

KETTLER



Instrukcja montażu

BIEŻNIA KETTLER ALPHA RUN 600

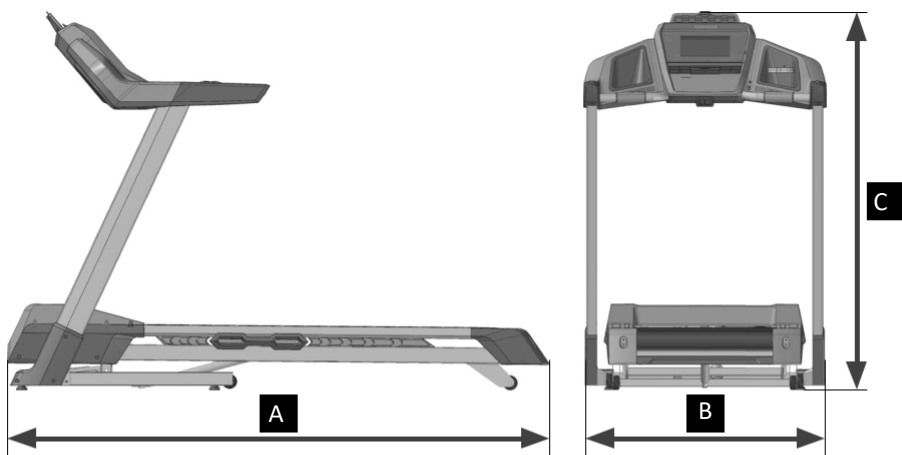
Art.-Nr. TM1039-100

BIEŻNIA KETTLER ALPHA RUN 800

Art.-Nr. TM1040-100

SPIS TREŚCI

PL WAŻNE WSKAZÓWKI	3
ZAKRES DOSTAWY	9
TABLICZKA IDENTYFIKACYJNA	18
LISTA CZĘŚCI	
TM 1039-100 ALPHA RUN 600	19
TM 1040-100 ALPHA RUN 800	21



TM1040-800 ALPHA RUN 800 127 kg
A x B x C (m) 2,08 x 0,93 x 1,45

max. 175 kg

TM 1039-100 ALPHA RUN 600 115 kg
A x B x C (m) 2,08 x 0,93 x 1,45

max. 150 kg



~ 30 Min.

WAŻNE WSKAZÓWKI






Ważne! Przed montażem i pierwszym użyciem przyrządu należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa użytkownika oraz używania i konserwacji przyrządu. Należy starannie przechowywać niniejszą instrukcję, aby można było sięgnąć do niej w późniejszym czasie w celu odszukania informacji, w przypadku prac konserwacyjnych lub składania zamówienia na części zamienne. W przypadku zmiany właściciela przyrządu nowemu użytkownikowi należy przekazać także tę instrukcję.

Ten symbol  oznacza ważną wskazówkę ostrzegawczą.

Niniejsza instrukcja dostępna jest do pobrania także na stronie www.sportpoland.com.

1.0 INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKA


Uwaga! Koniecznie należy zapoznać się także ze wskazówkami zawartymi w broszurach „Wskazówki bezpieczeństwa oraz informacje dotyczące użycia bieżni” „Instrukcja obsługi komputera oraz instrukcja treningu, obsługa, biomechanika”.


- Ten symbol  oznacza klucz sześciokątny wewnętrzny.
- Ten symbol  oznacza klucz dynamometryczny.
- Ten symbol  oznacza śrubokręt.
- Ten przyrząd spełnia wymagania dyrektywy DIN EN ISO 20957-1:2014, oraz ...
- DIN EN ISO 20957-6:2017, dokładność HB -> **TM1039-100 ALPHA RUN 600**
- DIN EN ISO 20957-6:2017, dokładność SA -> **TM1040-100 ALPHA RUN 800**


2.0 BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE


OSTRZEŻENIE! Zagrożenie ze strony prądu elektrycznego! Prąd elektryczny zawsze stanowi potencjalne źródło zagrożenia. Z przyrządem należy zawsze obchodzić się z zachowaniem koniecznej ostrożności.

- Nie narażać przyrządu na działanie wilgoci! Należy chronić go przed kontaktem z płynami.
- Zainstalowane zgodnie z przepisami gniazdo sieciowe do podłączenia przyrządu musi być łatwo dostępne.
- Przed podłączeniem wtyczki zasilacza/przyrządu do gniazda sieciowego należy porównać podane na zasilaczu/przyrządzie napięcie sieciowe z lokalnym napięciem sieciowym. Jeżeli wartości te się nie zgadzają, należy zwrócić się do działu serwisowego.
- Po wyłączeniu przyrządu należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda.
- Należy zwracać uwagę na to, aby kabel zasilający nie był zakleszczony oraz aby nie można było się o niego potknąć.
- Podłączyć kabel zasilający do gniazda wtykowego z zestykiem ochronnym z uziemieniem ochronnym. Do podłączenia nie używać gniazd wtykowych wielokrotnych! W przypadku używania przewodu przedłużającego musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związku Elektryków Niemieckich).
- Przyrząd może być używany wyłącznie z dostarczonym wraz z nim kablem zasilającym.

 W przypadku uszkodzenia kabla, uszkodzony kabel należy natychmiast wymienić. Nie wolno używać urządzenia. Aby uniknąć zagrożeń, należy zlecać wymianę uszkodzonego kabla zasilającego producentowi przyrządu, pracownikowi serwisu lub wykwalifikowanemu specjalście.

Ten symbol  oznacza urządzenia klasy bezpieczeństwa I.

Ten symbol  oznacza urządzenia klasy bezpieczeństwa II.

Ten symbol  oznacza urządzenia klasy bezpieczeństwa III.

⚠ Przed przystąpieniem do napraw, prac konserwacyjnych oraz czyszczenia koniecznie wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda!

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

Wszystkie produkty firmy KETTLER są konstruowane zgodnie z aktualnym stanem przepisów bezpieczeństwa i produkowane pod stałym nadzorem jakościowym. Stale zdobywana nowa wiedza i doświadczenia są wykorzystywane do rozwoju nowych rozwiązań technicznych. Z tego względu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i dotyczących wzornictwa, mających na celu zapewnienie naszym klientom optymalnej jakości produktów. Jeśli mimo to stwierdzona zostanie podstawa do reklamacji prosimy o zwrócenie się do jednego z punktów sprzedaży naszych produktów.

BEZPIECZEŃSTWO

- Bieżnia może być użytkowana tylko zgodnie z jej przeznaczeniem, tzn. do treningu biegu lub chodu osób dorosłych. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.

⚠ Niebezpieczeństwo! 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.

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

⚠ Ostrzeżenie! Urządzenie treningowe jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.

- Bieżnia spełnia wymogi stosownych przepisów bezpieczeństwa.

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

- Urządzenie treningowe należy ustawić na poziomym podłożu. Do amortyzacji uderzeń stosować odpowiedni podkład (maty gumowe lub z łyka, itp.). Tylko dla urządzeń z obciążnikami: unikać mocnych uderzeń obciążników.

⚠ Niebezpieczeństwo! Należy zwracać uwagę, by przewód elektryczny nie został przygnieciony i niemożliwe było potknięcie się o niego.

⚠ Ostrzeżenie! Pamiętać także o tym, aby przestrzeń pod bieżnią była zawsze wolna. Nie mogą znajdować się pod nią żadne przedmioty, ani przebywać np. zwierzęta!

⚠ Ostrzeżenie! Pod żadnym pozorem nie dotykać rękami poruszającej się taśmy. W pobliżu taśmy i rolek bieżnych nie mogą znajdować się żadne przedmioty, które mogłyby zostać przez niewciągnięte. W przeciwnym razie zachodzi niebezpieczeństwo odniesienia urazu lub uszkodzenia taśmy!

- Bieżnia to urządzenie treningowe z napędem silnikowym. Przy korzystaniu z bieżni niezbędne jest zachowanie szczególnych środków bezpieczeństwa oraz posiadanie odpowiedniej wiedzy.
- Osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych, sensorycznych i intelektualnych, jak również dzieci należy pouczyć o odpowiednim użytkowaniu urządzenia. Korzystanie z bieżni przez ww. osoby w tym dzieci bez nadzoru jest zabronione.
- Ciągły poziom hałasu generowanego przez urządzenie przy maksymalnej prędkości wynosi 75 dB.
- Przy posadowieniu urządzenia należy zapewnić bezpieczną wolną przestrzeń wokół niego: po 1 m po bokach i po 2 m z tyłu i z przodu.
- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230 V, 50 Hz. Bieżnię można podłączyć wyłącznie do gniazdka ze stykiem ochronnym, uziemionego i zabezpieczonego pojedynczo bezpiecznikiem 16 A. Nigdy nie manipulować samodzielnie przy przyłączy elektrycznym, wszelkie prace w tym zakresie powierzać wykwalifikowanemu elektrykowi!
- Przyrząd treningowy może być używany wyłącznie z modułem zasilania dostarczonym przez firmę KETTLER wraz z przyrządem.
- Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy! W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związku Elektrotechników Niemieckich).
- W przypadku dłuższego nieużytkowania urządzenia wyciągnij wtyczkę sieciową urządzenia z gniazdka.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo!** Przy naprawach, konserwacji lub czyszczeniu należy koniecznie wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
- Naprawy na częściach i podzespołach elektrycznych mogą być wykonywane tylko przez wykwalifikowany personel!
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- ⚠ **Ostrzeżenie!** Proszę też koniecznie przestrzegać zawartych w instrukcji treningowej uwag dotyczących przeprowadzania treningu.
- Dla Państwa bezpieczeństwa bieżnia firmy KETTLER wyposażona jest w wyłącznik awaryjny. Przed rozpoczęciem treningu przymocować sznur klucza zabezpieczającego do ubrania. Jeśli bieżnia wyłączy się w wyniku odciążenia klucza, należy założyć go z powrotem. Nie następuje ponowne automatyczne ruszenie taśmy. Dalsze wskazówki dotyczące wyłącznika zabezpieczającego opisane są w instrukcji obsługi komputera.
- Niekontrolowanego użycia bieżni przez osoby trzecie można uniknąć przez ściągnięcie i schowanie klucza zabezpieczającego.
- W sytuacji awaryjnej przytrzymać się obydwoma rękami poręczy i zejść z taśmy na boczne powierzchnie platformy. Następnie uruchomić wyłącznik awaryjny.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo!** Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu cockpitu 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.
- ⚠ **Ostrzeżenie!** Wszystkie nie opisane tu zmiany / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na przyrządzie mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleny przez firmę KETTLER personel.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

OBSŁUGA

- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, Klasie SA (Tabliczka identyfikacyjna). Nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-9:2017, Klasie HB (Tabliczka identyfikacyjna). Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu 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 wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- W przypadku regularnych treningów należy przeprowadzać w regularnych odstępach kontrole wszystkich części urządzenia, w szczególności połączeń śrubowych.
- Między płytą dolną a ruchomą taśmą naniesiony jest fabrycznie środek antyadhezyjny. W zależności od częstości użytkowania urządzenia należy go wymieniać. Do tego celu należy stosować dołączony olej silikonowy (patrz Konserwacja).
- Ostrzeżenie: wystające ponad przyrząd elementy do regulacji mogą zakłócać ruchy użytkownika.
- Podczas pracy urządzenia należy obserwować ruch krawędzi taśmy, w przypadku stwierdzenia odchyłek od kierunku ruchu, należy dokonać stosownej regulacji.
- W zależności od stopnia obciążenia pracą taśma ruchoma może się z czasem wydłużyć i nieco „wyślizgać”. Należy wówczas poprawić napięcie taśmy
- **Wskazówka do biegania:** proste biegnięcie na taśmie jest łatwiejsze po skoncentrowaniu wzroku na nieruchomym przedmiocie, znajdującym się przed Państwem w pomieszczeniu. Należy biec tak, jak gdyby chciało się zbliżyć do tego obiektu.
- **Poważny:** Proszę starannie przechowywać klucz bezpieczeństwa i nie dopuszczać do jego przekazania osobom niepożądanym.
- To urządzenie może być używane przez osoby mające mniej niż 14 lat oraz ponadto także przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych, sensorycznych czy intelektualnych oraz niemające doświadczenia i wiedzy, jeżeli są nadzorowane lub gdy zostały poinstruowane w kwestii bezpiecznego użycia urządzenia oraz rozumieją związane z tym niebezpieczeństwa.
- Instrukcję można pobrać z www.sportpoland.com

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

- **UWAGA:** Smarowanie wzgl. pielęgnacja taśmy to najważniejsza operacja konserwacyjna! Niewystarczające smarowanie i związany z tym znaczny wzrost tarcia powoduje silne zużycie i uszkodzenie taśmy, płyty bieżni, silnika i płytki! Uszkodzenia spowodowane niewystarczającą lub zaniedbaną pielęgnacją wzgl. konserwacją nie są objęte gwarancją!
- Przy regularnym użytkowaniu bieżni treningowej należy co około 10 godzin pracy bieżni lub co dwa miesiące, przeprowadzić konserwację zimnej bieżni olejem silikonowym.
- Przed pierwszym uruchomieniem lub przedłużającym się nieużywaniem urządzenia należy również przeprowadzić tę konserwację.

- Wsunąć rurkę aerozolu pomiędzy taśmę i bieżnię, wtryskując 3 porcje (ok. 1 sekundy) smaru silikonowego pomiędzy taśmę i bieżnię. Należy przy tym poruszać rurką aerozolu na boki, aby zapewnić przesmarowanie całej dolnej powierzchni taśmy. Przesuwać dalej taśmę ręką, aby na koniec przesmarowana została cała powierzchnia pomiędzy taśmą i płytą bieżni.

Usunąć nadmiar smaru ślizgowego.

- Części i podzespoły elektryczne nie wymagają konserwacji. Nie ma więc żadnego powodu, żeby ingerować w te części. Wyjątkiem są naprawy i przeglądy prowadzone przez wykwalifikowany personel.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

INSTRUKCJA MONTAŻU

- 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.

- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.

⚠ Ostrzeżenie! 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!

⚠ Niebezpieczeństwo! Zatrósz się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj beztładnie 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!

- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.

- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.

- Wszystkie części skręcamy najpierw luźno i sprawdzamy ich prawidłowe osadzenie. Po sprawdzeniu mocno dokręcamy śruby.

- Radzimy zachować oryginalne opakowanie, by w razie potrzeby móc je wykorzystać do transportu.

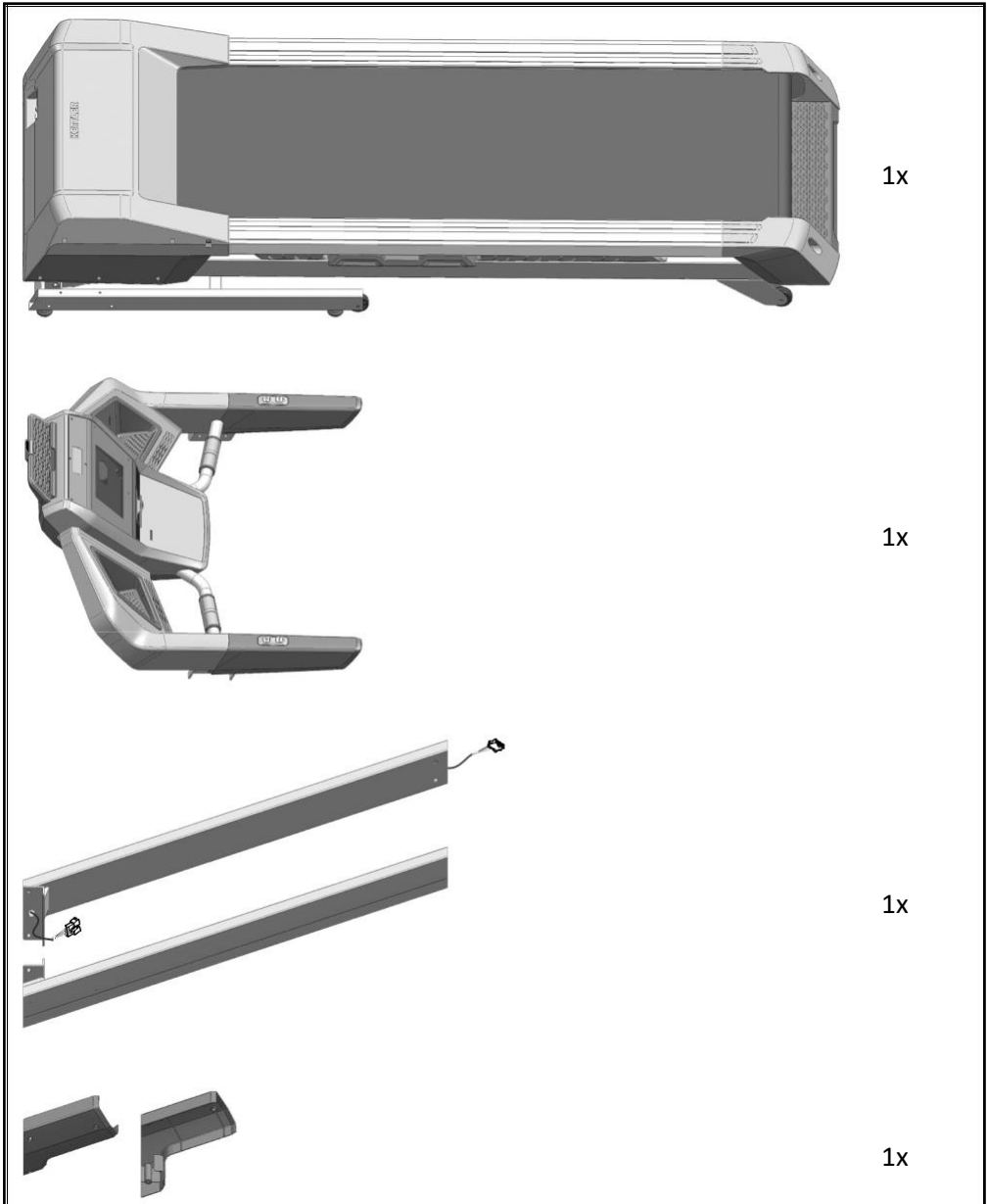
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania (= xx Nm).

UŻYTKOWANIE

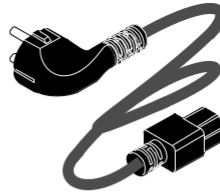
- **Regulacja taśmy:** Regulacja taśmy następuje podczas biegu taśmy przy prędkości ok. 6 km/h (ewentualnie mniej). Podczas regulacji na taśmie nie może przebywać żadna osoba!
- Jeśli taśma przesuwa się na prawo, należy przekręcić prawą śrubę nastawczą maksymalnie o ćwierć obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą klucza nasadowego. Należy przebiec się po taśmie i skontrolować jej bieg. Należy powtarzać proces tak długo, aż taśma będzie poruszała się prosto.
- Jeśli taśma przesuwa się na lewo, należy przekręcić prawą śrubę nastawczą maksymalnie o ćwierć obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą klucza nasadowego. Należy przebiec się po taśmie i skontrolować jej bieg. Należy powtarzać proces tak długo, aż taśma będzie poruszała się prosto.
- **Napężanie taśmy:** Obrócić śrubę nastawczą o maksimum 1 obrót w kierunku ruchu wskazówek zegara. Czynność powtórzyć dla drugiej strony. Sprawdzić, czy taśma ślizga się na rolkach. Jeśli tak, powtórzyć wyżej opisane czynności.
- Podczas regulacji biegu i napężania taśmy należy postępować bardzo ostrożnie. Zbyt mocne lub za słabe napężenie taśmy może spowodować jej uszkodzenie!

ZAKRES DOSTAWY





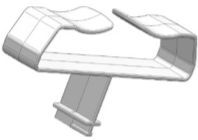
1x



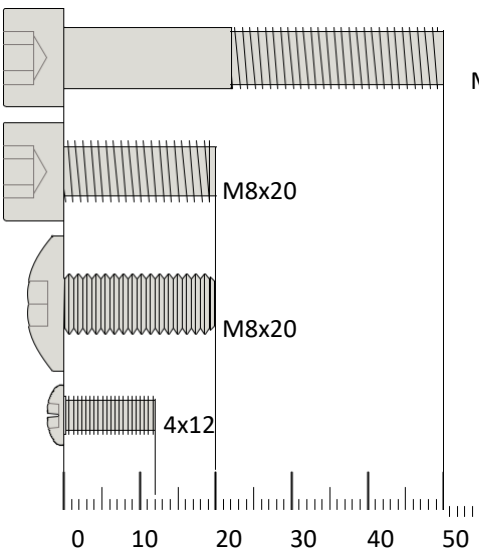
1x



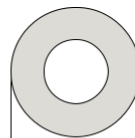
1x



1x

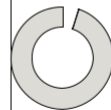


| 4x



ø17 | 12x

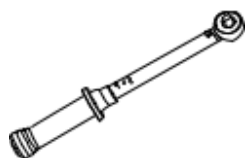
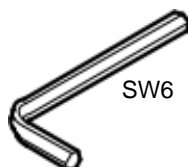
| 4x



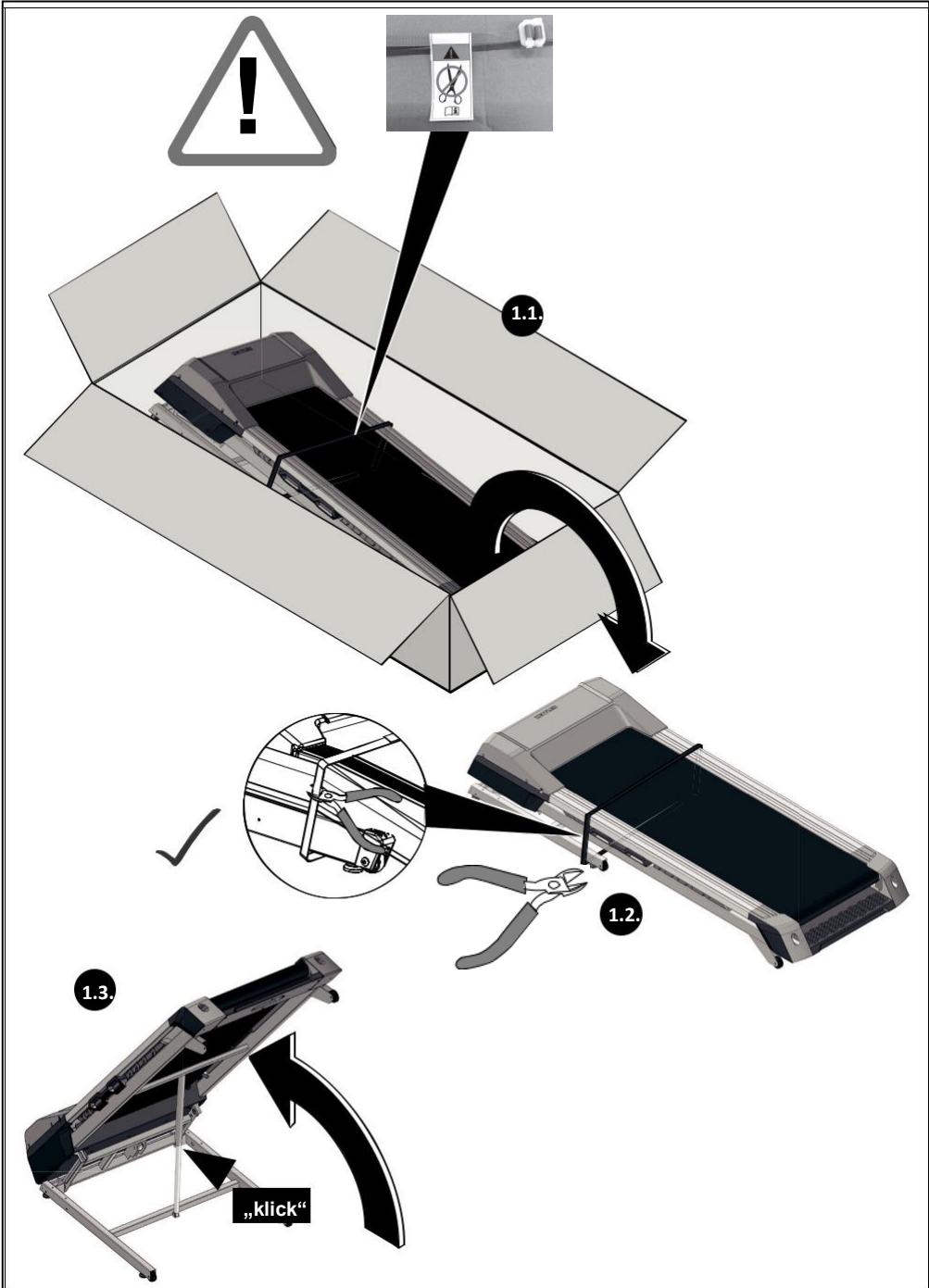
ø13,5 | 8x

| 6x

Potrzebne narzędzia. Nie są dołączone do urządzenia.



1.

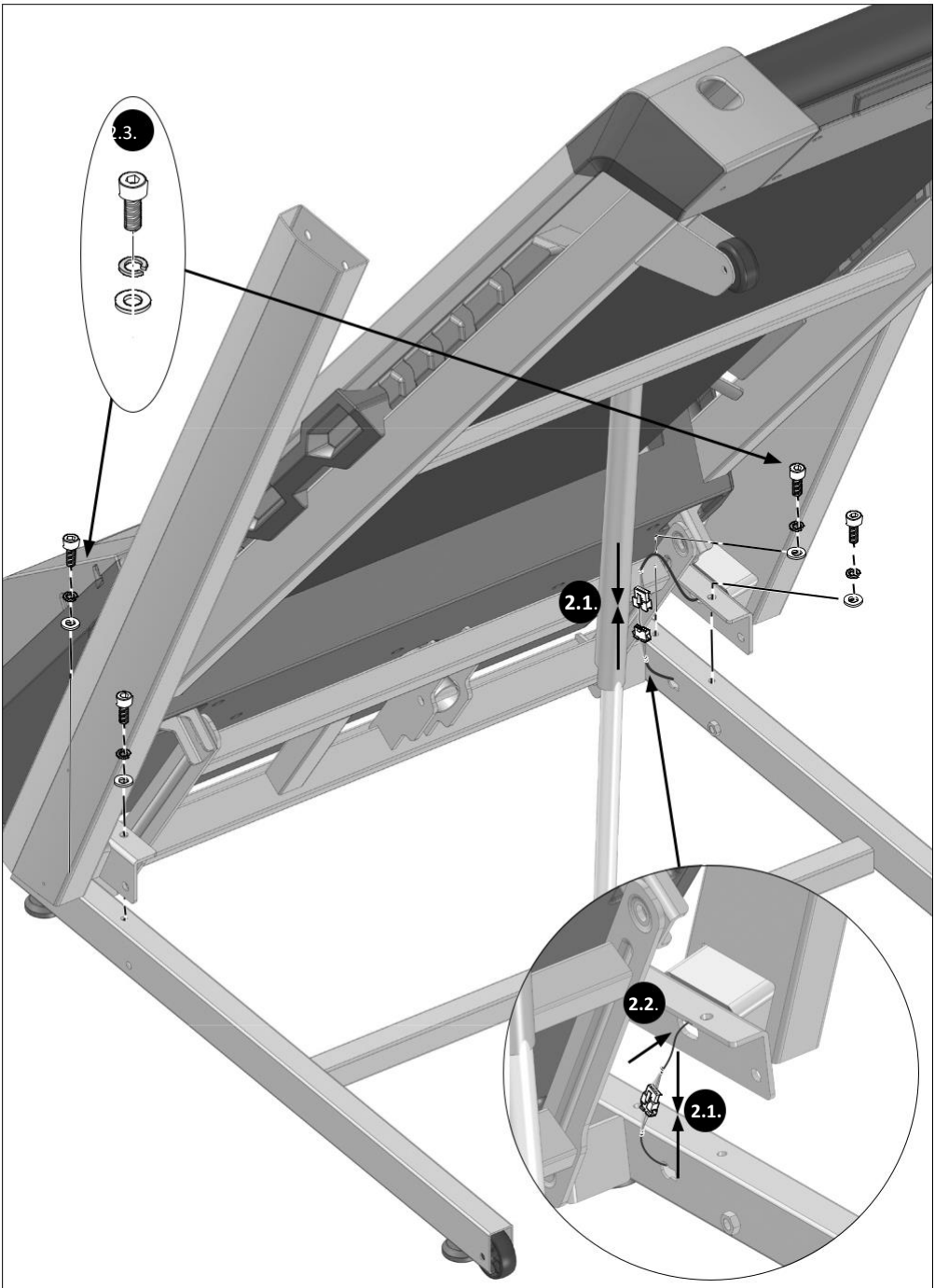


2.

4x | M8x20 ϕ 13,5 ϕ 17



SW 6 \vec{M} = 20 Nm



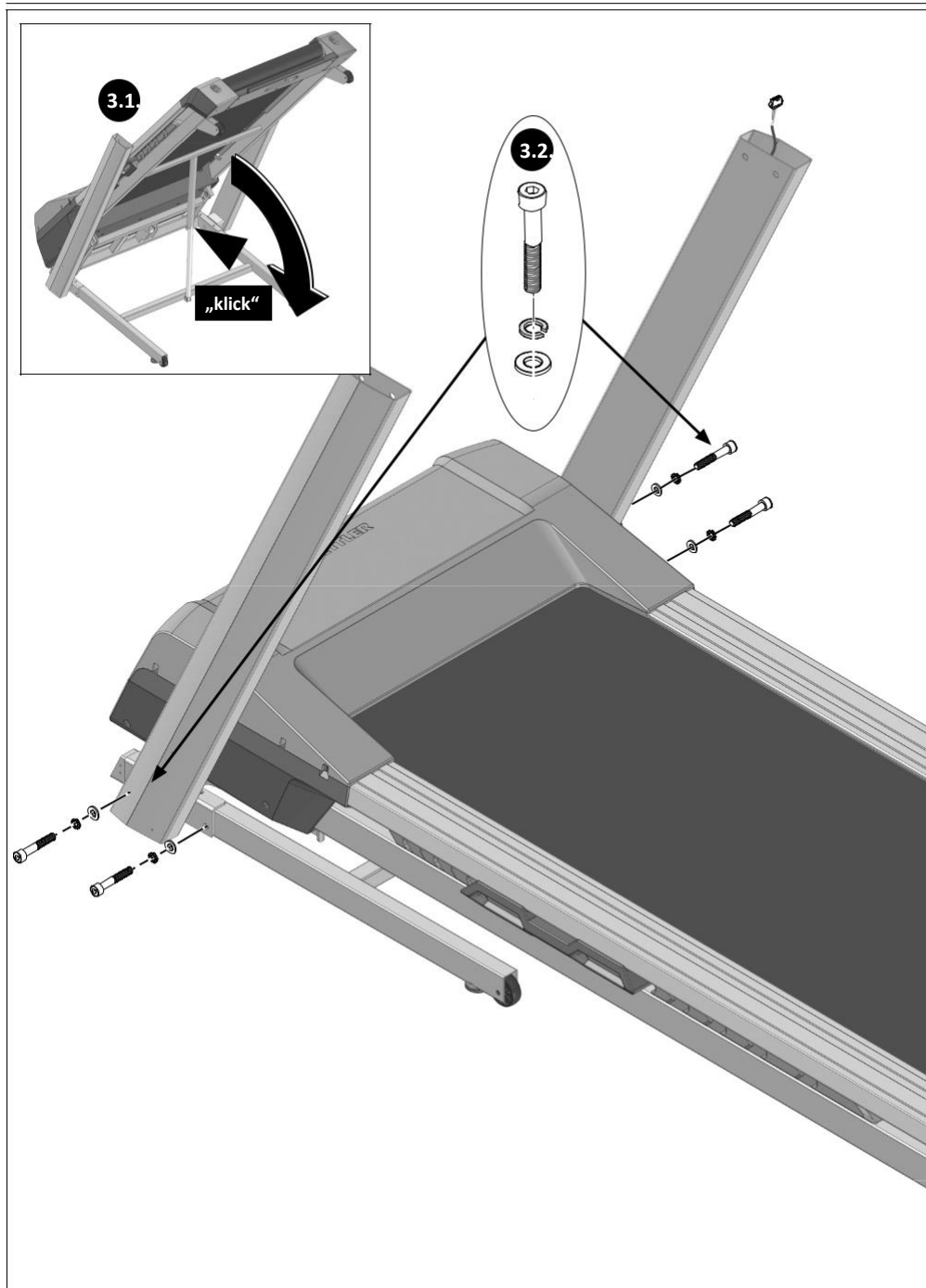
3.

4x | M8x50

ø13,5 ø17



SW 6 \vec{M} = 20 Nm



4.



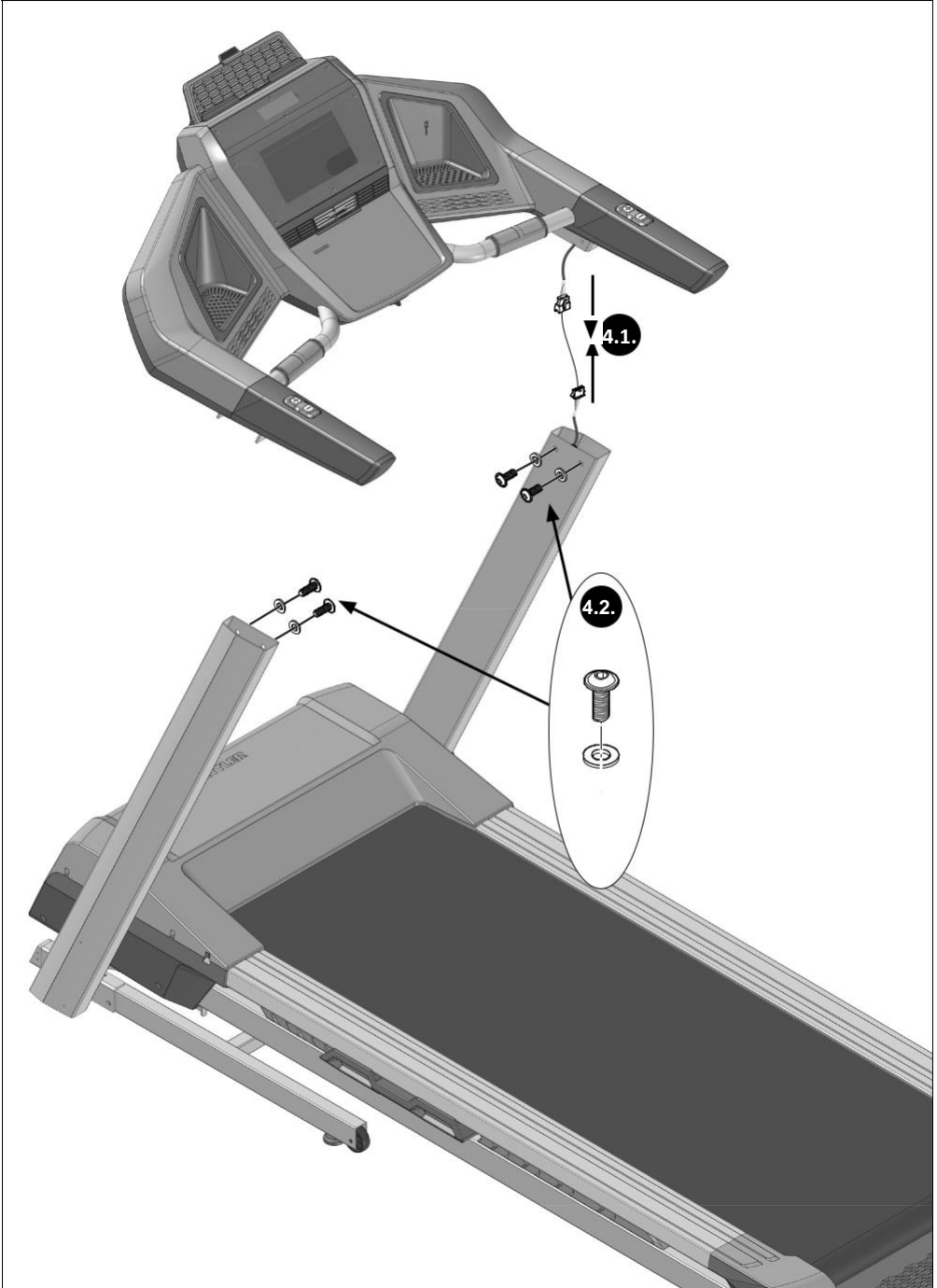
4x | M8x20 \varnothing 17



SW 6



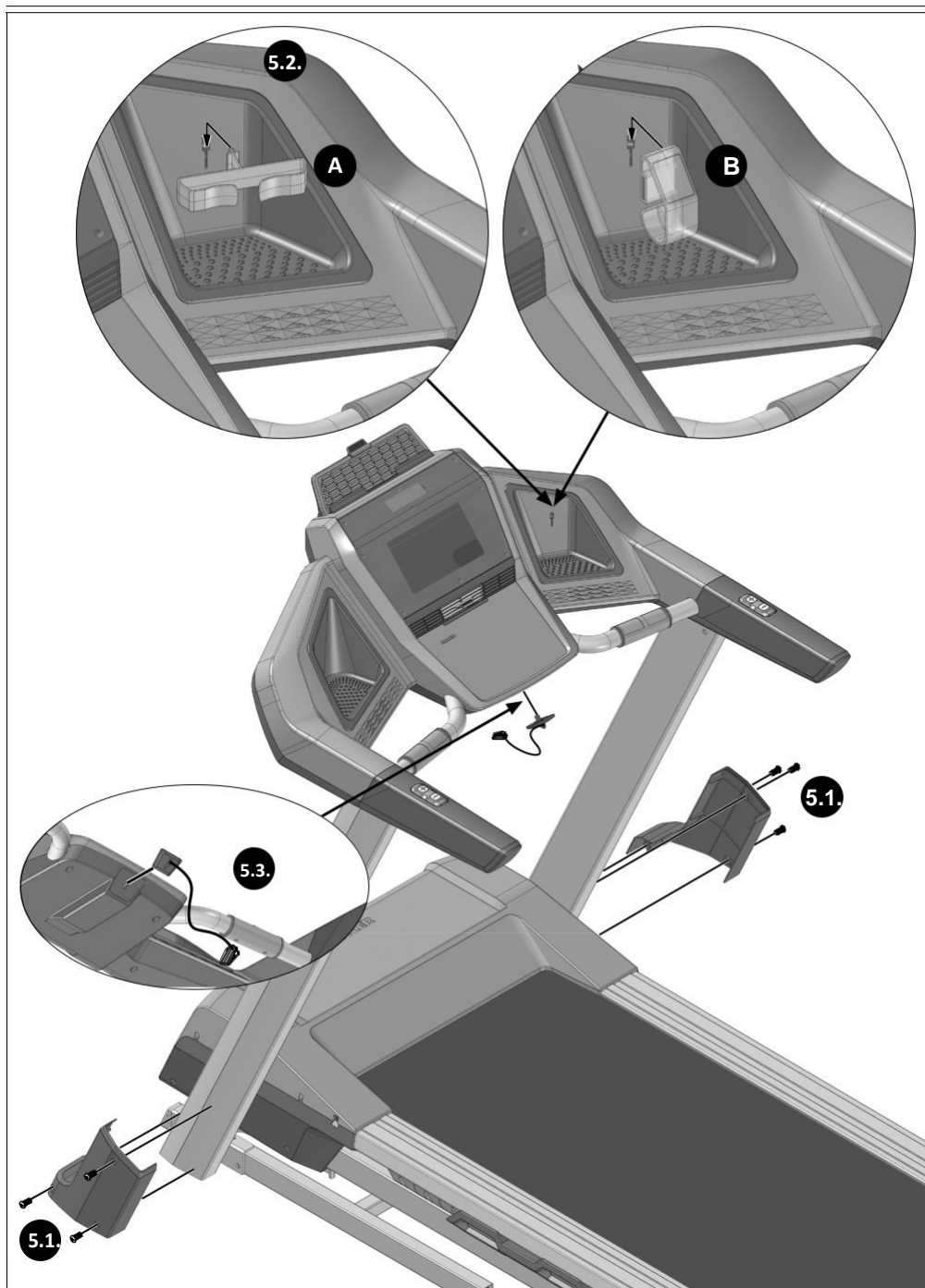
$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



5.

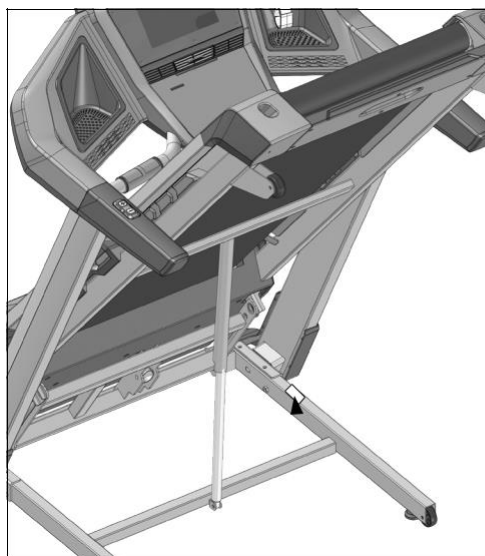


6x | 4x12



TABLICZKA IDENTYFIKACYJNA

Przykład. Numer serii.



TRISPORT AG
Boesch 67
CH 6331 Huenenberg

A/N ZZZZZ-ZZZ
S/N ZZZZZZZ ZZZZZ ZZZZ

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-847:2017, VVAASS



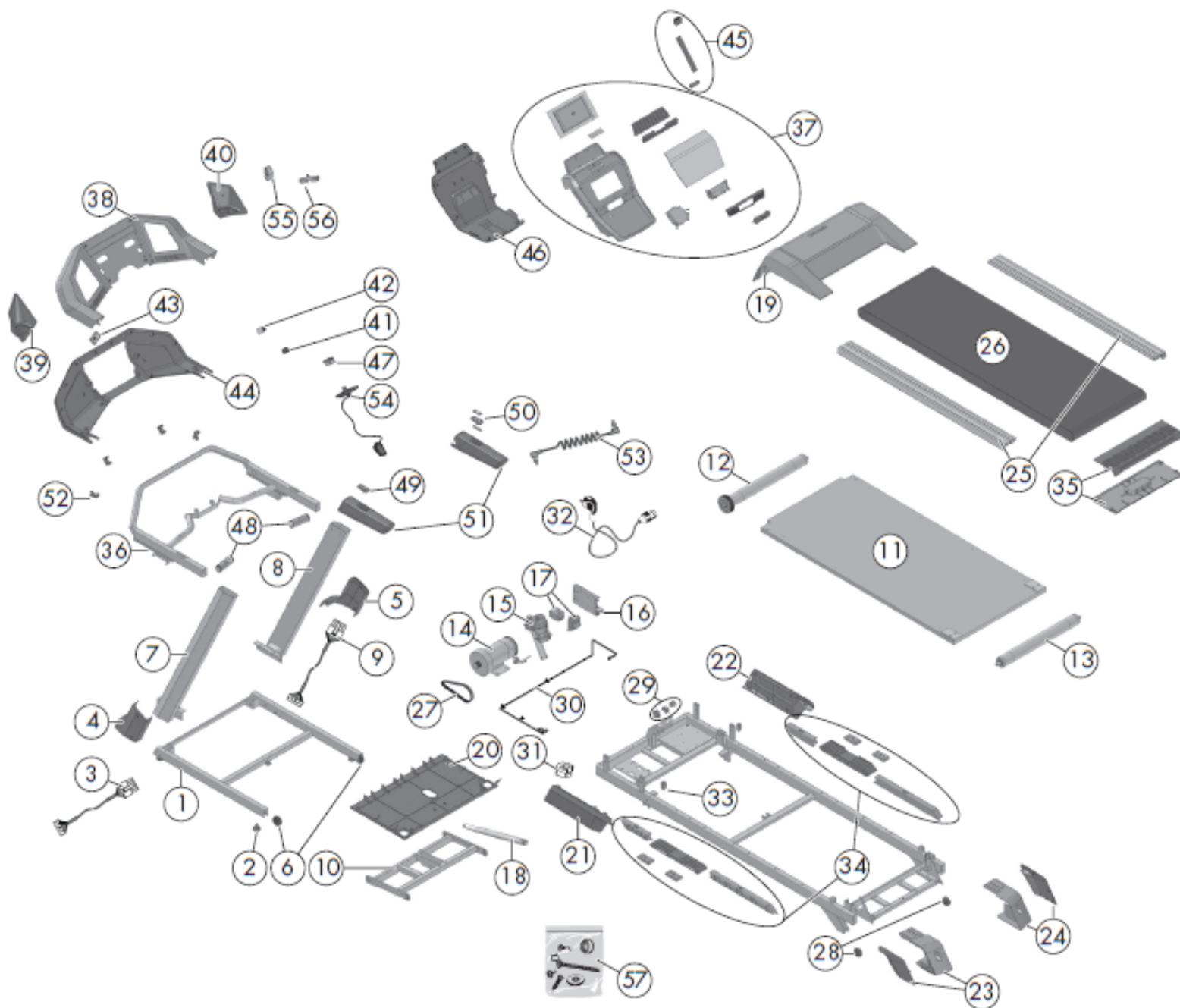
max. ### kg
Made in PRC



LISTA CZĘŚCI TM 1039-100 ALPHA RUN 600

TM 1039-100 ALPHA RUN 600			TM 1039-100 ALPHA RUN 600		
①	1x	68008890	29	1x	68008918 X
②	1x	68008891	30	1x	68008919 X
③	1x	68008892	31	1x	68008920 X
④	1x	68008893	32	1x	68001786
⑤	1x	68008894	33	1x	68008921 X
⑥	1x	68008895 X	34	1x	68008922
⑦	1x	68008896	35	1x	68008923
⑧	1x	68008897	36	1x	68008924
⑨	1x	68008898 X	37	1x	68008925 X
10	1x	68008899	38	1x	68008926
11	1x	68008900	39	1x	68008927
12	1x	68008901	40	1x	68008928
13	1x	68008902	41	1x	68008929
14	1x	68008903 X	42	1x	68008930 X
15	1x	68008904	43	1x	68008931
16	1x	68008905	44	1x	68008932
17	1x	68008906 X	45	1x	68008933
18	1x	68008907 X	46	1x	68008934
19	1x	68008908	47	1x	68008935
20	1x	68008909	48	1x	68001724
21	1x	68008910	49	1x	68008936
22	1x	68008911	50	1x	68008937 X
23	1x	68008912	51	1x	68008938
24	1x	68008913	52	1x	68008939
25	1x	68008914	53	1x	68001737
26	1x	68008915	54	1x	68001723
27	1x	68008916	55	1x	68008940
28	1x	68008917	56	1x	68008941
			57	1x	68008942

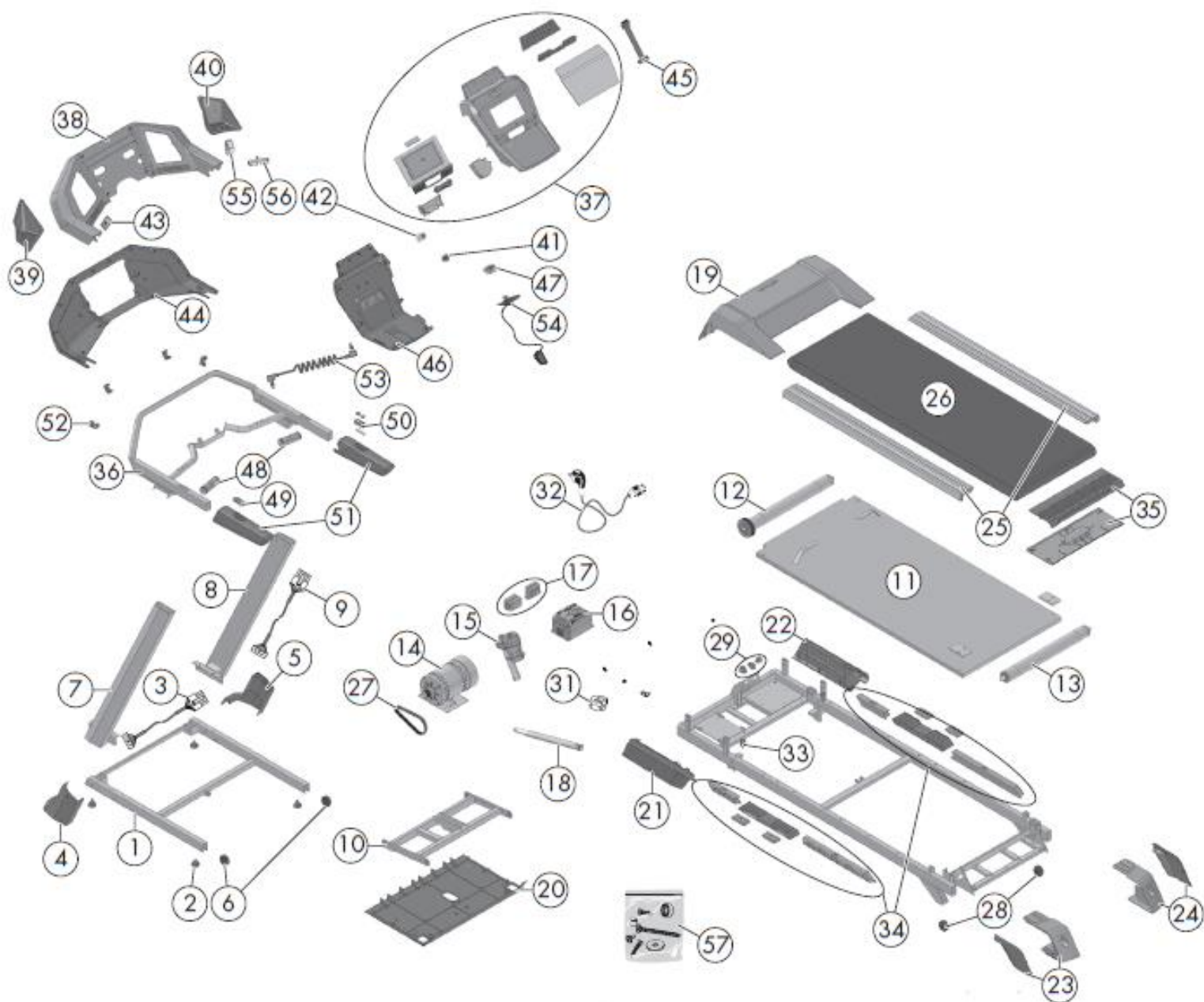
LISTA CZĘŚCI TM 1039-100 ALPHA RUN 600



LISTA CZĘŚCI TM 1040-100 ALPHA RUN 800

TM 1040-100 ALPHA RUN 800			TM 1040-100 ALPHA RUN 800		
①	1x	68008890	29	1x	68008950 X
②	1x	68008891			
③	1x	68008892	31	1x	68008920 X
④	1x	68008893	32	1x	68008951 X
⑤	1x	68008894	33	1x	68008921 X
⑥	1x	68008895 X	34	1x	68008922
⑦	1x	68008896	35	1x	68008923
⑧	1x	68008897	36	1x	68008924
⑨	1x	68008898 X	37	1x	68008952 X
10	1x	68008899	38	1x	68008926
11	1x	68008900	39	1x	68008927
12	1x	68008901	40	1x	68008928
13	1x	68008902	41	1x	68008929
14	1x	68008945	42	1x	68008930
15	1x	68008904 X	43	1x	68008931
16	1x	68008946	44	1x	68008932
17	1x	68008947	45	1x	68008933
18	1x	68008948 X	46	1x	68008934
19	1x	68008908	47	1x	68008935
20	1x	68008909	48	1x	68001724
21	1x	68008910	49	1x	68008936
22	1x	68008911	50	1x	68008937
23	1x	68008912	51	1x	68008938
24	1x	68008913	52	1x	68008939
25	1x	68008914	53	1x	68001737
26	1x	68008915	54	1x	68001723
27	1x	68008949 X	55	1x	68008940
28	1x	68008917	56	1x	68008941
			57	1x	68008942

LISTA CZĘŚCI TM 1040-100 ALPHA RUN 800



KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645

GYM@HOME

KETTLER



Instrukcja obsługi komputera bieżni 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

AKTUALIZACJE:

www.kettlersport.com

SPIS TREŚCI

1. Podstawowe informacje	2
2. Funkcje przycisków	4
3. Menu Start	6
4. Dodawanie nowego użytkownika	7
5. Menu użytkownika	8
6. Indywidualny widok – Twój własny ekran treningowy	13
7. Menu Bluetooth	15
8. Trening z aplikacją	16
9. Ustawienie / podłączenie do zasilania / bezpiecznik	17
10. Korzystanie z urządzenia	18
11. Klucz bezpieczeństwa	19
12. Regulacja pasa biegowego	20
13. Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu ręcznego	21
14. Pielęgnacja i konserwacja	21
15. Instrukcje treningowe	22
16. Biomechanika - Bieżnie	23

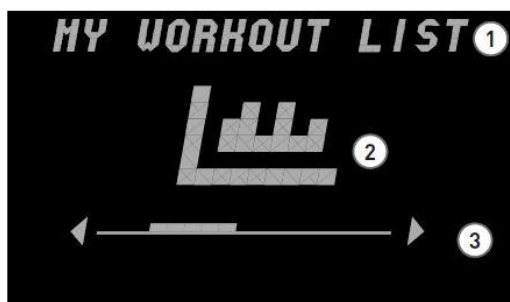
1. Podstawowe Informacje

Bieżnia posiada dwa różne tryby wyświetlacza:

A. Tryb MENU, i **B.** Tryb TRENINGU.

A. Tryb MENU

Po włączeniu konsoli wyświetlacza przechodzi się do ekranu menu. Tutaj można wprowadzić ustawienia i dane użytkownika oraz urządzenia, wybrać program treningowy i przejrzeć wyniki treningu. Podstawowa struktura wyświetlacza menu wygląda następująco:



① Nagłówek/Pole wejściowe

W tej części pola nawigacji wyświetlany jest aktualnie wybrany punkt menu. Ta część służy również jako pole wprowadzania danych dla niektórych pozycji menu.

② Wyświetlanie bieżącego punktu menu

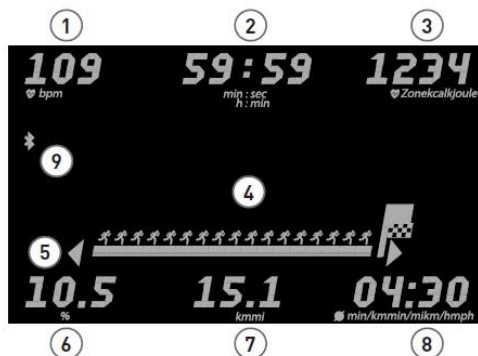
Aktualny punkt menu jest wyświetlany graficznie na środku wyświetlacza. Zazwyczaj są to symbole, które wskazują na zawartość.

③ Pasek nawigacyjny

Na pasku nawigacyjnym można zobaczyć, gdzie znajduje się użytkownik na danym poziomie menu. Jeżeli po prawej i/lub lewej stronie pola nawigacyjnego widoczne są strzałki, to za pomocą klawiszy strzałek na elemencie obsługi można wybrać dalsze opcje wyboru na tym poziomie menu.

B. Tryb TRENINGU

Po wybraniu programu treningowego, pojawi się ekran programu. Pokazuje on najważniejsze dane dotyczące wydajności aktualnego programu treningowego. W ten sposób dostępny jest zawsze podgląd najważniejszych wartości treningu.

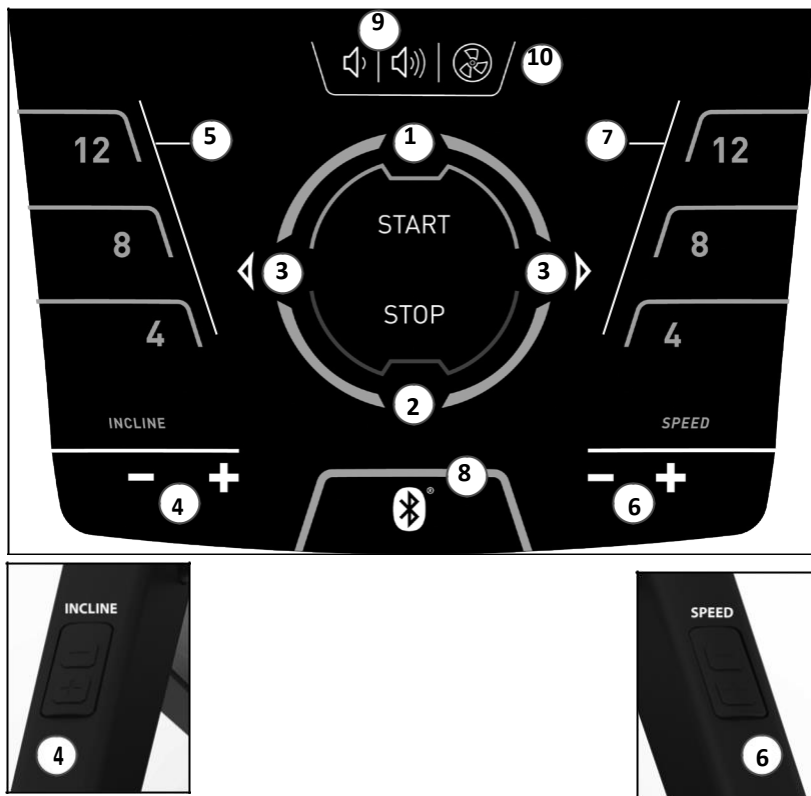


Wartość	Wyświetlanie w trybie treningowym Jesteś w trybie treningowym, jeśli wybrany został dowolny program biegania i aktualnie na nim ćwiczysz.	Wyświetlanie w trybie paury Jesteś w trybie Pauzy, jeśli wciśnięty został przycisk STOP podczas treningu i bieżnia się zatrzymała.
Tętno	Aktualne tętno	
Czas treningu	Całkowity czas treningu	
Zużycie energii lub strefa impulsowa	Całkowite zużycie energii lub aktualna strefa tętna	
Matryca szkoleniowa	Aktualny program treningowy	
Animacja programu	Proporcjonalny postęp w treningu	
Kąt nachylenia (gradient)	Bieżący kąt nachylenia	Średni kąt nachylenia
Dystans	Pokonana odległość	
Prędkość lub tępo*	Aktualna prędkość lub tempo	Średnia prędkość lub tempo
Ikona Bluetooth		

*w zależności od ustawień użytkownika

2. Funkcje przycisków

Konsola posiada 18 przycisków. Dodatkowo, niektóre modele posiadają cztery dodatkowe przyciski na poręczach, które pozwalają na wygodniejszą regulację nachylenia i prędkości.



1. Przycisk startu (start/potwierdzenie)
2. Przycisk Stop (stop/cofnięcie)
3. Lewy i prawy przycisk
4. Kontrola kąta nachylenia (gradient)
5. Przycisk szybkiego wyboru: Kąt nachylenia (gradient)
6. Regulacja prędkości
7. Przycisk szybkiego wyboru: Prędkość
8. Bluetooth
9. Głośność +/-
10. Wentylator

Wyłączanie wyświetlacza

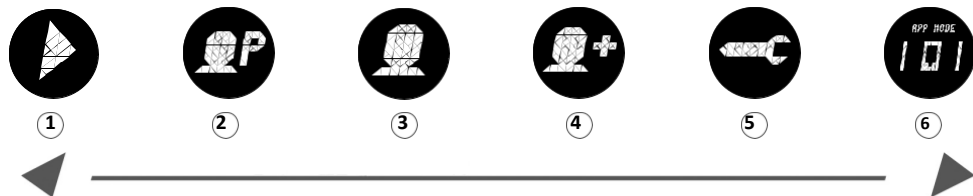
Wyświetlacz można wyłączyć poprzez przytrzymanie przycisku Stop. Wyłącza się on również po dłuższym okresie bezczynności. W ustawieniach urządzenia można określić czas, po którym się wyłączy.

<p>W widoku MENU</p> <p>Po włączeniu konsoli, wyświetli się ekran menu. Można w nim wprowadzić ustawienia i dane użytkownika oraz urządzenia, wybrać program treningowy lub przejrzeć wyniki treningu.</p>	<p>W widoku TRENING</p> <p>Po wybraniu programu treningowego, pojawi się ekran treningu. Pokazuje on najważniejsze dane dotyczące aktualnego programu treningowego.</p>
<p>1. Przycisk startu (start/potwierdzenie)</p> <p>Poprzez naciśnięcie przycisku START zatwierdzisz wybrany element. Przejdiesz do następnej opcji menu lub do wybranej sesji treningowej.</p>	<p>Sesja treningowa rozpoczyna się po naciśnięciu przycisku start. Jeśli sesja treningowa zostanie przerwana, można ją również rozpocząć ponownie za pomocą przycisku start.</p>
<p>2. Przycisk Stop (stop/cofnięcie)</p> <p>Po naciśnięciu przycisku Stop, bieżący wybór zostanie anulowany, a użytkownik powróci do poprzedniego poziomu menu.</p>	<p>Krótkie naciśnięcie przycisku stop przerywa sesję treningową. Po ponownym naciśnięciu tego przycisku sesja treningowa zostaje całkowicie przerwana.</p>
<p>3. Lewy i prawy przycisk</p> <p>Przyciskami w lewo i w prawo przechodzi się do następnych opcji menu.</p>	<p>Podczas sesji treningowej zarówno lewy jak i prawy przycisk nie pełnią żadnej funkcji.</p>
<p>4. Kontrola kąta nachylenia (gradient)</p> <p>Przyciski minus i plus nie mają żadnej funkcji w widoku menu.</p>	<p>Przyciski minus i plus pozwalają na regulację kąta nachylenia podczas sesji treningowej.</p>
<p>5. Przycisk szybkiego wyboru: Kąt nachylenia (gradient)</p> <p>Przyciski szybkiego wyboru nie mają żadnej funkcji w menu.</p>	<p>Przyciski szybkiego wyboru umożliwiają bezpośrednie wywoływanie wyświetlanych wartości kąta nachylenia.</p>
<p>6. Regulacja prędkości</p> <p>Przyciski minus i plus nie mają żadnej funkcji w widoku menu.</p>	<p>Przyciski minus i plus pozwalają na regulację prędkości podczas sesji treningowej.</p>
<p>7. Przycisk szybkiego wyboru: Prędkość</p> <p>Przyciski szybkiego wyboru nie mają żadnej funkcji w menu.</p>	<p>Przyciski szybkiego wyboru umożliwiają bezpośrednie wywoływanie wyświetlanych wartości prędkości.</p>
<p>8. Bluetooth</p> <p>Poprzez szybkie naciśnięcie przycisku, użytkownik przechodzi do menu Bluetooth. Można w nim aktywować Bluetooth i podłączyć czujnik tętna lub aplikację.</p>	<p>Podczas sesji treningowej przycisk Bluetooth nie pełni żadnej funkcji.</p>
<p>9. Głośność +/-</p> <p>Przyciski regulacji głośności nie mają żadnej funkcji w widoku menu.</p>	<p>Podczas sesji treningowej odpowiednią głośność ustawia się korzystając z tych przycisków.</p>
<p>10. Wentylator</p> <p>W widoku Menu ten przycisk nie posiada żadnej funkcji.</p>	<p>Podczas sesji treningowej wentylator może być włączony lub wyłączony. Możliwe jest również sterowanie jego intensywnością.</p>

3. Menu Start

Przegląd

Po uruchomieniu urządzenia, krótka wiadomość powitalna przeniesie Cię do menu startowego. W tym menu dostępne są następujące opcje: Szybki start, Wybierz istniejących użytkowników, Wybierz użytkownika: GOŚĆ, Utwórz nowych użytkowników, Zmień ustawienia urządzenia lub Podłącz Smartphone'a albo Tablet w trybie APP.



1 Szybki start

Szybki start umożliwia szybko i łatwo rozpocząć otwarty trening bez konieczności wprowadzania ustawień wstępnych. W tym przypadku Twoje dane nie zostaną przypisane do żadnego konta użytkownika.

2 Wybierz użytkownika

W tym miejscu menu można wybrać maksymalnie czterech indywidualnie utworzonych użytkowników. Są one przeznaczone jako osobiste konta użytkowników dla osób, które regularnie trenują. Na koncie można dokonać osobistych ustawień i zapisać wyniki treningu. Indywidualne konta użytkowników są identyfikowane za pomocą pierwszej litery imienia użytkownika.

3 Wybierz użytkownika GOŚĆ

Gość jest ustawionym profilem użytkownika. Oferuje on możliwość korzystania ze wszystkich programów szkoleniowych (z wyjątkiem szkoleń HRC) bez predefiniowanych ustawień. W kategorii "użytkownik Gość" nie są zapisywane żadne wyniki treningu. Ponadto nie można dokonać żadnych osobistych ustawień.

4 Tworzenie nowego użytkownika

W tym menu można utworzyć nowy indywidualny profil użytkownika. Przy wyborze tego punktu menu wymagane jest podanie nazwy, wieku i indywidualnego poziomu treningu.

5 Ustawienia urządzenia

Tutaj można dokonać wszystkich ustawień urządzenia wspólnych dla wszystkich użytkowników (np. zmienić język urządzenia, zmienić jednostkę miary itp.).

6 Łączenie ze smartfonem lub tabletem (App-Mode)

Podłącz wyświetlacz treningowy do smartfona lub tabletu, aby uzyskać dodatkowy program treningowy. Program ten jest nadrzędny, a dane treningowe nie są przypisane do żadnego konta użytkownika.

4. Dodawanie nowego użytkownika

To jest proste!



1. Imię -> 2. Wiek -> 3. Indywidualny poziom sprawności -> Gotowe

Wybierz w menu startowym opcję "Utwórz użytkownika" i potwierdź wybór przyciskiem startowym.

1. Krok: Wprowadź imię

Zostaniesz poproszony o wpisanie swojego imienia. Wprowadzaj po jednej literze na raz i potwierdzaj wybór naciskając przycisk start. Jeśli popełnisz błąd, możesz usunąć ostatnią literę za pomocą przycisku stop lub całkowicie anulować proces. Po wpisaniu ostatniej litery imienia i nazwiska, przejdź do wpisywania swojego wieku, wybierając symbol krzyżyka.

2. Krok: Wprowadź wiek

Następnie zostaniesz poproszony o wpisanie swojego wieku. Jest to niezbędne do obliczenia Twojego maksymalnego pulsu i Twoich osobistych stref pulsu.

3. Krok: Wprowadź indywidualny poziom sprawności fizycznej

Na koniec możesz określić swój subiektywny poziom sprawności fizycznej w skali od 1 (początkujący) do 5 (ekspert). Wybrane ustawienie jest ważne, ponieważ programy treningowe bieżni dopasują Twój osobisty poziom treningu do tego wyboru.

Wskazówka

Wszystkie dane osobowe można zmienić w menu ustawień po utworzeniu użytkownika.

Istnieje możliwość utworzenia maksymalnie czterech indywidualnych użytkowników. Jeśli wszyscy czterej użytkownicy zostali już utworzeni, symbol "Utwórz nowego użytkownika" zostanie ukryty. W takim przypadku jeden użytkownik musi zostać usunięty, zanim będzie można utworzyć i dodać kolejnego użytkownika.

5. Menu użytkownika

5.1 Ustawienia użytkownika

Jeśli wybierzesz konkretnego użytkownika, zostaniesz przeniesiony do jego menu użytkownika. Tutaj wszystko obraca się wokół osobistego treningu. W menu użytkownika gościa znajdują się tylko programy treningowe.



①



②



③



④



⑤

① Powtórzenie ostatniego treningu

Wybranie tego punktu menu powoduje przejście bezpośrednio do ostatniego programu treningowego, który był realizowany w tym czasie. Ten punkt menu jest zawsze wstępnie wybrany w menu użytkownika. W ten sposób ostatni trening jest oddalony tylko o jedno kliknięcie.



② Programy treningowe

W tym miejscu menu dostępne są wszystkie programy treningowe dla posiadanej bieżni KETTLER.



③ Utwórz nowy trening

Dzięki temu konfiguratorowi treningów możesz łatwo stworzyć swój własny, indywidualny trening. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale "Tworzenie nowego treningu".



④ Moje wyniki

W tym punkcie menu znajdziesz swoje osobiste wyniki ogólne, wynik ostatniego treningu, jak również swoje najlepsze wyniki na 3 km, 5 km i 10 km.



⑤ Ustawienia osobiste

W zakładce Ustawienia osobiste można wprowadzić wszystkie ustawienia własne użytkownika (na przykład zmiany wieku lub poziomu treningu). Zmiany w tym menu nie mają wpływu na ustawienia innych użytkowników i dlatego odpowiadają jedynie indywidualnym życzeniom użytkownika.





5.2 Programy treningowe

Ogromna liczba opcji dla Twojej sesji treningowej!

Bieżnie KETTLE to gwarancja urozmaiconych treningów dzięki dostępnym różnym programom. W zależności od posiadanego urządzenia, poszczególne programy mogą się różnić.

Poniżej znajduje się krótki przegląd poszczególnych programów szkoleniowych:

Program 1: Trening swobodny

W treningu swobodnym można wybrać pomiędzy biegiem bez ustawień wstępnych a sesją treningową z wybranym czasem treningu, trasą treningową lub docelowym spalaniem kalorii.

Program 2-5: Trening zorientowany na puls

W tej formie treningu są Państwo automatycznie utrzymywani w określonym zakresie pulsu. W ten sposób można szczególnie efektywnie kontrolować intensywność treningu.

Program 6-9: Biegi trailowe

Dzięki umiarkowanym zmianom nachylenia, biegi trailowe oferują użytkownikowi coś innego niż pozostałe programy treningowe.

Program 10-13: Biegi pod górę

Biegi pod górę charakteryzują się intensywnymi zmianami kąta nachylenia i dlatego należy je zaklasyfikować jako intensywne jednostki treningowe.

Uwaga: Intensywność każdej indywidualnej sesji treningowej jest przystosowana do zdefiniowanego przez użytkownika poziomu sprawności fizycznej. Można to dostosować w menu użytkownika > ustawienia osobiste > indywidualny poziom sprawności. Jeśli sesja treningowa jest nadal zbyt trudna lub zbyt łatwa, można to w każdej chwili skorygować, naciskając przyciski strzałek (3), regulację nachylenia (4) lub regulację prędkości (6).



5.3 Tworzenie nowej sesji treningowej

Szybko i łatwo stwórz własną sesję treningową

W konfiguratorze treningów możesz jako użytkownik zaprojektować własną sesję treningową. Sesja treningowa składa się z różnych sekwencji, które następują jedna po drugiej.



1. Sekwencja 1: Czas

Określ czas dla pierwszej sekwencji biegu.

2. Sekwencja 1: Nachylenie

Określ kąt nachylenia dla pierwszej sekwencji biegu.

3 Sekwencja 1: Prędkość

Określ prędkość dla pierwszej sekwencji biegu.

4 Dodaj więcej sekwencji

Zdecyduj, czy chcesz dodać kolejną sekwencję do biegu, czy zamknąć konfigurację treningu.

Po zakończeniu konfiguracji, sesja treningowa jest zapisywana na liście treningowej (z wyjątkiem użytkowników-gości). Ogólnie, każdy użytkownik ma do dyspozycji pięć osobistych treningów. Jeśli jest już zapisanych pięć treningów, jeden stary trening musi zostać usunięty przed utworzeniem nowego.

5.4 Moje wyniki

Pamięć treningów osobistych w urządzeniu.



Każdy indywidualnie utworzony użytkownik ma możliwość przeglądania osiągniętych przez siebie wyniki treningowe w menu użytkownika w zakładce "Moje wyniki".

Ostatni trening

W sekcji "Ostatni trening" można wyświetlić wynik ostatniej zakończonej sesji treningowej.



Wszystkie treningi

W opcji menu "Wszystkie treningi" możesz zobaczyć wszystkie swoje osiągnięte wyniki. Tutaj wyświetlane są wartości całkowitego zakresu, jak również średnia intensywność.



Najlepsze wyniki

W opcji menu "Najlepsze wyniki" możesz zobaczyć swoje rekordy na 3 km, 5 km i 10 km.



Jeśli chcesz, możesz również wyzerować swoje poprzednie czasy treningowe.

5.5 Ustawienia osobiste

Wszystkie ważne ustawienia w jednym miejscu.

1 Nazwa użytkownika

Aby utworzyć osobisty profil użytkownika, należy najpierw wpisać swoje imię i nazwisko. Pierwszą literę użytkownika można zobaczyć obok symbolu zdjęcia profilu.



2 Wiek

W tej opcji menu możesz ustawić swój wiek. Jest to niezbędne do określenia maksymalnego pulsu i stref pulsu.



3 Ustawienia tętna

W ustawieniach tętna można ręcznie ustawić maksymalny puls i poszczególne strefy tętna. Można również wybrać, czy trening HRC ma kontrolować puls tylko poprzez zmianę prędkości lub przez zmianę prędkości i kąta nachylenia.



4 Indywidualny poziom sprawności fizycznej

W tym miejscu menu możesz dokonać zmian w swoim osobistym poziomie sprawności fizycznej. Można wprowadzić wartość pomiędzy 1 (początkujący) a 5 (ekspert). Proszę pamiętać, że wybór indywidualnego poziomu sprawności ma wpływ na poziom trudności programów treningowych.



5 Widok indywidualny

Twój indywidualny ekran treningowy. Widok indywidualny umożliwia zmiany w Twoim ekranie. Można wybrać między widokiem pełnym, pomniejszonym i dostosowanym. Bardziej szczegółowy opis znajduje się w dalszej części instrukcji.



6 Wyświetlanie prędkości

Prędkość biegu wyświetlana jest w trybie "Speed" lub "Pace". W przypadku wybrania opcji "Speed", wyświetlana jest prędkość w kilometrach na godzinę (np. 10,0 km/h). W przypadku wybrania opcji "Pace" (Tempo), wyświetlana jest prędkość w minutach na kilometr (np. 6:00 min/km). Jeśli w menu "Device settings" (Ustawienia urządzenia) jako jednostkę ustawiono "Miles" (Mile), "Pace" (Tempo) jest podawane w minutach na milę, a prędkość w milach na godzinę.



7 Wyświetlanie energii

Użytkownik ma możliwość wyboru pomiędzy wyświetlaniem energii w kilokaloriach (kcal) i kilodżulach (KJ).



8 Graficzna animacja biegu

Podczas sesji treningowej, graficzna animacja biegu pokazuje postępy treningu. Jeśli dystans sesji treningowej jest zdefiniowany, pokazuje ona, jaką część całkowitego dystansu już pokonałeś. Jeśli dystans treningowy nie został zdefiniowany (np. w treningu wolnym), trasa animacji obejmuje 1 km (lub 1 milę). Po osiągnięciu flagi biegacz zaczyna od nowa. W tej opcji menu można włączyć lub wyłączyć animację.



9 Dźwięki podczas treningu

Masz do wyboru: brak dźwięków, tylko dźwięk tętna lub wszystkie dźwięki.



10 Usuń użytkownika

Wybranie tej funkcji spowoduje całkowite usunięcie aktualnego użytkownika i wszystkich jego zapisanych danych, wyników i rekordów.



6. Indywidualny widok – Twój własny ekran treningowy Przegląd najważniejszych wartości treningowych.

Na wyświetlaczu konsola bieżni KETTLER pokazane są najważniejsze dane treningowe.

Wskazówka: Wywołaj opcję menu "Użytkownik indywidualny > Ustawienia osobiste > Widok indywidualny".

1. Wartości treningowe w górnym obszarze

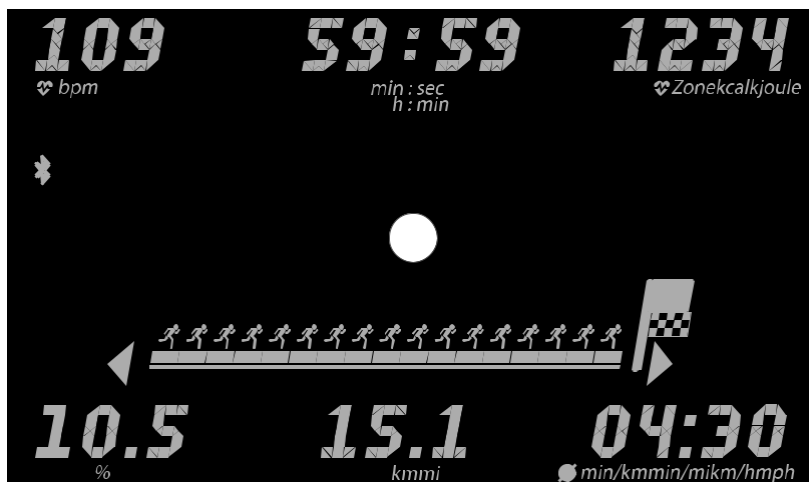
Górny obszar wyświetlacza pokazuje aktualne tętno, zakończony czas treningu oraz spalone kalorie w KJ lub kcal. Zamiast spalonych kalorii można w tym samym miejscu wyświetlić strefę tętna.

2. Wartości treningowe pośrodku

Matryca pokazuje Twój profil treningowy. Aktualny odcinek trasy miga.

3. Wartości treningowe w dolnym obszarze

W dolnym obszarze wyświetlacza pokazywane jest aktualne nachylenie bieżni, pokonany już odcinek, jak również aktualną prędkość.



Na ekranie treningowym możesz wybrać jeden z trzech różnych sposobów wyświetlania:

1 Full view (widok pełny)

W widoku pełnym, można zobaczyć wartości całego obszaru wyświetlania.

2 Widok pomniejszony

W widoku pomniejszonym wyświetlane są tylko cztery najważniejsze wartości treningowe. Są to czas, przebyty dystans, a także aktualna prędkość lub tempo oraz aktualny kąt nachylenia. Opcja widoku zredukowanego sprawia, że ekran wydaje się bardzo uporządkowany.

3 Widok dostosowany

Widok dopasowany umożliwi użytkownikowi uporządkowanie ekranu treningowego. Można to ustawić w menu Indywidualny użytkownik (np. Przemek) > Ustawienia osobiste > Widok dostosowany > Widok dostosowany.

7. Menu Bluetooth

Połączenie z paskiem piersiowym, tabletem lub komputerem PC

Bieżnia KETTLE R może być połączona na przykład z KETTLE R Smart Chest Strap, który obsługuje technologię Bluetooth®. Ponadto bieżnia KETTLE R może być podłączona do smartfonów, tabletów lub komputerów PC z technologią Bluetooth v4.0 lub wyższą w celu uzyskania szerokiej gamy opcji treningowych z odpowiednimi programami lub aplikacjami.

Podłączenie do monitora pracy serca

Krótkie naciśnięcie przycisku Bluetooth powoduje przejście do menu ustawień Bluetooth w celu podłączenia czujnika tętna do wyświetlacza treningowego. Zakończ ten proces, wybierając znaleziony czujnik za pomocą przycisków < >. Podłączony czujnik można również w tym miejscu odłączyć.

Jeśli czujnik jest podłączony, na wyświetlaczu pojawia się komunikat. Naciśnij ponownie przycisk Bluetooth, aby powrócić do menu startowego. Czujnik rytmu pracy serca jest teraz podłączony na czas treningu i może być używany.

Używanie czujnika tętna podczas sesji treningowej

Rozpocznij sesję treningową tak jak zwykle. Sygnał tętna zostanie automatycznie rozpoznany i czujnik zostanie połączony z wyświetlaczem urządzenia. W menu ustawień Bluetooth nie jest już konieczne ponowne ręczne parowanie urządzenia. Podczas treningu nie jest możliwe przejście do menu Bluetooth przez naciśnięcie przycisku Bluetooth.

Wyłączanie lub usuwanie połączenia z monitorem pracy serca

Jeśli połączenie z czujnikiem zostanie przerwane, pojawi się komunikat "Device Disconnected". Nowe połączenie zostanie nawiązane automatycznie.

W przypadku przesunięcia czujnika poza zasięg urządzenia (>6 metrów) lub dezaktywacji czujnika tętna, pojawia się również komunikat "Device Disconnected".

Jeśli chcesz zarządzać bieżącym urządzeniem Bluetooth i usunąć stare połączenie, użyj menu ustawień Bluetooth.



8. Trening z aplikacją

Połącz swoje urządzenie z ulubioną aplikacją fitness

W trybie APP, wyświetlacz treningowy jest połączony przez Bluetooth ze smartfonem/tabletem/komputerem PC, umożliwia to dostęp do dodatkowych programów treningowy za pomocą różnych aplikacji fitness.

Po wybraniu tego trybu, wyświetlacz bieżni jest gotowy do pracy z innymi urządzeniami Bluetooth (np. smartfonem, tabletem). Bieżnia będzie widoczna dla innych urządzeń z Bluetooth.

Wybierz obraz bieżni KETTLE R w ustawieniach Bluetooth urządzenia Bluetooth z którym chcesz połączyć bieżnię i potwierdź to. Na wyświetlaczu bieżni pojawi się wygenerowany 6-cyfrowy kod PIN XXXXXX. Wprowadź ten kod PIN do urządzenia. Na wyświetlaczu treningowym pojawia się komunikat "Connected".

Jesteś teraz połączony z urządzeniem i możesz trenować z różnymi aplikacjami, o ile są one kompatybilne z bieżnią KETTLE R Treadmill.

W tym trybie nie można korzystać z monitora pracy serca. W większości przypadków można go jednak zintegrować bezpośrednio z odpowiednią aplikacją.

Uwaga: Tryb APP jest aktywowany w Menu Start > Tryb APP. Przełączenie w tryb App spowoduje przerwanie połączenia z pasem piersiowym Bluetooth, jeżeli jest używany do pomiaru pulsu

Jakie aplikacje są kompatybilne?

Na przykład można korzystać z **Kinomap** – dostępne są tysiące filmów z realistycznymi trasami na Twój smartfon. Może stanowić to motywację treningową i umożliwi bieganie w różnych miejscach na całym świecie.

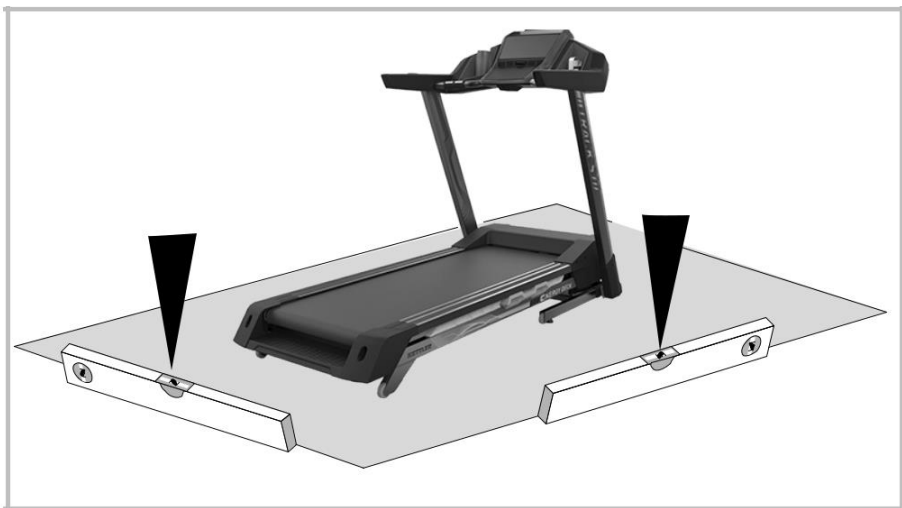
<https://www.kinomap.com/en/>

Ta aplikacja jest dostępna do pobrania w App Store lub Google Play Store.

9. Ustawienie / podłączenie do zasilania / bezpiecznik

9.1 Ustawienie bieżni

Bieżnia KETTLE musi zostać ustawiona na równej, płaskiej powierzchni.

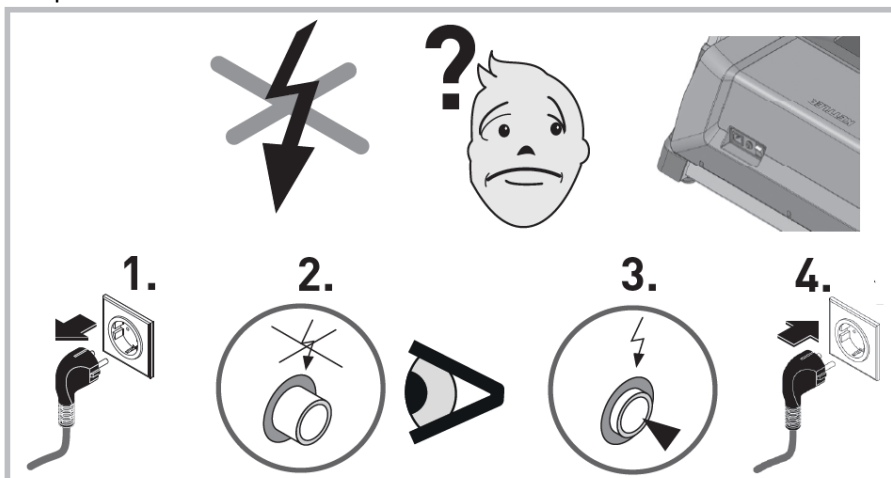


9.2 Zasilacz

Urządzenia można używać wyłącznie z oryginalnym kablem zasilającym dostarczonym wraz z bieżnią KETTLE. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo uszkodzenia.

9.3 Bezpiecznik

Jeżeli nie można włączyć bieżni, należy sprawdzić czy nie wyskoczył bezpiecznik.



10. Korzystanie z urządzenia

Składanie i oszczędność miejsca

10.1 Zamykanie

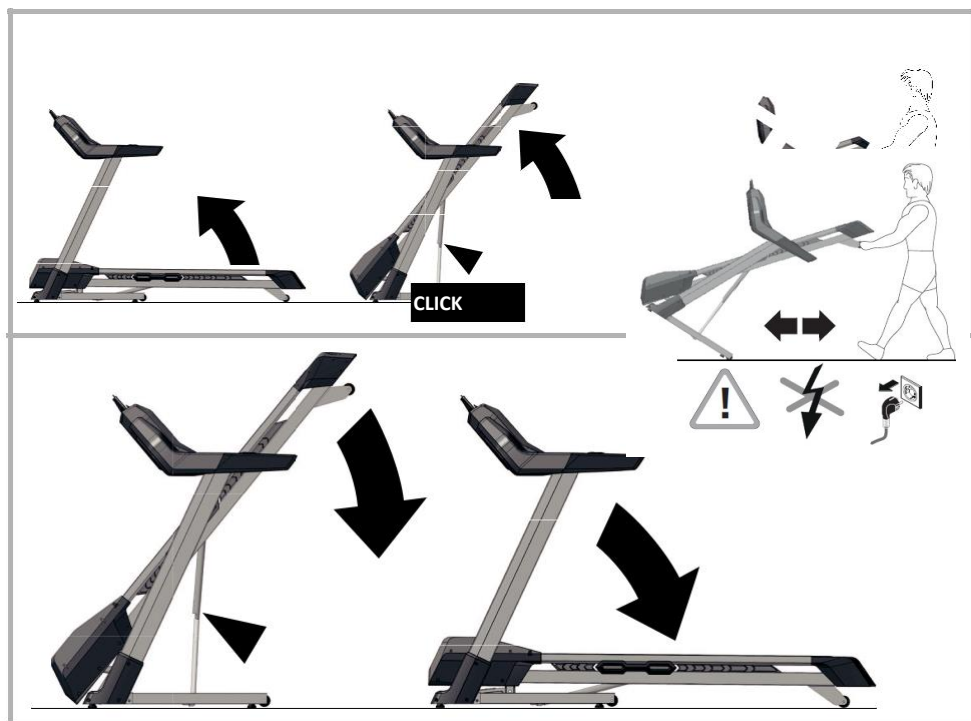
Możesz łatwo złożyć bieżnię, jeśli chcesz ją schować, aby zaoszczędzić miejsce. W tym celu należy wykonać ruch składania w sposób pokazany na rysunku poniżej i upewnić się, że bieżnia zatrzaśnie się w miejscu za pomocą wyraźnie słyszalnego "kliknięcia".

10.2 Rozkładanie

Przytrzymaj bieżnię przy części powierzchni biegowej zwróconej w Twoją stronę i dociskaj ją nieco do karku. W celu odblokowania należy lekko nacisnąć stopą kotłak blokujący. Teraz powierzchnia bieżni rozkłada się z powrotem do pozycji treningowej.

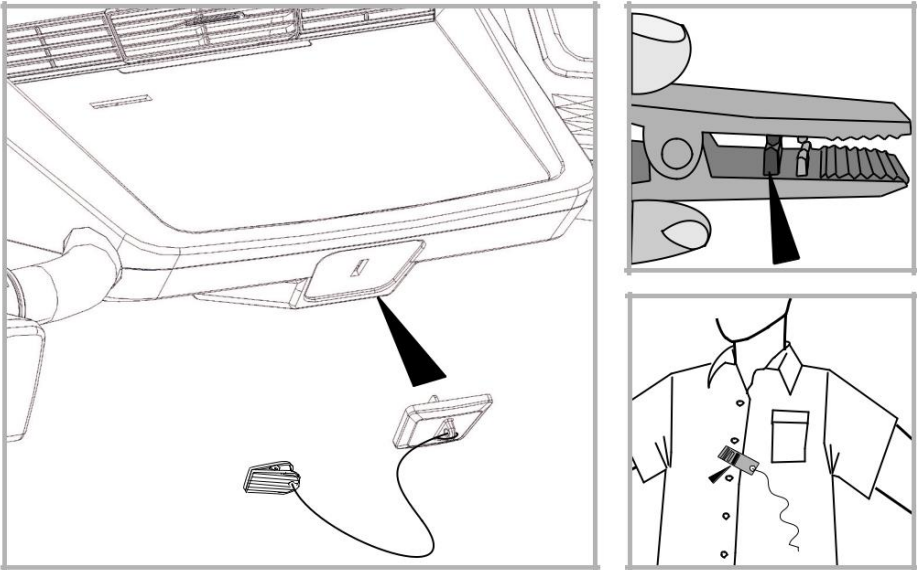
10.3 Przesuwanie urządzenia

Najpierw należy wyjąć wtyczkę zasilania z gniazdka i odłożyć zasilacz na bok. **Bieżnia może być przesuwana tylko po złożeniu i bez zasilania.** Przechylić bieżnię na przewidziane do tego celu rolki transportowe w sposób pokazany na rysunku poniżej i przesunąć do przodu lub pociągnąć do tyłu.



11. Klucz bezpieczeństwa

Podczas treningu należy zawsze używać dołączonego klucza bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa przymocowuje się do ubrania (spodnie lub koszulka). W przypadku uruchomienia wyłącznika bezpieczeństwa bieżnia zatrzyma się automatycznie.



Klucz bezpieczeństwa został opracowany w celu natychmiastowego wyłączenia silnika taśmy i regulacji pionowej w razie upadku lub znalezienia się w sytuacji awaryjnej. Klucza bezpieczeństwa należy używać wyłącznie do zatrzymania awaryjnego. Aby bezpiecznie, wygodnie i całkowicie zatrzymać bieżnię podczas sesji treningowej w normalnych warunkach, użyj przycisku STOP.

Sprawdzenie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu:

Stań na bocznych platformach i uruchom pas na najniższej prędkości. Odciągnij klucz bezpieczeństwa od wyłącznika bezpieczeństwa. Taśma powinna się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie włóż klucz bezpieczeństwa do wyłącznika bezpieczeństwa i przypnij klucz do ubrania. Jeżeli taśma jest zatrzymana, należy cofnąć się do tyłu. Klucz bezpieczeństwa musi uwolnić się z wyłącznika bezpieczeństwa. Linka powinna być nadal przymocowana do ubrania. Następnie ponownie włóż klucz bezpieczeństwa do wyłącznika bezpieczeństwa.

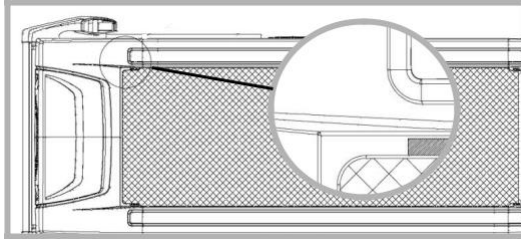
Bezpieczeństwo bieżni

Niekontrolowanego użytkownika bieżni przez osoby trzecie można uniknąć poprzez usunięcie klucza bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci!

12. Regulacja pasa biegowego

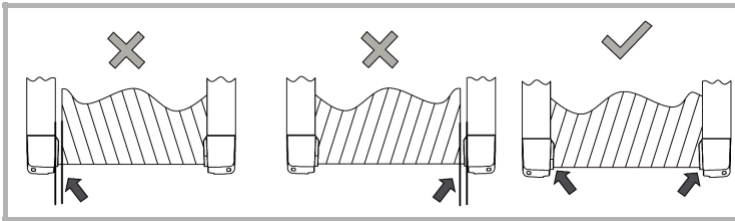
Ważne!

Podczas korzystania z bieżni należy upewnić się, że pas bieżni znajduje się pomiędzy oznaczeniami. Jeżeli tak nie jest, należy przerwać trening na bieżni i odpowiednio wyregulować pas bezpieczeństwa.



12.1 Regulacja pasa biegowego

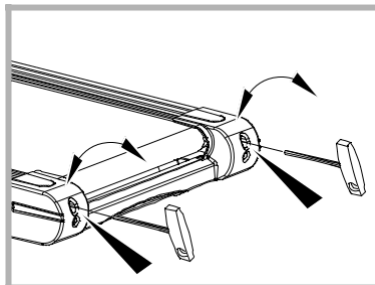
Regulacja pasa odbywa się przy prędkości ustawionej na ok. 6 km/h (ewentualnie mniejszej). Nikt nie może korzystać z bieżni podczas regulacji! Jeśli pasek przesuwa się w prawo, należy przekręcić śrubę regulacyjną w prawo (dolna ilustracja) za pomocą klucza nasadowego maksymalnie o jedną czwartą obrotu. Uruchoom pas bieżni i sprawdź, czy działa prawidłowo. Powtarzaj tę czynność do momentu, aż taśma znów będzie przesuwać się prosto. Jeśli pasek odchyła się w lewo, przekręć prawą śrubę regulacyjną (górną ilustracja) za pomocą klucza nasadowego maksymalnie o jedną czwartą obrotu w prawo. Uruchoom bieżnię sprawdź jej działanie. Powtarzaj tę procedurę aż do ponownego wyprostowania się pasa biegowego.



12.2 Dokręcanie pasa biegowego

Obróć śrubę regulacyjną (dolna ilustracja) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, maksymalnie o jeden obrót. Powtórz proces z drugiej strony. Sprawdź, czy taśma nie zsuwa się. Jeżeli się zsuwa, to w takim przypadku należy ponownie przeprowadzić opisaną procedurę.

Należy zachować szczególną ostrożność podczas regulacji i napinania paska; zbyt duże lub zbyt małe napięcie może uszkodzić bieżnię!



13. Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu ręcznego

Przedstawione na rysunku ręczne czujniki pulsu umożliwiają pomiar pulsu bez połączenia Bluetooth. Zawsze chwytaj powierzchnie kontaktowe obiema rękami i trzymaj ręce nieruchomo. Należy uważać, aby nie dopuścić do skurczów i tarcia na powierzchniach styknych. Bardzo niskie napięcie generowane przez skurcze serca jest następnie wykrywane przez czujniki ręczne i mierzone przez elektronikę. Twój puls zostanie pokazany na wyświetlaczu.

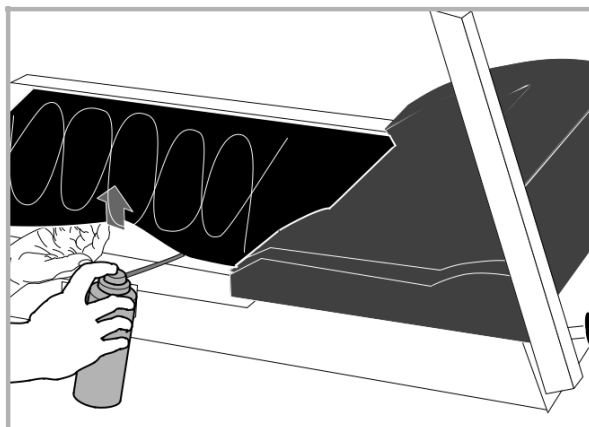


14. Pielęgnacja i konserwacja

UWAGA:

Smarowanie, czyli pielęgnacja taśmy jest najważniejszą czynnością konserwacyjną bieźni!

W przypadku niewystarczającego smarowania, a tym samym zwiększonego tarcia, może dojść do poważnego zużycia i uszkodzenia pasa, platformy jezdnej, silnika i płyty! Uszkodzenia powstałe w wyniku niedostatecznej lub niedbałej pielęgnacji i konserwacji pasa nie są objęte gwarancją! Przy regularnym użytkowaniu bieźni pas zimny należy konserwować co ok. 10 godzin pracy lub co 2 miesiące olejem silikonowym. Konserwacja ta musi być przeprowadzona również przed pierwszym uruchomieniem lub po dłuższym okresie nieużywania. Włożyć rurkę rozpylającą między pas a platformę roboczą i trzykrotnie (przez ok. 1 sekundę) krótko rozpylić smar silikonowy między pasem a platformą roboczą. Rurkę rozpylającą należy przy tym przesuwac z boku na bok, aby cała spodnia strona pasa została zwilżona. Obrócić dalej taśmę ręką tak, aby cała powierzchnia między taśmą ciągniętą a platformą jezdnią została nasmarowana. Na koniec należy wytrzeć nadmiar smaru.



15. Instrukcje treningowe

Przed rozpoczęciem treningu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje!

15.1 Planowanie i kontrola treningu biegowego

Podstawą do planowania treningu jest aktualna kondycja fizyczna użytkownika. Lekarz rodzinny może użyć testu wytrzymałościowego, aby zdiagnozować Twoją wydajność, która jest podstawą planu treningowego. Jeśli nie wykonano testu wytrzymałościowego, należy unikać bardzo intensywnego treningu oraz zbyt częstej aktywności fizycznej. Należy pamiętać o następującej zasadzie planowania: Trening wytrzymałościowy jest kontrolowany zarówno pod względem czasu trwania jak i intensywności treningu.

15.2 Wartości orientacyjne dla treningu wytrzymałościowego

Intensywność wysiłku

Podczas treningu biegowego, intensywność treningu najlepiej jest monitorować poprzez tętno serca.

Maksymalny Puls:

Maksymalny wysiłek rozumiany jest jako osiągnięcie indywidualnego maksymalnego pulsu. Maksymalna osiągalna częstość akcji serca zależy od wieku. Obowiązuje zasada: maksymalne tętno na minutę odpowiada 220 uderzeń na minutę minus wiek.

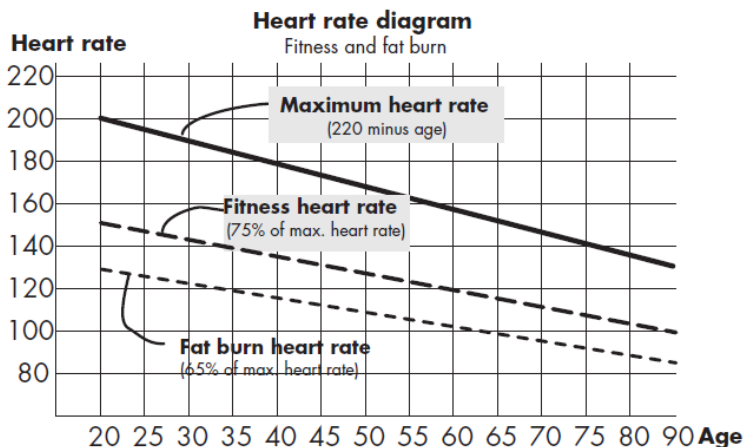
Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 impulsów na minutę.

Aktywny puls:

Optymalna intensywność ćwiczeń jest osiągana przy 65-75% indywidualnej wydajności układu krążenia.

65% = cel treningu: spalanie tłuszczu

75% = Cel treningu: poprawa kondycji fizycznej



Intensywność jest regulowana przez prędkość biegu i kąt nachylenia (gradient) powierzchni biegowej. Osoby początkujące powinny unikać zbyt dużej prędkości lub treningu ze zbyt dużym kątem nachylenia powierzchni biegowej, ponieważ zalecany zakres częstotliwości impulsów może zostać szybko przekroczony. Podczas ćwiczeń na bieżni należy tak ustawić indywidualną prędkość ruchu i kąt nachylenia, aby osiągnąć optymalną częstotliwość pulsu zgodnie z powyższymi specyfikacjami. Należy sprawdzić puls podczas biegu, aby sprawdzić, czy trening mieści się w zakresie intensywności.

Zakres wysiłku fizycznego

Czas trwania jednostki szkoleniowej i jej częstotliwość w tygodniu:

Optymalny zakres ćwiczeń wynosi 65-75% wydajności sercowo-naczyniowej jednostki w dłuższym okresie czasu.

Rozgrzewka

Na początku każdej sesji treningowej należy poświęcić 3-5 minut na rozgrzewkę z powoli rosnącym wysiłkiem, aby doprowadzić układ krążenia i mięśnie do właściwej temperatury.

Cool-Down

Równie ważne jest tzw. "ochłodzenie". Po każdym treningu należy biec powoli przez około 2-3 minuty. Początkowo poziom wysiłku do dalszego treningu wytrzymałościowego powinien być zasadniczo zwiększony o zakres wysiłku fizycznego, np. trening odbywa się 20 minut dziennie zamiast 10 minut, lub trzy razy w tygodniu zamiast dwóch razy w tygodniu. Oprócz indywidualnego planowania treningu wytrzymałościowego, można również korzystać z programów treningowych wbudowanych w komputer treningowy bieżni.

Po kilku tygodniach można sprawdzić czy treningi przynoszą pożądane efekty w następujący sposób:

1. Jesteś w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy mniejszym obciążeniu układu sercowo-naczyniowego niż wcześniej.
2. Jesteś w stanie utrzymać określony poziom wytrzymałości przy tej samej wydajności układu krążenia przez dłuższy okres czasu.
3. Szybciej niż poprzednio odzyskujesz siły, gdy Twój układ krążenia pracuje na określonym poziomie.

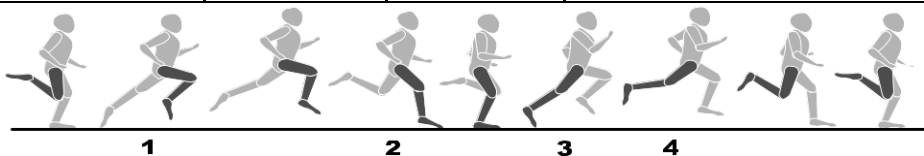
16. Biomechanika - Bieżnie

16.1 Forma szkolenia i prawidłowy ruch

Na bieżni można stosować różne formy treningu - od chodzenia, przez power walking, po sprint.

Trening ruchowy - chodzenie, power walking, bieganie i sprint - podzielony jest na cztery fazy:

Faza	Start	Koniec	Opis ruchu
Wahadło przednie	Noga podporowa pod środkiem ciężkości ciała	Dotknięcie stopą podłoża	Ma miejsce maksymalne ugięcie kolana po to, aby zapewnić maksymalny wymach drugiej nodze. Kiedy stopa styka się z podłożem kończyny dolne są hamowane przez bierny ruch hamowania w ciągu 10 – 20 ms.
Faza podporowa przód	Dotknięcie stopą podłoża	Postawa pionowa	Po zetknięciu się stopy z podłożem powstają siły, które stanowią 2-3 krotność masy ciała. Dlatego ważne jest, aby nosić odpowiednie obuwie, które odpowiednio amortyzuje uderzenie i zapewnia zdrową pronację stopy
Faza podporowa tył	Postawa pionowa	Wybicie ze stopy	W końcowej fazie stopa jest rozciągana i odbicie odbywa się przez pierwszy palec
Wahadło tylne	Wybicie ze stopy	Postawa pionowa	



16.2 Style biegania

Nie można znormalizować wzorców ruchowych podczas biegu, dlatego wybór najbardziej ekonomicznego stylu biegu jest indywidualny i zależy głównie od prędkości biegu oraz budowy ciała. Rozróżniamy różne rodzaje uderzeń piętą.

Uderzenie przodostopia

Kontakt z podłożem rozpoczyna się od przodostopia. W momencie uderzenia stopy o podłoże kolano jest lekko ugięte, dlatego też duża część działających sił jest tłumiona przez mięśnie.

Uderzenie tylną częścią stopy

Początkowy kontakt z podłożem rozpoczyna się od pięty. Kolano jest prawie wyprostowane, gdy pięta uderza o podłoże, a ruch jest tłumiony przez bierny układ ruchu i obuwie.

Uderzenie środkiem stopy

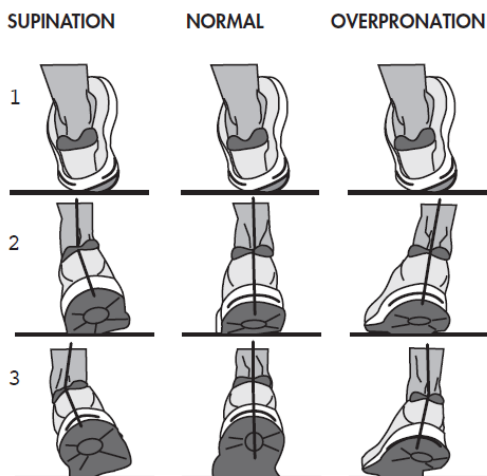
Kontakt z podłożem rozpoczyna się od środkowej części stopy. Kombinacja uderzenia przodem i tyłem stopy. Należy zauważyć, że bardziej ekonomiczna technika biegu zapobiega przedwczesnemu zmęczeniu i kontuzjom. Biomechaniczne wymagania dotyczące biegu i powstających sił zależą od następujących czynników:

- Prędkości biegu
- Podłoża / profilu trasy
- Budowy fizycznej
- Techniki biegu
- Obuwia
- Statyki kończyn dolnych

Pronacja stopy

Pronacja opisuje naturalne tłumienie stopy w celu zamortyzowania uderzenia. W zależności od typu biegacza, pronacja stopy może przebiegać w różny sposób. Rozróżnia się tu normalną pronację, nadmierną pronację i supinację.

But do biegania powinien zawsze wspierać naturalne ruchy pronacyjne biegacza z normalną pronacją, bez ograniczania ich przez technologie stabilizujące. Dla biegaczy nadmierna pronacja lub supinacja jest dużym problemem i może prowadzić do różnych urazów. Odpowiednie buty do biegania mogą zrównoważyć indywidualne wady postawy lub problemy.



16.3. Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące treningu

Sekwencja ruchów powinna być znana wszystkim. Niemniej jednak należy przestrzegać niektórych punktów podczas biegu:

- Zawsze przed treningiem należy upewnić się, że urządzenie jest prawidłowo ustawione i w dobrym stanie.
- Wchodzić i schodzić z bieżni należy tylko wtedy, gdy jest ona całkowicie zatrzymana, trzymając się kierownicy.
- Przed uruchomieniem bieżni należy przymocować sznurek klucza zabezpieczającego do ubrania.
- Trenuj w odpowiednich butach do biegania lub sportowych.
- Bieganie na bieżni różni się od biegania po normalnej nawierzchni. Dlatego należy przygotować się do treningu biegania, idąc po bieżni powoli.
- Podczas pierwszych sesji treningowych należy trzymać się kierownicy, aby uniknąć niekontrolowanych ruchów, które mogłyby spowodować upadek. Dotyczy to w szczególności obsługi komputera podczas sesji treningowej.
- Aby zapobiec nadmiernemu wysiłkowi, początkujący użytkownicy nie powinni ustawiać kąta nachylenia (gradientu) powierzchni biegowej w zbyt stromej pozycji.
- W miarę możliwości należy biec w stałym rytmie.
- Należy trenować tylko na środku powierzchni pasa biegowego.

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

Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645