

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**

**AKTUALIZACJE:**

[www.kettlersport.com](http://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

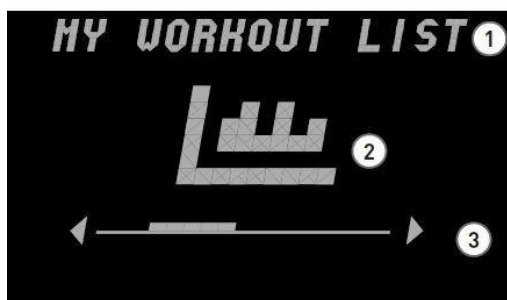
### 1. Podstawowe Informacje

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

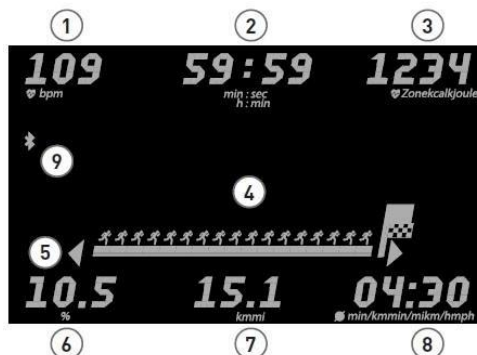
Aktualny punkt menu jest wyświetlany graficznie na środku wyświetlacza. Zazwyczaj są to symbole, które wskazują na zawartość.

#### 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.

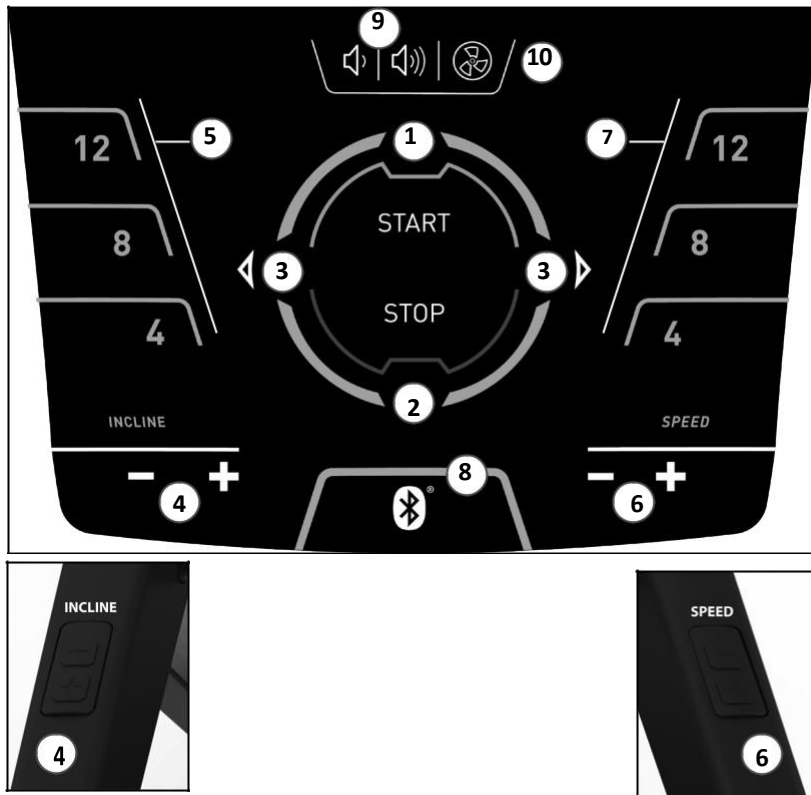


Wartość	Wyświetlanie w trybie treningowym Jesteś w trybie treningowym, jeśli wybrany został dowolny program biegania i aktualnie na nim ćwiczysz.	Wyświetlanie w trybie paury Jesteś w trybie Pauzy, jeśli wciśnięty został przycisk STOP podczas treningu i bieżnia się zatrzymała.
Tętno	Aktualne tętno	
Czas 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 tempo*	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

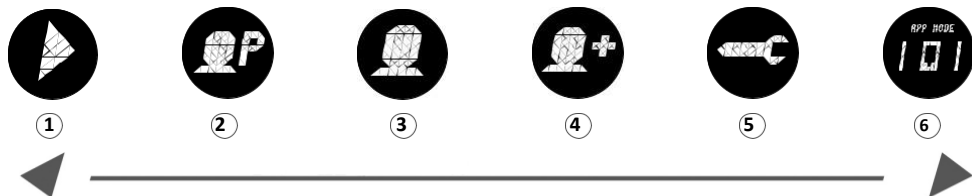
Wyświetlacz można wyłączyć poprzez przytrzymanie przycisku Stop. Wyłącza się on również po dłuższym okresie bezczynności. W ustawieniach urządzenia można określić czas, po którym się wyłączy.

<p><b>W widoku MENU</b></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><b>W widoku TRENING</b></p> <p>Po wybraniu programu treningowego, pojawi się ekran treningu. Pokazuje on najważniejsze dane dotyczące aktualnego programu treningowego.</p>
<p><b>1. Przycisk startu (start/potwierdzenie)</b></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><b>2. Przycisk Stop (stop/cofnięcie)</b></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><b>3. Lewy i prawy przycisk</b></p> <p>Przyciskami w lewo i w prawo przechodzi się do następujących opcji menu.</p>	<p>Podczas sesji treningowej zarówno lewy jak i prawy przycisk nie pełnią żadnej funkcji.</p>
<p><b>4. Kontrola kąta nachylenia (gradient)</b></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><b>5. Przycisk szybkiego wyboru: Kąt nachylenia (gradient)</b></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><b>6. Regulacja prędkości</b></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><b>7. Przycisk szybkiego wyboru: Prędkość</b></p> <p>Przyciski szybkiego wyboru nie mają żadnej funkcji w menu.</p>	<p>Przyciski szybkiego wyboru umożliwiają bezpośrednie wywoływanie wyświetlanych wartości prędkości.</p>
<p><b>8. Bluetooth</b></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><b>9. Głośność +/-</b></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><b>10. Wentylator</b></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 KETTLER 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.

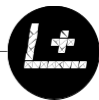
### **Program 6-9: Biegi trailowe**

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

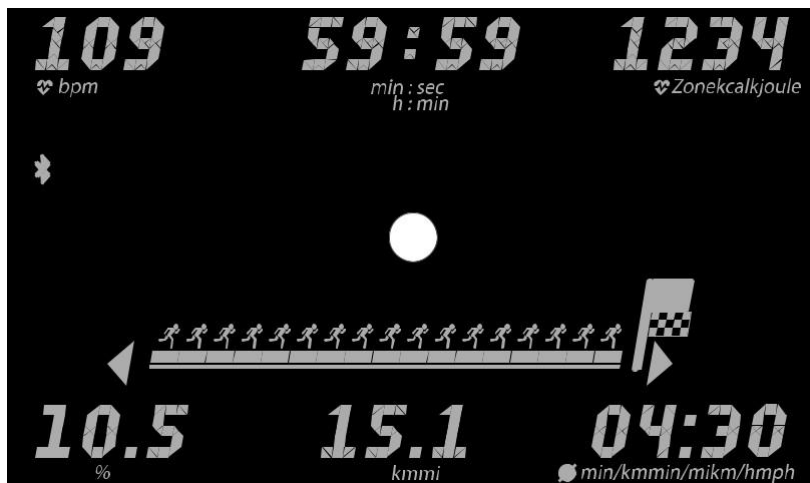
Górny obszar wyświetlacza pokazuje aktualne tętno, zakończony czas treningu oraz spalone kalorie w KJ lub kcal. Zamiast spalonych kalorii można w tym samym miejscu wyświetlić strefę tętna.

### 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 KETTLER może być połączona na przykład z KETTLER Smart Chest Strap, który obsługuje technologię Bluetooth®. Ponadto bieżnia KETTLER 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 KETTLER 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 KETTLER 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 KETTLER musi zostać ustawiona na równej, płaskiej powierzchni.

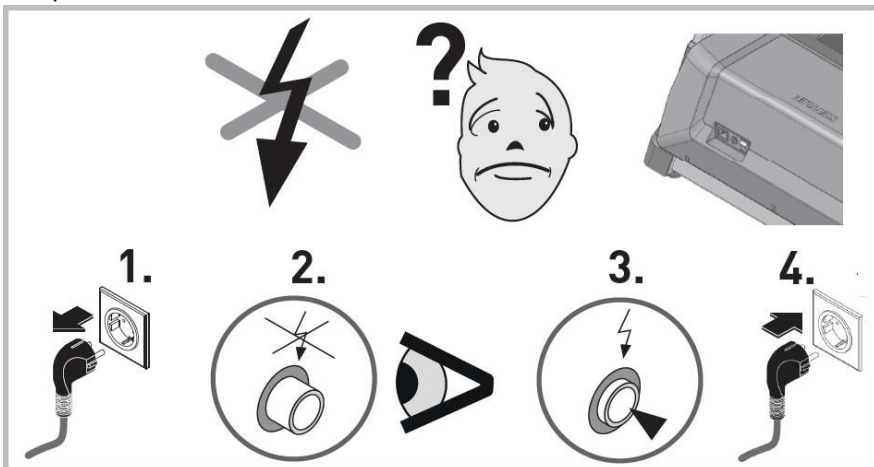


### 9.2 Zasilacz

Urządzenia można używać wyłącznie z oryginalnym kablem zasilającym dostarczonym wraz z bieżnią KETTLER. 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

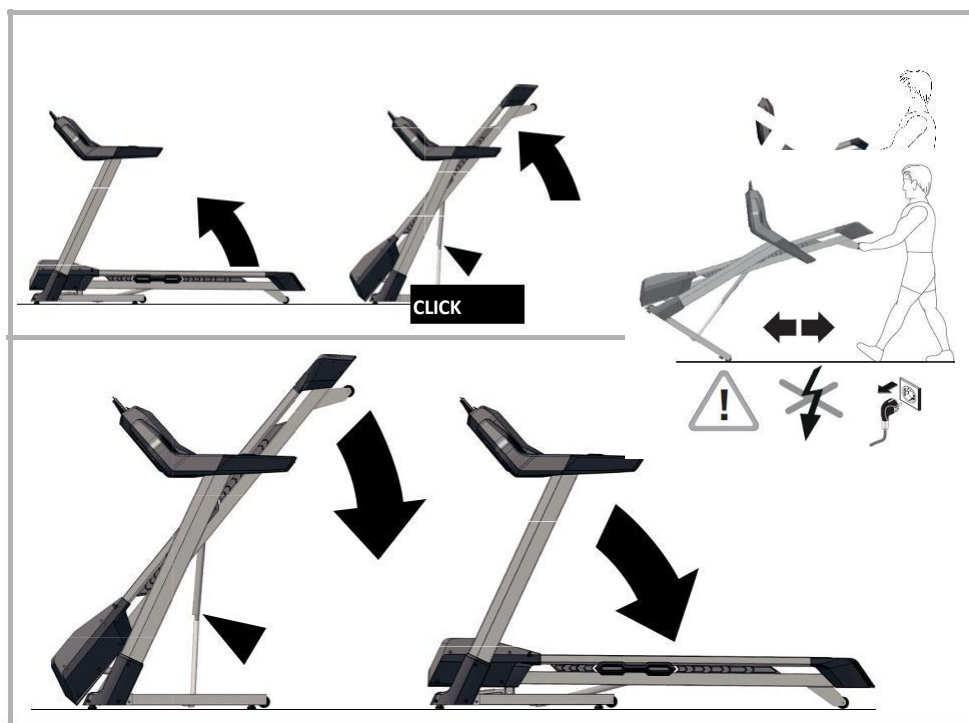
Możesz łatwo złożyć bieżnię, jeśli chcesz ją schować, aby zaoszczędzić miejsce. W tym celu należy wykonać ruch składania w sposób pokazany na rysunku poniżej i upewnić się, że bieżnia zatrzaśnie się w miejscu za pomocą wyraźnie słyszalnego "kliknięcia".

#### 10.2 Rozkładanie

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

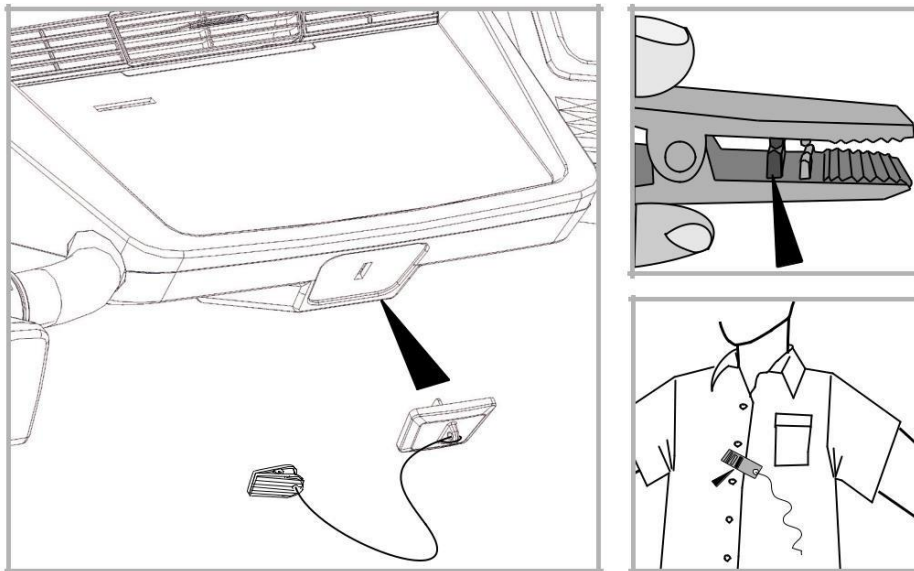
#### 10.3 Przesuwanie urządzenia

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.

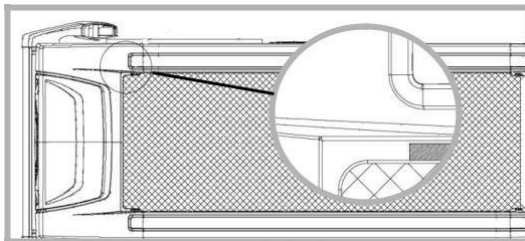
### **Bezpieczeństwo bieżni**

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

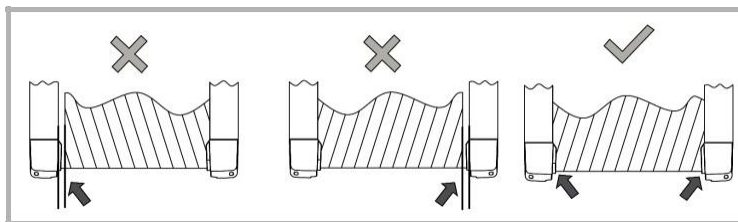
### Ważne!

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

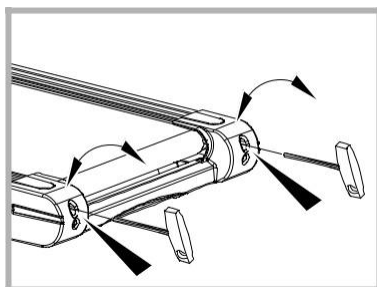
Regulacja pasa odbywa się przy prędkości ustawionej na ok. 6 km/h (ewentualnie mniejszej). Nikt nie może korzystać z bieżni podczas regulacji! Jeśli pasek przesuwają się w prawo, należy przekręcić śrubę regulacyjną w prawo (dolna ilustracja) za pomocą klucza nasadowego maksymalnie o jedną czwartą obrotu. Uruchoć pas bieżni i sprawdź, czy działa prawidłowo. Powtarzaj tę czynność do momentu, aż taśma znów będzie przesuwają 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. Uruchoć bieżnię i 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.

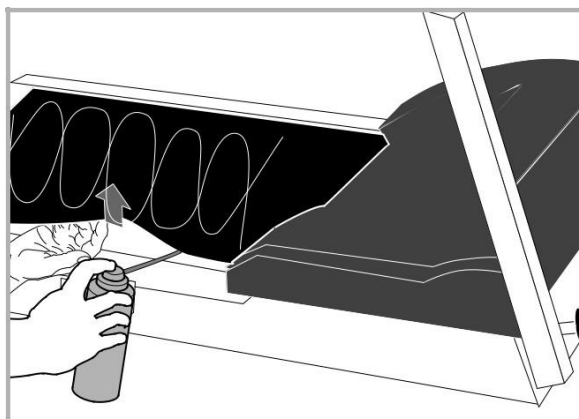


### 14. Pielęgnacja i konserwacja

#### 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 ciągną 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.

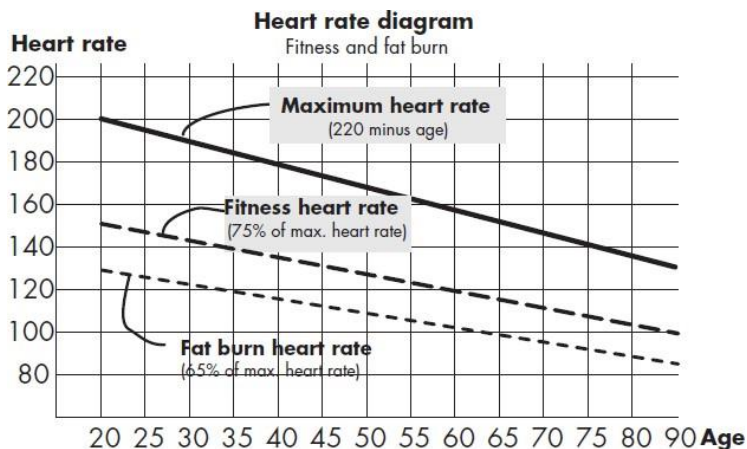
**Przykład: wiek 50 lat >  $220 - 50 = 170$  impulsów na minutę.**

#### 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 przyniosą 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.

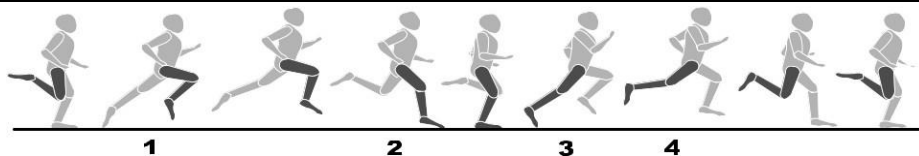
## 16. Biomechanika - Bieżnie

### 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

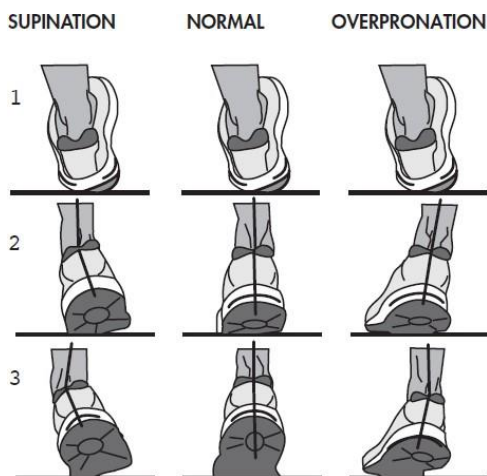
Kontakt z podłożem rozpoczyna się od środkowej części stopy. Kombinacja uderzenia przodem i tyłem stopy. Należy zauważyć, że bardziej ekonomiczna technika biegu zapobiega przedwczesnemu zmęczeniu i kontuzjom. Biomechaniczne wymagania dotyczące biegu i powstających sił zależą od następujących czynników:

- 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.
- Wchodząc i schodząc 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 bieżni 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**

**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