

KETTLER

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

NOVA M

CT1019-300



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ: ΥΛΙΚΑ - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Σημαντικές υποδείξεις	2
Σχετικά με το προϊόν	4
Εξαρτήματα	5
Λίστα ανταλλακτικών	6
Σχεδιάγραμμα	7
Βήματα συναρμολόγησης	8
Σωστός χειρισμός - Αλλαγή μπαταριών	16
Λειτουργία κομπιούτερ	17
Οδηγίες προπόνησης	24
Εγγύηση - Επικοινωνία	26

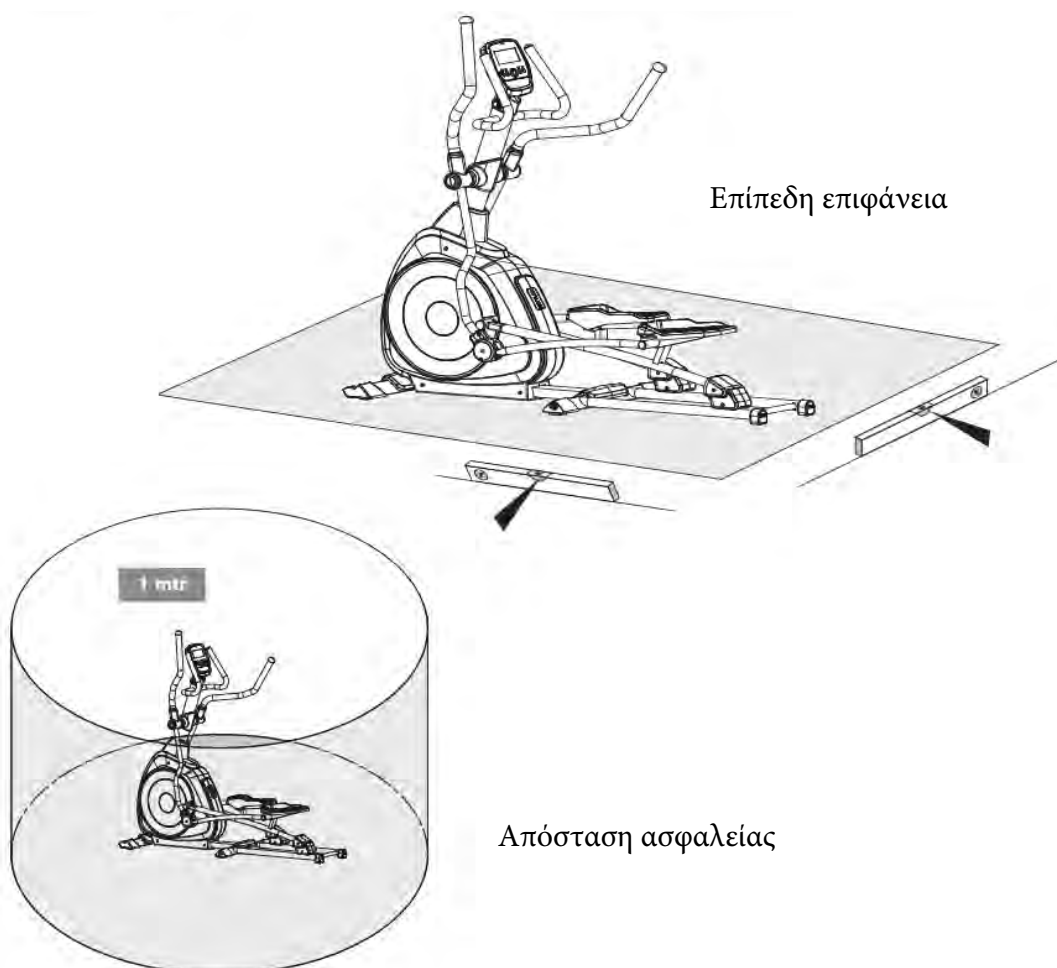
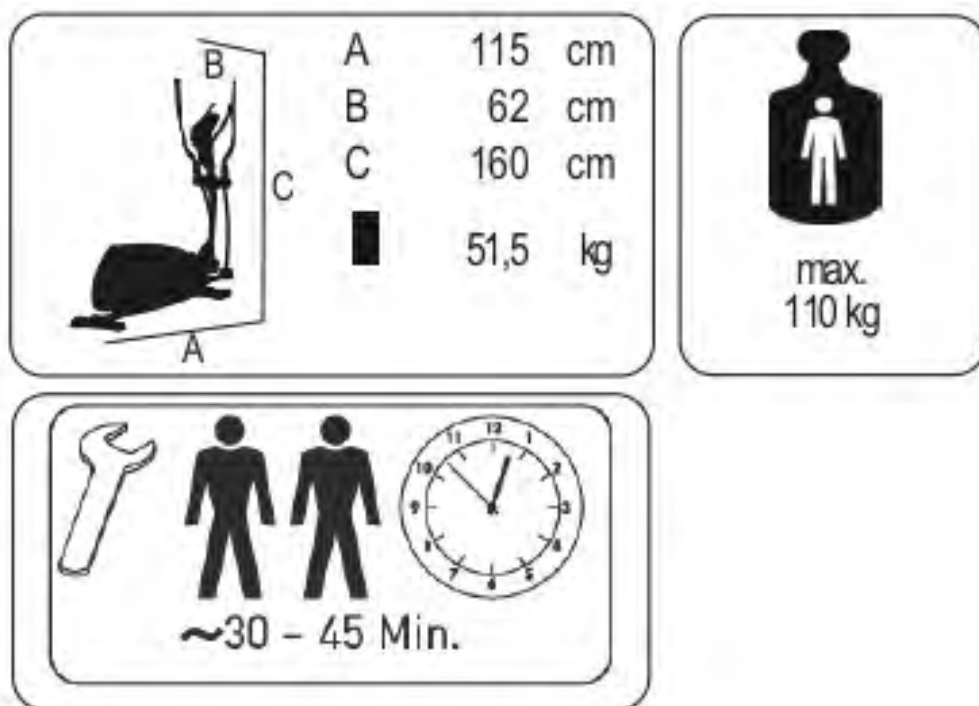
Σημαντικές υποδείξεις

Πριν τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση, σας παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες με προσοχή. Αυτές σας παρέχουν σημαντικές υποδείξεις για την ασφάλειά σας, καθώς επίσης για τη χρήση και συντήρηση της συσκευής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για την πληροφόρησή σας, εργασίες συντήρησης ή παραγγελίες ανταλλακτικών επιμελώς.

- **KINΔΥΝΟΣ!** Εξηγείτε σε παρόντα άτομα (ιδίως παιδιά) τους πιθανούς κινδύνους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- **KINΔΥΝΟΣ!** Να εκτελείται τη συναρμολόγηση του προϊόντος μακριά από παιδιά (μικροεξαρτήματα που μπορεί να καταπίνονται).
- **KINΔΥΝΟΣ!** Σε όλες τις εργασίες επισκευής, συντήρησης και καθαρισμού, αφαιρείτε οπωσδήποτε το φως ρεύματος από την πρίζα.
- **KINΔΥΝΟΣ!** Συστήματα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας μπορεί να είναι ανακριβή. Υπερβολική άθληση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές για την υγεία βλάβες ή το θάνατο. Τερματίστε την προπόνηση αμέσως σε περίπτωση που αισθανθείτε ίλιγγο ή αδυναμία.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλαδή για τη σωματική άσκηση ενήλικων ατόμων.
- **KINΔΥΝΟΣ!** Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και πιθανόν να είναι επικίνδυνη. Για ζημιές που οφείλονται σε μη προβλεπόμενη χρήση, ο κατασκευαστής δε φέρει καμία ευθύνη.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Λαμβάνετε οπωσδήποτε υπόψη τις υποδείξεις περί διαμόρφωσης της προπόνησης στις οδηγίες προπόνησης.
- **KINΔΥΝΟΣ!** Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία τους. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην αποθέτετε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (π.χ. κινητά τηλέφωνα) πλησίον του κομπιούτερ καθώς ενδέχεται να αλλοιωθούν οι τιμές ένδειξης (π.χ. η μέτρηση σφυγμού).
- **KINΔΥΝΟΣ!** Να δίνετε οπωσδήποτε προσοχή, ώστε να μη μαγγώνει το ηλεκτρικό καλώδιο τροφοδοσίας ρεύματος ή να γίνεται παγίδα για να σκοντάψετε.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή εκγύμνασης προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- **KINΔΥΝΟΣ!** Η συσκευή χρειάζεται μια τάση δικτύου 230 V, 50Hz. Συνδέστε το καλώδιο ηλεκτρικού δικτύου με μια πρίζα τύπου schuko.
- Η συσκευή εκγύμνασης επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο με το τροφοδοτικό που παραδίδεται από την κατασκευάστρια εταιρεία μαζί με τη συσκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε πολλαπλές πρίζες για τη σύνδεση! Κατά τη χρήση ενός καλωδίου επέκτασης, αυτό πρέπει να ανταποκρίνεται στις οδηγίες της αρμόδιας κρατικής Αρχής.
- Σε περίπτωση που δε θα χρησιμοποιηθεί η συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το φως από την πρίζα.
- Γυμνάστε με μια συσκευή που σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις νεότερες εξελίξεις της τεχνικής ασφάλειας. Πιθανά επικίνδυνα σημεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς έχουν κατά το δυνατόν αποφευχθεί και ασφαλιστεί.
- **KINΔΥΝΟΣ!** Δεν επιτρέπονται επισκευές από μη εξουσιοδοτημένους τεχνικούς ή/και δομικές τροποποιήσεις του μηχανήματος (πχ. αποσυναρμολόγηση, μη χρήση αυθεντικών εξαρτημάτων, αυτόβουλων προσαρμογών κλπ).
- Ελαττωματικά εξαρτήματα μπορεί να θίξουν την ασφάλειά σας και τη διάρκεια ζωής της συσκευής. Να αντικαθιστάτε αμέσως ελαττωματικά ή φθαρμένα εξαρτήματα και να μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή μέχρι την αποκατάστασή της. Σε περίπτωση ανάγκης να χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της κατασκευάστριας εταιρείας.
- Διενεργείτε κάθε 1 έως 2 μήνες περίπου έναν έλεγχο όλων των εξαρτημάτων της συσκευής, ιδίως των βιδών, για να εντοπίσετε τυχόν χαλαρωμένα εξαρτήματα που χρειάζονται σφίξιμο, απορυθμίσεις προσαρμογής που προκύπτουν κατά τη χρήση ή τυχόν δυσλειτουργίες.

- Για να μπορούμε να εγγυούμαστε το προκαθορισμένο επίπεδο ασφάλειας μακροχρόνια, θα πρέπει η συσκευή να ελέγχεται και να συντηρείται από ειδικούς (πχ. ειδικευμένα καταστήματα) τακτικά (μία φορά το χρόνο).
- Πριν από την έναρξη της προπόνησης αφήστε τον οικογενειακό σας ιατρό να εξακριβώσει, εάν επιτρέπει η υγεία σας τη σωματική άσκηση με αυτή τη συσκευή. Η ιατρική διάγνωση θα πρέπει να είναι η βάση για την ανάπτυξη του προγράμματος της προπόνησής σας.
- Λανθασμένη ή υπερβολική άθληση είναι επικίνδυνη για την υγεία.
- Ο τόπος εγκατάστασης της συσκευής πρέπει να επιλέγεται έτσι ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής απόσταση ασφαλείας από εμπόδια. Θα πρέπει να αποφεύγεται η τοποθέτηση κοντά σε διαδρόμους, πόρτες, σημεία συχνής διάβασης. Η απόσταση ασφαλείας πρέπει να είναι περιμετρικά τουλάχιστον 1 μέτρο μεγαλύτερη από την περιοχή άσκησης.
- Η συσκευή εκγύμνασης πρέπει να εγκατασταθεί σε οριζόντιο και σταθερό δάπεδο.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω ή από άτομα με μειωμένα σωματικά ή διανοητικά προβλήματα μόνο μετά από λεπτομερή εκπαίδευση ως προς τη χρήση και την ασφάλεια. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να γίνονται από παιδιά.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Χρήση της συσκευής σε χώρους με υγρασία δεν συνιστάται. Υπάρχει κίνδυνος οξείδωσης των υλικών κατασκευής και μόνιμης βλάβης. Για τους ίδιους λόγους, θα πρέπει να προσέχετε επίσης να μην καταλήγουν υγρές ουσίες (ποτά, ιδρώτας κτλ.) σε εξαρτήματα της συσκευής.
- Πριν την πρώτη προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και δυνατές ρυθμίσεις της συσκευής.

Σχετικά με το προϊόν



Εξαρτήματα

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

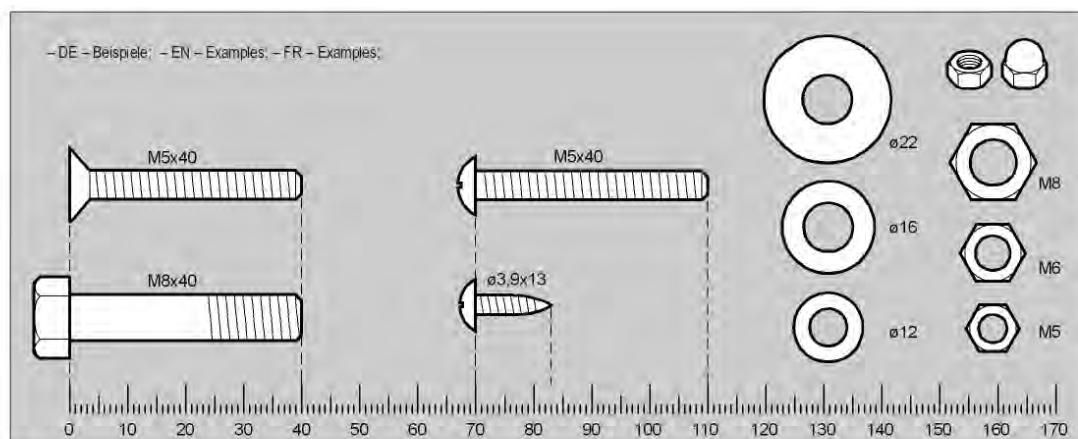
44



Pos. 41

	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	6
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 6	4
	ø 6	4
	ø 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12

Εργαλεία που απαιτούνται
(δεν περιλαμβάνονται)

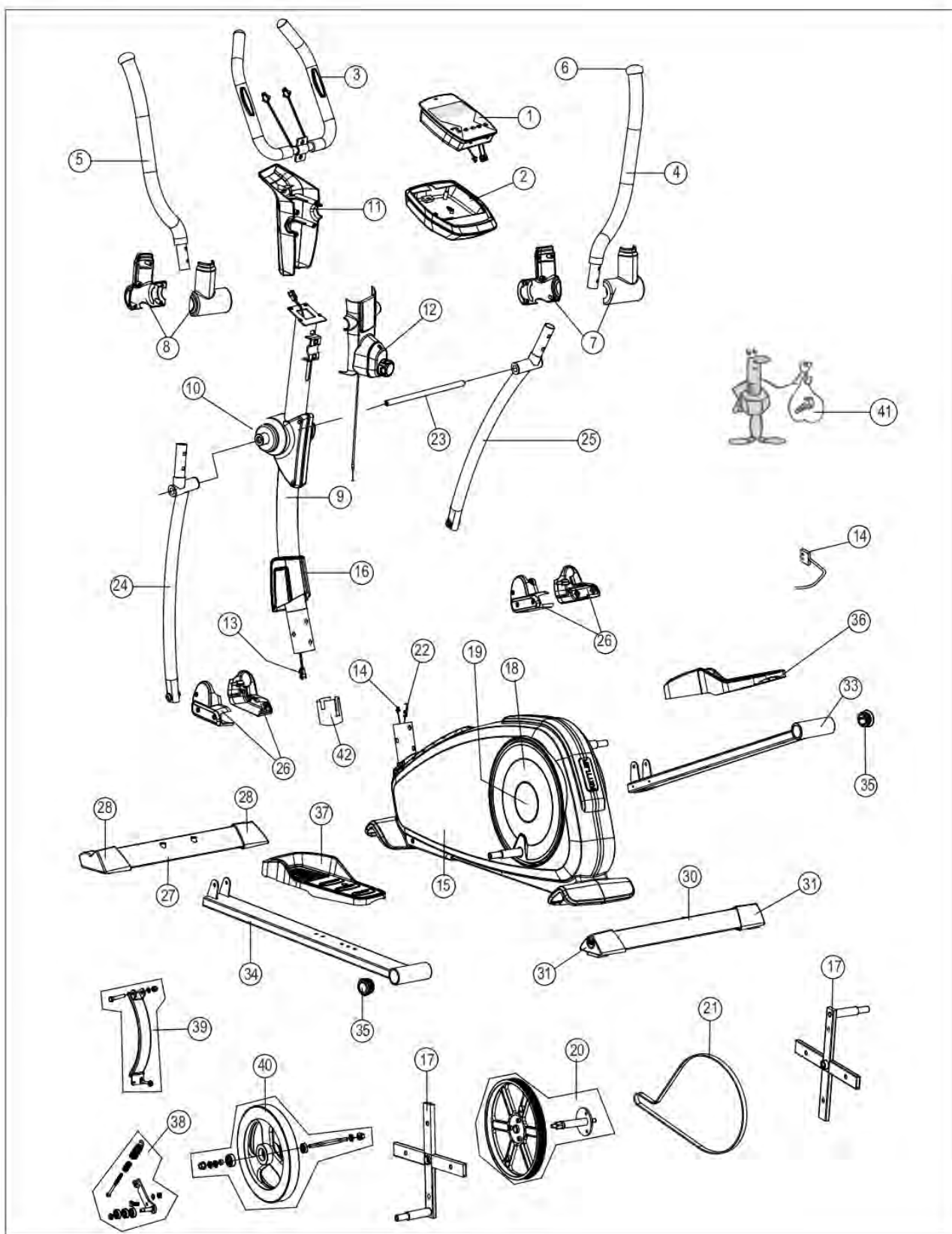


Λίστα ανταλλακτικών

		NOVA M CT1019-300		
①	1x	68009150	X	
②	1x	68009330		
③	1x	68009331	X	
④	1x	68009332		
⑤	1x	68009333		
⑥	2x	68009107		
⑦	1x	68009334		
⑧	1x	68009335		
⑨	1x	68009336		
⑩	1x	68009337	X	
⑪	1x	68009338		
⑫	1x	68009339	X	
⑬	1x	68009155	X	
⑭	1x	68009156	X	
⑮	1x	68009341		
⑯	1x	68009340		
⑰	2x	68009158	X	
⑱	1x	68009342		
⑲	1x	68009343		
⑳	1x	68009120	X	
㉑	1x	68009121	X	
㉒	1x	68009161	X	
㉓	1x	68009123	X	
㉔	1x	68009344		
㉕	1x	68009345		
㉖	2x	68009346		
㉗	1x	68009347		
㉘	1x	68009018		
㉙	1x	68009348		
㉚	1x	68009021		
㉛	1x	68009349		
㉜	1x	68009350		
㉝	2x	68009135	X	
㉞	1x	68009136	X	
㉟	1x	68009137		
㊱	1x	68009138	X	
㊲	1x	68009166		
㊳	1x	68009167	X	
㊴	1x	68009351	X	
㊵	1x	68009073		

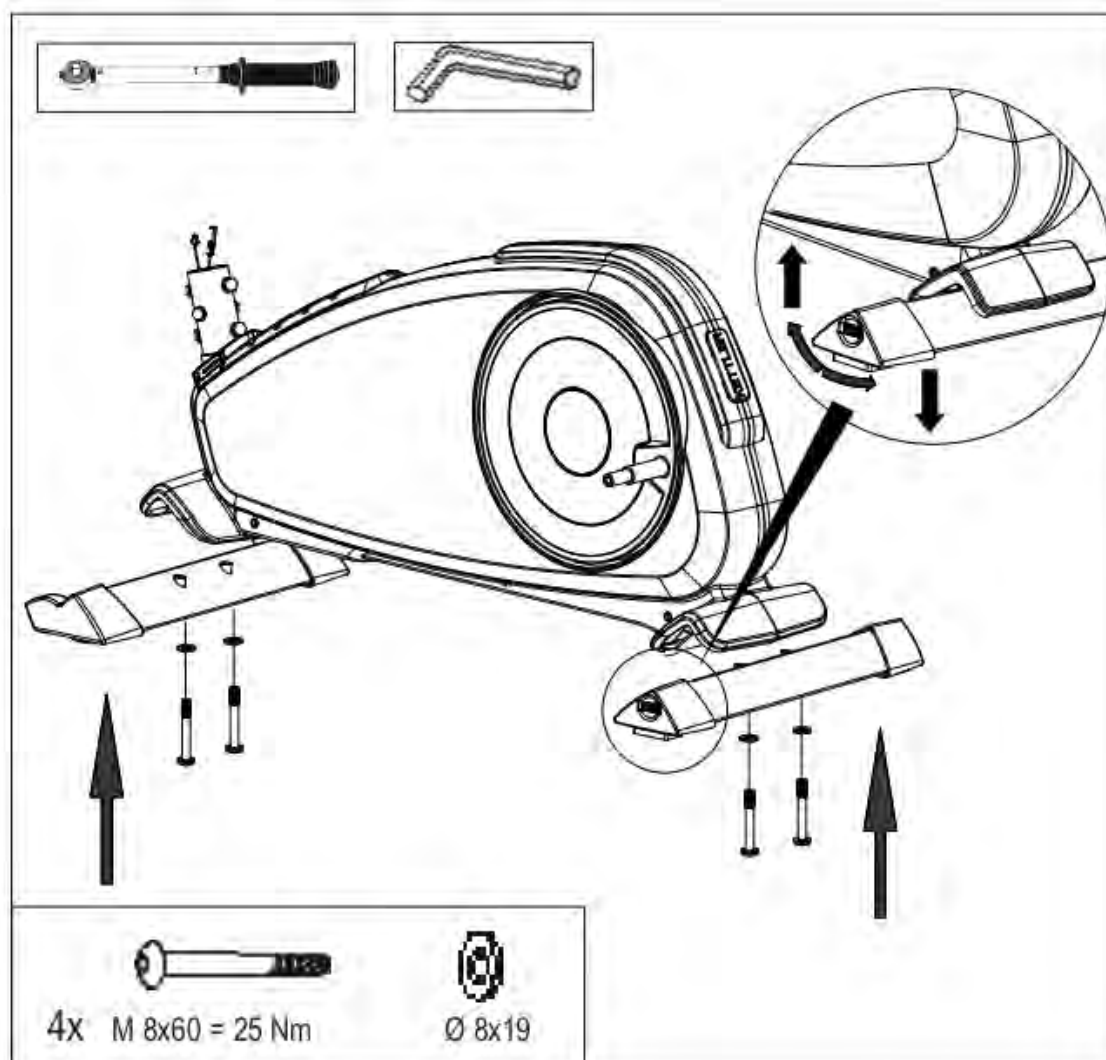
* Η αναπλήρωση των ανταλλακτικών γίνεται στον εκάστοτε διαθέσιμο χρωματισμό

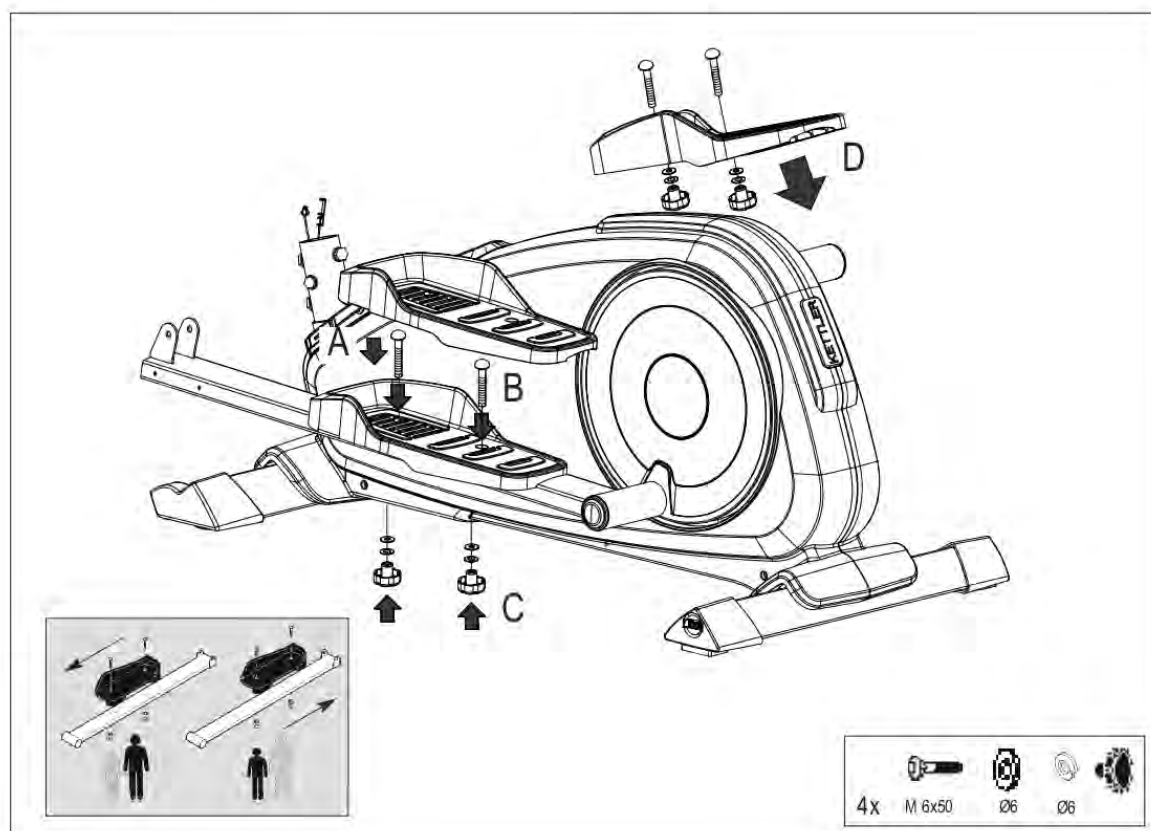
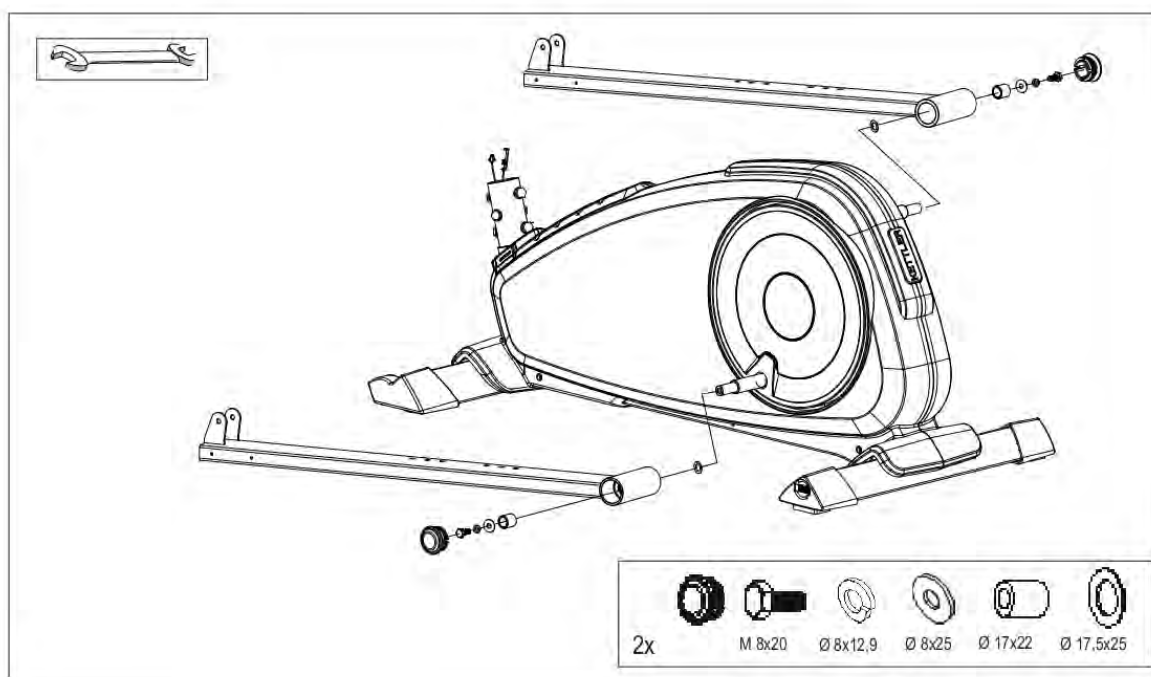
Σχεδιάγραμμα



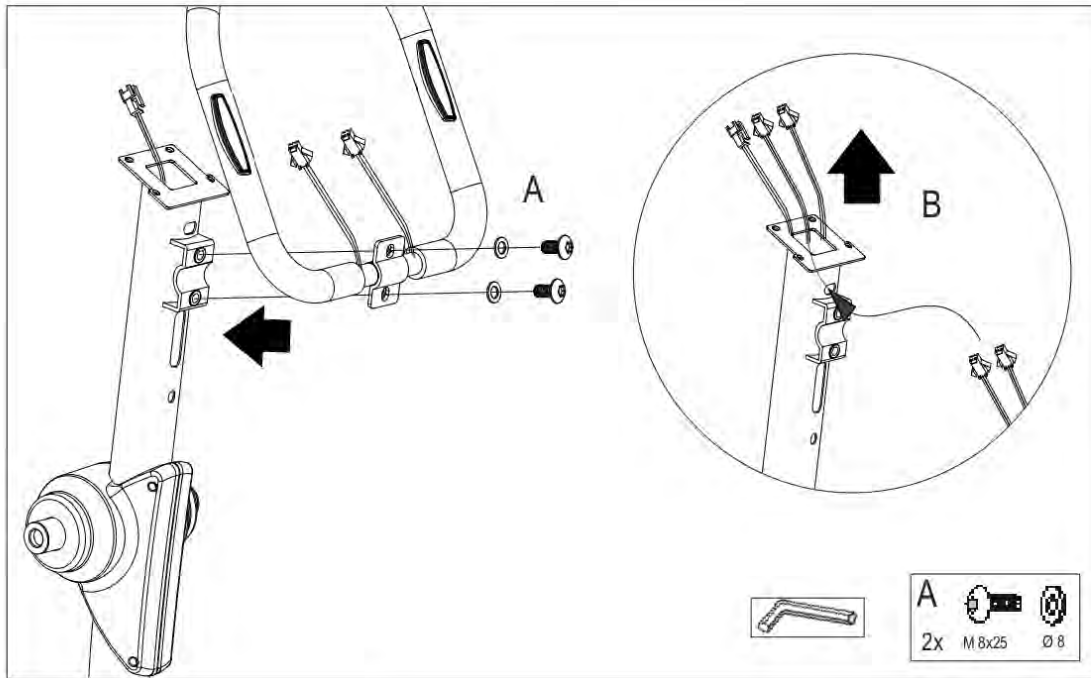
Βήματα συναρμολόγησης

1

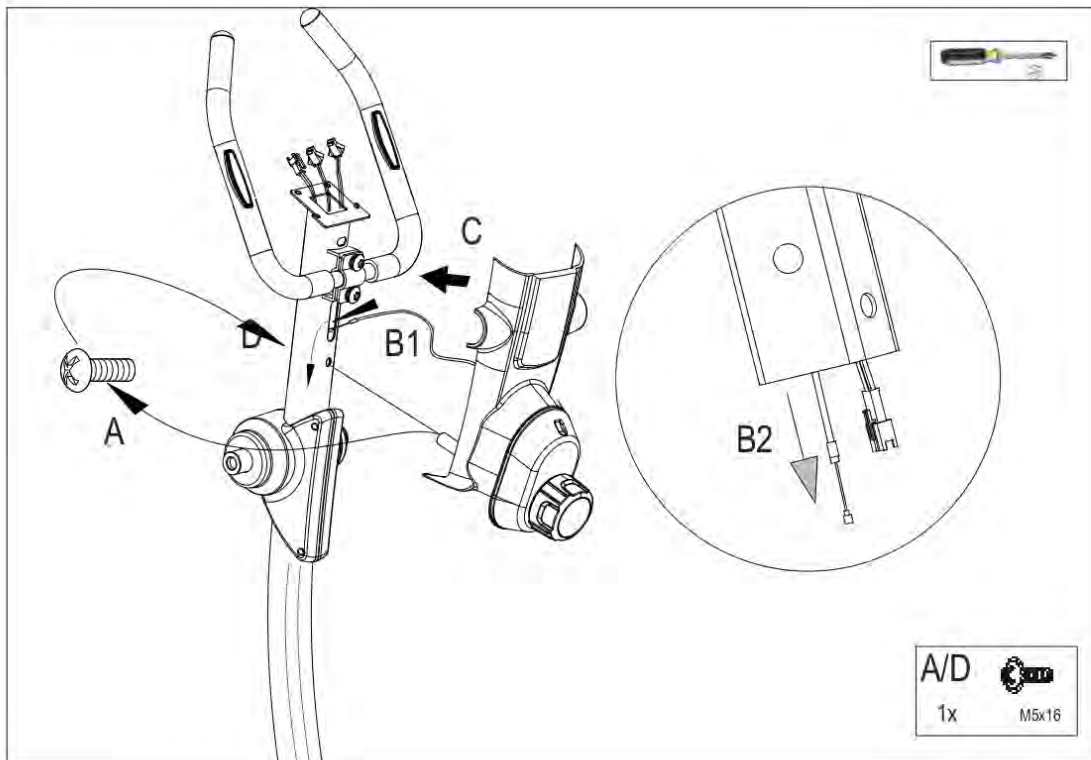


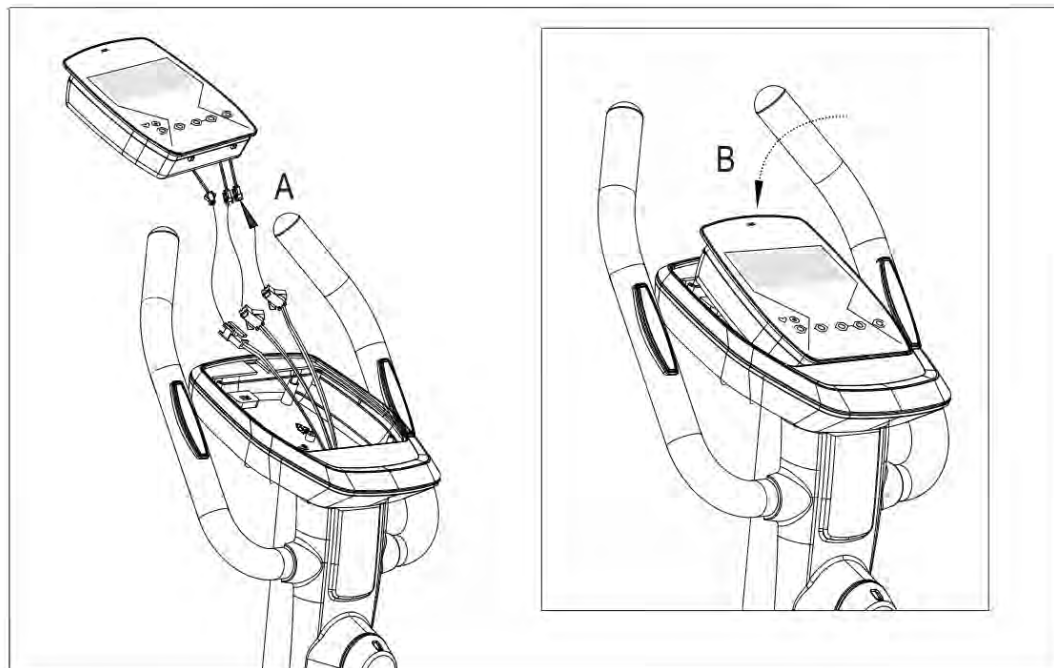
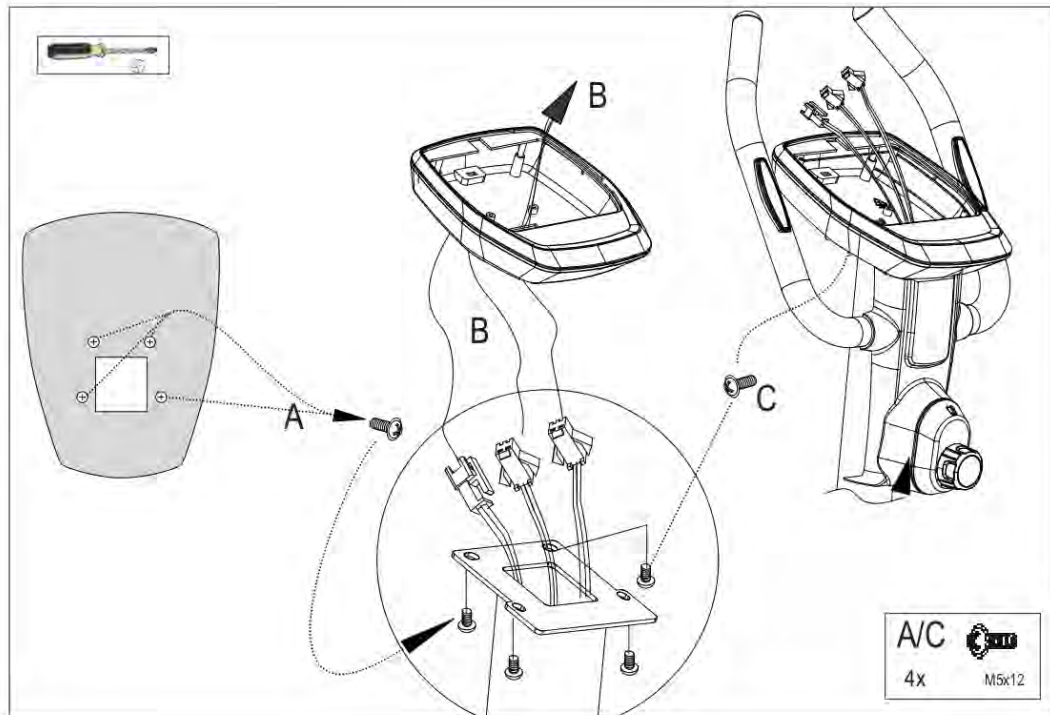


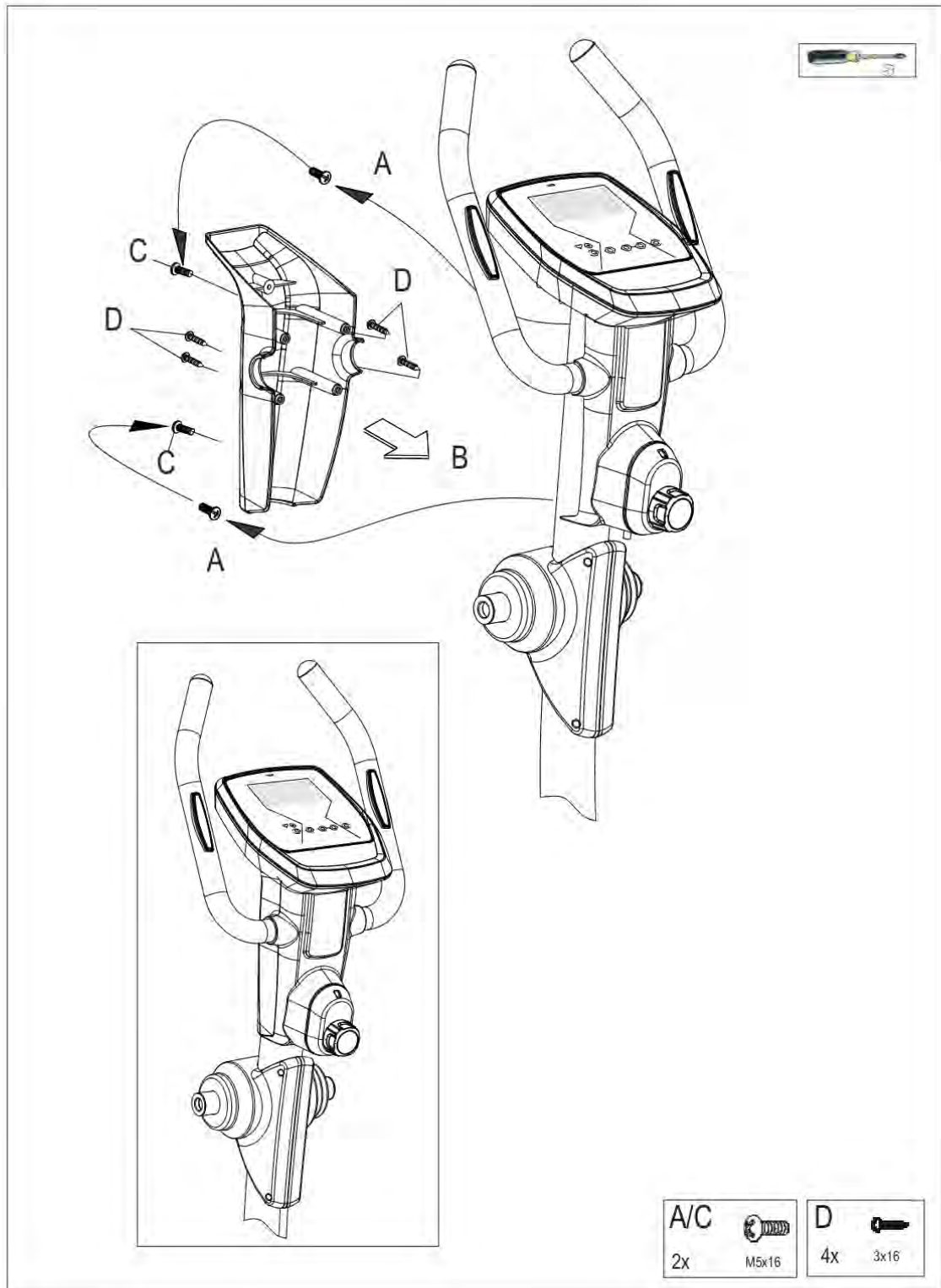
4

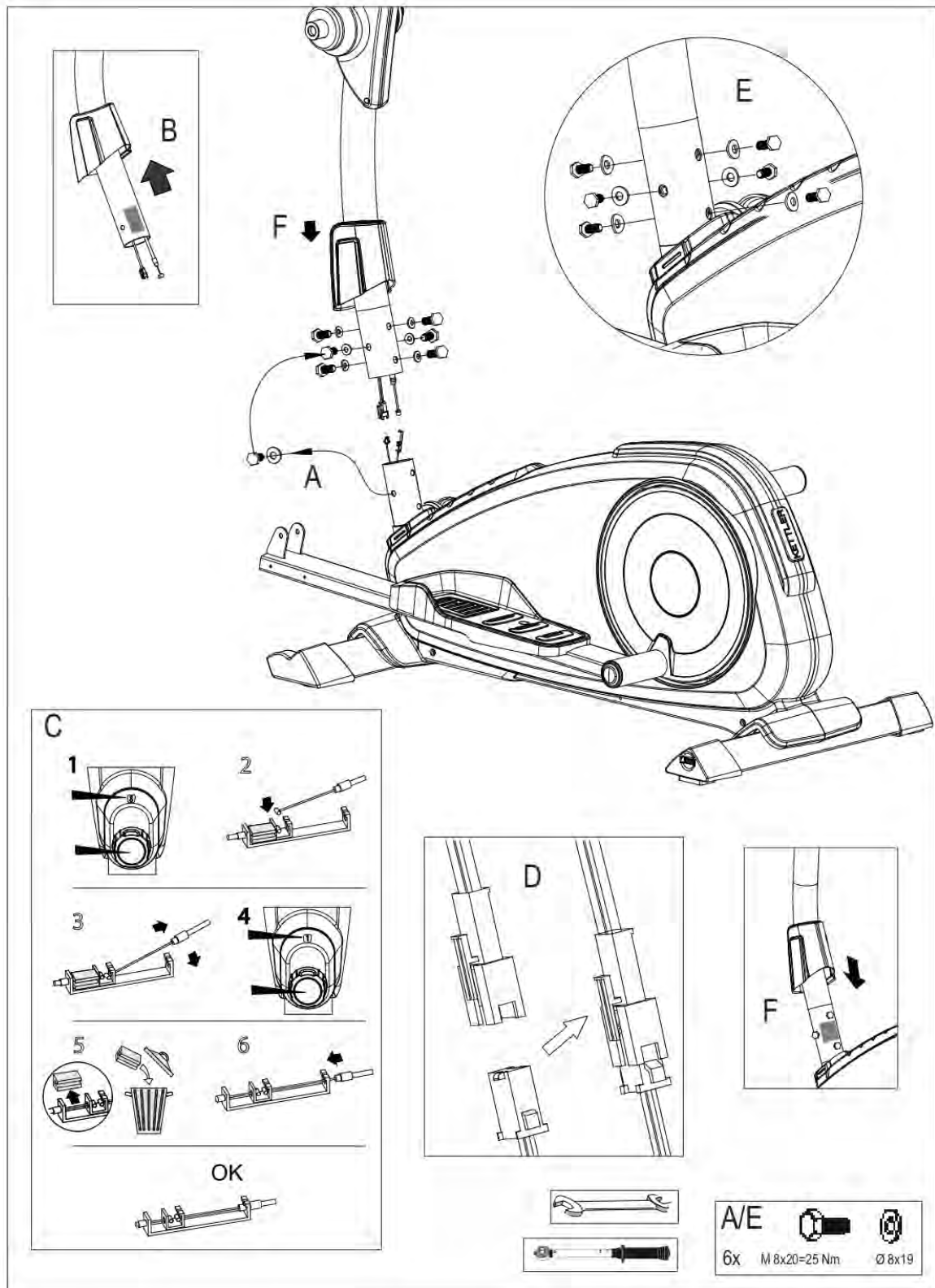


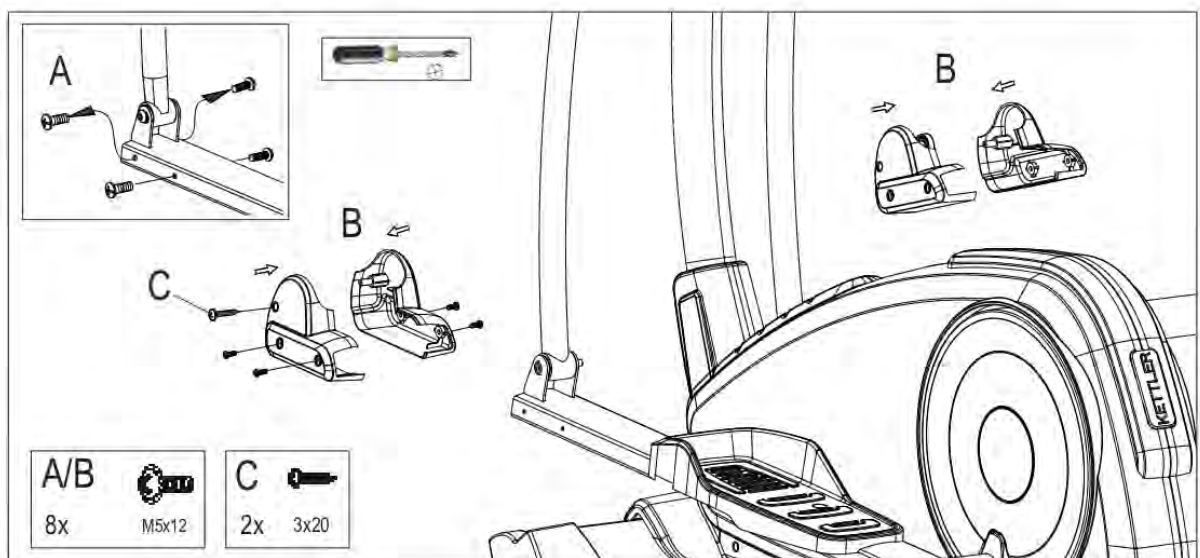
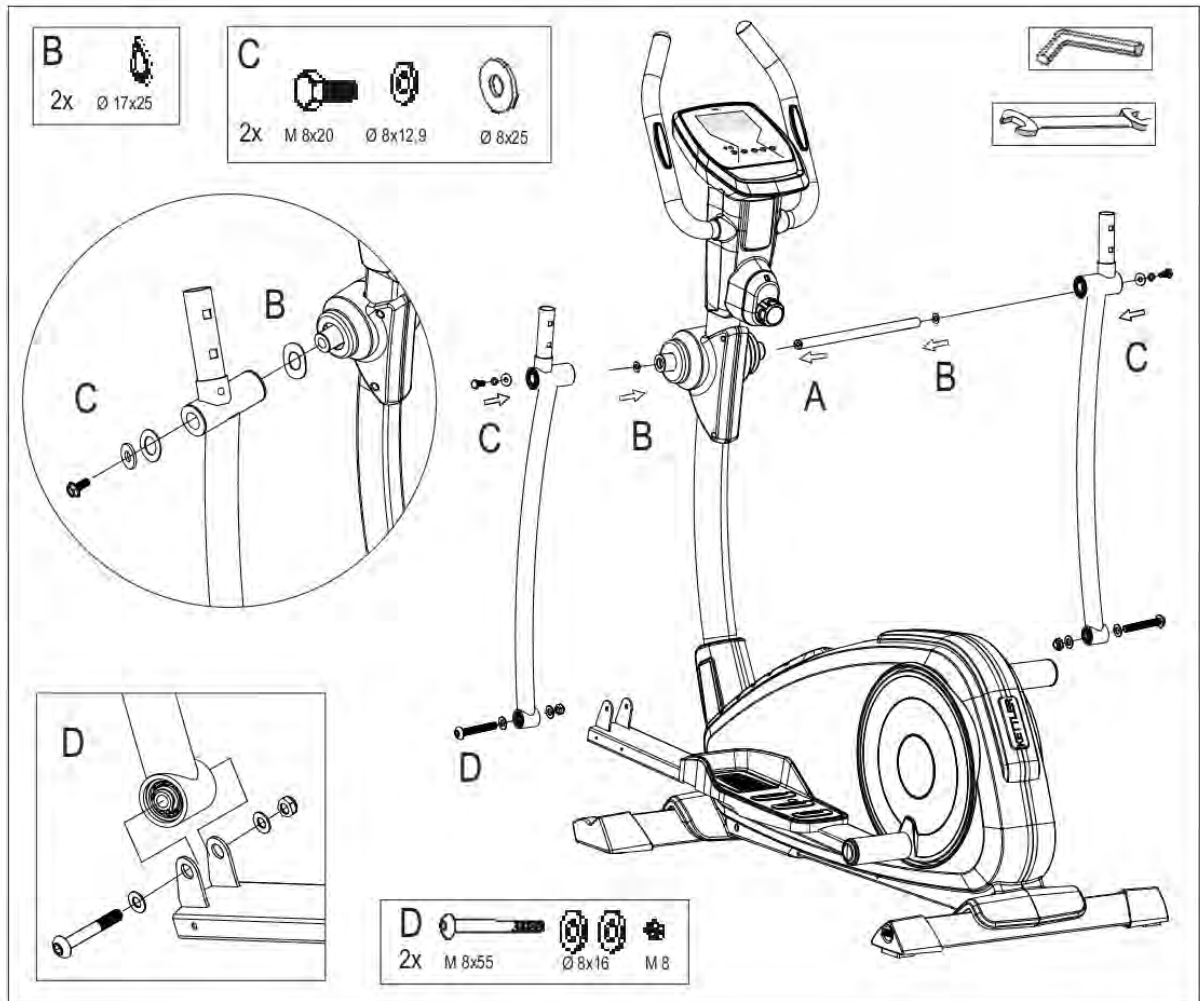
5

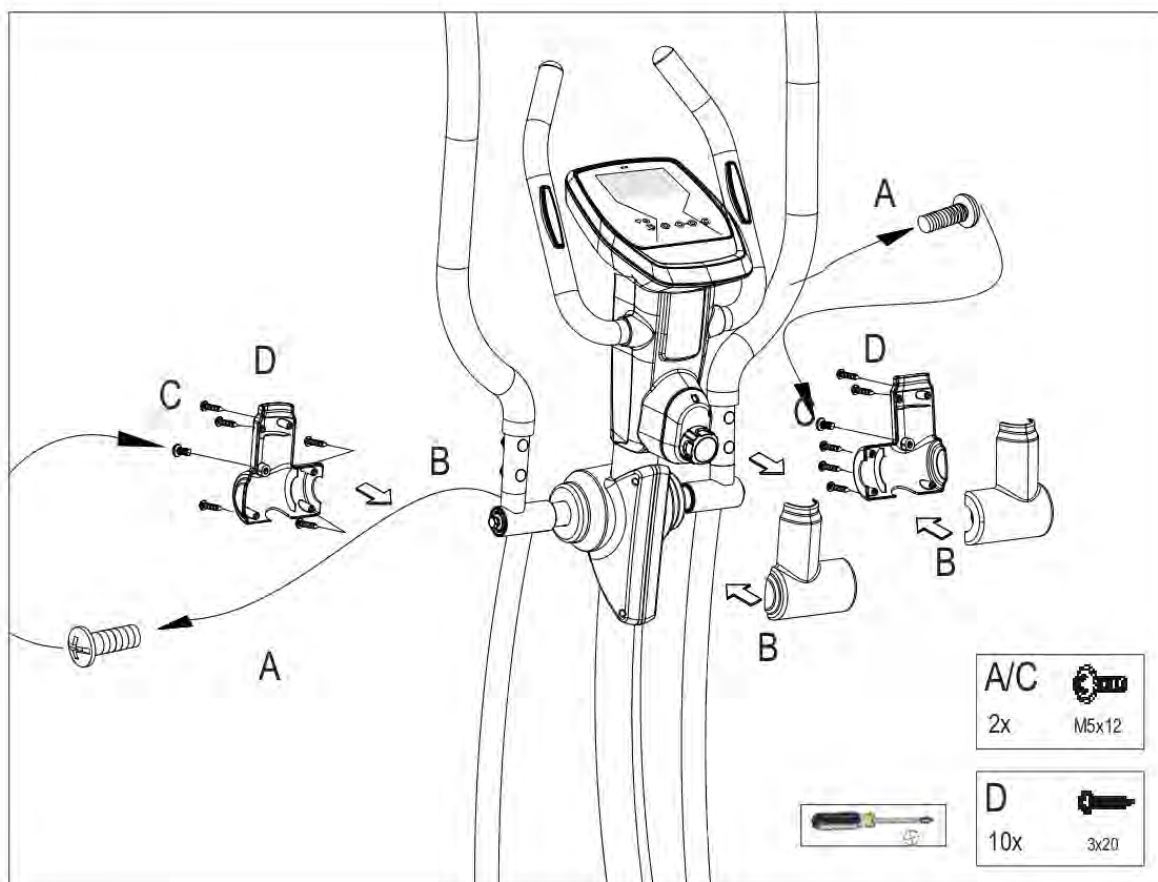
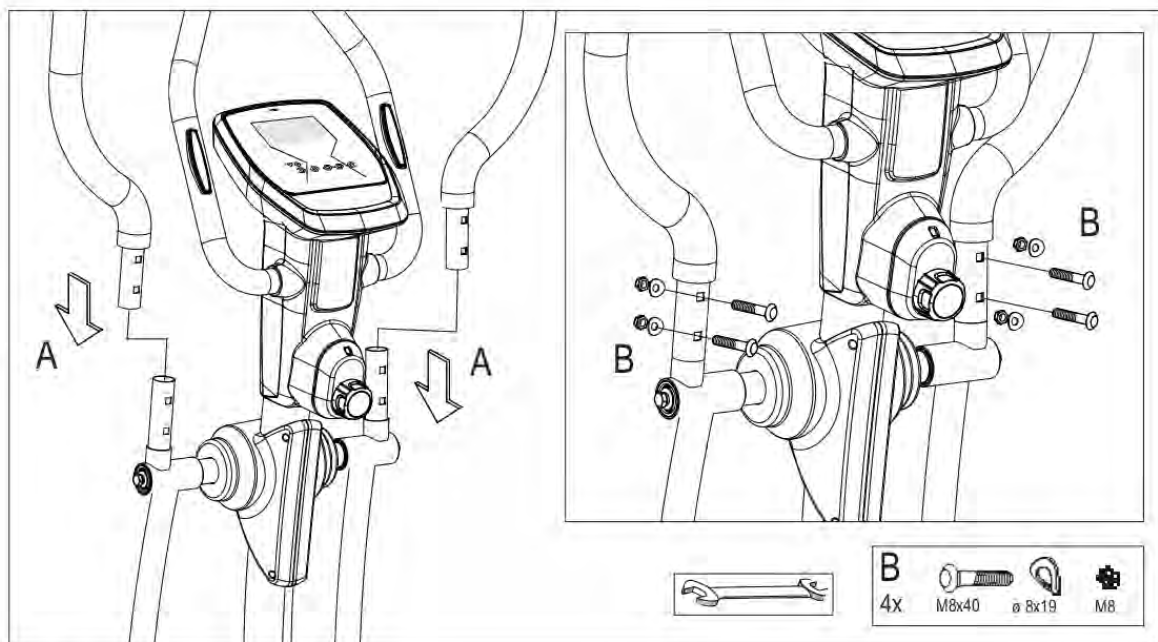




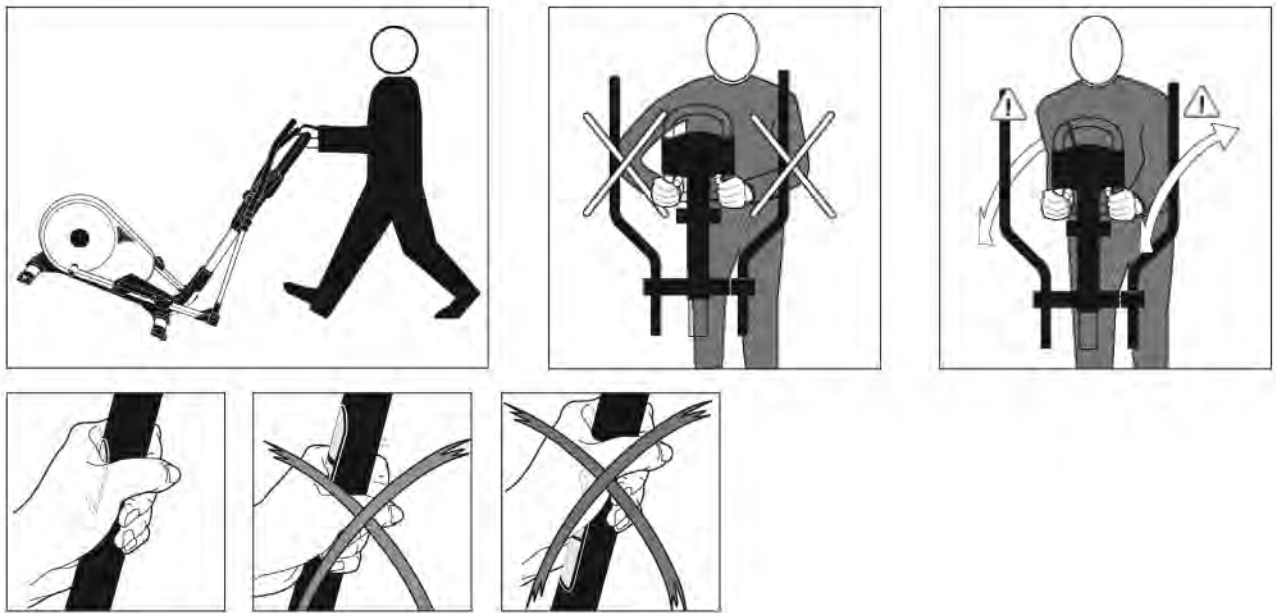




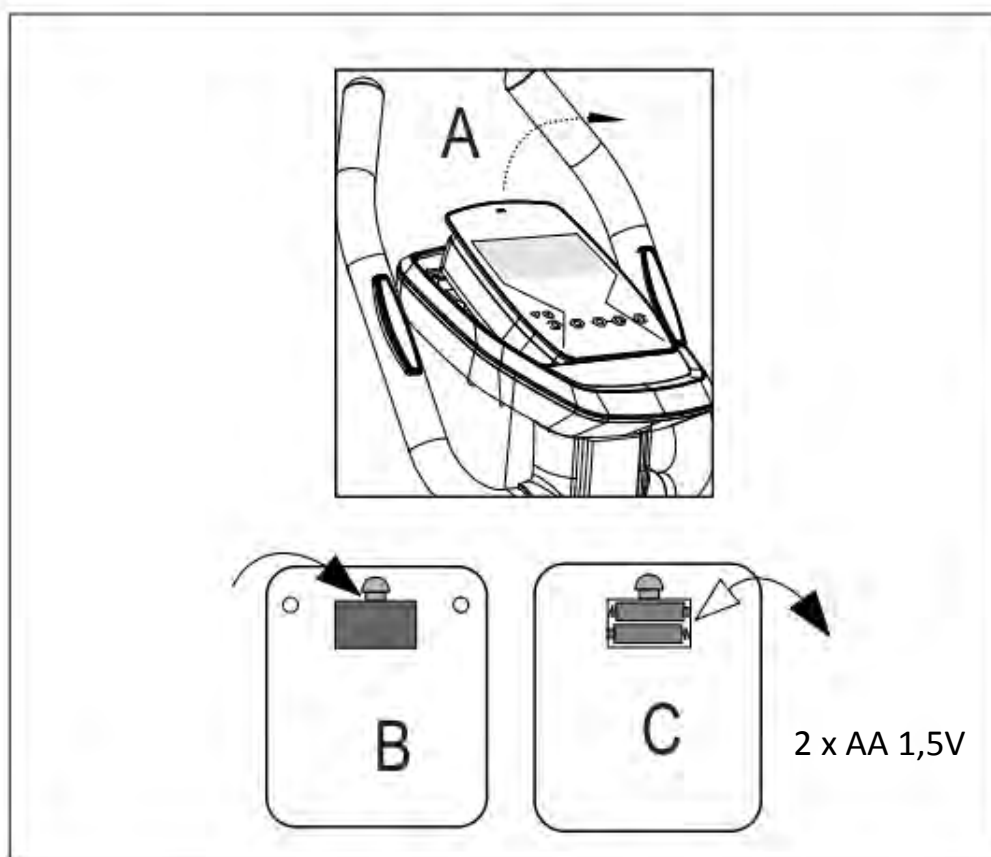




Σωστός χειρισμός



Αλλαγή μπαταριών



Λειτουργία κομπιούτερ

Λειτουργίες

Το ηλεκτρονικό σύστημα διαθέτει τις εξής λειτουργίες:

- Απομνημόνευση συνολικών χιλιομέτρων
- Προρύθμιση δεδομένων εκγύμνασης
- Ένδειξη σφυγμού με παρακολούθηση σφυγμού
- Βαθμός φυσικής κατάστασης μετά από ένα λεπτό ανάκαμψης σφυγμού (RECOVERY)
- Επιλογή Kjoule ή Kcal

Περιοχή λειτουργίας

Παρακάτω εξηγούνται σύντομα οι λειτουργίες των 5 πλήκτρων.

MODE (σύντομο πάτημα) πριν την εκγύμναση

- Μετάβαση στο επόμενο πεδίο προρύθμισης. Αποδοχή ρυθμίσεων ή τιμών.

MODE (σύντομο πάτημα) κατά την εκγύμναση

- Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της αυτόματης εναλλαγής ενδείξεων
- Μετάβαση στο επόμενο πεδίο ένδειξης.

MODE (παρατεταμένο πάτημα) **RESET**

- Διαγραφή της ένδειξης, για νέα έναρξη.

MODE και RESET ταυτόχρονα

- Εναλλαγή μεταξύ Kjoule και Kcal σε συνδυασμό με διαγραφή της ένδειξης.

Μείον - / Συν +

Με αυτά τα πλήκτρα λειτουργιών πριν την εκγύμναση τροποποιούνται οι τιμές στα διάφορα πεδία καταχωρίσεων

- παρατεταμένο πάτημα > γρήγορη μεταβολή των τιμών

RESET (σύντομο πάτημα) πριν την εκγύμναση

- Διαγραφή της εμφανιζόμενης τιμής προρύθμισης

RESET (παρατεταμένο πάτημα)

- Διαγραφή της ένδειξης, για νέα έναρξη.

RECOVERY (παλμοί ανάκαμψης με βαθμό φυσικής κατάστασης)

Με αυτό το πλήκτρο λειτουργιών ξεκινά η λειτουργία ανάκαμψης και υπολογίζεται ένας βαθμός φυσικής κατάστασης.

Μέτρηση σφυγμού

Η μέτρηση σφυγμού μπορεί να γίνει μέσω 3 πηγών:

1. Κλιπ αυτιού (προαίρ.)
2. Αισθητήρες σφυγμού για τα χέρια
3. Ζώνη στήθους με δέκτη συνδεδεμένο με βύσμα (προαίρ.)



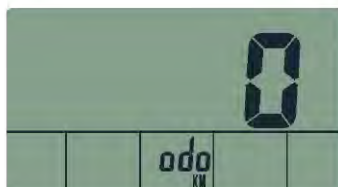
Οδηγίες χειρισμού και προπόνηση

Περιοχή ενδείξεων / Οθόνη

Η οθόνη παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες λειτουργίες.



Συνολικά χιλιόμετρα (odo)



Εύρος ενδείξεων
0 - 9999

Χρόνος εκγύμνασης (Time)



Εύρος ενδείξεων
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Συχνότητα κίνησης ποδιών (RPM)



Εύρος ενδείξεων
14 - 199

Ταχύτητα (km/h)



Εύρος ενδείξεων
5,0 - 99,9 km/h

Απόσταση (DISTANCE)



Εύρος ενδείξεων
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

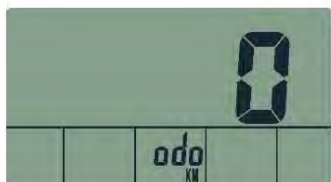
Οδηγίες χειρισμού και προπόνηση

Περιοχή ενδείξεων / Οθόνη

Η οθόνη παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες λειτουργίες.



Συνολικά χιλιόμετρα (odo)



Εύρος ενδείξεων
0 - 9999

Χρόνος εκγύμνασης (Time)



Εύρος ενδείξεων
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Συχνότητα κίνησης ποδιών (RPM)



Εύρος ενδείξεων
14 - 199

Ταχύτητα (km/h)



Εύρος ενδείξεων
5,0 - 99,9 km/h

Απόσταση (DISTANCE)



Εύρος ενδείξεων
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

Κατανάλωση
ενέργειας
(KJoule)
ή
(Kcal)



Εύρος ενδείξεων
0 > 99:59
9990 > 0

Σφυγμός



Σύμβολο καρδιάς (που
αναβοσβήνει), όταν
λαμβάνεται σήμα

Εύρος ενδείξεων
40 - 220

Οι περιστροφές των πεντάλ στις οδηγίες αφο-
ρούν ποδήλατο γυμναστικής
60 σ.α.λ = 21,3 km/h.

Για ελλειπτικό μηχανήμα η αντιστοιχία είναι
60 σ.α.λ = 9,5 km/h.

Οδηγίες χειρισμού και προπόνηση



Εκγύμναση

1.Εκγύμναση χωρίς προρυθμίσεις

- Πατήστε ένα πλήκτρο

Εμφανίζεται **STOP** και το **TIME** αναβοσβήνει για κατάρχιση της διάρκειας εκγύμνασης και της τιμής σφυγμού, όταν αναγνωρίζεται σήμα σφυγμού από κλιπ αττιού, σφυγμό χεριών ή από δέκτη συνδεδεμένο με βύσμα.

καὶ / ἡ

- Κινήστε τα πεντάλ

Εμφανίζονται η διάρκεια εκγύμνασης και οι ακόλου-
θες ενδείξεις να αυξάνουν.

Η εναλλαγή ενδείξεων είναι ενεργή και υποδηλώνεται μέσω του SCAN.

Οι περιοχές ενδείξεων αλλάζουν με περίοδο 6 δευτερολέπτων.

2. Εκγύμναση με προρυθμίσεις

Μπορούν να εισαχθούν τιμές προϋρθμησης για Διάρκεια, Απόσπαση, Ενέργεια. Με την έναρξη της εκγύμνασης γίνεται αντίστροφη μέτρηση αυτών των τιμών. Όταν η αντίστροφη μέτρηση φθάσει στο μηδέν, αναβοβρόνχει η ένδειξη και παράγεται ένας ήχος ειδοποίησης.

Κατόπιν η μέτρηση συνεχίζεται να αυξάνει με την τιμή προκύψιμης.

Για το σφυγμό μπορείτε να καταχωρίσετε μια τιμή η οποία αναβοσβήνει αν υπάρξει υπέρβασή της.

- Πατήστε ένα πλήκτρο

Ένδειξη: Προρύθμιση "TIME"

Προρύθμιση ώρας (TIME)

- Καταχωρίστε τιμές με τα πλήκτρα “Συν” ή “Μείον” (π.χ. 30:00)

- Επιβεβαιώστε με "MODE".

Ένδειξη: επόμενη προϋθμιση "DISTANCE"

Προρύθμιση απόστασης (DISTANCE)

- Καταχωρίστε τιμές με τα πλήκτρα “Συν” ή “Μείον” (π.χ. 7,50)

- Επιβεβαιώστε με "MODE".

Ένδειξη: επόμενη προϋθμιση "Kjoule ή Kcal"

Προρύθμιση ενέργειας (Kjoule ή Kcal)

- Καταχωρίστε τιμές με τα πλήκτρα “Συν” ή “Μείον” (π.χ. 780)

- Επιβεβαιώστε με "MODE".

Παρακολούθηση σφυγμού (αν υπάρξει υπέρβασ
το πεδίο αναβοσβήνει)

- Καταχωρίστε τιμή με τα πλήκτρα "Συν" ή "Μείον" (π.χ. 130)
- Επιβεβαιώστε με "MODE" (τερματισμός λειτουργίας προρυθμίσεων)

Ένδειξη: Ετοιμότητα εκγύμνασης με προϋθμιση χρόνου

- Κινώντας τα πεντάλ ξεκινά η εκγύμναση

Οι τιμές προϋθμίσης εμφανίζονται με αντίστροφη μέτρησή τους.

Η εναλλαγή ενδείξεων - SCAN - είναι ενεργή

Σημείωση:

- Πατώντας "MODE" σταματά και ξεκινά η εναλλαγή των ενδείξεων.
- Όταν επιτευχθούν οι προρυθμίσεις για διάρκεια, απόσταση και Kjoule/Kcal (τιμές 0), παράγονται σύντομοι ήχοι ειδοποίησης και αναβοσβήνουν τα κάτω πεδία ενδείξεων. Από το σημείο αυτό οι τιμές συνεχίζουν να μετρώνται προς τα πάνω.
- Αν γίνει υπέρβαση των καταχωρισμένων τιμών σφυγμού, αναβοσβήνει η κάτω ένδειξη σφυγμού ως προειδοποίηση.

Διακοπή ή τερματισμός της εκγύμνασης

Σε περίπτωση λιγότερων από 15 περιστροφών των πεντάλ ανά λεπτό, το ηλεκτρονικό σύστημα αναγνωρίζει διακοπή της εκγύμνασης. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη STOP SCAN και εμφανίζονται εναλλάξ τα δεδομένα εκγύμνασης.

- RPM ή SPEED - TIME - DISTANCE - Kjoule/Kcal - PULSE - ODO - κ.ο.κ.

- Πατώντας "MODE" σταματά και ξεκινά η εναλλαγή των ενδείξεων.

Τα δεδομένα εκγύμνασης εμφανίζονται για 4 λεπτά. Αν στο χρόνο αυτό δεν πατήσετε κανένα πλήκτρο και δεν αρχίσετε πάλι την εκγύμναση, το ηλεκτρονικό σύστημα μεταβαίνει σε λειτουργία αναμονής με ένδειξη τρέχουσας ώρας.

Μια διακοπή της εκγύμνασης αναγνωρίζεται με καθυστέρηση λίγων δευτερολέπτων.

Συνέχιση της εκγύμνασης

Σε περίπτωση συνέχισης της εκγύμνασης εντός 4 λεπτών, συνεχίζεται η κανονική ή αντίστροφη μέτρηση των τελευταίων τιμών.

RECOVERY Φάση σφυγμού σε κατάσταση ανάκαμψης

Η λειτουργία RECOVERY μπορεί να επιλέγεται μετά από κάθε πρόγραμμα προπόνησης.

Με το πλήκτρο RECOVERY πραγματοποιεί κανείς, μετά την αποπεράτωση της προπόνησης, μια μέτρηση σφυγμού σε κατάσταση χαλάρωσης. Από τον πρώτο και τελευταίο σφυγμό ενός λεπτού προσδιορίζεται η απόκλιση και ένας βαθμός φυσικής κατάστασης. Εφόσον παραμένει η προπόνηση ίδια, είναι μια βελτίωση αυτού του βαθμού ένα μέτρο για την καλύτερευση της φυσικής κατάστασης.

Εάν καταφέρατε τις τιμές στόχου, σταματήστε την προπόνηση, πιέστε το πλήκτρο RECOVERY και τοποθετήστε κατόπιν τα χέρια σας στους αισθητήρες σφυγμού χειρός. Κατά την προηγούμενη μέτρηση σφυγμού παρουσιάζεται στην οθόνη 00:60 για το χρόνο και στην οθόνη PULSE αναβοσβήνει η επίκαιρη τιμή σφυγμού. Ο χρόνος υπολογίζεται από 00:60 προς τα κάτω. Αφήστε τα χέρια στους αισθητήρες τοποθετημένα, μέχρι να φθάσει το μέτρημα στο >0<. Δεξιά στην οθόνη παρουσιάζεται μια τιμή μεταξύ F1 και F6. F1 είναι η καλύτερη και F6 η χειρότερη κατάσταση. Πιέζοντας το RECOVERY άλλη μία φορά, τερματίζεται η λειτουργία.

Αν κατά την αντίστροφη μέτρηση του χρόνου δεν ανιχνευτεί σφυγμός, εμφανίζεται το μήνυμα σφάλματος "Err".



Οδηγίες χειρισμού και προπόνηση

Γενικές υποδείξεις

Ήχοι συστήματος

Ενεργοποίηση

Κατά την ενεργοποίηση ακούγεται ένας ήχος, ενώ γίνεται το τεστ των τμημάτων.

Αρχικές τιμές

Κατά την επίτευξη των αρχικών τιμών χρόνου, απόστασης και KJoule/kcal ακούγεται ένας σύντομος ήχος.

Υπέρβαση της ανώτατης τιμής σφυγμού

Εάν γίνεται υπέρβαση της ρυθμισμένης ανώτατης τιμής σφυγμού κατά ένα χτύπο σφυγμού, τότε ακούγονται δύο σύντομοι ήχοι για το χρόνο.

Recovery

Υπολογισμός του βαθμού φυσικής κατάστασης (F):

$$\text{Βαθμός (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Σφυγμός σε κόπωση

P2 Σφυγμός σε κατάσταση χαλάρωσης

F1.0 πολύ καλή

F6.0 ανεπαρκής

Υπολογισμός της μέσης τιμής

Ο υπολογισμός της μέσης τιμής αφορά στις προηγούμενες μονάδες προπόνησης έως μια επαναφορά ή την κατάσταση νάρκης.

Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού

Η μέτρηση του σφυγμού αρχίζει, όταν αναβοσβήνει στην ένδειξη η καρδιά στον ρυθμό του σφυγμού σας.

Με κλιπ αυτιού

Ο αισθητήρας σφυγμού εργάζεται με υπέρυθρο φως και μετρά τις μεταβολές της διαπερατότητας του φωτός στο δέρμα σας, οι οποίες προκαλούνται από το σφυγμό σας. Πριν να στερεώσετε τον αισθητήρα σφυγμού στο λοβό του αυτιού σας, τρίψτε τον 10 φορές δυνατά προς αύξηση της ροής του αίματος.

Αποφεύγετε ενοχλητικές ωθήσεις.

- Στερεώστε το κλιπ αυτιού στο λοβό του αυτιού σας επιμελώς και αναζητήστε το ευνοϊκότερο σημείο για τη λήψη.
(Το σύμβολο της καρδιάς αναβοσβήνει αδιάκοπα)
- Μη γυμνάζετε κάτω από πολύ ισχυρό φως, π.χ. φως νέου, φως αλογόνου, προβολείς-σποτ, φως του ηλίου.
- Αποκλείστε τους κραδασμούς και τα κουνήματα του αισθητήρα αυτιού, συμπεριλαμβανομένου του καλωδίου, εντελώς. Να μαγκώνετε το καλώδιο με ένα τσιμπιδάκι πάντα στα ρούχα σας ή ακόμη καλύτερα σε μια κορδέλα για το μέτωπο.

Με ζώνη στήθους

Λαμβάνετε υπόψη σας τις σχετικές οδηγίες.

Με σφυγμό χειρός

Μια παραγόμενη μέσω της καρδιακής συστολής, πολύ μικρή τάση καταγράφεται από τους αισθητήρες χειρός

και αξιολογείται από το ηλεκτρονικό σύστημα.

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

Σημείωση

Μπορεί να πραγματοποιείται μόνο ένα είδος μέτρησης σφυγμού κάθε φορά: είτε με κλιπ αυτιού είτε με σφυγμός χειρός ή με ζώνη στήθους. Εάν δεν βρίσκεται κανένα κλιπ αυτιού ή κανέναν βυσματικό δέκτη στην υποδοχή για το σφυγμό, τότε ενεργοποιείται η μέτρηση σφυγμού χειρός. Εάν έχει συνδεθεί ένα κλιπ αυτιού ή ένας βυσματικός δέκτης στην υποδοχή για τον σφυγμό, τότε απενεργοποιείται η μέτρηση σφυγμού χειρός αυτόματα. Δεν είναι απαραίτητο να βγάζετε το βύσμα των αισθητήρων σφυγμού χειρός.

		
	✓	✓
	Κατ' επιλογή	Κατ' επιλογή
	Κατ' επιλογή	Κατ' επιλογή

Ανωμαλίες του ηλεκτρονικού υπολογιστή προπόνησης

Πιέστε το πλήκτρο SET για περισσότερο χρόνο (επαναφορά)

Αντικατάσταση μπαταρίας

Εμφανίζεται η ένδειξη οθόνης μόνο πολύ ασθενής, θα έπρεπε να αντικαθίστανται οι μπαταρίες. Οι τιμές και ρυθμίσεις της τελευταίας προπόνησης πάνε χαμένες. Η ώρα πρέπει να ρυθμίζεται εκ νέου.

Οδηγίες προπόνησης

Η αθλητική ιατρική και επιστήμη χρησιμοποιούν το εργομετρικό ποδήλατο, εκτός των άλλων, για την εξέταση της λειτουργικής ικανότητας της καρδιάς, της κυκλοφορίας του αίματος και του αναπνευστικού συστήματος.

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 προηγούμενως.
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 προηγούμενως.

Κατευθυντήριες τιμές για την προπόνηση αντοχής

Ανώτατη τιμή σφυγμού: Με ανώτατη καταπόνηση 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.

Ένταση καταπόνησης

Σφυγμός σε κόπωση: Η ιδανική ένταση καταπόνησης επιτυγχάνεται στο 65-75% (βλ. διάγραμμα) της ανώτατης τιμής σφυγμού. Αυτή η παράμετρος μεταβάλλεται σε εξάρτηση από την ηλικία.



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:

Συχνότητα προπόνησης	διάρκεια προπόνησης
καθημερινώς	10 λεπτά
2-3 x εβδομαδιαίως	20-30 λεπτά
1-2 x εβδομαδιαίως	30-60 λεπτά

Οι αρχάριοι δεν θα έπρεπε να ξεκινούν με προπονήσεις των 30-60 λεπτών.

Κατά τις πρώτες 4 εβδομάδες θα μπορούσε να προγραμματιστεί η προπόνηση των αρχαρίων ως εξής:

Συχνότητα προπόνησης	εύρος μιας μονάδας προπόνησης
1. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	2 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση
2. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση
3. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	4 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση
4. Εβδομάδα	
3 x εβδομαδιαίως	5 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 4 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 4 λεπτά προπόνηση

Πριν και μετά κάθε μονάδα προπόνησης βοηθά μια 5-λεπτη περίπου γυμναστική την προθέρμανση ή το Cool-down. Εάν κατά την πορεία αργότερα προτιμάτε την προπόνηση των 20-30 λεπτών, 3 φορές την εβδομάδα, θα έπρεπε να υπάρχει μια ημέρα χωρίς προπόνηση μεταξύ δύο μονάδων προπόνησης. Κατά τα άλλα δεν υπάρχουν αντιρρήσεις για μια καθημερινή προπόνηση.

Πίνακας απόδοσης

[illegible]

ΕΓΓΥΗΣΗ

Το προϊόν KETTLER που αγοράσατε έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως όμως κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικός σας γυμναστής για μια ζωή.

Μεγάλη προσοχή απαιτείται:

1. Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
2. Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
3. Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
4. Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η **KETTLER** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για 2 έτη.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν, σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

Η παρούσα εγγύηση **ΔΕΝ** καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:

1. Όταν έχει γίνει επαγγελματική χρήση του μηχανήματος.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη έχει προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά τη μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματόσχοινα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

A. ΛΕΟΣ Α.Ε.

Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:

Λεύκης 111, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: (+30) 210 9536512

Fax: (+30) 210 9579073

E-mail: service@leos.gr

Ιστοσελίδα: www.leos.gr



ΛΕΟΣ Α.Ε.
Λεύκης 111, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής
Τηλ: (+30) 210 953 6512
Fax: (+30) 210 957 9073
www.leos.gr - info@leos.gr