

# KETTLER



## Instrukcja montażu ORBITREK CROSTRAINER KETTLER OMNIUM 300

Art.-Nr. CT1026-100

**Przed montażem i pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.**

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

**⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (istnieje ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

**⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.

**⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Przed przystąpieniem do naprawy, przeglądu lub czyszczenia urządzenia należy je bezwzględnie odłączyć od zasilania.

**⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

**⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.

**⚠ OSTRZEŻENIE!** Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.

**⚠ UWAGA!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych

**⚠ UWAGA!** Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się i przestrzegać zawartych w instrukcji uwag dotyczących przeprowadzania treningu.

**⚠ UWAGA!** Wszystkie nieopisane w instrukcji zmiany / manipulacje na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na urządzeniu mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu KETTLER lub przeszkoleni przez firmę KETTLER personel.

**⚠ UWAGA!** Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że kabel zasilający nie jest zakleszczony i nie stwarza ryzyka potknięcia się o niego.

**⚠ UWAGA!** Urządzenie treningowe przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, płóz oraz przedniej części ramy.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu należy nosić odpowiednie obuwie sportowe.
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikają z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Zasilacz urządzenia wymaga napięcia sieciowego 230 V, 50 Hz. Powinien zostać podłączony za pomocą wtyczki z uziemieniem.
- Do przyłączania do sieci nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza, musi on odpowiadać dyrektywom VDE.
- Przyrząd treningowy może być używany WYŁĄCZNIE z modułem zasilania dostarczonym przez firmę KETTLER wraz z przyrządem.
- W przypadku dłuższego nieużytkowania wtyczkę sieciową urządzenia wyciągnij z gniazdka.
- Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.
- Urządzenie nie może być użytkowane przez osoby o wadze przekraczającej 130 kg.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.
- Przyrząd treningowy należy ustawić na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń należy stosować odpowiedni podkład (np. maty gumowe, puzzle).
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (dróg, drzwi, korytarzy).
- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia. Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.
- Niniejszą instrukcję można pobrać ze strony: [www.sportpoland.com](http://www.sportpoland.com)

## MONTAŻ

**OSTROŻNIE!** Zastosz się o bezpieczne otoczenie miejsca montażu, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

**OSTROŻNIE!** Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrzyć się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Narzędzia do montażu potrzebne do danej operacji zostały przedstawione na odpowiedniej ilustracji. Stosuj narzędzia dokładnie według ilustracji. Narzędzia nie są dostarczane wraz z urządzeniem.

## OBŚŁUGA URZĄDZENIA

- Należy zadbać o to, aby treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Należy też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządów nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci mogą wyniknąć nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz używać dzieciom przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Przyrząd sportowy jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej.
- Występujące ewentualne ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania. Mechanizm oporu jest regulowany.
- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest napięcie co najmniej 2,7 V na zaciskach baterii (dotyczy tylko komputerów, które pracują na baterie).
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozabezpieczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego montażu. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samohamowne stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

## EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu.

## WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu .



# LISTA KONTROLNA (zawartość opakowania)

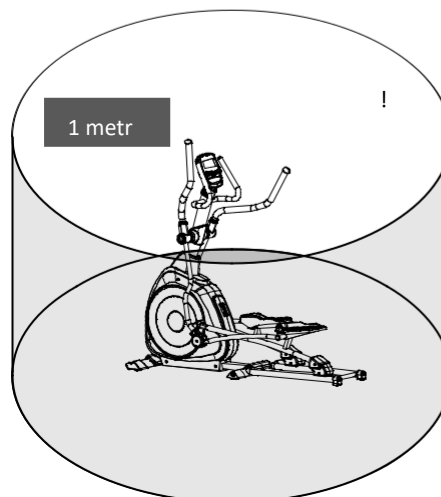
	Ilość
	1
 YM6723L-11-E-S	1
	1
 4x M8x16	1
	1
 6x M8x20 6x 2x M4x16	1
	1
 2/2x M5x14	1
	1
	1

43



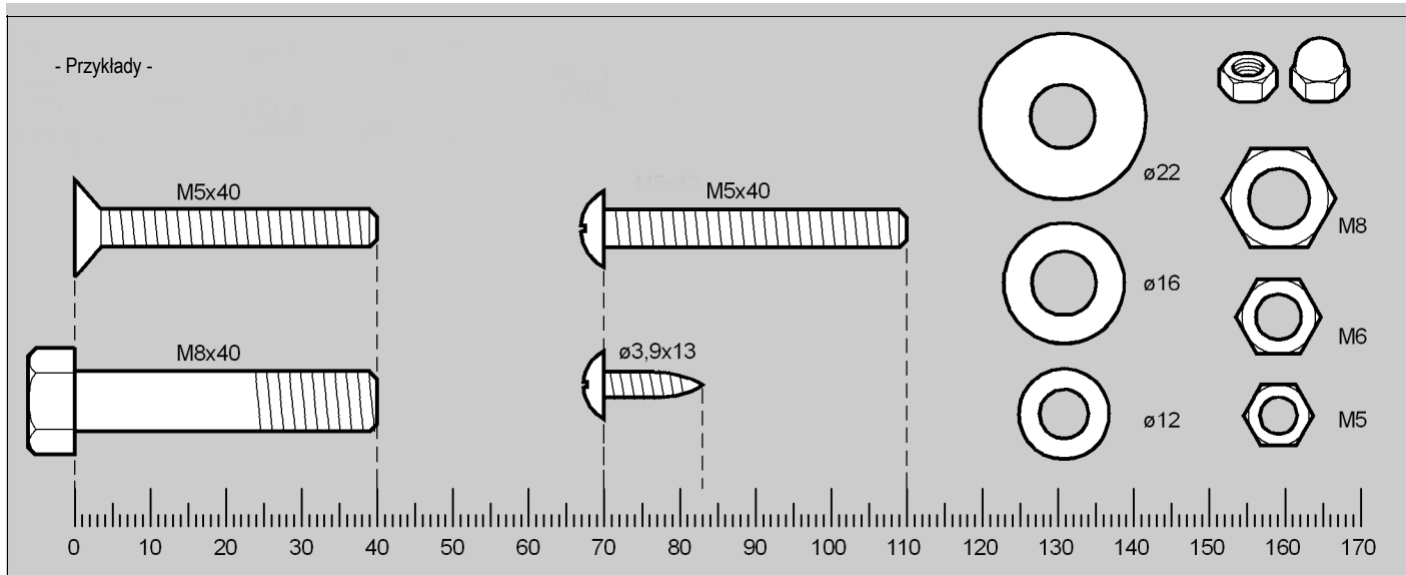
Pos. 51

		2
	M8x655	4
	M8x45	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	∅ 8,5x19	12
	∅ 8x25	4
	∅ 8,5x19	4
	∅ 8	4
	∅ 17,5x25	4
		2
	M 8	4
	3x16	15
	3x25	4

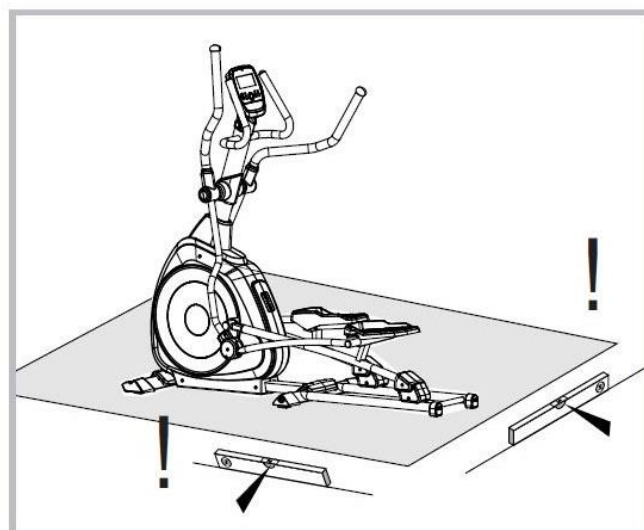


Dystans

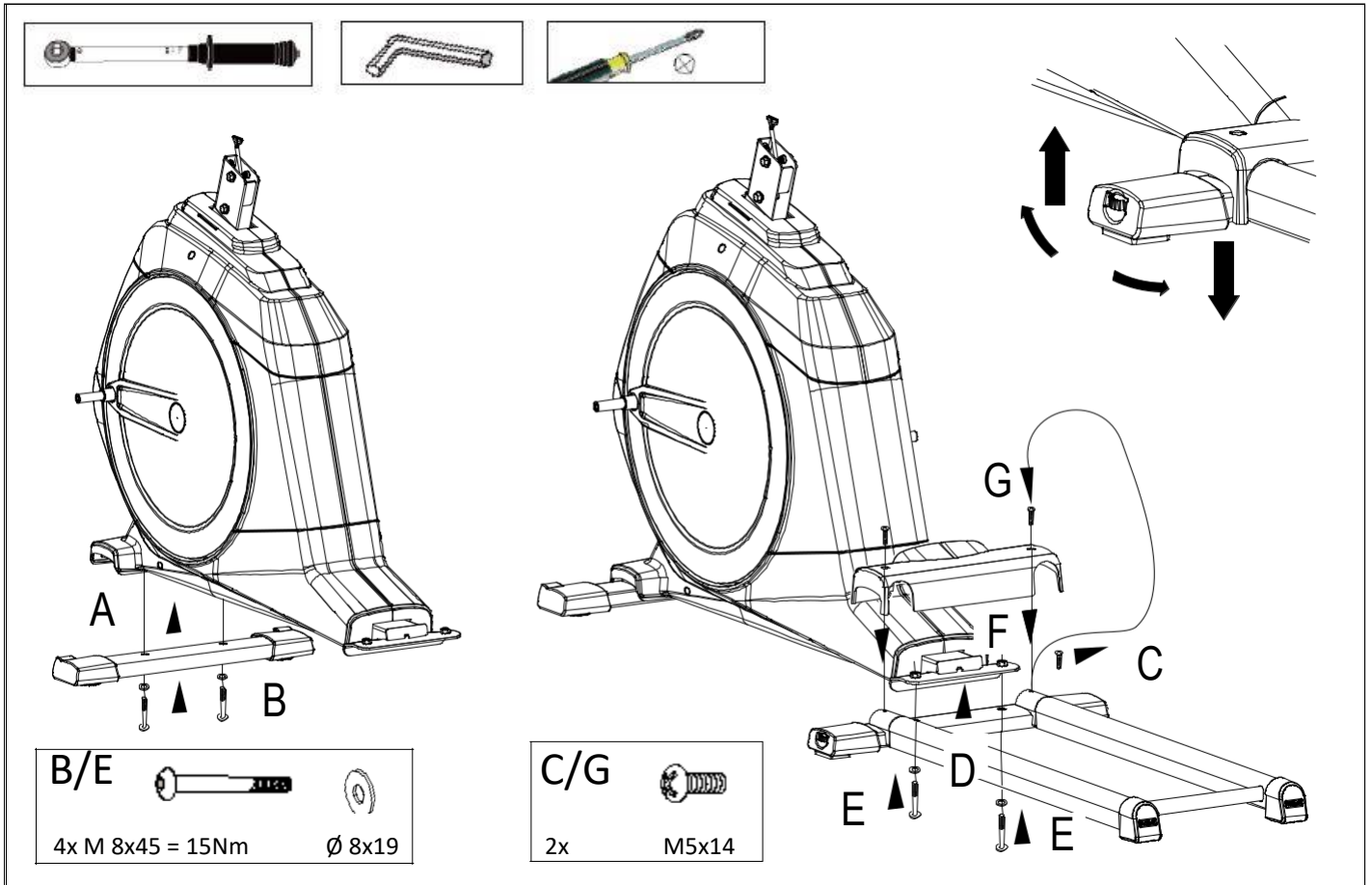
## WZORNIK POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH



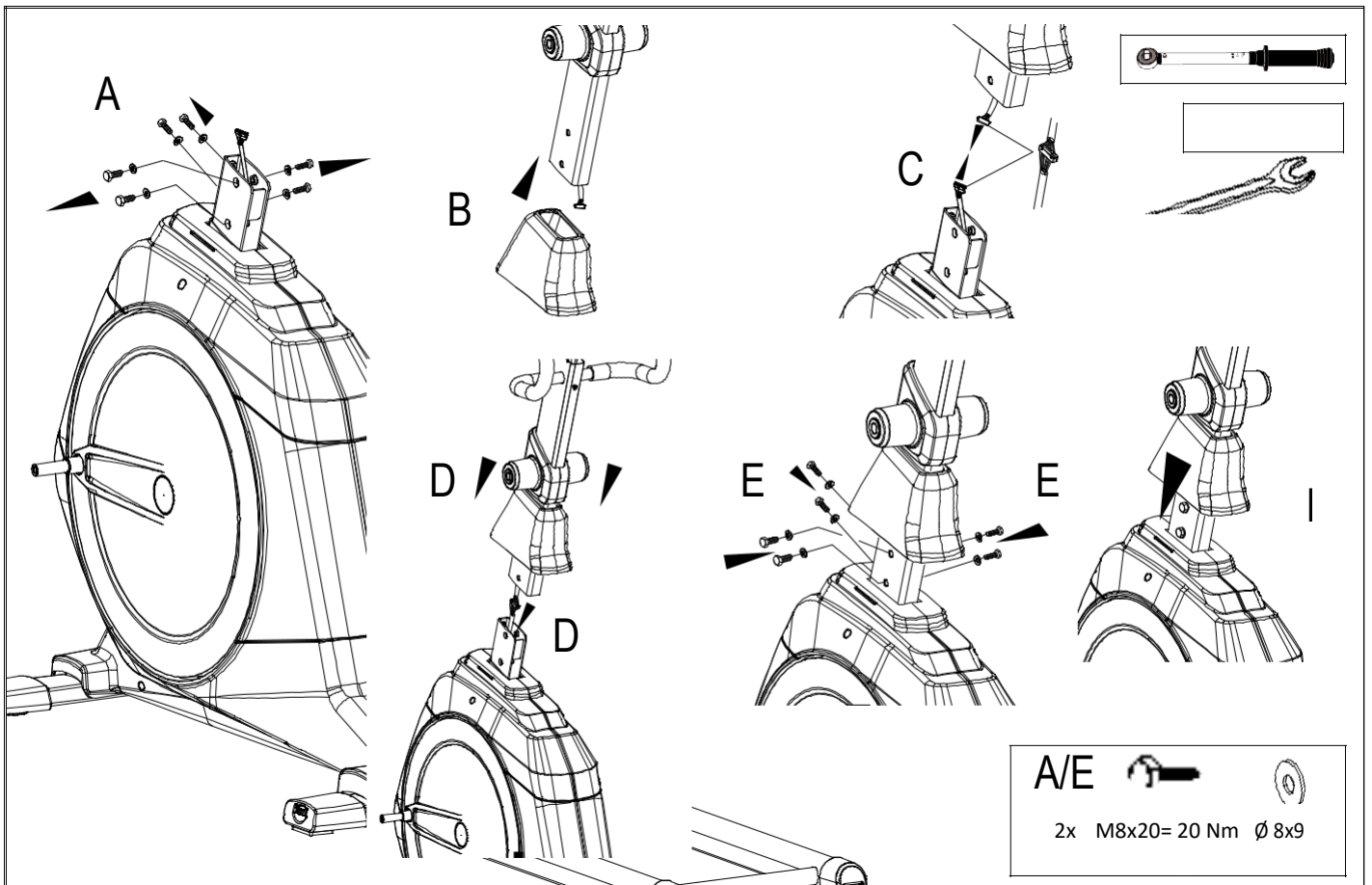
**POŁĄCZENIA ŚRUBOWE MUSZĄ BYĆ REGULARNIE KONTROLOWANE**



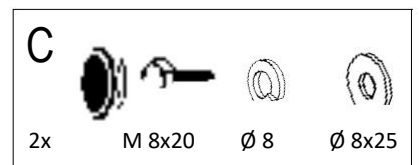
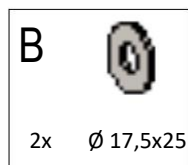
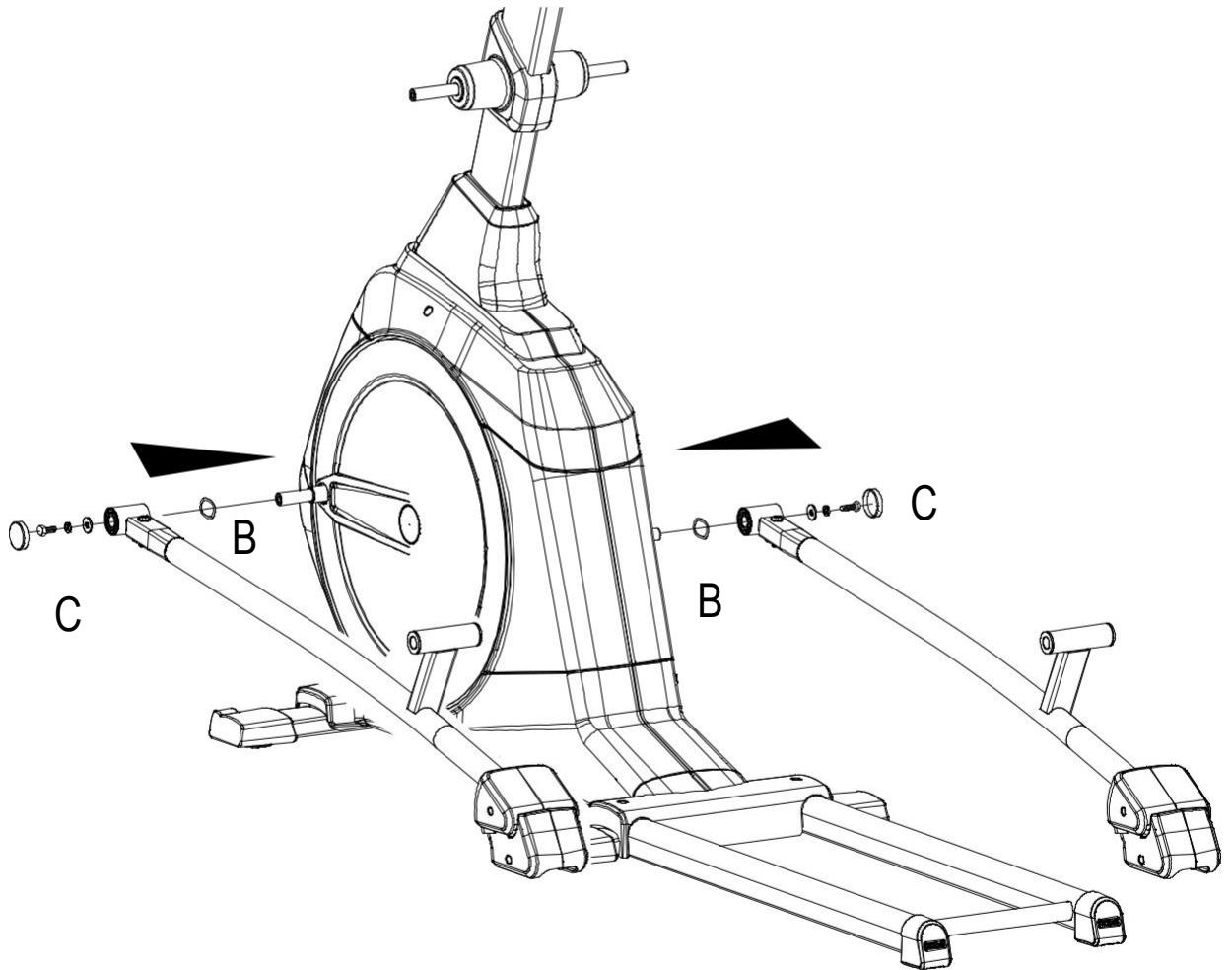
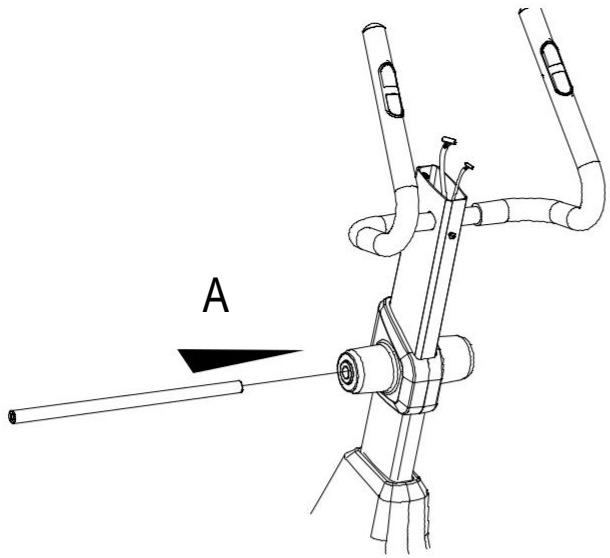
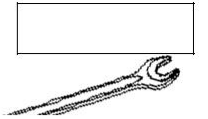
1

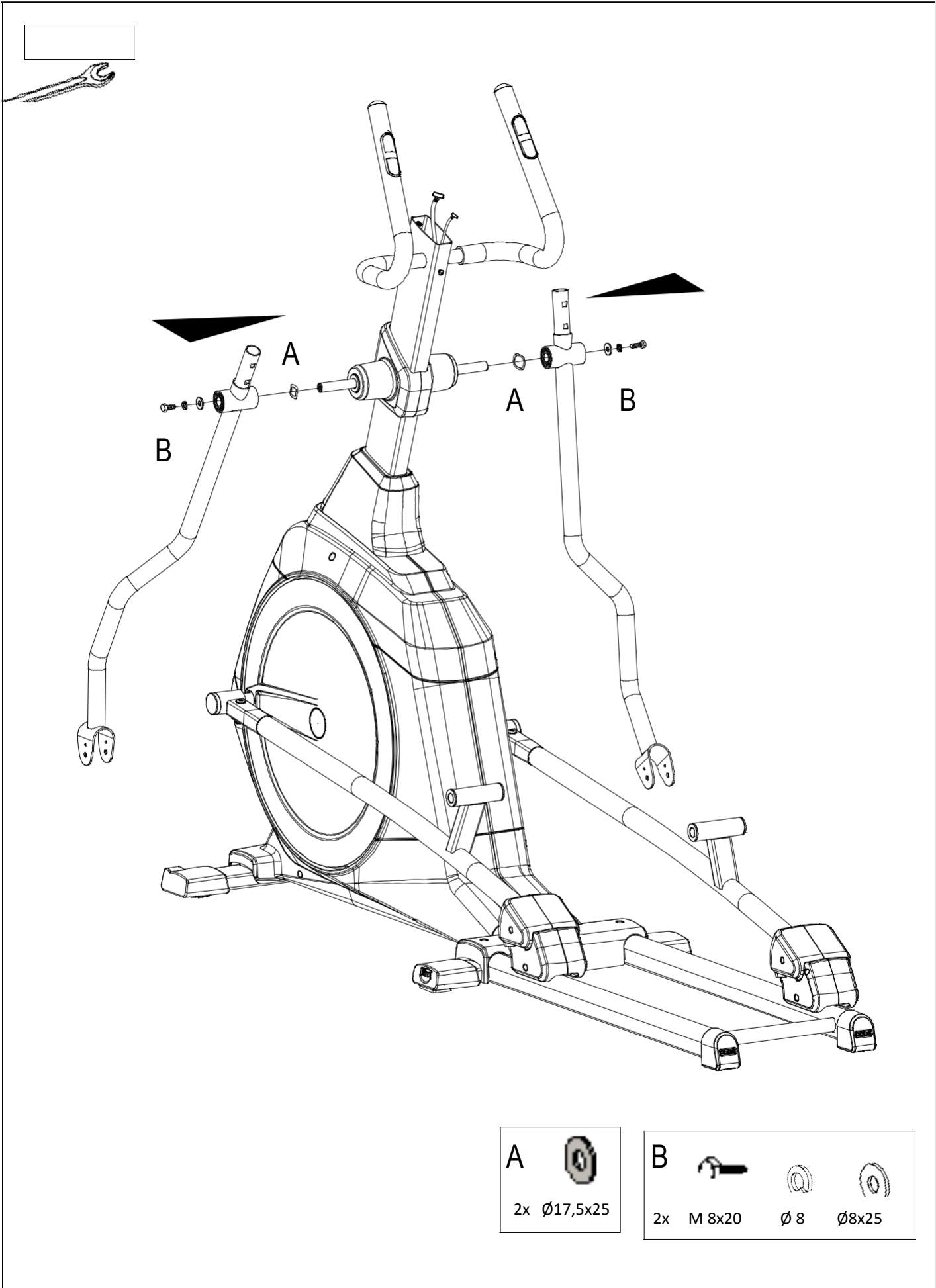



2






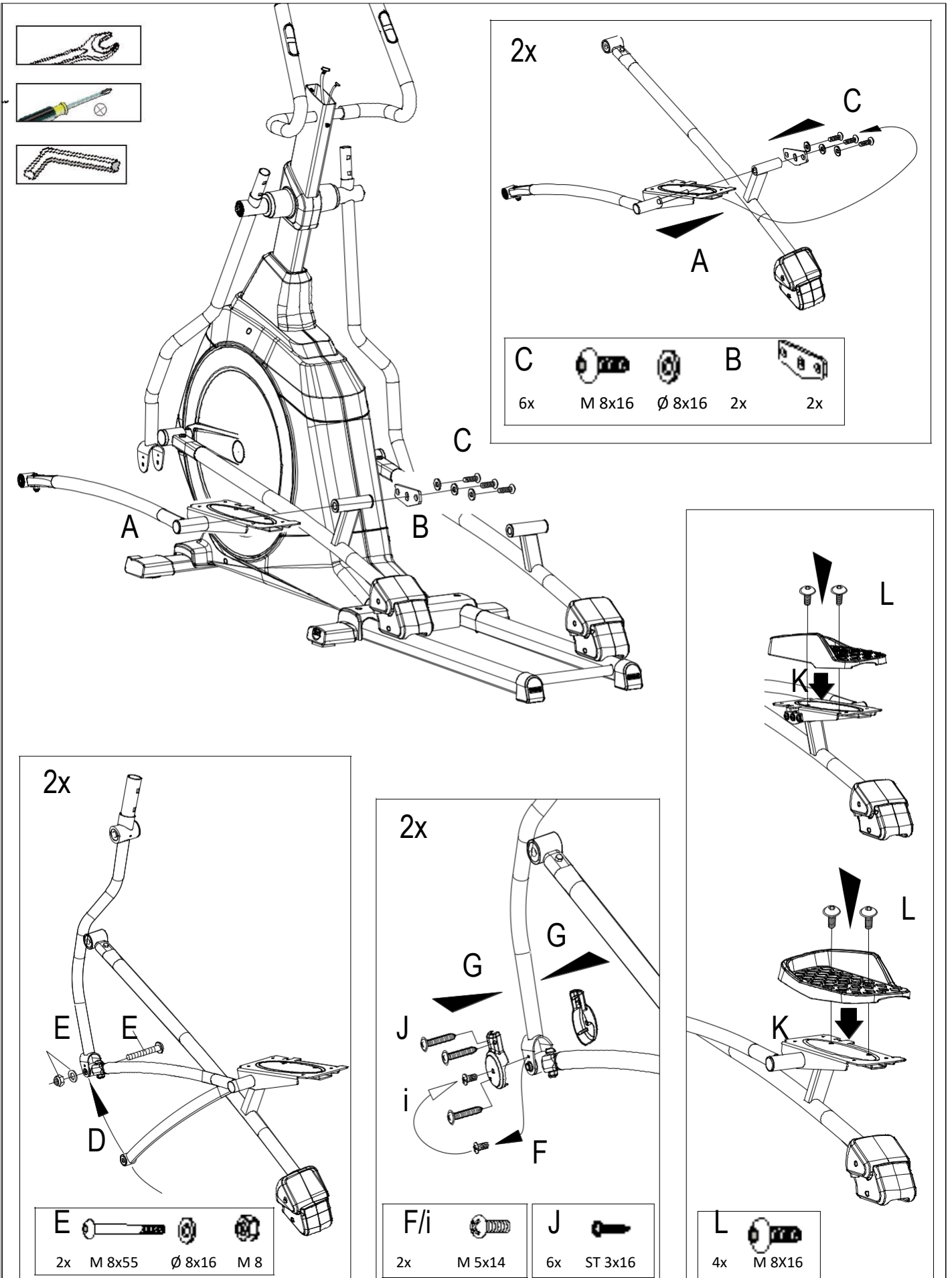




**A**   
2x Ø17,5x25

**B**   
2x M 8x20    Ø 8    Ø8x25





2x

A C

A B

C

6x M 8x16 Ø 8x16 2x 2x

L

K

L

K

L

4x M 8X16

2x

E E

D

E

2x M 8x55 Ø 8x16 M 8

2x

G G

J

i

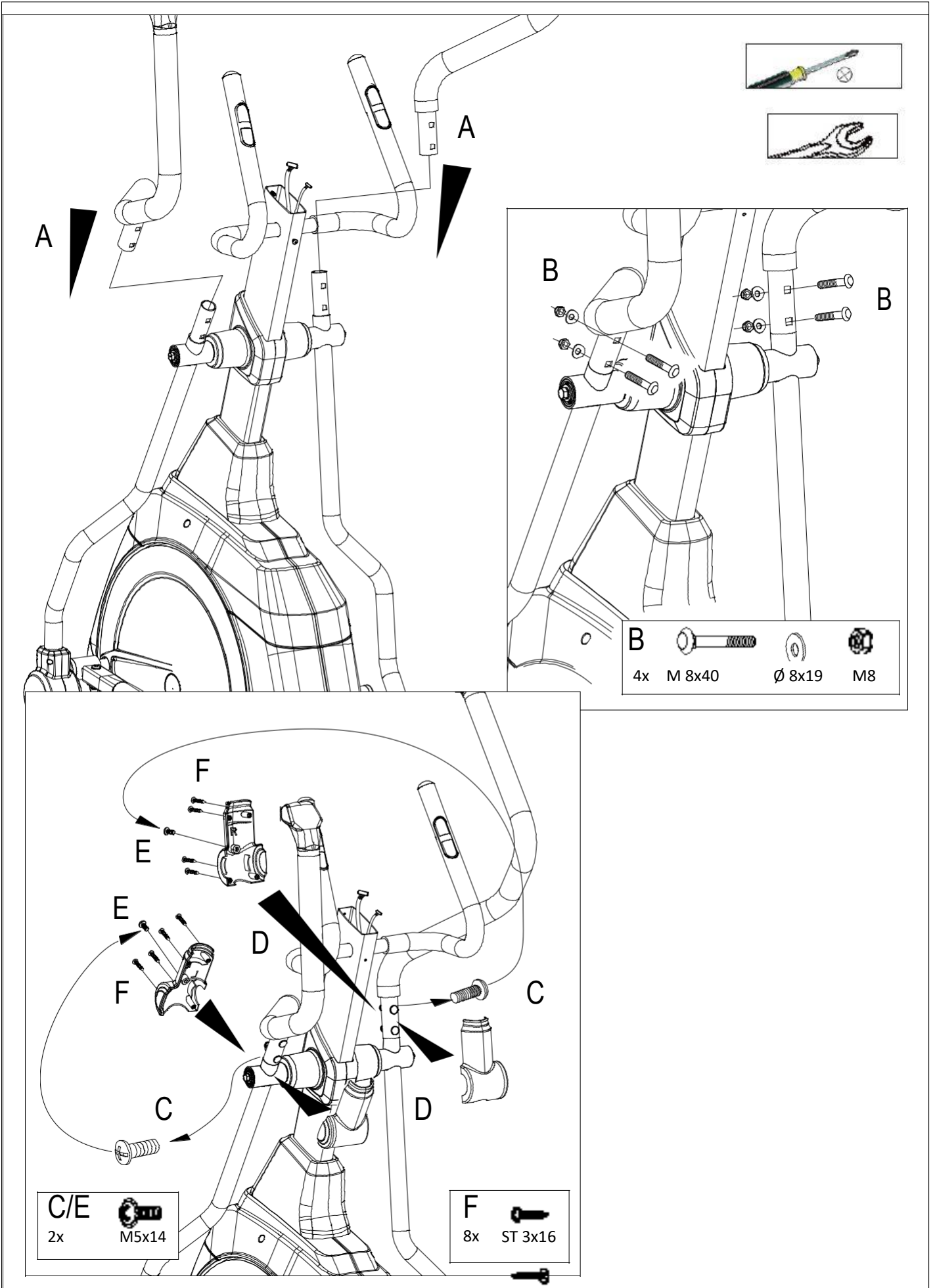
F

F/i

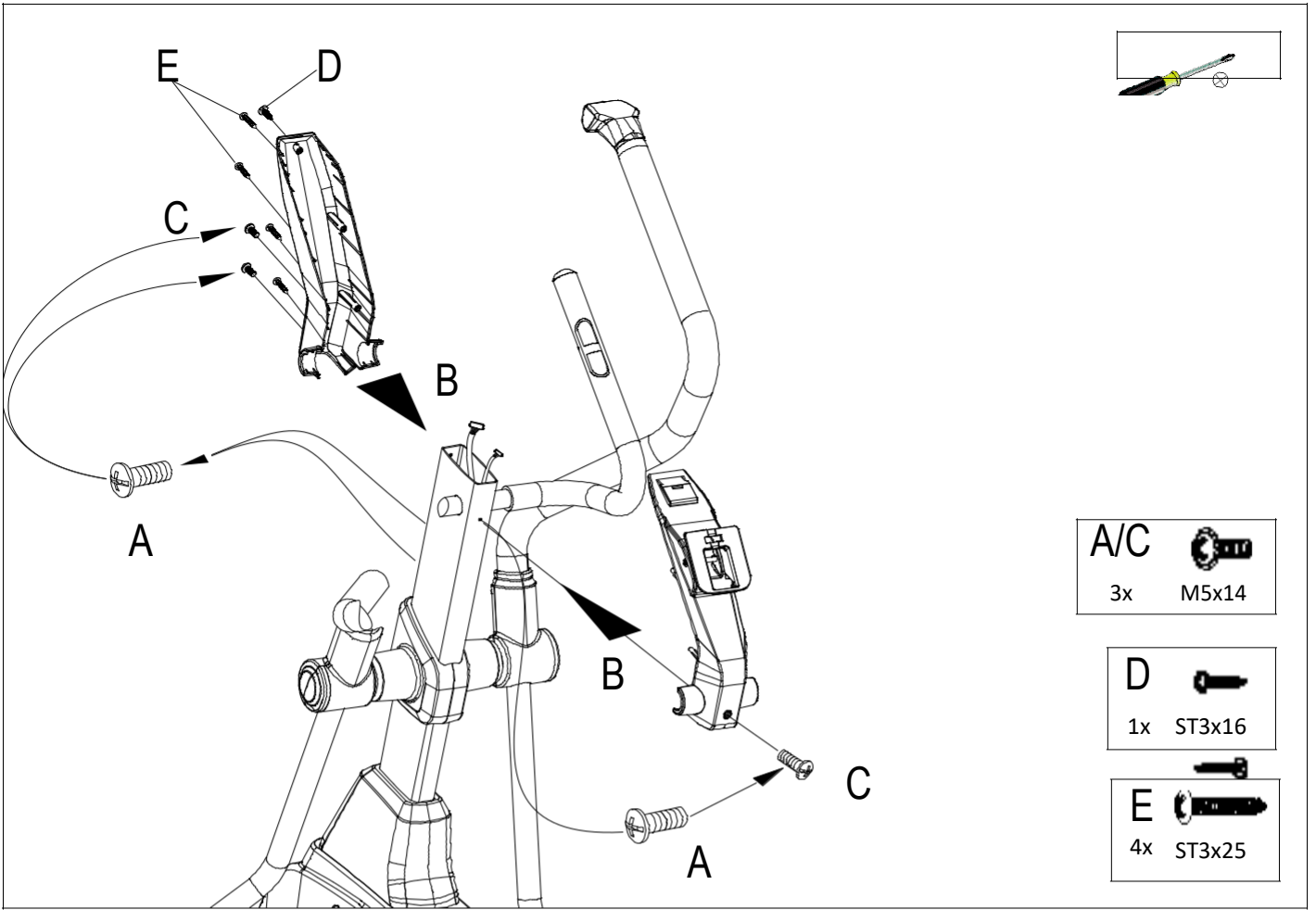
2x M 5x14

J

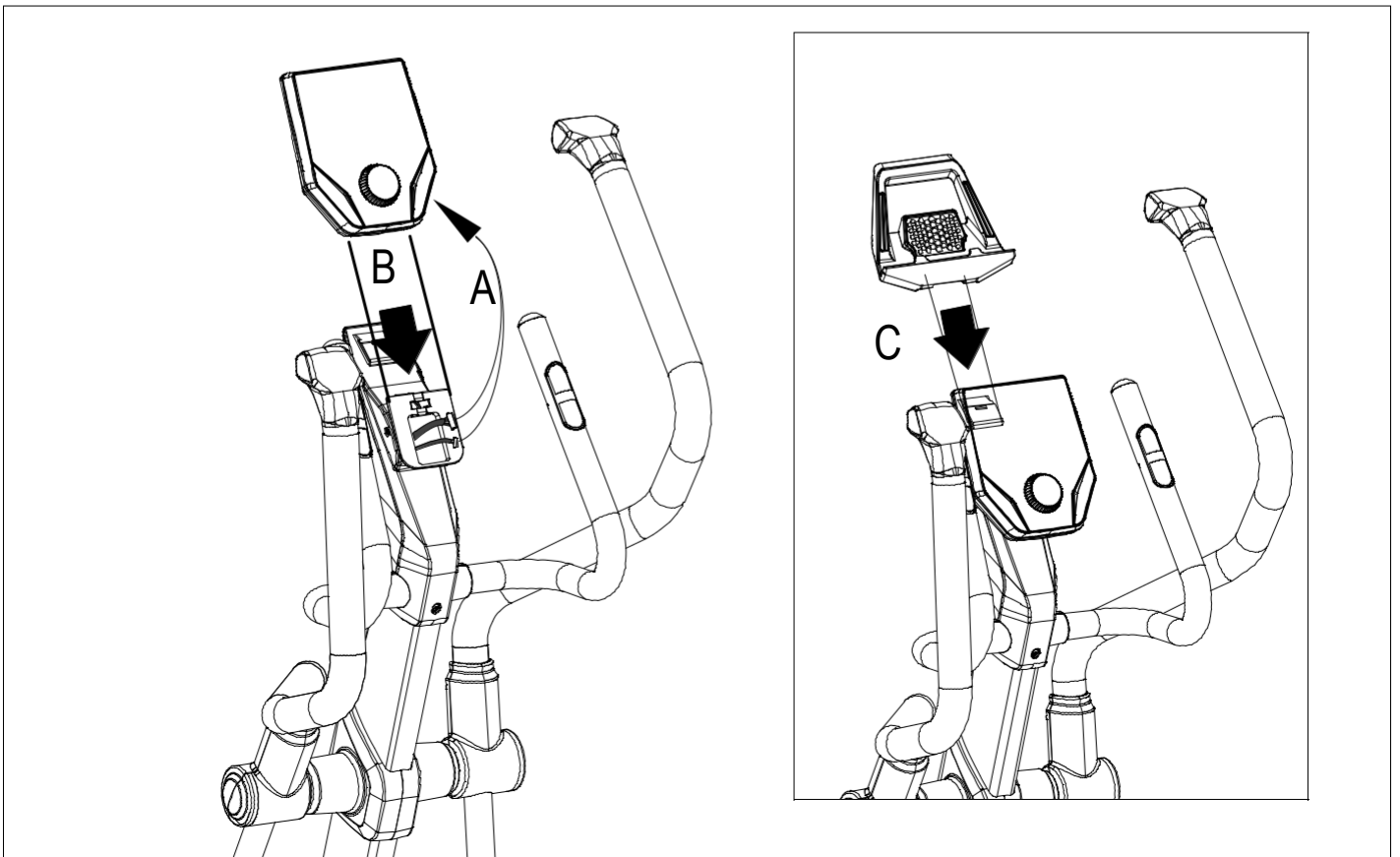
6x ST 3x16

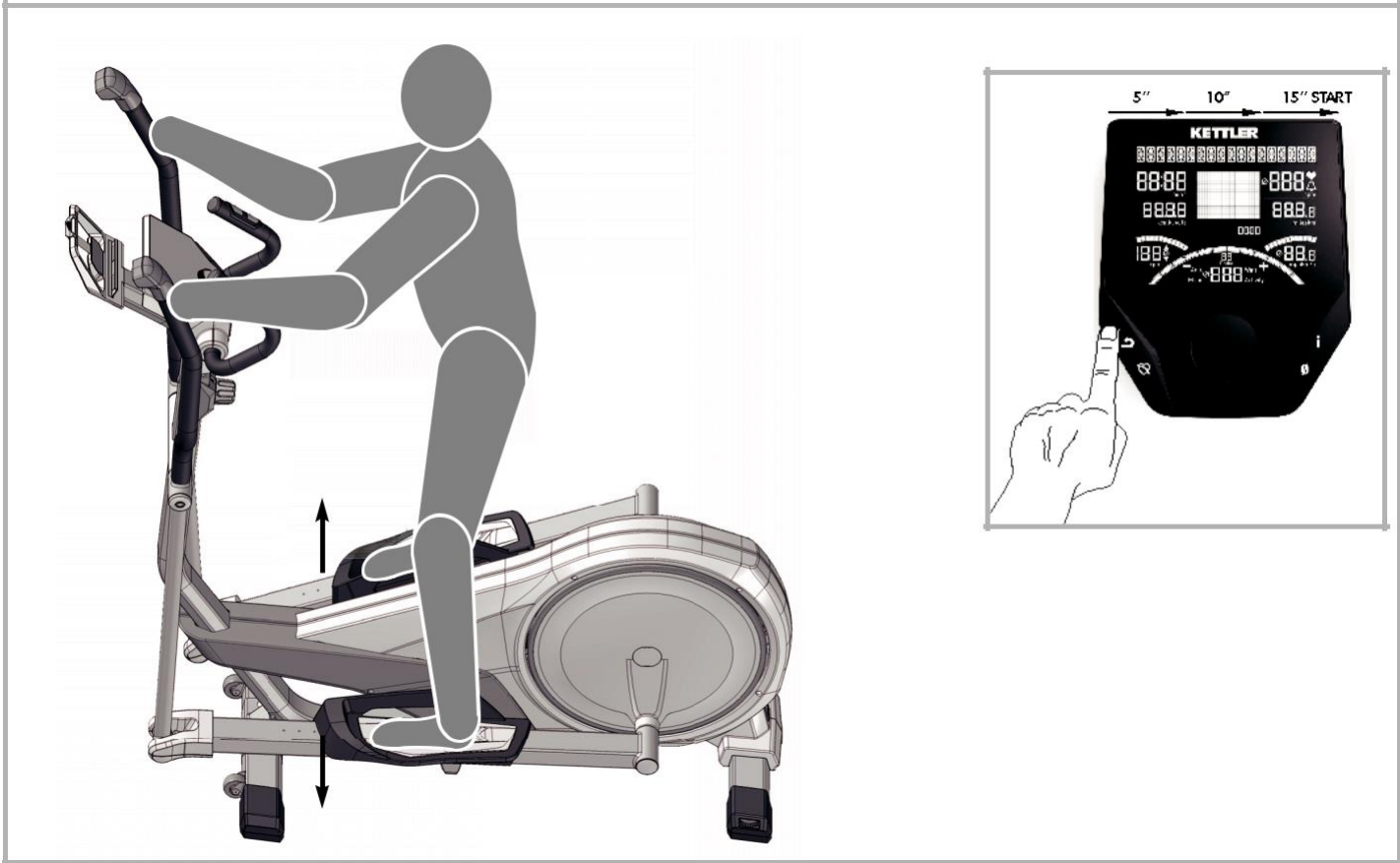
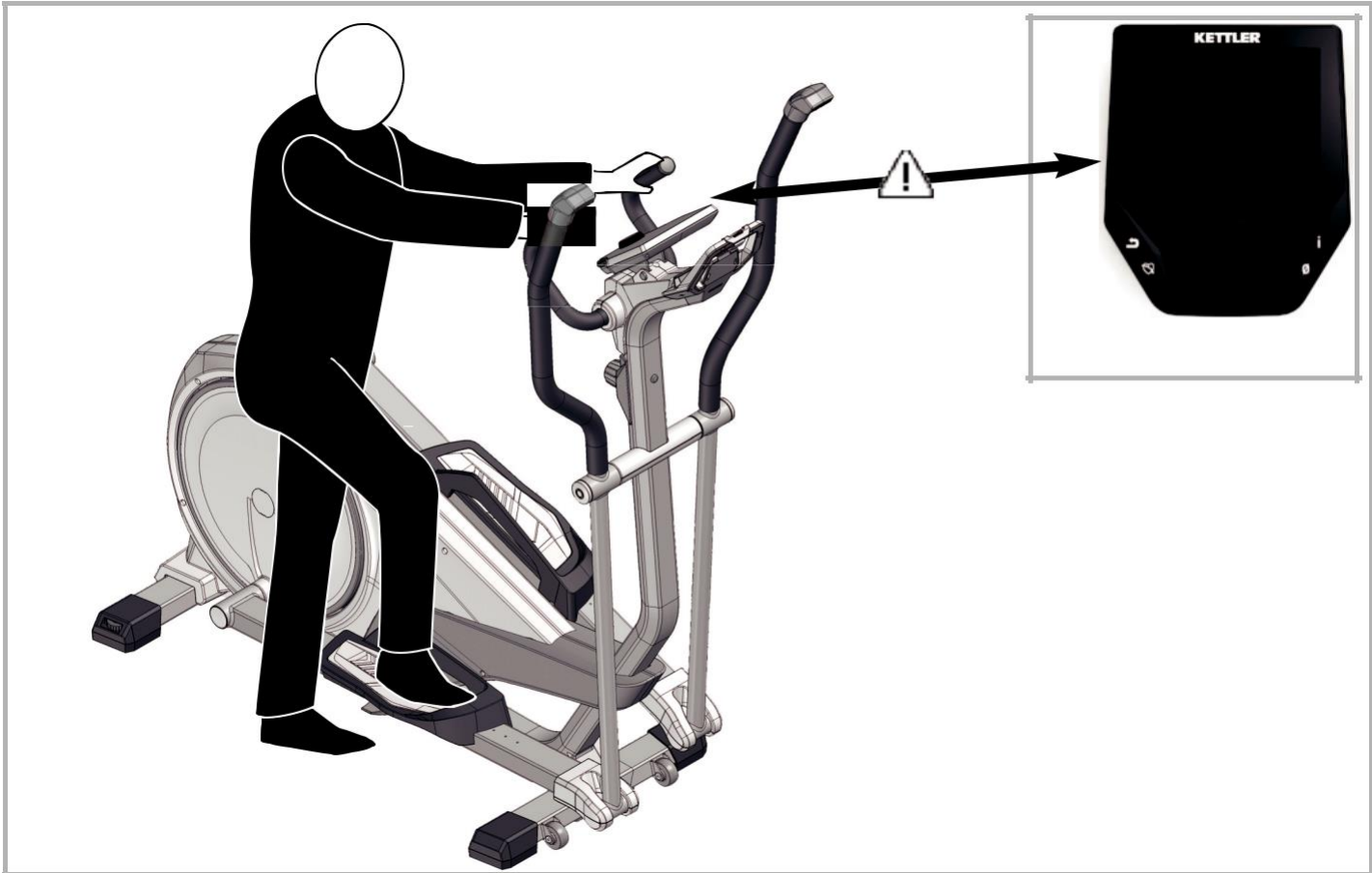


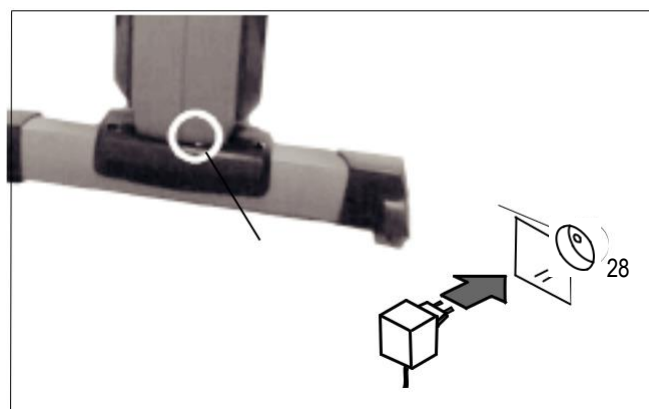
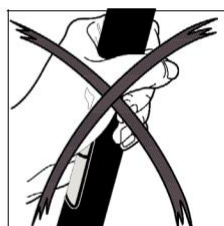
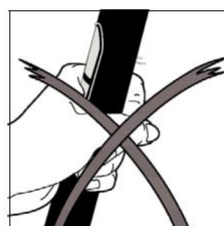
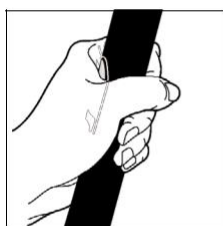
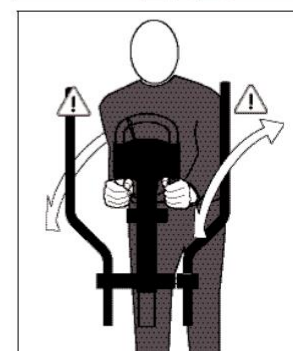
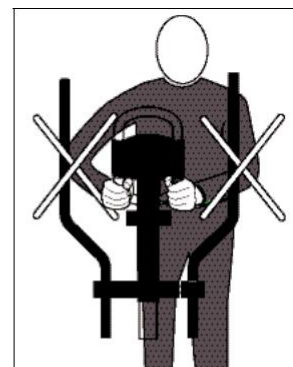
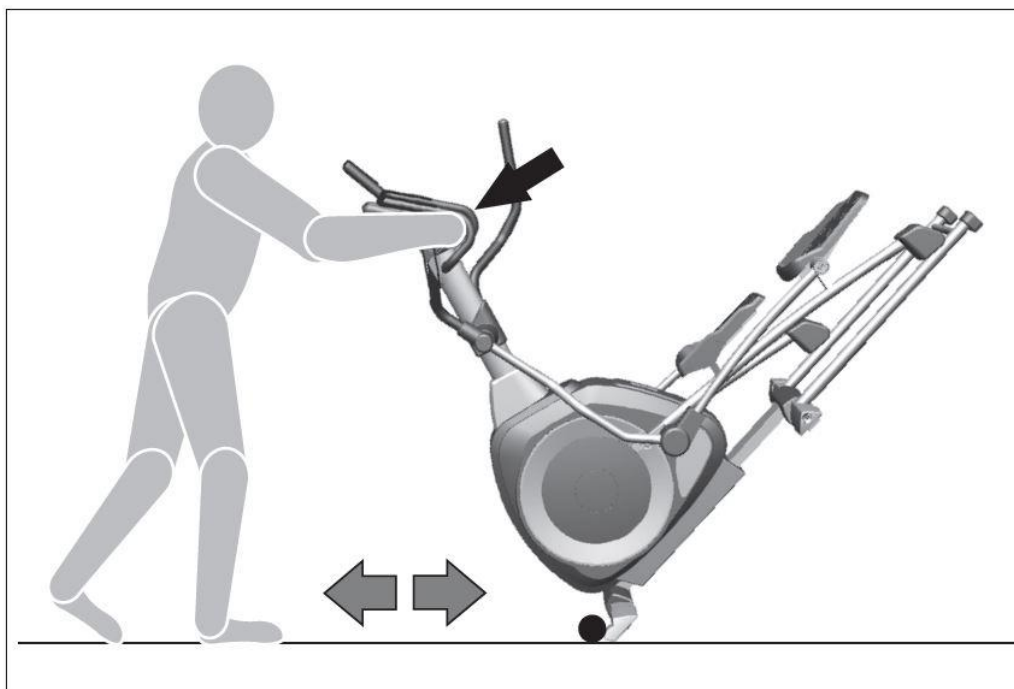
7



8









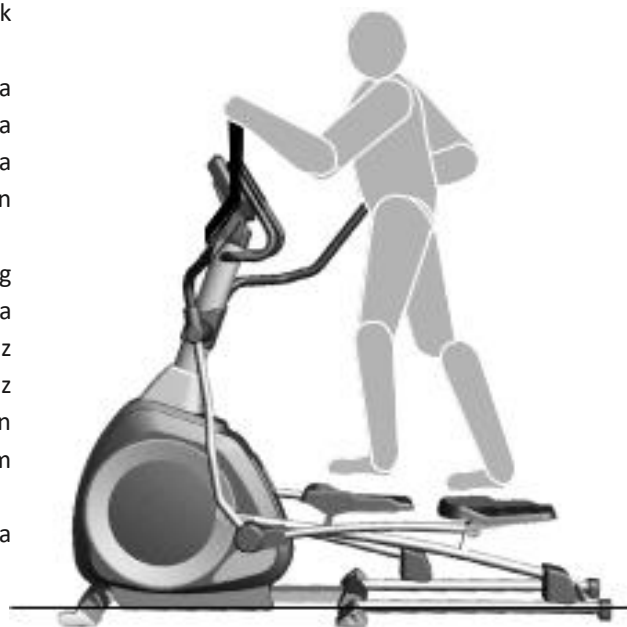
## Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych, takich jak nogi, ramiona, tułów czy barki.

Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone.

Istnieją różne warianty obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych ramionach urządzenia, trening całego ciała z pasywną pracą ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

Trening górnych partii ciała przy użyciu ramion orbitreka angażuje dodatkowo mięśnie ramion, barków i pleców.

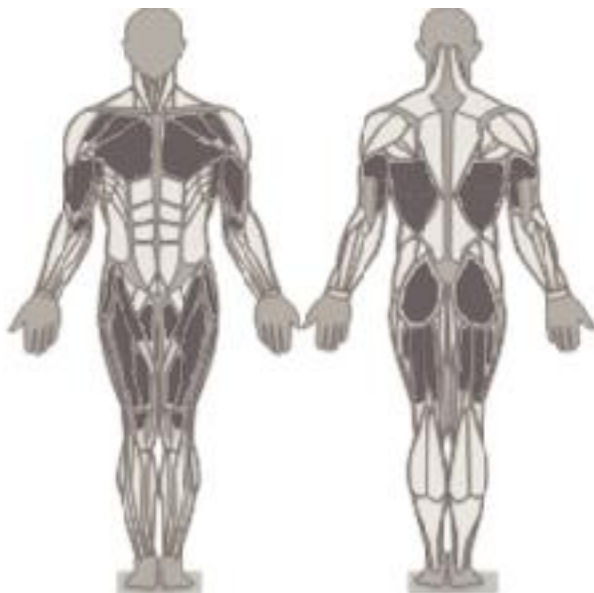


### Korzyści:

- Eliptyczny ruch nie obciąża stawów.
- Efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych.
- Wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył.
- Idealny jako zdrowotny trening fitness.

Zużycie energii: ok. 700 kcal/h

Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g/h



### Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne i bezpieczne ułożenie stop na pedałach. Istnieje możliwość zahaczenia podeszwą buta o przednią krawędź platformy na stopy (ryzyko istnieje zwłaszcza u osób o niskim wzroście).

Ręce trzymają ramiona na wysokości klatki piersiowej, a łokcie są lekko ugięte. Górna część ciała znajduje się w pozycji wyprostowanej. Upewnij się, że podczas treningu kolana i łokcie są zawsze lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód, należy zwrócić wagę aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać pięty od podłoża, w celu zapewnienia sobie treningu mięśni łydek oraz poprawie ukrwienia stóp.

### Warianty treningu

Crosstrainer orbitrek umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów ramionami pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

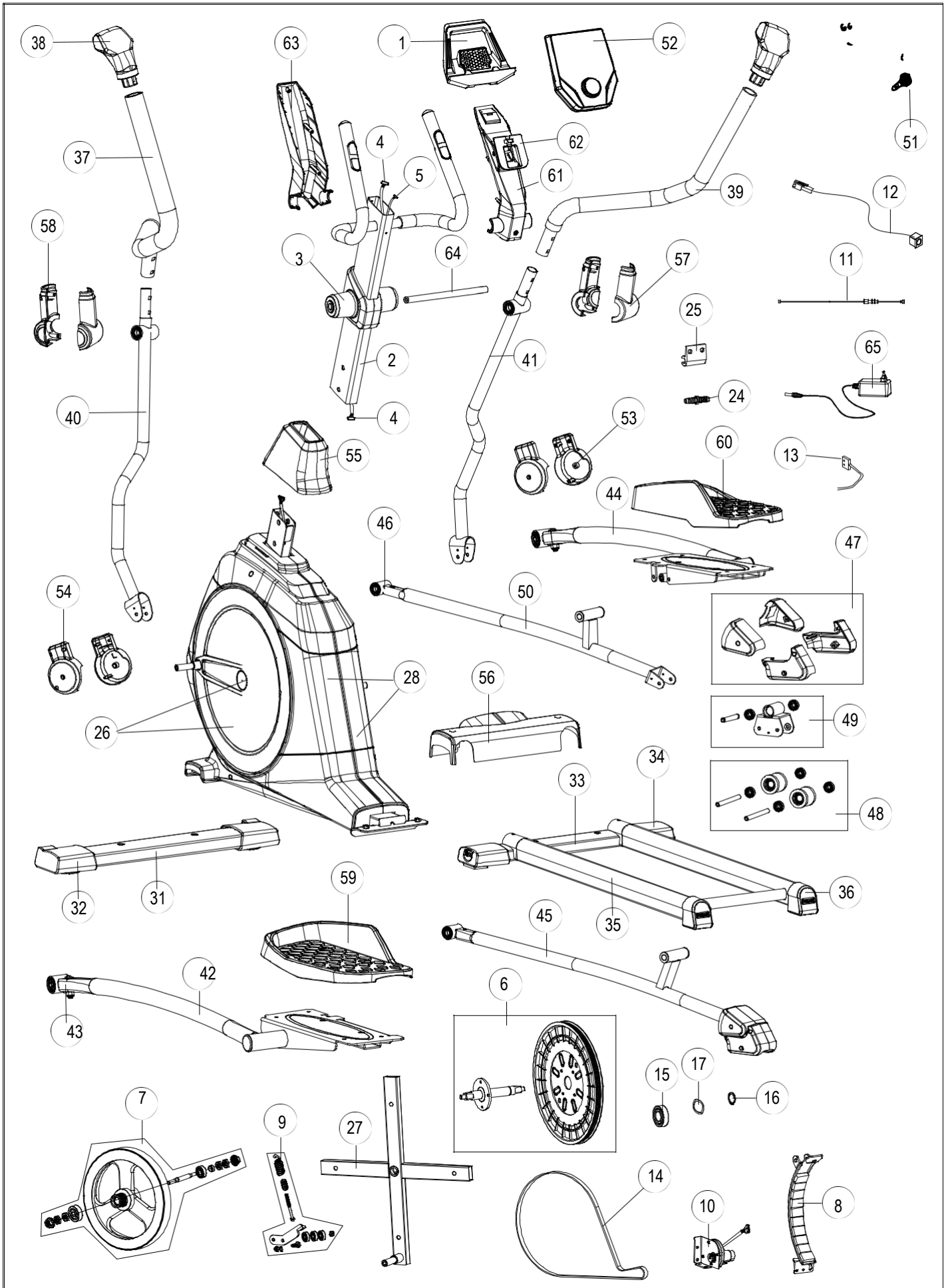
W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać ramionami orbitreka bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

Urządzenie crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki przy komputerze treningowym. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, a ramiona urządzenia poruszają się swobodnie. W takiej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.

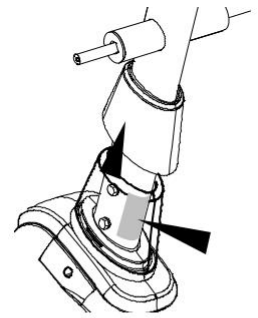


LISTA CZĘŚCI



# LISTA CZĘŚCI

OMNIUM 300		CT1026-100		OMNIUM 300		CT1026-100	
X	①	1x	68009961	③⑨	1x	68001628	
	②	1x	68001601	④⑩	1x	68001629	
	③	1x	68001602	④⑪	1x	68001630	
	④	1x	68001603	④⑫	1x	68001631	
X	⑤	1x	68001604	④⑬	1x	68001632	
X	⑥	1x	68001605	④⑭	1x	68001633	
X	⑦	1x	68001606	④⑮	1x	68001634	
	⑧	1x	68001607	④⑯	2x	68001635	
	⑨	1x	68001608	④⑰	2x	68001636	
X	⑩	1x	68001609	X ④⑱	2x	68001637	
	⑪	1x	68001610	X ④⑲	2x	68001638	
X	⑫	1x	68001611	④⑳	1x	68001639	
X	⑬	1x	68001612	X ④㉑	1x	68001640	
X	⑭	1x	68001613	④㉒	1x	68009856	
	⑮	2x	68001614	④㉓	1x	68001641	
	⑯	2x	68001614	④㉔	1x	68001642	
	⑰	1x	68001614	④㉕	2x	68001643	
	⑲	1x	68001615	④㉖	1x	68001644	
	⑳	1x	68001616	④㉗	1x	68001645	
	㉑	1x	68001617	④㉘	1x	68001646	
	㉒	2x	68001618	X ④㉙	1x	68001647	
	㉓	1x	68001619	X ④㉚	1x	68001648	
	㉔	1x	68001620	④㉛	1x	68001649	
X	32	2x	68001621	④㉜	1x	68001650	
	⑳	1x	68001622	④㉝	1x	68001651	
X	34	2x	68001623	X ④㉞	1x	68001652	
	㉕	1x	68001624	X ④㉟	1x	68009376	
X	36	2x	68001625				
	㉖	1x	68001626				
	㉗	2x	68001627				



Przykład.  
**Tabliczka identyfikacyjna.**  
**Numer serii.**

# KETTLER



**Producent:** KETTLER Sport and Fitness Europe by  
TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

**Dystrybutor:** SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.  
GDYŃSKA 45  
80-209 CHWASZCZYNO  
POLSKA  
[www.kettlersport.pl](http://www.kettlersport.pl)  
Infolinia: 695 645 645



Instrukcja obsługi komputera

ORBITREK CROSSTRAINER KETTLE OPTIMA 200

Art.-Nr. CT1022-100

ORBITREK CROSSTRAINER KETTLE OMNIUM 300

Art.-Nr. CT1026-100

## Wskazówki bezpieczeństwa

### Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzegania poniższych punktów:

- Trener musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

### Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

# Komputer treningowy

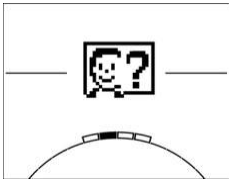
## Wyświetlacz i przyciski



1

### 1. Wyświetlacz

Na wyświetlaczu pokazują się wszystkie istotne informacje. W urządzeniu dostępny jest widok menu i widok przebiegu treningu:



#### Widok menu

Po włączeniu na wyświetlaczu pojawia się **widok menu**.

Można tu wprowadzać ustawienia dotyczące danych użytkownika lub urządzenia, wybrać trening, jak również odczytać wyniki treningów.



#### Widok treningu

Po wybraniu treningu pojawia się **widok treningu**.

Wyświetlają się tu wszystkie istotne parametry treningu oraz profil treningowy.

2

### 2. Naciśnięcie głównego przycisku

**W widoku menu:** Naciśnięcie głównego przycisku potwierdza wybór danego elementu. Następuje przejście do wybranego punktu menu lub do wybranego treningu.

**W widoku treningu:** Brak funkcji

3

### 3. Obrócenie głównego przycisku

**W widoku menu:** Zmiana wyboru w danym punkcie menu Symbol półkola w dolnej części wyświetlacza oznacza dodatkowe możliwości wyboru.

**W widoku treningu:** Zmiana oporu

4

### 4. Lewy przycisk

**W widoku menu:** Powrót do poprzedniego punktu menu Wprowadzone ewentualne zmiany nie są zapisywane.

**W widoku treningu:** Zakończenie treningu i rozpoczęcie pomiaru tętna powysiłkowego. Ponowne naciśnięcie powoduje powrót do treningu.

5

### 5. Prawy przycisk

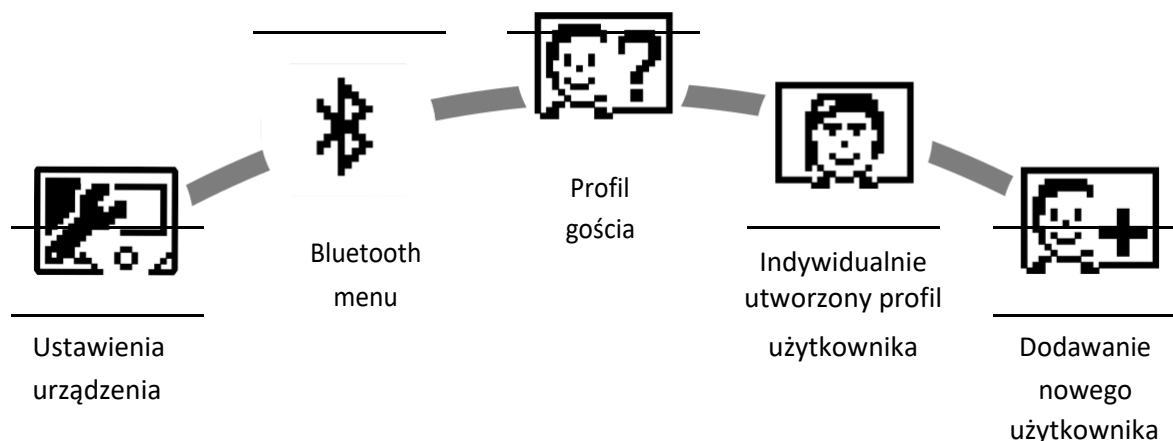
**W widoku menu:** Wyświetlanie opisu Pojawia się dokładny opis danego punktu menu.

**W widoku treningu:** Wyświetlanie wartości średnich W momencie naciśnięcia przycisku wyświetlają się przez kilka sekund wartości średnie.



# Menu

## Pierwszy poziom: Menu startowe – wybór użytkownika



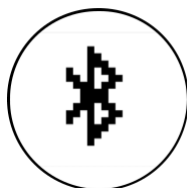
Po uruchomieniu urządzenia i wyświetleniu krótkiego powitania pojawia się menu startowe. W tym punkcie menu wybiera się w pierwszej kolejności użytkownika, w profilu którego zapisywane będą dane podczas treningu. Oprócz tego można dodać nowego użytkownika i w punkcie menu „Ustawienia urządzenia” wprowadzać podstawowe ustawienia ogólne.

### Przegląd punktów menu (od lewej do prawej):



#### 1. Ustawienia urządzenia

W tym punkcie menu można wprowadzać podstawowe ustawienia ogólne (np. zmiana języka, zmiana jednostki pomiaru itd.).



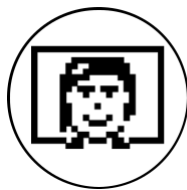
#### 2. Połączenie za pośrednictwem Bluetooth

W tym punkcie menu mogą Państwo połączyć urządzenie za pośrednictwem Bluetooth ze swoim smart-fonem lub tabletem. Dokładniejsze informacje na ten temat znajdują się w rozdziale „Nawiązanie połączenia ze smartfonem lub tabletem”.



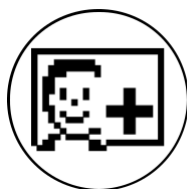
#### 3. Profil gościa

Profil gościa jest wstępnie ustawionym profilem użytkownika. Po jego wybraniu można od razu rozpocząć trening bez konieczności wprowadzania dodatkowych ustawień wstępnych. W profilu gościa nie są zapisywane wyniki treningu. Ponadto w profilu gościa nie da się wprowadzać ustawień indywidualnych.



#### 4. Indywidualnie utworzony profil użytkownika (z możliwością nadania nazwy)

Po prawej stronie obok profilu gościa wyświetlają się indywidualnie utworzone profile użytkowników (maks. 4). Są to profile indywidualne przeznaczone dla użytkowników, którzy trenują regularnie. Można tu wprowadzać indywidualne ustawienia i zapisywać indywidualne wyniki treningów.

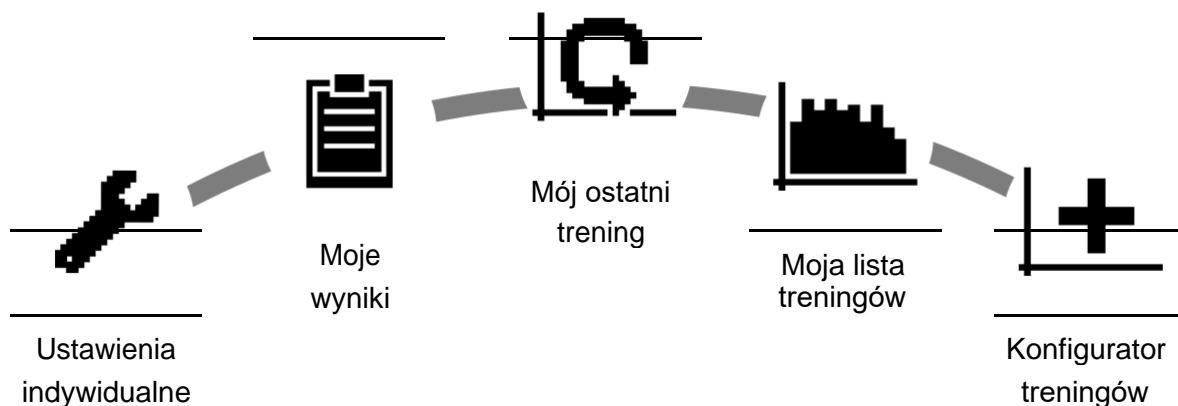


#### 5. Dodawanie nowego użytkownika

W tym punkcie menu można utworzyć indywidualny profil nowego użytkownika (patrz punkt 3.). Po wybraniu tego punktu menu wyświetla się pole do wprowadzenia nazwy i wieku. Oprócz tego można tu ustawić zdjęcie profilowe. Następnie nowy użytkownik zostaje dodany do menu startowego.

# Menu

## Drugi poziom: Menu użytkownika – w indywidualnym profilu użytkownika



Po wybraniu indywidualnego profilu użytkownika następuje przekierowanie do indywidualnego menu tego użytkownika, w którym prawie wszystkie opcje dotyczą treningu osobistego. Menu użytkownika w profilu gościa zawiera jedynie trzy elementy.



### 1. Ustawienia indywidualne

W tym punkcie menu można wprowadzać wszelkie ustawienia związane z konkretnym użytkownikiem (np. zmiana wieku). Zmiany dokonywane w tym punkcie menu nie mają wpływu na dane pozostałych użytkowników.



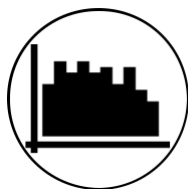
### 2. Moje wyniki

W punkcie menu „Moje wyniki” wyświetlany jest ogólny wynik indywidualny oraz wynik ostatniego treningu.



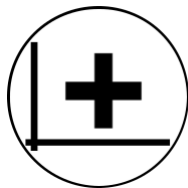
### 3. Mój ostatni trening

Po wybraniu tego punktu menu następuje przekierowanie bezpośrednio do ostatnio rozpoczętego treningu. Ten punkt menu wyświetla się zawsze automatycznie po przejściu do menu użytkownika. Aby wyświetlić dane z ostatniego treningu, wystarczy nacisnąć jeden przycisk.



### 4. Moja lista treningów

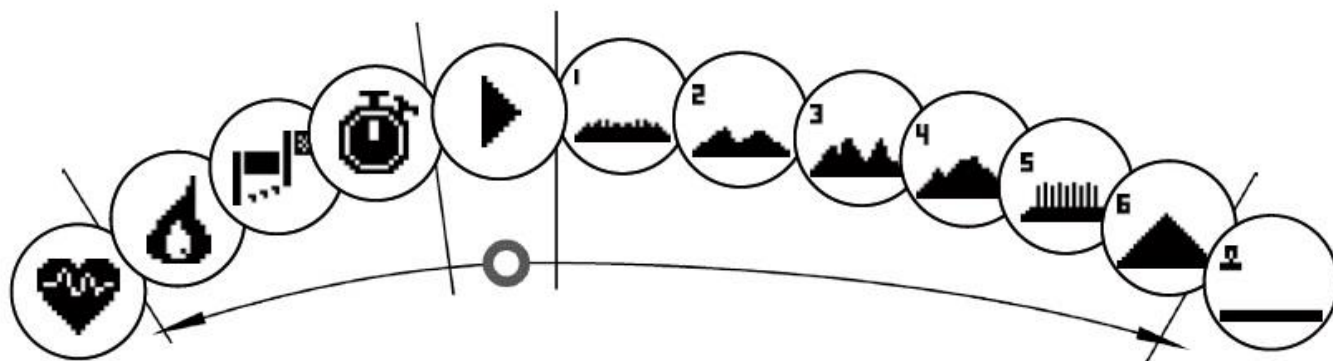
Lista zawiera wszystkie zapisane na urządzeniu treningi. Różne formy treningów zostały opisane w dalszej części.



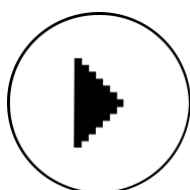
### 5. Konfigurator treningów

Za pomocą konfiguratora treningów można utworzyć indywidualny profil treningowy. Raz utworzony profil zapisywany jest na liście treningów. W każdym profilu użytkownika dostępne jest miejsce na zapisanie indywidualnie skonfigurowanego treningu. Po skonfigurowaniu nowego treningu zostaje nadpisany poprzedni trening.

## Dostępne treningi w menu „Moja lista treningów”



W punkcie menu „Moja lista treningów” w profilu indywidualnego użytkownika lub w profilu gościa zapisane są różne formy treningu. Zostały one opisane poniżej:



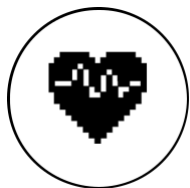
### 1. Szybki start

Łatwe rozpoczęcie treningu bez dodatkowych możliwości wprowadzania wartości zadanych. Wszystkie wartości są wyzerowane. O długości i intensywności treningu decyduje użytkownik. Trening ten wyświetla się automatycznie po przejściu do punktu menu „Moja lista treningów”.



### 2. Treningi z wyznaczeniem celu (czas/dystans/kalorie)

Po obróceniu przycisku w lewo, będąc w punkcie menu „Szybki start”, nastąpi przekierowanie do 3 treningów z wyznaczeniem celu. Można ustawić tutaj indywidualną wartość docelową w zakresie czasu treningu, dystansu lub spalanych kalorii. Podczas treningu wprowadzone wartości odliczane są w dół do zera.



### 3. Trening sterowany tętnem (trening HRC)

Z lewej strony na samym końcu listy wyboru znajduje się punkt menu „Trening HRC”. Jest to idealna forma treningu dla osób, które chcą trenować przy określonym poziomie tętna. Przed rozpoczęciem treningu należy wprowadzić maksymalne tętno podczas treningu. Opór w przyrządzie treningowym zwiększa się podczas treningu tak, aby zadana wartość została osiągnięta przez użytkownika i następnie utrzymana na tym samym poziomie. Podczas treningu w centralnej części wyświetlacza widoczna jest grafika pokazująca, czy trening odbywa się przy tętnie docelowym, czy nie zostało ono jeszcze osiągnięte lub czy zostało już przekroczone.

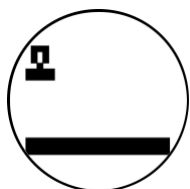
WSKAZÓWKA: W punkcie menu „Ustawienia indywidualne” > „Poziom początkowy HRC” można ustawić opór, przy którym ma się rozpocząć trening HRC. Wytrenowani sportowcy wybierają z reguły wyższy poziom. Natomiast osoby początkujące powinny wybrać poziom niższy.



### 4. Profile treningowe

Po obróceniu przycisku w prawo, będąc w punkcie menu „Szybki start”, nastąpi przekierowanie do profili treningowych 1-6. W menu profili treningowych poziom oporu przyrządu sportowego ustawiany jest automatycznie, zgodnie z ustawieniami dla danego profilu. W profilach 1-3 ustawiony jest umiarkowany opór, a w profilach 1-6 ustawiony jest wysoki poziom oporu. Po wybraniu profilu treningowego należy wprowadzić jeszcze czas, a następnie można rozpocząć trening.

WSKAZÓWKA: Po obróceniu głównego przycisku (3) w module treningu cały profil treningowy zostanie przesunięty do góry/na dół.



### 5. Trening w ramach indywidualnie utworzonego profilu treningowego

Z prawej strony na samym końcu listy wyboru znajduje się miejsce na zapisanie indywidualnego profilu treningowego.

# Funkcje treningowe

## Strefy tętna

Na urządzeniu wyświetla się 5 stref tętna (Z1-Z5). Są one obliczane na podstawie podanego wieku.

Tętno maksymalne (HR Max) = 220 - wiek

Z1 = 50-60% HR Max = ROZGRZEWKĄ

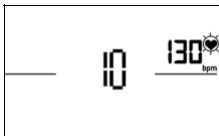
Z2 = 61-70% HR Max = SPALANIE TŁUSZCZU

Z3 = 71-80% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ

Z4 = 81-90% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ TRENING INTENSYWNY

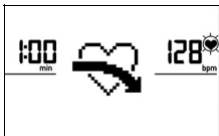
Z5 = 91-100% HR Max = MAKSYMALNY ZAKRES

Strefy tętna wyświetlane są w polu tekstowym, jeśli funkcja ta jest aktywowana w punkcie menu „Ustawienia indywidualne>Strefy tętna”.

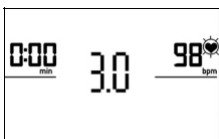


### Pomiar tętna powysiłkowego

W module treningu i aktywnego pomiaru tętna należy nacisnąć przycisk „Tętno powysiłkowe”. Po 10 sekundach rozpoczyna się pomiar.



Urządzenie elektroniczne mierzy spadek tętna przez 60 s, a czas odliczany jest wstecznie.



Następnie zostaje wyświetlona wartość tętna powysiłkowego.

Po upływie 20 sekund lub po naciśnięciu przycisku „Tętno powysiłkowe” informacja przestaje się wyświetlać. Jeśli na początku lub na końcu odmierzania czasu puls nie zostanie zarejestrowany, pojawi się komunikat o błędzie.

## Wyłączanie wyświetlacza

Wyświetlacz wyłącza się, jeżeli urządzenie nie jest używane przez 4 minuty lub po dłuższym naciśnięciu lewego przycisku.

## Nawiązanie połączenia ze smartfonem lub tabletem

Przyrząd treningowy firmy Kettler można połączyć ze smartfonem lub tabletem, korzystając z Bluetooth od wersji 4.0, co umożliwi trening z użyciem Kinomap i innych kompatybilnych aplikacji. Połączenie można nawiązać w menu startowym w punkcie APP/PC Mode. Aby wybrać ten punkt menu, należy nacisnąć główny przycisk. Na ekranie wyświetli się symbol oczekiwania urządzenia na sygnał ze smartfona lub tabletu. Należy upewnić się, że w smartfonie lub tablecie został aktywowany Bluetooth i urządzenie zostało wykryte. Po wykryciu smartfona lub tabletu przez komputer treningowy w smartfonie lub tablecie wyświetli się żądanie wprowadzenia kodu uwierzytelniającego. Należy wprowadzić ten kod. W przypadku pomyślnego połączenia komunikacja za pośrednictwem Bluetooth zostaje nawiązana. Uwierzytelnienie jest konieczne tylko podczas nawiązywania połączenia po raz pierwszy.

**Wskazówka:** Połączenie ze smartfonem lub tabletem jest możliwe tylko wtedy, gdy urządzenie nie pracuje. W razie potrzeby wyświetli się informacja o konieczności zatrzymania urządzenia.

## Korzystanie z aplikacji Kinomap

Za pomocą aplikacji Kinomap mogą Państwo pobrać na smartfona lub tablet wiele realistycznie wyglądających filmów z trasami, które służą zwiększeniu motywacji podczas treningu. Wiele tras jest już dostępnych w nieodpłatnej wersji podstawowej. Za niewielką miesięczną opłatą mogą mieć Państwo nieograniczony dostęp do bazy danych zawierającej kilka tysięcy tras. Dokładne informacje znajdą Państwo na stronie [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com).

## Aktualizacja oprogramowania komputera

W nieregularnych odstępach czasu firma Kettler udostępnia aktualizacje oprogramowania zainstalowanego na komputerze urządzenia. Wszystkie informacje na ten temat znajdą Państwo na stronie producenta <https://kettlersport.com/>

## Pomiar tętna

Pomiar tętna może odbywać się na 2 sposoby:

1. Na dłoni

Przyłącze znajduje się z tyłu wyświetlacza.

2. Na klatce piersiowej za pomocą pasa na piersiowego

Odbiornik jest umieszczony za wyświetlaczem.

(Pasy napiersiowe nie są częścią zakupionego urządzenia) Pas napiersiowy POLAR T34 dostępny jest wśród akcesoriów (nr art. 67002000). Funkcjonują tylko „systemy niekodowane”.

W przypadku treningu sterowanego tętnem zaleca się stosowanie pasa napiersiowego.





# KETTLER



**Producent:** KETTLER Sport and Fitness Europe by  
TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

**Dystrybutor:** SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.  
GDYŃSKA 45  
80-209 CHWASZCZYNO  
POLSKA  
[www.kettlersport.pl](http://www.kettlersport.pl)  
Infolinia: 695 645 645