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 –

Abb. ähnlich

# Computeranleitung

## „YT 6710-7“

DE

## Inhaltsverzeichnis

**Sicherheitshinweise** **2**
- Service 2

**Kurzbeschreibung** **3-5**
- Funktionsbereich / Tasten 3
- Anzeigebereich / Display 4-5

**Training ohne Vorgaben**
**Schnellstart** **6**
- Trainingsbereitschaft 6
- Trainingsbeginn 6
- Trainingunterbrechung oder -ende 6
- Standby-Betrieb 6

**Training mit Vorgaben** **7**
- Zeit 7
- Strecke 7
- Energie (KJoule/kcal) 7
- Pulsüberwachung 7
- Trainingsunterbrechung/-ende 7
- Trainingswiederaufnahme 7

**Allgemeine Hinweise** **9**
- Systemtöne 9
- Durchschnittswertberechnung 9

**Hinweise zur Pulsmessung** **9**
Mit Handpuls 9

**Störungen oder Falschanzeigen** **9**

**Trainingsanleitung** **9**
- Ausdauertraining 9
- Belastungsintensität 9
- Belastungsumfang 9

**Leistungstabelle** **66**

# 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 Traningsgerät 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.**

# Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik, und einen Funktionsbereich mit Tasten.

**Anzeigebereich**

*Display*

**Funktionsbereich**

*Tasten*

# Kurzanleitung

## Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

### ☼ kurz drücken

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen.
Die eingestellten Daten werden übernommen.

### ☼ länger drücken (Reset)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

### ◀▶ Links / Rechts

Mit diesen Funktionstasten werden bei den Vorgaben Werte verändert

- längeres Drücken >
schneller Wertedurchlauf
- "Links" und "Rechts" zusammen gedrückt:
Werteeingabe springt auf Aus (- - )

und die Anzeigebereiche werden gewechselt.

Mit dieser Funktionstaste wird der automatische Anzeigewechsel im 5" Takt ein- und ausgeschaltet.

## Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über Handpulssensoren. Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige.

## Trainings- und Bedienungsanleitung

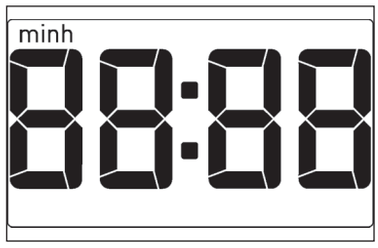
## Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

### Trainingszeit

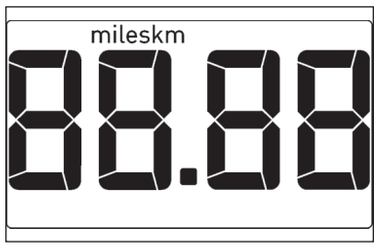
Gesamttrainingszeit (h) nach Einschalten oder Reset der Anzeige




Wert: 0:00 – 99:59

### Strecke

Gesamtstrecke (miles/km) nach Einschalten oder Reset der Anzeige

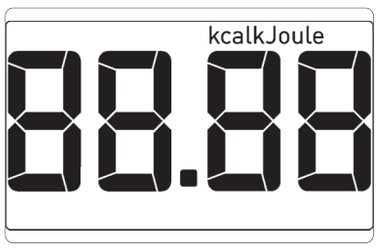



Anzeige in miles oder km

Wert 0,00 – 99,99

### Energieverbrauch

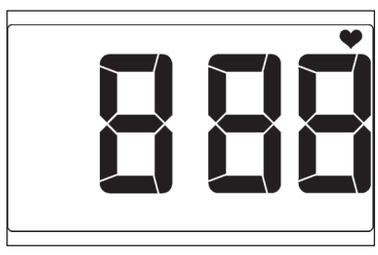
in kcal oder kJoule




Wert 0 - 9999

### Puls

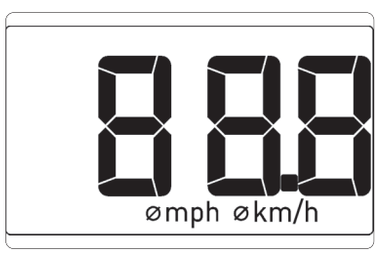
Pulsanzeige 40 – 199




Herzsymbol (blinkt im Takt des Herzschlages)

### Geschwindigkeit

Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause




Wert 0 – 99,9

Anzeige in mph oder km/h

## Trittfrequenz (rpm)

15 - 199 U/min

Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

## Automatischer Anzeigewechsel

im 5″-Takt

## Batterieladung

Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Pulsmessung.

Batterie wechseln.

Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorgaben gehen bei Batteriewechsel verloren.

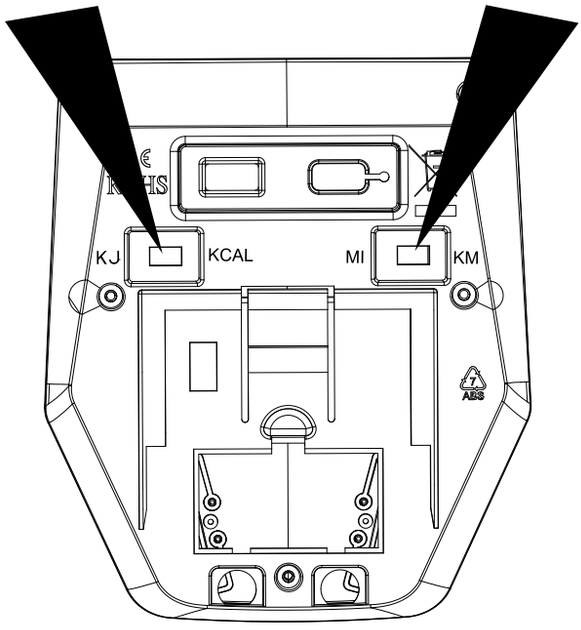
Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderungen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

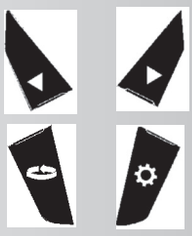
Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer

60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.





# 1. Training ohne Vorgaben

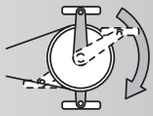
## (Schnellstart)

- Drücken Sie eine beliebige Taste

*Anzeige*

- Alle Segmente werden kurz angezeigt. (Segmentetest)
- Die Gesamtstunden und -kilometer werden kurz angezeigt.

Danach Wechsel in die Anzeige “Trainingsbereitschaft”

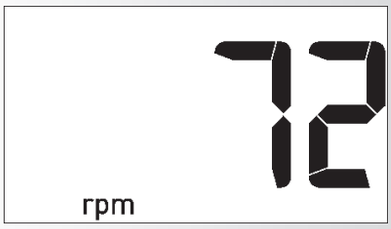


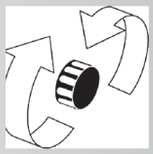
## Trainingsbereitschaft

*Anzeige*

- Alle Bereiche zeigen “Null” außer Puls (falls aktiv)

Trainingsbeginn durch Pedaltreten



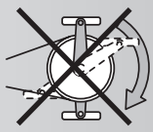
## Trainingsbeginn

*Anzeige*

- Pedalumdrehungs-Segmente, Entfernung, Geschwindigkeit, Energie und Zeit zählen hoch.
- Puls (falls aktiv)

*Bremsverstellung*

- Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.

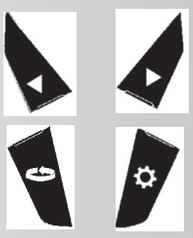


## Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei Trainingsunterbrechung oder -ende werden Durchnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø -Symbol angezeigt.

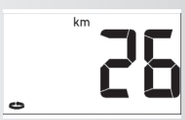
*Anzeige*

- Durchschnittswerte (Ø):
  Pedalumdrehungen und Geschwindigkeit
- Gesamtwerte
  Energie, Entfernung und Zeit



## Standby-Betrieb

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den-Standby-Betrieb.
Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Anzeige der Gesamtstunden und -kilometer und der Trainingsbereitschaft.



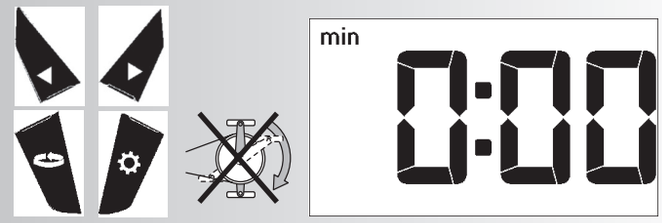
## Anzeige der Trainingsstunden und -kilometer

Drücken Sie im Standby gleichzeitig die ◀▶ Tasten.

# 2. Training mit Vorgaben

*Anzeige:* “Trainingsbereitschaft”

- ☼ drücken: Vorgabenbereich

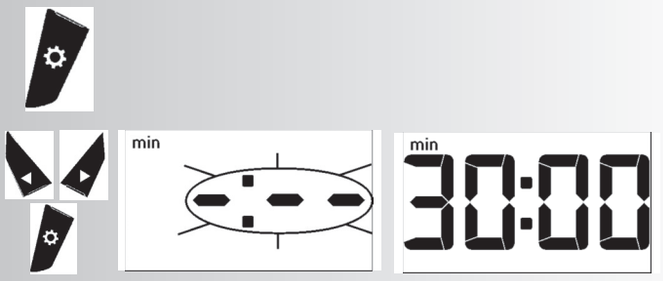



Zeitvorgabe (min)

- Mit ◀▶ Werte eingeben (z.B. 30:00)

  Mit ☼ bestätigen.

*Anzeige:* nächstes Menü “STRECKE”

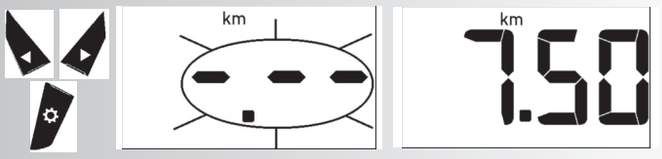



Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit ◀▶ Werte eingeben (z.B. 7,50)

  Mit ☼ bestätigen.

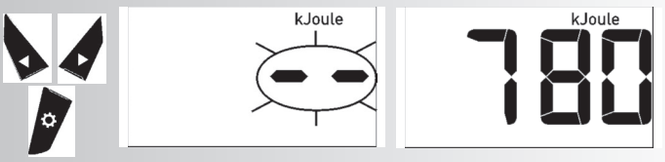
*Anzeige:* nächstes Menü “ENERGIE”




Energievorgabe (kcal oder kJoule)

- Mit ◀▶ Werte eingeben (z.B. 780)

  Mit ☼ bestätigen.




Pulsüberwachung

- Mit. ◀▶ Werte eingeben (z.B. 130)

  Mit ☼ bestätigen.

Steigt im Training - nicht im Stillstand - der Puls über den Eingabewert, fängt der Wert an zu blinken.

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

## Bemerkung:

Vorgaben werden gespeichert und beim nächsten Training berücksichtigt.

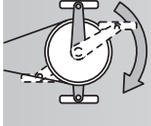
## Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 14 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit Ø -Symbol dargestellt.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Betrieb.

## Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.



# Allgemeine Hinweise

## Systemtöne

Beim Einschalten und bei einem Reset wird ein Ton ausgegeben.

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Strecke und Energie wird ein kurzer Ton ausgeben.

## Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder bei Erreichen des Standby-Betriebs.

## Hinweise zur Pulsmessung

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

## Handpuls

Eine durch díe 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
Drücken Sie die ☼ –Taste länger (Reset)

# Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

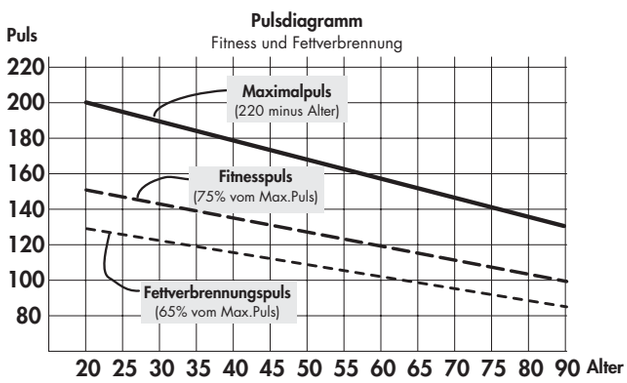
## Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.
Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre -> 220 – 50 = 170 Puls/Min.

## Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.




## Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.
Faustregel:

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

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<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>2 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>2 Minuten Training |
| | **2. Woche** |
| 3 x wöchentlich | 3 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>3 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>2 Minuten Training |
| | **3. Woche** |
| 3 x wöchentlich | 4 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>3 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>3 Minuten Training |
| | **4. Woche** |
| 3 x wöchentlich | 5 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>4 Minuten Training<br>1 Minute Pause für Gymnastik<br>4 Minuten Training |

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. 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.

EN

## Table of contents

**Safety instructions** **10**
- Service 10

**Short Description** **11-13**
- Function Area / Keys 11
- Indicator Area / Display 12-13

**Training Without Settings**
Quickstart 14
- Training Readiness 14
- Starting Training 14
- Training Pause 14
  End of Training 14
- Operational Standby 14

**Training With Settings** **15**
- Time 15
- Course 15
- Energy (KJoule/kcal) 15
- Training Pause/End 15
- Resumption of Training 15

**General Information** **16**
- System Sounds 16
- Calculation of Average Value 16

**Instructions on Pulse Measurement** **17**
With Hand Pulse 17
- Computer Malfunction 17

**Training Manual** **17**
- Endurance Training 17
- Intensity 17
- Degree of Intensity 17

**Performance record** **82**

# 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 overstress, 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.**

# Short description

The electronics have a display area with variable symbols and graphics, and a functional area with buttons.

**indication range**

display

**functional area**

buttons

## quick guide

### functional area

The four buttons are briefly explained below.

### ☼ press briefly

This function button is used to call up entries.
The set data is transferred.

### ☼ press longer (Reset)

The current display is deleted for a restart.

### ◀▶ Left / Right

These function buttons are used to change values in the default values.

- long press and hold>

fast scan of values

- press “Left” and “Right” together:

value input jumps to OFF (- -)

and the display ranges are changed.

### ⟲

With this function button the automatic display change in the 5” mode is switched on and off.

### Pulse measurement

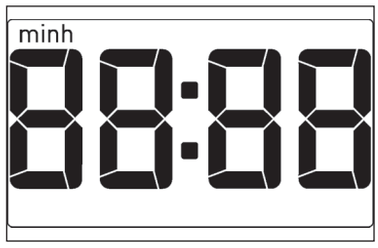
The pulse is measured by hand pulse sensors. The connector is located on the back of the display.

## quick guide

display area / display
The display area informs about the various functions.

### training duration

total training time (h) after turning on
or reset of display




value: 0:00 - 99:59

### course

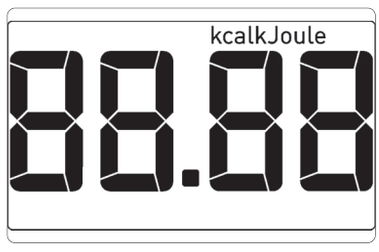
Total distance (miles/km)
after switching on or resetting the display

display in miles or km

value 0.00 - 99.99

### energy consumption

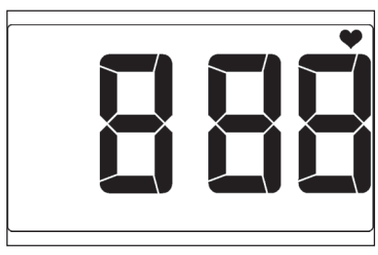
in kcal or kJoule




value 0 - 9999

### pulse

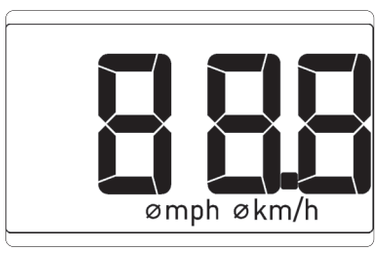
pulse display
40 – 199




heart symbol
(flashes in time with heartbeat)

### speed

average value display during training
break




value 0 - 99.9

display in mph or km/h

**pedal frequency (rpm)**

15 - 199 rpm

average value display during training break

**automatic display change**

in the 5″ mode

**battery power**

Battery voltage is no longer sufficient for pulse measurement.

Change battery.

Total training duration and total distance as well as settings are lost when changing batteries.

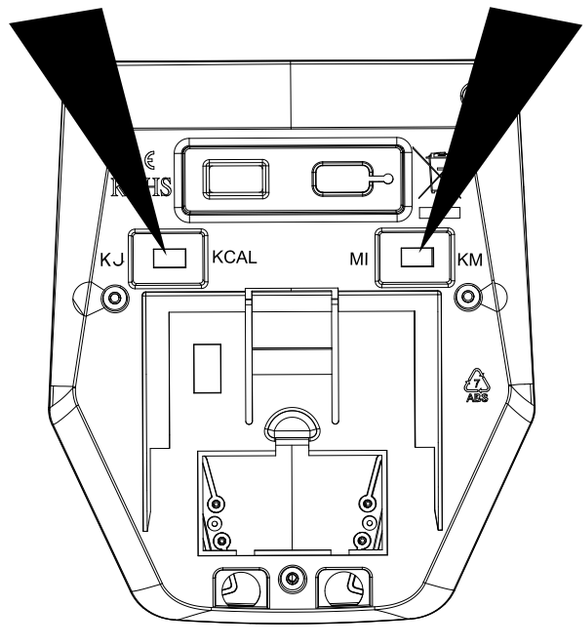
The display options kcal or kJoule and miles or km are set with slide switches on the rear panel. Changes are accepted by pressing the reset button.

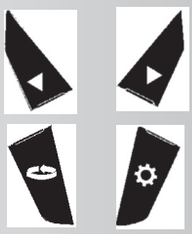
The pedal revolutions in this manual refer to an exercise bike (home trainer).

60 rpm = 21.3 km/h = 13.3 mph.

For a crosstrainer, the correlation is

60 rpm = 9.5 km/h = 5.9 mph.





# 1. Training without specifications (Quick start)

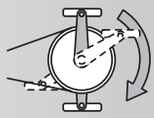
• Press a key

**Display:**

• All segments are briefly displayed. (Segment Test)

• The total hours and kilometers are briefly displayed.

Thereafter, change to the display "Training Readiness"

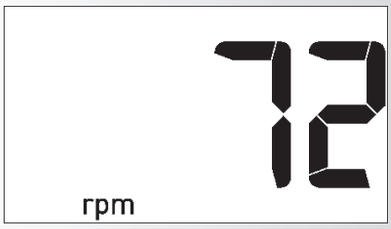


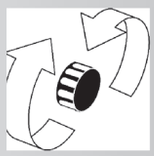
## Training Readiness

**Display:**

• All areas display "zero" except pulse (if active)

Start training by pedaling



## Training Start

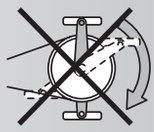
Display:

• Pedal Rotation segments, Distance, Speed, Energy and Time: count goes upwards.

• Pulse (if active)

Brake Adjustment:

• By turning to the right the brake level is raised, and by turning to the left it is reduced.



## Training Pause or End

At Training Pause or End, Average Values from the last training unit are displayed with the Ø symbol.

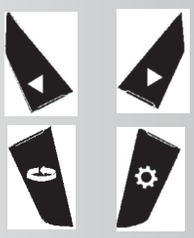
Display

• Average Values (Ø):

Pedal Rotations and Speed

• Total Values

Energy, Distance and Time



## Standby Mode

Device switches to Standby mode 4 minutes after Training End.

Press any key; Display begins again with Segment Test, display of total hours, total kilometers and training readiness.

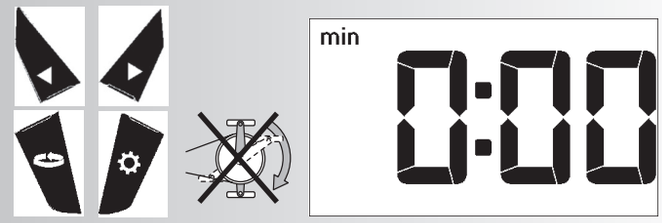
## display of training hours and kilometres

in standby, press the keys ◀▶ simultaneously.

# 2. Training With Settings

display: "Training Readiness"

• Press "⚙": settings area

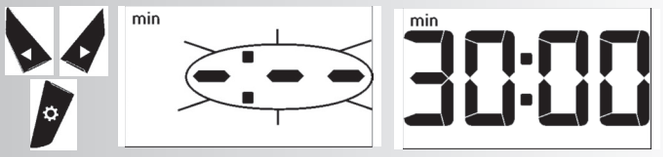



## Time Setting (min)

• With ◀▶, enter value (e.g., 30:00)

onfirm with "⚙".

Display: next menu "COURSE"

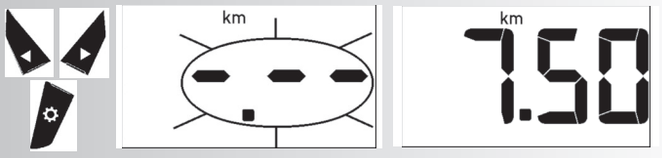



## Setting Course (miles or km)

• With ◀▶ enter value (e.g., 7.5)

Confirm with "⚙".

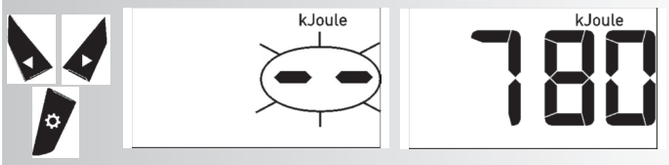
Display: next menu "ENERGY"




## Setting Energy (kcal or KJoule)

• With ◀▶ enter value (e.g., 780)

Confirm with "⚙".




## pulse monitoring

• enter values with ◀▶ (e.g., 130)

Confirm with ⚙.

If the pulse rate rises above the input value during training – not at a standstill – the value starts to flash.

## • pedaling

With standard settings, the system counts down.

## Note:

Settings are saved and used during the next training session.

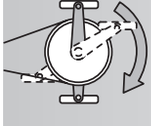
## Training Pause or Training End

With less than 14 pedal rpm, the device's electronics recognize a Training Pause. Rotations and Speed are represented as Average Values with the Ø symbol.

The Training Data is displayed for 4 minutes. If, during this time, you press no keys and do not train, the electronics will switch to Standby mode.

## Training Resumption

If Training is continued within 4 minutes, the last values will be further counted or counted down.



# General instructions

## System signals

On power-up and reset, a sound is emitted.

When time, distance and energy requirements are met, a short beep will sound.

## average value calculation

The averages refer to past training sessions up to a reset or when reaching standby mode.

## Instructions 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.

### Failures with the training computer

Press the "⚙" key for a longer period of time (reset).

# Training Instructions

Sports medicine and training science use cycle ergometry, among other things, for the examination of the functional capability of heart, circulation and respiratory system.

You can find out whether or not you have achieved the desired effect from your training after several weeks using the following method:

1. You manage a particular endurance performance with less heart / circulation performance than previously
2. You sustain a particular endurance performance with the same heart / circulation performance over a longer period.
3. You recover more quickly than previously after a particular heart / circulation performance.

## Guide values for the endurance training

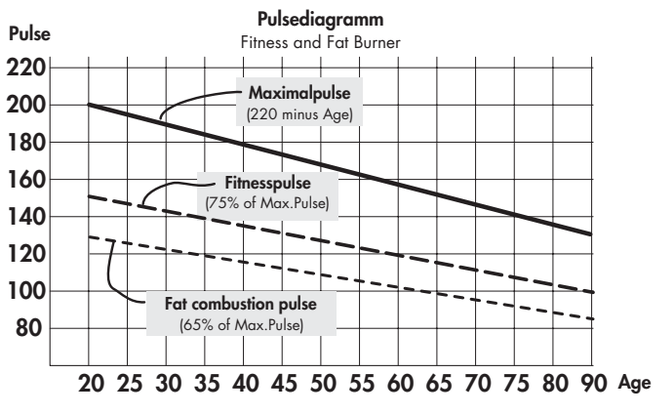
**Maximum pulse:** maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

Here, the following empirical formula applies: the maximum heart rate per minute corresponds to 220 heart beats minus age in years.

**Example: age 50 years -> 220 – 50 = 170 pulse / min.**

## Load Intensity

**Load pulse:** the optimum intensity of load is reached at 65–75% (see also diagram) of the maximum pulse. This value changes depending on age.




## Extent Of Load

Duration of a training unit and its frequency per week:

The optimum extent of load is attained, if 65–75% of the individual heart / circulation performance is achieved over a longer period.

Empirical Formula:

| Training frequency | Duration of training |
|---|---|
| daily | 10 minutes |
| 2–3 times a week | 20–30 minutes |
| 1–2 times a week | 30–60 minutes |

Beginners should not begin with training units of 30-60 minutes.

The beginner's training can be planned as follows in the first 4 weeks:

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

It is recommended that you perform approx. 5 minutes of exercises before and after every training unit, in order to warm up and cool down. There should be a training-free day between each two consecutive training units, if you prefer training sessions of 20-30 minutes 3 times a week later on in your training. Otherwise, there is no reason why you should not train daily.

FR

## Table des matières

**Conseils de sécurité** **18**
- Utilisation 18

**Description succincte** **19-21**
- Zone de fonctionnement / Touches 19
- Zone d'affichage / Écran de visualisation 20-21

**Entraînement sans consignes**
**Démarrage rapide** **22**
- Disponibilité d'entraînement 22
- Début de l'entraînement 22
- Interruption de l'entraînement 22
  Fin de l'entraînement 22
- Mode veille 22

**Entraînement avec valeurs allouées** **23**
- Temps 23
- Trajet 23
- Énergie (KJoule/kcal) 23
- Interruption/fin de l'entraînement 23
- Reprise de l'entraînement 23

**Remarques générales** **24**
- Signaux sonores du système 24
- Calcul de la valeur moyenne 24

**Remarques relatives à la mesure de la fréquence cardiaque** **25**
Avec le pouls de la main 25
- Perturbations sur l'ordinateur 25

**Instructions d'entraînement** **25**
- Entraînement d'endurance 25
- Intensité de l'effort 25
- Ampleur de l'effort 25

**Tableau de performance** **82**

# Consignes de sécurité

**Veuillez 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.**

## Description succincte

Le système électronique a une zone d'affichage (écran de visualisation) avec des symboles et graphique variables et une zone de fonction avec des touches.

**Zone d'affichage**

Écran de visualisation

**Zone de fonctionnement**

Touches

## Instructions succinctes

### Zone de fonctionnement

Les quatre touches sont expliquées brièvement ci-après.

### Appuyez brièvement

Cette touche de fonction permet d'appeler des entrées.
Les données réglées sont adoptées.

### Appuyez plus longuement (réinitialisation)

L'affichage actuel est effacé pour un nouveau démarrage.

### À gauche / à droite

Ces touches de fonction permettent de modifier les valeurs allouées

- Appuyer longuement >

défilement plus rapide des valeurs

- Appuyer en même temps sur “à gauche” et “à droite” :

l'entrée des valeurs saute sur arrêt (- -)

et un passage à d'autres zones d'affichage a lieu.

Cette touche de fonction permet de démarrer et d'arrêter le changement automatique de l'affichage toutes les 5".

### Mesure du pouls

La mesure du pouls a lieu au moyen de capteurs du pouls de la main. Le raccord se trouve au dos de l'affichage.

# Mode d'emploi et instructions d'entraînement

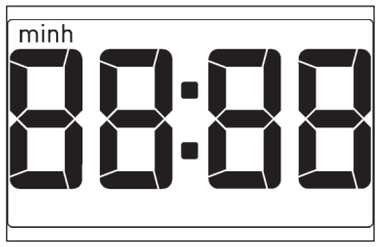
## Instructions succinctes

Zone d'affichage / Écran de visualisation

La zone d'affichage informe au sujet des différentes fonctions.

### Durée d'entraînement

Durée d'entraînement totale (h) après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage

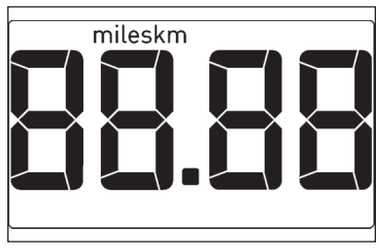



Valeur : 0:00 – 99:59

### Trajet

Trajet total (miles/km)

après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage

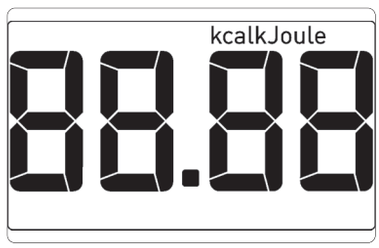



Affichage en miles ou km

Valeur 0,00 – 99,99

### Consommation d'énergie

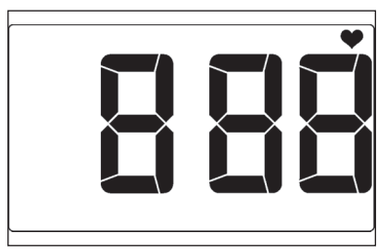
en kcal ou kJoule




Valeur 0 - 9999

### Pouls

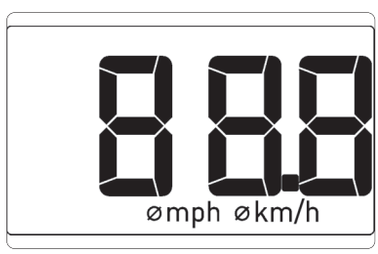
Affichage du pouls 40 – 199




Symbole du cœur (clignote à la cadence du battement du cœur)

### Vitesse

Affichage de la valeur moyenne lors de la pause d'entraînement




Valeur 0 – 99,9

Affichage en mph ou km/h

**Fréquence de pédalage (rpm)**

15 - 199 tr/min

Affichage de la valeur moyenne lors de la pause d'entraînement

## changement automatique de l'affichage

toutes les 5"

**Charge de la pile**

La tension de la pile n'est plus suffisante pour la mesure de la fréquence cardiaque.

Échanger la pile

La durée d'entraînement total et le trajet total ainsi que les autres données sont perdues lors de l'échange de la pile.

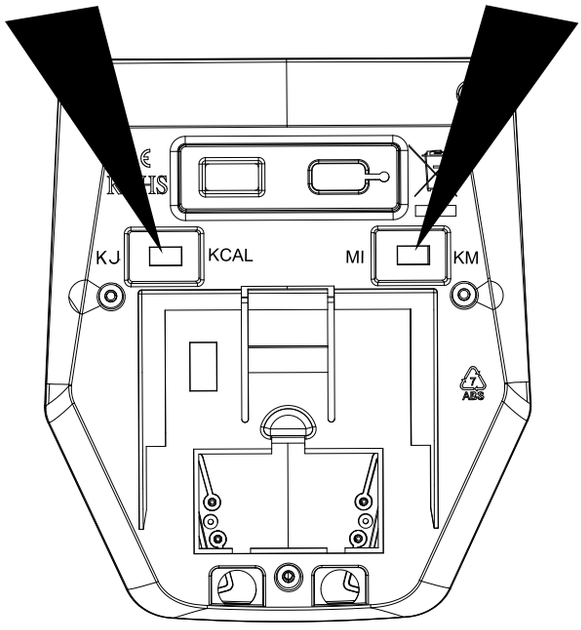
L'affichage kcal ou kJoule et miles ou km se règle au moyen de curseurs se trouvant au dos. Des modifications sont adoptées par pression de la touche de réinitialisation.

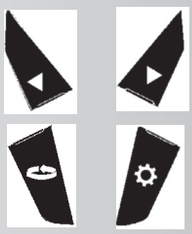
Les rotations de pédale dans les instructions se réfèrent à un home-trainer.

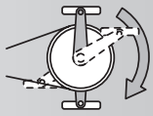
60 tr/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

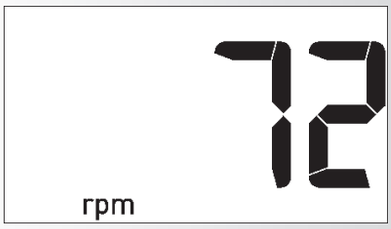
Pour un vélo elliptique, l'affectation est

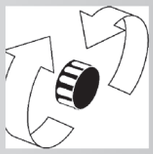
60 tr/min = 9,5 km/h = 5,9 mph

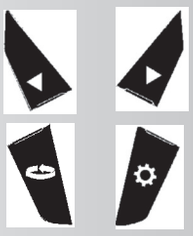










# 1. Entraînement sans consignes (démarrage rapide)

- Appuyez sur une touche quelconque

Affichage :

- Tous les segments sont affichés brièvement. (test segment)
- Le total des heures et celui des kilomètres sont affichés brièvement.

Passage ensuite à l'affichage "Disponibilité d'entraînement"

## Disponibilité d'entraînement

Affichage :

- Toutes les zones affichent "Zéro" sauf le pouls (s'il est actif)

Début d'entraînement en pédalant

## Début d'entraînement

Affichage :

- Le compte segments de rotation des pédales, distance, vitesse, énergie et durée s'effectue dans l'ordre croissant.
- Pouls (s'il est actif)

Réglage du frein :

- Le niveau de freinage est augmenté par rotation vers la droite et diminué en tournant vers la gauche.

## Interruption ou fin de l'entraînement

En cas d'interruption ou de fin de l'entraînement, des valeurs moyennes de la dernière unité d'entraînement sont affichées avec le symbole Ø.

Affichage

- Valeurs moyennes (Ø) :

Rotations de pédale et vitesse

- Valeurs totales

Énergie, distance et temps

## Mode veille

L'appareil passe en mode veille 4 minutes après la fin de l'entraînement.

Appuyer sur une touche quelconque; l'affichage démarre de nouveau avec un test de segments, l'affichage du total des heures et du total des kilomètres et la disponibilité d'entraînement.

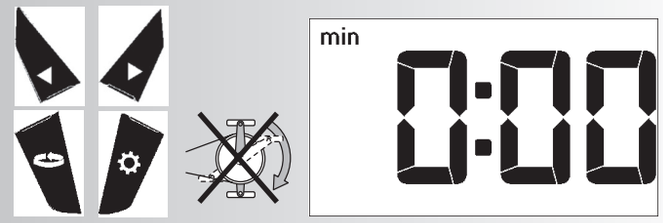
## Affichage des heures et kilomètres d'entraînement

Appuyez sur les touches ◀▶ simultanément en mode veille

# 2. Entraînement avec valeurs allouées

Affichage : "Disponibilité d'entraînement"

• Appuyer sur "⚙" :domaine des valeurs allouées



## Valeur temps alloué (min)

• Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 30:00)

Confirmer avec "⚙".

Affichage : Menu suivant "TRAJET"

## Valeur trajet alloué (miles ou km)

• Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 7,5)

Confirmer avec "⚙".

Affichage : Menu suivant "ÉNERGIE"

## Valeur énergie allouée (kcal ou kJoule)

• Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 780)

Confirmer avec "⚙".

## Surveillance du pouls

• Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 130)

Confirmer avec ⚙.

Si le pouls augmente pendant l'entraînement - pas à l'arrêt - au delà de la valeur entrée, la valeur se met à clignoter.

• Pédaler

Pour les valeurs allouées, le compte s'effectue dans l'ordre décroissant.

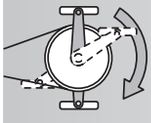
## Remarque :

Les valeurs allouées sont mémorisées et il en est tenu compte lors de l'entraînement suivant.

## Interruption ou fin de l'entraînement

Dans le cas de moins de 14 rotations de pédale par minute, le système électronique reconnaît une interruption de l'entraînement. Les rotations et la vitesse sont représentées en tant que valeurs moyennes avec le symbole Ø.

Les données de l'entraînement sont affichées pendant 4 minutes. Si vous n'appuyez sur aucune touche à ce moment et que vous ne vous entraînez pas, le système électronique passe en mode veille.



## Reprise de l'entraînement

En cas de poursuite de l'entraînement dans les 4 minutes, le compte des dernières valeurs reprend.

# Remarques générales

## Sons du système

Un son est émis lors de la mise en marche et lors d'une réinitialisation.

Un son bref retentit lorsque les valeurs allouées pour le temps, le trajet et l'énergie sont atteintes.

## Calcul de la valeur moyenne

Les calculs de valeurs moyennes se réfèrent aux unités d'entraînement passées jusqu'à une réinitialisation ou jusqu'à ce que le mode veille soit atteint.

## Consignes pour la mesure du pouls

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

### Avec les capteurs du guidon

La faible tension produite par la contraction du cœur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

### Dysfonctionnement de la console

Pressez la touche longtemps (reset).

## Instructions d’entraînement

La médecine de sport et la science de l’entraînement se sert de l’ergométrie à vélo pour vérifier, entre autres, le fonctionnement du cœur, de la circulation sanguine et du système respiratoire.

Vous pouvez constater si votre entraînement fournit les résultats désirés après quelques semaines :

1. Vous obtenez une certaine endurance avec moins de performance cardio-vasculaire.
2. Vous obtenez une certaine endurance avec la même performance cardio-vasculaire pendant un laps de temps prolongé.
3. Vous rattraper plus vite qu’auparavant après une certaine performance cardio-vasculaire.

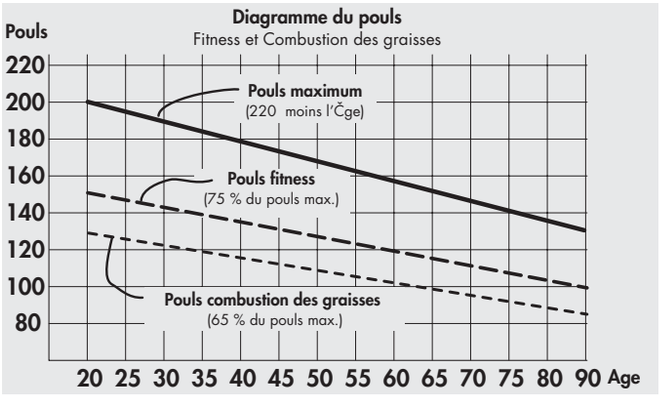
## Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

**Pouls maximum:** On entend par sollicitation maximale l'obtention du pouls maximum individuel. La fréquence cardiaque maximale accessible dépend de l'âge.
En règle générale : La fréquence cardiaque maximale à la minute est de 220 battements moins l'âge.

**Exemple : Âge 50 ans > 220 – 50 = 170 pouls/min**

### Intensité à l'effort

**Pouls à l'effort:** L'intensité optimale à l'effort est atteinte à 65 – 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle (voir diagramme). Cette valeur change en fonction de l'âge.




### Envergure de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine :

Le volume d'effort optimal est atteint dès que l'on obtient 65 à 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle pendant un laps de temps prolongé.

Principe:

| Fréquence d'entraînement | Durée de l'entraînement |
|---|---|
| Tous les jours | 10 minutes |
| 2 – 3 x par semaine | 20 – 30 minutes |
| 1 – 2 x par semaine | 30 – 60 minutes |

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

Pour les débutants, le programme d'entraînement des 4 premières semaines pourrait être le suivant :

| Fréquence d'entraînement | Unité d'entraînement |
|---|---|
| **1re semaine** | |
| 3 x par semaine | 2 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>2 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>2 minutes d'entraînement |
| **2e semaine** | |
| 3 x par semaine | 3 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>3 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>2 minutes d'entraînement |
| **3e semaine** | |
| 3 x par semaine | 4 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>3 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>3 minutes d'entraînement |
| **4e semaine** | |
| 3 x par semaine | 5 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>4 minutes d'entraînement<br>1 minute de pause gymnastique<br>4 minutes d'entraînement |

Avant et après chaque unité d'entraînement, 5 minutes de gymnastique serviront au réchauffement et au Cool-down. Entre deux unités d'entraînement, vous devriez prévoir une journée sans entraînement, si vous décidez de choisir le programme d'entraînement de 20 à 30 minutes 3 fois par semaine. En cas contraire, vous pouvez vous entraîner tous les jours.

NL

## Inhoudsopgave

**Veiligheidsaanwijzingen** **26**
- Service 26

**Korte beschrijving** **27-29**
- Functiebereik / toetsen 27
- Weergavebereik / display 28-29

**Training zonder programmeringen**

**Snelstart** **30**
- Gereed voor training 30
- Trainingsbegin 30
- Trainingsonderbreking 30
  Trainingseinde 30
- Standby-modus 30

**Training met programmeringen** **31**
- Tijd 31
- Afstand 31
- Energie (KJoule/kcal) 31
- Trainingsonderbreking/-einde 31
- Hervatten van de training 31

**Algemene aanwijzingen** **32**
- Systeemgeluiden 32
- Berekening van de gemiddelde waarde 32

**Aanwijzingen m.b.t. polsslagmeting** **33**
Met handsensoren 33
- Storingen bij de computer 33

**Trainingshandleiding** **33**
- Duurtraining 33
- Belastingintensiteit 33
- Belastingomvang 33

**Prestatietabel** **82**

# 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.**

## Korte beschrijving

De elektronica heeft een weergavebereik (display) met veranderende symbolen en grafica en een functiebereik met toetsen.

**Weergavebereik**

Display

**Functiebereik**

Toetsen

## Korte handleiding

### Functiebereik

De vier toetsen worden hieronder kort uitgelegd.

### ☼ kort indrukken

Met deze functietoets worden programmeringen opgeroepen.
De ingestelde gegevens worden opgeslagen.

### ☼ langer indrukken (reset)

De actuele weergave wordt gewist voor een herstart.

### ◀▶ Links / Rechts

Met deze functietoetsen worden bij de programmeringen waardes gewijzigd

- langer indrukken >

snelle waarde-doorloop

- "Links" en "Rechts" tegelijk ingedrukt:

waarde-invoer springt op Uit (- - )

en het weergaveveld wordt gewisseld.

Met deze functietoets wordt de automatische gegevenswisseling in 5" ritme in- en uitgeschakeld.

### Polsslagmeting

De polsslagmeting gebeurt via handsensoren. De aansluiting bevindt zich aan de achterzijde van het display.

# Trainings- en bedieningshandleiding

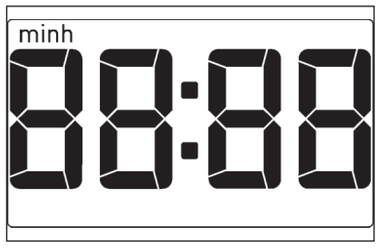
## Korte handleiding

Weergavebereik / Display

Het weergavebereik informeert over de diverse functies.

### Trainingstijd

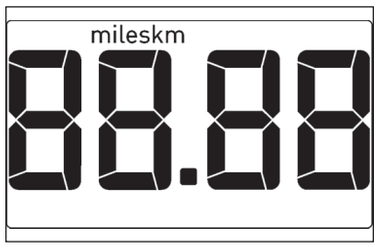
Totale trainingstijd (h) na inschakelen of reset van de display




Waarde: 0:00 – 99:59

### Afstand

Totale afstand (mijlen/km) na inschakelen of reset van de display

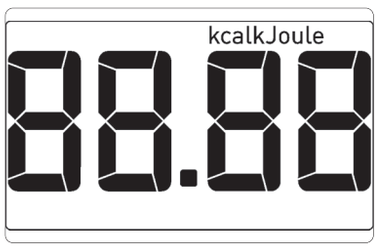



Weergave in mijlen of km

Waarde 0,00 – 99,99

### Energieverbruik

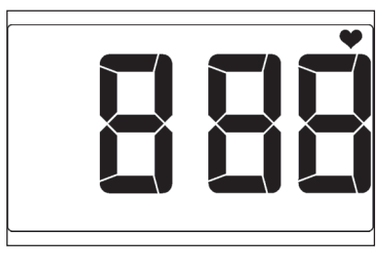
in kcal of kJoule




Waarde 0 - 9999

### Polsslag

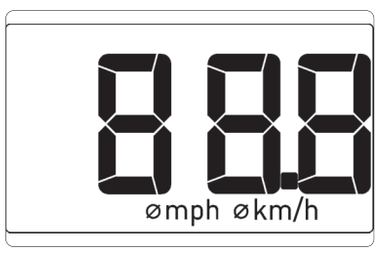
Polsslagweergave 40 – 199




Hartsymbool (knippert in het ritme van de hartslag)

### Snelheid

Gemiddelde waarde weergave bij trainingspauze

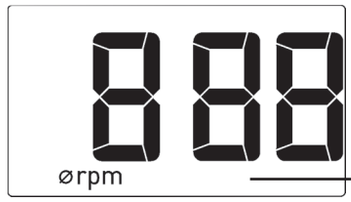



Waarde 0 – 99,9

Weergave in mph of km/h

**Trapfrequentie (rpm)**

15 - 199 o/min




Gemiddelde waarde weergave bij trainingspauze

**Automatische gegevenswisseling**

in 5″ ritme

**Batterijspanning**

Batterijspanning is niet meer toereikend voor polsslagmeting.

Batterij verwisselen.

De totale trainingstijd en totale afstand evenals de programmeringen gaan bij verwisselen van de batterij verloren.

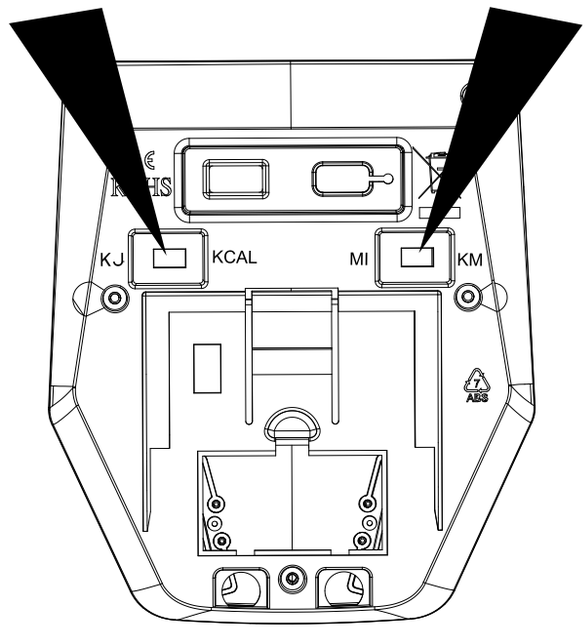
De weergave kcal of kJoule en miles of km is met een schuifschakelaar aan de achterzijde ingesteld. Wijzigingen worden door indrukken van de reset-toets opgeslagen.

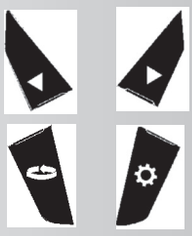
De pedaalomwentelingen in de handleiding hebben betrekking op een hometrainer

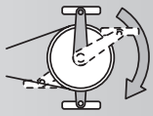
60 o/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

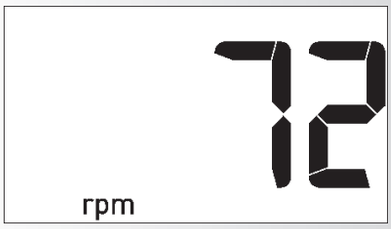
Bij een crosstrainer is de toewijzing

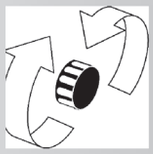
60 o/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.

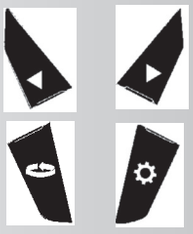










# 1. Training zonder programmeringen (snelstart)

- Druk op een willekeurige toets

Weergave:

- Alle Segmenten worden kort weergegeven. (segmenttest)
- De totale tijd en totaal aantal kilometers worden kort getoond.

Daarna wisseling van de weergave “Gereed voor training”

## Gereed voor training

Weergave:

- Alle velden staan op “Nul” behalve de polsslag (indien actief)

Trainingsbegin door trappen

## Trainingsbegin

Weergave:

- Pedaalomwentelingsegmenten, afstand, snelheid, energie en tijd tellen op.
- Polsslag (indien actief)

Remkrachtverstelling:

- Door draaien naar rechts wordt het remniveau verhoogd en naar links verlaagd.

## Trainingsonderbreking of -einde

Bij trainingsonderbreking of -einde worden de gemiddelde waardes van de laatste trainingseenheid met het Ø -symbool getoond.

Weergave

- Gemiddelde waardes (Ø):

Pedaalomwentelingen en snelheid

- Totale waarde

Energie, Afstand en tijd

## Standby-modus

Het apparaat schakelt 4 minuten na trainingseinde in de standby-modus.

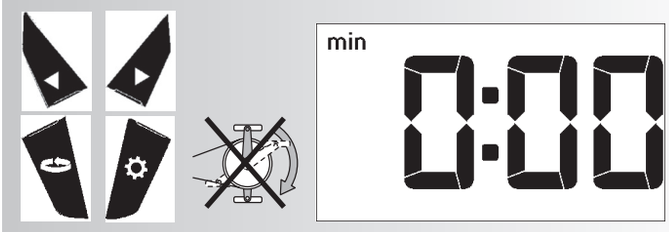
Willekeurige toets indrukken; weergave begint weer met segmenttest, weergave van de totale tijd en totaal aantal kilometers en gereed voor training.

## Weergave van de trainingsuren en -kilometers

Druk in standby tegelijkertijd op de ◀▶ toetsen.

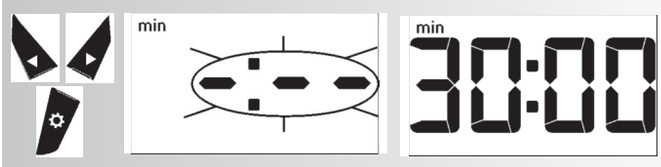
# 2. Training met programmeringen

Weergave: "Gereed voor training"
• "⚙" indrukken: programmeringsbereik



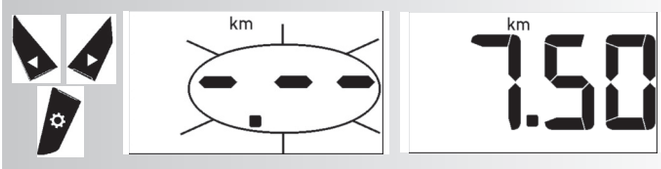
## Tijdprogrammering (min)

• Met ◀▶ waarde invoeren (bijv. 30:00)
Met "⚙" bevestigen.
Weergave: volgende menu "AFSTAND"



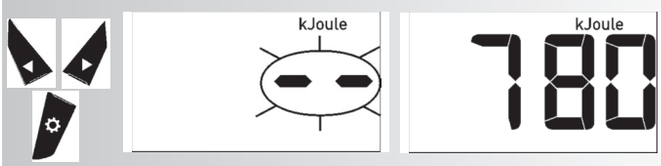

## Afstandprogrammering (miles of km)

• Met ◀▶ waarde invoeren (bijv. 7,5)
Met "⚙" bevestigen.
Weergave: volgende menu "ENERGIE"




## Energieprogrammering (kcal of KJoule)

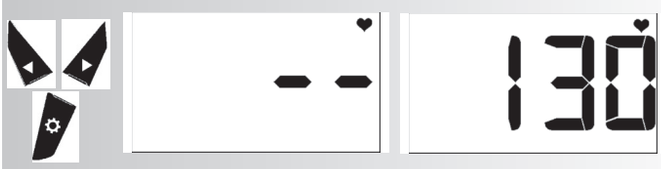
• Met ◀▶ waarde invoeren (bijv. 780)
Met "⚙" bevestigen.



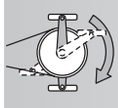

## Polsslagbewaking

• Met ◀▶ waarde invoeren (bijv. 130)

Met ⚙ bevestigen.
Stijgt tijdens de training - niet bij rust - de polsslag over de ingevoerde waarde, gaat de indicatie knipperen.




• Beginnen met trappen
Bij programmeringen wordt er teruggeteld.



## Opmerking:

programmeringen worden opgeslagen en er wordt bij de volgende training rekening mee gehouden.

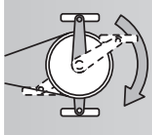
## Trainingsonderbreking of trainingseinde

Bij minder dan 14 pedaalomwentelingen/min herkent de elektronica een trainingsonderbreking. Omwentelingen en snelheid worden als gemiddelde waardes met Ø -symbool weergegeven.

De trainingsgegevens worden 4 minuten weergegeven. Drukt u binnen deze tijd niet op een toets en traint u niet, schakelt de elektronica in de standby-modus.

## Hervatten van de training

Bij voortzetting van de training binnen 4 minuten worden de laatste waardes verder op- of teruggeteld.



# Algemene aanwijzingen

## Systeemgeluiden

Bij het inschakelen en bij een reset hoort u een geluid.

Bij het bereiken van programmeringen voor tijd, afstand en energieverbruik wordt een korte geluid hoorbaar.

## Gemiddelde waarde berekening

De gemiddelde waarde berekeningen hebben betrekking op uitgevoerde trainingseenheden tot een reset of bij het bereiken van het standby-gebruik.

## Aanwijzingen 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

Druk de set-toets langer in (reset)

# Handleiding voor de training

Sportgeneeskunde en trainingswetenschap maken gebruik van de fiets-ergometrie o.a. voor de controle van de goede werking van hart, de bloedsomloop en ademhalingssysteem.

Of uw training na enkele weken de gewenste effecten heeft bereikt, kunt u als volgt vaststellen:

1. U behaalt een bepaalde duurprestatie met minder hart–/bloedsomloopinspanning dan tevoren
2. U houdt een bepaalde duurprestatie met dezelfde hart–/bloedsomloop-inspanning gedurende langere tijd vol.
3. U herstelt zich na een bepaalde hart–/bloedsomloopinspanning sneller dan tevoren.

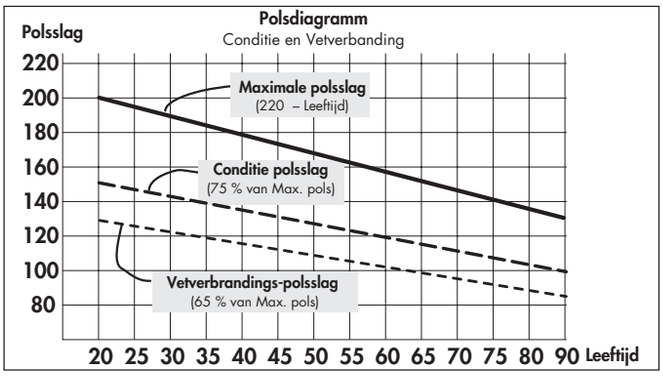
## Richtwaarden voor de duurtraining

**Maximale polsslag:** Men verstaat onder een maximale belasting het bereiken van de individuele maximum polsslag. De maximaal bereikbare hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd. Hier geldt de vuistregel: De maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen minus leeftijd.

**Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 – 50 = 170 polsslagen/min.**

## Belastingsintensiteit

**Belastingspolsslag:** De optimale belastingsintensiteit wordt bij 65–75% (vgl. diagram) Van de maximale polsslag bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.




## Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en de frequentie daarvan per week:
Van de optimale belastingomvang is sprake, als er over een langere periode 65–75% van de individuele hart–/bloedsomloopinspanning wordt bereikt.
Vuistregel:

| Trainingsintensiteit | Trainingsduur |
|---|---|
| Dagelijks | 10 min. |
| 2–3 x per week | 20 – 30 min. |
| 1–2 x per week | 30 – 60 min. |

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen.

| Trainingsintensiteit | Opbouw van de training |
|---|---|
| | **1e week** |
| 3 x per week | 2 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>2 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>2 minuten trainen |
| | **2e week** |
| 3 x per week | 3 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>3 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>2 minuten trainen |
| | **3e week** |
| 3 x per week | 4 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>3 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>3 minuten trainen |
| | **4e week** |
| 3 x per week | 5 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>4 minuten trainen<br>1 minuut pauze voor gymnastiek<br>4 minuten trainen |

Training voor de beginners kan in de eerste 4 weken als volgt eruit zien:

Voor en na iedere trainingseenheid dient ca. 5 minuten gymnastiek voor het opwarmen c.q. de cool down. Tussen twee trainingseenheden moet een trainingsvrije dag liggen, als u in het latere verloop de voorkeur geeft aan een training van 3 maal per week 20-30 minuten. Verder is er niets tegen een dagelijkse training.

ES

## Índice de contenido

**Indicaciones de seguridad 34**
- Servicio técnico 34

**Descripción resumida 35-37**
- Área de función /teclas 35
- Área de indicación / display 36-37

**Entrenamiento sin valores predeterminados (Inicio rápido) 38**
- Disposición para el entrenamiento 38
- Inicio del entrenamiento 38
- Interrupción del entrenamiento 38
- Fin del entrenamiento 38
- Modo de espera 38

**Entrenamiento con valores predeterminados 39**
- Tiempo 39
- Recorrido 39
- Energía (KJoule/kcal) 39
- Interrupción/fin del entrenamiento 39
- Reanudación del entrenamiento 39

**Indicaciones generales 40**
- Tonos del sistema 40
- Cálculo de los valores medios 40

**Indicaciones para la medición del pulso 41**
- Con pulso de la mano 41
- Anomalías en el ordenador 41

**Instrucciones para el entrenamiento 41**
- Entrenamiento de resistencia 41
- Intensidad de esfuerzo 41
- Alcance del esfuerzo 41

**Tabella del rendimento 82**

# 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 cardiaca 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.**

## Breve descripción

El sistema electrónico tiene un área de indicación (display) con símbolos y gráficos que cambian y un área de función con teclas.

**Área de indicación**

Display

**Área de función**

Teclas

## Instrucciones resumidas

### Área de función

Las cuatro teclas se explican a continuación de forma breve.

**Pulsar brevemente**

Con esta tecla de función se cargan entradas.
Se aplican los datos ajustados.

**Pulsar de forma prolongada (reset)**

Se borra la indicación actual para reiniciar.

**Izquierda / Derecha**

Con estas teclas de función se modifican valores predeterminados

- Pulsación prolongada >

paso más rápido de valores

- "Izquierda" y "Derecha" pulsados juntos:

la entrada de valores salta a Desconectado (- - )

y se cambian las áreas de indicación.

Con esta tecla de función se enciende y se apaga el cambio de indicación automático cada 5 segundos.

### Medición del pulso

La medición del pulso se efectúa mediante sensores de pulso de la mano. La conexión se encuentra en la parte posterior del indicador.

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

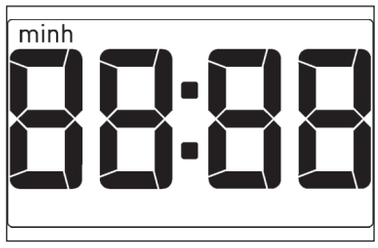
## Instrucciones resumidas

Área de indicación / display

El área de indicación informa sobre las diferentes funciones.

### Tiempo de entrenamiento

Tiempo total de entrenamiento (h) después de la conexión o del reset del indicador

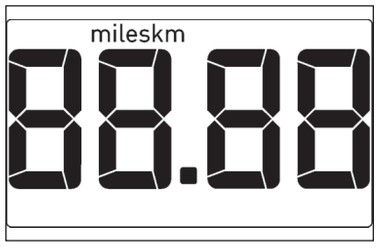



Valor: 0:00 – 99:59

### Recorrido

Recorrido total (millas/km)

después de la conexión o del reset del indicador

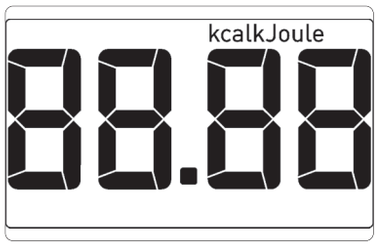



Indicación en millas o km

Valor 0,00 – 99,99

### Consumo de energía

En kcal o kJoule

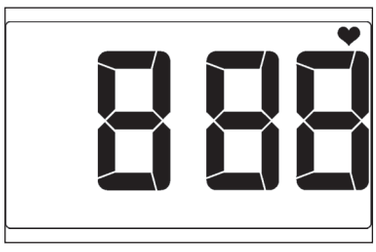



Valor 0 – 9999

### Pulso

Indicador del pulso

40 – 199



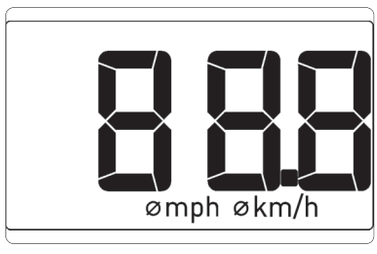

Símbolo de corazón

(parpadea al ritmo de los latidos del corazón)

### Velocidad

Visualización del valor medio

en caso de una interrupción del entrenamiento

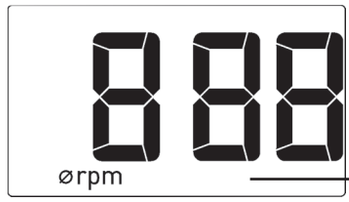



Valor 0 – 99,9

Indicación en mph o km/h

**Frecuencia de paso (rpm)**

15 – 199 rpm




Visualización del valor medio en caso de una interrupción del entrenamiento

## Cambio de indicación automático

cada 5 segundos.

**Carga de la batería**

La tensión de la batería ya no es suficiente para la medición del pulso.

Cambiar la batería.

El tiempo total de entrenamiento, el recorrido total y los valores predeterminados se pierden al cambiar la batería.

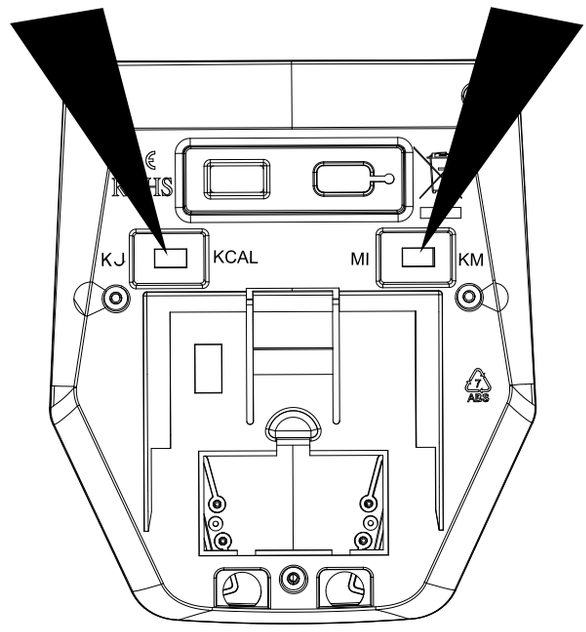
La indicación en kcal o kJoule y en millas o km está ajustada con interruptores deslizantes en la parte posterior. Los cambios se aplican presionando la tecla Reset.

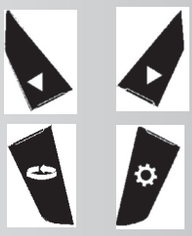
Las vueltas de pedal de las instrucciones hacen referencia a una bicicleta estática

60 rpm = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Para una bicicleta elíptica le corresponde

60 rpm = 9,5 km/h = 5,9 mph.





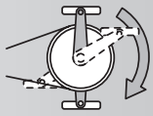
## 1. Entrenamiento sin valores predeterminados (inicio rápido)

- Presione cualquier tecla

Visualización:

- Se muestran brevemente todos los segmentos. (comprobación de los segmentos)
- Se indica brevemente el total de horas y de kilómetros.

A continuación, se pasa a la visualización "Disposición para el entrenamiento"

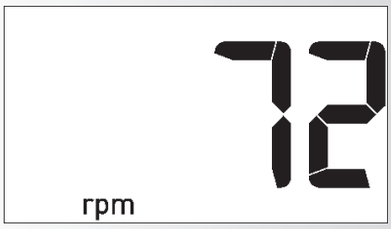


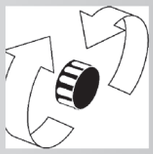
## Disposición para el entrenamiento

Visualización:

- Todas las áreas muestran "cero", excepto el pulso (si está activo)

Comienzo del entrenamiento con pedaleo



## Inicio del entrenamiento

Visualización:

- Los segmentos de vuelta de pedal, la distancia, la velocidad, la energía y el tiempo aumentan.
- Pulso (si está activo)

Regulación del freno:

- El nivel de freno aumenta al girar hacia la derecha y se reduce al girar hacia la izquierda.

## Interrupción o final del entrenamiento

En caso de interrupción o al final del entrenamiento, los valores medios de la última unidad de entrenamiento se muestran con el símbolo Ø.

Visualización

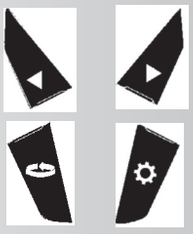
- Valores medios (Ø):

Vueltas de pedal y velocidad

- Valores totales

Energía, distancia y tiempo

- Pulso actual (si está activo)



## Modo de espera

El aparato conmuta al modo de espera al cabo de 4 minutos desde el fin del entrenamiento.

Al pulsar cualquier tecla, la indicación vuelve a empezar con la comprobación de los segmentos, la indicación del total de horas y de kilómetros y la disposición para el entrenamiento.

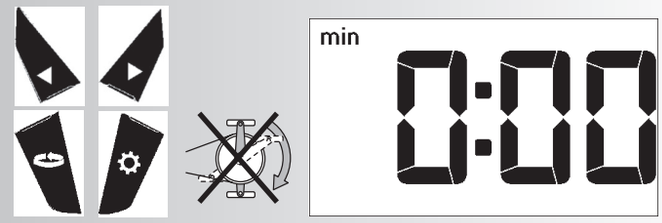
## Indicación de las horas de entrenamiento y los kilómetros

En modo de espera, presione las teclas ◀▶ simultáneamente.

## 2. Entrenamiento con datos predeterminados

Visualización: "Disposición para el entrenamiento"

• Pulse "⚙": Zona de indicaciones

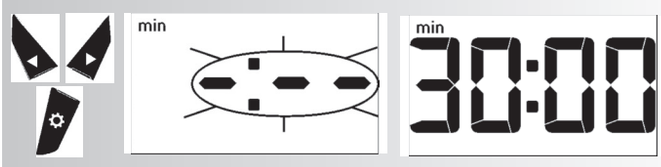


### Tiempo predeterminado (min)

• Introduzca los valores con ◀▶ (p. ej., 30:00)

Confirme con "⚙".

Visualización: menú siguiente "RECORRIDO"

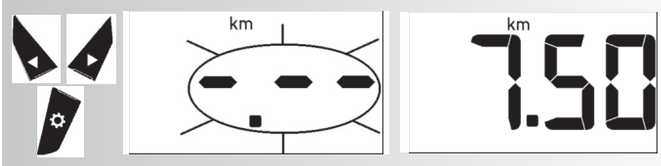



### Especificación del recorrido (miles o km)

• Introduzca los valores con ◀▶ (p. ej., 7,5)

Confirme con "⚙".

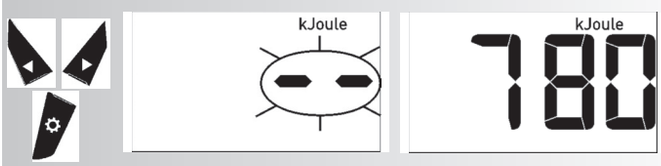
Visualización: menú siguiente "ENERGÍA"




### Especificación de la energía (kcal o kJoule)

• Introduzca los valores con ◀▶ (p. ej., 780)

Confirme con "⚙".




### Vigilancia del pulso

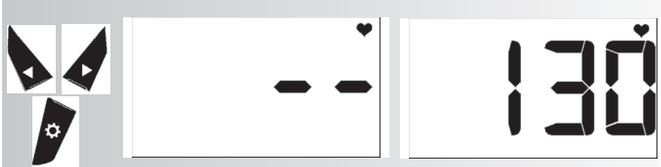
• Con ◀▶ introducir valores (p. ej. 130)

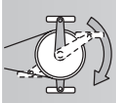
Confirmar con ⚙.

Si durante el entrenamiento (y no durante una parada) el pulso supera el valor introducido, este empieza a parpadear.

• Pedaleo

En los valores predeterminados, estos van decreciendo.



## Observación:

Los valores predeterminados se guardan y se tienen en cuenta para el próximo entrenamiento.

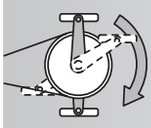
### Interrupción o final del entrenamiento

Con menos de 14 vueltas de pedal/min la electrónica detecta una interrupción del entrenamiento. Las vueltas y la velocidad se representan como valores medios con el símbolo Ø.

Los datos de entrenamiento se muestran durante 4 minutos. Si durante este tiempo no pulsa ninguna tecla ni entrena, el sistema electrónico pasa al modo de espera.

### Reanudación del entrenamiento

Si se continúa el entrenamiento durante los 4 minutos siguientes, se siguen contando o descontado los últimos valores.



# Indicaciones generales

## Tonos del sistema

Al conectarlo o resetearlo se emite un sonido.

Al alcanzar los valores predeterminados de tiempo, distancia y energía se emite un sonido corto.

## Cálculo de los valores medios

El cálculo de valores medios hace referencia a las unidades de entrenamiento realizadas hasta un reset o hasta alcanzar el modo de espera.

## Cálculo del valor medio

Los cálculos del valor medio se refieren a las unidades de entrenamiento anteriores hasta un Reset o hasta el modo de reposo.

## Indicaciones sobre la medición 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

Presione el pulsador ⚙v prolongadamente (Reset).

## Instrucciones de entrenamiento

En la medicina deportiva y el mundo especializado en los entrenamientos utilizan la ergometría de la bicicleta, entre otros, para comprobar el estado del corazón, la circulación y el sistema respiratorio. Tras haber transcurrido algunas semanas desde el inicio del entrenamiento, podrá determinar si ha tenido los efectos deseados como se indica a continuación:

1. Consigue una resistencia determinada con un menor esfuerzo del corazón / de la circulación que antes
2. Consigue una resistencia determinada con el mismo esfuerzo del corazón / de la circulación durante más tiempo.
3. Tras un esfuerzo determinado del corazón / de la circulación, se recupera más rápido que antes.

## Valores orientativos para un entrenamiento de resistencia

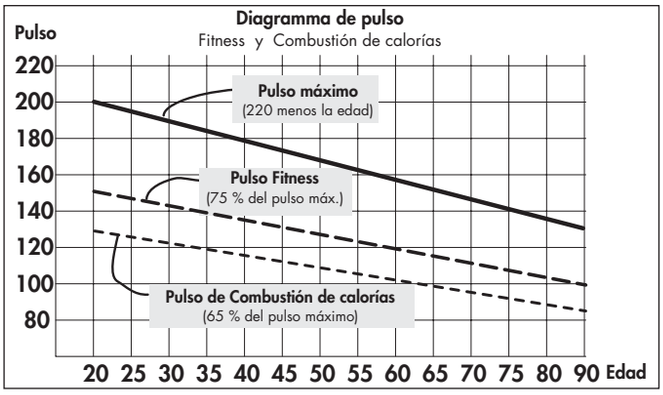
**Pulso máximo:** significa llegar al pulso máximo individual bajo un esfuerzo máximo. La máxima frecuencia coronaria obtenible depende de la edad de la persona.

Existe una fórmula empírica: la máxima frecuencia coronaria por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad de la persona.

**Ejemplo: Edad de 50 años > 220 – 50 = 170 pulsaciones/min.**

## Intensidad de esfuerzo

**Pulso de esfuerzo:** la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75 % (ver diagrama) del pulso máximo. En función de la edad, este valor va cambiando.




## Envergadura del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia semanal:
La envergadura óptima del esfuerzo se obtiene cuando, durante un período de tiempo considerable, se obtiene un 65 – 75% del esfuerzo individual del corazón / de la circulación.

Fórmula empírica:

| Frecuencia del entrenamiento | Duración del entrenamiento |
|---|---|
| diario | 10 min |
| 2–3 veces a la semana | 20 – 30 min |
| 1–2 veces a la semana | 30 – 60 min |

Los principiantes no deberán empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos.

El entrenamiento para principiantes puede concebirse de la siguiente forma durante las primeras 4 semanas:

| Frecuencia del entrenamiento | Contenido de una unidad de entrenamiento |
|---|---|
| | **1ª semaine** |
| 3 x par semaine | 2 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>2 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>2 minutos de entrenamiento |
| | **2ª semaine** |
| 3 x par semaine | 3 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>3 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>2 minutos de entrenamiento |
| | **3ª semaine** |
| 3 x par semaine | 4 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>3 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>3 minutos de entrenamiento |
| | **4ª semaine** |
| 3 x par semaine | 5 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>4 minutos de entrenamiento<br>1 minuto de pausa para gimnasia<br>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.

IT

## Indice

**Istruzioni di sicurezza** **42**
- Service 42

**Breve descrizione** **43-45**
- Settore funzioni/tasti 43
- Campo di visualizzazione/ display 44-45

**Allenamento senza valori predefiniti / Avvio rapido** **46**
- Disponibilità all'allenamento 46
- Inizio dell'allenamento 46
- Interruzione dell'allenamento 46
- Fine dell'allenamento 46
- Funzionamento Stand-by 46

**Allenamento con valori predefiniti** **47**
- Tempo 47
- Percorso 47
- Energia (KJoule/kcal) 47
- Interruzione/fine dell'allenamento 47
- Ripresa dell'allenamento 47

**Indicazioni generali** **48**
- Suoni di sistema 48
- Calcolo dei valori medi 48

**Istruzioni per la misurazione della frequenza cardiaca** **49**
Con sensore palmare 49
- Anomalie del computer 49

**Istruzioni per l'allenamento** **49**
- Allenamento di resistenza 49
- Intensità dello sforzo 49
- Entità dello sforzo 49

**Cuadro de rendimientos** **82**

# 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 erroneo 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.**

# Breve descrizione

L'elettronica ha un indicatore (display) con simboli e grafica variabili e un'area per le funzioni fornita di tasti.

**Indicatore**

Display

**Area funzioni**

Tasti

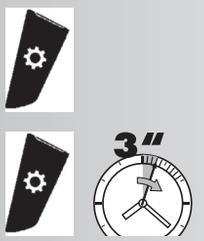
## Breve descrizione

### Area funzioni

I quattro tasti vengono spiegati brevemente come segue.

**premere brevemente**

Con questo tasto vengono richiamate le funzioni.
I dati impostati vengono acquisiti.




**premere a lungo (reset)**

L'indicazione attuale viene cancellata per un nuovo avvio.

**Sinistra/ destra**

Con questi tasti funzione vengono cambiati i valori della modalità predefinita

- premere a lungo >

visualizzazione rapida dei valori

- tenere premuti "sinistra" e "destra" contemporaneamente:

L'inserimento dei valori passa a spento (- - )

e le aree delle indicazioni vengono cambiate.

Con questo tasto funzione viene attivato/disattivato il cambio di indicazione automatico ad intervalli di 5".

### Rilevazione della pulsazione

La rilevazione della pulsazione avviene tramite sensori manuali. L'allacciamento si trova sulla parte posteriore del display.

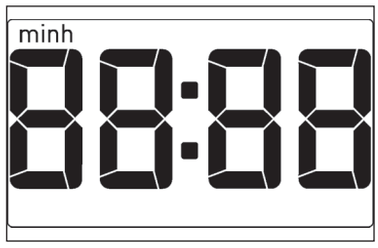
# Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

## Breve descrizione

Indicatore/display
L'indicatore fornisce informazioni sulle diverse funzioni.

### Tempo di allenamento

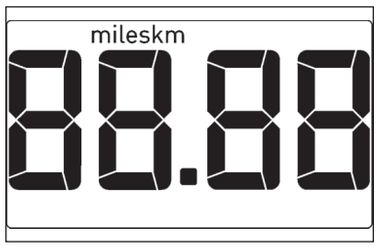
Tempo totale di allenamento (h) dopo l'accensione o reset del display




Valore: 0:00 – 99:59

### Percorso

Percorso totale (miglia/km)
dopo l'accensione o reset del display

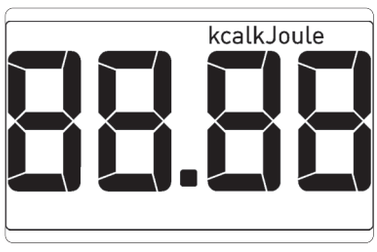



Indicazione in miglia o km

Valore 0,00 – 99,99

### Consumo energetico

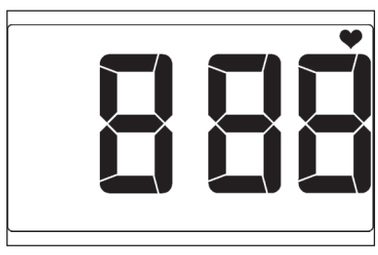
in kcal o kJoule




Valore 0 - 9999

### Pulsazione

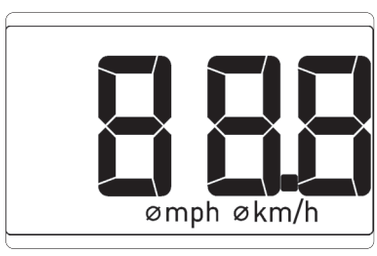
Visualizzatore della pulsazione
40 – 199




Simbolo cuore
(lampeggia al ritmo del battito cardiaco)

### Velocità

Visualizzazione della media dei valori durante la messa in pausa




Valore 0 – 99,9

Visualizzazione in mph o km/

**Frequenza della pedalata (rpm)**

15 - 199 U/min

Visualizzazione della media dei valori durante la messa in pausa

## Cambio di indicazione automatico

ad intervalli di 5″

**Carica della batteria**

La tensione della batteria non è sufficiente per la misurazione della pulsazione.

Cambiare la batteria.

Il tempo totale dell'allenamento e il percorso totale come anche i valori predefiniti vengono persi al cambio della batteria.

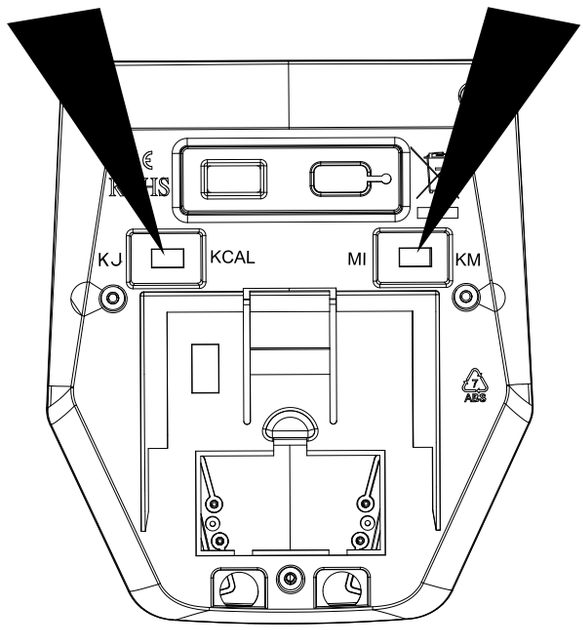
La visualizzazione in kcal o kJoule e miglia o km viene impostata con l'interruttore scorrevole sul retro. Le modifiche vengono acquisite premendo il tasto Reset.

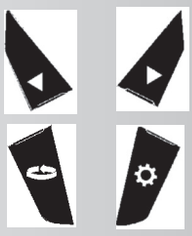
Le rotazioni dei pedali nelle istruzioni si riferiscono ad una cyclette

60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Per un crosstrainer l'assegnazione è

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.





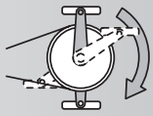
## 1. Allenamento senza prescrizioni (avvio rapido)

- Premere un tasto

Visualizzazione:

- Tutti i segmenti vengono brevemente visualizzati. (Test dei segmenti)
- Le ore e i chilometri complessivi vengono brevemente visualizzati.

Successivamente si ha il passaggio alla visualizzazione "Pronto per l'allenamento".

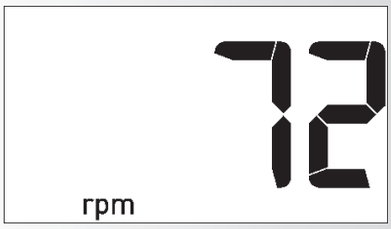


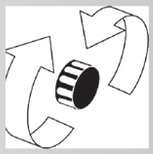
### Disponibilità all'allenamento

Visualizzazione:

- Tutti i settori riportano "Zero" eccetto la frequenza cardiaca (se attiva)

Inizio dell'allenamento pedalando



### Inizio dell'allenamento

Visualizzazione:

- I segmenti relativi alle pedalate, la distanza, la velocità, l'energia e il tempo vengono conteggiati in modo incrementale.
- Frequenza cardiaca (se attiva)

Regolazione dei freni:

- Con una rotazione verso destra si aumenta il livello di frenatura, con una rotazione verso sinistra lo si diminuisce.

### Interruzione o fine dell'allenamento

In caso di interruzione o fine dell'allenamento, i valori medi dell'ultima unità di allenamento vengono visualizzati con il simbolo Ø.

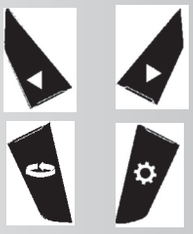
Visualizzazione

- Valori medi (Ø):

pedalate e velocità

- Valori complessivi

energia, distanza e tempo



### Funzionamento Stand-by

4 minuti dopo la fine dell'allenamento l'apparecchio passa nel funzionamento Stand-by.

Azionamento di un tasto qualsiasi; il display ricomincia con il test dei segmenti, la visualizzazione delle ore e dei chilometri complessivi e la disponibilità all'allenamento.

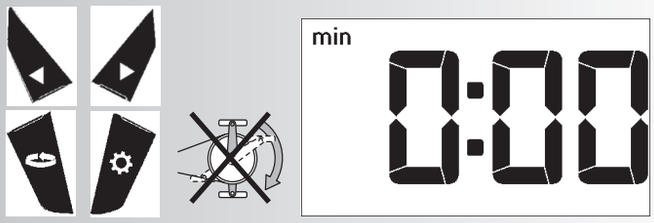
### Visualizzazione delle ore di allenamento e chilometri

In standby premere contemporaneamente i tasti ◀▶

## 2. Allenamento con impostazioni

Visualizzazione: “Pronto per l’allenamento“

• Azionamento “⚙”: range d’impostazione

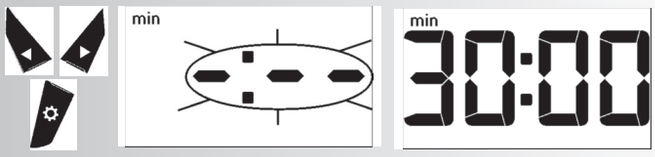


### Impostazione del tempo (min.)

• Immettere valori con ◀▶ (ad es. 30:00)

Confermare con “⚙”.

Visualizzazione: menu successivo “PERCORSO”

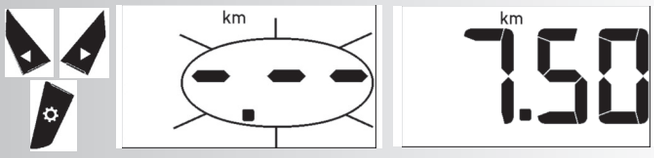



### Impostazione del percorso (miglia o km)

• Immettere valori con ◀▶ (ad es. 7,5)

Confermare con “⚙”.

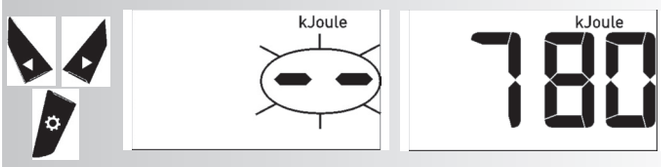
Visualizzazione: menu successivo “ENERGIA”




### Impostazione dell’energia (kcal o KJoule)

• Immettere valori con ◀▶ (ad es. 780)

Confermare con “⚙”.



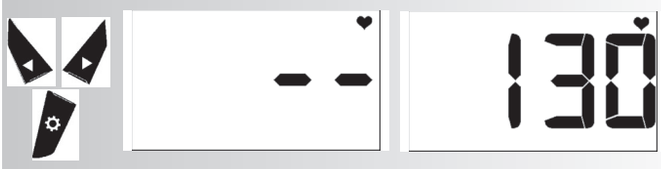

Pulsüberwachung S7

Controllo della pulsazione

• Inserire con ◀▶ valori (p. es. 130)

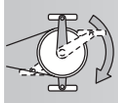
Confermare con ⚙.

Se durante l’allenamento la pulsazione aumenta oltre il valore indicativo - non durante la sosta - il valore inizia a lampeggiare.




• Azionare i pedali

Nelle modalità con valori predefiniti viene contato alla rovescia.

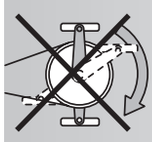


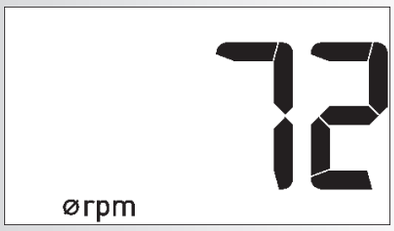
## Nota:

i valori predefiniti vengono salvati e considerati nel prossimo allenamento.

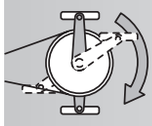
### Interruzione o fine dell’allenamento

Se vengono eseguite meno di 14 pedalate al minuto, il sistema elettronico rileva un’interruzione dell’allenamento. Le pedalate e la velocità vengono rappresentate come valori medi con il simbolo Ø.






I dati di allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se durante questo intervallo di tempo non si azionano tasti o non si riprende l’allenamento, il sistema elettronico passa alla modalità Stand-by.



### Ripresa dell’allenamento

Se si riprende l’allenamento entro 4 minuti, gli ultimi valori vengono conteggiati in modo incrementale o a decrescere.

# Indicazioni generali

## Suoni del sistema

Durante l'accensione e il reset viene emesso un suono.

Al raggiungimento dei valori predefiniti del tempo, del percorso e dell'energia viene emesso un breve suono.

## Calcolo della media dei valori

Il calcolo della media dei valori si riferisce alle ultime unità di allenamento fino ad un reset o al raggiungimento della funzione standby.

## Indicazioni sulla misurazione del polso

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 sfreghi sulle superfici di contatto.

### Difetti nel computer di allenamento

Premere a lungo il tasto ☼ (reset)

# Istruzione per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza del allenamento utilizzano l'ergometro ciclistico tra l'altro per controllare il funzionamento del cuore, della circolazione e del sistema di respirazione.

Se il vostro allenamento ha raggiunto gli effetti desiderati dopo alcune settimane potete verificarlo come segue:

1. Svolgete una determinata prestazione di resistenza con un minore sforzo per il cuore e una minore attività della circolazione di prima.
2. Sostenete una determinata prestazione di resistenza con uno sforzo costante per il cuore ed una attività della circolazione per un periodo più lungo.
3. Vi riprendete più velocemente di prima dopo un determinato sforzo pel il cuore ed attività della circolazione.

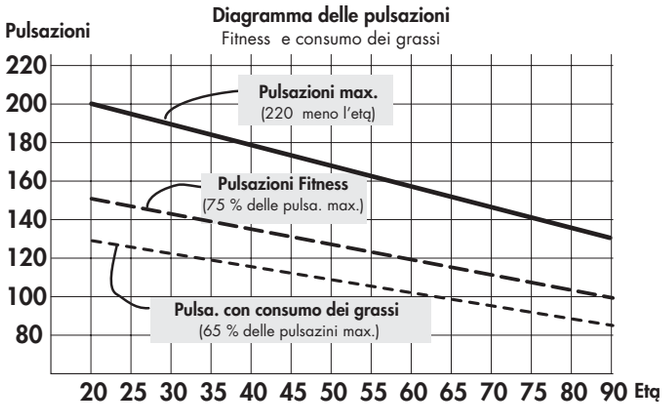
## Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

**Pulsazione massima:** Per uno sforzo massimo s'intende il raggiungimento del polso massimo individuale. La frequenza cardiaca massima che si può raggiungere dipende dall'età. Qui vale la formula empirica: La frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

**Esempio: età 50 anni > 220 – 50 = 170 puls./min.**

## Intensità di carico

**Polso sotto carico:** L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Questo valore varia in relazione all'età.




## Durata e frequenza d'allenamento

Durata di un'unità d'allenamento e la sua frequenza settimanale:

La durata e frequenza d'allenamento ottimale si ottiene se per un periodo prolungato si raggiunge il 65-75% dell'attività individuale del proprio cuore e circolazione.

Formula empirica:

| Frequenza di allenamento | Durata dell'allenamenti |
|---|---|
| ogni giorno | 10 min |
| 2–3 volte ogni settimana | 20 – 30 min |
| 1–2 volte ogni 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' dell'allenamento | Ampiezza dell'uanità di allenamento |
|---|---|
| | **1. settimana** |
| 3 volte alla settimana | 2 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>2 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>2 minuti di allenamento |
| | **2. settimana** |
| 3 volte alla settimana | 3 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>3 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>3 minuti di allenamento |
| | **3. settimana** |
| 3 volte alla settimana | 4 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>4 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>4 minuti di allenamento |
| | **4. settimana** |
| 3 volte alla settimana | 5 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>5 minuti di allenamento<br>1 minuto di pausa per la ginnastica<br>5 minuti di allenamento |

Prima e dopo ogni unità d'allenamento una ginnastica di circa 5 minuti serve per il riscaldamento ovvero per l'abbassamento di temperatura dopo gli esercizi. Tra 2 unità d'allenamento dovrebbe esserci un giorno di riposo, se nel percorso successivo scegliete un allenamento di 20-30 minuti per 3 volte la settimana. Altrimenti non c'è nulla in contrario ad un allenamento quotidiano.

PL

## Spis treści

**Wskazówki bezpieczeństwa** **50**
- Serwis 50

**Skrócony opis** **51-53**
- Zakres funkcji/ przyciski 51
- Obszar wskazań/ wyświetlacz 52-53

**Trening bez wartości zadanych**

**Szybki start** **54**
- Gotowość do treningu 54
- Rozpoczęcie treningu 54
- Przerwanie treningu 54
  Zakończenie treningu 54
- Tryb uśpienia 54

**Trening z wartościami zadanymi** **55**
- Czas 55
- Dystans 55
- Energia (KJoule/kcal) 55
- Przerwanie/zakończenie treningu 55
- Wznowienie treningu 55

**Wskazówki ogólne** **56**
- Dźwięki systemowe 56
- Obliczanie wartości średniej 56

**Wskazówki dotyczące pomiaru tętna** **57**
Z pulsometrem na rękę 57
- Usterki w komputerze 57

**Instrukcja dotycząca treningu** **57**
- Trening wytrzymałościowy 57
- Natężenie obciążenia 57
- Zakres obciążenia 57

**Tabela wyników** **82**

# Wskazówki bezpieczeństwa

**Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:**

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

**Dla Państwa bezpieczeństwa:**

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

# Krótki opis

Urządzenie elektroniczne wyposażone jest w strefę wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafikami oraz w zakres funkcji z przyciskami.

**Strefa wskazań**

Wyświetlacz

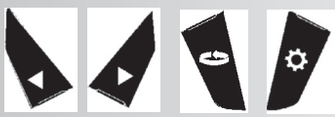
**Zakres funkcji**

Przyciski

## Skrócona instrukcja

### Zakres funkcji

Poniżej znajduje się opis funkcji czterech przycisków.



### Krótko nacisnąć.

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje wyświetlenie wprowadzonych danych.

Wprowadzone dane zostają przejęte.

### Nacisnąć i przytrzymać (reset).

Aktualne wskazanie jest kasowane w celu ponownego uruchomienia.

### Strzałka w lewo/ strzałka w prawo

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego wartości zadane zostają zmienione.

- Dłuższe naciśnięcie przycisku >

szybszy przegląd wartości

- Jednoczesne naciśnięcie przycisków „strzałka w lewo” i „strzałka w prawo”:

następuje przejście z funkcji wprowadzania wartości do funkcji Wył. (- - )

i zmiana stref wskazań.

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje włączenie i wyłączenie automatycznej zmiany wskazań w 5-sekundowym takcie.

### Pomiar tętna

Pomiar tętna odbywa się za pomocą pulsomierzy. Przyłącze znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza.

# Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

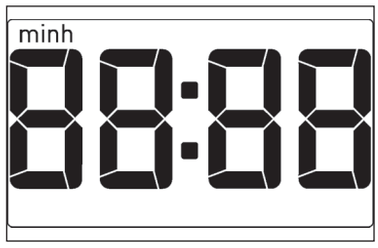
## Skrócona instrukcja

Obszar wskazań/ wyświetlacz

Obszar wskazań informuje o różnych funkcjach.

### Czas treningu

Łączny czas trwania treningu (h) po włączeniu lub zresetowaniu wskazania




Wartość: 0:00-99:59

### Dystans

Dystans całkowity (mph/km)

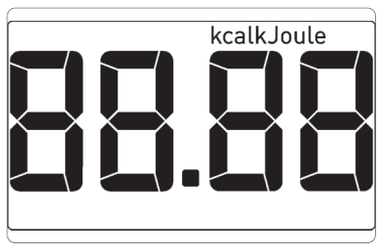
po włączeniu lub zresetowaniu wskazania

Wskazanie w mph lub km

Wartość 0,00-99,99

### Zużycie energii

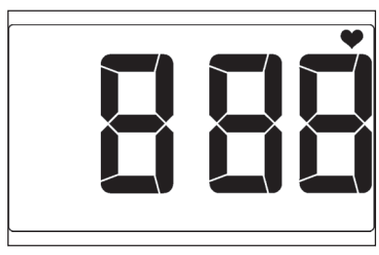
w kcal lub kJ




Wartość 0-9999

### Tętno

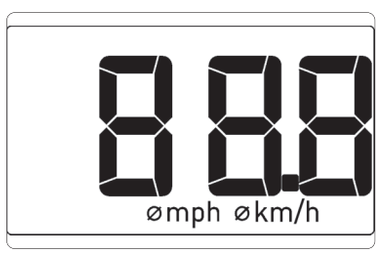
Wskazanie tętna 40-199




Symbol serca (miga w rytm uderzeń serca)

### Prędkość

Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu




Wartość 0-99,9

Wskazanie w mph lub km/h

**Częstotliwość pedałowania (RPM)**

15-199 obr./min

Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu

## Automatischer Anzeigewechsel

im 5″-Takt

**Ładowanie baterii**

Napięcie w bateriach jest niewystarczające, aby przeprowadzić pomiar tętna.

Wymienić baterie.

W przypadku wymiany baterii łączny czas treningu i łączny dystans, jak również wartości zadane zostają utracone.

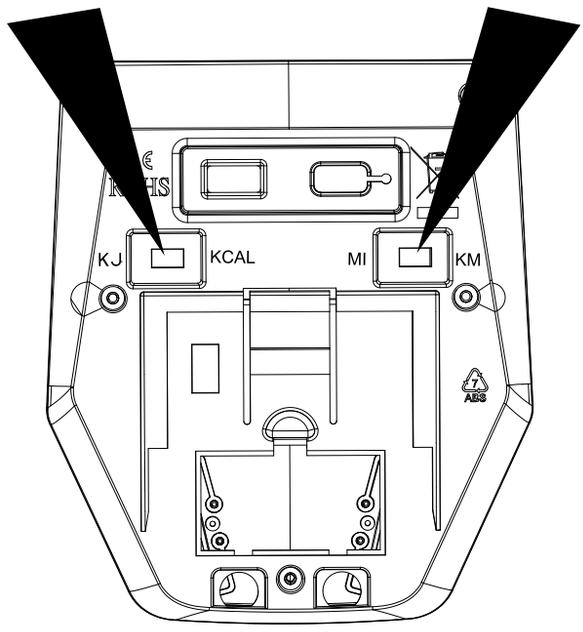
Wskazania kcal lub kJ i mph lub km są ustawiane za pomocą znajdujących się na tylnej stronie przełączników suwakowych. Zmiany są zatwierdzane przez naciśnięcie przycisku Reset.

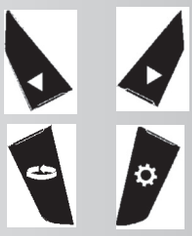
Podane w instrukcji wartości dotyczące obrotów pedałów odnoszą się do roweru treningowego.

60 obr./min. = 21,3 km/h = 13,3 mph

W przypadku urządzenia Crosstrainer wartości przedstawiają się następująco:

60 obr./min. = 9,5 km/h = 5,9 mph





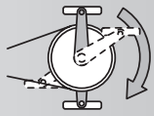
## 1. Trening bez wartości zadanych (szybki start)

- Nacisnąć dowolny przycisk.

Wskazanie:

- Przez krótki czas wyświetlane są wszystkie segmenty. (sprawdzanie segmentów)
- Przez krótki czas wyświetlana jest łączna ilość godzin i kilometrów.

Następuje przejście do wskazania „Gotowość do treningu".

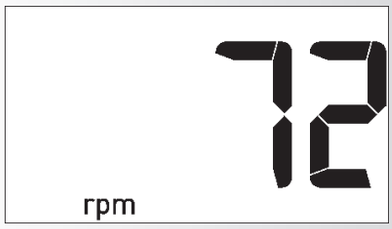


### Gotowość do treningu

Wskazanie:

- Wszystkie obszary wskazują „zero" – poza obszarem tętna (jeżeli aktywny)

Rozpoczęcie treningu poprzez naciśnięcie pedału



### Rozpoczęcie treningu

Wskazanie:

- Wartości dotyczące segmentów obrotu pedałów, dystansu, prędkości, energii i czasu są naliczane rosnąco.
- Tętno (jeżeli aktywny)

Regulacja oporu

- Poprzez obracanie w prawo można zwiększać opór, poprzez obracanie w lewo można zmniejszać opór.

### Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku przerwania lub zakończenia treningu zostaną wyświetlone średnie wartości ostatniej jednostki treningowej wraz z symbolem Ø.

Wskazanie

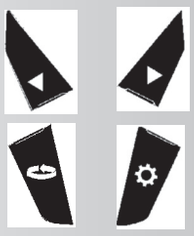
- Wartości średnie (Ø):

Obroty pedałów i prędkość

- Wartości całkowite

Energia, dystans i czas

- Aktualne tętno (jeżeli aktywny)



### Tryb uśpienia

Po 4 minutach od zakończenia treningu urządzenie przechodzi w tryb uśpienia.

Nacisnąć dowolny przycisk; w obszarze wskazań ponownie rozpoczyna się test segmentów, pojawia się wskazanie łącznej liczby godzin i kilometrów oraz gotowości do treningu.

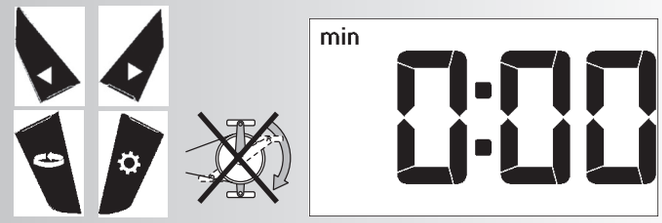
### Wskazanie ilości godzin treningu lub kilometrów

Nacisnąć jednocześnie w trybie uśpienia przyciski ◀▶.

## 2. Trening z wartościami zadanymi

Wskazanie: „Gotowość do treningu”

• Nacisnąć „⚙”: zakres wartości zadanych

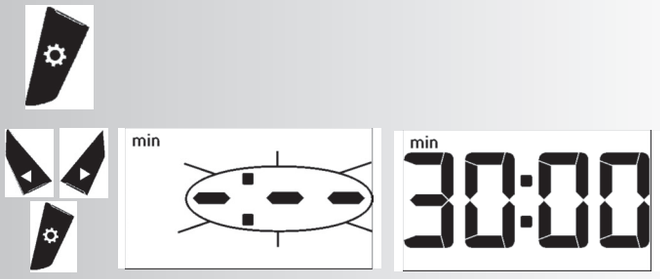



### Zadany czas treningu (min)

• Wprowadzić wartości za pomocą przycisku ◀▶ (np. 30:00).

Potwierdzić przyciskiem „⚙”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „DYSTANS”

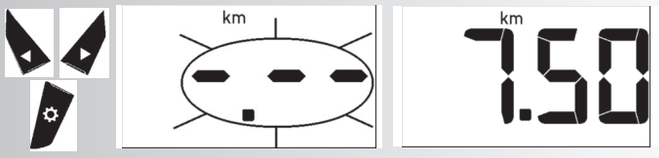



### Zadana wartość dystansu (mile lub km)

• Wprowadzić wartości za pomocą przycisku ◀▶ (np. 7,5).

Potwierdzić przyciskiem „⚙”.

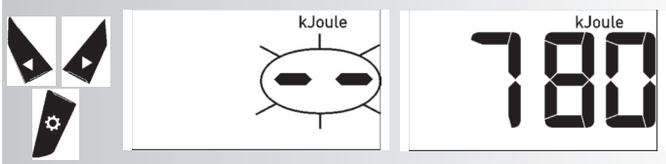
Wskazanie: kolejny punkt menu „ENERGIA”




### Zadana wartość energii (kcal lub kilodżule)

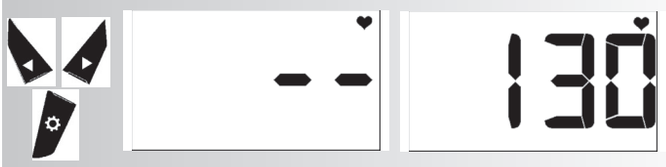
• Wprowadzić wartości za pomocą przycisku ◀▶ (np. 780).

Potwierdzić przyciskiem „⚙”.




### Monitoring tętna

• Wprowadzić wartości za pomocą przycisku ◀▶ (np. 130).




Zatwierdzić przyciskiem ⚙.

Jeśli podczas treningu – nie podczas odpoczynku – puls osiągnie wartość wyższą od wartości wprowadzonej, to wskazanie zacznie migać.

• Naciśnięcie pedału

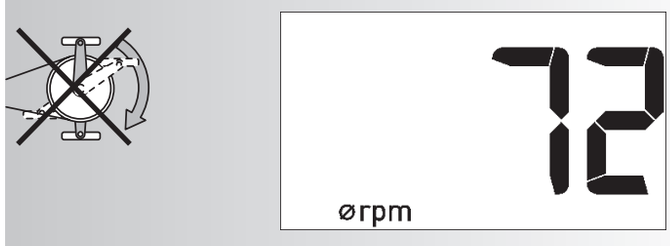
W przypadku wartości zadanych naliczane są one malejąco.

### Uwaga:

wartości zostają zapisane i uwzględnione podczas kolejnego treningu.

### Przerwanie lub zakończenie treningu

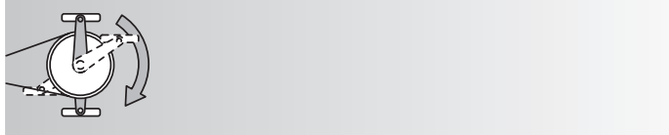
W przypadku gdy liczba obrotów pedałów na minutę jest mniejsza niż 14, urządzenie elektroniczne rozpoznaje to jako przerwanie treningu. Obroty i prędkość wyświetlane są jako wartości średnie wraz z symbolem Ø.




Dane treningowe są wyświetlane przez 4 minuty. Jeżeli w tym czasie żaden przycisk nie zostanie naciśnięty oraz nie zostanie rozpoczęty trening, to urządzenie elektroniczne przełącza się w tryb uśpienia.

### Wznowienie treningu

Jeżeli w ciągu 4 minut trening zostanie wznowiony, ostatnie wartości będą naliczane narastająco lub malejąco.



# Wskazówki ogólne

## Dźwięki systemowe

Podczas włączania i resetu rozbrzmiewa sygnał.

W przypadku osiągnięcia wartości zadanych dotyczących czasu, odległości i energii rozbrzmiewa krótki sygnał.

## Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średnich odnoszą się do poprzednich jednostek treningowych zapisanych do momentu resetu lub przejścia w tryb uśpienia.

## Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

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 obydwiema rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stycznej

### Zakłócenia w pracy komputera

Wcisnąć i przytrzymać dłużej przycisk ☼ (Reset)

# Instrukcja treningu

Ergometria rowerowa wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego.

Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

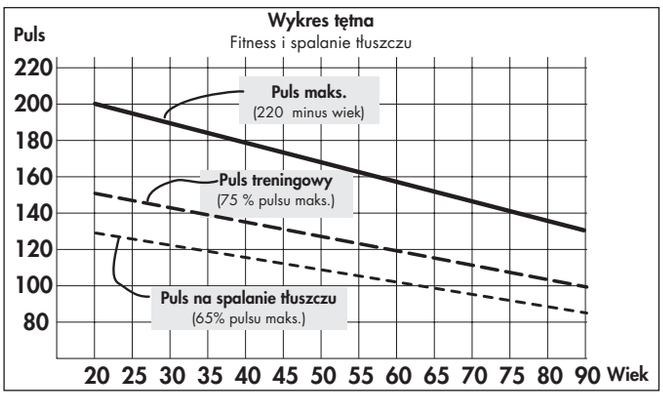
## Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

**Tętno maksymalne:** Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotość uderzeń serca jest zależna od wieku.
W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna.

**Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń tętna/min.**

### Intensywność obciążenia

**Tętno pod obciążeniem:** Optymalna intensywność obciążenia osiągana jest przy 65-75% (por. wykres) maksymalnego tętna. Zależnie od wieku wartość ta ulega zmianie.




### Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu: Optymalny zakres obciążenia występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas osiąga się 65-75% indywidualnej pracy serca / krążenia.
Reguła:

| Częstotliwość ćwiczenia | Czas trwania treningu |
|---|---|
| codziennie | 10 min. |
| 2–3 razy tygodniowo | 20 – 30 min. |
| 1–2 razy tygodniowo | 30 – 60 min. |

Początkujący nie powinni zaczynać jednostkami treningowym od 30-60 minut.

Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie można opracować w następujący sposób:

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

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningu służy rozgrzewce wzgl. ochłonięciu (cool-down). Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być jeden dzień wolny od treningu, jeżeli zamierza się później trenować 3 razy tygodniowo od 20 do 30 minut. W przeciwnym razie nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

PT

## Índice

**Instruções de segurança** **58**
- Assistência técnica 58

**Descrição breve** **59-61**
- Área de função/teclas 59
- Área de indicação/mostrador 60-61

**Treino sem parâmetros**

**Início rápido** **62**
- Prontidão para o treino 62
- Início do treino 62
- Interrupção do treino 62
  Fim do treino 62
- Modo de standby 62

**Treino com parâmetros** **63**
- Tempo 63
- Percurso 63
- Energia (KJoule/kcal) 63
- Interrupção/fim do treino 63
- Retomar o treino 63

**Indicações gerais** **64**
- Sons do sistema 64
- Cálculo da média 64

**Indicações relativas à medição da pulsação** **65**
Com pulsação para as mãos 65
- Falhas no computador 65

**Instruções de treino** **65**
- Treino de resistência 65
- Intensidade de esforço 65
- Grau de esforço 65

**Tabela de resultados** **82**

# 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.**

# Descrição breve

A eletrónica tem uma área de indicação (mostrador) com símbolos e gráficos variáveis e uma área de funções com teclas.

**Área de indicação**

Mostrador

**Área de funções**

Teclas

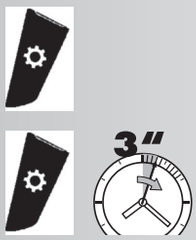
## Instruções breves

### Área de funções

As quatro teclas são explicadas brevemente a seguir.

**premir brevemente**

Com esta tecla de funções selecionam-se os dados introduzidos.
Os dados predefinidos são aceites.




**premir prolongadamente (Reset)**

A indicação atual é apagada para uma reinicialização.

**Esquerda/direita**

Com estas teclas de funções são modificados os valores dos parâmetros

- premir prolongadamente >

percorrer os valores rapidamente

- premir "Esquerda" e "Direita" simultaneamente:

a introdução de valores salta para Desligado (- - )

e são mudadas as áreas de indicação.

Com esta tecla de função é ligada e desligada a mudança automática de indicação em intervalos de 5 segundos.

### Medição da pulsação

A medição da pulsação é feita através de sensores da pulsação para as mãos. A ligação encontra-se na parte de trás da indicação.

# Instruções de treino e utilização

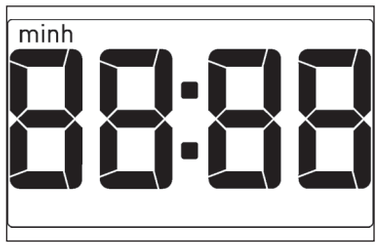
## Instruções breves

Área de indicação/Mostrador

A área de indicação informa sobre as diferentes funções.

### Tempo de treino

Tempo total de treino (h) após a ativação ou a reinicialização da indicação

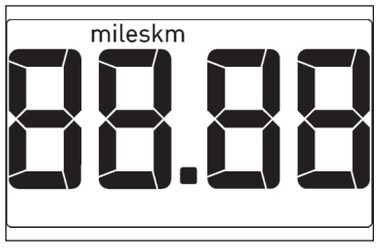



Valor: 0:00 – 99:59

### Percurso

Percurso total (miles/km)

após a ativação ou a reinicialização da indicação

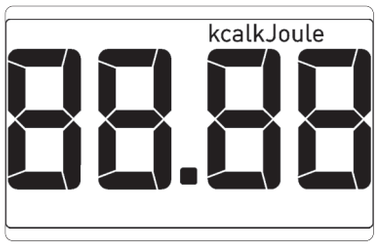



Indicação em miles ou km

Valor 0,00 – 99,99

### Consumo de energia

em kcal ou kJoule

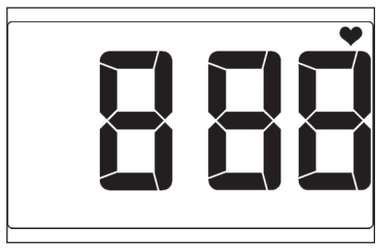



Valor 0 - 9999

### Pulsação

Indicação da pulsação

40 – 199



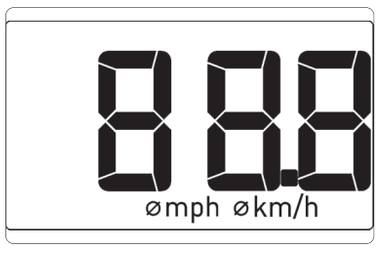

Símbolo de coração

(pisca ao ritmo do batimento cardíaco)

### Velocidade

Indicações dos valores médios

na pausa do treino




Valor 0 – 99,9

Indicação em mph ou km/h

**Frequência dos pedais (rpm)**

15 - 199 r.p.m.

Indicação dos valores médios na pausa do treino

## Mudança automática de indicação

em intervalos de 5 segundos.

**Carregamento da pilha**

A tensão da pilha é insuficiente para a medição da pulsação.

Substituir a pilha.

O tempo total de treino, o percurso total e as predefinições perdem-se ao substituir a pilha.

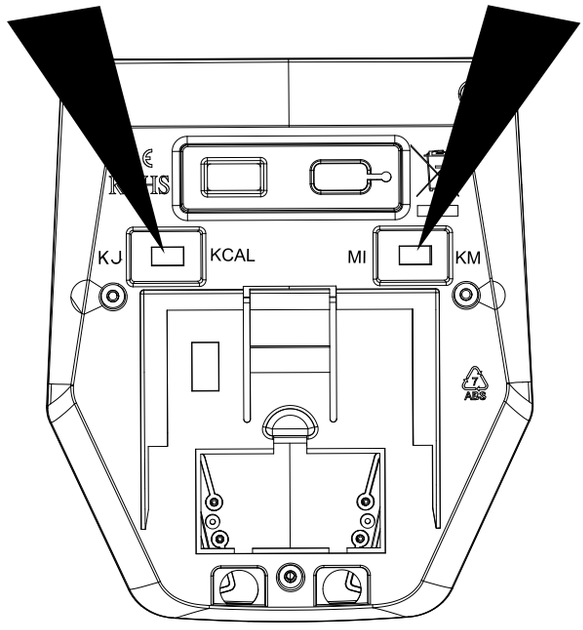
A indicação kcal ou kJoule e miles ou km é ajustada por interruptores deslizantes na parte de trás. As alterações são aceites premindo a tecla Reset.

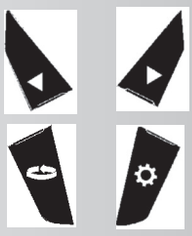
As rotações do pedal indicadas nas instruções referem-se a uma bicicleta estática

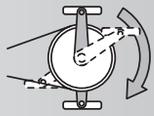
60 r.p.m. = 21,3 km/h = 13,3 mph.

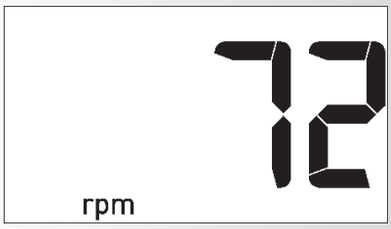
Num Crosstrainer, a atribuição é

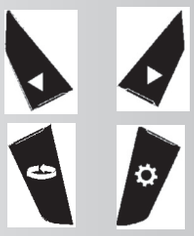
60 r.p.m. = 9,5 km/h = 5,9 mph.











# 1. Treino sem parâmetros (Início rápido)

- Prima uma tecla qualquer

Indicação:

- Todos os segmentos são indicados por breves instantes. (teste do segmento)
- O total de horas e de quilómetros é exibido brevemente.

A seguir, é feita a mudança para a indicação “Prontidão para o treino”

### Prontidão para o treino

Indicação:

Todas as áreas indicam "Zero" à exceção da Pulsação (caso esteja ativa)

Início do treino através do acionamento do pedal

### Início do treino

Indicação:

- Os segmentos relativos à rotação do pedal, à distância, à velocidade, à energia e ao tempo começam a somar.
- Pulsação (caso esteja ativa)

Ajuste da resistência:

- Rodar para a direita para aumentar o nível de resistência e rodar para a esquerda para diminui-lo.

### Interrupção ou fim do treino

Quando o treino é interrompido ou concluído, indicam-se os valores médios da última sessão de treino com o símbolo Ø.

Indicação

- Valores médios (Ø):

Rotações do pedal e velocidade

- Valores totais

Energia, distância e tempo

- Pulsação atual (caso esteja ativa)

### Modo de standby

O aparelho muda para o modo de standby 4 minutos após o fim do treino.

Prima qualquer tecla; a indicação reinicia o teste do segmento, a indicação do total de horas e de quilómetros e a prontidão para o treino.

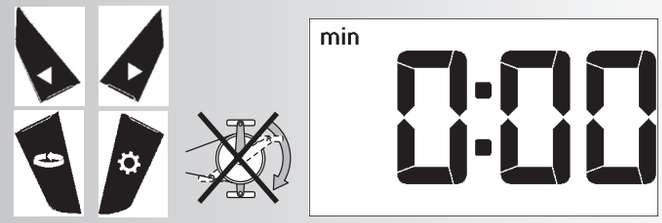
### Indicação das horas e dos quilómetros de treino

Em standby prima em simultâneo as teclas.

# 2. Treino com valores

Indicação: "Prontidão para o treino"

• Prima "⚙": Área de valores

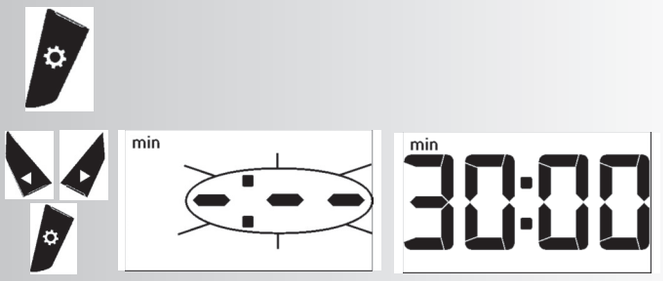



### Valor de tempo (min)

• Introduza os valores com ◀▶ (p. ex. 30:00)

Confirmar com "⚙".

Indicação: menu seguinte "PERCURSO"

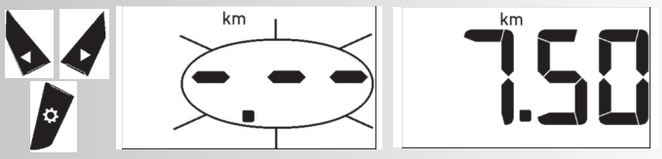



### Valor de percurso (miles ou km)

• Introduza os valores com ◀▶ (p. ex. 7,5)

Confirmar com "⚙".

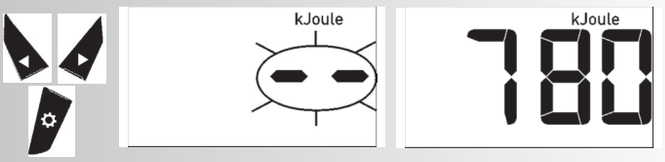
Indicação: menu seguinte "ENERGIA"




### Valor de energia (kcal ou KJoule)

• Introduza os valores com ◀▶ (p. ex. 780)

Confirmar com "⚙".




### Controlo da pulsação

• Introduza os valores com ◀▶ (p. ex. 130)

Confirmar com ⚙.

Se durante o treino - não parado - a pulsação for superior ao valor introduzido, o valor começa a piscar.

• Pedalar

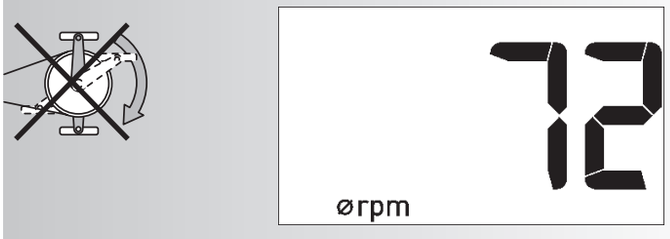
No caso de valores predefinidos, é efetuada uma contagem decrescente.

### Observação:

Os valores são memorizados e considerados no treino seguinte.

### Interrupção do treino ou fim do treino

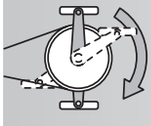
Com rotações do pedal inferiores a 14 r.p.m., a eletrónica deteta uma interrupção do treino. As rotações e a velocidade são representadas como valores médios com o símbolo Ø.




Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a eletrónica comutará para o modo de standby.

### Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.



# Indicações gerais

## Sons do sistema

Ao ligar e em caso de um reset é emitido um som.

Ao alcançar os valores relativos ao tempo, ao percurso e à energia, é emitido um som breve.

### Cálculo da média

Os cálculos da média referem-se a sessões de treino anteriores até um reset ou ao alcançar o modo de standby.

### Com a 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 de treino

Prima a tecla ☼ prolongadamente (reset)

# Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

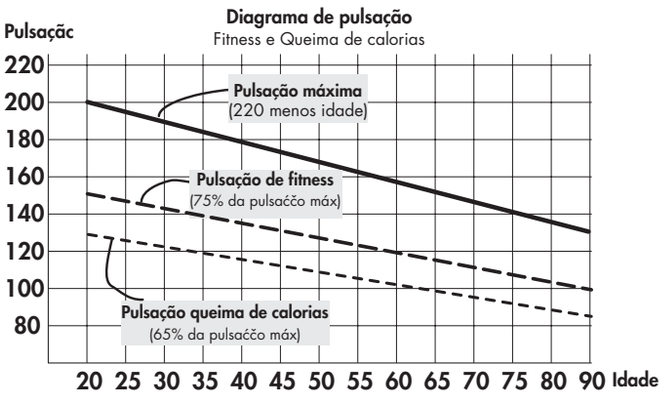
## Valores de referência para o treino de resistência

**Pulsação máxima:** Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.
Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

**Exemplo: idade 50 anos > 220 – 50 = 170 pulsações/min.**

### Intensidade da carga

**Pulsação em esforço:** Pulsação em esforço: A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % (cf. diagrama) da pulsação máxima. Este valor muda conforme a idade.




### Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

| Frequência de treino | Duração do treino |
|---|---|
| diariamente | 10 min |
| 2 a 3 x semana | 20–30 min |
| 1 a 2 x semana | 30–60 min |

Os principiantes deverão iniciar com unidades de treino de 30 a 60 minutos.

Durante as primeiras 4 semanas o treino pode ser concebido da seguinte forma

| Frequência do exercício | Alcance de uma unidade de treino |
|---|---|
| | **1. Semana** |
| 3 x semana | 2 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>2 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>2 minutos de exercício |
| | **2. Semana** |
| 3 x semana | 3 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>3 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>2 minutos de exercício |
| | **3. Semana** |
| 3 x semana | 4 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>3 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>3 minutos de exercício |
| | **4. Semana** |
| 3 x semana | 5 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>4 minutos de exercício<br>1 minuto de pausa para ginástica<br>4 minutos de exercício |

Para a documentação pessoal de treino pode registar os valores de treino obtidos numa tabela de desempenhos. Antes e após cada unidade de treino deve realizar aprox. 5 minutos de ginástica para o aquecimento ou o arrefecimento. Entre duas unidades de treino deverá encontrar-se um dia sem treino, se no seguimento preferir o treino 3 vezes por semana de 20 a 30 minutos. Fora disso, não há nenhum inconveniente em fazer um treino diário.

DA

## Indholdsfortegnelse

**Sikkerhedsoplysninger** **66**
- Service 66

**Kortfattet beskrivelse** **67-69**
- Funktionsområde/taster 67
- Visningsområde/display 68-69

**Træning uden indstillinger**
**Hurtig start** **70**
- Træningsberedskab 70
- Træningsstart 70
- Træningsafbrydelse Træningsslut 70
- Standby 70

**Træning med indstillinger** **71**
- Tid 71
- Distance 71
- Energi (KJoule/kcal) 71
- Træningsafbrydelse/-slut 71
- Genoptagelse af træning 71

**Generelle oplysninger** **72**
- Systemsignaler 72
- Beregning af gennemsnitsværdi 72

**Informationer om pulsmåling** **73**
Med håndpuls 73
- Driftsforstyrrelser på computeren 73

**Træningsvejledning** **73**
- Udholdenhedstræning 73
- Belastningsintensitet 73
- Belastningsomfang 73

**Træningsskema** **82**

# 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.**

# Kort beskrivelse

Elektronikken har et visningsområde (display) med variable symboler og grafik og et funktionsområde med knapper.

**Visningsområde**

Display

**Funktionsområde**

Knapper

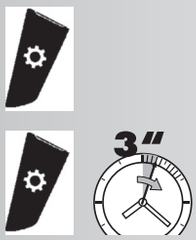
## Kort vejledning

### Funktionsområde

En kort forklaring af de fire taster.

**kort tryk**

Med denne funktionsknap hentes indstillingerne.
De indtastede værdier gemmes.




**tryk lang tid (reset)**

Den aktuelle visning slettes, og der foretages en genstart.

**Venstre / Højre**

Med disse funktionsknapper ændres indstillingernes værdi.

- tryk lang tid >

hurtig ændring af værdi

- Tryk samtidigt på "Venstre" og "Højre":

Værdien ændres til Fra (- - )

og visningsområdet skifter.

Med denne funktionsknap tændes og slukkes det automatiske visningsskift, der skifter visningen med 5 sekunders mellemrum.

### Pulsmåling

Pulsen måles via håndpulsmålere. Stikket findes på bagsiden af displayet.

# Trænings- og betjeningsvejledning

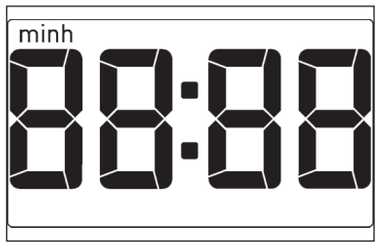
## Kort vejledning

Visningsområde / Skærm

Visningsområdet giver oplysninger om de forskellige funktioner.

### Træningstid

Samlet træningstid (h) efter visningen er blevet tændt eller genstartet




Værdi: 0:00 – 99:59

### Strækning

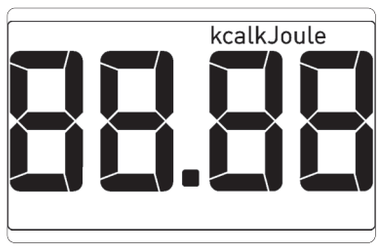
Samlet strækning (miles/km) efter visningen er blevet tændt eller genstartet

Visning i miles eller km

Værdi 0,00 – 99,99

### Energiforbrug

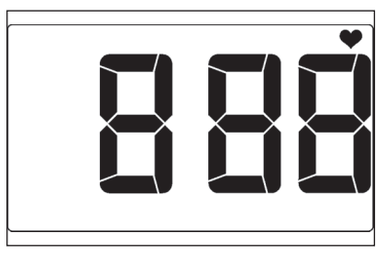
i kcal eller kJoule




Værdi 0 - 9999

### Puls

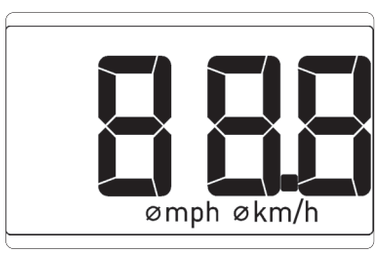
Pulsvisning 40 – 199




Hjertesymbol (blinker i takt med hjertets slag)

### Hastighed

Visning af gennemsnit under en træningspause




Værdi 0 – 99,9

Visning i mph eller km/h

**Trædefrekvens (rpm)**

15 - 199 U/min

Visning af gennemsnit under en træningspause

## Automatiske visningsskift

med 5 sekunders mellemrum.

**Batteriladning**

Batterispændingen er ikke høj nok til pulsmåling.

Skift batteriet.

Ved et batteriskift mistes den samlede træningstid, den samlede strækning og indstillinger.

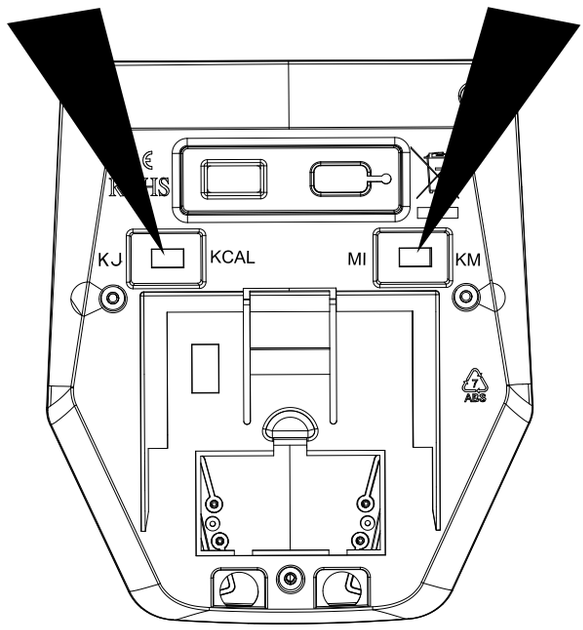
Visningen i kcal eller kJoule og miles eller km indstilles med skydekontakter på bagsiden. Tryk på "RESET"-tasten.

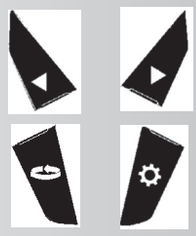
Pedalomdrejningerne i vejledningen gælder for en hjemmetræner

60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

På en crosstrainer gælder

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.





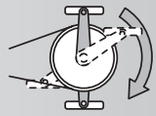
# 1. Træning uden indstillinger (hurtig start)

- Tryk på en vilkårlig knap

Display:

- Alle segmenter vises kort. (Segmenttest)
- Total antal timer og kilometer vises kort.

Derefter skifter displayet til "Træningsberedskab"

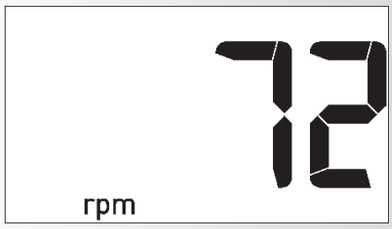


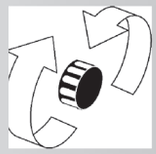
### Træningsberedskab

Display:

- Alle områder viser "0" undtagen puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

Træningen begyndes ved at træde i pedalerne



### Træningsstart

Display:

- Pedalomdrejninger, distance, hastighed, energi og tid tælles opad.
- Puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

Indstilling af modstand:

- Drej til højre for at øge modstanden, drej til venstre for at mindske modstanden.

### Træningsafbrydelse/-slut

Hvis træningen afbrydes eller afsluttes, vil gennemsnitsværdierne for den sidste træningsenhed blive vist med Ø-symbolet.

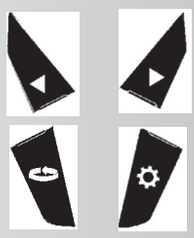
Display:

- Gennemsnitsværdier (Ø):

pedalomdrejninger og hastighed

- Totalværdier

energi, distance og tid



### Standby

Træningsapparatet skifter til hvilemodus 4 minutter efter endt træning.

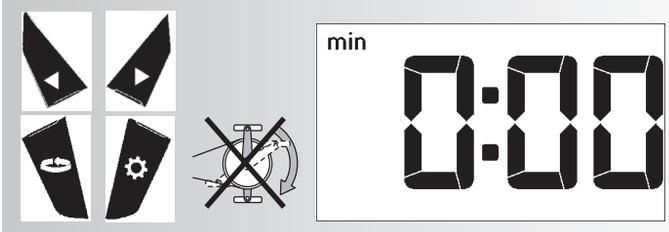
Tryk på en hvilken som helst tast; displayet genstarter med segmenttest, visning af total antal timer, total antal kilometer og træningsberedskab.

### Visning af træningstider og -kilometer

Tryk samtidigt på knapperne ◀▶, mens apparatet er i standby.

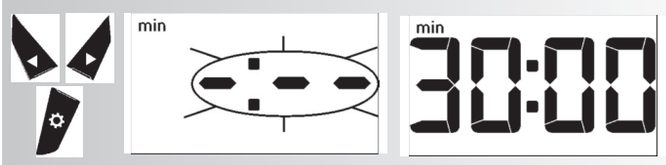
# 2. Træning med forudindstillinger

Display: "Træningsberedskab"
• Tryk "⚙": Forudindstillingsområde



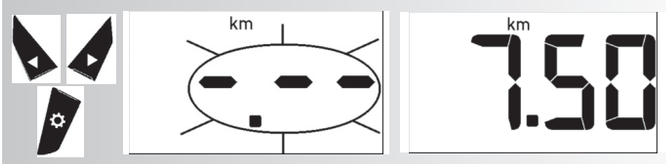
### Indstilling af tid (min)

• Indtast værdier ved brug af ◀▶ (f.eks. 30:00)
Bekræft med "⚙".
Display: næste menu "DISTANCE"



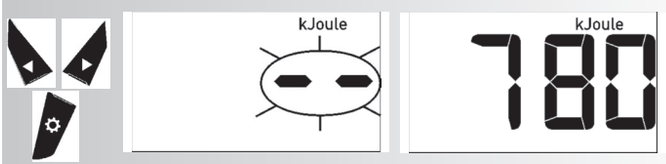

### Indstilling af distance (miles eller km)

• Indtast værdier ved brug af ◀▶ (f.eks. 7,5)
Bekræft med "⚙".
Display: næste menu "ENERGI"




### Indstilling af energi (kcal eller KJoule)

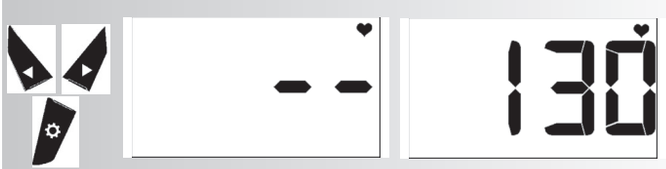
• Indtast værdier ved brug af ◀▶ (f.eks. 780)
Bekræft med "⚙".




### Pulskontrol

• Indtast værdier med ◀▶ (f.eks. 130)

Bekræft med ⚙.
Hvis pulsen overstiger den indtastede værdi under træningen (ikke stilstand), begynder værdien at blinke.
• Pedalerne trædes
De indstillede værdier tælles ned.




**Bemærk:**

Indstillingerne gemmes og benyttes til næste træning.

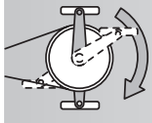
### Træningsafbrydelse eller træningsslut

Ved færre end 14 pedalomdrejninger/min. registrerer elektronikken en afbrydelse af træningen. Omdrejninger og hastighed vises som gennemsnitsværdier med Ø-symbolet.

Træningsspecifikationerne vises i 4 minutter. Hvis der ikke trykkes på nogen tast eller trænes i løbet af denne tid, skifter elektronikken til standby.

### Genoptagelse af træningen

Hvis træningen genoptages inden for 4 minutter, tælles de sidste værdier videre opad eller nedad.



# Generelle oplysninger

## Systemlyde

Når apparatet tændes eller genstartes, lyder en signaltone.

Når de indstillede værdier for tid, strækning og energi er nået, lyder en kort signaltone.

## Beregning af gennemsnit

Gennemsnittet beregnes ud fra tidligere træningsenheder tilbage til et reset eller et standby.

## Oplysninger om pulsmåling

Pulsberegningen starter, når hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslag.

### Med håndpuls

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

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

### Defekt træningscomputer

Tryk på ⚙ – knappen i længere tid (reset)

## Batteriskift

Ses visningen i displayet kun meget svagt, skal der sættes nye batterier i computeren. De sidste træningsværdier går tabt. Klokkeslættet skal indstilles igen.

# Træningsvejledning

Inden for sportsmedicin og træningsvidenskab udnyttes cykelergeometrien til bl.a. at kontrollere funktionsevnen af hjerte, kredsløb og åndesystem.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger, kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-/kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

## Vejledende værdier for udholdenhedstræning

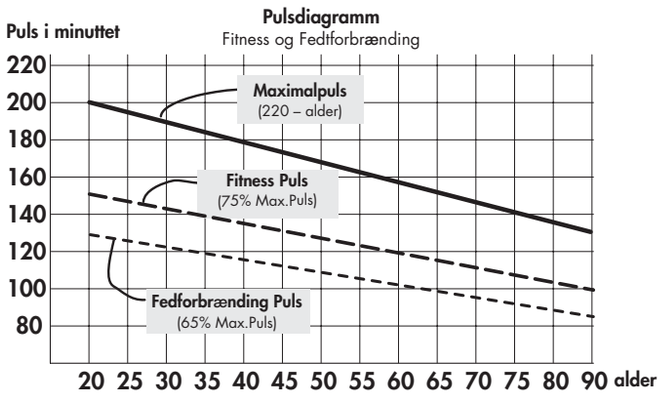
**Maksimalpuls:** Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen.

Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

**Eksempel: Alder 50 år > 220 – 50 = 170 puls/min.**

### Belastningsintensitet

**Belastningspuls:** Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% (jf. diagram) af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse. Denne værdi varierer, hvilket afhænger af alderen.




### Belastningsomfang

Varigheden af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge:

Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse opnås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

| Træningsintensitet | Træningstid |
|---|---|
| dagligt | 10 min |
| 2-3 gange om ugen | 20-30 min |
| 1-2 gange om ugen | 30-60 min |

Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter.

Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

| Træningsintensitet | Omfanget af en træningsenhed |
|---|---|
| | **Uge 1** |
| 3 gange om ugen | 2 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>2 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>2 minutters træning |
| | **Uge 2** |
| 3 gange om ugen | 3 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>3 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>2 minutters træning |
| | **Uge 3** |
| 3 gange om ugen | 4 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>3 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>3 minutters træning |
| | **Uge 4** |
| 3 gange om ugen | 5 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>4 minutters træning<br>1 minuts pause med gymnastik<br>4 minutters træning |

Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 minutter til opvarmning og cool-down. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20-30 minutter. Ellers er der intet der taler imod en daglig træning.

CS

## Obsah

**Bezpečnostní pokyny** **74**
- Servis 74

**Stručný popis** **75-77**
- Funkční oblast / tlačítka 75
- Zobrazovací oblast / displej 76-77

**Trénink bez zadání**
**Rychlé spuštění** **78**
- Připravenost k tréninku 78
- Zahájení tréninku 78
- Přerušení tréninku 78
- Ukončení tréninku 78
- Provoz v pohotovostním režimu 78

**Trénink se zadáními** **79**
- Čas 79
- Vzdálenost 79
- Energie (KJoule/kcal) 79
- Přerušení/ukončení tréninku 79
- Obnovení tréninku 79

**Všeobecné pokyny** **80**
- Zvukové signály 80
- Výpočet průměrné hodnoty 80

**Pokyny k měření pulsu** **81**
S ručním pulsem 81
- Poruchy počítače 81

**Návod k tréninku** **81**
- Vytrvalostní trénink 81
- Intenzita zátěže 81
- Rozsah zátěže 81

**Výkonová tabuľka** **82**

# 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 nález 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.**

## Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a zobrazovací plochou (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

**Zobrazovací oblast**

Displej

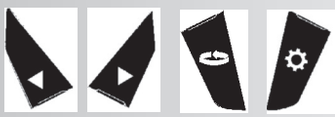
**Funkční oblast**

Tlačítka

## Stručný návod

### Funkční oblast

Následovně budou tato čtyři tlačítka stručně popsána.



### krátké stisknutí

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání.
Nastavené údaje budou použity.

### delší stisknutí (reset)

Aktuální zobrazení se za účelem opětovného spuštění smaže.

### Vlevo / vpravo

Pomocí těchto funkčních tlačítek se mění hodnoty zadání

- delší stisknutí >

rychlý sled hodnot

- Společné stisknutí tlačítek vlevo a vpravo:

Zadávání hodnot přeskočí na VYP (- - )

a zobrazovací oblasti se přepnou.

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se zapíná a vypíná automatické přepínání zobrazení v taktu 5 sekund.

### Měření pulsu

Měření pulsu probíhá přes snímače ručního pulsu Přípojka se nachází na zadní straně displeje.

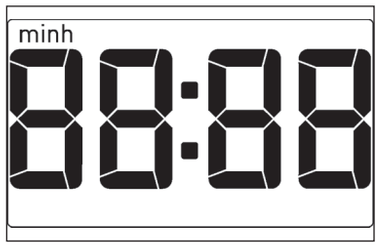
# Návod na trénink a obsluhu

## Stručný návod

Zobrazovací oblast / displej
Zobrazovací plocha (displej) informuje o různých funkcích.

### Doba tréninku

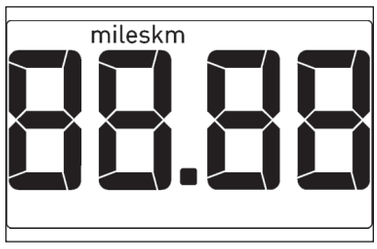
Celková doba tréninku (h) po zapnutí nebo resetu zobrazení




Hodnota: 0:00–99:59

### Vzdálenost

Celková vzdálenost (míle / km)
po zapnutí nebo resetu zobrazení

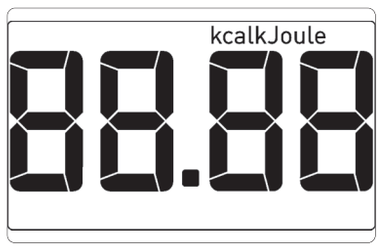



Zobrazení v mílích nebo km

Hodnota 0,00–99,99

### Spotřeba energie

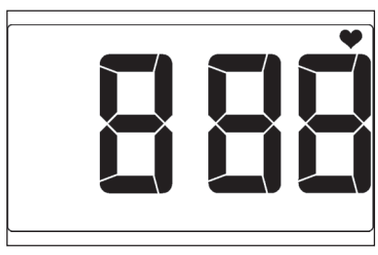
v kcal nebo kJoule




Hodnota 0 – 9999

### Puls

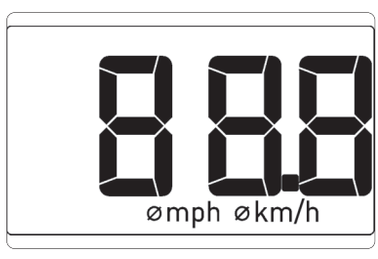
Ukazatel pulsu
40–199




Symbol srdce
(bliká v taktu srdeční frekvence)

### Rychlost

Zobrazení průměrných hodnot
při tréninkové přestávce




Hodnota 0–99,9

Zobrazení v mph nebo km/h

**Frekvence šlapání (rpm)**

15 - 199 ot./min

Zobrazení průměrných hodnot při tréninkové přestávce

## Automatické přepínání zobrazení

v taktu 5 sekund

**Nabití baterií**

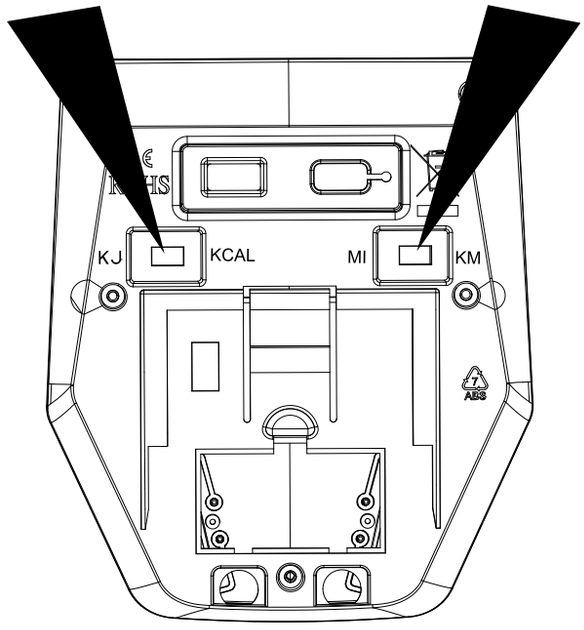
Napětí baterie již není dostatečné pro měření pulsu.

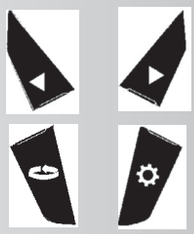
Vyměňte baterii.

Při výměně baterie dojde ke ztrátě údajů ohledně celkové doby tréninku, celkové vzdálenosti a všech zadání.

Zobrazení kcal nebo kJoule a mílí nebo km je nastaveno posuvnými spínači na zadní straně. Změny budou použity stisknutím tlačítka reset.

Otáčky pedálů v návodu se vztahují na rotoped
60 ot./min = 21,3 km/h = 13,3 mph.
U krosového trenažéru existuje vztah
60 ot./min = 9,5 km/h = 5,9 mph.





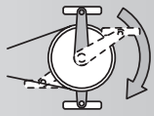
## 1. Trénink bez zadání (rychlé spuštění)

- Stiskněte libovolné tlačítko

Zobrazení:

- Zobrazí se krátce všechny sekce. (sekční test)
- Zobrazí se krátce celkový počet hodin a kilometrů.

Poté proběhne přepnutí do zobrazení „Připravenost k tréninku“

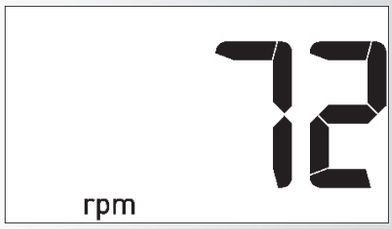


### Připravenost k tréninku

Zobrazení:

Všechny oblasti ukazují „nulu“ kromě pulsu (je-li aktivováno)

Trénink zahájíte šlápnutím na pedál.



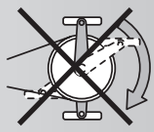
### Zahájení tréninku

Zobrazení:

- Počty otáček pedálů, vzdálenost, rychlost, energie a čas se přičítají.
- Puls (je-li aktivován)

Nastavení zátěže

- Otočením doprava se stupeň zátěže zvýší, otočením doleva sníží.



### Přerušení nebo konec tréninku

Při přerušení tréninku nebo jeho ukončení se průměrné hodnoty poslední tréninkové jednotky zobrazí se symbolem Ø.

Zobrazení

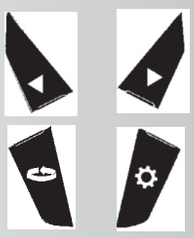
- Průměrné hodnoty (Ø):

Otáčky pedálů a rychlost

- Celkové hodnoty

Energie, vzdálenost a čas

- Aktuální puls (je-li aktivován)



### Provoz v pohotovostním režimu (stand by)

Přístroj se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu.

Stiskněte libovolné tlačítko a displej opět započne se sekčním testem, zobrazením celkového počtu hodin a celkového počtu kilometrů a připravenosti k tréninku.

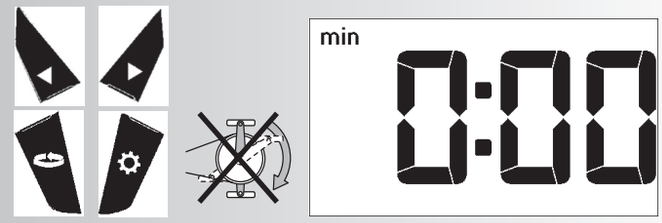
### Zobrazení tréninkových hodin a kilometrů

Stiskněte v pohotovostním režimu současně tlačítka .

## 2. Trénink se zadáními

Zobrazení: „Připravenost k tréninku“

• Stiskněte tlačítko „⚙“: oblast zadávání

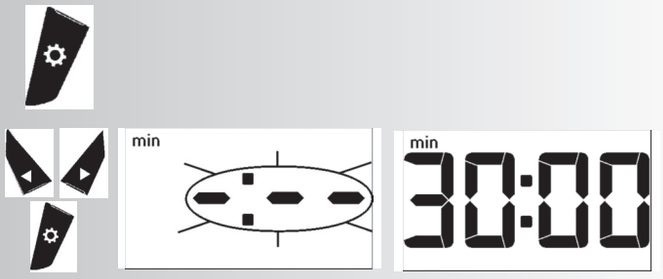



### Zadání času (min)

• Pomocí ◀▶ zadejte hodnoty (např. 30:00)

Potvrďte pomocí „⚙“.

Zobrazení: další nabídka „VZDÁLENOST“

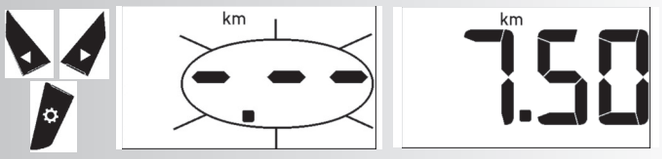



### Zadání vzdálenosti (v mílích nebo km)

• Pomocí tlačítek ◀▶ zadejte hodnoty (např. 7,5)

Potvrďte pomocí „⚙“.

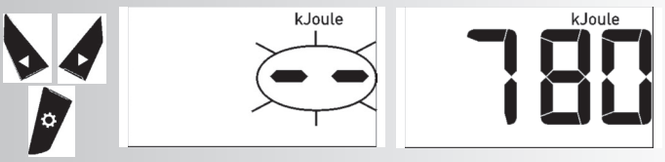
Zobrazení: další nabídka „ENERGIE“




### Zadání energie (v kcal nebo KJoule)

• Pomocí tlačítek ◀▶ zadejte hodnoty (např. 780)

Potvrďte pomocí „⚙“.




Pulsüberwachung S7

Sledování pulsu

• Pomocí tlačítek ◀▶ zadejte hodnoty (např. 130)

Potvrďte tlačítkem ⚙.

Pokud stoupne při tréninku - nikoliv v klidovém stavu - puls nad zadanou hodnotu, začne hodnota blikat.

• Šlápněte na pedál

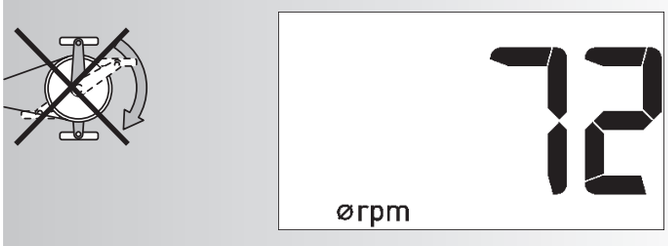
Zadání budou odpočítávána.

**Poznámka:**

Zadání se uloží a zohlední se při dalším tréninku.

### Přerušení nebo konec tréninku

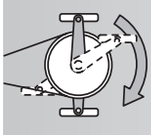
Při méně než 14 otáčkách pedálů za minutu elektronika rozpozná přerušení tréninku. Otáčky a rychlost budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.




Tréninkové údaje zůstanou zobrazeny po dobu 4 minut. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pohotovostního režimu (stand by).

### Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.



# Všeobecné pokyny

### Systémové zvukové signály

Při zapnutí a při resetu se vydá krátký zvukový signál.

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a energie se vydá krátký zvukový signál.

### Výpočet průměrné hodnoty

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové jednotky až do provedení resetu nebo dosažení pohotovostního režimu.

## Pokyny k měření pulsu

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

### S ručním měřením pulsu

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

Stiskněte tlačítko ☼ po delší dobu (Reset)

# Návod k tréninku

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

## Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

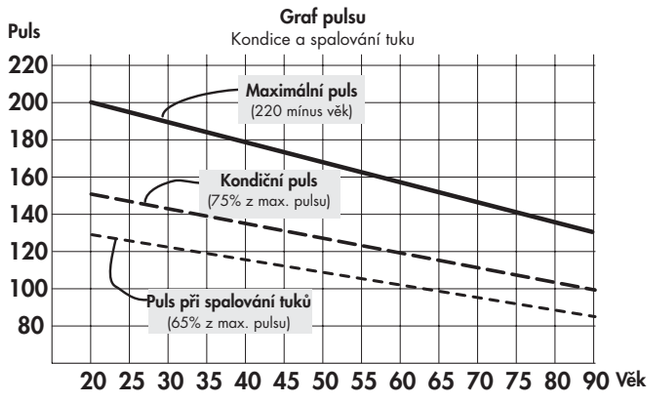
**Maximální puls:** Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

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

**Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.**

### Intenzita zatížení

**Zátěžový puls:** Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.




### Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Základní pravidlo:

| Četnost tréninků | Doba tréninku |
|---|---|
| denně | 10 min. |
| 2-3 x týdně | 20 -30 min. |
| 1-2 x týdně | 30 -60 min. |

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

| Četnost tréninků | Rozsah jedné tréninkové jednotky |
|---|---|
| | **1. týden** |
| 3 x týdně | 2 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>2 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>minuty tréninku |
| | **2. týden** |
| 3 x týdně | 3 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>3 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>2 minuty tréninku |
| | **3. týden** |
| 3 x týdně | 4 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>3 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>3 minuty tréninku |
| | **4. týden** |
| 3 x týdně | 5 minut tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>4 minuty tréninku<br>1 minuta přestávky pro protahovací cvičení<br>4 minuty tréninku |

Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak nic nehovoří proti každodennímu tréninku.

# Leistungstabelle

– GB – Performance table – F – Tableau de performances – NL – Prestatientabel
– E – Table de rendimiento

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

## – I – Tabella delle prestazione – PL – Tabela wyników – CZ – Výkonová tabulka
## – P – Tabela de desempenho – DK – Trænings skema

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

KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de

docu 4173/03.18