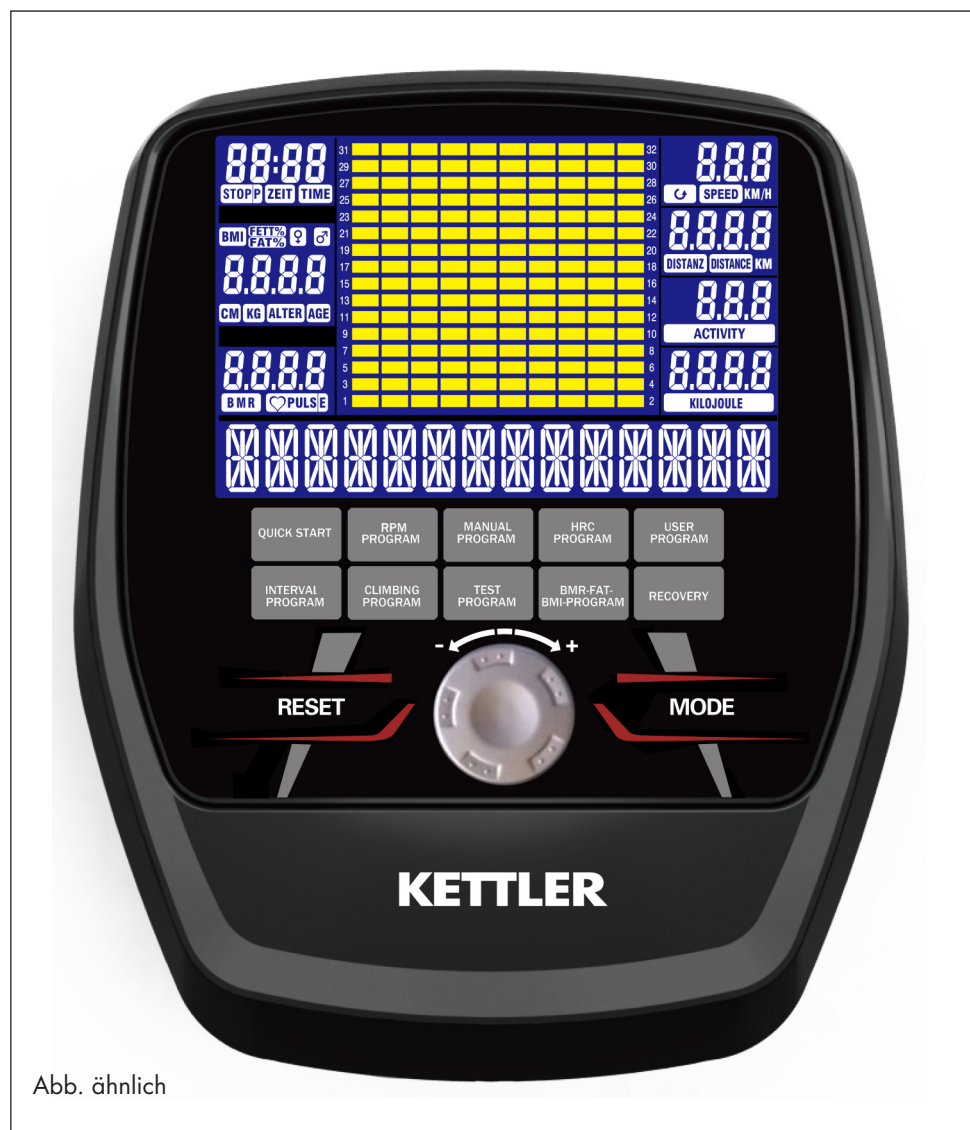




- 2 – 9 – DE –
- 10 – 17 – EN –
- 18 – 25 – FR –
- 26 – 33 – NL –
- 34 – 41 – ES –
- 42 – 49 – IT –
- 50 – 57 – PL –
- 58 – 65 – PT –
- 66 – 73 – DA –
- 74 – 81 – CS –



Computer- und Trainingsanleitung „SITUS CYCLE 3+“ und „SITUS CROSS 3+“

für Art.-Nr. 07628-;07648-

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

Einschalten

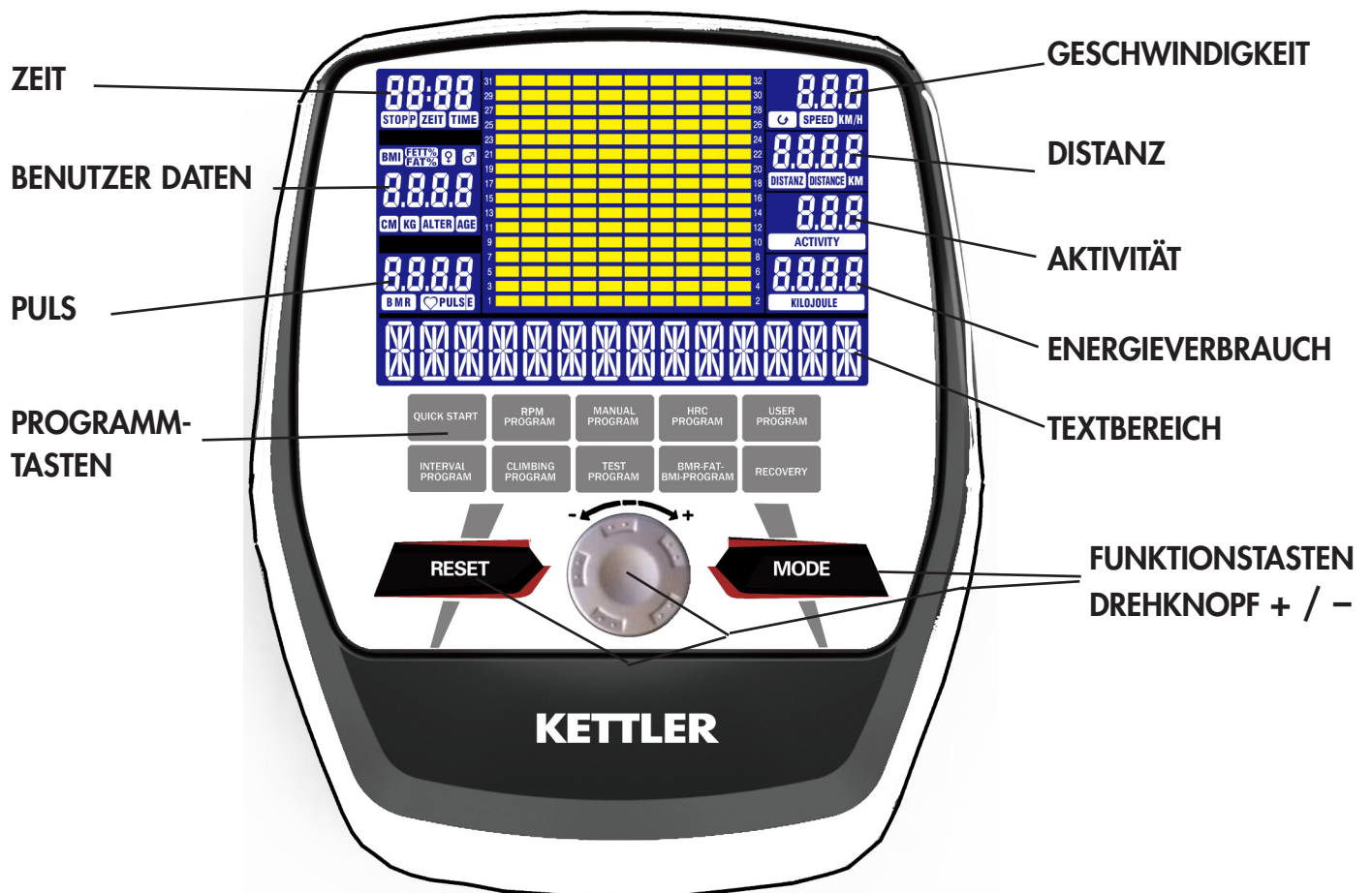
Beim Einschalten durch einen Tastendruck oder Pedaltreten ertönen 3 Signaltöne und alle Segmente leuchten für drei Sekunden auf.

Drücken Sie QUICK START.

Anmerkung: Wenn 4 Minuten lang nicht trainiert wird und keine Daten eingegeben werden, wird der Schlafmodus aktiviert. Dieser Schlafmodus kann durch Treten in die Pedale oder durch das Drücken von Tasten beendet werden.

Unterbrechen

Das Training kann durch kurzes Drücken der RESET-Taste unterbrochen werden. Das Training wird fortgesetzt, wenn die RESET -Taste erneut gedrückt wird.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Auswahl der Trainingseinheit

Nach dem Einschalten stehen Ihnen 9-Programm-Tasten zur Auswahl der Trainingseinheit zur Verfügung. Es werden im Textbereich Informationen in Laufschrift dazu angezeigt.

Es gibt 9 verschiedene Trainingsprogramme:

- QUICK START (Schnellstart),**
- RPM PROGRAM,**
- MANUAL PROGRAM,**
- HRC PROGRAM,**
- USER PROGRAM,**
- INTERVALL PROGRAM,**
- CLIMBING PROGRAM**
- TEST PROGRAM,**
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,**

Danach zeigt der Textbereich entweder an, dass in die Pedale getreten werden soll, oder dass noch Daten eingegeben werden können. Die Anzeige ist abhängig von dem ausgewählten Programm.

Hauptfunktionen

Tastenfunktion	Beschreibung
MODE	Eingabe des gewünschten Werts Durch Drücken dieser Taste blinkt ggf. die jeweils nächste Auswahl auf.
RESET	Unterbrechung & Wiederaufnahme von Trainingseinheiten Zurückkehren zur vorherigen Eingabe bei der Dateneingabe Neustart der Anzeige durch langen Tastendruck (3 Sekunden)
Drehknopf MINUS (-)	Durch Drehung nach links verringert sich der Wert des ausgewählten Trainingsparameters: ZEIT, DISTANZ ... usw.
Drehknopf PLUS (+)	Durch Drehung nach rechts erhöht sich der Wert des ausgewählten Trainingsparameters.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Drücken Sie die jeweilige Taste, um ein Trainingsprogramm auszuwählen.
RECOVERY	Starten der Erholpulsmessung.

Eingabe der Eingabe Trainingsparameter

Außer beim Schnellstart-Programm können Werte für folgende Vorgaben eingegeben werden:
ZEIT, DISTANZ, ENERGIEVERBRAUCH, WIDERSTANDSTUFE, PULS

Anmerkung: Einige Werte können in bestimmten Programmen nicht verändert werden.

Drücken Sie die MODE-Taste, nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben.

Der Textbereich zeigt 3 Sekunden "SELECT TIME" an, dann "PRESS MODE TO ACCEPT". Gleichzeitig blinkt die Anzeige "0:00" für die Verstellbarkeit der Zeitvorgabe.

Mit Hilfe des Drehknopfes geben Sie die Trainingszeit vor. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu bestätigen. Dadurch blinkt die nächste mögliche Vorgabe auf. Nachdem Sie die Trainingsvorgaben eingegeben haben, zeigt der Textbereich "START PEDALING". Sie können jetzt mit dem Training beginnen.

Mehr zu den Trainingswerten				
Feld	Anzeige- bereich	Voreinge- stellter Wert	Erhöhungs-/ Verminder- ungsschritt	Beschreibung
Zeit	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, läuft der Zähler für die Zeit aufwärts. 2. Wenn eine Zeit von 10:00-99:00 angezeigt wird, wird sie herunter gezählt bis 0.
Distanz	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, läuft der Zähler für die Distanz aufwärts. 2. Wenn eine Distanz von 0,1~99,90 00 angezeigt wird, wird sie herunter gezählt bis 0.
KILOJOULE	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Wenn 0:00 angezeigt wird, läuft der Zähler für Kilojoule aufwärts. 2. Wenn ein Kilojoule-Wert von 5~995 angezeigt wird, wird sie herunter gezählt bis 0.
Aktivität	20 – 320	20/100	+/- 5	Der Aktivitätswert kann nur im RPM-/ Testprogramm eingestellt werden.
Puls	40 – 220	90	+/- 1	Wenn sich die Herzfrequenz außerhalb des festgelegten Bereichs befindet, wird der Benutzer gewarnt.

QUICK START (Schnellstart Programm)

Drücken Sie nach dem Einschalten die QUICK START-Taste und treten Sie in die Pedale, um dieses Programm sofort zu starten und um das Training zu beginnen. Verwenden Sie den PLUS- und MINUS-Drehknopf, um den Widerstand während des Trainings anzupassen.

RPM-PROGRAM (Trittfrequenz Programm)

Drücken Sie die Taste RPM PROGRAM und dann die MODE-Taste.

Der Textbereich zeigt „SELECT ACTIVITY“ für 3 Sekunden an, wobei die Zahl „20“ blinkt. Es kann ein Aktivitäts-Wert ab 20 mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes ausgewählt und dann mit der MODE-Taste bestätigt werden.

Aktivitäts-Wert 20 = niedrigste Intensität

Aktivitäts-Wert 320 = höchste Intensität

Eingabe der Werte für das RPM-Programm.

Die erste Eingabe „Zeit“, fängt an zu blinken und kann mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes eingestellt werden. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit den nächsten Eingaben fort. Stellen Sie die gewünschten Werte ein und treten Sie dann in die Pedale, um das Training zu beginnen. Verwenden Sie den PLUS- und MINUS-Drehknopf, um den Aktivitäts-Wert während des Trainings anzupassen.

Trainings- und Bedienungsanleitung

MANUAL PROGRAM (Manuelles Programm)

Eingabe der Werte für das Manuelle Programm

Drücken Sie die Taste Manual Program und dann die MODE-Taste. Die erste Eingabe „Zeit“, fängt an zu blinken und kann mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes eingestellt werden. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit den nächsten Eingaben fort. Stellen Sie die gewünschten Werte ein und treten Sie dann in die Pedale, um das Training zu beginnen.

HRC PROGRAM (Zielpuls Programm)

Eingabe der Werte für das Zielpuls-Programm

Drücken Sie die Taste HRC Program und dann die MODE-Taste.

Die erste Eingabe „Zeit“ fängt an zu blinken und kann mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes eingestellt werden. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit den nächsten Eingaben bis zum Zielpuls fort. Stellen Sie die gewünschten Werte ein und treten Sie dann in die Pedale, um das Training zu beginnen.

Wenn sich der Puls über oder unter dem Zielwert befindet, wird der Widerstand automatisch angepasst.

Der Puls wird ca. alle 10 Sekunden überprüft und der Widerstand wird bei Bedarf erhöht oder verringert. (Anmerkung: Wenn der Computer während des Trainings keine Pulsfrequenz erhält, wird der aktuelle Widerstand für 60 Sekunden beibehalten.)

Der Widerstand kann während des Trainings nicht mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden.

USER PROGRAM (Individual Programm)

„Individual-Programm“ ermöglicht es dem Benutzer, sein eigenes Profil zu erstellen, das sofort und bei späteren Trainingseinheiten verwendet werden kann.

Eingabe der Werte für das Individual Programm

Drücken Sie die Taste USER PROGRAM und dann die MODE-Taste. Der Textbereich zeigt „SELECT PROFILE“ für 4 Sekunden an, wobei Segment 1 blinkt. Verwenden Sie den PLUS- und MINUS-Drehknopf, um den gewünschten Widerstand einzustellen. Drücken Sie die MODE-Taste, um zum nächsten Segment zu gelangen und führen Sie den vorherigen Schritt für alle 10 Segmente aus.

Stellen Sie die gewünschten Werte ein und treten Sie dann in die Pedale, um das Training zu beginnen.

Anmerkung: Das zuletzt eingestellte Profil mit 10 festgelegten Segmenten wird für spätere Trainingseinheiten gespeichert.

INTERVAL PROGRAM (Intervall Programm)

Eingabe der Werte für das Intervall Programm

Drücken Sie die Taste INTERVAL PROGRAM und dann die MODE-Taste. Der Textbereich zeigt „SELECT PROFILE“.

Es können 3 Intervalle mit unterschiedlichen Widerständen (L1, L2 oder L3) mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes ausgewählt und dann mit der MODE-Taste bestätigt werden.

Stellen Sie die gewünschten Werte ein und treten Sie dann in die Pedale, um das Training zu beginnen.

Der Widerstand kann während des Trainings nicht mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden.

CLIMBING PROGRAM (Berg Programm)

Eingabe der Werte für das Berg Programm

Drücken Sie die Taste CLIMBING PROGRAM und dann die MODE-Taste. Der Textbereich zeigt „SELECT PROFILE“.

Es können 3 Höhen mit unterschiedlichen Widerständen (L1, L2 oder L3) mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes ausgewählt und dann mit der MODE-Taste bestätigt werden.

Stellen Sie die gewünschten Werte ein und treten Sie dann in die Pedale, um das Training zu beginnen.

Der Widerstand kann während des Trainings **nicht** mithilfe der PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden.

TEST PROGRAM (Test Programm)

Drücken Sie die Taste TEST PROGRAM und dann die MODE-Taste.

Auf dem Bildschirm werden die Durchschnittsgeschwindigkeit, die Gesamtdistanz, die Gesamtmenge an verbrannten Kalorien in Kilojoule und der durchschnittliche Puls des letzten Trainings für 3 Sekunden angezeigt.

Der Textbereich zeigt „SELECT ACTIVITY“ für 3 Sekunden an, wobei der Wert 100 blinkt.

Es kann ein Wert ab 100 mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes ausgewählt und dann mit der MODE-Taste bestätigt werden.

Die Zeitanzeige zeigt 12:00 an und kann nicht verändert werden.

Nach 12 Minuten werden auf dem Bildschirm die Durchschnittsgeschwindigkeit, die Gesamtdistanz, die Gesamtmenge an verbrannten Kalorien in Kilojoule und der durchschnittliche Puls angezeigt.

BMR-, Fett-, BMI-Messung

Eingabe der Werte für die Messung

Drücken Sie die Taste BMR- FAT- BMI-PROGRAM und dann die MODE-Taste.

Der Textbereich zeigt „SELECT AGE“ für 3 Sekunden an, wobei die Zahl „30“ blinkt, sodass das Alter mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden kann. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit der nächsten Eingabe fort.

Der Textbereich zeigt „SELECT GENDER“ für 3 Sekunden an, wobei das Symbol „♂“ blinkt, sodass das Geschlecht mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden kann. Drücken Sie die MODE-Taste, um das Geschlecht zu speichern, und fahren Sie mit der nächsten Eingabe fort.

Der Textbereich zeigt „SELECT WEIGHT“ für 3 Sekunden an, wobei die Zahl „75“ blinkt, sodass das Gewicht mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden kann. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu speichern, und fahren Sie mit der nächsten Eingabe fort.

Der Textbereich zeigt „SELECT SIZE“ für 3 Sekunden an, wobei die Zahl „175“ blinkt, sodass die Größe mithilfe des PLUS- und MINUS-Drehknopfes angepasst werden kann. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu bestätigen.

Der Textbereich zeigt „TOUCH HANDPULSE SENSOR“ für 3 Sekunden an. Drücken Sie danach die MODE-Taste, umfassen die Handpulssensoren um die Messung zu beginnen. Der Textbereich zeigt "MEASUREMENT"

Nach der Messung werden der Körperfettanteil in %, der BMI und der BMR angezeigt.

(Die Anzeige wechselt alle 4 Sekunden zwischen Körperfettanteil in % und BMI.)

RECOVERY (Erholungsmessung)

Drücken Sie die Taste RECOVERY. Dadurch starten Sie die Erholungsmessung nach oder während des Trainings.

Nach 1 Minute zeigt das Display die Erholungsstufe. Es gibt die Stufen F1-F6, wobei F1 die beste und F6 die schlechteste ist.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Entfernung und KJoule/kcal wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden für die Zeit 2 kurze Töne ausgegeben.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

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

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls
Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Möglichkeiten der Pulserfassung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

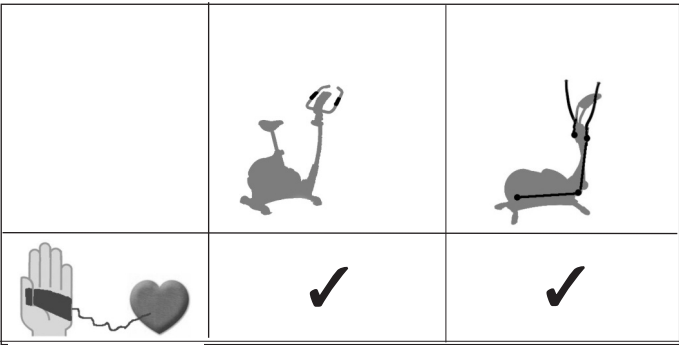
Mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Störungen beim Trainingscomputer

Wenn das Display des Computeres nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.



Zu Ihrer Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Trainingsanleitung

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnesstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$ berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$ berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

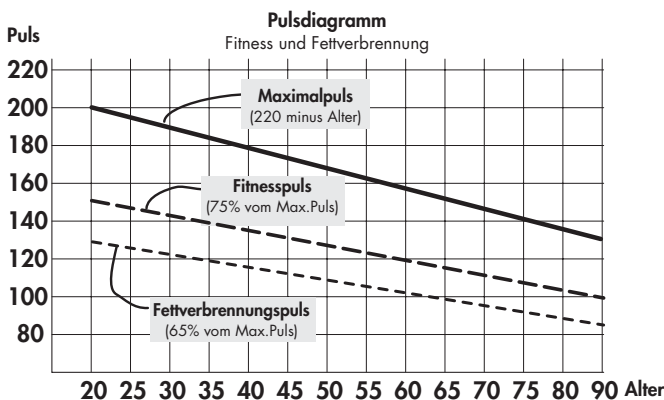
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer	
täglich	10	min
2-3 x wöchentlich	20-30	min
1-2 x wöchentlich	30-60	min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.



Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.

- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

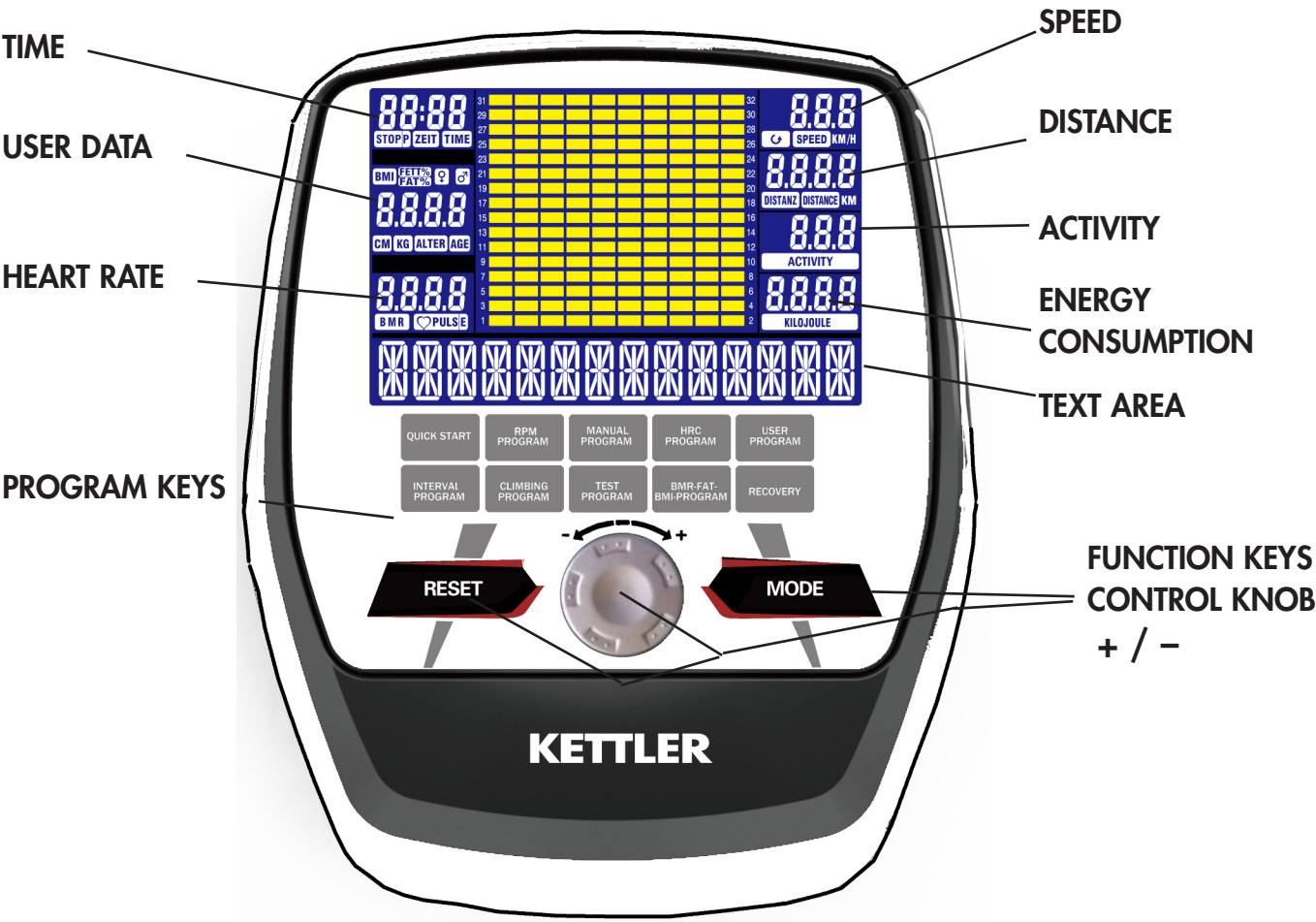
Switching on the unit

After switching on the unit by pressing a key or by pedalling, you hear 3 beeps and all display segments lighten up for 3 seconds.
Press QUICK START.

Note: If training stops for 4 minutes and if no data have been entered, the sleep mode is being activated. This sleep mode can be ended by pedalling or by pressing any key.

Interruption

Training can be interrupted by briefly pressing the RESET key. The training mode is continued by pressing the RESET key again.



Training and Operating Instructions

Choosing a training session

After the unit has been switched on, you have 9 program keys available to select a training session. Information is shown as ticker text on the display.

9 different training programs are available:

- QUICK START
- RPM PROGRAM,
- MANUAL PROGRAM,
- HRC PROGRAM,
- USER PROGRAM,
- INTERVALL PROGRAM,
- CLIMBING PROGRAM
- TEST PROGRAM,
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,

Then the text area indicates either, that you have to pedal or that further data may be entered. Displayed text depends on the program chosen.

Main functions

Key function	Description
MODE	Input of desired parameters By pressing this key the next option may light up, if applicable.
RESET	Interruption and continuation of training session. Return to your previous entry in data input Restart of display by prolonged pressing of key (3 seconds)
Control knob MINUS (-)	Turn anti-clockwise to lower the value of the selected training parameters: TIME, DISTANCE ... etc.
Control knob PLUS (+)	Turn clockwise to raise the value of the selected training parameter.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Raising the value of the selected training parameter:
RECOVERY	Raising the resistance during the training.

Entering training parameters

With exception of the rapid start program, parameters for the following values may be entered:

TIME, DISTANCE, ENERGY CONSUMPTION, RESISTANCE DEGREE, HEARTBEAT RATE

Note: Some parameters cannot be changed in certain programs.

Press the MODE key after you have chosen a program.

The text area shows "SELECT TIME" for 3 seconds, then "PRESS MODE TO ACCEPT". At the same time the message "0:00" shows that time can be altered.

With the control knob, you enter the training time. Press MODE key to confirm the value. This causes the next possible value to blink. When you have completed entering training parameters, the text field shows "START PEDALING". You can now commence with your training.

More information on Training Parameters				
Field	Display range	Preset value	Increase/ decrease values	Description
Time	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. When 0:00 is displayed, time values increase. 2. If a time span from 10:00-99:00 is displayed, time values decrease and stop at 0.
Distance	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. When 0:00 is displayed the distance counter runs upwards. 2. If a distance of 0.1~99.90 is shown it decreases and stops at 0.
kilojoules	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. If 0:00 is displayed, the counter for KILO-JOULE runs upwards. 2. When a kilojoule value of 5 ~ 9995 is displayed, it will be counted down 0th
activity	20 – 320	20/100	+/- 5	The type value can only be set in the RPM / testing program.
pulse	40 – 220	90	+/- 1	If the heart rate is outside the specified range, the user is warned.

QUICK START (Quick start program)

Press the QUICK START key after switching the unit on and start to pedal in order to start this program immediately and to commence with the training. Use the PLUS and MINUS control knob to adapt the resistance during training.

RPM-PROGRAM (Pedal frequency program)

Press the RPM PROGRAM key and then the MODE key. The text area displays "SELECT ACTIVITY" for 3 seconds, and the number "20" blinks. An activity value starting at 20 can be chosen using the PLUS and MINUS control knob and be confirmed with the MODE key.

Activity value 20 = lowest intensity

Activity value 320 = highest intensity

Input values for the RPM program.

The first entry "Time" begins to blink and can be set with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key to save this value, and continue with the next entries. Enter the desired values and start to pedal to start with the training. Use the PLUS and MINUS control knob to adapt the activity value during the training.

Training and Operating Instructions

MANUAL PROGRAM

Enter parameters for the manual program

Press the Manual Program key and thereafter the MODE key. The first entry "Time" begins to blink and can be adjusted with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key to save the parameter, then continue with the next entries. Enter the desired values and start to pedal to begin with your training.

HRC PROGRAM (Target heart rate program)

Enter the parameters for the target heart rate program

Press the key HRC Program and then the MODE-key.

The first entry "TIME" begins to blink and can be adjusted with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key to save the value, continue with the next entries right up to the target heart rate. Set the required values and start to pedal to commence with the training.

If the heart rate is above or below the target, the resistance is adapted automatically.

Heart rate is checked every 10 seconds and the resistance is accordingly raised or lowered.

(N.B.: If the computer does not get any heart rate information during training, the actual resistance level is maintained for 60 seconds.)

The resistance cannot be adapted with the PLUS and MINUS control knob during the training.

USER PROGRAM (Individual program)

The "individual program" enables the user to create their own profile which may be used for the following training sessions.

Entering parameters for the individual program

Press the USER PROGRAM key and then the MODE key. The text area displays "SELECT PROFILE" for the next 4 seconds, during which segment 1 keeps blinking. Use the PLUS and MINUS control knob to set the desired resistance. Press the MODE key to jump to the next segment and repeat this step for all 10 segments.

Set the required values and start to pedal to commence with the training.

Note: The last set profile with 10 determined segments is being saved for following training sessions.

INTERVAL PROGRAM

Entering Parameters for the Interval Program

Press the key INTERVAL PROGRAM and then the MODE key. The text area displays "SELECT PROFILE".

3 intervals with different resistance values (L1, L2 or L3) can be selected using the PLUS and MINUS control knob and confirmed with the MODE key.

Set the required values and start to pedal to commence with the training.

The resistance cannot be adapted with the PLUS and MINUS control knob during the training.

CLIMBING PROGRAM (Mountain program)

Entering Parameters for the mountain program

Press the CLIMBING PROGRAM key and then the MODE key. The text area displays "SELECT PROFILE".

3 intervals with different resistance values (L1, L2 or L3) can be selected using the PLUS and MINUS control knob and confirmed with the MODE key. Set the required values and start to pedal to commence with the training.

The resistance cannot be adapted with the PLUS and MINUS control knob during the training.

TEST PROGRAM

Press the TEST PROGRAM key and then the MODE key.

The screen shows the average speed, the total distance, the total sum of burnt calories expressed in kilojoules and the average heart rate of the last training session for a period of 3 seconds.

The text area displays "SELECT ACTIVITY" for a period of 3 seconds whereby the value 100 blinks.

With the PLUS and MINUS control knob, a value starting at 100 can be selected and then be confirmed with the MODE key.

The time display shows 12:00 and cannot be changed.

After 12 minutes the monitor shows the average speed, the total distance and the total sum of burnt calories expressed in kilojoules and the average heart rate.

BMR, fat, BMI measurement

Entering the values for the measurement

Press the key BMR- FAT- BMI-PROGRAM and then the MODE key.

The text area displays "SELECT AGE" for a period of 3 seconds whereby the value 30 blinks, indicating that the age can be altered with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key to save the value and continue with the next entry

The text area displays "SELECT GENDER" for a period of 3 seconds whereby the Symbol "♂" blinks, indicating that the gender can be altered with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key to save the gender and continue with the next entry.

The text area displays "SELECT WEIGHT" for a period of 3 seconds, whereby the number "75" blinks, indicating that the weight can be altered with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key to save the weight and continue with the next entry.

The text area displays "SELECT SIZE" for a period of 3 seconds, whereby the number "175" blinks, indicating that the size can be altered with the PLUS and MINUS control knob. Press the MODE key confirm the value.

The text area displays "TOUCH HANDPULSE SENSOR" for a period of 3 seconds. Press the MODE key and grasp the manual heart rate sensors to commence with the measurement.

The text area displays "MEASUREMENT".

After the measurement the body fat content is displayed in % and the BMI and BMR are displayed.

(The display alternates every 4 seconds between body fat content in %, BMI and BMR.)

RECOVERY (Recovery heart rate measurement)

Press the RECOVERY key. Thus the measurement of the heart rate recovery is started after or during training.

After 1 minute the display shows the level of recovery. There are levels F1-F6, whereas F1 is the best and F6 is the worst.

General information

System signals

Activation of the device

If you activate the device, a signal is emitted during the segment test.

Presetting

A short signal is emitted, if you reach a presetting like time, distance and KJoule/kcal.

Exceeding of maximum pulse

If the set maximum pulse is exceeded by one pulse beat, two short signals are emitted for the time of exceedance.

Calculation of fitness score

The computer calculates and assess the difference between the training and recovery heart rate and the resulting "fitness score" according to the following formula:

Score (F) = 6 - ((10 x (P1 - P2)) / P1)^2

P1 = Training pulse P2 = Recovery pulse

Score 1 = very good Score 6 = poor

A comparison of the training and recovery heart rate is a quick and easy way in which to determine physical fitness. The fitness score is an orientation value to assess your recovering ability after physical exercise. Before pressing the recovery heart rate button and determining your fitness score, you should train at your own level of intensity for a significant period of time e.g. 10 minutes. For regular cardiovascular training you will discover that your "fitness score" improves.

Possibilities for Pulse Measurement

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

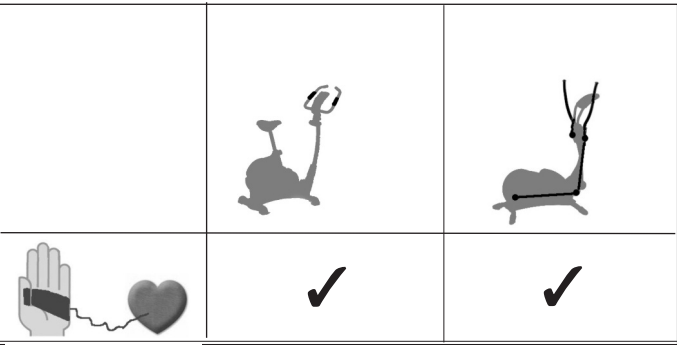
With hand pulse

An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device.

- Always grab the contact faces with both hands.
- Avoid jerky grasping.
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

Faults in the Training Computer

If the computer display is not functioning correctly, please remove the power supply and switch off the machine.



For Your Safety:

Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.

Training Instructions

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse.

This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels). Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or overtraining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of > 220 minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula $(220 - \text{age}) \times 0.65$.

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula $(220 - \text{age}) \times 0.75$.

The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels, ranging from 1-16. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

Frequency	Duration	
daily	10	min
2-3 times weekly	20-30	min
1-2 times weekly	30-60	min

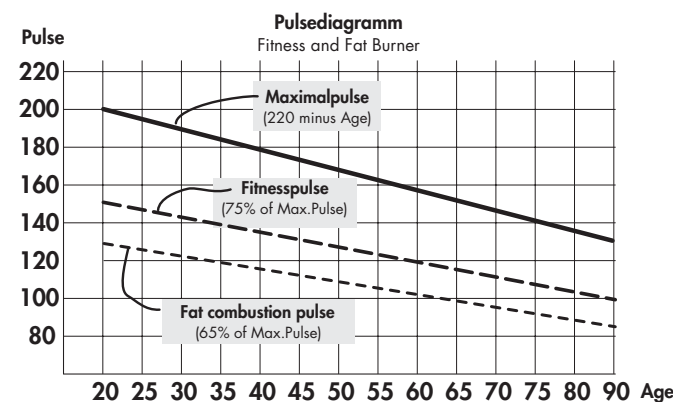
Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

Training frequency	Extent of training session
1st week	
3 times a week	2 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	2 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	3 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	4 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
4th week	
3 times a week	5 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	4 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises

In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table.

Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.



Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.

- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

Mise en marche

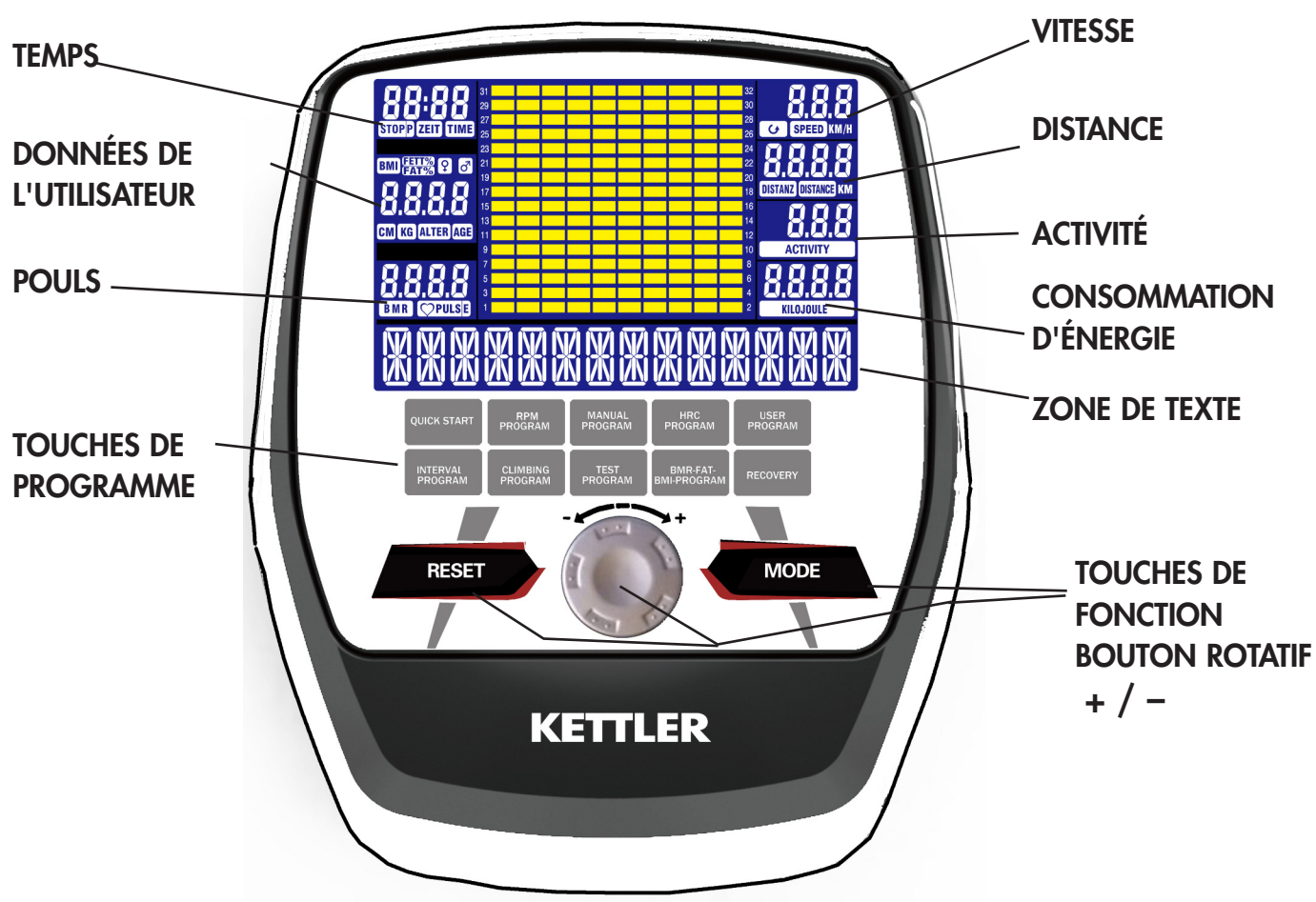
Lors de la mise en marche par pression de touche ou en pédalant, 3 signaux sonores retentissent et tous les segments s'allument pendant 3 secondes.

Appuyez sur QUICK START.

Remarque : Si aucun entraînement n'a lieu pendant 4 minutes et qu'aucune donnée n'est entrée, le mode veille est activé. Il peut être mis fin à ce mode veille en pédalant ou en appuyant sur des touches.

Interruption

L'entraînement peut être interrompu par une courte pression de la touche RESET. L'entraînement reprend lorsqu'on appuie de nouveau sur la touche RESET.



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Sélection de l'unité d'entraînement

Après la mise en marche, 9 touches de programme sont à votre disposition pour la sélection de l'unité d'entraînement. Des informations défilent à ce sujet dans la zone de texte.

Il existe 9 programmes d'entraînement différents :

- QUICK START (démarrage rapide),**
- RPM PROGRAM,**
- MANUAL PROGRAM,**
- HRC PROGRAM,**
- USER PROGRAM,**
- INTERVALL PROGRAM,**
- CLIMBING PROGRAM**
- TEST PROGRAM,**
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,**

La zone de texte indique ensuite s'il faut pédaler ou si d'autres données doivent être entrées. L'affichage dépend du programme sélectionné.

Entrée de l'entrée paramètre d'entraînement

En dehors du programme de démarrage rapide, il est possible d'entrer des valeurs pour les prédéfinitions suivantes : TEMPS, DISTANCE, CONSOMMATION D'ÉNERGIE, NIVEAU DE RÉSISTANCE, POULS

Remarque : quelques valeurs ne peuvent pas être modifiées dans certains programmes.
Appuyez sur la touche MODE après avoir sélectionné un programme.

La zone de texte indique 3 secondes "SELECT TIME", puis "PRESS MODE TO ACCEPT". En même temps, l'affichage "0:00" clignote pour le réglage de la donnée temps. À l'aide du bouton rotatif, vous indiquez la durée de l'entraînement. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer la valeur. La valeur suivante éventuellement à définir clignote alors. Une fois que vous avez entré les valeurs allouées pour l'entraînement, la zone texte indique "START PEDALING". Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement.

Fonctions principales

Fonction des touches	Description
MODE	Entrée de la valeur souhaitée Lorsqu'on appuie sur cette touche, la sélection respective suivante clignote le cas échéant.
RESET	Interruption & reprise d'unités d'entraînement. Revenir à l'entrée précédente dans l'entrée de données Redémarrage de l'affichage par longue pression de touche (3 secondes)
Bouton rotatif MINUS (-)	La valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : TEMPS, DISTANCE... etc diminue par rotation vers la gauche.
Bouton rotatif PLUS (+)	La valeur du paramètre d'entraînement sélectionné augmente par rotation vers la droite.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Appuyez sur la touche respective pour sélectionner un programme d'entraînement.
RECOVERY	Démarrer la mesure du pouls de récupération.

Plus au sujet des valeurs d'entraînement				
Champ	Zone d'affichage	Valeur préréglée	Étapes d'augmentation /de diminution	Description
Temps	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Lorsque 0:00 est affiché, le compteur temps marche dans l'ordre croissant. 2. Lorsqu'une durée de 10:00-99:00 est affichée, le compte s'effectue à rebours jusqu'à 0.
Distance	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Lorsque 0:00 est affiché, le compteur pour la distance marche dans l'ordre croissant. 2. Lorsqu'une distance de 0,1~99,90 est affichée, le compte s'effectue à rebours jusqu'à 0.
kilojoules	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Si 00h00 est affiché, le compteur pour kilojoules dirige vers le haut. 2. Quand une valeur de kilojoules 5 ~ 9995 est affiché, il sera décompté 0th
Activité	20 – 320	20/100	+/- 5	La valeur de type ne peut être défini dans le programme RPM / de test.
impulsion	40 – 220	90	+/- 1	Si la fréquence cardiaque est en dehors de la plage spécifiée, l'utilisateur est averti.

QUICK START
(programme de démarrage rapide)

Après la mise en marche, appuyez sur la touche QUICK START et pédalez pour démarrer ce programme immédiatement et pour commencer l'entraînement. Utilisez le bouton rotatif PLUS et MOINS pour adapter la résistance pendant l'entraînement.

RPM-PROGRAM
(programme de fréquence de pédalage)

Appuyez sur la touche RPM PROGRAM et puis sur la touche MODE.
La zone de texte affiche „SELECT ACTIVITY“ pendant 3 secondes et le chiffre „20“ clignote. Une valeur d'activité peut être sélectionnée à partir de 20 à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS et ensuite confirmée avec la touche MODE.

Valeur d'activité 20 = intensité la plus basse
Valeur d'activité 320 = intensité la plus élevée

Entrée des valeurs pour le programme RPM

La première entrée „temps“ se met à clignoter et peut être réglée au moyen du bouton rotatif PLUS ET MOINS. Appuyez sur la touche MODE pour mémoriser la valeur et continuez avec les entrées suivantes. Réglez les valeurs souhaitées et pédalez pour commencer l'entraînement. Utilisez le bouton rotatif PLUS et MOINS pour adapter la valeur d'activité pendant l'entraînement.

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

MANUAL PROGRAM (programme manuel)

Entrée des valeurs pour le programme manuel

Appuyez sur la touche Manual Program et ensuite sur la touche MODE. La première entrée „temps” se met à clignoter et peut être réglée au moyen du bouton rotatif PLUS ET MOINS. Appuyez sur la touche MODE pour mémoriser la valeur et continuez avec les entrées suivantes. Réglez les valeurs souhaitées et pédalez pour commencer l'entraînement. Utilisez les touches PLUS et MOINS pour adapter la résistance pendant l'entraînement.

HRC PROGRAM (programme pouls cible)

Entrée des valeurs pour le programme pouls cible

Appuyez sur la touche HRC Program et puis sur la touche MODE.

La première entrée „temps” se met à clignoter et peut être réglée au moyen du bouton rotatif PLUS ET MOINS. Appuyez sur la touche MODE pour mémoriser la valeur et continuez avec les entrées suivantes jusqu'au pouls cible. Réglez les valeurs souhaitées et pédalez pour commencer l'entraînement.

Lorsque le pouls se situe au-dessus ou en dessous du pouls cible, la résistance est adaptée automatiquement.

Le pouls est contrôlé toutes les 10 secondes environ et la résistance est augmentée ou diminuée en fonction des besoins.

(Remarque : si l'ordinateur ne détecte pas la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, la résistance actuelle est conservée pendant 60 secondes.)

Pendant l'entraînement, la résistance ne peut pas être adaptée à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS.

USER PROGRAM (programme individuel)

Le „programme individuel” permet à l'utilisateur de créer son profil personnel et de l'utiliser immédiatement et lors d'unités d'entraînement ultérieures.

Entrée des valeurs pour le programme individuel

Appuyez sur la touche USER PROGRAM et puis sur la touche MODE. La zone de texte affiche „SELECT PROFILE” pendant 4 secondes et le segment 1 clignote. Utilisez le bouton rotatif PLUS et MOINS pour adapter la résistance souhaitée. Appuyez sur la touche MODE pour parvenir au segment suivant et répétez l'opération précédente pour chacun des 10 segments.

Réglez les valeurs souhaitées et pédalez pour commencer l'entraînement.

Remarque : Le profil réglé en dernier avec les 10 segments déterminés sera mémorisé pour les unités d'entraînement ultérieures.

INTERVAL PROGRAM (programme à intervalles)

Entrée des valeurs pour le programme à intervalles

Appuyez sur la touche INTERVAL PROGRAM et puis sur la touche MODE. La zone de texte indique „SELECT PROFILE”.

Il est possible de sélectionner 3 intervalles avec différentes résistances (L1, L2 ou L3) à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS et de les confirmer ensuite avec la touche MODE.

Réglez les valeurs souhaitées et pédalez pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, la résistance ne peut pas être adaptée à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS.

CLIMBING PROGRAM (programme montagne)

Entrée des valeurs pour le programme montagne

Appuyez sur la touche CLIMBING PROGRAM et puis sur la touche MODE. La zone de texte indique „SELECT PROFILE”.

Il est possible de sélectionner 3 hauteurs avec différentes résistances (L1, L2 ou L3) à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS et de les confirmer ensuite avec la touche MODE.

Réglez les valeurs souhaitées et pédalez pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, la résistance ne peut pas être adaptée à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS.

TEST PROGRAM (programme test)

Appuyez sur la touche TEST PROGRAM et puis sur la touche MODE.

La vitesse moyenne, la distance totale, la quantité totale de calories brûlées en kilojoule et le pouls moyen du dernier entraînement sont affichés à l'écran pendant 3 secondes.

La zone de texte affiche „SELECT ACTIVITY“ pendant 3 secondes et la valeur „100“ clignote.

Une valeur peut être sélectionnée à partir de 100 à l'aide des touches PLUS et MOINS et ensuite confirmée avec la touche MODE.

L'affichage du temps indique 12:00 et ne peut pas être modifié.

Au bout de 12 minutes, la vitesse moyenne, la distance totale, la quantité totale de calories brûlées en kilojoule et le pouls moyen sont affichés à l'écran.

Mesure BMR (TMB), graisse et BMI (IMC)

Entrée des valeurs pour la mesure

Appuyez sur la touche BMR- FAT- BMI-PROGRAM et puis sur la touche MODE.

La zone de texte affiche „SELECT AGE“ pendant 3 secondes et le chiffre „30“ clignote si bien que l'âge peut être adapté à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS.

Appuyez sur la touche MODE pour mémoriser la valeur et continuez avec l'entrée suivante.

La zone de texte affiche „SELECT GENDER“ pendant 3 secondes et le symbole „♂“ clignote si bien que le sexe peut être adapté à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS. Appuyez sur la touche MODE pour mémoriser le sexe et continuez avec l'entrée suivante.

La zone de texte affiche „SELECT WEIGHT“ pendant 3 secondes et le chiffre „75“ clignote si bien que le poids peut être adapté à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS. Appuyez sur la touche MODE pour mémoriser la valeur et continuez avec l'entrée suivante.

La zone de texte affiche „SELECT SIZE“ pendant 3 secondes et le chiffre „175“ clignote si bien que la taille peut être adaptée à l'aide du bouton rotatif PLUS et MOINS. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer la valeur.

La zone de texte affiche „TOUCH HANDPULSE SENSOR“ pendant 3 secondes. Appuyez ensuite sur la touche MODE, saisissez les détecteurs de pouls de la main pour commencer la mesure. La zone de texte indique "MEASUREMENT"

La part de graisse corporelle en %, le BMI et le BMR sont affichés après la mesure.

(L'affichage passe toutes les 4 secondes de part de graisse corporelle en % à BMI et inversement.)

RECOVERY (mesure du pouls de récupération)

Appuyez sur la touche RECOVERY. Vous démarrez ainsi la mesure du pouls de récupération après ou pendant l'entraînement.

Au bout d'1 minute l'affichage indique le niveau de récupération. Il existe les niveaux F1 à F6, F1 étant le meilleur niveau et F6 le plus mauvais.

Remarques générales

Signaux sonores du système

Mise en marche

Lors de la mise en marche un signal sonore est émis pendant le test.

Préréglages

Lorsque les préréglages du temps, de la distance et de l'énergie kJ/kcal sont atteints, un bref signal sonore retentit.

Dépassement du pouls maximal

Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, alors 2 signaux sonores brefs retentissent pendant ce laps de temps.

Calcul de la note de condition physique

L'ordinateur calcule et estime la différence entre le pouls à l'effort et le pouls de récupération et la "note de condition physique" en résultant selon la formule suivante :

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

P1= pouls à l'effort P2 = pouls de récupération
Note 1 très bien Note 6 = insuffisant

La comparaison du pouls à l'effort et du pouls de récupération est une possibilité simple et rapide de contrôler la condition physique du corps. La note de condition physique est une valeur permettant de s'orienter en ce qui concerne votre capacité de récupération après des efforts corporels. Avant d'appuyer sur la touche du pouls de récupération et de déterminer votre note de condition physique, vous devez vous entraîner pendant une période d'au moins 10 minutes dans votre secteur d'effort. Si vous effectuez régulièrement un entraînement cardio-vasculaire, vous constaterez que votre "note de condition physique" s'améliore.

Possibilités d'enregistrement du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

Remarque:

Il est seulement possible d'utiliser une seule méthode de mesure du pouls à la fois : soit avec le clip-oreille, soit les capteurs du guidon, soit la ceinture pectorale. Si aucun clip-oreille n'est enfiché dans la prise du pouls, alors la mesure par les capteurs du guidon est activée. Si un clip-oreille est enfiché dans la prise du pouls, la mesure par les capteurs du guidon est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs du guidon.

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Si l'écran de l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débranchez l'appareil et reconnectez-le de nouveau à l'alimentation électrique.

		
	✓	✓

Pour votre sécurité

Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

Instructions d'entraînement

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire. L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires). De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale). D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel.

Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances) qui représentent la base de votre planning d'entraînement.

Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning : L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute > 220 – âge < ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust $(220 - \text{âge}) \times 0,65$.

Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.

Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust $(220 - \text{âge}) \times 0,75$.

L'intensité est fixée entre 1 et 16 lors de l'entraînement via les crans de freinage.

Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 à 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

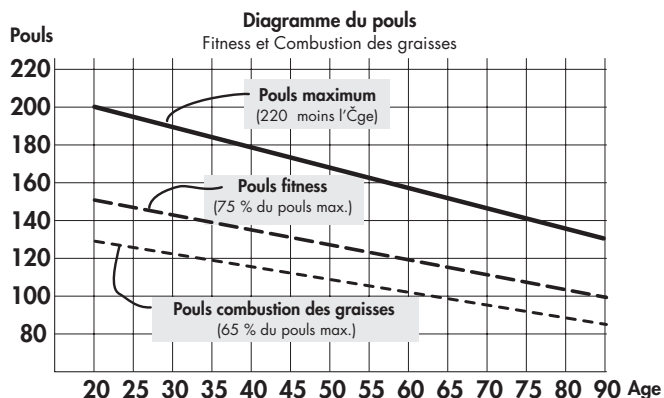
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	2 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	2 minutes d'entraînement
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	3 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	2 minutes d'entraînement
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	3 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	3 minutes d'entraînement
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	4 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	4 minutes d'entraînement

Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.

Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.



Veiligheidsaanwijzingen

- Plaats het trainingsapparaat op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te voorkomen, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is op langere termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed werkt en of het nog in goede toestand is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen.
- Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.

- Het apparaat niet meer gebruiken totdat reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven als u regelmatig op schade en slijtage controleert.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**
- **Systemen voor het bewaken van de hartslagfrequentie kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstige gezondheidsproblemen of de dood tot gevolg hebben. Beëindig bij duizeligheid of gevoel van zwakte direct de training.**

Inschakelen

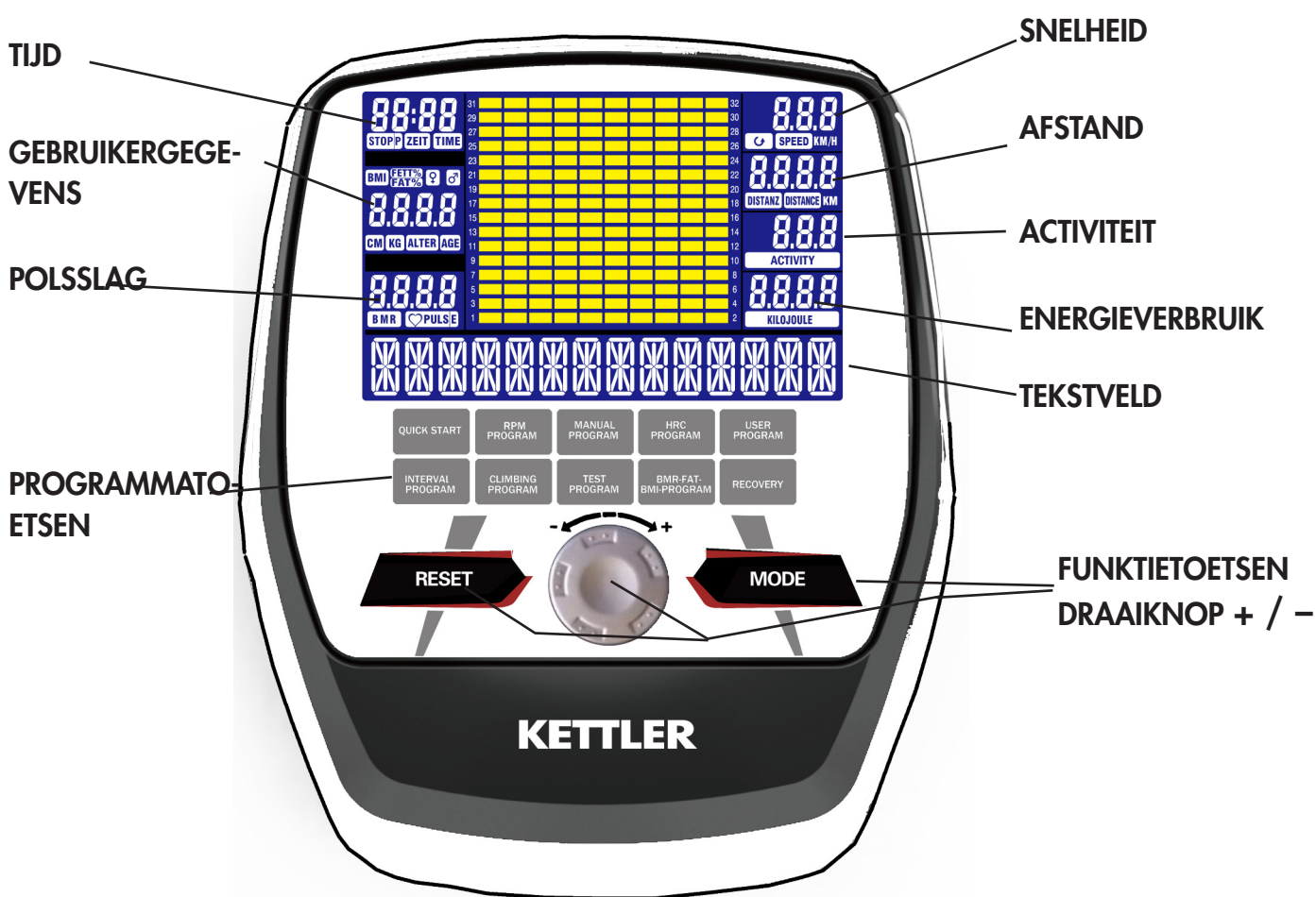
Bij het inschakelen door indrukken van een toets of beginnen met trappen hoort u 3 signaalgeluiden en alle segmenten lichten drie seconden op.

Druk op QUICK START.

Opmerking: als er gedurende 4 minuten niet getraind wordt en er geen gegevens ingevoerd worden, wordt de slaapmodus geactiveerd. Deze slaapmodus kan door beginnen met trappen of door indrukken van een toets beëindigd worden.

Onderbreken

De training kan door kort indrukken van de RESET-toets onderbroken worden. De training wordt voortgezet als de RESET -toets opnieuw ingedrukt wordt.



Trainings- en bedieningshandleiding

Kiezen van de trainingseenheid

Na het inschakelen heeft u een keuze uit 9-programmatoren voor een trainingseenheid. Daarover wordt in het tekstveld doorlopend informatie getoond.

Er zijn 9 verschillende trainingsprogramma's:

QUICK START (snelstart),

RPM PROGRAM,

MANUAL PROGRAM,

HRC PROGRAM,

USER PROGRAM,

INTERVALL PROGRAM,

CLIMBING PROGRAM

TEST PROGRAM,

BMR-FAT-BMI-PROGRAM,

Daarna wordt er in het tekstveld getoond dat men kan beginnen met trappen of dat er nog gegevens ingevoerd kunnen worden. De weergave is afhankelijk van het gekozen programma.

Hoofdfuncties

Toetsenfunctie	Beschrijving
MODE	Invoeren van de gewenste waarde Door indrukken van deze toets knippert resp. de volgende keuze.
RESET	Onderbreking & hervatten van trainingseenheden Terugkeren naar de vorige invoermogelijkheid bij de gegevensinvoer Nieuwe start van de weergave door langer indrukken van de toets (3 seconden)
DRAAIKNOP MINUS (-)	Door draaien naar links wordt de waarde van de gekozen trainingsparameter verlaagd: TIJD, AFSTAND ... etc.
DRAAIKNOP PLUS (+)	Door draaien naar rechts wordt de waarde van de gekozen trainingsparameter verhoogd.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Druk op de betreffende toets om een trainingsprogramma te kiezen.
RECOVERY	Starten van de herstelpolsslagmeting.

Invoeren van de trainingsparameters

Behalve bij het snelstart-programma kunnen waardes voor de volgende programmeringen ingevoerd worden:

TIJD, AFSTAND, ENERGIEVERBRUIK, WEERSTANDNIVEAU, POLSSLAG

Opmerking: sommige waardes kunnen in bepaalde programma's niet gewijzigd worden.

Druk op de MODE-toets, nadat u een programma gekozen heeft.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden "SELECT TIME", daarna "PRESS MODE TO ACCEPT". Tegelijkertijd knippert de weergave "0:00" voor het verstellen van de tijdprogrammering.

Met behulp van de draaiknop voert u de trainingstijd in. Druk op de MODE-toets om de waarde te bevestigen. Daardoor knippert de volgende invoermogelijkheid. Nadat u de trainingsparameters ingevoerd heeft verschijnt in het tekstveld "START PEDALING". U kunt nu beginnen met de training.

Meer over de trainingswaardes				
Veld	Weergave- bereik	Voorgepro- grammeerde waarde	Herstel-/ Verminder- ingsstappen	Beschrijving
Tijd	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Als 0:00 weergegeven wordt, loopt de tel- ler voor de tijd op. 2. Als een tijd van 10:00-99:00 weergegeven wordt, wordt er teruggeteld tot 0.
Afstand	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Als 0:00 weergegeven wordt, loopt de tel- ler voor de afstand op. 2. Als een afstand van 0,1~99,90 00 weergegeven wordt, wordt er teruggeteld tot 0.
kilojoules	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Als 00:00 wordt weergegeven, de teller voor KILOJoule loopt naar boven. 2. Wanneer een kilojoule waarde van 5 tot 9995 wordt weergegeven, zal het worden afgeteld 0
activiteit	20 – 320	20/100	+/- 5	Het type waarde kan alleen worden inge- steld in de RPM / testprogramma.
pols	40 – 220	90	+/- 1	Als de hartslag buiten het opgegeven bereik, wordt de gebruiker gewaarschuwd.

QUICK START (snelstart programma)

Druk na het inschakelen op de QUICK START-toets en begin met trappen om dit programma direct te starten en om de training te beginnen. Gebruik de PLUS- en MIN-draaiknop om de weerstand tijdens de training aan te passen.

RPM-PROGRAM (trapfrequentie programma)

Druk op de toets RPM PROGRAM en vervolgens op de MODE-toets.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden „SELECT ACTIVITY“ en het getal „20“ knippert. Er kan een activiteiten-waarde vanaf 20 met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop gekozen en vervolgens met de MODE-toets bevestigd worden.

Activiteiten-waarde 20 = laagste intensiteit

Activiteiten-waarde 320 = hoogste intensiteit

Invoeren van de waardes voor het RPM-programma.

De eerste programmering „tijd“ begint te knipperen en kan met de PLUS- en MIN-draaiknop ingesteld worden. Druk op de MODE-toets om de waarde op te slaan en ga verder met de volgende programmering. Stel de gewenste waardes in en begin met trappen om de training te beginnen. Gebruik de PLUS- en MIN-draaiknop om de activiteiten-waarde tijdens de training aan te passen.

Trainings- en bedieningshandleiding

MANUAL PROGRAM (manueel programma)

Invoeren van de waardes voor het manuele programma

Druk op de toets Manual Program en vervolgens op de MODE-toets. De eerste programmering „tijd“ begint te knipperen en kan met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop ingesteld worden. Druk op de MODE-toets om de waarde op te slaan en ga verder met de volgende programmering. Stel de gewenste waardes in en begin met trappen om de training te beginnen.

HRC PROGRAM (doelpolsslag programma)

Invoeren van de waardes voor het doelpolsslag programma

Druk op de toets HRC Program en vervolgens op de MODE-toets.

De eerste programmering „tijd“ begint te knipperen en kan met de PLUS- en MIN-draaiknop ingesteld worden. Druk op de MODE-toets om de waarde op te slaan en ga verder met de volgende programmering tot de doelpolsslag. Stel de gewenste waardes in en begin met trappen om de training te beginnen.

Als de polsslag zich boven of onder de doelwaarde bevindt, wordt de weerstand automatisch aangepast.

De polsslag wordt ca. elke 10 seconden gecontroleerd en de weerstand wordt indien nodig verhoogd of verlaagd. (Opmerking: als de computer tijdens de training geen polsslagfrequentie ontvangt, wordt de actuele weerstand 60 seconden aangehouden.)

De weerstand kan tijdens de training niet met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast worden.

USER PROGRAM (individueel programma)

„Individual-Programm“ geeft de gebruiker de mogelijkheid zijn eigen profiel op te stellen, dat direct en bij latere trainingseenheden gebruikt kan worden.

Invoeren van de waardes voor het individuele programma

Druk op de toets USER PROGRAM en vervolgens op de MODE-toets. In het tekstveld verschijnt 4 seconden „SELECT PROFILE“, waarbij segment 1 knippert. Gebruik de PLUS- en MIN-draaiknop om de gewenste weerstand in te stellen. Druk op de MODE-toets om naar het volgende segment te gaan en voer voorgaande stap voor alle 10 segmenten uit.

Stel de gewenste waardes in en begin met trappen om de training te beginnen.

Opmerking: het als laatste ingestelde profiel met 10 vastgelegde segmenten wordt voor latere trainingseenheden opgeslagen.

INTERVAL PROGRAM (interval programma)

Invoeren van de waardes voor het interval programma

Druk op de toets INTERVAL PROGRAM en vervolgens op de MODE-toets. In het tekstveld verschijnt „SELECT PROFILE“.

Er kunnen 3 intervallen met verschillende weerstanden (L1, L2 of L3) met de PLUS- en MIN-toetsen gekozen en vervolgens met de MODE-toets bevestigd worden.

Stel de gewenste waardes in en begin met trappen om

De weerstand kan tijdens de training niet met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast worden.

CLIMBING PROGRAM (bergprogramma)

Invoeren van de waardes voor het bergprogramma

Druk op de toets CLIMBING PROGRAM en vervolgens op de MODE-toets. In het tekstveld verschijnt „SELECT PROFILE“.

Er kunnen 3 hoogtes met verschillende weerstanden (L1, L2 of L3) met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop gekozen en vervolgens met de MODE-toets bevestigd worden.

Stel de gewenste waardes in en begin met trappen om de training te beginnen.

De weerstand kan tijdens de training niet met de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast worden.

TEST PROGRAM (testprogramma)

Druk op de toets TEST PROGRAM en vervolgens op de MODE-toets.

Op het beeldscherm worden 3 seconden lang de gemiddelde snelheid, de totale afstand, het totaal aantal verbrandde calorieën in kilojoule en de gemiddelde polsslag van de laatste training weergegeven.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden „SELECT ACTIVITY“, waarbij de waarde 100 knippert.

Er kan een waarde vanaf 100 met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop gekozen en vervolgens met de MODE-toets bevestigd worden.

In het tijdveld verschijnt 12:00 en dat kan niet gewijzigd worden.

Na 12 minuten worden op het beeldscherm de gemiddelde snelheid, de totale afstand, het totaal aantal verbrandde calorieën in kilojoule en de gemiddelde polsslag weergegeven.

BMR-, Vet-, BMI-meting

Invoeren van de waardes voor de meting

Druk op de toets BMR- FAT- BMI-PROGRAM en vervolgens op de MODE-toets.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden „SELECT AGE“, waarbij het getal „30“ knippert, zodat de leeftijd met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast kan worden. Druk op de MODE-toets om de waarde op te slaan en ga verder met de volgende programmering.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden „SELECT GENDER“, waarbij het symbool „♂“ knippert, zodat het geslacht met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast kan worden. Druk op de MODE-toets om het geslacht op te slaan en ga verder met de volgende programmering.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden „SELECT WEIGHT“, waarbij het getal „75“ knippert, zodat het gewicht met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast kan worden. Druk op de MODE-toets om de waarde op te slaan en ga verder met de volgende programmering. In het tekstveld verschijnt 3 seconden „SELECT SIZE“, waarbij het getal „175“ knippert, zodat de lengte met behulp van de PLUS- en MIN-draaiknop aangepast kan worden. Druk op de MODE-toets, om de waarde te bevestigen.

In het tekstveld verschijnt 3 seconden „TOUCH HAND-PULSE SENSOR“. Druk daarna op de MODE-toets en pak de handsensoren vast om de meting te beginnen. In het tekstveld verschijnt "MEASUREMENT"

Na de meting worden het lichaamsvetaandeel in %, de BMI en de BMR weergegeven.

(De weergave wisselt elke 4 seconden tussen lichaamsvetaandeel in % en BMI.)

RECOVERY (herstelpolsslagmeting)

Druk op de toets RECOVERY. Daardoor start u de herstelpolsslagmeting na of tijdens de training..

Na 1 minuut verschijnt op het display het herstelniveau. Er zijn niveaus F1-F6, waarbij F1 de beste en F6 de slechtste is.

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een geluid weergegeven.

Programmeringen

Bij het bereiken van een programmering bij tijd, afstand en Kjoule/kcal is een kort geluid hoorbaar.

Overschrijding maximale polsslag

Als de maximale polsslag met één polsslag wordt overschreden, zijn 2 korte tonen hoorbaar.

Conditiecijferberekening

De computer berekend en geeft een waarde aan het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en uwe hieruit resulterend "conditiecijfer" volgens onderstaande formule:

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

P1 = belastingspolsslag P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = uitstekend Cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belasting- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle mogelijkheid de lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke belastingen. Voordat u de herstelpolsslagtoets indrukt en uw conditiecijfer opvraagt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingbereik te trainen. Bij regelmatige conditietraining zult u constateren dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

Mogelijkheden voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in de display synchroon met uw polsslag knippert.

Met handsensoren

Een door de contractie van het hart opgewekte kleine spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van een waarde voorzien.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd rukachtig vastpakken.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Computerstoringen

Als het display van de computer niet correct functioneert, a.u.b. de stroomvoorzorging loskoppelen en het apparaat opnieuw aansluiten.

Voor uw veiligheid

Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden

Trainingshandleiding

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining. Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopsysteem zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meer tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders). Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolumen, dat kan worden ingeademd, toe (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselsysteem. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

M.b.t. belastingintensiteit

De belastingintensiteit dient bij een fitnesstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut > 220 min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

$$(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65 \text{ berekend.}$$

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.

Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

$$(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75 \text{ berekend.}$$

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau van 1=16 bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitsbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

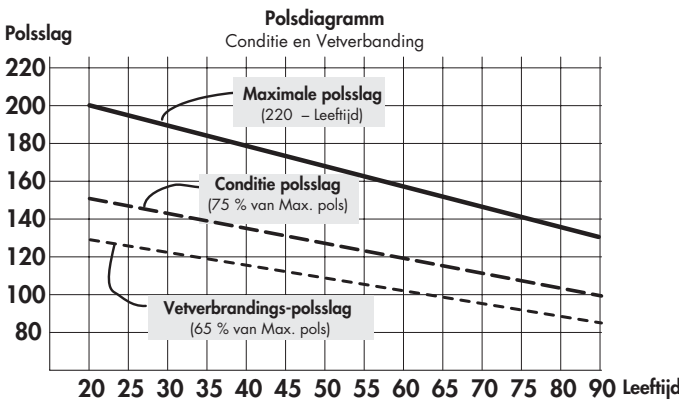
Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 peer week	20-30 min
1-2 peer week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend. In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginners. Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
1° week	
3 x per week	2 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	2 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	2 minuten trainen
2° week	
3 x per week	3 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	3 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	2 minuten trainen
3° week	
3 x per week	4 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	3 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	3 minuten trainen
4° week	
3 x per week	5 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	4 minuten trainen
	1 minuut pauze voor gymnastiek
	4 minuten trainen

Als persoonlijke trainingsdocumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.

Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkies. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training





Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse encima de una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.

- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato. Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posible deterioro o desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico deberá representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**
- **Los sistemas de vigilancia de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños graves a la salud o incluso la muerte. En caso de notar sensación de debilidad o mareo, finalice inmediatamente el entrenamiento.**

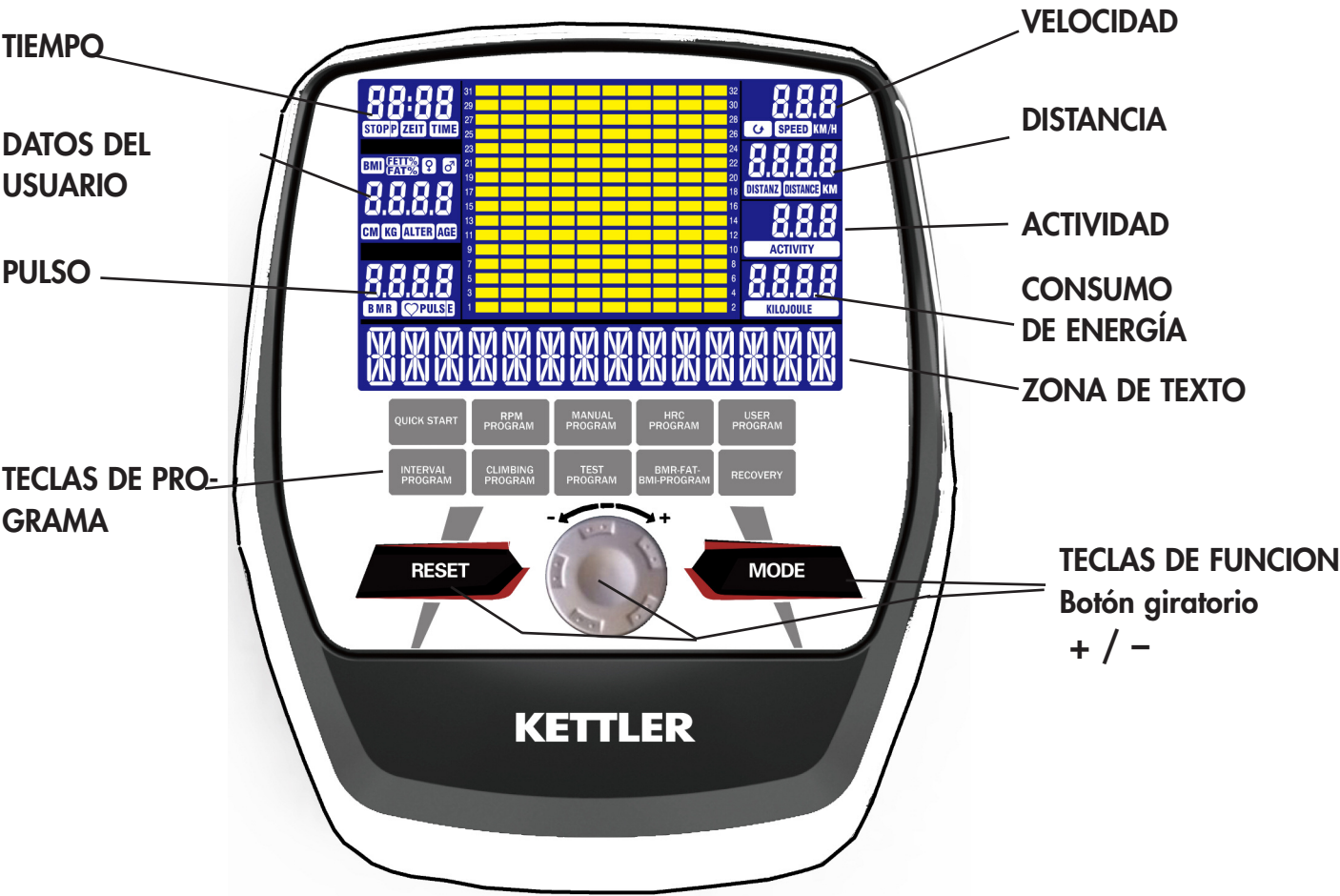
Activación

Al encender el dispositivo mediante una pulsación de tecla o una pedalada suenan 3 señales acústicas y se iluminan todos los segmentos durante tres segundos.
Pulse QUICK START.

Observación: Si no se realiza entrenamiento ni se introducen datos durante 4 minutos se activa el modo de espera. Se puede finalizar el modo de espera pisando los pedales o pulsando teclas.

Interrupción

El entrenamiento se puede interrumpir pulsando brevemente la tecla RESET. El entrenamiento se reanuda si se pulsa nuevamente la tecla RESET.



Instrucciones de entrenamiento y manejo

Selección de la unidad de entrenamiento

Tras la activación están disponibles 9 teclas de programa para seleccionar la unidad de entrenamiento. En la zona de texto se muestran informaciones en forma de mensajes en movimiento.

Están disponibles 9 programas de entrenamiento distintos:

- QUICK START (arranque rápido),**
- RPM PROGRAM,**
- MANUAL PROGRAM,**
- HRC PROGRAM,**
- USER PROGRAM,**
- INTERVALL PROGRAM,**
- CLIMBING PROGRAM**
- TEST PROGRAM,**
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,**

A continuación, la zona de texto muestra o bien que se han de pisar los pedales o bien que todavía se pueden introducir datos. La indicación depende del programa seleccionado.

Funciones principales

Función de las teclas	Descripción
MODE	Entrada del valor deseado Al pulsar esta tecla parpadea en cada caso la siguiente selección.
RESET	Interrupción y reanudación de unidades de entrenamiento. Retorno a la entrada anterior al introducir datos Reinicio de la indicación mediante pulsación prolongada (3 segundos) de la tecla
Botón giratorio MINUS (-)	Mediante giro hacia la izquierda se disminuye el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado: TIEMPO, DISTANCIA... etc.
Botón giratorio PLUS (+)	Mediante giro hacia la derecha se aumenta el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Pulse la tecla correspondiente para seleccionar un programa de entrenamiento.
RECOVERY	Inicio de la medición del pulso

Entrada del parámetro de entrenamiento

Excepto en el programa de arranque rápido se pueden introducir valores para las siguientes especificaciones: TIEMPO, DISTANCIA, CONSUMO DE ENERGÍA, GRADO DE RESISTENCIA, PULSO

Observación: Algunos valores no se pueden modificar en determinados programas.

Pulse la tecla MODE después de haber seleccionado un programa.

La zona de texto indica durante 3 segundos "SELECT TIME", luego "PRESS MODE TO ACCEPT". Simultáneamente parpadea la indicación "0:00" para que se pueda ajustar la especificación del tiempo.

Con ayuda del botón giratorio se introduce el tiempo de entrenamiento. Pulse la tecla MODE para confirmar el valor. Al hacerlo parpadea la siguiente especificación posible. Después de haber introducido las especificaciones para el entrenamiento, la zona de texto muestra "START PEDALING". Puede empezar entonces el entrenamiento.

Más sobre los valores de entrenamiento				
Campo	Intervalo de indicación	Valor preajustado	Pasos de aumento / disminución	Descripción
Tiempo	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Si se señala 0:00, el contador de tiempo aumenta. 2. Si se señala un tiempo de 10:00-99:00, se cuenta hacia abajo hasta 0.
Distancia	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Si se señala 0:00, el contador de distancia aumenta. 2. Si se señala una distancia de 0,1~99,90, se cuenta hacia abajo hasta 0.
kilojulios	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Si las 0:00 se muestra, el contador de kilojulios corre hacia arriba. 2. Cuando se muestre un valor kilojulios de 5 ~ 9995, se contará abajo 0th
Actividad	20 – 320	20/100	+/- 5	El valor de tipo sólo se puede establecer en el programa RPM / pruebas.
pulso	40 – 220	90	+/- 1	Si la frecuencia cardíaca está fuera del rango especificado, el usuario es avisado.

QUICK START (Programa de arranque rápido)

Tras la activación, pulse la tecla QUICK START y pise los pedales para iniciar inmediatamente este programa y para empezar el entrenamiento. Utilice el botón giratorio MÁS y MENOS para adaptar la resistencia durante el entrenamiento.

RPM-PROGRAM (Programa frecuencia de pedaleo)

Pulse la tecla RPM PROGRAM y luego la tecla MODE. La zona de texto muestra "SELECT ACTIVITY" durante 3 segundos, mientras parpadea el número "20". Se puede seleccionar un valor de actividad a partir de 20 con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS y confirmar entonces con la tecla MODE.

Valor de actividad 20 = intensidad mínima

Valor de actividad 320 = intensidad máxima

Entrada de los valores para el programa RPM.

La primera entrada "Tiempo", empieza a parpadear y se puede ajustar con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS. Pulse la tecla MODE para guardar el valor, y continúe con las siguientes entradas. Ajuste los valores deseados y pise los pedales para empezar el entrenamiento. Utilice las teclas MÁS y MENOS para adaptar el valor de la actividad durante el entrenamiento. Utilice el botón giratorio MÁS y MENOS para adaptar el valor de la actividad durante el entrenamiento.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

MANUAL PROGRAM (Programa manual)

Entrada de los valores para el Programa manual

Pulse la tecla Manual Program y luego la tecla MODE. La primera entrada "Tiempo", empieza a parpadear y se puede ajustar con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS. Pulse la tecla MODE para guardar el valor, y continúe con las siguientes entradas. Ajuste los valores deseados y pise los pedales para empezar el entrenamiento.

HRC PROGRAM (Programa pulso objetivo)

Entrada de los valores para el Programa pulso objetivo

Pulse la tecla HRC PROGRAM y luego la tecla MODE.

La primera entrada "Tiempo", empieza a arpadear y se puede ajustar con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS. Pulse la tecla MODE para guardar el valor, y continúe con las siguientes entradas hasta el pulso objetivo. Ajuste los valores deseados y pise los pedales para empezar el entrenamiento. Utilice las teclas MÁS y MENOS para adaptar la resistencia durante el entrenamiento.

Si el pulso está por encima o por debajo del valor objetivo se adapta automáticamente la resistencia.

El pulso se comprueba aprox. cada 10 segundos, y la resistencia se aumenta o disminuye de acuerdo con las necesidades. (Observación: si el ordenador no recibe frecuencia del pulso durante el entrenamiento se mantienen la resistencia de ese momento durante 60 segundos).

La resistencia no se puede adaptar durante el entrenamiento con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS.

USER PROGRAM (Programa individual)

El "Programa individual" permite al usuario crear su propio perfil, que se puede emplear inmediatamente y en unidades de entrenamiento posteriores.

Entrada de los valores para el Programa individual

Pulse la tecla USER PROGRAM y luego la tecla MODE.

La zona de texto muestra "SELECT PROFILE" durante 4 segundos, mientras parpadea el segmento 1. Utilice el botón giratorio MÁS y MENOS para ajustar la resistencia deseada. Pulse la tecla MODE para acceder al siguiente segmento y realice el paso anterior para cada 10 segmentos.

Ajuste los valores deseados y pise los pedales para empezar el entrenamiento.

Observación: el último perfil ajustado con 10 segmentos determinados se guarda para unidades de entrenamiento posteriores.

INTERVAL PROGRAM (Programa de intervalos)

Entrada de los valores para el Programa de intervalos

Pulse la tecla INTERVAL PROGRAM y luego la tecla MODE. La zona de texto indica "SELECT PROFILE".

Se pueden seleccionar 3 intervalos con diferentes resistencias (L1, L2 o L3) con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS y seguidamente confirmarlos con la tecla MODE.

Ajuste los valores deseados y pise los pedales para empezar el entrenamiento. Utilice las teclas MÁS y MENOS para adaptar la resistencia durante el entrenamiento.

La resistencia no se puede adaptar durante el entrenamiento con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS.

CLIMBING PROGRAM (Programa de montaña)

Entrada de los valores para el Programa de montaña

Pulse la tecla CLIMBING PROGRAM y luego la tecla MODE. La zona de texto indica "SELECT PROFILE".

Se pueden seleccionar 3 alturas con diferentes resistencias (L1, L2 o L3) con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS y seguidamente confirmarlas con la tecla MODE.

Ajuste los valores deseados y pise los pedales para empezar el entrenamiento.

La resistencia no se puede adaptar durante el entrenamiento con ayuda del botón giratorio MÁS y MENOS.

TEST PROGRAM (Programa de prueba)

Pulse la tecla TEST PROGRAM y luego la tecla MODE.

En la pantalla se muestra durante 3 segundos la velocidad media, la distancia total, la cantidad total de calorías quemadas en kilojulios y el pulso medio del último entrenamiento.

La zona de texto muestra "SELECT ACTIVITY" durante 3 segundos, mientras parpadea el valor 100.

Se puede seleccionar un valor a partir de 100 con ayuda del botón giratorio MÁS Y MENOS y confirmar entonces con la tecla MODE.

La indicación de tiempo señala 12:00, y no se puede modificar.

Al cabo de 12 minutos se muestra en la pantalla la velocidad media, la distancia total, la cantidad total de calorías quemadas en kilojulios y el pulso medio.

Medición de TMB, grasa, IMC

Entrada de los valores para la medición

Pulse la tecla BMR- FAT- BMI-PROGRAM y luego la tecla MODE.

La zona de texto muestra "SELECT AGE" durante 3 segundos mientras parpadea el número "30", de forma que se puede adaptar la edad con ayuda del botón giratorio MÁS Y MENOS. Pulse la tecla MODE para guardar el valor, y continúe con la siguiente entrada.

La zona de texto muestra "SELECT GENDER" durante 3 segundos mientras parpadea el símbolo "", de forma que se puede adaptar el sexo con ayuda del botón giratorio MÁS Y MENOS. Pulse la tecla MODE para guardar el sexo, y continúe con la siguiente entrada.

La zona de texto muestra "SELECT WEIGHT" durante 3 segundos mientras parpadea el número "75", de forma que se puede adaptar el peso con ayuda del botón giratorio MÁS Y MENOS. Pulse la tecla MODE para guardar el valor, y continúe con la siguiente entrada.

La zona de texto muestra "SELECT SIZE" durante 3 segundos mientras parpadea el número "175", de forma que se puede adaptar la estatura con ayuda del botón giratorio MÁS Y MENOS. Pulse la tecla MODE para confirmar el valor.

La zona de texto muestra "TOUCH HANDPULSE SENSOR" durante 3 segundos. Pulse a continuación la tecla MODE, sujete los sensores de pulso de la mano para iniciar la medición. La zona de texto muestra "MEASUREMENT"

Tras la medición se muestra la porción de grasa corporal en %, el BMI y la BMR

(la indicación cambia cada 4 segundos entre porción de grasa corporal en % y BMI).

RECOVERY (Medición del pulso de recuperación)

Pulse la tecla RECOVERY. Al hacerlo, inicia la medición del pulso de recuperación después o durante el entrenamiento.

Al cabo de 1 minuto, la pantalla muestra el grado de recuperación. De los grados F1-F6 existentes, F1 es el mejor y F6 el peor.

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar

Al conectar, durante el test de segmentos, se emite un tono.

Datos predeterminados

Al alcanzar los datos predeterminados de tiempo, distancia y Kjulios / Kcal, se emite un tono breve.

Superación del pulso máximo

Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán durante este tiempo 2 tonos breves.

Cálculo de la nota de fitness

El ordenador calcula y evalúa la diferencia entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación y su "nota de fitness" resultante según la siguiente fórmula:

Nota (F) = 6 - (10 x (P1 - P2) / P1)²

P1 = pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el de recuperación es una posibilidad fácil y rápida de controlar el fitness corporal. La nota de fitness es un valor orientativo para su capacidad de recuperación tras los esfuerzos corporales. Antes de que pulse la tecla de recuperación y determine su nota de fitness, es conveniente que se entrene en su intervalo de esfuerzo durante un tiempo relativamente largo, es decir, 10 minutos como mínimo. En caso de entrenamiento cardiovascular regular comprobará que su nota de fitness mejora.

Posibilidades del registro del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en el indicador.

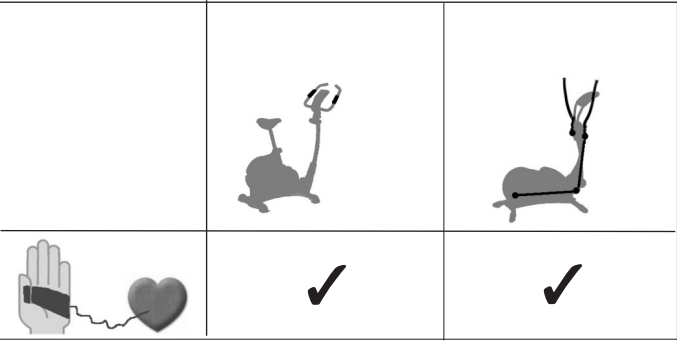
Con el pulso de mano

Una tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarre siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o la fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Si el display del ordenador no funciona correctamente, desconecte la alimentación de corriente y vuelva a conectar el aparato



Para su seguridad:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud

Instrucciones de entrenamiento

Este entrenador de casa ha sido desarrollado especialmente para el deportista aficionado que disfruta con el deporte en su tiempo libre. Es muy efectivo para el entrenamiento del sistema cardiovascular.

El entrenamiento se debe efectuar según los principios del acondicionamiento físico. Este provoca sobre todo cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Por ejemplo una reducción de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso durante el esfuerzo.

De este modo el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y para vascularizar la musculatura del corazón (mediante los vasos coronarios). Además aumentará el volumen de aire que se pueda aspirar (capacidad vital). Habrá además cambios positivos en el metabolismo.

Para lograr estos cambios positivos hay que organizar el entrenamiento según ciertos principios.

Planificación y control del entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como sobre el nivel / intensidad del mismo.

Acerca de la intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento fitness, la intensidad del esfuerzo debería controlarse preferentemente a través de la frecuencia de pulsación de su corazón. Durante este proceso, no debe superarse la frecuencia cardíaca máxima por minuto > 220 menos la edad. El pulso óptimo de entrenamiento es determinado a través de la edad y el objetivo del entrenamiento.

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías/reducción de peso

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica $(220 - \text{edad}) \times 0,65$

Aviso: El consumo de calorías para la puesta a disposición de energía empezará a ser relevante a partir de una duración del entrenamiento de 30 minutos mínimo.

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica $(220 - \text{edad}) \times 0,75$

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímeselo paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

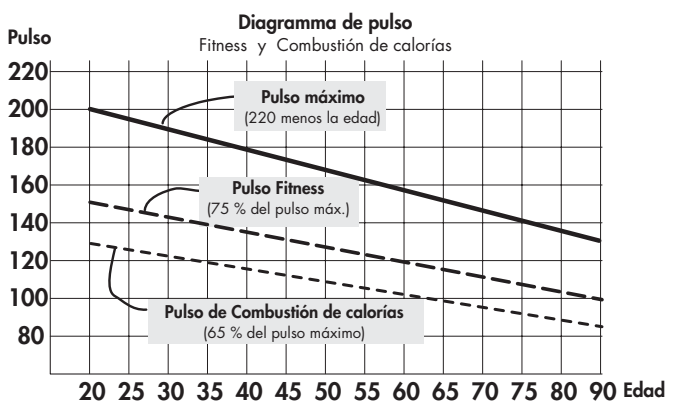
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
una sesión diaria	10 minutos
2-3 sesiones semanales	20-30 minutos
1-2 sesiones semanales	60 minutos

Para su documentación personal sobre el entrenamiento, podrá anotar los valores de entrenamiento alcanzados en la tabla de rendimientos:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
1° semaine	
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
2° semaine	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
3° semaine	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
4° semaine	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



Indicazioni di sicurezza

Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:

- Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:
- a collocazione dell'apparecchio per l'allenamento deve avvenire su un fondo solido, adatto a questo scopo.
- Controllare che i collegamenti siano ben fissati prima della prima messa in funzione, e dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare ferimenti dovuti ad un carico errato o ad un sovraccarico, l'apparecchio per l'allenamento deve essere azionato solo secondo le istruzioni.
- A causa della formazione di ruggine, è sconsigliato collocare a lungo l'apparecchio in ambienti umidi.
- Controllare regolarmente la capacità di funzionamento e lo stato regolare dell'apparecchio per l'allenamento.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'operatore e devono essere eseguiti regolarmente e secondo le regole.
- Componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali KETTLER.

- In caso di difetti l'apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erraneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare seri danni alla salute o la morte. In caso di vertigini o debolezza, terminare immediatamente l'allenamento.**

Accensione

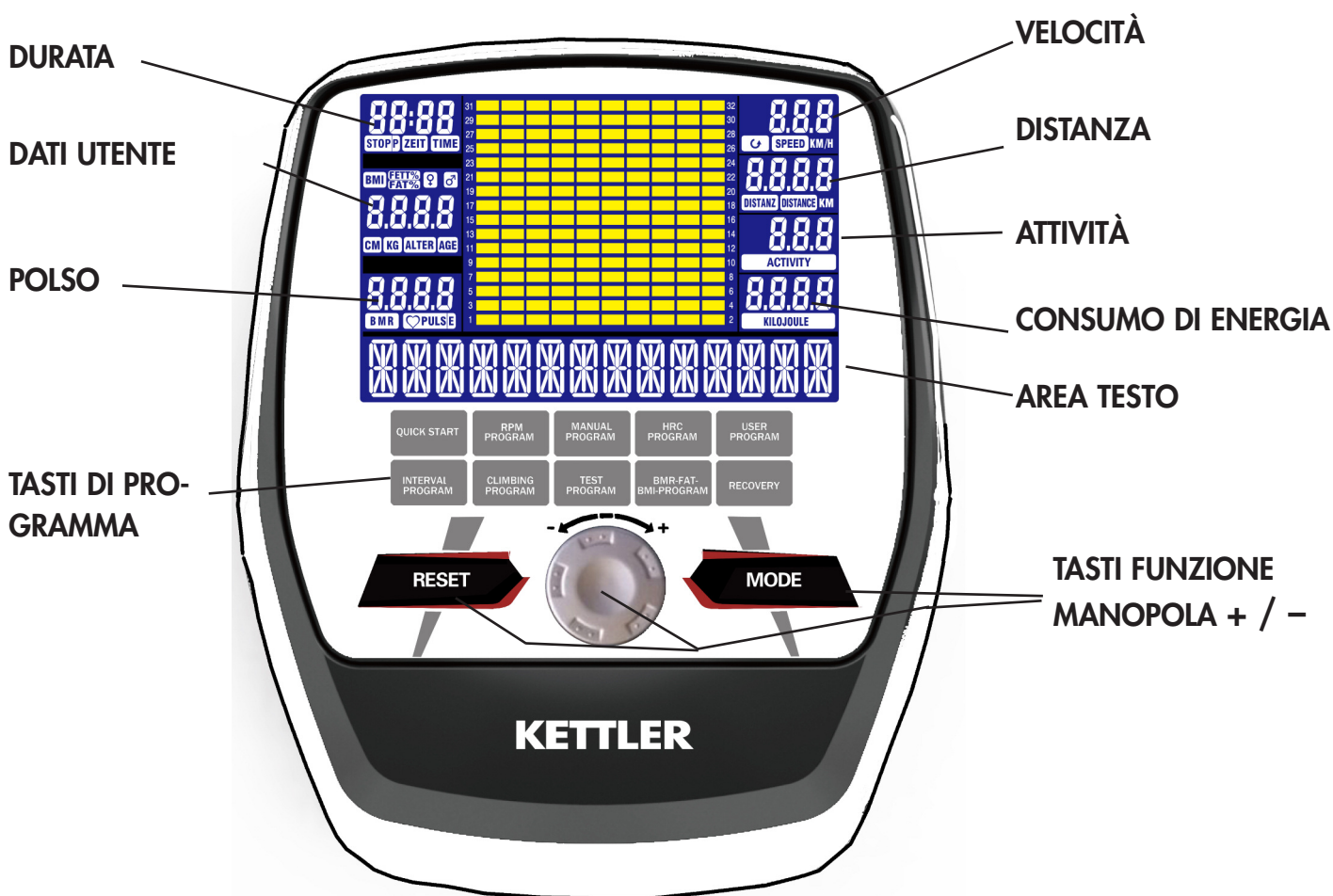
Al momento dell'accensione con la pressione del tasto o con la pedalata, vengono emessi 3 segnali acustici e tutti i segmenti si illuminano per tre secondi.

Premere QUICK START.

Nota: se non avviene alcun esercizio o non vengono immessi dati per 4 minuti, il dispositivo va in modalità stand-by. Questa modalità può essere conclusa utilizzando i pedali o premendo i tasti.

Interruzione

L'esercizio può essere interrotto con una pressione breve del tasto RESET. L'esercizio riprende non appena viene premuto nuovamente il tasto RESET.



Istruzioni per l’allenamento e per l’uso

Selezione dell'unità di esercizio

Dopo l'attivazione sono disponibili 9 tasti programmi per la selezione dell'unità di esercizio. Nell'aera testo vengo-
no inoltre visualizzate informazioni aggiuntive in scritta
scorrevole.

Sono disponibili 9 diversi programmi di esercizio:

- QUICK START (modalità rapida),
- RPM PROGRAM,
- MANUAL PROGRAM,
- HRC PROGRAM,
- USER PROGRAM,
- INTERVALL PROGRAM,
- CLIMBING PROGRAM
- TEST PROGRAM,
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,

Dopo di che l'area testo visualizza la necessità di avviare
la pedalata oppure la possibilità di inserire dati. La visua-
lizzazione dipende dal programma selezionato.

Funzioni principali

Funzione dei tasti	Descrizione
MODE	Inserimento del valore desiderato Premendo questo tasto si illumina event. la selezione successiva corrispondente.
RESET	Interruzione & ripresa delle unità di eser- cizio Ritorno all'immissione precedente al momento dell'inserimento dei dati Riavvio della visualizzazione mediante pressione lunga del tasto (3 secondi)
Manopola MINUS (-)	Con una rotazione a sinistra si ottiene una riduzione del valore del parametro di esercizio selezionato: DURATA, DISTANZA ... ecc.
Manopola PLUS (+)	Con una rotazione a destra si ottiene un aumento del valore del parametro di esercizio selezionato
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Premere il tasto corrispondente per sele- zionare un programma di esercizio.
RECOVERY	Avviare la misurazione del polso a riposo.

Inserimento valore parametri di esercizio

Ad eccezione del programma di avvio rapido, è possibile
immettere le impostazioni per i seguenti valori:
DURATA, DISTANZA, CONSUMO DI ENERGIA, LIVELLO DI
RESISTENZA, POLSO

Nota: Alcuni valori non possono essere modificati all'interno di
programmi specifici.
Premere il tasto MODE dopo aver selezionato un programma.
L'area testo mostra "SELECT TIME" per tre secondi, dopo di che
"PRESS MODE TO ACCEPT". Allo stesso tempo la visualizzazio-
ne "0:00" lampeggia per impostare la durata.
Con l'aiuto della manopola impostare la durata dell'esercizio.
Premere il tasto MODE per confermare il valore. In questo modo
si illumina il secondo valore possibile. Dopo aver inserito le
impostazioni dell'esercizio, l'area testo visualizza "START PEDA-
LING". A questo punto è possibile iniziare l'esercizio.

Ulteriori informazioni sui valori dell'esercizio				
Campo	Area visualizzazione	Valore preimpostato	Fasi di aumento / riduzione	Descrizione
Durata	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Se viene visualizzato 0:00, il contatore per la durata scorre con valori crescenti. 2. Se viene visualizzata una durata di 0,1~99,90, questa viene contata in maniera decrescente fino a 0.
Distanza	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Se viene visualizzato 0:00, il contatore per la distanza scorre con valori crescenti. 2. Se viene visualizzata una distanza di 0,1~99,90
kilojoule	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Se 00:00 viene visualizzato, il contatore per KILOJOULE corre verso l'alto. 2. Quando viene visualizzato il valore kilojoule di 5 ~ 9995, verrà contato giù 0
attività	20 – 320	20/100	+/- 5	Il valore del tipo può essere impostato solo nel programma giri / testing.
impulso	40 – 220	90	+/- 1	Se la frequenza cardiaca è al di fuori dell'intervallo specificato, l'utente viene avvisato.

QUICK START (programma modalità rapida)

Dopo l'accensione premere il tasto QUICK START e iniziare a pedalare per avviare subito il programma e dunque l'esercizio. Utilizzare le funzioni funzione PIÙ e MENO della manopola per adattare la resistenza durante l'esercizio.

RPM-PROGRAM (programma frequenza di pedalata)

Premere il tasto RPM PROGRAM e dopo di che il tasto MODE.

L'area testo visualizza "SELECT ACTIVITY" per 3 secondi, mentre il numero "20" lampeggia. Attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola è possibile selezionare un valore di attività a partire da 20, che va poi confermato con il tasto MODE.

Valore di attività 20 = intensità minima

Valore di attività 320 = intensità massima

Immissione dei valori per il programma RPM.

La prima immissione "Durata" inizia a lampeggiare e può essere impostata attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per salvare il valore e procedere con le immissioni successive. Impostare i valori desiderare e avviare la pedalata per iniziare l'esercizio. Utilizzare le funzioni PIÙ e MENO della manopola per adattare il valore di attività durante l'esercizio.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

MANUAL PROGRAM (programma manuale)

Immissione dei valori per il programma manuale.

Premere il tasto Manual Program e dopo di che il tasto MODE. La prima immissione "Durata" inizia a lampeggiare e può essere impostata attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per salvare il valore e procedere con le immissioni successive. Impostare i valori desiderare e avviare la pedalata per iniziare l'esercizio.

HRC PROGRAM (programma polso d'impostazione)

Immissione dei valori per il programma polso d'impostazione.

Premere il tasto HRC PROGRAM e dopo di che il tasto MODE.

La prima immissione "Durata" inizia a lampeggiare e può essere impostata attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per salvare il valore e procedere con le immissioni successive fino al polso d'impostazione. Impostare i valori desiderare e avviare la pedalata per iniziare l'esercizio.

Nel caso il cui il valore si trova al di sopra o al di sotto del polso d'impostazione, la resistenza viene adattata automaticamente.

Il polso viene controllato ogni 10 secondi circa e, se necessario, la resistenza viene aumentata o ridotta. (Nota: se il computer non riceve alcuna frequenza di polso durante l'esercizio, la resistenza attuale viene mantenuta per 60 secondi.)

La resistenza non può essere adattata con le funzioni PIÙ e MENO della manopola durante l'esercizio.

USER PROGRAM (programma personalizzato)

Il "programma personalizzato" consente all'utente di creare il proprio profilo che può essere utilizzato immediatamente o per unità di esercizio successive.

Immissione dei valori per il programma personalizzato.

Premere il tasto USER PROGRAM e dopo di che il tasto MODE. L'area testo visualizza "SELECT PROFILE" per 4 secondi, mentre il segmento 1 lampeggia. Utilizzare le funzioni PIÙ e MENO della manopola per impostare la resistenza desiderata. Premere Premere il tasto MODE per passare al segmento successivo ed eseguire la fase precedente per tutti e 10 i segmenti.

Impostare i valori desiderare e avviare la pedalata per iniziare l'esercizio.

Nota: L'ultimo profilo impostato con 10 segmenti fissi viene salvato per unità di esercizio successive.

INTERVAL PROGRAM (programma intervallo)

Immissione dei valori per il programma intervallo.

Premere il tasto INTERVAL PROGRAM e dopo di che il tasto MODE. L'area testo visualizza "SELECT PROFILE".

Attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola è possibile selezionare 3 intervalli con diverse resistenze (L1, L2 o L3), che vanno poi confermate con il tasto MODE.

Impostare i valori desiderare e avviare la pedalata per iniziare l'esercizio.

La resistenza non può essere adattata con i tasti PIÙ e MENO durante l'esercizio.

CLIMBING PROGRAM (programma montagna)

Immissione dei valori per il programma montagna.

Premere il tasto CLIMBING PROGRAM e dopo di che il tasto MODE. L'area testo visualizza "SELECT PROFILE".

Attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola è possibile selezionare 3 altezze con diverse resistenze (L1, L2 o L3), che vanno poi confermate con il tasto MODE.

Impostare i valori desiderare e avviare la pedalata per iniziare l'esercizio.

La resistenza non può essere adattata con le funzioni PIÙ e MENO della manopola durante l'esercizio.

TEST PROGRAM (programma test)

Premere il tasto TEST PROGRAM e dopo di che il tasto MODE.

Sullo schermo vengono visualizzati per 3 secondi la velocità media, la distanza totale, la quantità totale di calorie bruciate in kilojoule e il polso medio dell'ultimo esercizio.

L'area testo visualizza "SELECT ACTIVITY" per 3 secondi, mentre il numero 100 lampeggia.

Attraverso le funzioni PIÙ e MENO della manopola è possibile selezionare un valore a partire da 100, che va poi confermato con il tasto MODE.

L'indicatore della durata visualizza 12:00 e non può essere modificato.

Dopo 12 minuti vengono visualizzati sullo schermo a velocità media, la distanza totale, la quantità totale di calorie bruciate in kilojoule e il polso medio dell'ultimo esercizio.

Misurazione del BMR, della massa di grasso e del BMI

Immissione dei valori per la misurazione

Premere il tasto BMR-FAT-BMI-PROGRAM e dopo di che il tasto MODE.

L'area testo visualizza "SELECT AGE" (immissione dell'età) per 3 secondi, qui lampeggia il numero "30" in modo tale che l'età possa essere adattata con le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per salvare il valore e procedere con l'immissione successiva.

L'area testo visualizza "SELECT GENDER" (immissione sesso) per 3 secondi, qui lampeggia il simbolo "♂" in modo tale che il sesso possa essere adattato con le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per salvare il sesso e procedere con l'immissione successiva.

L'area testo visualizza "SELECT WEIGHT" (immissione del peso) per 3 secondi, qui lampeggia il numero "75" in modo tale che il peso possa essere adattato con le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per salvare il valore e procedere con l'immissione successiva.

L'area testo visualizza "SELECT SIZE" (immissione dell'altezza) per 3 secondi, qui lampeggia il numero "175" in modo tale che l'altezza possa essere adattata con le funzioni PIÙ e MENO della manopola. Premere il tasto MODE per confermare il valore.

L'area testo visualizza "TOUCH HANDPULSE SENSOR" per 3 secondi. Dopo di che premere il tasto MODE, montare i sensori manuali per il polso al fine di avviare la misurazione. L'area testo visualizza "MEASUREMENT".

Dopo la misurazione vengono visualizzati la quantità di grasso corporeo in %, il BMI e il BMR.

(La visualizzazione passa ogni 4 secondi dalla quantità di grasso corporeo in % al BMI.)

RECOVERY (misurazione del polso a riposo)

Premere il tasto RECOVERY. In questo modo è possibile avviare la misurazione del polso a riposo durante l'esercizio.

Dopo 1 minuto il display visualizza il livello di riposo. Sono presenti i livelli da F1-F6, dove F1 è il livello migliore e F6 quello peggiore.

Indicazioni generali

Tonalità del sistema

Accensione

All'accensione viene emesso un tono durante il test del segmento.

Direttive

Al raggiungimento delle direttive tempo, distanza e Kjoule/kcal viene emesso un tono breve.

Superamento del polso massimo

Qualora venisse superato di un battito il polso massimo impostato, vengono emessi per il tempo 2 toni brevi.

Calcolo del voto fitness

Il computer calcola e valuta la differenza tra frequenza cardiaca di sforzo e frequenza cardiaca di recupero; ne risulta un "voto fitness" secondo la seguente formula:

voto (F) = 6 - ((10 x (P1 - P2)) / P1)^2

P1 = frequenza cardiaca di sforzo

P2 = frequenza cardiaca di recupero

voto 1 = ottimo

voto 6 = insufficiente

Il confronto tra frequenza di sforzo e frequenza di recupero rappresenta una possibilità semplice e veloce di controllare la propria forma fisica. Il voto fitness è un valore che serve da orientamento per la propria capacità di recupero dopo uno sforzo fisico. Prima di premere il tasto per la frequenza di recupero e calcolare il proprio voto fitness, ci si dovrebbe allenare per un lungo lasso di tempo (almeno 10 minuti) nel proprio ambito di sforzo. Praticando regolarmente l'allenamento cardiocircolatorio, si constaterà un miglioramento del proprio "voto fitness".

Modi per misurare la frequenza cardiaca

Il calcolo del polso comincia quando il cuore nell'indicazione lampeggia al tatto del battito del polso.

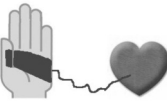
Con il polso della mano

Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfregghi sulle superfici di contatto.

Anomalie del computer d'allenamento

Se il display del computer non funziona correttamente, staccare l'alimentazione di corrente e poi ricollegare l'apparecchio.

		
	✓	✓

Per la vostra sicurezza:

Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere il criterio di base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.

Istruzioni per l'allenamento

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.

Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento.

Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari). Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale). Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento. Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età - non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula $(220 - \text{età}) \times 0,65$.

Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.

Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca:

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula $(220 - \text{età}) \times 0,75$.

Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza da 1 a 16. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità.

I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

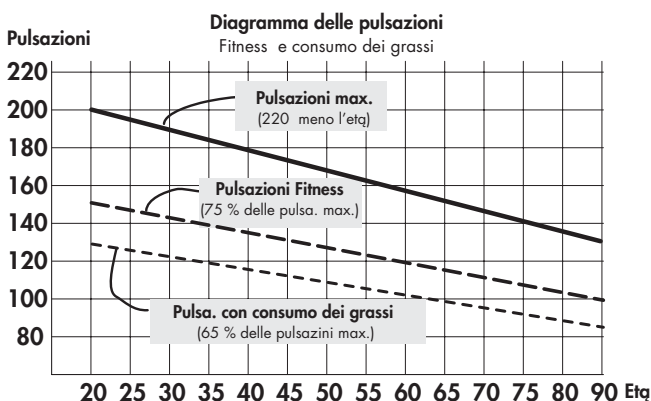
Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min
2-3 volte alla settimana	20-30 min
1-2 volte alla settimana	30-60 min

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 - 60 minuti.

Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento:

Frequenza dell'allenamento	Ampiezza dell'unità di allenamento
1. settimana	
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
2. settimana	
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
3. settimana	
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
4. settimana	
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovrete fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento. Tra due unità di allenamento dovrete fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 - 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.



Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

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

- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

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

Włączanie

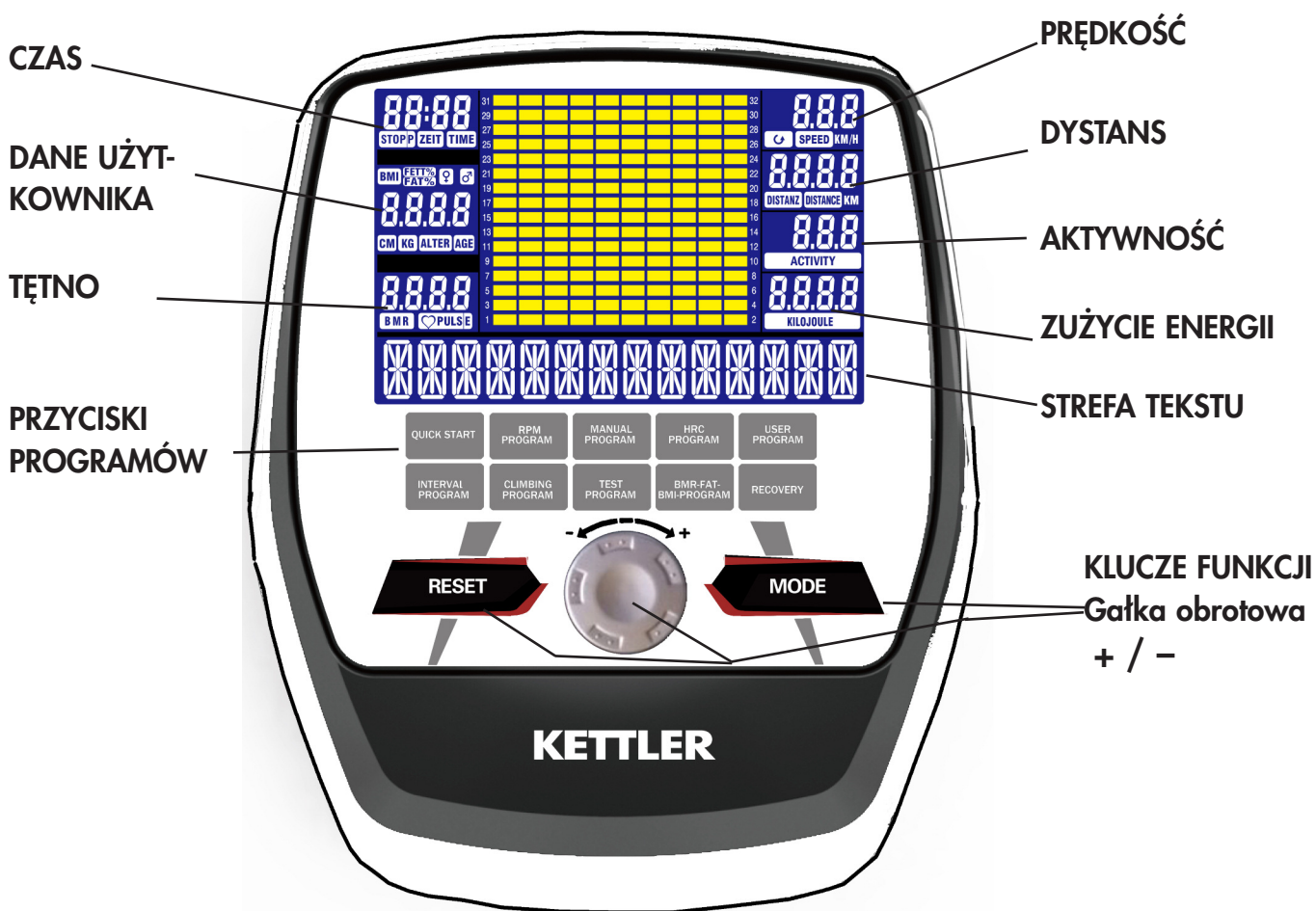
Podczas włączania urządzenia przez naciśnięcie przycisku lub przez naciśnięcie pedału rozbrzmiewają 3 dźwięki sygnalizacyjne i wszystkie segmenty zaświecają się na 3 sekundy.

Nacisnąć przycisk QUICK START.

Uwaga: Jeżeli przez 4 minuty urządzenie nie jest używane i nie są wprowadzane żadne dane, włącza się tryb uśpienia. Tryb uśpienia zostaje zakończony, gdy użytkownik naciśnie na pedały lub dotknie przycisków.

Przerwanie treningu

Trening można przerwać, naciskając krótko przycisk RESET. Aby kontynuować trening, należy ponownie nacisnąć przycisk RESET.



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Wybór jednostki treningowej

Po włączeniu urządzenia można wybrać jednostkę treningową za pomocą 9 przycisków programów. W strefie tekstu wskazywane są informacje w formie przesuwających się tekstów.

Do wyboru jest 9 różnych programów treningowych:

- QUICK START (szybki start),
- RPM PROGRAM,
- MANUAL PROGRAM,
- HRC PROGRAM,
- USER PROGRAM,
- INTERVALL PROGRAM,
- CLIMBING PROGRAM
- TEST PROGRAM,
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,

Następnie w strefie tekstu pojawia się informacja, że można stanąć na pedały lub należy jeszcze wprowadzić dodatkowe dane. Wskazanie jest zależne od wybranego programu.

Główne funkcje

Funkcje przycisków	Opis
MODE	Wprowadzanie wybranej wartości Po naciśnięciu tego przycisku miga ewentualna kolejna wartość, którą należy wprowadzić.
RESET	Przerwanie i wznowienie jednostki treningowej. Powrót do poprzedniej wprowadzanej wartości podczas wprowadzania danych. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku (przez 3 sekundy) powoduje ponowne uruchomienie wyświetlacza.
Gałka obrotowa MINUS (-)	Obracanie w lewą stronę powoduje zmniejszenie wartości wybranego parametru treningu: CZAS, DYSTANS itd.
Gałka obrotowa PLUS (+)	Obracanie w prawą stronę powoduje zwiększenie wartości wybranego parametru treningu:
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Nacisnąć dany przycisk, aby wybrać program treningowy.
RECOVERY	Włączyć pomiar tętna powysiłkowego.

Wprowadzanie parametrów treningowych

Oprócz programu szybki start można wprowadzać wartości dla następujących parametrów:
CZAS, DYSTANS, ZUŻYCIE ENERGII, STOPIEŃ OPORU, TĘTNO

Uwaga: W określonych programach nie można zmieniać niektórych wartości.

Po wybraniu programu nacisnąć przycisk MODE.
W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywane jest „SELECT TIME”, a następnie „PRESS MODE TO ACCEPT”. Równocześnie miga wskazanie „0:00” dla ustawienia zadanego czasu.

Przy użyciu gałki obrotowej ustawia się czas treningu. Nacisnąć przycisk MODE, aby potwierdzić wartość. Zaczyna migać następna wartość, którą należy wprowadzić. Po wprowadzeniu ustawień treningu w strefie tekstu wskazywane jest „START PEDALING”. Teraz można rozpocząć trening.

Więcej na temat parametrów treningu				
Pole	Strefa wskazań	Wstępnie ustawiona wartość	Zwiększanie/ zmniejszanie	Opis
Czas	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Jeżeli na wyświetlaczu wskazywane jest 0:00, licznik czasu odmierza czas rosnąco. 2. Jeżeli na wyświetlaczu wskazywany jest zakres 10:00-99:00, czas odmierzany jest malejąco aż do 0.
Dystans	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Jeżeli na wyświetlaczu wskazywane jest 0:00, licznik odmierza dystans rosnąco. 2. Jeżeli na wyświetlaczu wskazywany jest zakres 0,1-99,90, dystans odmierzany jest malejąco aż do 0.
kilodżuli	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Jeśli wyświetlany jest 0:00, licznik dla kilodżuli biegnie w górę. 2. Gdy pojawi się wartość kilodżuli z 5 ~ 9995, będzie odliczany OTH
działalność	20 – 320	20/100	+/- 5	Wartość typu można ustawić tylko w programie RPM / testowania.
Pulse	40 – 220	90	+/- 1	Jeśli tętno jest poza określonym zakresem, użytkownik jest ostrzegany.

QUICK START (program szybki start)

Po włączeniu urządzenia nacisnąć przycisk QUICK START i nacisnąć pedały, aby od razu uruchomić ten program i rozpocząć trening. Aby dopasować opór podczas treningu, należy używać gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS.

RPM-PROGRAM (program częstotliwości pedałowania)

Nacisnąć przycisk RPM PROGRAM, a następnie przycisk MODE.

W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywane jest „SELECT ACTIVITY”, równocześnie miga cyfra „20”. Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS wybiera się wartość aktywności powyżej 20 i następnie potwierdza się przyciskiem MODE.

Wartość aktywności 20 = najniższa intensywność

Wartość aktywności 320 = najwyższa intensywność

Wprowadzanie wartości dla programu RPM

Zaczyna migać pierwsza wprowadzana wartość „czas” i można ją ustawić przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS. Nacisnąć przycisk MODE, aby zapisać wartość i przejść do wprowadzania następnej wartości. Ustawić żądane wartości i nacisnąć na pedały, aby rozpocząć trening. Aby dopasować wartość aktywności podczas treningu, używać gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS.

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

MANUAL PROGRAM (program ręczny)

Wprowadzanie wartości dla programu ręcznego

Nacisnąć przycisk programu ręcznego, a następnie przycisk MODE. Zaczyna migać pierwsza wprowadzana wartość „czas” i można ją ustawić przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS. Nacisnąć przycisk MODE, aby zapisać wartość i przejść do wprowadzania następnej wartości. Ustawić żądane wartości i nacisnąć na pedały, aby rozpocząć trening.

HRC PROGRAM (program z tętnem docelowym)

Wprowadzanie wartości dla programu z tętnem docelowym

Nacisnąć przycisk HRC Program, a następnie przycisk MODE.

Zaczyna migać pierwsza wprowadzana wartość „czas” i można ją ustawić przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS. Nacisnąć przycisk MODE, aby zapisać wartość i przejść do wprowadzania następnych wartości; jako ostatnia wartość wprowadzane jest tętno docelowe. Ustawić żądane wartości i nacisnąć na pedały, aby rozpocząć trening.

Jeżeli tętno jest wyższe lub niższe od ustawionego tętna docelowego, opór jest automatycznie dopasowywany.

Tętno kontrolowane jest co ok. 10 sekund i opór jest w zależności od potrzeb zwiększany lub zmniejszany. (Uwaga: jeżeli podczas treningu komputer nie odbiera sygnału tętna, aktualny opór zostaje utrzymany na takim samym poziomie przez 60 sekund.)

Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS nie można dopasować oporu podczas treningu.

USER PROGRAM (program indywidualny)

Program indywidualny umożliwia użytkownikowi stworzenie swojego własnego profilu, który może być użyty od razu lub podczas późniejszych treningów.

Wprowadzanie wartości dla programu indywidualnego

Nacisnąć przycisk USER PROGRAM, a następnie przycisk MODE. W strefie tekstu przez 4 sekundy wskazywany jest komunikat „SELECT PROFILE”, równocześnie miga segment 1. Aby ustawić żądany opór, należy stosować gałkę obrotową z oznaczeniami PLUS i MINUS. Nacisnąć przycisk MODE, aby przejść do kolejnego segmentu i wykonać wszystkie opisane kroki dla wszystkich 10 segmentów.

Ustawić żądane wartości i nacisnąć na pedały, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Ostatni ustawiony profil z 10 ustalonymi segmentami zostaje zapisany dla późniejszych jednostek treningowych.

INTERVAL PROGRAM (program interwałowy)

Wprowadzanie wartości dla programu interwałowego

Nacisnąć przycisk INTERVAL PROGRAM, a następnie przycisk MODE. W strefie tekstu wskazywane jest „SELECT PROFILE”.

Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można wybrać 3 interwały z różnymi wartościami oporu (L1, L2 lub L3), a następnie potwierdzić przyciskiem MODE.

Ustawić żądane wartości i nacisnąć na pedały, aby rozpocząć trening.

Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS nie można dopasować oporu podczas treningu.

CLIMBING PROGRAM (program górski)

Wprowadzanie wartości dla programu górskiego

Nacisnąć przycisk CLIMBING PROGRAM, a następnie przycisk MODE. W strefie tekstu wskazywane jest „SELECT PROFILE”.

Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można wybrać 3 wysokości z różnymi wartościami oporu (L1, L2 lub L3), a następnie potwierdzić przyciskiem MODE.

Ustawić żądane wartości i nacisnąć na pedały, aby rozpocząć trening.

Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS nie można dopasować oporu podczas treningu.

TEST PROGRAM (program testowy)

Nacisnąć przycisk TEST PROGRAM, a następnie przycisk MODE.

Na ekranie przez 3 sekundy wskazywane będą: średnia prędkość, całkowity dystans, całkowita ilość spalonych kalorii w kilodżulach i średnia wartość tętna podczas ostatniego treningu.

W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywany jest komunikat „SELECT ACTIVITY”, równocześnie miga wartość „100”.

Przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można wybrać wartość powyżej 100, a następnie potwierdzić przyciskiem MODE.

Wskazanie czasu pokazuje 12:00 i nie może zostać zmienione.

Po 12 minutach na ekranie pojawiają się średnia prędkość, całkowity dystans, całkowita ilość spalonych kalorii w kilodżulach i średnia wartość tętna.

Pomiar BMR, tłuszczu i BMI

Wprowadzanie wartości dla pomiaru

Nacisnąć przycisk BMR- FAT- BMI-PROGRAM, a następnie przycisk MODE.

W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywany jest komunikat „SELECT AGE”, równocześnie miga wartość „30”, przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można dopasować wiek. Nacisnąć przycisk MODE, aby zapisać wartość i przejść do wprowadzania następnej wartości.

W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywany jest komunikat „SELECT GENDER”, równocześnie miga symbol „”, przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można dopasować płeć. Nacisnąć przycisk MODE, aby zapisać płeć i przejść do wprowadzania następnej wartości.

W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywany jest komunikat „SELECT WEIGHT”, równocześnie miga wartość „75”, przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można dopasować wagę. Nacisnąć przycisk MODE, aby zapisać

wartość i przejść do wprowadzania następnej wartości. W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywany jest komunikat „SELECT SIZE”, równocześnie miga wartość „175”, przy użyciu gałki obrotowej z oznaczeniami PLUS i MINUS można dopasować wzrost. Nacisnąć przycisk MODE, aby potwierdzić wartość.

W strefie tekstu przez 3 sekundy wskazywane jest „TOUCH HANDPULSE SENSOR”. Nacisnąć przycisk MODE i chwycić czujniki do pomiaru pulsu dłoni, aby rozpocząć pomiar. W strefie tekstu wskazywane jest „MEASUREMENT”.

Po zakończeniu pomiaru wskazywane są zawartość tkanki tłuszczowej w %, wskaźnik BMI oraz BMR.

(Wskazanie zmienia się co 4 sekundy, pokazuje na zmianę zawartość tkanki tłuszczowej w % i BMI.)

RECOVERY (pomiar tętna powysiłkowego)

Nacisnąć przycisk RECOVERY. W ten sposób włączony zostaje pomiar tętna powysiłkowego lub tętna podczas treningu.

Po 1 minucie na wyświetlaczu wskazywany jest stopień powrotu do tętna początkowego. Klasyfikacja obejmuje stopnie od F1 do F6, przy czym F1 oznacza n

Wskazówki ogólne

Włączanie

Podczas włączania urządzenia, podczas testu poszczególnych segmentów urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

Parametry

Po osiągnięciu zadanych wartości parametrów takich jak czas, dystans i kJ/kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Przekroczenie tętna maks.

W przypadku przekroczenia ustawionej wartości tętna maks. o jedno uderzenie, urządzenie wydaje dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

Obliczenie oceny fitnessowej

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy tętnem pod obciążeniem a tętnem po fazie odpoczynkowej oraz wynikającą stąd „ocenę fitnessową” według następującego wzoru:

Ocena (F) = 6 - (10 x (P1 - P2) / P1)^2

P1 = tętno pod obciążeniem P2 = tętno po fazie odpoczynkowej

Ocena 1 = bardzo dobrze Ocena 6 = niedostatecznie

Porównanie tętna pod obciążeniem z tętnem po fazie odpoczynkowej stanowi łatwą i szybką możliwość kontrolowania fitnessu ciała. Ocena fitnessowa stanowi wartość orientacyjną Twojej zdolności regeneracyjnej po obciążeniach ciała. Zanim naciśniesz przycisk tętna po fazie odpoczynkowej i wyznaczysz ocenę fitnessową powinieneś przez dłuższy okres czasu tzn. przez co najmniej 10 minut trenować w Twoim zakresie obciążenia. Przy regularnym treningu sercowo-naczyniowym stwierdzisz, że Twoja "ocena fitnessowa" poprawiła się.

Możliwości rejestracji pulsu

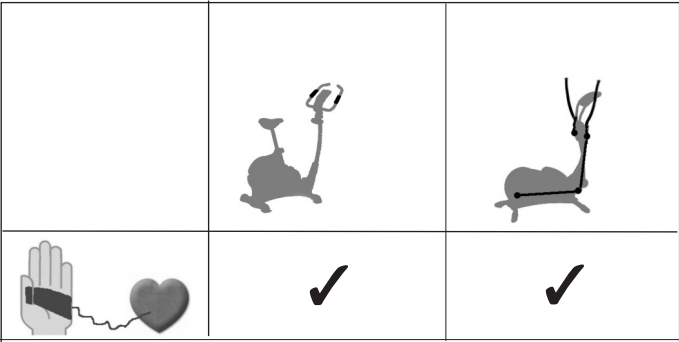
Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwoma rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni styecznej.

Jeżeli wyświetlacz komputera nie funkcjonuje prawidłowo, to odłącz zasilanie prądowe i podłącz urządzenie ponownie.



Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Instrukcja treningowa

Tower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego. W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planować zgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciłście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek}) \times 0,65$.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

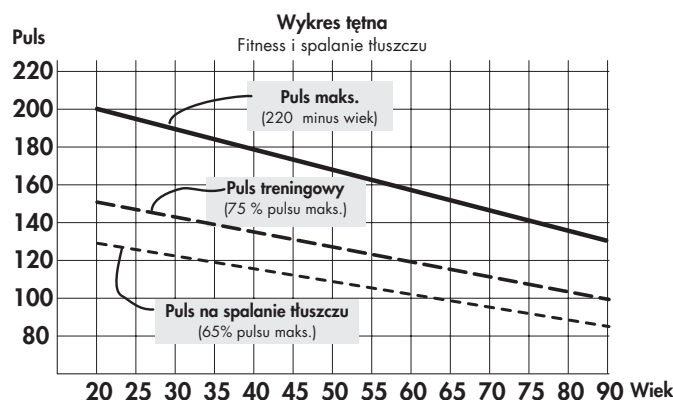
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służącą do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.





Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
 - Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
 - Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
 - Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
 - Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
 - Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
 - Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
- Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**
- **Os sistemas de controlo do ritmo cardíaco podem não ser exatos. Um treino excessivo pode prejudicar gravemente a sua saúde ou mesmo causar a morte. Termine imediatamente o treino se sentir tonturas ou fraqueza.**

Ligar

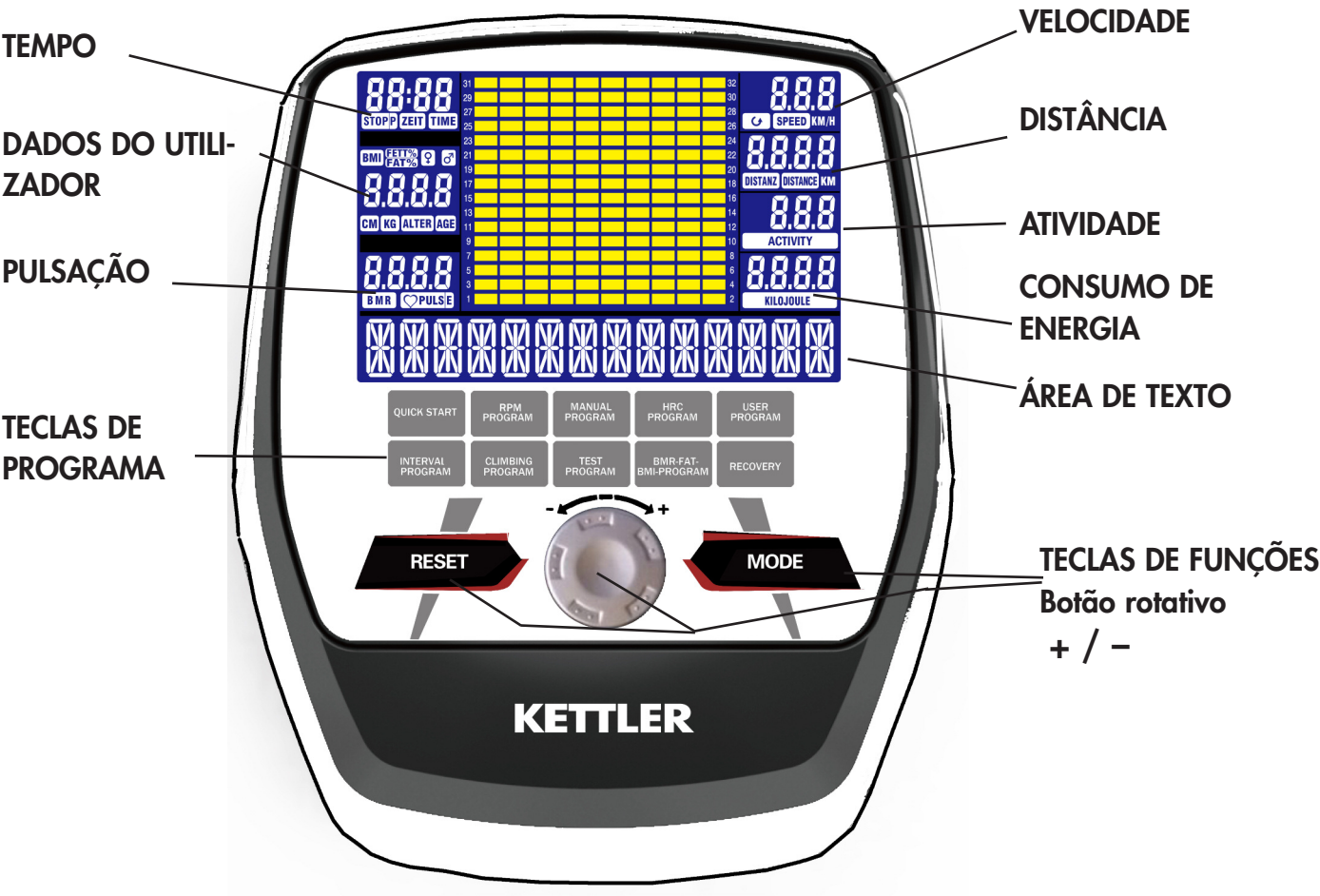
Ao ligar, premindo uma tecla ou pedalando, são emitidos 3 sinais sonoros e todos os segmentos acendem durante três segundos.

Prima QUICK START.

Nota: Quando o treino é parado durante 4 minutos e não são introduzidos quaisquer dados, o modo suspenso é ativado. Este modo suspenso pode ser terminado, começando a pedalar ou premindo as teclas.

Interromper

O treino pode ser interrompido, premindo brevemente a tecla RESET. O treino é retomado quando a tecla RESET é premida novamente.



Instruções de treino e utilização

Seleção da sessão de treino

Depois de ligar, tem à disposição 9 teclas de programa para selecionar a sessão de treino. Na área de texto são exibidas informações sob a forma de mensagens móveis. Existem 9 diferentes programas de treino:

- QUICK START (início rápido),
- RPM PROGRAM,
- MANUAL PROGRAM,
- HRC PROGRAM,
- USER PROGRAM,
- INTERVALL PROGRAM,
- CLIMBING PROGRAM
- TEST PROGRAM,
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,

Em seguida, a área de texto indica que se deve começar a pedalar ou que ainda podem ser introduzidos mais dados. A indicação depende do programa selecionado.

Introdução dos parâmetros de treino

À exceção do programa de início rápido, podem ser introduzidos valores para as seguintes predefinições: TEMPO, DISTÂNCIA, CONSUMO DE ENERGIA, NÍVEL DE RESISTÊNCIA, PULSAÇÃO

Nota: Alguns valores não podem ser alterados em determinados programas.
Prima a tecla MODE depois de ter selecionado um programa. A área de texto mostra "SELECT TIME" durante 3 segundos e, em seguida, "PRESS MODE TO ACCEPT". Simultaneamente, a indicação "0:00" pisca para ajustar a predefinição de tempo.

Com a ajuda do botão rotativo, introduza o tempo de treino. Prima a tecla MODE para confirmar o valor. Desta forma, a próxima predefinição possível pisca. Depois de ter introduzido os dados de treino, a área de texto exibe "START PEDALING". Pode agora iniciar o seu treino.

Funções principais

Função das teclas	Descrição
MODE	Introdução do valor desejado Premindo esta tecla, a próxima seleção começa eventualmente a piscar.
RESET	Interromper e retomar as sessões de treino Voltar à introdução anterior na introdução de dados Reiniciar a indicação mediante pressão prolongada da tecla (3 segundos)
Botão rotativo MINUS (-)	Rodando para a esquerda, o valor do parâmetro de treino selecionado é reduzido: TEMPO, DISTÂNCIA... etc.
Botão rotativo PLUS (+)	Rodando para a direita, o valor do parâmetro de treino selecionado é aumentado
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Prima a respetiva tecla para selecionar um programa de treino.
RECOVERY	Iniciar a medição da pulsação de recuperação.

Mais relativamente aos valores de treino				
Campo	Área de indicação	Valor predefinido	Passos de aumento/redução	Descrição
Tempo	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Quando é exibido 0:00, o contador de tempo faz uma contagem crescente. 2. Quando é exibido o tempo de 10:00-99:00, é feita uma contagem decrescente até 0.
Distância	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Quando é exibido 0:00, o contador da distância faz uma contagem crescente. 2. Quando é exibida uma distância de 0,1~99,90, é feita uma contagem decrescente até 0 (página 2 do documento)
Kilojoule	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Se 00:00 é exibido, o contador para kilojoule corre para cima. 2. Quando um valor kilojoule de 5 ~ 9995 é exibido, será contado para baixo 0
atividade	20 – 320	20/100	+/- 5	O valor do tipo só pode ser definida no programa de RPM / teste.
pulso	40 – 220	90	+/- 1	Se a frequência cardíaca está fora da faixa especificada, o usuário é avisado.

QUICK START (programa de início rápido)

Depois de ligar, prima a tecla QUICK START e comece a pedalar para iniciar imediatamente este programa e começar o treino. Utilize o botão rotativo MAIS e MENOS para adaptar a resistência durante o treino.

RPM-PROGRAM (programa de frequência dos pedais)

Prima a tecla RPM PROGRAM e depois a tecla MODE. A área de texto exibe "SELECT ACTIVITY" durante 3 segundos, sendo que o número "20" pisca. Pode seleccionar um valor de atividade a partir de 20, com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS, e depois confirmar com a tecla MODE.

Valor de atividade 20 = intensidade mais baixa

Valor de atividade 320 = intensidade mais alta

Introdução dos valores para o programa RPM.

A primeira introdução "tempo" começa a piscar e pode ser ajustada com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS. Prima a tecla MODE para memorizar o valor e prossiga com as próximas introduções. Ajuste os valores desejados e comece a pedalar para iniciar o treino. Utilize o botão rotativo MAIS e MENOS para adaptar o valor de atividade durante o treino.

Instruções de treino e utilização

MANUAL PROGRAM (programa manual)

Introdução dos valores para o programa manual

Prima a tecla Manual Program e depois a tecla MODE. A primeira introdução "tempo" começa a piscar e pode ser ajustada com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS. Prima a tecla MODE para memorizar o valor e prossiga com as próximas introduções. Ajuste os valores desejados e comece a pedalar para iniciar o treino.

HRC PROGRAM (programa de pulsação pretendida)

Introdução dos valores para o programa de pulsação pretendida

Prima a tecla HRC Program e depois a tecla MODE.

A primeira introdução "tempo" começa a piscar e pode ser ajustada com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS. Prima a tecla MODE para memorizar o valor e prossiga com as próximas introduções até à pulsação pretendida. Ajuste os valores desejados e comece a pedalar para iniciar o treino.

Quando a pulsação se encontra acima ou abaixo do valor pretendido, a resistência é adaptada automaticamente.

A pulsação é verificada aprox. a cada 10 segundos e a resistência é aumentada ou diminuída segundo as necessidades. (Nota: Se o computador não obtém qualquer pulsação durante o treino, é mantida a resistência atual durante 60 segundos.)

Durante o treino, a resistência não pode ser adaptada com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS.

USER PROGRAM (programa individual)

O "programa individual" permite ao utilizador criar o seu próprio perfil, que poderá ser utilizado imediatamente e em sessões de treino posteriores.

Introdução dos valores para o programa individual

Prima a tecla USER PROGRAM e depois a tecla MODE.

A área de texto exibe "SELECT PROFILE" durante 4 segundos, sendo que o segmento "1" pisca. Utilize o botão rotativo MAIS e MENOS para ajustar a resistência desejada. Prima as teclas MODE para aceder ao próximo segmento e execute o passo anterior para todos os 10 segmentos.

Ajuste os valores desejados e comece a pedalar para iniciar o treino.

Nota: O último perfil ajustado com 10 segmentos definidos é memorizado para sessões de treino posteriores.

INTERVAL PROGRAM (programa de intervalo)

Introdução dos valores para o programa de intervalo

Prima a tecla INTERVAL PROGRAM e depois a tecla MODE. A área de texto exibe "SELECT PROFILE".

Pode seleccionar 3 intervalos com resistências diferentes (L1, L2 ou L3), com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS, e depois confirmar com a tecla MODE.

Ajuste os valores desejados e comece a pedalar para iniciar o treino.

Durante o treino, a resistência não pode ser adaptada com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS.

CLIMBING PROGRAM (programa de montanha)

Introdução dos valores para o programa de montanha

Prima a tecla CLIMBING PROGRAM e depois a tecla MODE. A área de texto exibe "SELECT PROFILE".

Pode seleccionar 3 alturas com resistências diferentes (L1, L2 ou L3), com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS, e depois confirmar com a tecla MODE.

Ajuste os valores desejados e comece a pedalar para iniciar o treino.

Durante o treino, a resistência não pode ser adaptada com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS.

TEST PROGRAM (programa de teste)

Prima a tecla TEST PROGRAM e depois a tecla MODE.

No ecrã são exibidas a velocidade média, a distância total, a quantidade total de calorias queimadas em quilojoules e a pulsação média do último treino durante 3 segundos.

A área de texto exibe "SELECT ACTIVITY" durante 3 segundos, sendo que o valor 100 pisca.

Pode seleccionar um valor a partir de 100, com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS, e depois confirmar com a tecla MODE.

A indicação do tempo exibe 12:00 e não pode ser alterada.

Após 12 minutos, são exibidas no ecrã a velocidade média, a distância total, a quantidade total em calorias queimadas em quilojoules e a pulsação média.

Medição BMR, gordura, IMC

Introdução dos valores para a medição

Prima a tecla BMR- FAT- BMI-PROGRAM e depois a tecla MODE.

A área de texto exibe "SELECT AGE" durante 3 segundos, sendo que o número "30" pisca, podendo-se adaptar a idade com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS. Prima a tecla MODE para memorizar o valor e prossegue com a próxima introdução.

A área de texto exibe "SELECT GENDER" durante 3 segundos, sendo que o símbolo "" pisca, podendo-se adaptar o sexo com a ajuda do botão rotativo PLUS e MINUS. Prima a tecla MODE para memorizar o sexo e prossegue com a próxima introdução.

A área de texto exibe "SELECT WEIGHT" durante 3 segundos, sendo que o número "75" pisca, podendo-se adaptar o peso com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS. Prima a tecla MODE para memorizar o valor e prossegue com a próxima introdução.

A área de texto exibe "SELECT SIZE" durante 3 segundos, sendo que o número "175" pisca, podendo-se adaptar a altura com a ajuda do botão rotativo MAIS e MENOS. Prima a tecla MODE para confirmar o valor.

A área de texto exibe "TOUCH HANDPULSE SENSOR" durante 3 segundos. Em seguida, prima a tecla MODE, agarre nos sensores da pulsação para as mãos, para começar a medição. A área de texto exibe "MEASUREMENT"

Depois da medição, são exibidos a gordura do corpo em %, o BMI e o BMR.

(A indicação alterna a cada 4 segundos entre a gordura do corpo em % e o BMI.)

RECOVERY (medição da pulsação de recuperação)

Prima a tecla RECOVERY. Desta forma ou durante o treino inicia a medição da pulsação de recuperação.

Após 1 minuto, o mostrador exibe o nível de recuperação. Estão disponíveis os níveis F1-F6, sendo que F1 é o melhor e F6 o pior.

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

Valores

Ao alcançar os valores relativos ao tempo, à distância e aos kjoule/kcal, é emitido um som breve.

Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves.

Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação de recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

Nota (F) = 6 - (10 x (P1 - P2) / P1)²

P1 = pulsação em esforço P2 = pulsação de recuperação
Nota 1 = muito bom Nota 6 = insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto

Falhas no computador

Se o mostrador do computador não funcionar correctamente, desligue a alimentação eléctrica e torne a ligar o aparelho.

		
	✓	✓

Para a sua segurança:

Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

Instruções de treino

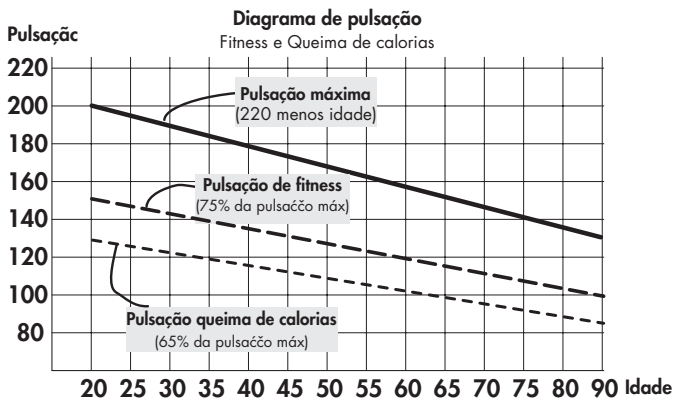
Este aparelho foi desenvolvido especialmente para o desportista amador. É particularmente adequado para o exercício cardiovascular. O exercício deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. Desta forma são produzidas sobretudo alterações e adaptações ao nível do sistema cardiovascular, Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante o treino de fitness deve ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo de 220 menos a idade não deve ser ultrapassado. A pulsação ideal do treino é determinada através da idade e do objectivo do treino.



Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental $(220 - \text{idade}) \times 0,65$.

Indicação: A queima de gordura para a disponibilização de energia só é significativa com uma duração do treino superior a 30 minutos.

Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental $(220 - \text{idade}) \times 0,75$.

A intensidade é definida durante o treino através dos níveis de travagem. Como principiante evite um treino com um ajuste muito elevado da resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Comece com um ajuste baixo da resistência de travagem e vá aumentando gradualmente até alcançar a pulsação ideal do treino. Durante o treino de fitness deve controlar regularmente se os valores da sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço:

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
1. Semana	
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
2. Semana	
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
3. Semana	
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
4. Semana	
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Para registo pessoal, pode anotar os valores alcançados nos treinos na tabela de resultados. Antes e depois de cada sessão de treino, 5 minutos de ginástica aproximadamente servem para o aquecimento e para o arrefecimento. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino. Fora disso, não há nenhum inconveniente em treinar diariamente.

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningssapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.
Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

Sikkerhedsoplysninger:

- **Spørg din læge til råds, før du begynder at træne med maskinen.** Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.
- **Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være upræcise.** For meget træning kan føre til alvorlige, sundhedsmæssige skader eller kan være livsfarligt. Hvis du bliver svimmel eller føler dig utilpas, så stands straks træningen.

Sådan tændes apparatet

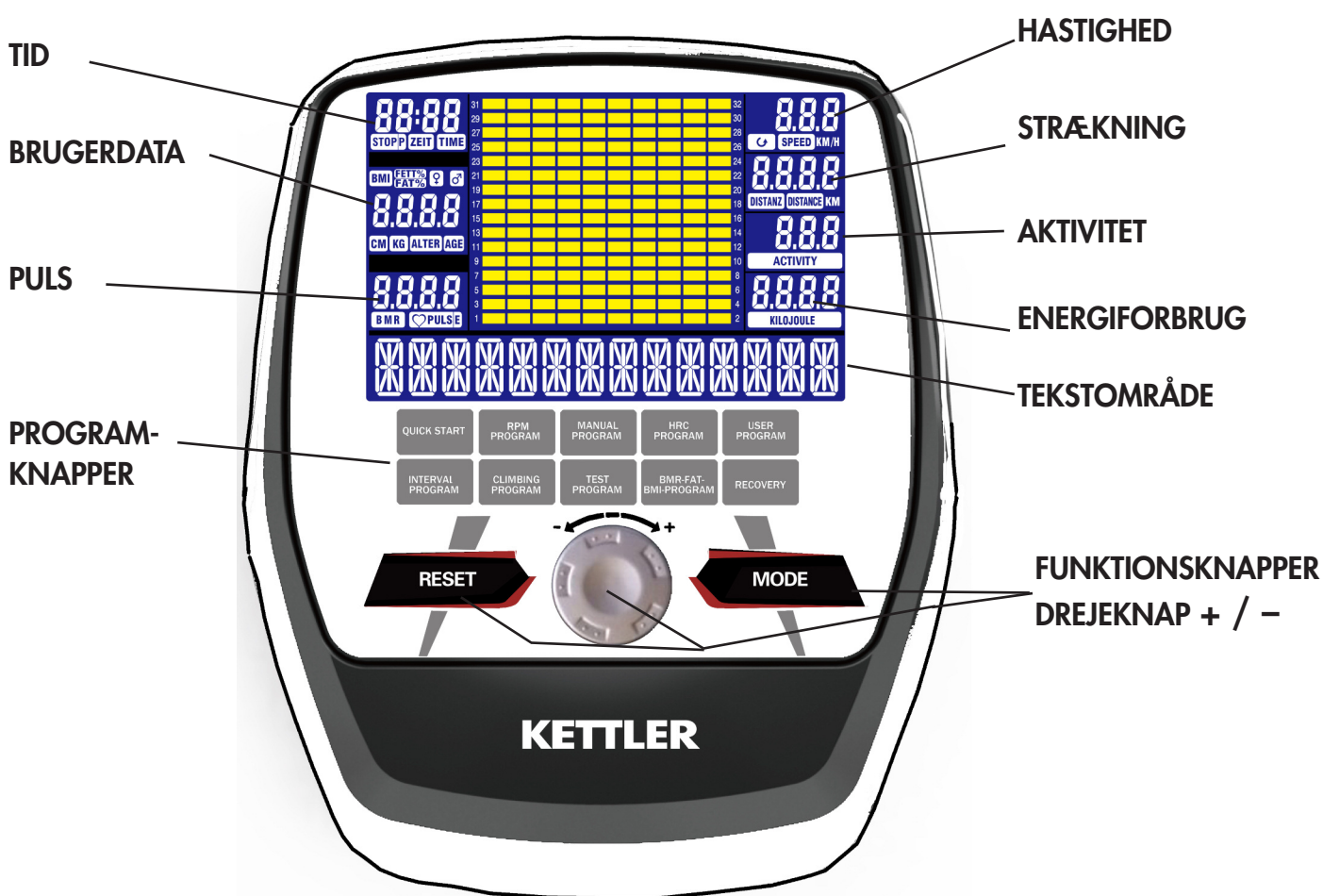
Når apparatet tændes ved tryk på en knap eller ved at træde i pedalerne, lyder der 3 signaltoner, og alle segmenter lyser i 3 sekunder.

Tryk på QUICK START.

Bemærk: Hvis der går 4 minutter uden træning, og der ikke indtastes data, går apparatet i standby. Apparatet tændes igen ved at træde i pedalerne eller ved at trykke på en knap.

Træningspause

Træningen kan afbrydes ved at trykke kort på RESET-knappen. Tryk én gang til på RESET-knappen for at fortsætte træningen.



Trænings- og betjeningsvejledning

Valg af træningsenhed

Når apparatet er tændt, kan man vælge den ønskede træningsenhed vha. de 9 programknapper. Oplysninger vises som lysavis i displayets tekstområde.

Der findes 9 forskellige træningsprogrammer:

QUICK START (hurtig start),

RPM PROGRAM,

MANUAL PROGRAM,

HRC PROGRAM,

USER PROGRAM,

INTERVALL PROGRAM,

CLIMBING PROGRAM

TEST PROGRAM,

BMR-FAT-BMI-PROGRAM,

Derefter står der i tekstområdet, om der skal trædes i pedalerne, eller om man mangler at indtaste oplysninger. Visningen er afhængig af det valgte program.

Indtastning af træningsparameter

For alle programmer undtagen hurtig start-programmet kan der indtastes værdier for følgende parametre: TID, STRÆKNING, ENERGIFORBRUG, MODSTAND, PULS

Bemærk: I bestemte programmer kan nogle af værdierne ikke ændres.
Tryk på MODE-knappen, når du har valgt et program.

Tekstområdet viser "SELECT TIME" i 3 sekunder, derefter "PRESS MODE TO ACCEPT". Samtidigt blinker visningen "0:00" for at angive, at tiden kan ændres.

Indtast en træningstid vha. drejeknappen. Bekræft værdien ved at trykke på MODE-knappen. Derefter lyser den næste mulige parameter. Når træningsparametrene alle er indtastet, viser tekstområdet "START PEDALING". Nu kan du starte med træningen.

Hovedfunktioner

Funktion af knapper	Beskrivelse
MODE	Indtastning af den ønskede værdi Når denne knap trykkes, lyser den næste valgmulighed.
RESET	Pause og fortsættelse af træningsenhed Tilbage til forrige indtastning. Genstart af visningen via et langt tryk på knappen (3 sekunder).
DREJEKNAP MINUS (-)	Når drejeknappen drejes mod venstre, reduceres værdien for den valgte træningsparameter: TID, STRÆKNING ... osv.
DREJEKNAP PLUS (+)	Når drejeknappen drejes mod højre, øges værdien af den valgte træningsparameter.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Tryk på den tilhørende knap for at vælge et træningsprogram.
RECOVERY	Start af måling af restitutionpuls.

Mere om træningsværdierne				
Felt	Visnings- område	Forindstillet værdi	Trin hvormed værdien Forøges /formindskes	Beskrivelse
Tid	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Hvis displayet viser 0:00, tæller uret op. 2. Hvis der vises en tid fra 10:00 - 99:00, tæller uret ned til 0.
Strækning	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Hvis displayet viser 0:00, tæller afstands- måleren op. 2. Hvis der vises en afstand fra 0,1 - 99,90, tælles den ned til 0.
kilojoule	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Hvis 00:00 vises, tælleren for kilojoule kører opad. 2. Når en kilojoule værdi på 5 ~ 9995 vises, vil den blive talt ned 0.
aktivitet	20 – 320	20/100	+/- 5	Den type værdi kan kun indstilles i RPM / testprogram.
puls	40 – 220	90	+/- 1	Hvis pulsen er uden for det angivne område, bliver brugeren advaret.

QUICK START (programmet "hurtig start")

Tryk på QUICK START-knappen, når apparatet er tændt. Når du træder i pedalerne, startes programmet med det samme, og du kan begynde træningen. Du kan ændre modstanden under træningen vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen.

RPM-PROGRAM (programmet "trædefrekvens")

Tryk på RPM PROGRAM-knappen og derefter på MODE-knappen.

Tekstområdet viser "SELECT ACTIVITY" i 3 sekunder, og tallet "20" blinker. Vælg en aktivitetsværdi fra 20 vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen, og bekræft derefter med MODE-knappen.

Aktivitetsværdi 20 = laveste intensitet

Aktivitetsværdi 320 = højeste intensitet

Indtastning af værdier for RPM-programmet.

Den første parameter "Tid", begynder at blinke. Denne værdi kan indstilles vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk på MODE-knappen for at gemme værdien, og fortsæt med de næste parametre. Indstil de ønskede værdier, og start træningen ved at begynde at træde i pedalerne. Aktivitetsværdien kan ændres under træningen vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen.

Trænings- og betjeningsvejledning

MANUAL PROGRAM (manuelt program)

Indtastning af værdier i det manuelle program.

Tryk på knappen "Manual Program" og derefter på MODE-knappen. Den første parameter "Tid", begynder at blinke. Den første parameter "Tid", begynder at blinke. Denne værdi kan indstilles vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk på MODE-knappen for at gemme værdien, og fortsæt med de næste parametre. Indstil de ønskede værdier, og start træningen ved at begynde at træde i pedalerne.

HRC PROGRAM (programmet "målpuls")

Indtastning af værdier for målpuls-programmet.

Tryk på knappen HRC Program og derefter på MODE-knappen.

Den første parameter "Tid" begynder at blinke. Denne værdi kan indstilles vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk Tryk på MODE-knappen for at gemme værdien, og fortsæt med de næste parametre indtil målpuls. Indstil de ønskede værdier, og start træningen ved at begynde at træde i pedalerne.

Hvis pulsen er højere eller lavere end målpulsen, tilpasses modstanden automatisk.

Hvert 10. sekund kontrolleres pulsen, og modstanden forøges eller formindskes efter behov. (Bemærk: Hvis computeren ikke kan registrere pulsen under træningen, holdes den aktuelle modstand i 60 sekunder.)

Modstanden kan ikke ændres under træningen vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen.

USER PROGRAM (individuel program)

Ved hjælp af det individuelle program kan brugeren oprette en egen profil, som kan benyttes straks og ved senere træningsenheder.

Indtastning af værdier i det individuelle program.

Tryk på USER PROGRAM-knappen og derefter på MODE-knappen. Tekstområdet viser "SELECT PROFILE" i 4 sekunder, og segmentet 1 blinker. Indstil den ønskede modstand vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk på MODE-knappen. Derved går programmet videre til næste segment. Indstil de ønskede værdier som beskrevet for alle 10 segmenter.

Indstil de ønskede værdier, og start træningen ved at begynde at træde i pedalerne. Du kan ændre modstanden under træningen vha. PLUS- og MINUS-knapperne.

Bemærk: Den sidst indstillede profil med de 10 parametre gemmes, så den kan benyttes til senere træningsenheder.

INTERVAL PROGRAM (intervalprogram)

Indtastning af værdier i intervalprogrammet.

Tryk på INTERVAL PROGRAM-knappen og derefter på MODE-knappen. Tekstområdet viser "SELECT PROFILE".

Vælg mellem 3 intervaller med forskellige modstande (L1, L2 eller L3) vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Bekræft derefter med MODE-knappen.

Indstil de ønskede værdier, og start træningen ved at begynde at træde i pedalerne.

Modstanden kan ikke ændres under træningen vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen.

CLIMBING PROGRAM (bjergprogrammet)

Indtastning af værdier i bjergprogrammet.

Tryk på CLIMBING PROGRAM-knappen og derefter på MODE-knappen. Tekstområdet viser "SELECT PROFILE".

Vælg mellem 3 højder med forskellige modstande (L1, L2 eller L3) vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Bekræft derefter med MODE-knappen.

Indstil de ønskede værdier, og start træningen ved at begynde at træde i pedalerne.

Modstanden kan ikke ændres under træningen vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen.

TEST PROGRAM (testprogrammet)

Tryk på TEST PROGRAM-knappen og derefter på MODE-knappen.

På displayet vises i 3 sekunder gennemsnitshastigheden, den samlede strækning, den brugte energi i kilojoule og den gennemsnitlige puls under den sidste træning.

Tekstområdet viser "SELECT ACTIVITY" i 3 sekunder, og værdien 100 blinker.

Vælg en værdi fra 100 vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen, og bekræft derefter med MODE-knappen.

Tidsvisningen står på 12:00. Denne værdi kan ikke ændres.

Efter 12 minutter viser displayet gennemsnitshastigheden, den samlede strækning, den brugte energi i kilojoule og den gennemsnitlige puls.

BMR-, fedt- og BMI-måling

Indtastning af værdier for målingen.

Tryk på knappen BMR- FAT- BMI-PROGRAM og derefter på MODE-knappen.

Tekstområdet viser "SELECT AGE" i 3 sekunder, og tallet "30" blinker. Alderen kan ændres vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk på MODE-knappen for at gemme værdien, og fortsæt med den næste parameter.

Tekstområdet viser "SELECT GENDER" i 3 sekunder, og symbolet "♂" blinker. Kønnen kan nu ændres vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk på MODE-knappen for at gemme det valgte køn, og fortsæt med den næste parameter.

Tekstområdet viser "SELECT WEIGHT" i 3 sekunder, og tallet "75" blinker. Vægten kan ændres vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Tryk på MODE-knappen for at gemme værdien, og fortsæt med den næste parameter.

Tekstområdet viser "SELECT SIZE" i 3 sekunder, og tallet "175" blinker. Højden kan ændres vha. PLUS- og MINUS-drejeknappen. Bekræft værdien ved at trykke på MODE-knappen.

Tekstområdet viser "TOUCH HANDPULSE SENSOR" i 3 sekunder. Tryk derefter på MODE-knappen, hold om håndpuls målerne for at begynde målingen. Tekstområdet viser "MEASUREMENT".

Efter målingen vises fedtprocenten i %, BMI og BMR.

(Visningen skifter hvert 4. sekund mellem fedtprocent i % og BMI.)

RECOVERY (restitutionspuls)

Tryk på knappen RECOVERY. Derved startes målingen af restitutionspulsen før eller under træningen.

Efter 1 minut viser displayet restitutionsniveauet. Niveauerne går fra F1 til F6. F1 er det bedste og F6 det dårligste.

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

Forudindstillinger

Når man når de forudindstillede værdier for tid, distance og KJoule/kcal lyder der et kort bip.

Overskridelse af den maksimale puls

Hvis den indstillede maks. puls overskrides med et pulsslæg, lyder der på det tidspunkt 2 korte bip.

Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og vurderer forskellen mellem belastningspuls og restitutionspuls og beregner så fitnesskarakteren efter følgende formel:

Karakter (F) = 6 - (10 x (P1 - P2) / P1)²

P1 = belastningspuls P2 = restitutionspuls
Karakter 1 = meget god Karakter 6 = dårlig

Sammenligningen af belastnings- og restitutionspuls er en enkel og hurtig ulighed for at kontrollere fysisk fitness. Fitnesskarakteren er en orienteringsværdi for restitutionsevnen efter fysisk belastning. Inden du trykker på restitutionstasten og finder frem til din fitnesskarakter, bør du i længere tid, dvs. mindst 10 minutter, træne i dit belastningsområde. Ved regelmæssig kredsløbstræning vil du kunne konstatere, at din "fitnesskarakter" bliver bedre.

Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektroniken.

- Hold altid begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne

Fejl på computeren

Når computerens display ikke fungerer korrekt, sluk strømmen på maskinen og tilslut den på ny.

Før din egen sikkerheds skyld

Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet

Træningsvejledning

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspuls. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekammerne og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarrene). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

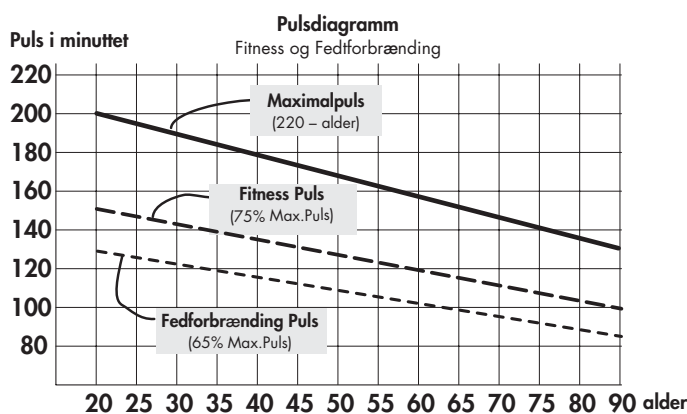
Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets puls-frekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjerterefrekvens pr. minut > 220 minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

Træningsmål: Fedtforbrænding/vægttab

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: $(220 - \text{alder}) \times 0,65$.

Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på min. 30 minutter.



Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: $(220 - \text{alder}) \times 0,75$.

Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin på mellem 1 og 16. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede puls-frekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast

dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

Belastningsprogram

Begyndere bør altid starte træningen på et lavt belastningsniveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning. Idrætslæger anbefaler følgende belastningsfaktorer:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Træningstiden på 30 – 60 minutter kan ikke anbefales til nybegyndere. Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed	
Uge 1	
3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.

- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

Zapnutí

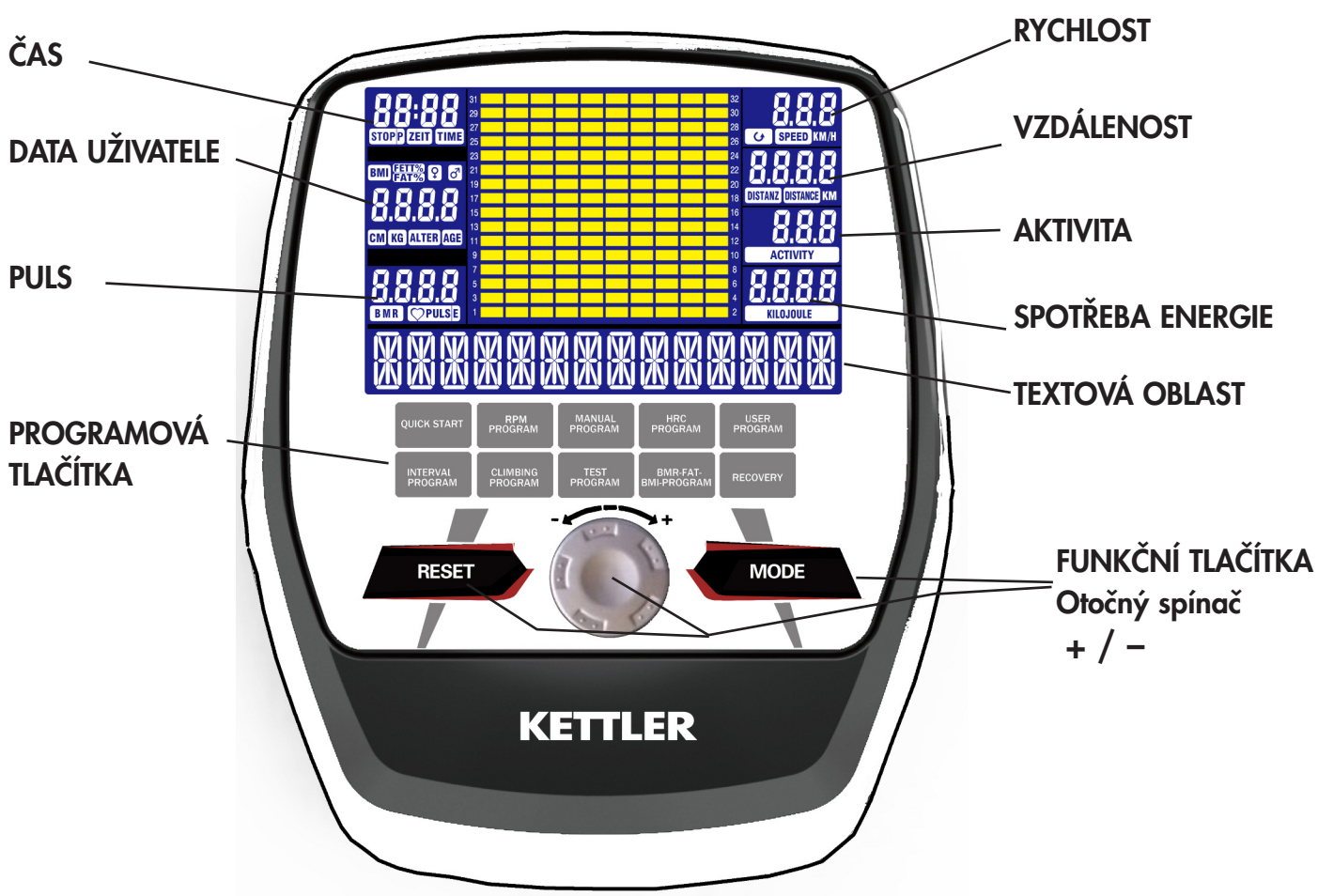
Při zapnutí stisknutím tlačítka nebo šlápnutím na pedál zazní 3 signální tóny a všechny segmenty se na tři sekundy rozsvítí.

Stiskněte QUICK START.

Poznámka: Když 4 minuty netrénujete a nejsou zadávána žádná data, aktivuje se režim spánku. Tento režim spánku ukončíte šlápnutím na pedály nebo stisknutím některého tlačítka.

Přerušení

Trénink můžete přerušit stisknutím tlačítka RESET. V tréninku pokračujete, když znovu stisknete tlačítko RESET.



Návod na trénink a obsluhu

Výběr tréninkové jednotky

Po zapnutí můžete vybrat tréninkovou jednotku některým z 9 programových tlačítek. K tomu se vám v textové oblasti zobrazují informace pohyblivým písmem.

Je k dispozici 9 různých tréninkových programů:

- QUICK START (rychlé spuštění),**
- RPM PROGRAM,**
- MANUAL PROGRAM,**
- HRC PROGRAM,**
- USER PROGRAM,**
- INTERVALL PROGRAM,**
- CLIMBING PROGRAM**
- TEST PROGRAM,**
- BMR-FAT-BMI-PROGRAM,**

Poté se v textové oblasti zobrazí, že máte buďto začít šlapat nebo ještě můžete zadat data. Zobrazení závisí na vybraném programu.

Hlavní funkce

Funkce tlačítek	Popis
MODE	Zadání požadované hodnoty Stisknutím tohoto tlačítka se rozbliká případný další výběr.
RESET	Přerušení a opětovné započítání tréninkových jednotek Návrat k předchozímu zadání při zadávání dat Restart displeje dlouhým stisknutím tlačítka (3 sekundy)
Otočný spínač MINUS (-)	Otočením doleva se hodnota vybraného tréninkového parametru sníží: ČAS, VZDÁLENOST ... atd.
Otočný spínač PLUS (+)	Otočením doprava se hodnota vybraného tréninkového parametru zvýší.
QUICK START RPM PROGRAM, MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, USER PROGRAM, INTERVAL PROGRAM, CLIMBING PROGRAM, TEST PROGRAM, BMR-FAT-BMI-PROGRAM	Tréninkový program vyberete stisknutím příslušného tlačítka.
RECOVERY	Spuštění měření zotavovacího pulsu.

Vložení zadání tréninkových parametrů

S výjimkou programu Rychlé spuštění můžete zadávat hodnoty pro následující zadání:

ČAS, VZDÁLENOST, SPOTŘEBA ENERGIE, STUPEŇ ODPORU, PULS

Poznámka: Některé hodnoty nelze u určitých programů měnit.

Stiskněte tlačítko MODE, až jste vybrali program.

V textové oblasti se po 3 sekundě zobrazí "SELECT TIME", pak "PRESS MODE TO ACCEPT". Současně bliká ukazatel "0:00" pro možnost zadání času.

Otočným spínačem zadejte tréninkový čas. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení hodnoty. Následně se rozbliká další možné zadání. Po zadání tréninkových hodnot se v textové oblasti zobrazí "START PEDALING". Nyní můžete začít trénovat.

Více k tréninkovým hodnotám				
Pole	Zobrazovací oblast	Přednastavená hodnota	Kroky zvýšení/snížení	Popis
Čas	0:00 – 99:00	00:00	+/- 1:00	1. Když je zobrazeno 0:00, běží počítadlo času dopředu. 2. Když je zobrazen čas 10:00-99:00, je odečítán až do 0.
Vzdálenost	0,00 – 99,90	0,00	+/- 0,10	1. Když je zobrazeno 0:00, běží počítadlo vzdálenosti dopředu. 2. Když je zobrazena vzdálenost 0,1~99,90, je odečítána až do 0.
kilojoules	0 – 9995	0,0	+/- 5	1. Pokud se zobrazí 00:00, čítač pro kJ běží nahoru. 2. Je-li zobrazena kJ hodnota 5 ~ 9995, bude odpočítáván 0TH
činnost	20 – 320	20/100	+/- 5	Typ hodnotu lze nastavit pouze v RPM / testovacím programu.
Pulse	40 – 220	90	+/- 1	V případě, že srdeční frekvence je mimo předepsaný rozsah, je uživatel upozorněn.

QUICK START (program Rychlé spuštění)

Když po zapnutí stisknete tlačítko QUICK START a začnete šlapat, ihned se spustí tento program a zahájí trénink. Použijte otočný spínač PLUS a MINUS pro úpravu odporu během tréninku.

RPM-PROGRAM (program Frekvence šlapání)

Stiskněte tlačítko RPM PROGRAM a pak tlačítko MODE.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „SELECT ACTIVITY“, při čemž bliká číslo „20“. Otočným spínačem PLUS a MINUS můžete vybrat hodnotu aktivity od 20 a pak potvrdit tlačítkem MODE.

Hodnota aktivity 20 = nejnižší intenzita

Hodnota aktivity 320 = nejvyšší intenzita

Zadání hodnot pro program RPM.

Začne blikat první zadání „Čas“ a lze jej nastavit otočným spínačem PLUS a MINUS. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení hodnoty a pokračujte dalším zadáním. Nastavte požadované hodnoty a poté začněte šlapat, abyste zahájili trénink. Použijte otočný spínač PLUS a MINUS pro úpravu hodnoty aktivity během tréninku.

Návod na trénink a obsluhu

MANUAL PROGRAM (Manuální program)

Zadání hodnot pro Manuální program

Stiskněte tlačítko Manuální program a pak tlačítko MODE. Začne blikat první zadání „Čas“ a lze jej nastavit otočným spínačem PLUS a MINUS. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení hodnoty a pokračujte dalším zadáním. Nastavte požadované hodnoty a poté začněte šlapat, abyste zahájili trénink.

HRC PROGRAM (program Cílový puls)

Zadání hodnot pro program Cílový puls

Stiskněte tlačítko HRC Program a pak tlačítko MODE. Začne blikat první zadání „Čas“ a lze jej nastavit otočným spínačem PLUS a MINUS.. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení hodnoty a pokračujte dalším zadáním až po cílový puls. Nastavte požadované hodnoty a poté začněte šlapat, abyste zahájili trénink.

Jestliže se puls nachází nad cílovou hodnotou nebo pod ní, odpor se automaticky upraví.

Puls je zhruba každých 10 sekund kontrolován a odpor se podle potřeby zvyšuje nebo snižuje. (Poznámka: Když počítač během tréninku neobsahuje tepovou frekvenci, zůstane po 60 sekund zachován aktuální odpor.)

Odpor nelze během tréninku upravovat otočným spínačem PLUS a MINUS.

USER PROGRAM (Individuální program)

„Individuální program“ umožňuje uživateli vytvořit vlastní profil, který může používat ihned a u pozdějších tréninkových jednotek.

Zadání hodnot pro Individuální program

Stiskněte tlačítko USER PROGRAM a pak tlačítko MODE. V textové oblasti se na 4 sekundy zobrazí „SELECT PROFILE“, při čemž bliká segment 1. Použijte otočný spínač PLUS a MINUS pro nastavení požadovaného odporu. Stiskněte tlačítko MODE pro přechod k dalšímu segmentu a vykonajte předchozí krok pro všech 10 segmentů.

Nastavte požadované hodnoty a poté začněte šlapat, abyste zahájili trénink.

Poznámka: Naposledy nastavený profil s 10 stanovenými segmenty bude uložen pro pozdější tréninkové jednotky.

INTERVAL PROGRAM (Intervalový program)

Zadání hodnot pro Intervalový program

Stiskněte tlačítko INTERVAL PROGRAM a pak tlačítko MODE. V textové oblasti se zobrazí „SELECT PROFILE “. Můžete vybrat 3 intervaly s různými odpory (L1, L2 nebo L3) otočným spínačem PLUS a MINUS a pak potvrdit tlačítkem MODE.

Nastavte požadované hodnoty a poté začněte šlapat, abyste zahájili trénink.

Odpor nelze během tréninku upravovat otočným spínačem PLUS a MINUS.

CLIMBING PROGRAM (Horolezecký program)

Zadání hodnot pro Horolezecký program

Stiskněte tlačítko CLIMBING PROGRAM a pak tlačítko MODE. V textové oblasti se zobrazí „SELECT PROFILE “. Můžete vybrat 3 výšky s různými odpory (L1, L2 nebo L3) otočným spínačem PLUS a MINUS a pak potvrdit tlačítkem MODE.

Nastavte požadované hodnoty a poté začněte šlapat, abyste zahájili trénink.

Odpor nelze během tréninku upravovat otočným spínačem PLUS a MINUS.

TEST PROGRAM (Testovací program)

Stiskněte tlačítko TEST PROGRAM a pak tlačítko MODE.

Na displeji se na 3 sekundy zobrazí průměrná rychlost, celková vzdálenost, celkové množství spálených kalorií v kilojoulech a průměrný puls posledního tréninku.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „SELECT ACTIVITY“, při čemž bliká hodnota „100“.

Otočným spínačem PLUS a MINUS můžete vybrat hodnotu od 100 a pak potvrdit tlačítkem MODE.

Ukazatel času ukazuje 12:00 a nelze jej měnit.

Po 12 minutách se na displeji zobrazí průměrná rychlost, celková vzdálenost, celkové množství spálených kalorií v kilojoulech a průměrný puls.

Měření BMR, tuku, BMI

Zadání hodnot pro měření

Stiskněte tlačítko BMR- FAT- BMI-PROGRAM a pak tlačítko MODE.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „SELECT AGE“, při čemž bliká číslo „30“, takže otočným spínačem PLUS a MINUS můžete upravit věk. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení hodnoty a pokračujte dalším zadáním.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „SELECT GENDER“, při čemž bliká symbol „“, takže otočným spínačem PLUS a MINUS můžete upravit pohlaví. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení pohlaví a pokračujte dalším zadáním.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „SELECT WEIGHT“, při čemž bliká číslo „75“, takže otočným spínačem PLUS a MINUS můžete upravit hmotnost. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení hodnoty a pokračujte dalším zadáním.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „SELECT SIZE“, při čemž bliká číslo „175“, takže otočným spínačem PLUS a MINUS můžete upravit výšku. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení hodnoty.

V textové oblasti se na 3 sekundy zobrazí „TOUCH HANDPULSE SENSOR“. Stiskněte pak tlačítko MODE a obemknutím snímačů ručního pulsu zahájíte měření. V textové oblasti se zobrazí "MEASUREMENT"

Po měření se zobrazí podíl tělesného tuku v %, hodnota BMI a BMR.

(Displej každé 4 sekundy střídavě zobrazuje podíl tělesného tuku s % a BMI.)

RECOVERY (měření zotavovacího pulsu)

Stiskněte tlačítko RECOVERY. Tím spustíte měření zotavovacího pulsu po tréninku nebo během něj.

Po 1 minutě se na displeji zobrazí stupeň zotavení. Jsou možné stupně F1-F6, kdy F1 je nejlepší stupeň a F6 nejhorší stupeň.

Všeobecná upozornění

Systémové tóny

Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaši výslednou „kondiční známku“ podle následujícího vzorce:

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

P1 = zátěžový puls P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaši schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka“ zlepšuje.

Možnosti pro evidenci pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

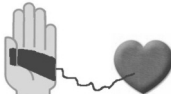
S ručním měřením pulzu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách

Poruchy tréninkového počítače

Pokud displej přístroje nefunguje správně, odpojte přístroj od napájení a opět jej zapojte do sítě.

Pro vaši bezpečnost

Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Návod ke cvičení

Tento trenážer byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu (koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

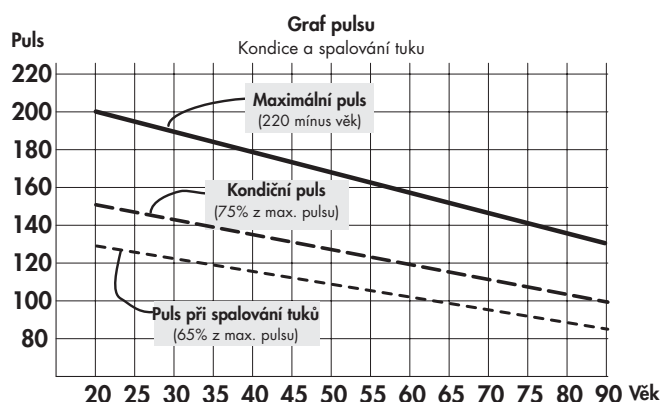
Intenzita se při cvičení na trenážeru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdící síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.



Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznamená. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně	
	10	minut
2-3 x týdně	20-30	minut
1-2 x týdně	30-60	minut

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
2. týden	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
3. týden	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
4. týden	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

Leistungstabelle

- GB - Performance table
- E - Table de rendimiento

- F - Tableau de performances

– NL – Prestatientabel

– D – Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs- stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie- verbrauch	Fitness- note
– GB – Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark
– F – Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Pouls de récupération	Ange d’inclination	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d’énergie (Kcal)	Note
– NL – Datum	Rustpols	Belastingpols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer
– E – Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energia (Kcal)	Nota

[illegible]

- P - Tabela de desempenho

- DK - Trænings skema

– CZ – Výkonová tabulka

		P 1	P 2		Tempo	Percorso	Consumo energetico	Voto
– I – Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Polso ripresa	Fase dicarico	(min.)	(km)	(Kcal)	
– PL – Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	tętno w fazie odpoczynku	stopień obciążenia	Czas (mn.)	odległość (km)	Zużycie (Kcal)	Ocena sprawności
– CZ – Datum		zátěžový puls	zotavovací puls	Stupeň zátěže	Čas (v min.)	Vzdálenost (v km)	Kondiční (Kcal)	známka
– P – Data	Puls. repouso	Puls. Esforço	Puls. recup.	Nível de esforço	Tempo (min.)	DistCncia (km)	Consumo de energia	Class. Fitness
– DK – Dato	Hvilepuls	Belastningspuls	Restitutionspuls	Stigning	Tid (min.)	Distance (km)	Energi- forbrug	Fitness- karakter

[illegible]



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net