ Kalori geri sayımı→ Normal mod arasında manuel modda seçim yapılabilir. P1-P36 seçildiği takdirde süre geri sayımı için standart değer 30 dakikaya sıfırlanır.
- 4.3 : "START" tuşu: Start/Pause tuşu. Koşu bandı duruyorken koşu bandını çalıştırmak için START tuşuna basınız. Cihaz çalışırken "START" tuşuna basıldığında koşu bandı durdurulur.
- 4.4 : "STOP" tuşu: Stop/Sıfırla/Acil Kapat için tuş. Koşu bandı çalışırken STOP tuşuna bir kez basıldığında yavaşça durdurur. LCD ekranda gösterilen hata mesajlarını silmek için bir defa STOP tuşuna basınız. Koşu bandı çalışırken STOP tuşuna iki kez basıldığında hemen durdurur.
- 4.5 : "+" tuşu: Koşu bandı çalışırken hızın artırılması. Vücut yağı testinde parametrenin artırılması veya durdur.
- 4.6 : "-" tuşu: Koşu bandı çalışırken hızın azaltılması. Vücut yağı testinde parametrenin azaltılması veya durdur.
- 4.7 : "TEMPO HIZLI SEÇİM TUŞU": Koşu bandı çalışırken hız için sayı değeri doğrudan 3, 6, 9, 12 veya 15 hızlı seçim tuşuna basılarak doğrudan ayarlanabilir.
- 4.8 : "▼" tuşu: Bu tuşa basılarak eğimin azaltılması.
- 4.9 : "▲" tuşu: Bu tuşa basılarak eğimin artırılması.
- 4:10 : "EĞİM HIZLI SEÇİM TUŞU": Koşu bandı çalışırken eğim için sayı değeri doğrudan 2, 4, 6, 8 veya 10 hızlı seçim tuşuna basılarak doğrudan ayarlanabilir.

5 : Güvenlik anahtarı fonksiyonu:

Güvenlik kilidi mikro şalterler, güvenlik klipsi ve Acil Kapat fonksiyonlu naylon ipten oluşur.

Güvenlik kilidi yerine yerleştiğinde koşu bandının elektrik beslemesi kesilir ve kullanılması artık mümkün değildir; ekran göstergesi: Er-07 görünür ve BIBI-BI sesli sinyali verilir. Güvenlik kilidinin sıfırlanması halinde ekran 2 saniye süreyle yanar, ardından manuel Start modu kullanılabilir (hata mesajlarının silinmesi).

6 : KULLANICI TANIMLI programlar (opsiyonel)

Üç adet KULLANICI TANIMLI program kullanılabilir: U01-U03. KULLANICI TANIMLI mod kendi spor programlarınıza erişmenizi veya bunları ayarlamanızı sağlar. "U01-U03" arası seçim yapmak için "PROG" tuşuna basınız, ardından programı ayarlamak için "MOD" tuşuna veya programı başlatmak için "START" tuşuna basınız. "MOD" tuşuna basarak kendi programlarınızı ayarlayabilirsiniz (hız ve eğim için 10 alan). Ayarı yaptıktan sonra kullanıcı programla başlamak için "START" tuşuna basabilir. Kullanıcının özel programı kaydedilir. "PROG" tuşuna basılarak U01-U03 programları doğrudan açılabilir.

7 : Güvenli kullanımla ilgili bilgiler

- 7.1 : Elektrik kablosunu 10 A'lık bir elektrik prizine takınız. Şebeke şalterini "AÇIK" konumuna getiriniz. Ekran yanar, bir sinyal sesi duyulur ve güvenlik kilidi algılanır.
- 7.2 : Güvenlik anahtarını doğru pozisyona getiriniz ve güvenlik klipsini giysinize takınız; ardından cihazı çalıştırınız, LCD ekran göstergesi ışığı 2 saniye süreyle yanar ve tüm sayaçlar sıfırlanır; ayarlanmış olan değer sıfırlanır ve koşu bandı P0 manuel programı sayım moduna alınır.

- 7.3 : P0-P36, U1-U3 veya YAĞ programını seçmek için "PROG" tuşuna basınız.
- a) "P0" kullanıcı tanımlı program. Dört antrenman modundan birini etkinleştirmek için "MOD" tuşuna basınız. Hız ve eğim kullanıcı tarafından seçilebilir. Hız için standart değer 1,0 km/h'dir. Eğim için standart değer %0'dır.
- Antrenman modu 1: Ayım modu. Süre, mesafe ve kalori sayılır. Seçim fonksiyonu bloke edilmiştir.
- Antrenman modu 2: Süre geri sayımı. Süre seçimi için "+" veya "-" tuşlarına basınız. 5-99 dakika arasında değerler mümkündür. Standart 30:00'dur.
- Antrenman modu 3: Mesafe geri sayımı. Mesafe seçimi için "+" veya "-" tuşlarına basınız. 1,0-99 km arasında değerler mümkündür. Standart 1,0 km'dir.
- Antrenman modu 4: Kalori geri sayımı. Kalori seçimi için "+" veya "-" tuşlarına basınız. 20-990 kalori arasında değerler mümkündür. Standart 50 kaloridir.
- b) "P1 – P36": önceden ayarlanmış programlar. Yalnızca süre geri sayımı için. Süre seçiminde değerleri değiştirmek için "+" veya "-" tuşlarına basınız. 5-99 dakika arasında değerler mümkündür. Standart 30:00'dur. Standart değere geri dönmek için "Mod" tuşuna basınız.
- 7.4 : Antrenman modunu ayarladıktan sonra "START" tuşuna basınız; hız göstergesi 5→4→3→2→1 gösterir, 5 ses ile; 1 değerine geri sayımdan sonra ardından koşu bandı yavaşça çalışır ve yavaşça gösterilen hıza hızlanır; sonrasında bant sabit hızla çalışmaya devam eder.
- a) Çalışma sırasında hız "+" ve "-" tuşlarıyla veya hızlı seçim tuşlarıyla istenilen değere ayarlanabilir.
- b) P1–P36 için hız ve eğim 10 bölüme ayrılmıştır. Her segment eşit uzunluktadır. Seçildikten sonra hız güncel bölümde kullanılabilir. Bir sonraki bölme geçmeden önce 3 kez sesli bir sinyal duyulur. 10 bölüm tamamlandıktan sonra uzun bir sesli sinyal verilir ve motor kapatılır.
- c) Cihaz çalışırken "START" tuşuna basıldığında koşu bandı durdurulur. "START" tuşuna tekrar basıldığında bant yalnızca veri kaydını sürdürür.
- 7.5 : Bant çalışırken "STOP" üstüne basıldığında durana kadar hız adım adım azaltılır. Tüm ayarlar standart değerlere geri getirilir.
- 7.6 : ▲▼ üstüne ya da hızlı seçim tuşuna basılması halinde bant çalışırken istenen eğim ayarlanabilir.
- 7.7 : Herhangi bir durumda güvenlik kilidi etkinleştirildiğinde ekranda: Er-07 görünür BIBI-BI sesli sinyali verilir. Bant durdurulur.
- 7.8 : Kumanda sürekli olarak izlenir. Anormal bir olay olduğunda koşu bandı Acil Dur işlemi gerçekleştirir. Bu durumda ekranda bir hata mesajı gösterilir ve ilgili sesli sinyal duyulur.
- 7.9 : Ekranda gösterilen hata mesajlarını silmek "STOP" tuşuna basınız.
- 7.10 VÜCUT YAĞI FONKSİYONU:
- Koşu bandı duruyorken "PROG" tuşuna basınız ve vücut yağı fonksiyonunu açmak için "YAĞ" modunu seçiniz. Pozisyon numarasını seçmek için "MOD" tuşuna basınız; parametreleri girmek için "+" ve "-" tuşlarına basınız.
- A) F1 cinsiyet girişi için; parametre aralığı 1-2'dir; 1 (erkek), 2 (kadın). Standart olarak erkek ayarlanmıştır.
- B) F2 yaşın girilmesi için; Parametre aralığı 1-99; Standart 25'tir.
- C) F3 boyun girilmesi için; Parametre aralığı 100-220 cm; Standart 170 cm'dir.
- D) F4 ağırlığın girilmesi için; Parametre aralığı 20-150 kg; Standart 70 kg'dir.
- E) F5 BMI'nin saptanması için; parametre seçimi eksiksizdir ve vücut yağı fonksiyonuna geçilmiştir: Her iki elinizi nabız ölçümü üstüne koyunuz, ekranda BMI gösterilene kadar 8 saniye bekleyiniz. Asya kökenli bir insan için örnek değerler: BMI 18 altı - Düşük kilo, 18-23 - Normal kilo; 23-28 - Fazla kilo; 29 üstü - Aşırı fazla kilo. Standart 24'tür.

7.11 VÜCUT YAĞI FONKSİYONU ABD BİRİMLERİ İLE:

Koşu bandı duruyorken "PROG" tuşuna basınız ve vücut yağı fonksiyonunu açmak için "YAĞ" modunu seçiniz. Pozisyon numarasını seçmek için "MOD" tuşuna basınız; parametreleri girmek için "+" ve "-" tuşlarına basınız.

- A) F1 cinsiyet girişi için; parametre aralığı 1-2'dir; 1 (erkek), 2 (kadın). Standart olarak erkek ayarlanmıştır.
- B) F2 yaşın girilmesi için; Parametre aralığı 1-99; Standart 25'tir.
- C) F3 yaşın girilmesi için; Parametre aralığı 39-87"; Standart 67"tir.
- D) F4 ağırlığın girilmesi için; Parametre aralığı 44-330 lb; Standart 154 lb'dir.
- E) F5 BMI'nin saptanması için; parametre seçimi eksiksizdir ve vücut yağı fonksiyonuna geçilmiştir: Her iki elinizi nabız ölçümü üstüne koyunuz, ekranda BMI gösterilene kadar 8 saniye bekleyiniz. Asya kökenli bir insan için örnek değerler: BMI 18 altı - Düşük kilo, 18-23 - Normal kilo; 23-28 - Fazla kilo; 29 üstü - Aşırı fazla kilo. Standart 24'tür.

HRC (Heart Rate Control) PROGRAMLARI (opsiyonel) :

- 1) Fonksiyon: Koşu bandının, kullanıcının fiili kalp frekansını önceden ayarlanmış olan hedef değere uyarlayabilmesi amacıyla kullanıcının fiili kalp frekansının ölçülmesi için el nabız sensörleri kullanılabilir. Kullanıcının fiili kalp frekansı önceden ayarlanmış olan hedef değerden daha düşük olduğunda, kullanıcının fiili kalp frekansı önceden ayarlanmış hedef değere ulaşana kadar koşu bandı tarafından hız arttırılır. Kullanıcının fiili kalp frekansı önceden ayarlanmış olan hedef değerden daha yüksek olduğunda, kullanıcının fiili kalp frekansı önceden ayarlanmış hedef değere ulaşana kadar koşu bandı tarafından hız azaltılır. 3 adet standart HRC program ayarı vardır: Hr 1, Hr 2 ve Hr 3.
- 2) Koşu bandı Standby modunda bulunuyorken Hr 1 – Hr 3 seçimi yapmak için "PROGRAM" tuşuna basınız; HRC programına geçmek için "MOD" tuşuna basınız; "PULS" penceresi kullanıcının standart yaşı olarak "25" gösterir. Kullanıcının yaşı "+/-" tuşlarıyla ayarlanabilir (Aralık: 13 - 80). Ardından onaylamak için "MOD" tuşuna basınız. "PULS" penceresi kalp frekansının önceden ayarlanmış hedef değerini gösterir. İhtiyaç halinde kalp frekansı için hedef değer ayarlanabilir. Ardından onaylamak için "MOD" tuşuna basınız. "SÜRE" penceresi antrenman için standart süre olarak 30:00 değerini gösterir. İhtiyaç olduğunda antrenman süresi "+/-" tuşlarıyla ayarlanabilir (Aralık: 5-99 dakika). Ardından onaylamak için "MOD" tuşuna basınız. HRC programını başlatmak için "START" tuşuna basınız.
- 3) HRC programını kullanırken el nabız sensörlerini lütfen sıkıca tutunuz.

** **UYARI: HRC programlarından biri etkinken koşu bandı hızının otomatik olarak ayarlandığını lütfen unutmayınız.**

– TR – Program hızı tablosu : Metrik

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	TEMPO	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0
	EĞİM	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	TEMPO	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	EĞİM	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	TEMPO	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	EĞİM	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	TEMPO	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	EĞİM	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	EĞİM	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	TEMPO	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	EĞİM	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	TEMPO	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	EĞİM	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	TEMPO	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	EĞİM	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	TEMPO	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	EĞİM	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	TEMPO	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	EĞİM	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	TEMPO	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	EĞİM	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	TEMPO	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	EĞİM	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	TEMPO	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	EĞİM	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	TEMPO	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	EĞİM	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	TEMPO	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	EĞİM	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	TEMPO	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	EĞİM	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	EĞİM	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	TEMPO	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	EĞİM	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	TEMPO	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	EĞİM	2,0	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	TEMPO	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	EĞİM	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

– TR – Program hızı tablosu : Metrik

PROG.	SEG. CAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P21	TEMPO	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0
	EĞİM	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	TEMPO	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	EĞİM	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	TEMPO	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	EĞİM	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	TEMPO	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	EĞİM	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	TEMPO	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	EĞİM	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	TEMPO	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	EĞİM	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	TEMPO	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	EĞİM	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	TEMPO	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	EĞİM	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	TEMPO	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	EĞİM	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	TEMPO	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0
	EĞİM	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	TEMPO	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	EĞİM	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	TEMPO	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	EĞİM	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	TEMPO	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	EĞİM	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	TEMPO	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	EĞİM	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	TEMPO	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	EĞİM	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	TEMPO	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	EĞİM	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Sorun	Olası nedeni	Çözüm
Koşu bandı çalışmıyor	a. Elektrik beslemesine bağlı değil b. Güvenlik anahtarı takılı değil c. Sinyal devresi kesilmiş d. Koşu bandı açık değil	Prize takınız Güvenlik anahtarını monitöre yerleştiriniz Kontrol paneli ve sinyal kablosunu kontrol ediniz Aç
Bant düzgün çalışmıyor	a. Koşu bandı iyi yağlanmamış b. Bant çok gergin	Koşu bandını silikon yağla yağlayınız Koşu bandını ayarlayınız
Bant kayıyor	a. Bant çok gevşek b. Motor kayışı çok gevşek	Koşu bandını ayarlayınız Motor kayışını ayarlayınız

Sorun	Sebeup	Sorunun çözülmesi
Koşu bandı çalışmıyor	A: Elektrik beslemesine bağlı değil B: Güvenlik anahtarı düzgün bir biçimde takılmamış C: Transformatör doğru monte edilmemiş veya arızalı. D: Elektrik devresinde kesinti	Elektrik beslemesine bağlayınız Güvenlik anahtarını doğru şekilde takınız Transformatörü tamir ediniz veya değiştiriniz. Bağlantı kablosunu ve bağlantı kablosu klemensini kontrol ediniz ve düzgün bir şekilde bağlayınız.
Koşu bandı aniden duruyor	A: Güvenlik anahtarı düşmüş B: Elektronik ile ilgili sorunlar	Güvenlik anahtarını düzgün bir şekilde takınız Müşteri servisiyle irtibata geçiniz.
Tuş arızalı	Tuş hasarlı Tuş çalışmıyor	Tuşu değiştiriniz Tuş takımı ve kabloları değiştiriniz. İletken plakasını değiştiriniz. Bilgisayarı değiştiriniz.
E-01	A: Tel gevşek veya arızalı B: Bilgisayar arızalı C: Transformatör arızalı D: Kumanda arızalı	Kabloyu düzgün bir şekilde bağlayınız veya değiştiriniz Bilgisayarı değiştiriniz Transformatörü değiştiriniz Kumandayı değiştiriniz
E-02	A: Motor bağlantı kablosu veya motor arızalı B: Motor ile kumanda arasındaki bağlantı kablosu gevşek veya kumanda arızalı	Motor bağlantı kablosunu veya motoru değiştiriniz Teli düzgün bir şekilde bağlayınız veya kumandayı değiştiriniz
E-03	A: Devir sensörü düzgün bir biçimde bağlanmamış B: Devir sensörü arızalı C: Devir sensörü ile kumanda arasındaki bağlantı kablosu düzgün bir şekilde bağlanmamış D: Kumanda arızalı	Devir sensörünü düzgün bir biçimde bağlayınız Devir sensörünü değiştiriniz Kabloyu düzgün bir biçimde bağlayınız Kumandayı değiştiriniz
E-05	Kumanda arızalı Motor arızalı	Kumandayı değiştiriniz Motoru değiştiriniz
E-07	Bilgisayar güvenlik anahtarı sinyalini kontrol edemiyor	Güvenlik anahtarını kontrol ediniz ve düzgün bir şekilde takınız.
Nabız yok	Nabız ölçüm kablosu doğru bağlanmamış veya kablo arızalı Konsol devreleri arızalı	Kabloyu düzgün bir şekilde bağlayınız veya değiştiriniz Konsolu değiştiriniz
Konsolda gösterge yok	İletken plakasındaki civata gevşek Konsolu arızalı	Civatayı iyice sıkınız Konsolu değiştiriniz

Antrenman talimatı

Fitness antrenmanında koşmak son derece etkili bir yöntemdir. Koşu bandıyla hava koşullarından bağımsız olarak evinizde kontrollü ve ayarlı bir koşu antrenmanı yapabilirsiniz. Koşu bandı yalnızca Jogging için değil, aynı zamanda yürüyüş antrenmanı için de uygundur. Antrenmana başlamadan önce aşağıdaki bilgileri özenli bir şekilde okuyunuz!

Koşu antrenmanınızın planlanması ve kontrolü

Antrenman planlamanızın temeli vücudunuzun mevcut performans durumudur. Aile hekiminiz bir efor testiyle kişisel performans kabiliyetinizi saptayabilir ve antrenman planlamanız için bunu temel olarak kullanabilirsiniz. Efor testi yaptırmadıysanız kesinlikle aşırı antrenman yapmaktan ve kendinizi zorlamaktan kaçınmanız gerekir. Planlamanız için aşağıdaki ilkeleri gözönünde bulundurmanız gerekir: Dayanıklılık antrenmanı gerek efor harcama oranıyla gerekse de efor harcama düzeyi/yoğunluğu ile yönetilir.

Dayanıklılık antrenmanı için referans değerler

Efor harcama yoğunluğu

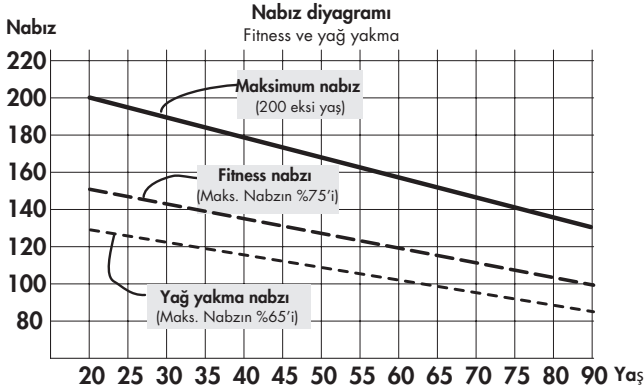
Efor harcama yoğunluğu, koşu antrenmanında tercihen kalbinizin nabız frekansı ile kontrol edilir.

Azami nabız: Maksimum efor tanımlamasıyla bireysel maksimum nabza ulaşılması kastedilir. Ulaşılabilen maksimum kalp frekansı yaşa bağlıdır.

Altın kural şudur: Dakika başına azami kalp frekansı 220 nabız eksi yaşıdır.

Örnek: Yaş 50 > 220 – 50 = 170 nabız/dak.

Efor harcama nabızı:



Optimal efor harcama yoğunluğuna bireysel kalp/dolaşım performansının %65-75'inde ulaşılır (bakınız Şema).

%65 = Antrenman hedefi yağ yakma

%75 = Antrenman hedefi iyileştirilmiş Fitness

Yaşa bağlı olarak bu değer değişir.

Yoğunluk, koşu bandıyla antrenman sırasında bir yandan akış hızı üzerinden diğer yandan ise koşu yüzeyinin eğim açısı üzerinden ayarlanır. Koşu hızının artmasıyla bedensel yük de artar. Aynı şekilde eğim açısı büyütüldüğünde de artar. Yeni başlayan biri olarak çok yüksek bir koşu temposundan veya koşu yüzeyinde çok büyük bir eğim açısıyla antrenman yapmaktan kaçınınız, çünkü burada tavsiye edilen nabız frekans aralığı çok çabuk bir şekilde aşılabilir. Koşu bandıyla antrenman sırasında bireysel koşu tempouzunu ve eğim açınızı optimal nabız frekansınıza yukarı yazılı bilgilere uygun olarak ulaşabileceğiniz şekilde belirlemelisiniz. Koşarken nabız frekansınız aracılığıyla yoğunluk aralığınız içerisinde antrenman yapıp yapmadığınızı kontrol ediniz.

Efor harcama oranı

Bir antrenman ünitesinin süresi ve haftalık sıklığı:

Uzunca bir dönem içerisinde bireysel kalp/dolaşım performansının %65-75'ine ulaşıldığında optimal efor harcama yoğunluğu gerçekleşmiş demektir.

Altın kural:

Ya günlük antrenmanla 10 dakika / antrenman ünitesi

ya da haftada 2-3 defa 20 - 30 dakika / antrenman ünitesi.

ya da haftada 1-2 defa 30 - 60 dakika / antrenman ünitesi

Yeni başlayanlar 30-60 dakikalık antrenman üniteleriyle başlamamalıdır. Yeni başlayanlar için antrenman ilk 4 hafta içerisinde aralıklı olarak belirlenebilir:

Antrenman sıklığı	Bir antrenman ünitesinin kapsamı
1. Hafta	
Haftada 3 kez	1 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 2 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 2 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 1 dakika koşu 1 dakika yürüyüş
2. Hafta	
Haftada 3 kez	2 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 3 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 2 dakika koşu 1 dakika yürüyüş
3. Hafta	
Haftada 3 kez	3 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 4 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 3 dakika koşu 1 dakika yürüyüş
4. Hafta	
Haftada 3 kez	4 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 5 dakika koşu 1 dakika yürüyüş 4 dakika koşu 1 dakika yürüyüş

Warm-Up

Her antrenman ünitesinin başında, kalp / dolaşım sisteminizi ve kaslarınızı hazırlamak için zorluk derecesini yavaş yavaş arttırarak 3-5 dakikalık bir alışma veya ısınma aşaması uygulamanız gerekir.

Cool-Down

Aynı şekilde "Antrenmanla soğuma" uygulaması da önemlidir. Her antrenmandan sonra yakl. 2-3 dakika daha yavaş yürümeye devam etmelisiniz. Dayanıklılık antrenmanınızın için zorluk dereceniz öncelikle efor harcama oranınız üzerinden arttırılmalıdır, örn. her gün 10 dakika yerine 20 dakika veya onun yerine haftalık 2, 3 defa antrenman yapılır. Dayanıklılık antrenmanınızın bireysel olarak planlanmasının yanında koşu bandının antrenman bilgisayarına entegre edilmiş antrenman programlarını da kullanabilirsiniz.

Birkaç hafta sonra yaptığınız antrenmanların istediğiniz hedeflere ulaşip ulaşmadığını şu şekilde anlayabilirsiniz:

1. Öncesine oranla belirli bir dayanıklılık performansına daha az kalp/dolaşım performansı ile ulaşıyorsunuz
2. Belirli bir dayanıklılık performansını aynı kalp/dolaşım performansı ile daha uzun süre koruyorsunuz.
3. Belirli bir kalp/dolaşım performansından sonra öncesine oranla daha çabuk dinleniyorsunuz.

Elden nabız ölçümü hakkında bilgiler

Kalbin kasılmasıyla üretilen en küçük voltaj el sensörleri aracılığıyla ölçülür ve elektronik tarafından değerlendirilir.

- Temas yüzeylerini her zaman iki elinizle kavrayınız
- Darbeli şekilde kavramaktan kaçınınız
- Ellerinizi sakın tutunuz ve temas yüzeyleri üstünde kasılmaları ve sürtünmelerden kaçınınız.

Antrenmanla ilgili özel bilgiler

Koşmanın hareket akışı herkesçe biliniyor olmalıdır. Ancak yine de koşu antrenmanında bazı noktalara dikkat edilmesi gerekir:

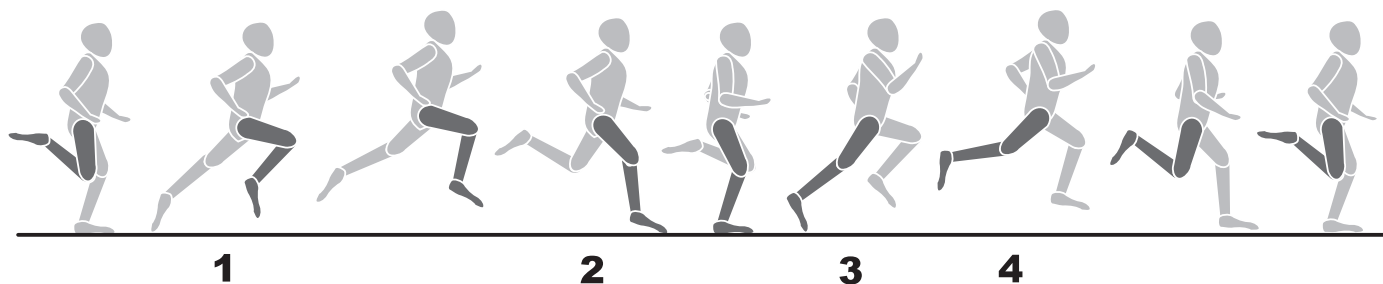
- Her zaman antrenmandan önce cihaz doğru kurulmuş olmasına ve doğru durmasına dikkat ediniz.
- Cihazı yalnızca koşu bandı tamamen durduktan sonra terk ediniz ve bu sırada tutma kollarından tutunuz.
- Koşu bandını çalıştırmadan önce bandı durduran emniyet anahtarının ipini giysinize tutturunuz.
- Uygun koşu veya spor ayakkabılarıyla antrenman yapınız.
- Koşu bandı üstünde koşmak normal zemin üstünde koşmaktan farklıdır. Bu nedenle koşu bandı üstünde yavaş yürüyerek koşu antrenmanına hazırlanmanız gerekir.
- İlk antrenman üniteleri sırasında düşmeye neden olabilecek kontrolsüz hareketleri önlemek için tutma kollarından tutunuz. Bu özellikle koşu antrenmanı sırasında bilgisayar kullanırken geçerlidir.
- Yeni başlayanlar, aşırı zorlanmalardan kaçınmak için koşu yüzeyinin eğim açısını çok yükseğe ayarlamamalıdır.
- Mümkün olduğunca eşit ritimde koşunuz.
- Yalnızca koşu yüzeyinin ortasından koşunuz.

Bandă de alergare pentru biomecanică

Forma antrenamentului și executarea mișcărilor

Pe banda de alergare sunt posibile diverse forme de antrenament, de la mers, walking până la sprint. Astfel, executarea mișcărilor pentru mers, walking, alergare și sprint este divizată în trei faze:

Faza	Început	Sfârșit	Indicații / descrierea mișcărilor
Faza de elan frontal	Picioarul de sprijin sub centrul de greutate al corpului	Așezarea piciorului	Prin această mișcare are loc ridicarea maximă a genunchiului, contribuind în principal la pendularea gambei înainte. La așezarea piciorului, în decurs de 10 - 20 ms, extremitățile inferioare sunt oprite printr-o mișcare pasivă de frânare
Faza de sprijin frontal	Așezarea piciorului	Menținerea verticală a corpului	La așezarea piciorului se produc forțe care constituie de 2-3 ori greutatea corpului. De aceea este necesară utilizarea încălțămintei adecvate, în vederea absorbirii corespunzătoare a forțelor respective și asigurării unei pronații sănătoase a piciorului.
Faza de sprijin posterior	Menținerea verticală a corpului	Împingerea piciorului	În faza finală piciorul este întins și are loc împingerea prin intermediul primului deget de la picior
Faza de elan posterior	Împingerea piciorului	Menținerea verticală a corpului	



Stiluri de alergare

Desfășurarea mișcărilor la alergare nu poate fi standardizată și din acest motiv, alegerea celui mai eficient stil de alergare are un puternic caracter individual, depinzând în mod semnificativ de viteza de alergare și constituția corporală. Se deosebesc diferite tipuri de așezare a călcâiului.

- Așezarea părții frontale a piciorului: contactul inițial cu solul începe cu partea frontală a piciorului. La aterizarea piciorului, genunchiul este ușor flexat și astfel, mare parte a forțelor produse sunt amortizate de musculatură.
- Așezarea părții posterioare a piciorului: contactul inițial cu solul începe cu călcâiul. La aterizarea călcâiului, genunchiul este aproape întins, iar mișcarea este amortizată de sistemul locomotor pasiv și încălțămintă.

- Așezarea părții mijlocii a piciorului: contactul inițial cu solul prin intermediul părții mijlocii a piciorului: Așezarea combinată a părții frontale și posterioare a piciorului.

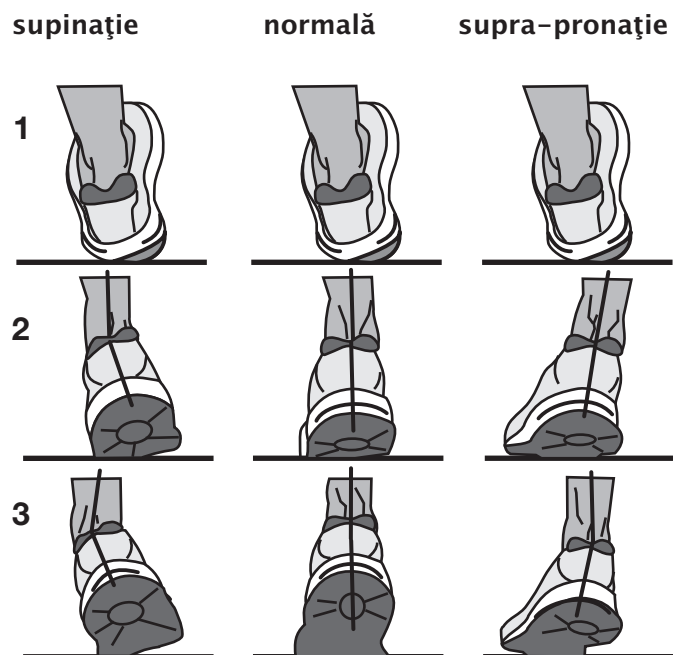
Rețineți că eficientizarea tehnicii de alergare previne oboseala prematură și rănirea, iar solicitările biomecanice și forțele produse la alergare depind de următoarele aspecte:

- Viteza de alergare
- Structura solului / profilul distanței
- Constituția corporală
- Tehnica de alergare
- Încălțămintă
- Statica extremităților inferioare

Pronația piciorului

Pronația descrie procesul natural al piciorului de absorbție a șocului impactului. Pronația piciorului poate varia în funcție de alergător. Se face distincția între pronație normală, supra-pronație și supinație.

În cazul unui alergător cu pronație normală, încălțăminte pentru alergare trebuie să îi susțină mișcarea naturală de pronație, dar fără a o limita prin tehnologii de stabilitate. În special supra-pronația sau supinația constituie pentru alergători o problemă deosebit de importantă, putând cauza multiple răni. Cu toate acestea, deformațiile individuale sau problemele pot fi combătute prin utilizarea de încălțăminte adecvată pentru alergare.





docu 4102/02.17