

GYM@HOME

KETTLER



ALPHA RUN 800 / TM1040-100
ALPHA RUN 600 / TM1039-100
ALPHA RUN 400 / TM1038-100

ALPHA RUN 200 / TM1037-100
SPRINTER 2.0 / TM1036-100

1

2

3

INSTRUCȚIUNI PRIVIND COMPUTERUL, ANTRENAMENTUL ȘI FUNCȚIONAREA GENERALĂ

ACTUALIZARE:

www.kettlersport.com

CUPRINS

1. Operare de bază	2
2. Funcțiile tastelor	4
3. Meniu Start	5
4. Meniu Utilizator	6
5. Meniu Bluetooth	6
6. Antrenament în Rețea	7
7. Utilizarea Dispozitivului	8
8. Ajustări ale Suprafeței de Rulare	9
9. Note privind Măsurarea Pulsului Manual	10
10. Instrucțiuni pentru Antrenament	10
11. Biomecanică - Banda de Alergare	11
12. Instrucțiuni Speciale pentru Antrenament	12

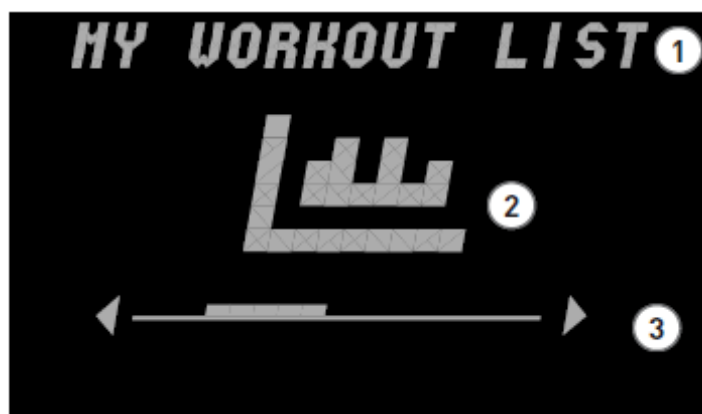
1. Operare de bază

Banda de alergare are două afișaje de ecran diferite.

A. Afișajul Meniului și **B.** Afișajul pentru Antrenament.

A. Afișajul Meniului

După ce porniți afișajul consolei, puteți accesa Afișajul Meniului. Aici puteți efectua setări pentru datele utilizatorului și dispozitivului, puteți selecta un program de antrenament și puteți vizualiza rezultatele antrenamentului. Structura de bază a afișajului meniului este următoarea:



1 Câmp antet / intrare

În această parte a câmpului de navigare este afișat elementul de meniu selectat în prezent. Această secțiune servește și drept câmp de introducere pentru anumite elemente de meniu.

2 Afișarea elementului curent din meniu

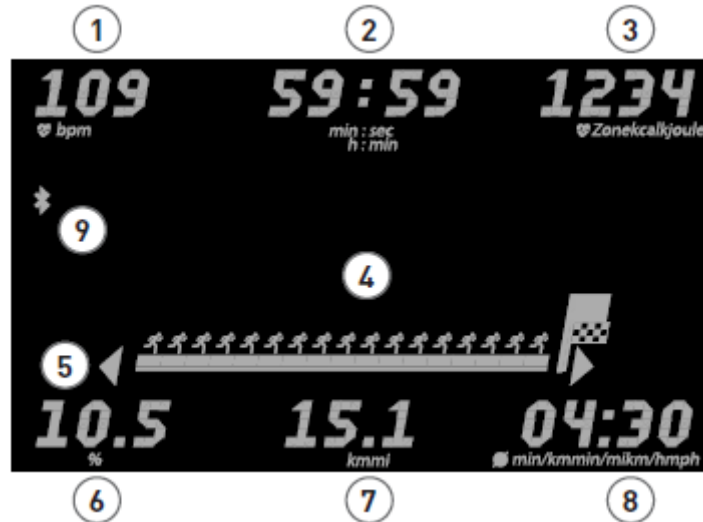
Elementul de meniu curent este afișat grafic în centrul afișajului. Acestea sunt de obicei simboluri care indică conținutul.

3 Bara de navigare

În bara de navigare puteți vedea la ce nivel al meniului respectiv vă aflați. Dacă săgețile sunt vizibile în dreapta și / sau în stânga câmpului de navigare, opțiunile de selecție suplimentare la acest nivel de meniu pot fi selectate folosind tastele săgeată de pe elementul de control.

B. Prezentarea antrenamentului

Când selectați un Program de Antrenament (curs), apare afișajul programului. Aceasta vă arată cele mai importante date de performanță ale programului curent de antrenament. În acest fel, aveți întotdeauna în vedere cele mai importante valori de antrenament.

**Valoare****Afișaj în Modul Antrenament**

Sunteți în Modul de Antrenament dacă ați selectat orice program de curs în desfășurare și vă antrenați în mod activ în cadrul acestuia.

Afișaj în Modul Pauză

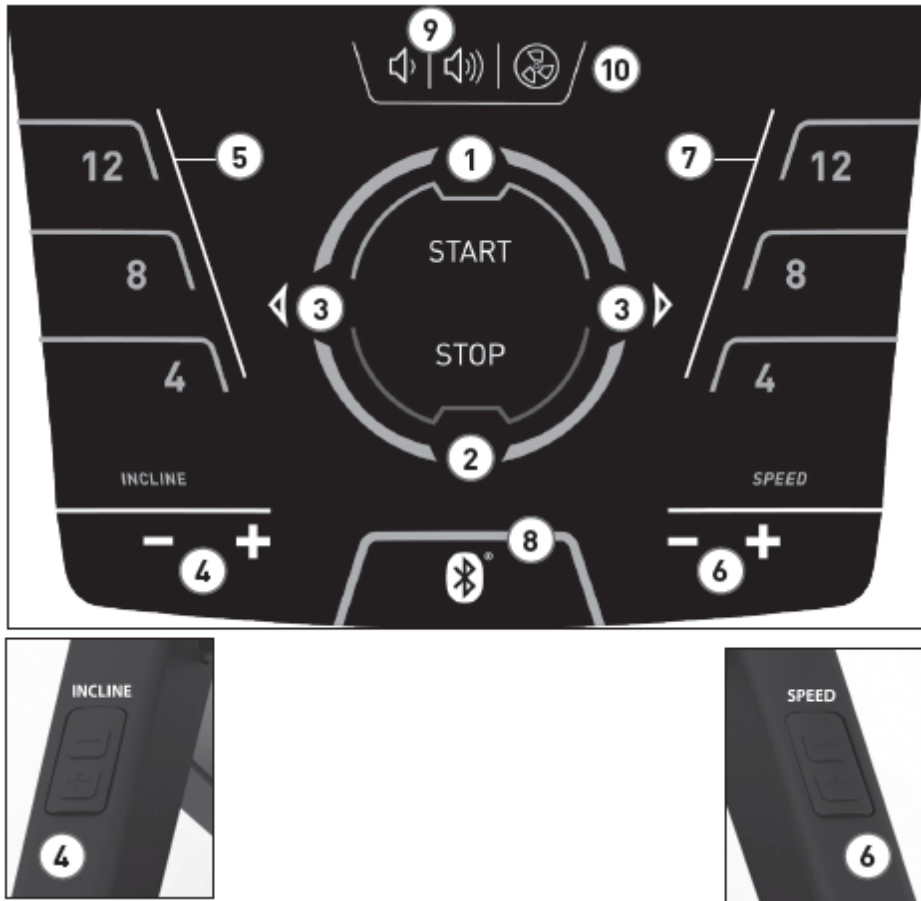
Vă aflați în modul Pauză dacă apăsați butonul de oprire în timpul antrenamentului și banda de alergare se oprește.

1 Frecvența cardiacă	Ritm cardiac curent	
2 Timp de antrenament	Timpul total parcurs	
3 Consumul de energie sau zona pulsului	Consumul total de energie sau zona actuală a ritmului cardiac	
4 Matrice de antrenament	Profilul actual al antrenamentului	
5 Animație de antrenament	Progresul proporțional al antrenamentului	
6 Înclinare	Înclinare curentă	Înclinare medie
7 Distanță	Distanța parcursă	
8 Viteză sau ritm*	Viteza sau ritmul curent	Viteza sau ritmul mediu
9 Pictogramă Bluetooth		

* în funcție de setările utilizatorului

2. Funcțiile tastelor

Consola are 18 taste. Unele modele au patru taste suplimentare pe ghidon, care permit o reglare mai confortabilă a pantei și a vitezei.



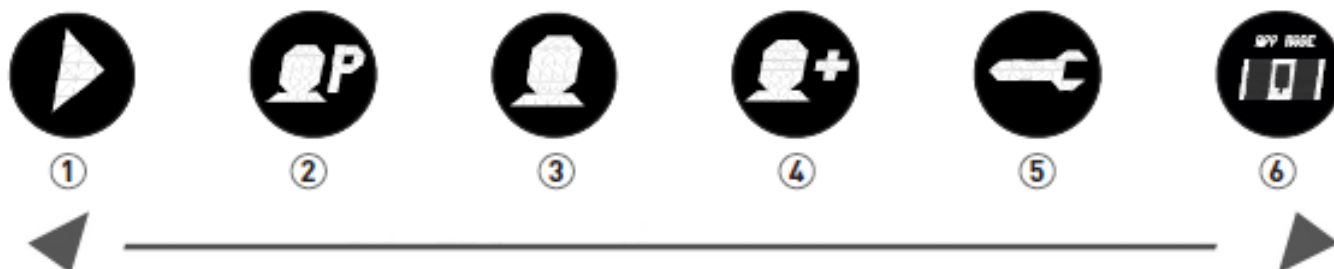
- 1 Buton Start (pornire / confirmare)
- 2 Buton Stop (oprire / înapoi)
- 3 Buton stânga și dreapta
- 4 Controlul Înclinării
- 5 Buton de selectare rapidă: Înclinare
- 6 Control viteză
- 7 Buton de selectare rapidă: Viteză
- 8 Bluetooth
- 9 Volum +/-
- 10 Ventilator

Afișajul poate fi închis apăsând și menținând apăsat butonul Stop.

3. Meniu Start

Prezentare generală

La pornirea dispozitivului, un scurt mesaj de bun venit vă va duce la meniul de pornire. În acest meniu aveți următoarele opțiuni: Start Rapid, Selectați Utilizatorii Existenți, Selectați Utilizatorii Invitați, Creați Utilizatori Noi, Modificați Setările Dispozitivului sau Conectați un Smartphone sau o Tabletă în modul APP.



1 Pornire Rapidă

În modul Pornire Rapidă puteți începe rapid și ușor un antrenament deschis fără presetări. În acest caz, datele dvs. nu vor fi atribuite niciunui cont de utilizator.



2 Selectați Utilizator

În acest element de meniu, pot fi selectați până la patru utilizatori creați individual. Acestea sunt destinate conturilor de utilizator personale pentru persoanele care se antrenează în mod regulat. În cont se pot face setări personale și pot fi salvate rezultatele antrenamentului. Conturile de utilizator individuale sunt identificate prin prima literă a prenumelui utilizatorului.



3 Selectați Utilizator Invitat

„Utilizatorul Invitat” este un profil de utilizator presetat. Oferă opțiunea de a utiliza toate programele de antrenament (cu excepția antrenamentului HRC) fără setări prealabile. În categoria Utilizator Invitat nu sunt stocate rezultate ale antrenamentului. În plus, nu se pot face setări personale.



4 Creați un utilizator nou

În acest meniu puteți crea un nou profil de utilizator individual. La selectarea acestui element de meniu, se solicită numele, vârsta și nivelul de antrenament individual.



5 Setări dispozitiv

Aici puteți face ca toate setările dispozitivului să fie comune tuturor utilizatorilor (de exemplu, să schimbați limba dispozitivului, să schimbați unitatea de măsură etc.).



6 Mod APP

Conectați ecranul de antrenament la un smartphone sau tabletă pentru a obține un program de antrenament suplimentar. Acest program este prioritar și datele de antrenament nu sunt atribuite niciunui cont de utilizator.



4. Meniu Utilizator

4.1 Zona Personală

Dacă ați selectat un utilizator individual, veți fi direcționat către meniul utilizatorului respectiv. Aici toate informațiile sunt despre antrenamentul personal. Meniul Utilizatorului utilizatorului invitat conține doar programele de antrenament.



1 Repetați Ultimul Antrenament

Selectarea acestui element de meniu vă duce direct la ultimul program de antrenament început. Acest element de meniu este întotdeauna preselectat la intrarea în Meniul Utilizatorului. Astfel, ultimul antrenament este la doar un clic distanță.



2 Programe de Antrenament

În acest element de meniu veți găsi toate cursele de antrenament disponibile pentru Banda de Alergare KETTLER.



3 Creați un Nou Antrenament

Cu acest configurator de antrenament vă puteți crea cu ușurință propriul antrenament individual. Mai multe informații detaliate pot fi găsite în capitolul „Crearea unui Antrenament Nou”.



4 Rezultatele Mele

În acest element de meniu veți găsi performanța generală personală, rezultatul ultimelor antrenamente, precum și cele mai bune performanțe pe 3 km, 5 km și 10 km.



5 Setări Personale

În elementul Setări Personale puteți efectua toate setările specifice utilizatorului (de exemplu, modificări de vârstă sau nivel de antrenament). Modificările din acest meniu nu au niciun efect asupra setărilor altor utilizatori și, prin urmare, corespund doar dorințelor dvs. individuale.



5. Meniu Bluetooth

Pentru conectarea la cureaua toracică, tabletă sau PC

Banda de Alergare KETTLER poate fi asociată cu o curea inteligentă pentru piept KETTLER, de exemplu, care acceptă tehnologia Bluetooth® cu consum redus de energie. În plus, banda de alergare KETTLER poate fi conectată la smartphone-uri, tablete sau PC-uri cu Bluetooth v4.0 sau o versiune superioară, pentru a obține o mare varietate de opțiuni de antrenament cu programele sau aplicațiile corespunzătoare.

Conectarea la un monitor de ritm cardiac

O apăsare scurtă a butonului Bluetooth vă duce la meniul de configurare Bluetooth pentru a conecta senzorul de ritm cardiac la afișajul de antrenament. Finalizați acest proces selectând senzorul găsit folosind tastele <>. De asemenea, puteți șterge un senzor conectat aici.

Dacă senzorul este conectat, pe ecran apare un mesaj. Apăsați din nou butonul Bluetooth pentru a reveni la meniul de pornire. Senzorul de ritm cardiac este acum conectat pentru antrenament și poate fi utilizat.

Utilizarea monitorului de ritm cardiac în timpul antrenamentului

Începeți antrenamentul ca de obicei. Ritmul cardiac este detectat automat, iar senzorul dvs. este conectat la ecranul dispozitivului. Prin urmare, nu mai este necesară o nouă conexiune manuală în meniul de configurare Bluetooth. În timpul antrenamentului nu este posibil să accesați meniul Bluetooth apăsând butonul Bluetooth.

Dezactivarea sau ștergerea unei conexiuni la un monitor de ritm cardiac

Dacă o conexiune la senzor este întreruptă, apare mesajul „Dispozitiv deconectat”. Se stabilește automat o nouă conexiune.

Dacă mutați senzorul în afara razei de acțiune a dispozitivului (> 6 metri) sau dezactivați senzorul de ritm cardiac, apare și mesajul „Dispozitiv deconectat”.

Dacă doriți să gestionați dispozitivul Bluetooth curent și să ștergeți vechea conexiune, utilizați meniul de configurare Bluetooth.

6. Antrenament în Rețea

Conectați dispozitivul la aplicația preferată de fitness

În modul APP, afișajul de antrenament este conectat prin Bluetooth cu un smartphone / tabletă / PC pentru a obține un program de antrenament suplimentar prin diferite aplicații de fitness.



Odată selectat modul, afișajul benzii de alergare este pregătit pentru alte dispozitive Bluetooth (de exemplu, smartphone, tabletă).

Selectați imaginea benzii de alergare KETTLER în setările Bluetooth ale dispozitivului corespunzător și confirmați acest lucru. Pe afișajul benzii de alergare apare un cod PIN generat din 6 cifre XXXXXX. Introduceți acest PIN în dispozitiv. Pe afișajul de antrenament se apare mesajul „Connected”.

Acum sunteți conectat la terminal și vă puteți antrena cu diferite aplicații, atâta timp cât acestea sunt compatibile cu banda de alergare KETTLER.

Nu puteți utiliza monitorul de ritm cardiac Bluetooth în acest mod. Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, acest lucru poate fi integrat direct prin intermediul aplicației corespunzătoare.

Notă: Modul APP este activat în Start Meniu > APP Mode. Orice conexiune la un senzor de ritm cardiac Bluetooth este întreruptă.

Ce aplicații sunt compatibile?

De exemplu, utilizați KETTMaps, descărcați multe videoclipuri cu rute realiste pe smartphone-ul dvs. ca motivație de antrenament și alergați în locații din întreaga lume.

Aplicația este disponibilă în App Store sau Google Play Store.

Mai multe aplicații compatibile pot fi găsite pe www.kettlersport.com

7. Utilizarea Dispozitivului

Pliere și depozitare pentru economie de spațiu

7.1 Blocare

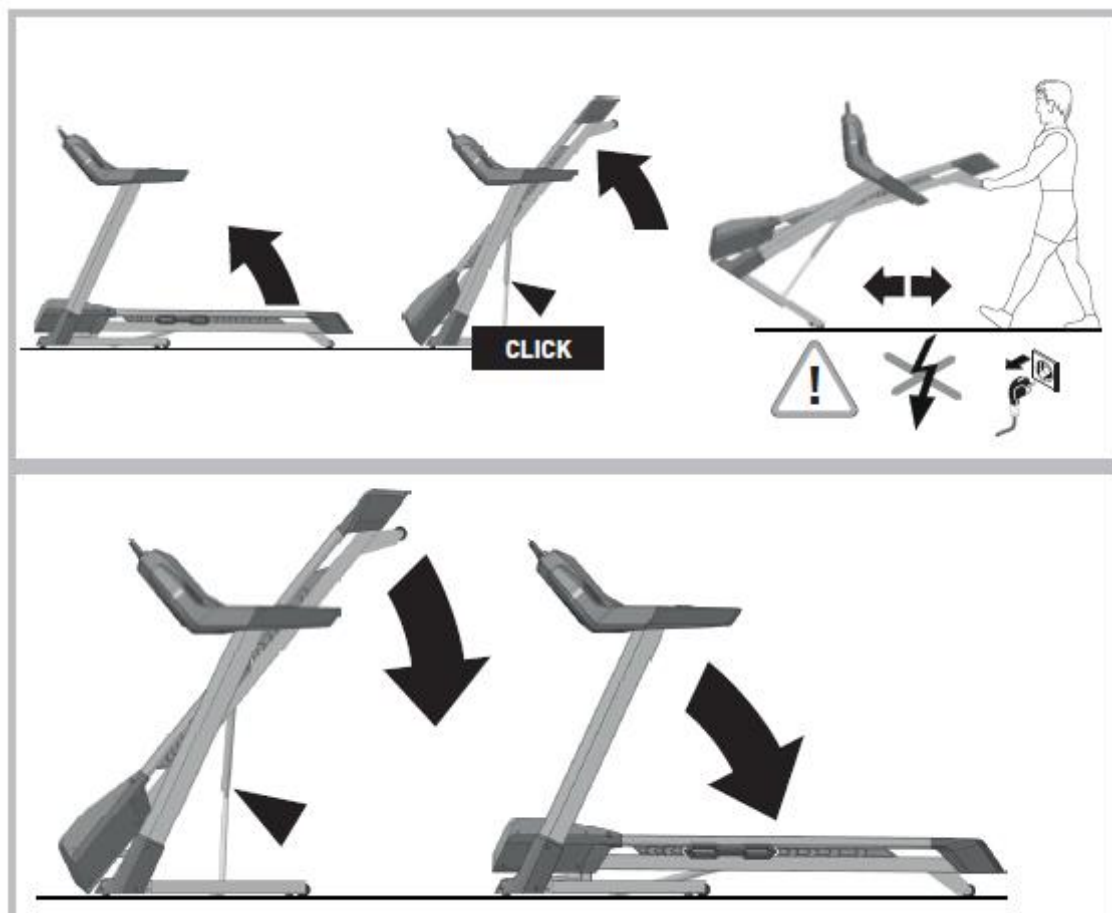
Puteți plia cu ușurință banda de alergare dacă doriți să o depozitați pentru a economisi spațiu. Pentru a face acest lucru, efectuați mișcarea de pliere așa cum se arată în imaginea de mai jos și asigurați-vă că banda de alergare se fixează cu un „clic” clar audibil.

7.2 Deblocare

Țineți banda de alergare de partea suprafeței de rulare orientată spre dvs. și apăsați puțin suprafața de rulare spre contor. Pentru a debloca, apăsați ușor capacul de blocare cu piciorul. Acum suprafața de rulare se desfășoară înapoi în poziția de antrenament.

7.3 Mutarea dispozitivului

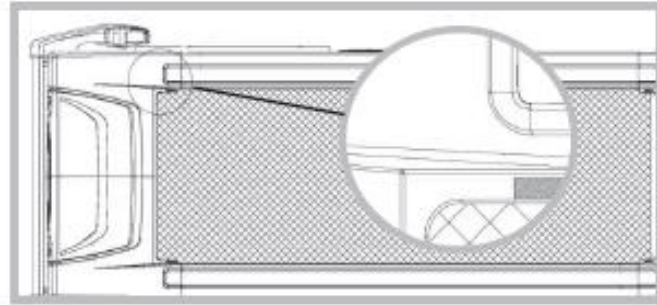
Mai întâi deconectați ștecherul de la priză și puneți deoparte unitatea de alimentare. Banda de alergare poate fi mutată numai atunci când este pliată și deconectată de la sursa de alimentare. Înclinați banda de alergare pe rolele de transport prevăzute în acest scop așa cum se arată în imaginea de mai jos și împingeți-o înainte sau trageți-o înapoi.



8. Ajustări ale Suprafeței de Rulare

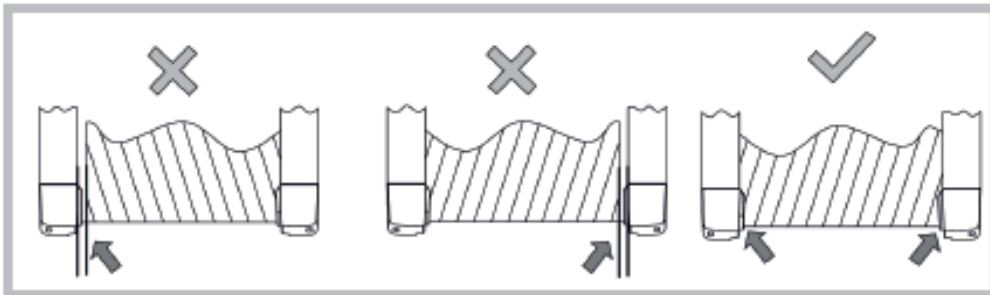
Important!

Când folosiți banda de alergare, asigurați-vă că centura de rulare este poziționată între marcaje. Dacă nu este fixată, vă rugăm să opriți antrenamentul și să reglați centura în consecință.



8.1 Reglarea centurii

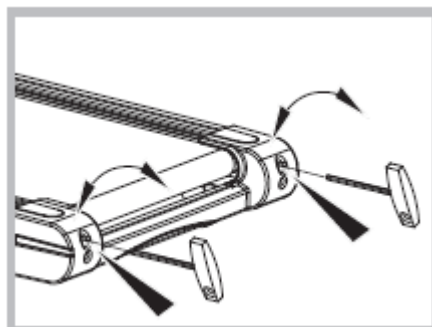
Reglarea centurii are loc în timp ce aceasta rulează cu o viteză de aprox. 6 km/h (sau mai puțin). Nu este permis ca o persoană să alerge pe centură în acest timp! Dacă centura se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare dreapta (imaginea de mai sus) în sensul acelor de ceasornic cu o cheie tubulară cu maxim un sfert de pas. Rulați centura și verificați dacă funcționează corect. Repetați procesul până când cureaua rulează din nou drept. Dacă centura se deplasează spre stânga, rotiți șurubul de reglare dreapta (imaginea de mai sus) în sens invers acelor de ceasornic cu o cheie tubulară cu maxim un sfert de pas. Rulați centura și verificați funcționarea. Repetați această procedură până când cureaua rulează din nou drept.



8.2 Strângerea centurii

Rotiți șurubul de reglare (imaginea de mai sus) în sensul acelor de ceasornic maxim un pas. Repetați procesul pentru cealaltă parte. Verificați dacă vreo parte a centurii alunecă. Dacă este cazul, trebuie să efectuați din nou procedura descrisă.

Fiți foarte atenți atunci când reglați și strângeți centura; supratensionarea sau subtensionarea extremă poate deteriora banda de alergare!



9. Note privind Măsurarea Pulsului Manual

Senzorii de puls manual indicați în figură fac posibilă măsurarea pulsului fără o conexiune Bluetooth. Prindeți întotdeauna suprafețele de contact cu ambele mâini și țineți mâinile nemișcate. Aveți grijă să evitați contracțiile și fricțiunile pe suprafețele de contact. O tensiune foarte scăzută generată de contracția inimii este apoi detectată de senzorii manuali și evaluată de aparatul electronic. Pulsul dvs. va apărea acum pe ecran.



10. Instrucțiuni de Antrenament

Înainte de a începe antrenamentul, trebuie să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni!

10.1 Planificarea și controlul antrenamentului de alergare

Baza pentru planificarea antrenamentului este starea performanței fizice actuale personale. Medicul dvs. de familie poate utiliza un test de rezistență pentru a diagnostica performanța personală care stă la baza planului de antrenament. Dacă nu ați efectuat un test de rezistență, trebuie evitat în orice caz un antrenament intens sau stresant. Trebuie să vă amintiți următorul principiu pentru planificare: Antrenamentul de rezistență este controlat atât prin durata, cât și prin intensitatea efortului.

10.2 Valori orientative pentru antrenamentul de anduranță

Intensitatea efortului

În timpul antrenamentului de alergare, intensitatea efortului este monitorizată cel mai bine prin ritmul cardiac.

Puls maxim:

Un efort maxim este atunci când s-a atins pulsul maxim individual. Frecvența cardiacă maximă realizabilă depinde de vârstă. Aici se aplică următoarea regulă: Frecvența cardiacă maximă pe minut corespunde cu 220 de bătăi minus vârsta.

Exemplu: vârsta de 50 de ani > $220 - 50 = 170$ bătăi / min.

Puls activ:

Intensitatea optimă a exercițiului este atinsă la 65-75% din performanța cardiovasculară individuală (a se vedea diagrama).

65% = Scopul antrenamentului: arderea grăsimilor

75% = Scopul antrenamentului: îmbunătățirea condiției fizice

Intensitatea este reglată de viteza de rulare și de unghiul de înclinare (pantă) al suprafeței de rulare. Ca începător, evitați o viteză de rulare prea mare sau un antrenament cu un unghi de înclinare prea abrupt al suprafeței de rulare, deoarece intervalul recomandat al ritmului pulsului poate fi depășit rapid. Trebuie să setați viteza individuală de rulare și unghiul de înclinare atunci când faceți exerciții cu banda de alergare astfel încât să atingeți ritmul optim al pulsului conform specificațiilor de mai sus. Verificați pulsul în timp ce alergați pentru a vedea dacă vă antrenați în intervalul de intensitate.

Scopul Efortului Fizic

Durata unei unități de antrenament și frecvența acestuia pe săptămână:

Intervalul optim de antrenament este de 65-75% din performanța cardiovasculară individuală pe o perioadă mai lungă.

Încălzire

La începutul fiecărei sesiuni de antrenament, trebuie să efectuați 3-5 minute de încălzire crescând treptat nivelul de efort pentru a vă aduce sistemul cardiovascular și mușchii la temperatura potrivită.

Răcire

La fel de importantă este așa-numita „răcire”. După fiecare antrenament trebuie să continuați să alergați încet timp de aproximativ 2-3 minute. În primul rând, nivelul de efort pentru următorul antrenament de rezistență trebuie crescut ținând cont de scopul efortului fizic, de exemplu, antrenamentul are loc 20 de minute zilnic în loc de 10 minute sau de trei ori pe săptămână în loc de două ori pe săptămână. Pe lângă planificarea individuală a antrenamentului de anduranță, puteți utiliza și programele de antrenament integrate în computerul de antrenament al benzii de alergare.

11. Biomecanică - Banda de Alergare

11.1 Forma de Antrenament și Executarea Mișcării

Pe banda de alergare pot fi folosite diverse forme de antrenament - de la mers normal, la mersul rapid până la sprint. Execuția mișcării mersului normal, a mersului rapid, a alergării și a sprintului este împărțită în patru faze:

Fază	Start	Final	Note / Descrierea mișcării
Faza de oscilație frontală	Piciorul de sprijin sub centrul de greutate al corpului	Aterizarea piciorului	Aici are loc cursa maximă a genunchiului și servește în principal pentru mișcarea înainte a piciorului. Atunci când piciorul intră în contact cu solul, extremitățile inferioare sunt amortizate de o mișcare de frânare pasivă în interval de 10 - 20 ms.
Faza de susținere frontală	Aterizarea piciorului	Postură verticală	Când piciorul atinge solul, sunt generate forțe care reprezintă de 2-3 ori greutatea corpului. Prin urmare, este important să purtați încălțăminte potrivită pentru a absorbi în mod adecvat impactul șocului și pentru a asigura o pronație sănătoasă a piciorului.
Faza de susținere din spate	Postură verticală	Propulsie cu piciorul	În faza finală, piciorul este întins și propulsia are loc prin primul deget de la picior.
Faza de oscilație din spate	Propulsie cu piciorul	Postură verticală	



12. Instrucțiuni speciale de instruire

Secvența de mișcare a alergării trebuie să fie familiară tuturor. Cu toate acestea, unele aspecte trebuie să fie observate în timpul antrenamentelor:

- Înainte de antrenament, asigurați-vă întotdeauna că dispozitivul este configurat corect și în stare bună.
- Urcați și coborâți de pe banda de alergare numai când este oprită complet, ținându-vă de ghidon.
- Înainte de a porni banda de alergare, atașați firul cheii de siguranță la îmbrăcăminte.
- Antrenați-vă cu pantofi de alergare sau de sport corespunzători.
- Alergarea pe o bandă de alergare este diferită de alergarea pe o suprafață normală. Prin urmare, trebuie să vă pregătiți pentru antrenament mergând încet pe bandă.
- Țineți-vă de ghidon în timpul primelor sesiuni de antrenament pentru a evita mișcările necontrolate care ar putea provoca căderi. Acest lucru se aplică în special atunci când operați computerul în timpul sesiunii de antrenament.
- Pentru a preveni suprasolicitarea, începătorii nu trebuie să regleze unghiul de înclinare (panta) al suprafeței de rulare într-o poziție prea abruptă.
- Dacă este posibil, alergați într-un ritm constant.
- Antrenați-vă numai pe mijlocul suprafeței de rulare.