

Trainings- und Bedienungsanleitung UM 678x



122 - 133





Πίνακας περιεχομένων

Υποδείξεις ασφαλείας	122
• Σέρβις	122
• Η ασφάλειά σας	122
Σύντομη περιγραφή	123
• Περιοχή ενδείξεων/Οθόνη	123
• Περιοχή λειτουργίας / Πλήκτρα	123
• Λειτουργίες του ηλεκτρονικού συστήματος	123
• Επεξήγηση των πλήκτρων	124
• Επεξήγηση της οθόνης	125
Γρήγορη έναρξη	126
(για γνωριμία)	126
Quickstart	
• Έναρξη εκγύμνασης	126
• Τέλος εκγύμνασης	126
• Λειτουργία Αναμονής	126

Επιλογή προγράμματος	127
Περιοχή εκγύμνασης MANUAL	127
• Εκγύμναση με μη αυτόματη Ρύθμιση προσπάθειας	
Περιοχή εκγύμνασης PROGRAM	128
• Εκγύμναση με προκαθορισμένα προφίλ	
Περιοχή εκγύμνασης PERSONAL	129
• Εκγύμναση με το προφίλ του χρήστη	
Περιοχή εκγύμνασης H.R.C	130
• Εκγύμναση με πρόγραμμα ελεγχόμενο από το σφυγμό	
Λειτουργία RECOVERY	131
• Μέτρηση σφυγμού ανάκαμψης με βαθμό φυσικής κατάστασης	

Τέλος εκγύμνασης και Αναμονή	131
Γενικές υποδείξεις	132
• Ήχοι συστήματος	132
• Υπολογισμός βαθμού φυσικής κατάστασης	132
• Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού	132
Με σφυγμό χεριών	132
Με κλιπ αυτιού	132
Με ζώνη στήθους	132
• Βλάβες στον υπολογιστή	132
Οδηγίες εκγύμνασης	133
• Εκγύμναση αντοχής	133
• Ένταση άσκησης	133
• Έκταση άσκησης	133
Πίνακας αποδόσεων	134

Υποδείξεις ασφαλείας

Για την ασφάλειά σας να λαμβάνετε υπόψη τα ακόλουθα σημεία:

- Η τοποθέτηση της συσκευής γυμναστικής πρέπει να πραγματοποιηθεί σε ένα κατάλληλο γι' αυτό το σκοπό, επίπεδο υπέδαφος.
- Πριν την πρώτη θέση σε λειτουργία και επιπροσθέτως μετά από 6 ημέρες λειτουργίας περίπου πρέπει να ελέγχονται οι συνδέσεις για καλή εφαρμογή.
- Προς αποτροπή τραυματισμών εξ αιτίας λανθασμένου φόρτου ή υπερφόρτισης επιτρέπεται ο χειρισμός της συσκευής γυμναστικής μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Μια τοποθέτηση της συσκευής σε υγρούς χώρους επί μακρόν δεν συνιστάται λόγω του συνδεδεμένου με αυτό σχηματισμού οξειδωσης.
- 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.
- Ελαττωματικά ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της KETTLER.

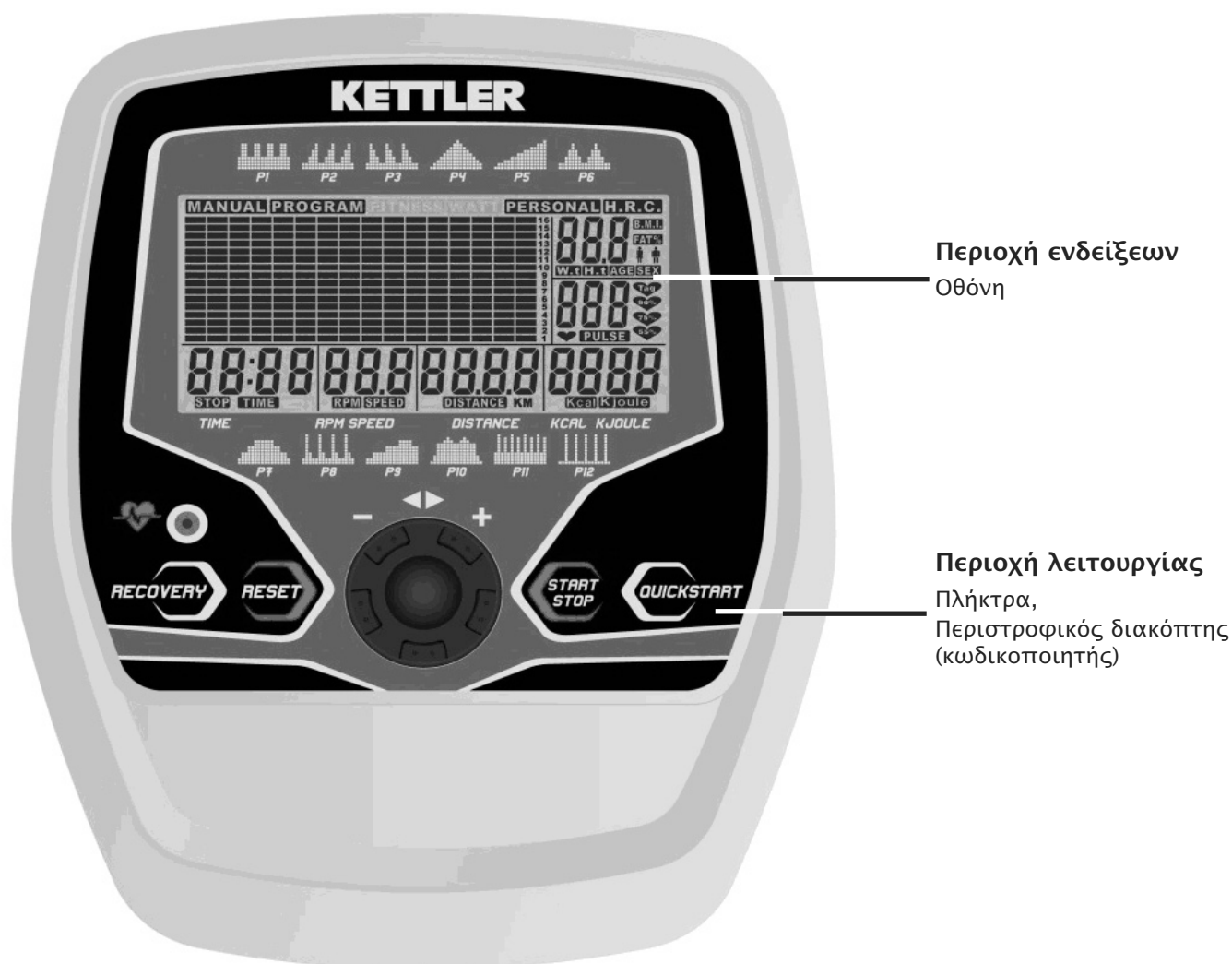
- Μέχρι την εκτέλεση της επισκευής δεν επιτρέπεται η χρήση της συσκευής.
- Το επίπεδο ασφαλείας της συσκευής μπορεί να διατηρηθεί μόνο υπό την προϋπόθεση, ότι αυτή ελέγχεται για φθορές και ζημιές τακτικά.

Για την ασφάλειά σας:

- **Πριν ξεκινήσετε την εκγύμνασή σας, ζητήστε από τον οικογενειακό σας γιατρό να βεβαιώσει, αν από άποψη υγείας είστε σε θέση να εκγυμνάζεστε με αυτή τη συσκευή. Τα ιατρικά ευρήματα θα πρέπει να αποτελέσουν τη βάση της δόμησης του προγράμματος εκγύμνασής σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική εκγύμναση μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην υγεία.**
- **Τα συστήματα παρακολούθησης των καρδιακών παλμών ενδέχεται να είναι ανακριβή. Η υπερβολική εκγύμναση μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στην υγεία ή και θάνατο. Σε περίπτωση που αισθανθείτε ζάλη ή αδυναμία σταματήστε αμέσως την εκγύμναση.**

Σύντομη περιγραφή

Το ηλεκτρονικό σύστημα διαθέτει μια περιοχή λειτουργίας με πλήκτρα και μια περιοχή ενδείξεων (οθόνη) με μεταβλητά σύμβολα και γραφικά



Περιοχή ενδείξεων
Οθόνη

Περιοχή λειτουργίας
Πλήκτρα,
Περιστροφικός διακόπτης
(κωδικοποιητής)

Το ηλεκτρονικό σύστημα διαθέτει τις εξής λειτουργίες:

- Μνήμες και προρυθμίσεις για 4 άτομα
- 4 περιοχές εκγύμνασης:
MANUAL = μη αυτόματη ρύθμιση προσπάθειας,
PROGRAM = προκαθορισμένα προφίλ,
PROGRAM = το προφίλ του χρήστη,
H.R.C. = πρόγραμμα ελεγχόμενο από το σφυγμό
- Αποθηκεύσιμες προρυθμίσεις εκγύμνασης: χρόνος, απόσταση, κατανάλωση ενέργειας, επιτήρηση σφυγμού
- Επιτήρηση με οπτική και ηχητική υπόδειξη
- Στόχος σφυγμού ανάλογα με την ηλικία
- Ένδειξη βαθμού φυσικής κατάστασης 1-6 που υπολογίζεται με την τιμή σφυγμού ανάκαμψης μετά από 1 λεπτό
- Ηλεκτροκίνητη ρύθμιση βαθμίδων πέδησης
- Αποθηκεύσιμο προφίλ προσπάθειας χρήστη
- Υπολογισμός της κατανάλωσης ενέργειας σύμφωνα με επίπεδο πέδησης και συχνότητας κίνησης ποδιών
- Επιλογή της ένδειξης για κατανάλωση ενέργειας [Kjoule ή Kcal]
- Ένδειξη θερμοκρασίας στην αναμονή [°C]
- Ενσωματωμένος δέκτης σφυγμού για μη κωδικοποιημένη ζώνη στήθους, π.χ. T34 της POLAR



Kjoule > Kcal > Kjoule



ύντομες οδηγίες

Περιοχή λειτουργίας

Παρακάτω εξηγούνται σύντομα οι λειτουργίες των 5 πλήκτρων.

Όλα τα πλήκτρα

- Αφύπνιση της οθόνης ενδείξεων από την κατάσταση αναμονής

RECOVERY (παλμοί ανάκαμψης με βαθμό φυσικής κατάστασης)

Με αυτό το πλήκτρο λειτουργιών, όταν υπάρχει ενεργή μέτρηση σφυγμού, ξεκινά η λειτουργία σφυγμού ανάκαμψης και υπολογίζεται ένας βαθμός φυσικής κατάστασης.

RESET (σύντομο πάτημα) πριν την εκγύμναση

Με αυτό το πλήκτρο λειτουργιών διαγράφεται η τρέχουσα ένδειξη.

RESET (παρατεταμένο πάτημα)

- Διαγραφή της οθόνης ενδείξεων, για νέα έναρξη.

Κωδικοποιητής (περιστροφή δεξιά)

- σε επιλογή: μετάβαση στο επόμενο στοιχείο μενού
- σε καταχωρίσεις: αύξηση της καταχώρισης

Κωδικοποιητής (περιστροφή αριστερά)

- σε επιλογή: μετάβαση στο επόμενο στοιχείο μενού
- σε καταχωρίσεις: μείωση της καταχώρισης

Κωδικοποιητής (σύντομο πάτημα)

- Γίνεται αποδεκτή η επιλογή ή η καταχώριση. Καλείται το επόμενο στοιχείο μενού.

Κωδικοποιητής (παρατεταμένο πάτημα)

- Εμφανίζεται πάλι η επιλογή εκγύμνασης του τρέχοντος ατόμου.

ή

- Διαγράφεται η οθόνη ενδείξεων με το επόμενο πρόγραμμα ή επιλογή ατόμου.

RESET + Κωδικοποιητής (ταυτόχρονα)

- Αλλαγή μονάδας κατανάλωσης ενέργειας από Kjoule σε Kcal

START STOP

- Έναρξη εκγύμνασης. Μετράται (αυξάνεται) ο χρόνος εκγύμνασης.
- Διακοπή εκγύμνασης με ένδειξη STOP. Ο χρόνος εκγύμνασης δεν μεταβάλλεται. Εμφανίζεται σύντομα η μέση τιμή (Ø) των βαθμίδων πέδησης.

QUICKSTART

- Ξεκινά το πρόγραμμα "MANUAL". Μετράται (αυξάνεται) ο χρόνος εκγύμνασης.

Μέτρηση σφυγμού

Η μέτρηση σφυγμού μπορεί να γίνει μέσω 3 πηγών:

- Κλιπ αυτιού (προαίρ.)
- Αισθητήρες σφυγμού για τα χέρια
- Ζώνη στήθους (προαίρ.)

Περιοχή ενδείξεων / Οθόνη

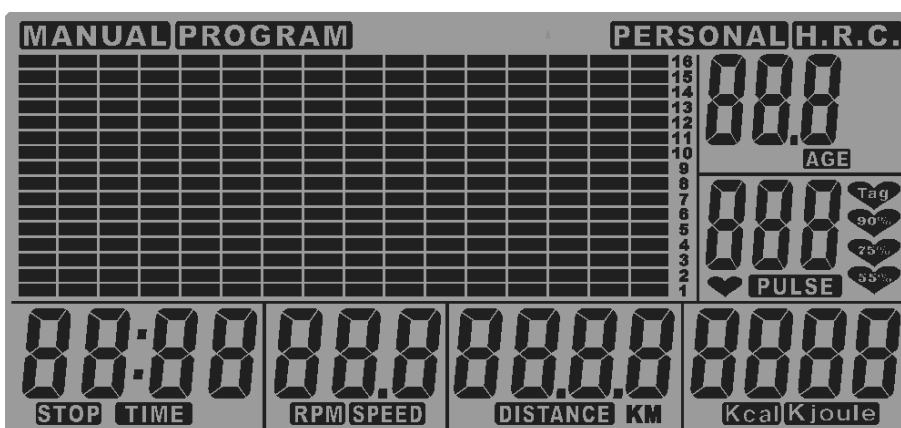
Η οθόνη παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες λειτουργίες.

Επιλογή προγράμματος από 4 περιοχές εκγύμνασης

- MANUAL:** Οι βαθμίδες προσπάθειας ρυθμίζονται μη αυτόματα από τους εκγυμναζόμενους.
- PROGRAM:** Οι βαθμίδες προσπάθειας ρυθμίζονται από 12 προγράμματα (προφίλ).
- PERSONAL:** Οι βαθμίδες προσπάθειας ρυθμίζονται από το προφίλ του χρήστη
- H.R.C.:** Το πρόγραμμα για εκγύμναση βάσει σφυγμού με την προρύθμιση ενός σφυγμού εκγύμνασης

Προφίλ προσπάθειας

Ύψος = Βαθμίδα
1-16
Θέση έναρξης =
αριστερά



Άτομο (USER)
U0 =Επισκέπτης,
U1-U4
AGE
Ηλικία: 10-99

PULSE
Σφυγμός
Ένδειξη
40 - 220
55%, 75%,
90%, Tag
Υπολογιζόμενες
τιμές σφυγμού
βάσει ηλικίας

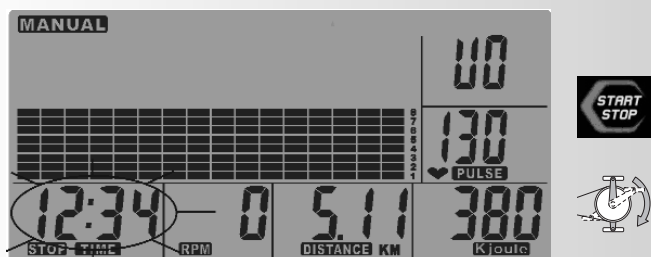
TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Χρόνος εκγύμνασης	Συχνότητα κίνησης ποδιών	Απόσταση	Κατανάλωση ενέργειας
Ένδειξη 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00	Ένδειξη 14 - 199	Ένδειξη 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00	Ένδειξη 0 > 9999 9990 > 0
STOP	SPEED		
Παύση	Ταχύτητα		
Διακοπή εκγύμνασης	Ένδειξη - 99,9 km/h		

Κατάσταση αναμονής με ένδειξη θερμοκρασίας



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

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



Γρήγορη έναρξη (για γνωριμία)

Quickstart:

χωρίς ιδιαίτερες ρυθμίσεις

- Πιέστε "QUICKSTART".

εμφανίζεται ο τελευταίος χρήστης
ή
επιλέξτε άτομο

Ξεκινά το πρόγραμμα "MANUAL". Μετράται (αυξάνεται) ο χρόνος εκγύμνασης.

- Πατήστε το πεντάλ

Αυξάνουν οι τιμές συχνότητας κίνησης ποδιών, ταχύτητας, απόστασης και κατανάλωσης ενέργειας. Σφυγμός, αν υπάρχει ενεργή μέτρηση σφυγμού.

Η τρέχουσα μπάρα αλλάζει με περίοδο 15 δευτερολέπτων.

Τροποποίηση της προσπάθειας

- "Κωδικοποιητής δεξιά"
Η προσπάθεια αυξάνεται σε βήματα μεγέθους 1.
- "Κωδικοποιητής αριστερά"
Η άσκηση μειώνεται σε βήματα μεγέθους 1.

Διακοπή της εκγύμνασης

- Πατήστε "START STOP"
Εμφανίζεται για λίγο η μέση τιμή (Ø) της προσπάθειας. Η συχνότητα κίνησης ποδιών και η ταχύτητα δείχνουν "τιμές 0"
Εμφανίζονται να αναβοσβήνουν ο χρόνος εκγύμνασης TIME και η ένδειξη STOP.

Συνέχιση της εκγύμνασης

- Πατήστε "START STOP"
- Πατήστε το πεντάλ

ή

Τέλος εκγύμνασης και λειτουργία Αναμονής

4 λεπτά μετά το τέλος της εκγύμνασης η οθόνη ενδείξεων μεταβαίνει σε λειτουργία αναμονής με ένδειξη θερμοκρασίας.

Είναι εφικτή συνέχιση της τελευταίας εκγύμνασης, αν ενεργοποιηθεί πάλι η οθόνη ενδείξεων πατώντας ένα πλήκτρο ή τα πεντάλ.

Περιοχή εκγύμνασης MANUAL

(μη αυτόματη ρύθμιση προσπάθειας)

Οι περιοχές που αναβοσβήνουν μπορούν να τροποποιηθούν.

- Τροποποίηση με περιστροφή του "Κωδικοποιητή".
- Αποδοχή με πάτημα του "Κωδικοποιητή".

Καταχώριση ατομικών στοιχείων

- Με οποιοδήποτε "Πλήκτρο" ή τον "Κωδικοποιητή".

Εμφανίζεται να αναβοσβήνει η ένδειξη τελευταίου χρήστη.

Καθορίστε άτομο

Αποδεχτείτε τη ρύθμιση ατόμου (εδώ Άτομο 1)

Καταχωρίστε ηλικία

Από την καταχώριση ηλικίας υπολογίζονται οι τιμές στόχου σφυγμού στο πρόγραμμα H.R.C. βάσει της σχέσης 220 μείον την ηλικία.

Αποδεχτείτε τη ρύθμιση ηλικίας (εδώ 50 ετών)

Επιλογή εκγύμνασης

Θέστε την περιοχή εκγύμνασης σε MANUAL

Αποδεχτείτε τη ρύθμιση MANUAL

Προρύθμιση τιμών εκγύμνασης

Παρακάμψτε το επίπεδο προσπάθειας (βαθμίδα πέδησης) ή καθορίστε το και αποδεχτείτε τη ρύθμιση (εδώ βαθμίδα 8)

Παρακάμψτε το χρόνο εκγύμνασης ή καθορίστε τον και αποδεχτείτε τη ρύθμιση (εδώ 20:00 λεπτά)

Ο ρυθμισμένος χρόνος εκγύμνασης απεικονίζεται σε 16 μπάρες προφίλ. Αν δε προρυθμιστεί τιμή χρόνου, η τρέχουσα μπάρα αλλάζει με περίοδο 15 δευτερολέπτων.

Παρακάμψτε την απόσταση ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

(εδώ 7,00 KM)

Παρακάμψτε την κατανάλωση ενέργειας ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

(εδώ 300 Kjoule)

Παρακάμψτε την τιμή σφυγμού ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση πάλι χρόνος εκγύμνασης κ.ο.κ. (εδώ 130 παλμοί/λεπτό)

Εκγύμναση

- Πατήστε "START STOP"
- Πατήστε το πεντάλ

Μετρώνται αντίστροφα (μειώνονται) οι προρυθμίσεις χρόνου, απόστασης, κατανάλωσης ενέργειας. Αν είναι ενεργή η μέτρηση σφυγμού, επιτηρείται ο σφυγμός και η τιμή αναβοσβήνει ως προειδοποίηση, σε περίπτωση υπέρβασης.

Τροποποίηση της προσπάθειας

- "Περιστροφή κωδικοποιητή δεξιά ή αριστερά"
- Η προσπάθεια αυξάνεται ή μειώνεται

Διακοπή εκγύμνασης

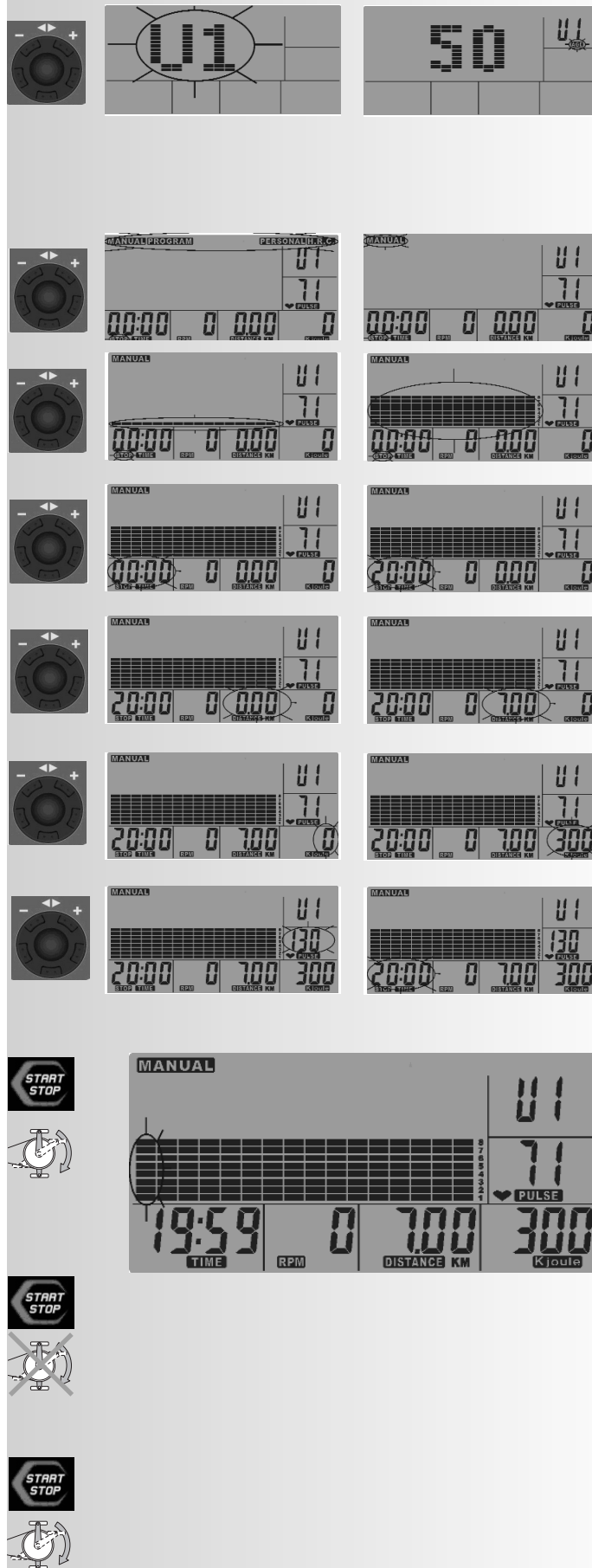
- Πατήστε "START STOP"
- Εμφανίζεται για λίγο η μέση τιμή (Ø) της προσπάθειας.

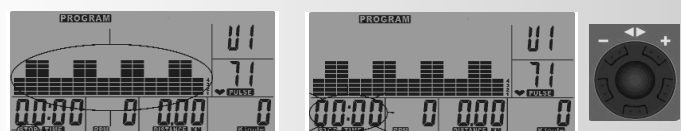
Η συχνότητα κίνησης ποδιών και η ταχύτητα δείχνουν "τιμές 0".

Εμφανίζονται να αναβοσβήνουν ο χρόνος εκγύμνασης και το STOP.

Συνέχιση της εκγύμνασης

- Πατήστε "START STOP"
- Πατήστε το πεντάλ





Υπόδειξη:

Αν επιτευχθεί μια προρύθμιση (αναβοσβήνει η τιμή 0, 8 ηχητικά σήματα), η οθόνη ενδείξεων δείχνει τη διακοπή εκγύμνασης με ένδειξη χρόνου που αναβοσβήνει και **STOP**. Η τιμές προρύθμισης εμφανίζονται πάλι. Με το πλήκτρο "**START STOP**" και πάτημα πεντάλ η οθόνη ενδείξεων γίνεται πάλι ενεργή ως την επίτευξη της επόμενης προρύθμισης.

Περιοχή εκγύμνασης PROGRAM

Επιλογή από 12 προγράμματα (προφίλ) τα οποία ρυθμίζουν αυτόματα τις βαθμίδες προσπάθειας.

Καταχωρίστε ή επιβεβαιώστε τα ατομικά στοιχεία
Επιλέξτε PROGRAM

Επιλογή από 12 προγράμματα

(Εδώ P1)

Προρύθμιση τιμών εκγύμνασης

Παρακάμψτε το χρόνο εκγύμνασης ή καθορίστε τον και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

(εδώ 16:00 λεπτά)

Ο ρυθμισμένος χρόνος εκγύμνασης απεικονίζεται σε 16 μπάρες προφίλ. Στα 16 λεπτά μία μπάρα αντιστοιχεί σε 1 λεπτό. Αν δε προρυθμιστεί τιμή χρόνου, η τρέχουσα μπάρα αλλάζει με περίοδο 15 δευτερολέπτων.

Παρακάμψτε την απόσταση ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

Παρακάμψτε την κατανάλωση ενέργειας ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

Παρακάμψτε την τιμή σφυγμού ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

πάλι χρόνος εκγύμνασης κ.ο.κ.

Εκγύμναση

- Πατήστε "**START STOP**"
- Πατήστε το πεντάλ

Μετρώνται αντίστροφα (μειώνονται) οι προρυθμίσεις χρόνου, απόστασης, κατανάλωσης ενέργειας. Αν είναι ενεργή η μέτρηση σφυγμού, επιτηρείται ο σφυγμός και η τιμή αναβοσβήνει ως προειδοποίηση, σε περίπτωση υπέρβασης.

Τροποποίηση της προσπάθειας

- "Περιστροφή κωδικοποιητή δεξιά ή αριστερά"
Η προσπάθεια αυξάνεται ή μειώνεται

Διακοπή εκγύμνασης

- Πατήστε "**START STOP**"
Εμφανίζεται για λίγο η μέση τιμή (Ø) της προσπάθειας.
Η συχνότητα κίνησης ποδιών και η ταχύτητα δείχνουν "τιμές 0".
Εμφανίζονται να αναβοσβήνουν ο χρόνος εκγύμνασης και το **STOP**.

Συνέχιση της εκγύμνασης

- Πατήστε "**START STOP**"
- Πατήστε το πεντάλ

Περιοχή εκγύμνασης PERSONAL

Δημιουργήστε το δικό σας προφίλ και γυμναστείτε
Καταχωρίστε ή επιβεβαιώστε τα ατομικά στοιχεία
Επιλέξτε PERSONAL

Υπάρχουν 2 δυνατότητες: Να δημιουργήσετε το προφίλ πριν την εκγύμναση ή κατά την εκγύμναση.

Δημιουργία προφίλ πριν την εκγύμναση

Η πρώτη μπάρα προφίλ αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί.

- Τροποποίηση με περιστροφή του "Κωδικοποιητή".
- Με πάτημα του "κωδικοποιητή" γίνεται αποδεκτή η τιμή προσπάθειας και επιλέγεται η επόμενη μπάρα

- Πατήστε παρατεταμένα τον "κωδικοποιητή" (έτσι αποθηκεύεται το προφίλ)

Ο χρόνος εκγύμνασης αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί. (εδώ 16:00 λεπτά). Ο ρυθμισμένος χρόνος εκγύμνασης απεικονίζεται σε 16 μπάρες προφίλ. Στα 16 λεπτά μία μπάρα αντιστοιχεί σε 1 λεπτό. Αν δε προρυθμιστεί τιμή χρόνου, η τρέχουσα μπάρα αλλάζει με περίοδο 15 δευτερολέπτων.

Παρακάμψτε την απόσταση ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

Παρακάμψτε την κατανάλωση ενέργειας ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

Παρακάμψτε την τιμή σφυγμού ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

πάλι χρόνος εκγύμνασης κ.ο.κ.

Εκγύμναση

- Πατήστε "START STOP"
- Πατήστε το πεντάλ

Μετρώνται αντίστροφα (μειώνονται) οι προρυθμίσεις χρόνου, απόστασης, κατανάλωσης ενέργειας. Αν είναι ενεργή η μέτρηση σφυγμού, επιτηρείται ο σφυγμός και η τιμή αναβοσβήνει ως προειδοποίηση, σε περίπτωση υπέρβασης.

Δημιουργία προφίλ κατά την εκγύμναση

Η πρώτη μπάρα προφίλ αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί.

- Πατήστε παρατεταμένα τον "κωδικοποιητή"
Ο χρόνος εκγύμνασης αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί. (εδώ 16:00 λεπτά)

Εκγύμναση

- Πατήστε "START STOP"
- Πατήστε το πεντάλ
- "Περιστροφή κωδικοποιητή δεξιά ή αριστερά"

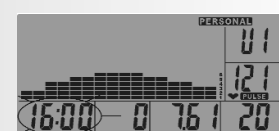
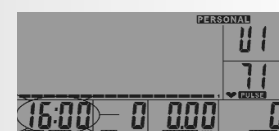
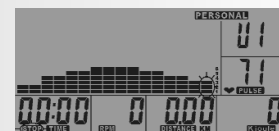
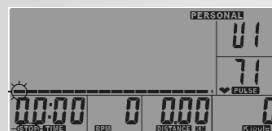
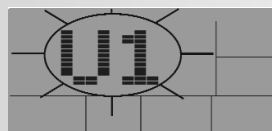
Η προσπάθεια αυξάνεται ή μειώνεται

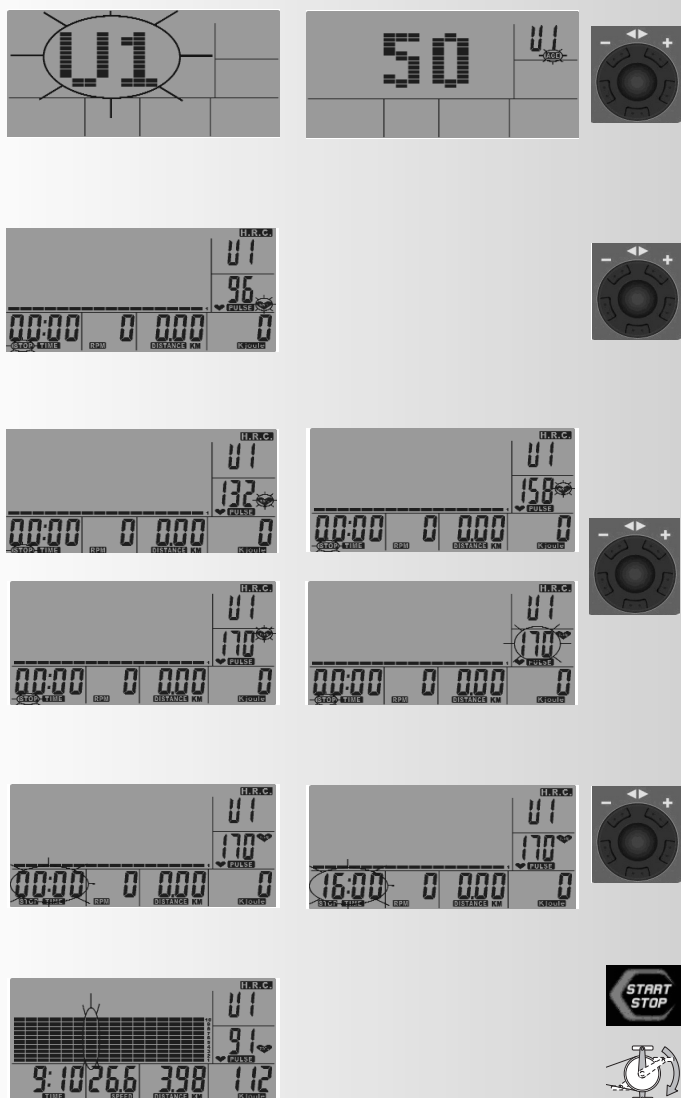
Κατά τη μεταπήδηση στην επόμενη μπάρα, αποθηκεύεται η βαθμίδα. Αν επιτευχθεί η προρυθμίστη χρόνου (αναβοσβήνει η τιμή 0, 8 ηχητικά σήματα), η οθόνη ενδείξεων δείχνει τη διακοπή εκγύμνασης με ένδειξη χρόνου που αναβοσβήνει και STOP. Η τιμές προρυθμίστη εμφανίζονται πάλι. Το προφίλ αποθηκεύεται.

Με το πλήκτρο "START STOP" και πάτημα πεντάλ η οθόνη ενδείξεων γίνεται πάλι ενεργή.

Υπόδειξη:

Με την κλήση της περιοχής εκπαίδευσης PERSONAL εμφανίζεται τώρα το προφίλ του ίδιου του χρήστη.





Περιοχή εκγύμνασης H.R.C

Πρόγραμμα ελεγχόμενο από το σφυγμό

Αν ο τρέχων σφυγμός είναι χαμηλότερος από το στόχο σφυγμού, το επίπεδο προσπάθειας μετά από 30 δευτερόλεπτα αυξάνεται κατά μία βαθμίδα. Αν είναι υψηλότερος, το επίπεδο προσπάθειας μετά από 15 δευτερόλεπτα μειώνεται κατά μία βαθμίδα.

Καταχωρίστε ή επιβεβαιώστε τα ατομικά στοιχεία

Επιλέξτε H.R.C.

Προρύθμιση στόχου σφυγμού

Υπάρχουν προς επιλογή 4 τιμές στόχου σφυγμού με τιμές 55%, 75%, 90% και Tag. Οι σχετικές εμφανιζόμενες τιμές σφυγμού υπολογίζονται από τη σχέση: 220 μείον την καταχωρισμένη ηλικία. Για ηλικία 50 ετών εμφανίζονται οι αντίστοιχες τιμές ως εξής: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Η τιμή "Tag" μπορεί να τροποποιηθεί.

Το 55% αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί.

- Με περιστροφή του "κωδικοποιητή" επιλέγεται ο στόχος σφυγμού.
- Με πάτημα του "κωδικοποιητή" γίνεται αποδεκτός ο στόχος σφυγμού.

Στο Tag η τιμή αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί.

Μετά την προρύθμιση του στόχου σφυγμού, εμφανίζεται σταθερά το σύμβολο της επιλογής σφυγμού με τον τρέχοντα σφυγμό.

Ο χρόνος εκγύμνασης TIME αναβοσβήνει και μπορεί να τροποποιηθεί. (εδώ 16:00 λεπτά).

Παρακάμψτε την απόσταση ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση

Παρακάμψτε την κατανάλωση ενέργειας ή καθορίστε την και αποδεχτείτε τη ρύθμιση
 πάλι χρόνος εκγύμνασης κ.ο.κ.

Εκγύμναση

- Πατήστε "START STOP"
- Πατήστε το πεντάλ

Η πρώτη μπάρα προφίλ αναβοσβήνει και κινείται στην εκγύμναση προς τα δεξιά.

Μετρώνται αντίστροφα (μειώνονται) οι προρυθμίσεις χρόνου, απόστασης, κατανάλωσης ενέργειας. Οι βαθμίδες προσπάθειας αυξάνονται έως ότου επιτευχθεί ο στόχος σφυγμού.

Υπόδειξη:

Αν υπάρξει πρόβλημα στη μέτρηση σφυγμού στο πρόγραμμα H.R.C., εντός 60 δευτερολέπτων το επίπεδο προσπάθειας μειώνεται στη βαθμίδα 1.

Αν η βαθμίδα 1 παραμείνει χωρίς τροποποίηση για 30 δευτερόλεπτα, παράγονται σύντομα ηχητικά σήματα και η οθόνη ενδείξεων δείχνει τη διακοπή εκγύμνασης με STOP που αναβοσβήνει.

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.

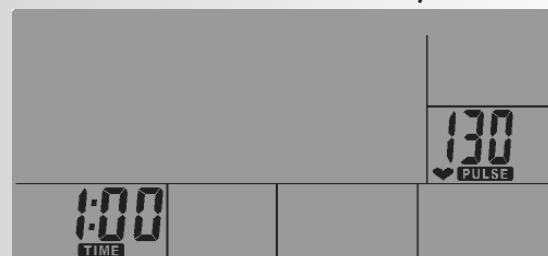
Εάν καταφέρατε τις τιμές στόχου, σταματήστε την προπόνηση, πιέστε το πλήκτρο RECOVERY και τοποθετήστε κατόπιν τα χέρια σας στους αισθητήρες σφυγμού χειρός. Κατά την προηγούμενη μέτρηση σφυγμού παρουσιάζεται στην οθόνη 00:60 για το χρόνο και στην οθόνη PULSE αναβοσβήνει η επίκαιρη τιμή σφυγμού. Ο χρόνος 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".

Τέλος εκγύμνασης και λειτουργία Αναμονής

4 λεπτά μετά το τέλος της εκγύμνασης, η οθόνη ενδείξεων μεταβαίνει σε λειτουργία Αναμονής με ένδειξη θερμοκρασίας, αν εν τω μεταξύ δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο, δεν ληφθεί κανένας παλμός από πάτημα πεντάλ και δεν υπάρχει ενεργός σφυγμός.

Είναι εφικτή συνέχιση της τελευταίας εκγύμνασης, αν ενεργοποιηθεί πάλι η οθόνη ενδείξεων πατώντας ένα πλήκτρο ή τα πεντάλ.



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.

Υπολογισμός βαθμού φυσικής κατάστασης

Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής υπολογίζει και αξιολογεί τη διαφορά μεταξύ σφυγμού σε κόπωση και σφυγμού σε κατάσταση ανάκαμψης και τον προκύπτοντα εκ τούτου «βαθμό της φυσικής σας κατάστασης» κατά την ακόλουθη εξίσωση:

$$\text{Βαθμός (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Σφυγμός σε κόπωση

P2 = Σφυγμός σε κατάσταση ανάκαμψης

Βαθμός 1 = πολύ καλή

Βαθμός 6 = ανεπαρκής

Η σύγκριση του σφυγμού σε κόπωση και του σφυγμού σε κατάσταση ανάκαμψης είναι μια απλή και γρήγορη δυνατότητα να ελεγχθεί η σωματική φυσική κατάσταση. Ο βαθμός φυσικής κατάστασης είναι μια τιμή προσανατολισμού για την ικανότητά σας ανάκαμψης μετά από σωματική κόπωση. Πριν πιέσετε το πλήκτρο για το σφυγμό σε ανάκαμψη και προσδιορίσετε το βαθμό της φυσικής σας κατάστασης, θα έπρεπε να γυμναστείτε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, αυτό σημαίνει τουλάχιστον 10 λεπτά, στο πλαίσιο της καταπόνησής σας. Κατά τη συχνή άθληση για το κυκλοφοριακό σύστημα θα διαπιστώσετε, ότι ο «βαθμός της φυσικής σας κατάστασης» θα βελτιωθεί.

Δυνατότητες καταγραφής του σφυγμού

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

Με σφυγμό 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 επαφή.
- Κρατάτε τα χέρια ήσυχα και αποφεύγετε συστολές και τριβή πάνω στις επιφάνειες επαφής

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 προσεκτικά και αναζητήστε το ευνοϊκότερο χρονικό σημείο για τη λήψη (το σύμβολο της καρδιάς αναβοσβήνει χωρίς διακοπή).
- Μη γυμνάζεστε 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 καλώδιου τελείως. Να καρφιτσώνετε το καλώδιο με ένα τσιμπιδάκι πάντα στα ρούχα σας ή ακόμη καλύτερα σε μια κορδέλα για το μέτωπο.

Με ζώνη στήθους

Ο εσωτερικός δέκτης σφυγμού είναι συμβατός με μη κωδικοποιημένους μεταδότες ζώνης στήθους POLAR.

Σε κωδικοποιημένα συστήματα μπορεί να προβληθούν λανθασμένες τιμές σφυγμού. Συνιστούμε τον T34 της POLAR. Τηρείτε τις αντίστοιχες οδηγίες χρήσης.






Δεν χρειάζεται δέκτης συνδεδεμένος με βύσμα, και επίσης για τεχνικούς λόγους δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί.

Υπόδειξη:

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 βυσματικός δέκτης 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 βγάξετε το βύσμα των αισθητήρων σφυγμού χειρός.

Ανωμαλίες του ηλεκτρονικού υπολογιστή προπόνησης

Εάν η οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή δεν λειτουργεί σωστά, αποσπάστε τη συσκευή από την παροχή ρεύματος και συνδέστε την εκ νέου.

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

Για την ασφάλειά σας:

Πριν την έναρξη της προπόνησης αφήστε τον οικογενειακό σας ιατρό να εξακριβώσει, εάν επιτρέπει η υγεία σας την προπόνηση με αυτό τη συσκευή. Η ιατρική διάγνωση θα πρέπει να είναι η βάση για την ανάπτυξη του προγράμματος της προπόνησής σας. Λανθασμένη ή υπέρμετρη άθληση είναι επικίνδυνη για την υγεία.

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 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.

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.

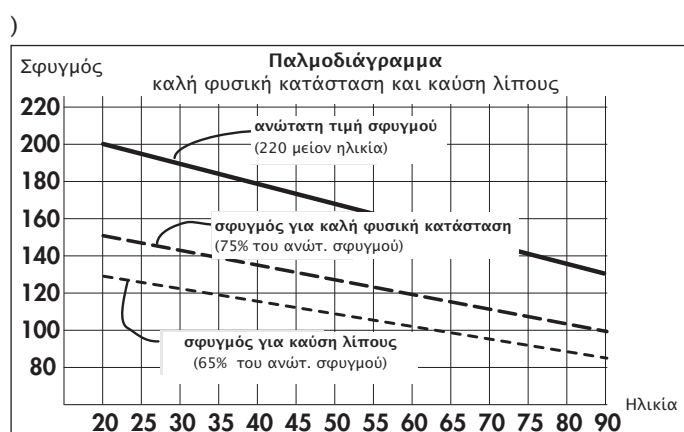
Εδώ ισχύει ο εμπειρικός τύπος: Η ανώτατη συχνότητα καρδιακών παλμών ανά λεπτό αντιστοιχεί σε 220 χτύπους σφυγμού μείον ηλικία.

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 καθημερινώς	διάρκεια προπόνησης
2-3 x εβδομαδιαίως	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-". 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.

