

KETTLER



Návod k tréninkovému počítači YT 6799-11 "M-Display"

OPTIMA 100 (CT1021-100)

Návod na trénink a obsluhu

Obsah

Bezpečnostní pokyny

- Servis

Stručný popis

- Funkční oblast / tlačítka
- Zobrazovací oblast / displej

Rychlé spuštění (pro seznámení)

- Připravenost k tréninku
- Zahájení tréninku
- Přerušování tréninku
- Ukončení tréninku
- Provoz v pohotovostním režimu

Trénink

Bez zadání

Se zadáními

- Čas
- Vzdálenost
- Energie (KJoule/kcal)
- Přerušování/ukončení tréninku
- Obnovení tréninku
- Recovery (měření zotavovacího pulsu)

Všeobecné pokyny

- Zvukové signály
- Recovery
- Výpočet průměrné hodnoty

Pokyny k měření pulsu

S ručním pulsem

Poruchy a chybná zobrazení

Návod k tréninku

- Vytvalostní trénink
- Intenzita zátěže
- Rozsah zátěže

Výkonová tabulka

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaši bezpečnost:

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponování. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Systém sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a zobrazovací plochou (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

Zobrazovací oblast

Displej

Funkční oblast

Tlačítka



Stručný návod

Funkční oblast

Následovně budou tato čtyři tlačítka stručně popsána.

(krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání. Nastavené údaje budou použity.

Reset (delší stisknutí)

Aktuální zobrazení se za účelem restartu smaže.

Plus+ / mínus-

Pomocí těchto funkčních tlačítek se před zahájením tréninku mění rozličné hodnoty zadání.

- delší stisknutí > rychlejší sled hodnot
- tlačítka „Plus +“ a „Mínus -“ stisknuta současně:

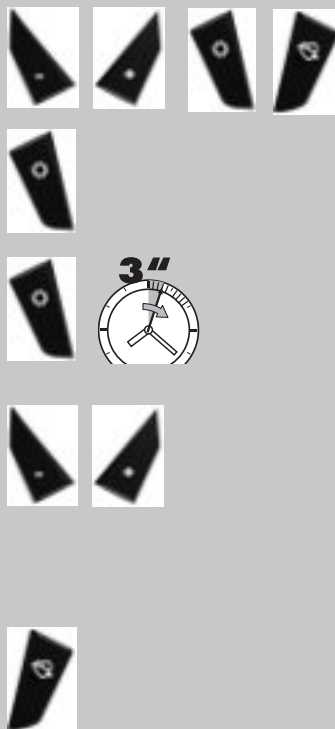
Zadávání hodnot přeskočí na VYP(OFF)

> **RECOVERY**

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Měření pulsu

Měření pulsu probíhá přes snímače ručního pulsu. Připojka se nachází na zadní straně displeje.



Návod na trénink a obsluhu

Stručný návod

Zobrazovací oblast / displej
Zobrazovací plocha (displej) informuje o různých funkcích.

Spotřeba energie

v kcal nebo kJoule



Hodnota 0 – 9999

Doba tréninku

Celková doba tréninku (h) po zapnutí nebo resetu zobrazení
Odpočet času
při Recovery Check



Funkce zotavovacího pulsu
FitnessScore > kondiční známka
Hodnota: 0:00 – 99:59

Vzdálenost

Celková vzdálenost (sum)
po zapnutí nebo resetu zobrazení



Hodnota 0,00 – 99,99
Zobrazení v miles nebo km

Puls

Ukazatel pulsu
40 – 199 [1/min]



Symbol srdce
(bliká v taktu srdeční frekvence)

Rychlost

Zobrazení průměrných hodnot
při tréninkové přestávce



Hodnota 0 – 99,9
Zobrazení v mph nebo km/ h

Frekvence šlapání (rpm)

14 - 118 ot./min

14 - 199 ot./min



Zobrazení průměrných hodnot při tréninkové přestávce

Nabití baterií



Napětí baterie již není dostatečné pro měření pulsu.

Vyměňte baterii.

Při výměně baterie dojde ke ztrátě údajů ohledně celkové doby tréninku, celkové vzdálenosti a všech zadání.

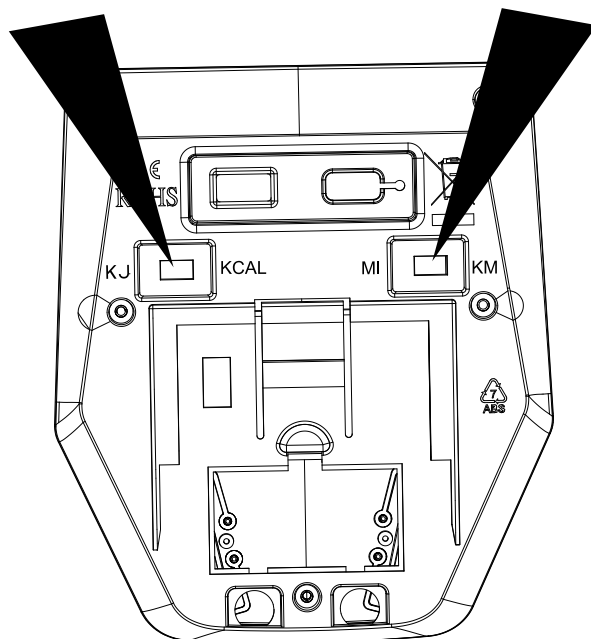
Zobrazení kcal nebo kJoule a miles nebo km je nastaveno posuvnými spínači na zadní straně. Změny budou použity stisknutím tlačítka reset.

Otáčky pedálů v návodu se vztahují na rotoped

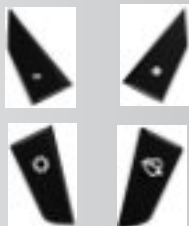
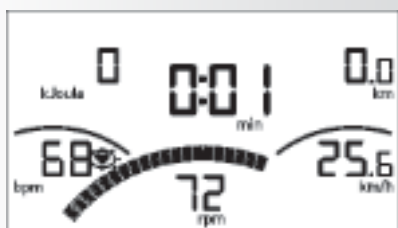
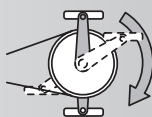
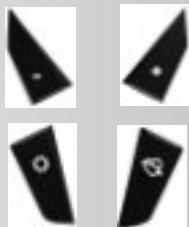
60 ot./min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

U krosového trenažéru existuje vztah

60 ot./min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Návod na trénink a obsluhu



Rychlé spuštění (k seznámení)

bez zvláštních nastavení

- Stisknětelibovolné tlačítko

Zobrazení:

- Zobrazí se krátce všechny sekce. (sekční test)
- Zobrazí se krátce celkový počet hodin a kilometrů.

Poté proběhne přepnutí do zobrazení „Připravenost k tréninku“

Připravenost k tréninku

Zobrazení:

Všechny oblasti ukazují „nulu“ kromě pulsu (je-li aktivováno)

Trénink zahájíte šlápnutím na pedál.

Zahájení tréninku

Zobrazení:

- Počty otáček pedálů, vzdálenost, rychlost, energie a čas se počítají.
- Puls (je-li aktivován)

Nastavení zátěže

- Otočením doprava se stupeň zátěže zvýší, otočením doleva sníží.

Přerušení nebo konec tréninku

Při přerušení tréninku nebo jeho ukončení se průměrné hodnoty poslední tréninkové jednotky zobrazí se symbolem Ø.

Zobrazení

- Průměrné hodnoty (Ø):
Otáčky pedálů a rychlost
Celkové hodnoty
Energie, vzdálenost a čas
• Aktuální puls (je-li aktivován)

Provoz v pohotovostním režimu (stand by)

Přístroj se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu.

Stisknětelibovolné tlačítko a displej opět započne se sekčním testem, zobrazením celkového počtu hodin a celkového počtu kilometrů a připravenosti k tréninku.

Trénink

1. Trénink bez zadání

- Stiskněte libovolné tlačítko
a / nebo
- začněte šlapat na pedály (jak je popsáno v kapitole Rychlé spuštění)

2. Trénink se zadáním

Zobrazení: „Připravenost k tréninku“

- Stiskněte tlačítko „“: oblast zadávání

Zadání času (min)

- Pomocí „plus +“ nebo „mínus –“ zadejte hodnoty (např. 30:00)

Potvrďte pomocí „“.

Zobrazení: další nabídka „VZDÁLENOST“

Zadání vzdálenosti (v mílech nebo km)

- Pomocí tlačítek „plus +“ nebo „mínus –“ zadejte hodnoty (např. 7,5)

Potvrďte pomocí „“.

Zobrazení: další nabídka „ENERGIE“

Zadání energie (v kcal nebo KJoule)

- Pomocí tlačítek „plus +“ nebo „mínus –“ zadejte hodnoty (např. 780)

Potvrďte pomocí „“.

Poznámka:

Zadání se uloží.

- Šlápněte na pedál

Zadání budou odpočítávána.

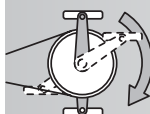
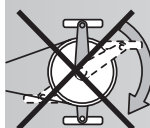
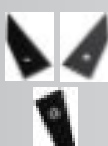
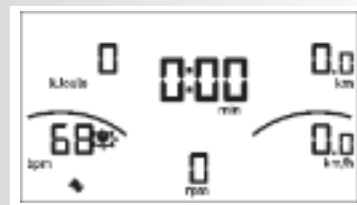
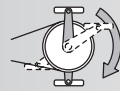
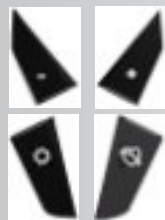
Přerušení nebo konec tréninku

Při méně než 14 otáčkách pedálů za minutu elektronika rozpozná přerušení tréninku. Otáčky a rychlost budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

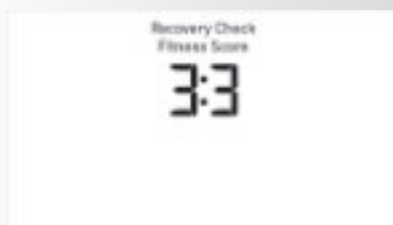
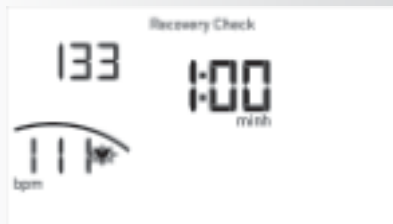
Tréninkové údaje zůstanou zobrazeny po dobu 4 minut. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pohotovostního režimu (stand by).

Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.



Návod na trénink a obsluhu



Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

Při ukončení tréninku stiskněte tlačítko  > RECOVERY.
Zobrazení

• Recovery Check

Elektronika změří váš puls po 60 sekund zpětně. V položce Energie se zobrazí zátěžový puls (P1).

Zobrazení

• Fitness Score

Po odpočtu času se v položce Fitness Score zobrazí kondiční známka (v příkladu 3,3).

Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítko  > RECOVERY přeruší funkci zotavovacího pulsu nebo zobrazení kondiční známky.

Pokud nebude naměřen žádný puls, zobrazí se chybové hlášení „Err“. Zobrazení bude po 5 sekundách ukončeno.

Obecné pokyny

Systémové tóny

Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = F6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls

P2 = Erholungspuls zotavovací puls

F1.0 = velmi dobrá

F6.0 = ungenügend nedostatečná

Výpočet průměrných hodnot

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové hodnoty až do aktivování resetu nebo pasivního režimu.

Pokyny k měření pulsu

Vypočítávání pulsu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

S ručním měřením pulsu

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 tření na kontaktních plochách

Poruchy a chybná zobrazení

Po vložení baterií a při poruchách či falešné četby stiskněte tlačítko „“ déle (reset).

Návod k tréninku

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

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

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

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

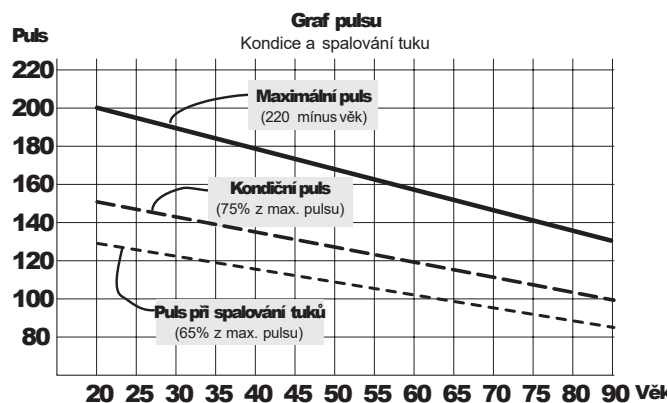
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

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

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

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



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.

Základní pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20-30 min.
1-2 x týdně	30-60 min.

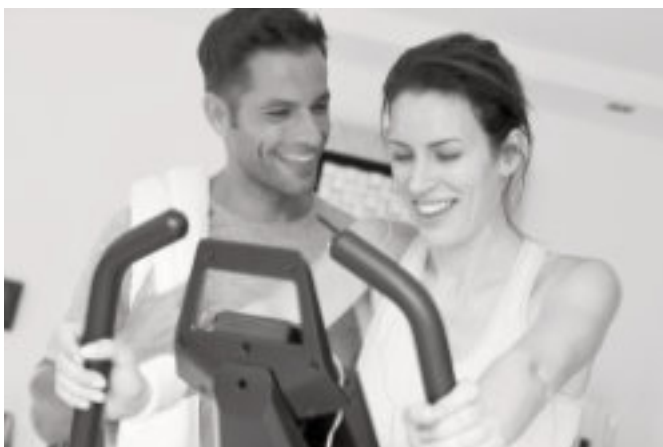
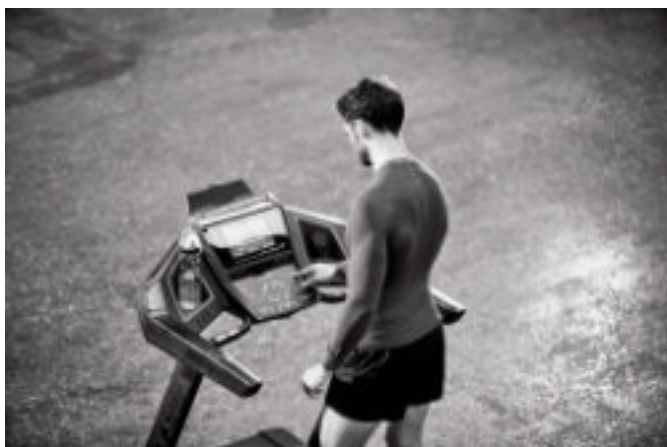
Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
2. týden	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
3. týden	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
4. týden	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak nic nehovoří proti každodennímu tréninku.

[illegible]



KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 Kettler Sport

 @kettlersportofficial