



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



Abb. ähnlich

Computeranleitung
„YT 6799-7-U“ und „YT 6799-11-E“



Inhaltsverzeichnis			
Sicherheitshinweise	2	Training	7
• Service	2	ohne Vorgaben	7
Kurzbeschreibung	3-5	mit Vorgaben	7
• Funktionsbereich / Tasten	3	• Zeit	7
• Anzeigebereich / Display	4-5	• Strecke	7
Schnellstart (Zum Kennenlernen)	6	• Energie (KJoule/kcal)	7
• Trainingsbereitschaft	6	• Trainingsunterbrechung/-ende	7
• Trainingsbeginn	6	• Trainingswiederaufnahme	7
• Trainingsunterbrechung oder -ende	6	• Recovery (Erholpulsmessung)	8
• Standby-Betrieb	6	Allgemeine Hinweise	9
		• Systemtöne	9
		• Recovery	9
		• Durchschnittswertberechnung	9
		Hinweise zur Pulsmessung	9
		Mit Handpuls	9
		Störungen oder Falschanzeigen	9
		Trainingsanleitung	9
		• Ausdauertraining	9
		• Belastungsintensität	9
		• Belastungsumfang	9
		Leistungstabelle	82

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betriebspflichten 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.

Reset länger drücken)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

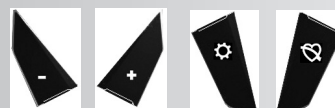
Minus – / Plus +

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Eingaben Werte verändert

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf
- "Plus" und "Minus" zusammen gedrückt: Werteeingabe springt auf Aus (OFF)

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholpulsfunktion gestartet.



Pulsmessung

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

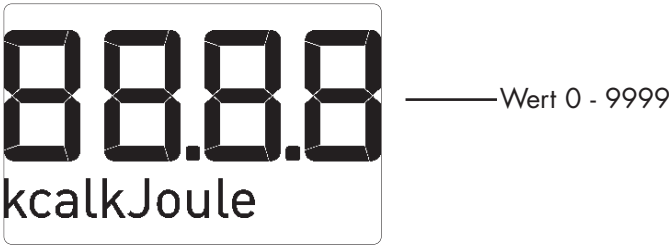
Trainings- und Bedienungsanleitung

Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display
Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

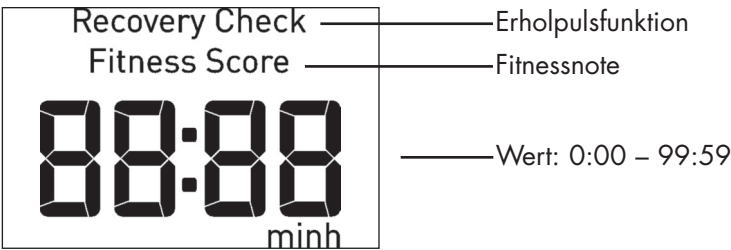
Energieverbrauch

in kcal oder kJoule



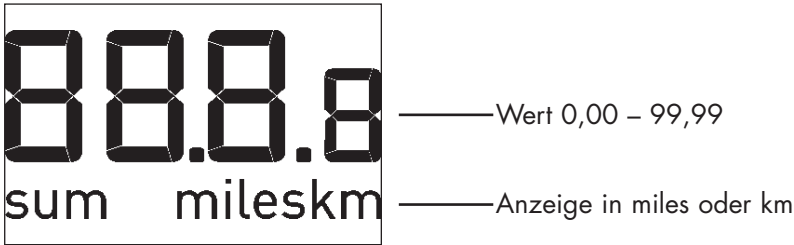
Trainingszeit

Gesamttrainingszeit (h) nach
Einschalten oder Reset der
Anzeige
Zeitrücklauf
bei Recovery Check

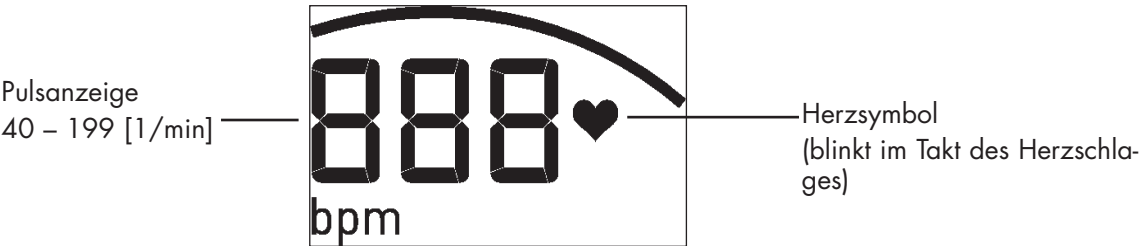


Strecke

Gesamtstrecke (sum)
nach Einschalten oder Reset der
Anzeige



Puls



Geschwindigkeit

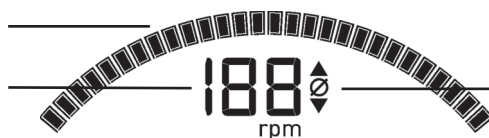
Durchschnittswertanzeige
bei Trainingspause



Trittfrequenz (rpm)

14 - 118 U/min

14 - 199 U/min



Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

Batterieladung



Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Puls-messung.

Batterie wechseln.

Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorgaben gehen bei Batteriewechsel verloren.

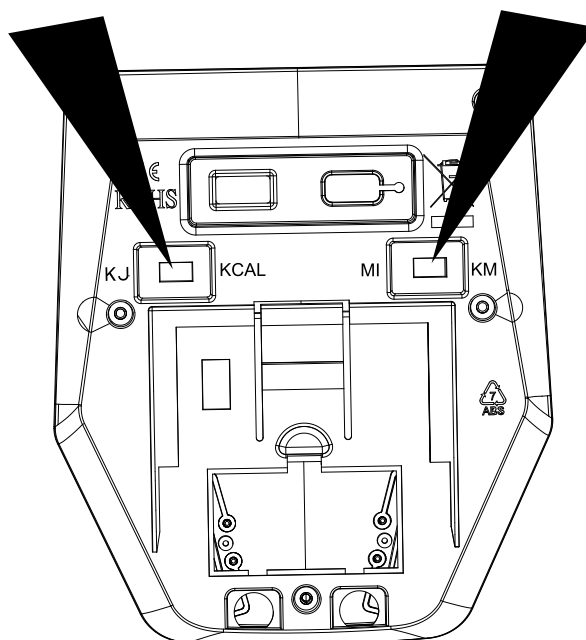
Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderungen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer

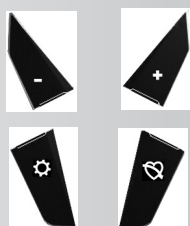
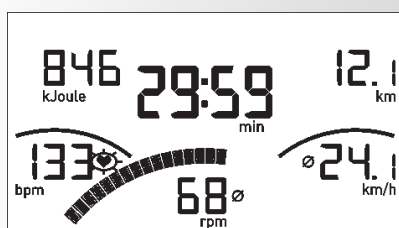
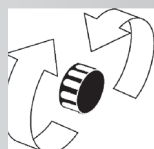
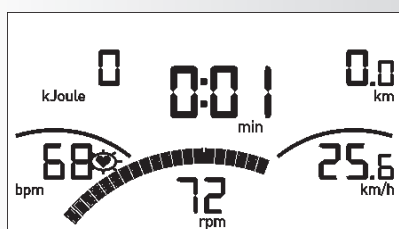
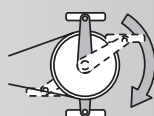
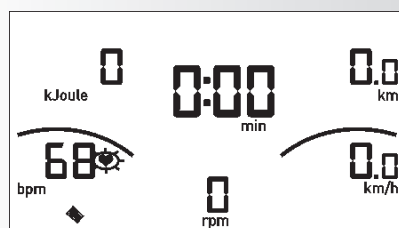
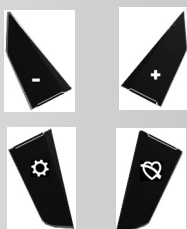
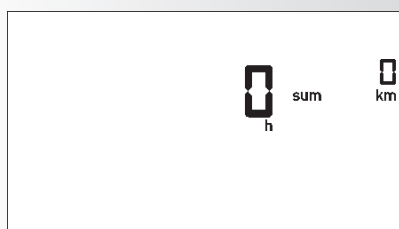
60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

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



Trainings- und Bedienungsanleitung



Schnellstart (Zum Kennenlernen)

ohne besondere Einstellungen

- Drücken Sie eine 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 Durchschnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø-Symbol angezeigt.

Anzeige

- Durchschnittswerte (Ø): Pedalumdrehungen und Geschwindigkeit
- Gesamtwerte Energie, Entfernung und Zeit
- Aktueller Puls (falls aktiv)

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.

Training

1. Training ohne Vorgaben

- Eine beliebige Taste drücken

und / oder

- Pedaltreten (wie unter Schnellstart)

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"

-  drücken: Vorgabenbereich

Zeitvorgabe (min)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 30:00)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"

Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 7,5)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (kcal oder KJoule)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 780)

Mit  bestätigen.

Bemerkung:

Die Vorgaben werden gespeichert.

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

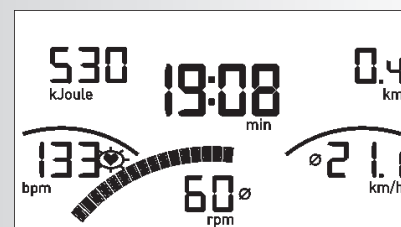
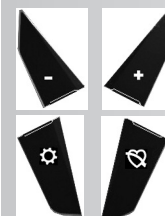
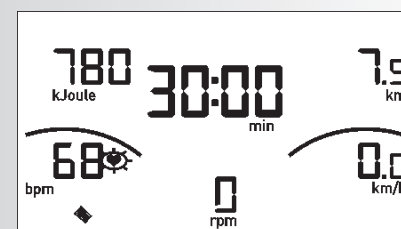
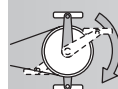
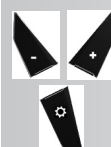
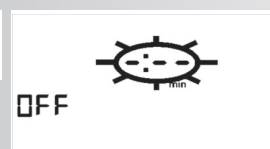
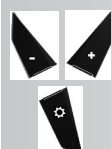
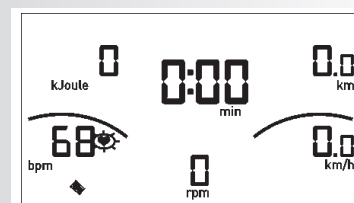
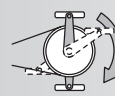
Trainingsunterbrechung oder -ende

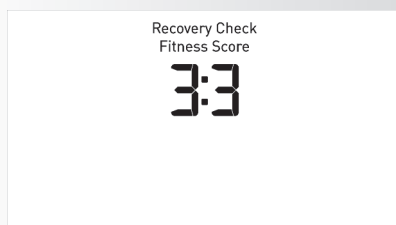
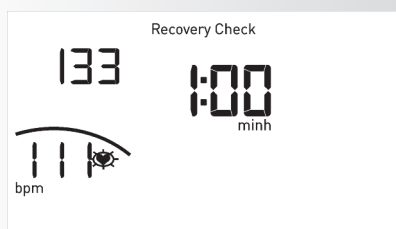
Bei weniger als 14 Pedalumdrrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

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.





RECOVERY – Funktion

Erholpulsmessung

Bei Trainingsende  drücken.

Anzeige

- Recovery Check

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls. Unter Energie wird der Belastungspuls (P1) angezeigt.

Anzeige

- Fitness Score

Nach dem Zeitrücklauf wird unter Fitness Score die Fitnessnote (im Beispiel 3,3) angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

 unterbricht die Erholpuls-Funktion oder Fitnessnoten-Anzeige.

Wird kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung "Err". Die Anzeige wird nach 5 Sekunden beendet.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

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

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholpuls = (P1 - Differenz)

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

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

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

Störungen oder Falschanzeigen

Nach dem Einsetzen der Batterien und bei Störungen oder Falschmeldungen 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

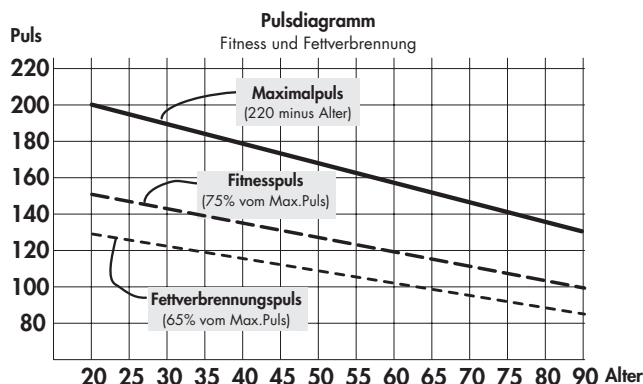
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre $\rightarrow 220 - 50 = 170$ 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 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

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	Training	15
• Service	10	Without Settings	15
		With Settings	15
Brief Description	11-13	• Time	15
• Function Area / Keys	11	• Course	15
• Indicator Area / Display	12-13	• Energy (KJoule/kcal)	15
Quickstart (basic orientation)	14	• Training Pause/End	15
• Training Readiness	14	• Resumption of Training	15
• Starting Training	14	• Recovery (recovery pulse measurement)	16
• Training Pause	14		
End of Training	14		
• Operational Standby	14		
		General Information	16
		• System Sounds	16
		• Recovery	16
		• Calculation of Average Value	16
		Instructions on Pulse Measurement	17
		With Hand Pulse	17
		Malfunctions or erroneous readings	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 over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.

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

For Your Safety:

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

Brief Description

The electronics have a display area (Display) with changeable symbols and graphics, and a function area with keys.

Indicator Area
Display

Function Area
Keys



Instructions (in brief)

Function Area

The four keys are briefly explained in the following.

(press quickly)

With this function key, entries are called up.
The selected data is transferred.

Reset (press longer)

The current display is deleted for a restart.

Plus + / Minus –

With these function keys, values are changed in the various entries before the training

- pressed longer > faster display of values series
- "Plus +" and "Minus –" pressed simultaneously:

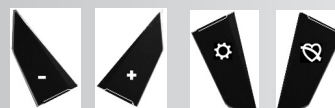
Value entry jumps to OFF

RECOVERY

With this function key, the Recovery Pulse function is started.

Pulse Measurement

The pulse measurement takes place via hand pulse sensors. The connection can be found on the reverse side of the display.



Training and Operating Instructions

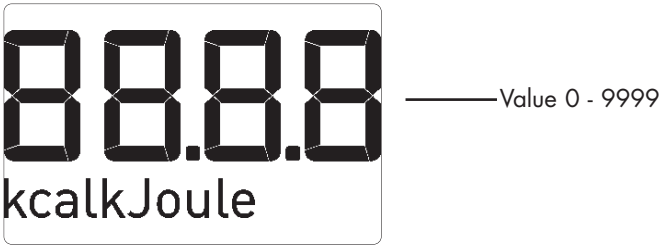
Operating Instructions (in brief)

Indicator Area / Display

The display area informs you about the various functions.

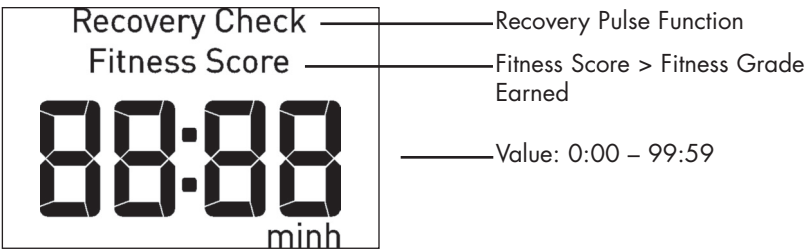
Energy Consumption

in kcal or kJoule



Training Time

Total Training Time (h) after turning on or resetting the display
Time Rewind
found at Recovery Check

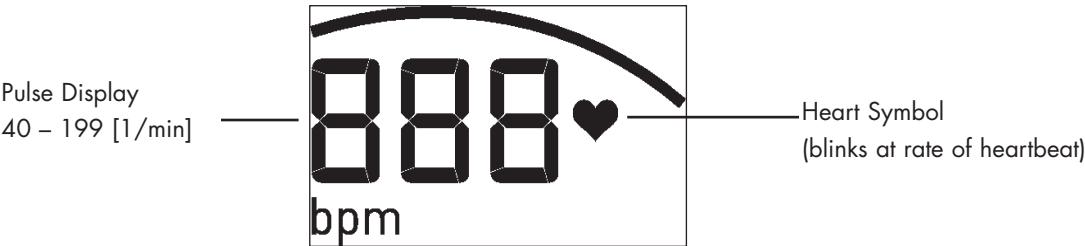


Course

Entire Course (sum)
After turning on or resetting display

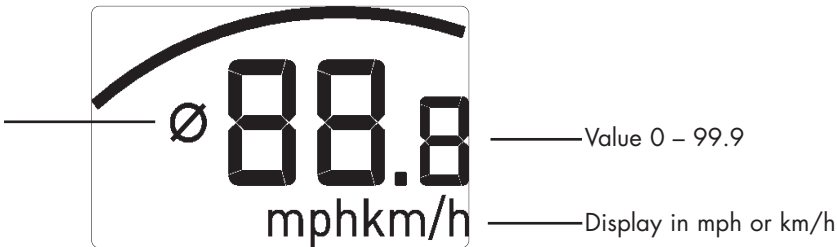


Pulse



Speed

Average Value Display
at Training Pause



Cadence (rpm)

14 - 118 rpm
14 - 199 rpm



Average Value Display at Training Pause

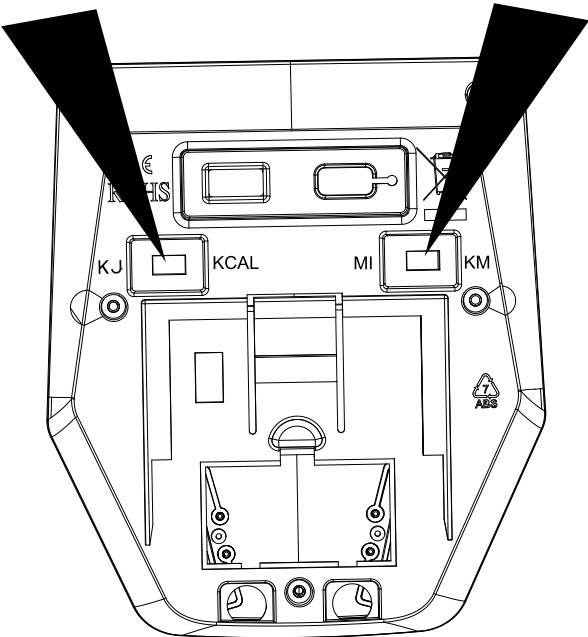
Battery Charge



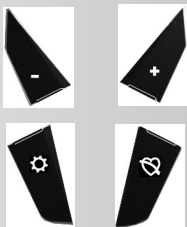
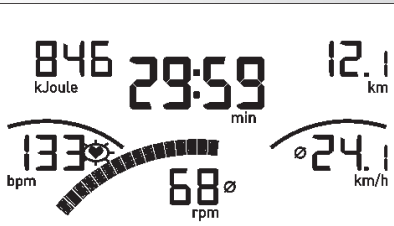
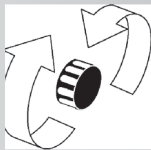
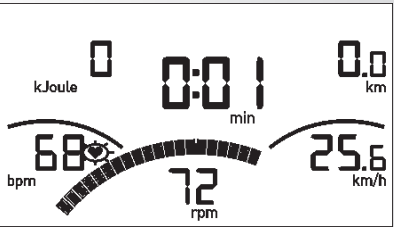
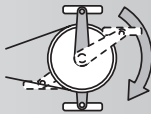
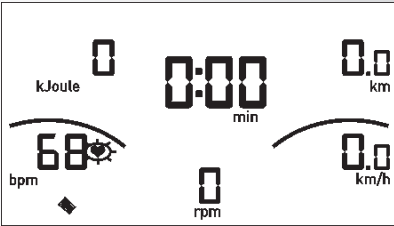
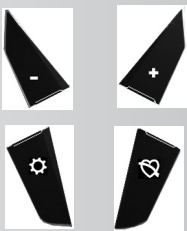
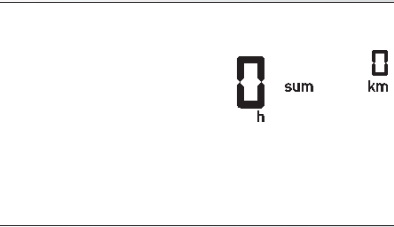
Battery charge is no longer sufficient for pulse measurement.
Change Battery.
Total Training Time, Entire Course, and specifications are lost when battery is changed.

The displays kcal or kJoule and miles or km are set with the slide switches on the reverse side. Changes are made by pressing the Reset key.

The pedal rotations in the instructions refer to an exercise machine
60 rpm = 21.3 km/h = 13.3 mph.
For a crosstrainer the allocation is
60 rpm = 9.5 km/h = 5.9 mph.



Training and Operating Instructions



Quickstart (for basic orientation)

Without Specific Settings

- 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

- Current Pulse (if active)

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.

Training

1. Training Without Settings

- Press any key and/or
- tread on pedals (as under Quickstart)

2. Training With Settings

display: "Training Readiness"

- Press "⚙️": settings area

Time Setting (min)

- With "Plus +" or "Minus −", enter value (e.g., 30:00) onfirm with "⚙️".

Display: next menu "COURSE"

Setting Course (miles or km)

- With "Plus +" or "Minus −", enter value (e.g., 7.5)

Confirm with "⚙️".

Display: next menu "ENERGY"

Setting Energy (kcal or KJoule)

- With "Plus +" or "Minus −", enter value (e.g., 780)

Confirm with "⚙️".

Note:

The settings are saved.

- Pedaling

In settings, count goes downwards.

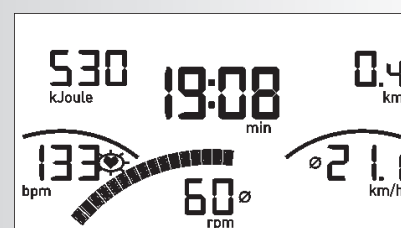
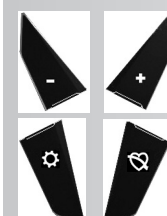
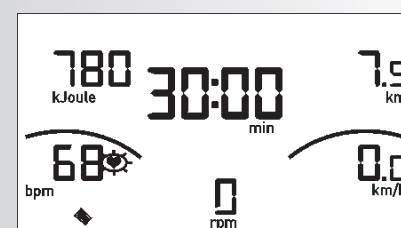
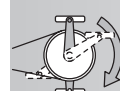
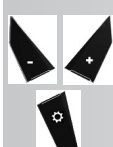
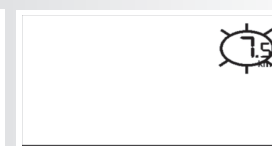
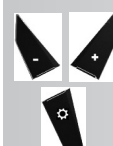
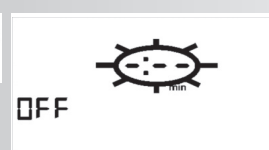
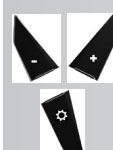
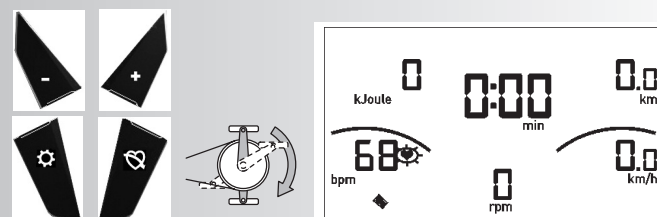
Training Pause or Training End

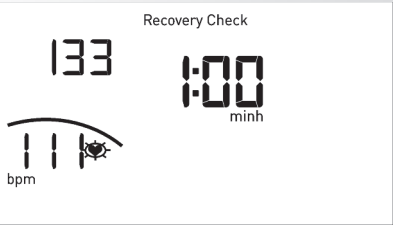
With less than 14 pedal rpm, the device's electronics recognize a Training Pause. Rotations and Speed are represented as Average Values with the Ø symbol.

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.





RECOVERY – Function

Recovery Pulse Measurement

At Training End press  > RECOVERY.
Display

- **Recovery Check**

Your pulse is measured electronically in a 60 second countdown. Under “Energy”, the active pulse (P1) is displayed.

Display

- **Fitness Score**

After the time returns to its original position (rewinds), the Fitness Score (for example, 3.3) is displayed under Fitness Score.

The display will end after 20 seconds.

 > RECOVERY interrupts the Recovery Pulse function or Fitness Score display.

If no pulse is registered, the error message “E

General instructions

System signals

Activation of the device

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

Presetting

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

Exceeding of maximum pulse

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

Recovery

Calculation of the fitness mark (F):

$$\text{mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 stress pulse

P2 = recovery pulse

F1.0 = very good

F6.0 = insufficient

Calculation of average value

The calculations of the average values refer to training units in the past until a reset or the sleep 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.

Malfunctions or erroneous readings

After inserting the batteries and in case of faults or erroneous readings press the "⚙️" button for longer (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

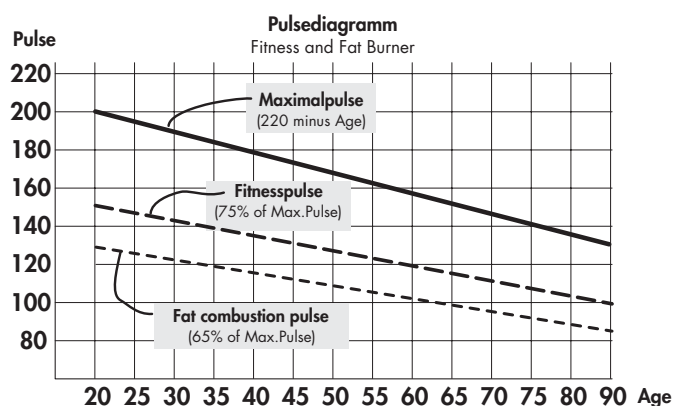
Maximum pulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

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% 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 Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
4th week	
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 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.



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

Démarrage rapide (pour se familiariser) 22

- Disponibilité d'entraînement 22
- Début de l'entraînement 22
- Interruption de l'entraînement 22
- Fin de l'entraînement 22
- Mode veille 22

Entraînement 23

- sans valeurs allouées 23
- avec valeurs allouées 23
- Temps 23
- Trajet 23
- Énergie (KJoule/kcal) 23
- Interruption/fin de l'entraînement 23
- Reprise de l'entraînement 23
- Phase de récupération (mesure du pouls de récupération) 24

Remarques générales 24

- Signaux sonores du système 24
- Phase de récupération 24
- Calcul de la valeur moyenne 24

Remarques relatives à la mesure de la fréquence cardiaque 25

- Avec le pouls de la main 25

Défaillances ou affichages incorrects 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.

(appuyer brièvement)

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

Reset (appuyer plus longtemps sur)

L'affichage actuel est effacé pour un nouveau démarrage.

Plus + / Moins –

Ces touches de fonction permettent de modifier les valeurs des différentes entrées avant l'entraînement

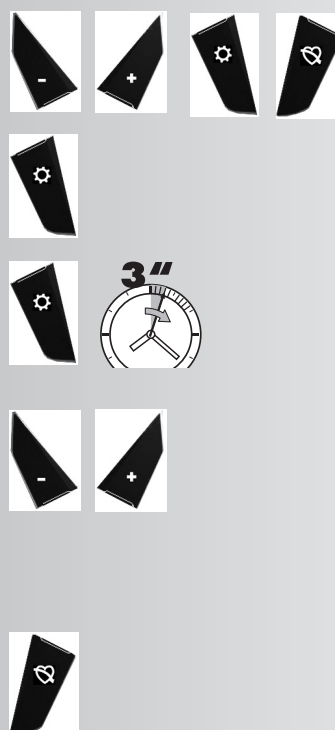
- Appuyer plus longtemps > les valeurs défilent plus vite
- Appuyer sur "Plus +" et "Moins –" en même temps : l'entrée des valeurs saute sur arrêt (OFF).

> RÉCUPÉRATION

Cette touche de fonction permet de démarrer la fonction du pouls de récupération.

Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure de la fréquence cardiaque 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.

Consommation d'énergie

en kcal ou kJoule



Valeur 0 - 9999

Durée d'entraînement

Durée d'entraînement totale (h)
après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage
Décompte du temps
à Recovery Check



Fonction pouls de récupération
Fitness Score > note de condition physique
Valeur : 0:00 – 99:59

Trajet

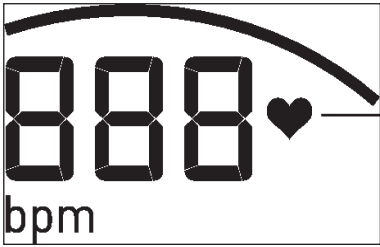
Trajet total (sum)
après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage



Valeur 0,00 – 99,99
Affichage en miles ou km

Pouls

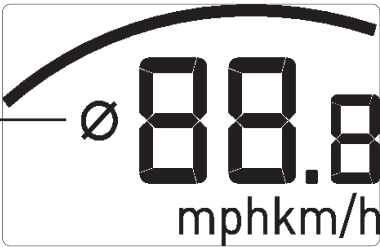
Affichage du pouls
40 – 199 [tr/min]



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)

14 - 118 tr/min
14 - 199 tr/min



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

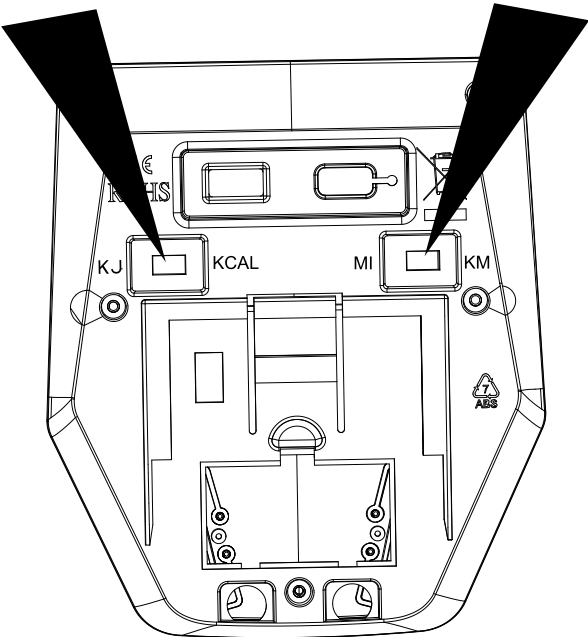
Charge de la pile



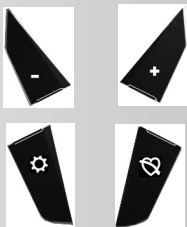
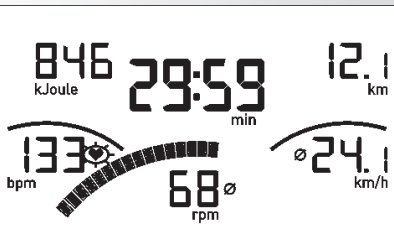
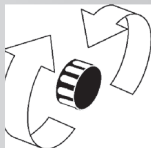
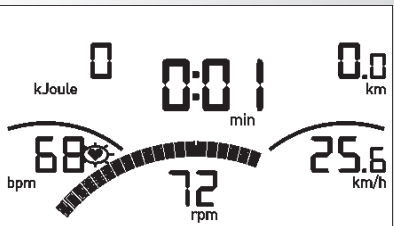
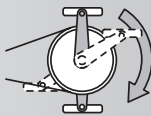
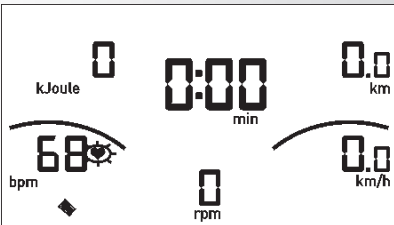
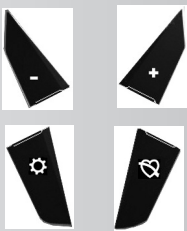
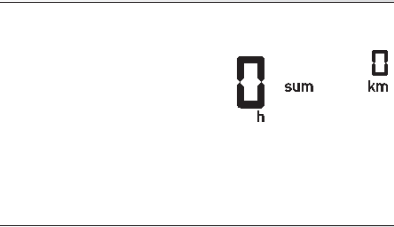
La tension de la pile n'est plus
suffisante pour la mesure de la
fréquence cardiaque.
Échanger la pile
La durée d'entraînement total et
le trajet total ainsi que les autres
données sont perdues lors de
l'échange de la pile.

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.



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Démarrage rapide (pour se familiariser)

sans réglages particuliers

- Appuyez sur une touche

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

- Pouls actuel (s'il est actif)

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.

Entraînement

1. Entraînement sans valeurs allouées

- Appuyer sur une touche quelconque et / ou
- Pédaler (comme à démarrage rapide)

2. Entraînement avec valeurs allouées

Affichage : "Disponibilité d'entraînement"

- Appuyer sur "⚙️" : domaine des valeurs allouées

Valeur temps alloué (min)

- Entrer des valeurs avec "Plus +" ou "Moins -" (p. ex. 30:00)

Confirmer avec "⚙️".

Affichage : Menu suivant "TRAJET"

Valeur trajet alloué (miles ou km)

- Entrer des valeurs avec "Plus +" ou "Moins -" (p. ex. 7,5)

Confirmer avec "⚙️".

Affichage : Menu suivant "ÉNERGIE"

Valeur énergie allouée (kcal ou kJoule)

- Entrer des valeurs avec "Plus +" ou "Moins -" (p. ex. 780)

Confirmer avec "⚙️".

Remarque :

Les valeurs allouées sont mémorisées.

- Pédaler

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

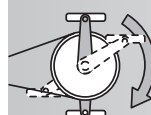
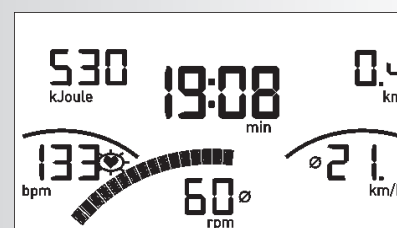
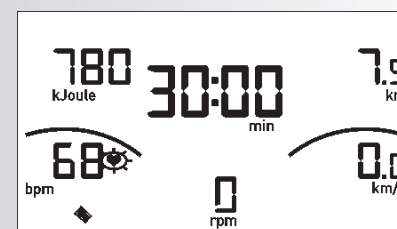
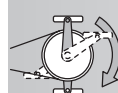
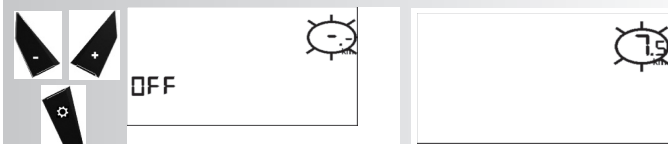
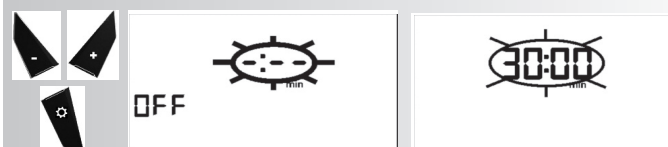
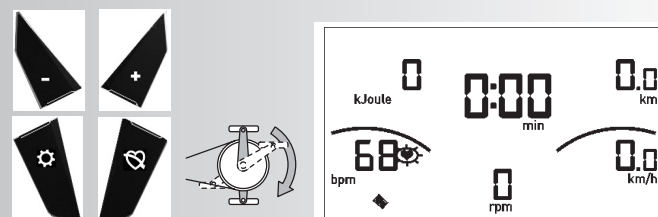
Interruption ou fin de l'entraînement

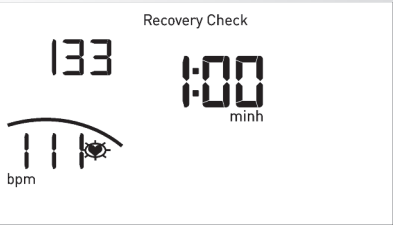
Dans le cas de moins de 14 rotations de pédale par minute, le système électronique reconnaît une interruption de l'entraînement. Les rotations et la vitesse sont représentées en tant que valeurs moyennes avec le symbole Ø.

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.





Fonction RÉCUPÉRATION

Mesure du pouls de récupération

À la fin de l'entraînement appuyer sur > RÉCUPÉRATION.
Affichage

• Recovery Check

Le système électronique mesure votre pouls avec un décompte de 60 secondes. Le pouls à l'effort (P1) est affiché à énergie. Affichage

• Fitness Score

La note de condition physique (dans l'exemple 3,3) est affichée à Fitness Score après le décompte du temps.

L'affichage se termine au bout de 20 secondes.

> RÉCUPÉRATION interrompt la fonction du pouls de récupération ou l'affichage de la note de condition physique.

Si le pouls n'est pas détecté, le message d'erreur "Err" apparaît. L'affichage se termine au bout de 5 secondes.

Consignes générales

Signaux sonores du système

Mise en marche

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

Préréglages

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

Dépassement du pouls maximal

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

Recovery

Calcul de la note de forme (F) :

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pouls pendant entraînement P2 = pouls de récupération

F1.0 = très bon

F6.0 = insuffisant

Calcul de la valeur moyenne

Le calcul des valeurs moyennes se base sur les unités d'entraînement restantes jusqu'à un « reset » ou le passage au mode veille.

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.

Défaillances ou affichages incorrects

Après l'insertion des piles, et dans les troubles ou les fausses lectures appuyez sur le bouton „“ pour plus 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

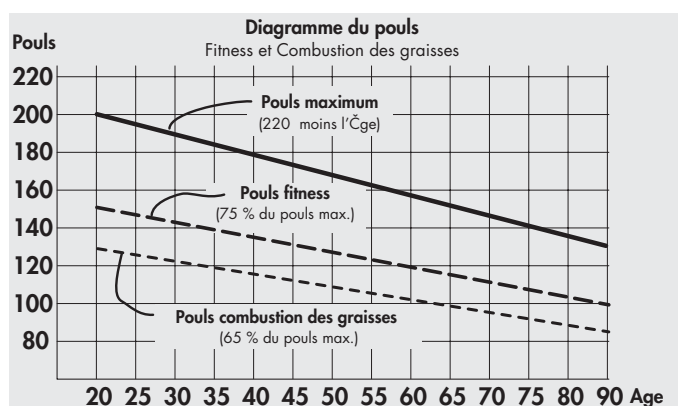
Pouls maximum: On entend par sollicitation maximale l'obtention du pouls maximum individuel. La fréquence cardiaque maximale accessible dépend de l'âge.

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

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.

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen

- Service 26

Korte beschrijving

- Functiebereik / toetsen 27
- Weergavebereik / display 28-29

Snelstart (ter kennismaking)

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

Training

- Zonder programmeringen 31
- Met programmeringen 31
- Tijd 31
- Afstand 31
- Energie (KJoule/kcal) 31
- Trainingsonderbreking/-einde 31
- Hervatten van de training 31
- Recovery (herstelpolsslagmeting) 32

Algemene aanwijzingen

- Systeemgeluiden 32
- Recovery 32
- Berekening van de gemiddelde waarde 32

- Aanwijzingen m.b.t. polsslagmeting 33
- Met handsensoren 33

Storingen of foutmeldingen

Trainingshandleiding

- Duurtraining 33
- Belastingintensiteit 33
- Belastingomvang 33

Prestatietabel

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 computer heeft een weergaveveld (Display) met wijzigende symbolen en grafiek, en een functiebereik met toetsen.

Weergavebereik

Display

Functiebereik

Toetsen



Korte handleiding

Functiebereik

De vier toetsen worden onderstaand kort uitgelegd.

(kort indrukken)

Met deze functietoets worden programmeringen opgeroepen.

De ingestelde gegevens worden opgeslagen.

Reset langer indrukken

De actuele weergave wordt gewist voor een herstart.

Plus + / Min -

Met deze functietoetsen worden voor de training in de diverse programmeringen waarden gewijzigd

- langer indrukken > snelle waarde-doorloop
- "Plus +" en "Min -" tegelijkertijd indrukken:

Waarde-programmering springt op Uit (OFF)

> RECOVERY

Met deze functietoets wordt de herstelpolsslagfunctie gestart.

Polsslagmeting

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



Trainings- en bedieningshandleiding

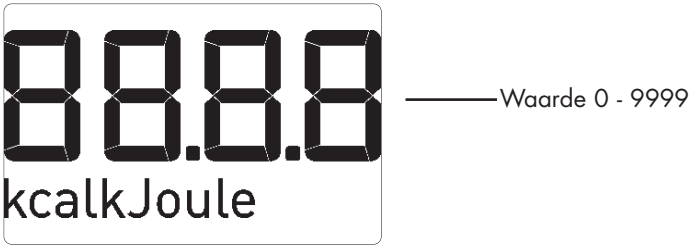
Korte handleiding

Weergavebereik / display

Het weergaveveld informeert over de diverse functies.

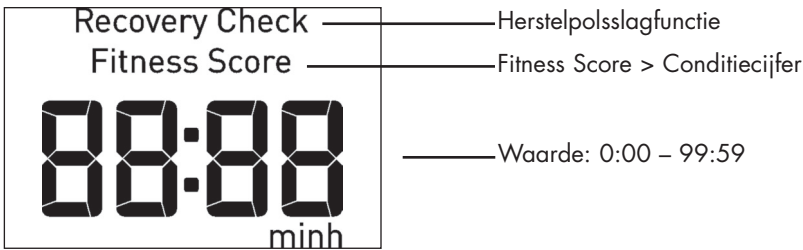
Energieverbruik

in kcal of kJoule



Trainingstijd

Totale trainingstijd (h) na inschakelen of Reset van de weergave
Teruglopende tijd
bij Recovery Check

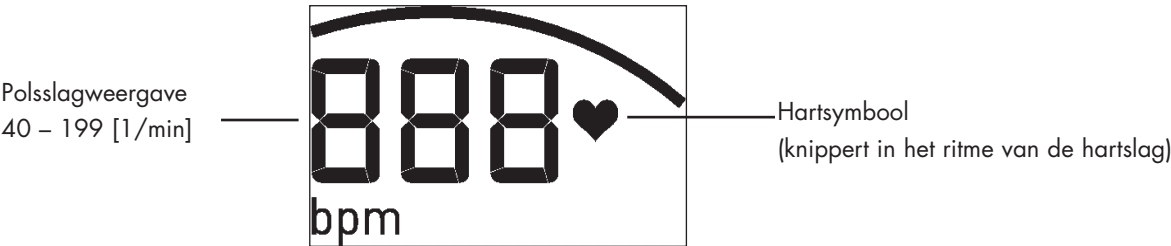


Afstand

Totale afstand (sum)
na inschakelen of Reset van de weergave

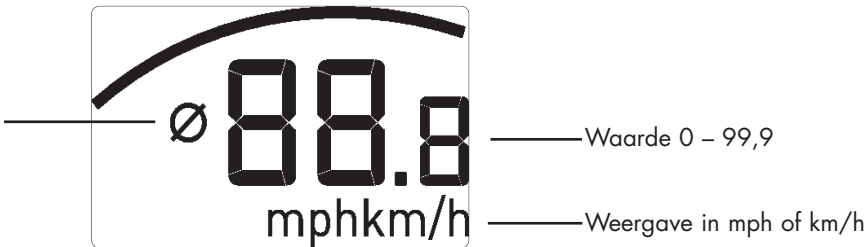


Polsslag



Snelheid

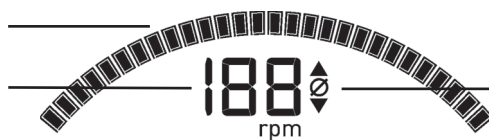
Weergave van gemiddelde waarde
bij trainingspauze



Trapfrequentie (rpm)

14 - 118 O/min

14 - 199 O/min



Weergave van de gemiddelde waarde bij trainingspauze

Batterijlading



Batterijspanning is niet meer voldoende voor polsslagmeting.

Batterij verwisselen.

De totale trainingstijd en totale afstand evenals programmeringen gaan bij een batterijwisseling verloren.

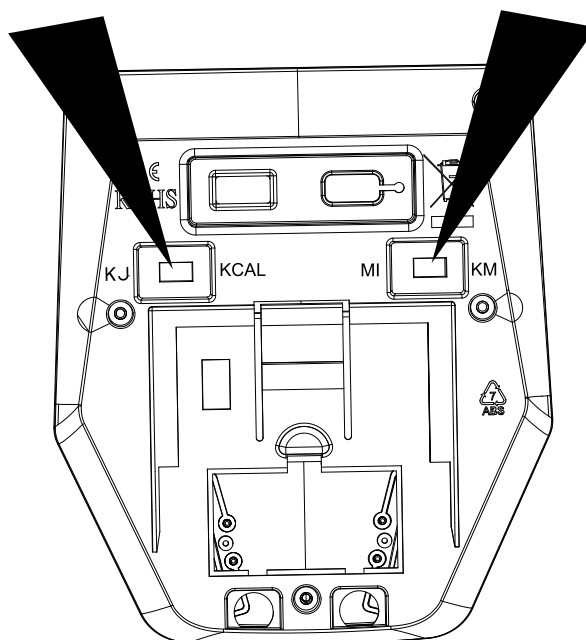
De weergave kcal of kJoule en miles of km is met schuifschakelaars op de achterzijde ingesteld. Wijzigingen worden door indrukken van de Reset-toets opgeslagen.

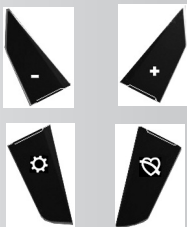
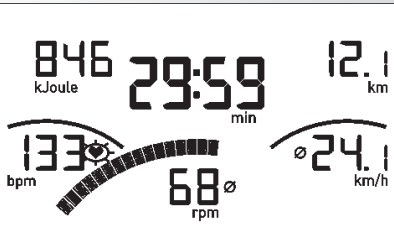
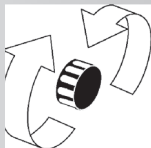
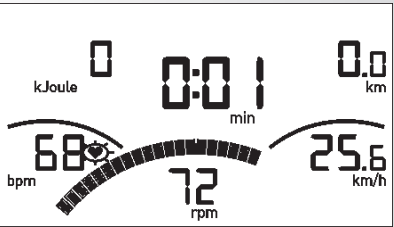
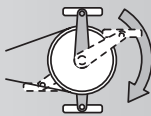
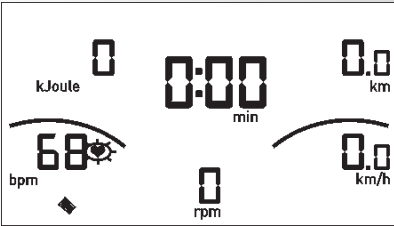
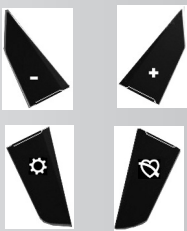
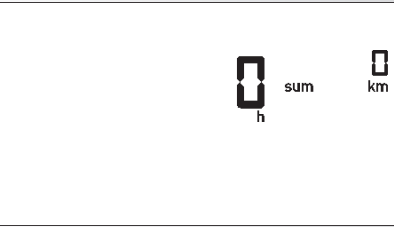
De pedaalomwentelingen in de handleiding hebben betrekking op een hometrainer

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

Bij een crosstrainer is de indeling

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





Snelstart (ter kennismaking)

zonder aparte instellingen

- Druk op een toets

Weergave:

- Alle Segmenten worden kort weergegeven. (segment-test)
- 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 waarden van de laatste trainingseenheid met het Ø-symbool getoond.

Weergave

- Gemiddelde waarden (Ø):

Pedaalomwentelingen en snelheid

- Totale waarde

Energie, Afstand en tijd

- Actuele polsslag (indien actief)

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.

Training

1. Training zonder programmeringen

- Een willekeurige toets indrukken en / of
- Beginnen met trappen (zoals onder snelstart)

2. Training met programmeringen

Weergave: "Gereed voor training"

- "⚙️" indrukken: programmeringsbereik

Tijdprogrammering (min)

- Met "Plus +" of "Min -" waarde invoeren (bijv. 30:00)

Met "⚙️" bevestigen.

Weergave: volgende menu "AFSTAND"

Afstandprogrammering (miles of km)

- Met "Plus +" of "Min -" waarde invoeren (bijv. 7,5)

Met "⚙️" bevestigen.

Weergave: volgende menu "ENERGIE"

Energieprogrammering (kcal of KJoule)

- Met "Plus +" of "Min -" waarde invoeren (bijv. 780)

Met "⚙️" bevestigen.

Opmerking:

De programmeringen worden opgeslagen.

- Trappen

Bij programmeringen wordt er teruggeteld.

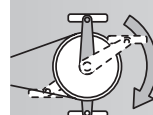
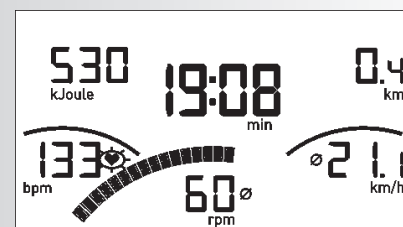
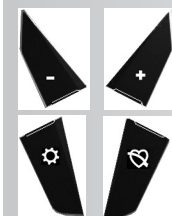
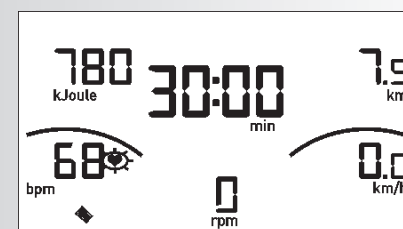
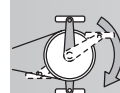
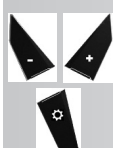
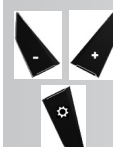
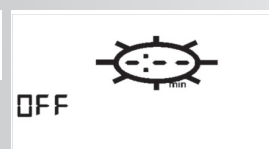
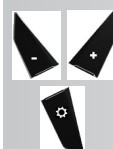
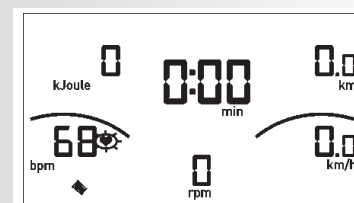
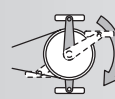
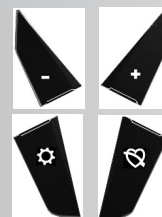
Trainingsonderbreking of trainingseinde

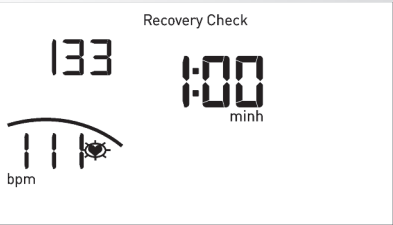
Bij minder dan 14 pedaalomwentelingen/min herkent de elektronica een Trainingsonderbreking. Omwentelingen en snelheid worden als gemiddelde waardes met Ø -symbool weergegeven.

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.





RECOVERY – functie

Herstelpolsslagmeting

Bij trainingseinde  > RECOVERY indrukken.
Weergave

- **Recovery Check**

De elektronica meet 60 seconden terugtellend uw polsslag.
Onder Energie wordt de belastingspolsslag (P1) weergegeven.
Weergave

- **Fitness Score**

Na het terugtellen van de tijd wordt onder Fitness Score het
conditiecijfer (in het voorbeeld 3,3) weergegeven.
De weergave wordt na 20 seconden beëindigd.

 > RECOVERY onderbreekt de herstelpolsslag-functie of con-
ditiecijferweergave.

Wordt er geen polsslag gemeten, verschijnt de foutmelding
“Err”. De weergave wordt na 5 seconden beëindigd.

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een geluid
weergegeven.

Programmeringen

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

Overschrijding maximale polsslag

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

Recovery

Berekening van het conditecijfer (F):

$$\text{Cijfer (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastingpolsslag, P2 = Herstelpolsslag
F1.0 = uitstekend F6.0 = onvoldoende

Berekening gemiddelde waarde

De berekening van de gemiddelde waarde zijn gebaseerd op
de uitgevoerde trainingseenheden tot een reset heeft plaatsge-
vonden of de slaapstand inschakelt.

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.

Storingen of foutmeldingen

Na het plaatsen van de batterijen, en stoornissen of foutieve metingen druk op de „“ knop langer (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 ademhalingsstelsel.

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-/bloedsomloopinspanning gedurende langere tijd vol.
3. U herstelt zich na een bepaalde hart-/bloedsomloopinspanning sneller dan tevoren.

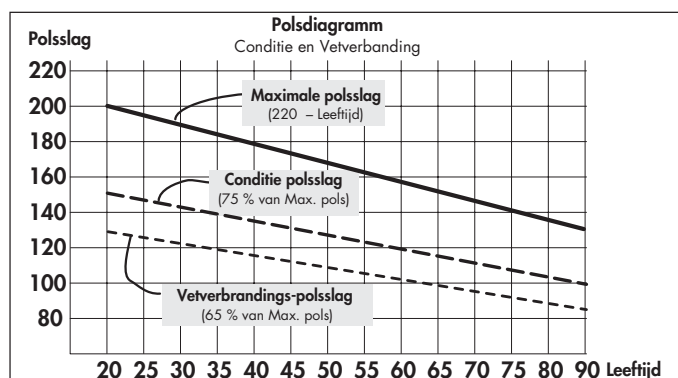
Richtwaarden voor de duurtraining

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
1° week	
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
2° week	
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
3° week	
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
4° week	
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

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.



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

Inicio rápido (para conocer el equipo) 38

- Disposición para el entrenamiento 38
- Inicio del entrenamiento 38
- Interrupción del entrenamiento 38
- Fin del entrenamiento 38
- Modo de espera 38

Entrenamiento 39

- sin datos predeterminados 39
- con datos predeterminados 39
- Tiempo 39
- Recorrido 39
- Energía (KJoule/kcal) 39
- Interrupción/fin del entrenamiento 39
- Reanudación del entrenamiento 39
- Recovery (medición del pulso de recuperación) 40

Indicaciones generales 40

- Tonos del sistema 40
- Recovery 40
- Cálculo de los valores medios 40

Indicaciones para la medición del pulso 41

- Con pulso de la mano 41

Averías o falsos avisos 41

Instrucciones para el entrenamiento 41

- Entrenamiento de resistencia 41
- Intensidad de esfuerzo 41
- Alcance del esfuerzo 41

Tabella del rendimiento 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

La electrónica tiene una zona de avisos (pantalla) con símbolos y gráficos cambiantes y un área de funciones 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.

Reset (pulsación prolongada de)

La indicación actual se borra para un reinicio.

Más + / Menos –

Con estas teclas de función se modifican valores en las diferentes entradas, antes del entrenamiento

- pulsación prolongada > paso más rápido de valores
- "Más +" y "Menos –" pulsados juntos:

la entrada de valores salta a Desconectado (Off)

> RECOVERY

Con esta tecla de función se inicia la función del pulso de recuperación.

Medición del pulso

La medición del pulso tiene lugar por medio de sensores de pulso de la mano. La conexión se encuentra en la parte posterior del display.



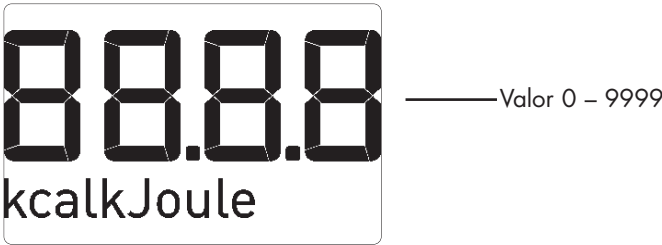
Instrucciones de entrenamiento y manejo

Instrucciones resumidas

Área de indicación / display
La zona de avisos informa sobre las distintas funciones.

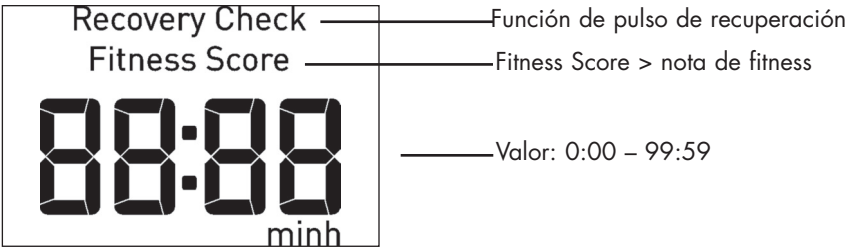
Consumo de energía

en kcal o kJoule



Tiempo entrenam.

Tiempo total de entrenamiento (h)
después de la conexión o del reset
del display
Cuenta atrás
con Recovery Check

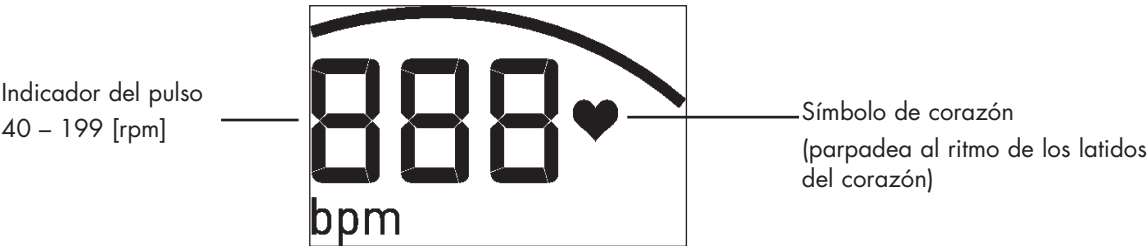


Recorrido

Recorrido total (sum)
después de la conexión o del reset del
display

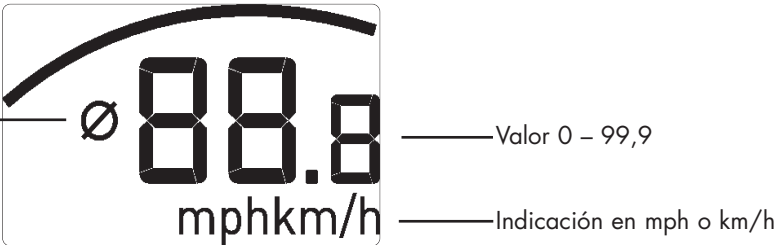


Pulso



Velocidad

Visualización del valor medio
en caso de pausa en el entrenamiento



Frecuencia de paso (rpm)

14 - 1118 rpm
14 - 199 rpm



Visualización del valor medio en caso de pausa en el entrenamiento

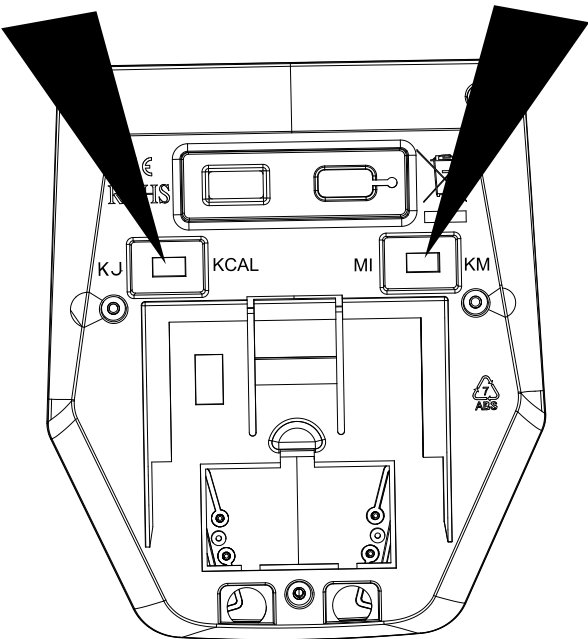
Carga de la batería



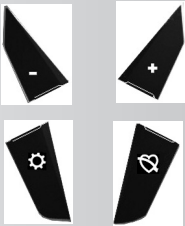
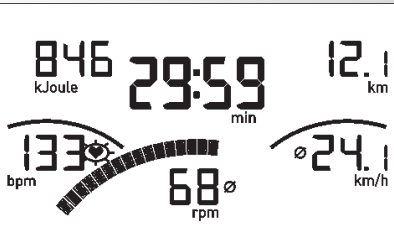
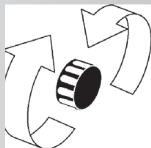
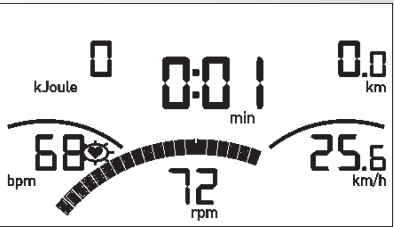
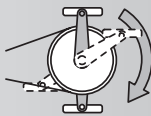
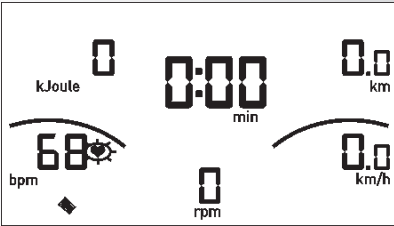
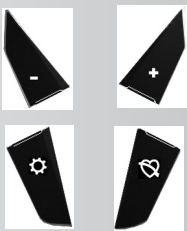
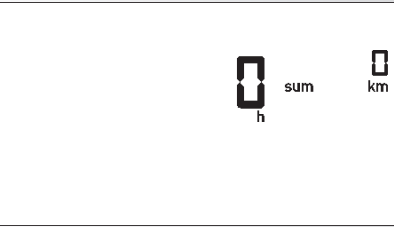
La tensión de la batería ya no es suficiente para la medición del pulso.
Cambiar la batería.
El tiempo total de entrenamiento y el recorrido total, así como los datos predeterminados se pierden al cambiar la batería.

La indicación kcal o kJoule y miles o km está ajustada con conmutadores deslizantes en la parte posterior. Las modificaciones se aplican pulsando la tecla Reset.

Las vueltas de pedal indicadas en las instrucciones se refieren 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.



Instrucciones de entrenamiento y manejo



Inicio rápido (para conocer el equipo)

sin ajustes especiales

- Pulse una 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.

Entrenamiento

1. Entrenamiento sin datos predeterminados

- Pulsar cualquier tecla y/o
- Pedalear (como en el inicio rápido)

2. Entrenamiento con datos predeterminados

Visualización: "Disposición para el entrenamiento"

- Pulse "⚙️": Zona de indicaciones

Tiempo predeterminado (min)

- Introduzca los valores con "Más +" o "Menos -" (p. ej., 30:00)

Confirme con "⚙️".

Visualización: menú siguiente "RECORRIDO"

Especificación del recorrido (miles o km)

- Introduzca los valores con "Más +" o "Menos -" (p. ej., 7,5)

Confirme con "⚙️".

Visualización: menú siguiente "ENERGÍA"

Especificación de la energía (kcal o kJoule)

- Introduzca los valores con "Más +" o "Menos -" (p. ej., 780)

Confirme con "⚙️".

Observación:

Las predeterminaciones se memorizan.

- Pedaleo

En los datos predeterminados, los valores van decreciendo.

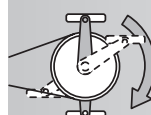
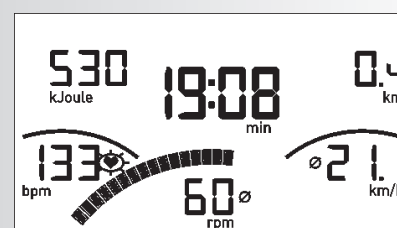
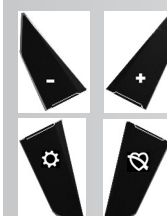
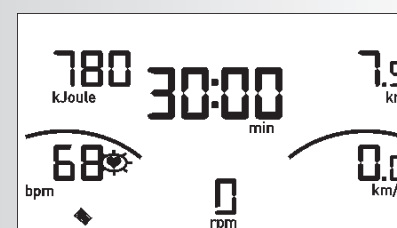
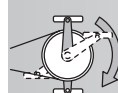
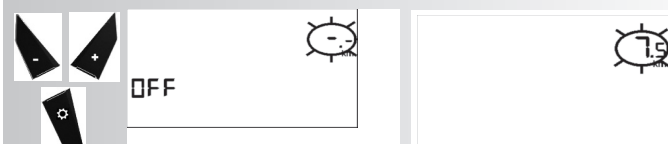
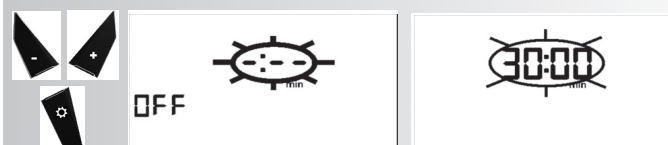
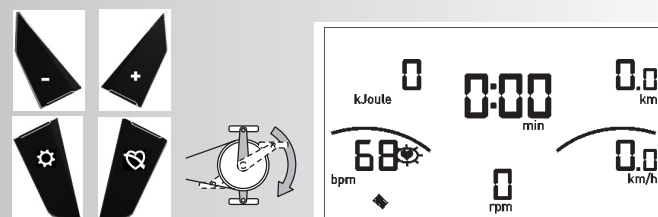
Interrupción o final del entrenamiento

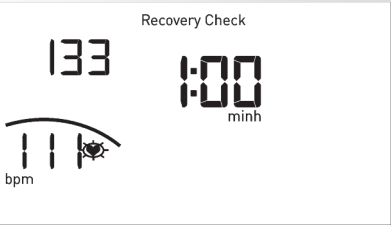
Con menos de 14 vueltas de pedal/min la electrónica detecta una interrupción del entrenamiento. Las vueltas y la velocidad se representan como valores medios con el símbolo Ø.

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.





Función RECOVERY

Medición del pulso de recuperación

Al final del entrenamiento, pulse > RECOVERY.
Visualización

• Recovery Check

El sistema electrónico mide su pulso en cuenta atrás durante 60 segundos. En Energía se muestra el pulso de esfuerzo (P1).
Visualización

• Fitness Score

Al finalizar la cuenta atrás, se muestra en Fitness Score la nota de fitness (en este ejemplo, 3,3).
La visualización finaliza al cabo de 20 segundos.
 > RECOVERY interrumpe la función de pulso de recuperación o la indicación de la nota de fitness.
Si no se registra ningún pulso, aparece el mensaje de error "Err". La visualización finaliza al cabo de 5 segundos.

Indicaciones generales
Tonos del sistema

Conectar

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

Datos predeterminados

Al alcanzar los datos predeterminados de tiempo, distancia y Kjulios / Kcal, se emite un tono breve.
Superación del pulso máximo
Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán durante este tiempo 2 tonos breves.

Recovery

Cálculo de la nota Fitness (F):
$$\text{Nota (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1= pulso de esfuerzo, P2 = Erholungspuls
F1.0 = muy bien, F6.0 = insuficiente

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 o falsos avisos

Después de instalar las baterías, y en los trastornos o falsas lecturas pulse el botón „“ durante más tiempo (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

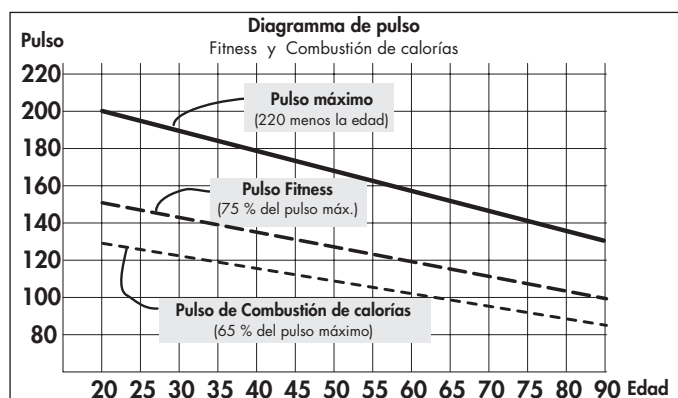
Pulso máximo: significa llegar al pulso máximo individual bajo un esfuerzo máximo. La máxima frecuencia coronaria obtenible depende de la edad de la persona.

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 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
2ª semaine	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
3ª semaine	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
4ª semaine	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

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



Indice			
Istruzioni di sicurezza	42	Allenamento	47
• Service	42	senza impostazioni	47
Breve descrizione	43-45	con impostazioni	47
• Settore funzioni/tasti	43	• Tempo	47
• Campo di visualizzazione/display	44-45	• Percorso	47
Avvio rapido (per prendere dimestichezza)	46	• Energia (KJoule/kcal)	47
• Disponibilità all'allenamento	46	• Interruzione/fine dell'allenamento	47
• Inizio dell'allenamento	46	• Ripresa dell'allenamento	47
• Interruzione dell'allenamento	46	• Recovery (rilevamento della frequenza di recupero)	48
• Fine dell'allenamento	46	Indicazioni generali	48
• Funzionamento Stand-by	46	• Suoni di sistema	48
		• Recovery	48
		• Calcolo dei valori medi	48
		Istruzioni per la misurazione della frequenza cardiaca	49
		Con sensore palmare	49
		Guasti o visualizzazioni scorrette	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 erraneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare seri danni alla salute o la morte. In caso di vertigini o debolezza, terminare immediatamente l'allenamento.**

Breve descrizione

Il sistema elettronico dispone di un campo di visualizzazione (display) con simboli e grafica variabili e di un settore dedicato alle funzioni con dei tasti.

Campo di visualizzazione

Display

Settore funzioni

Tasti



Guida rapida

Settore funzioni

Di seguito è riportata una breve spiegazione relativa ai quattro tasti.

(azionamento breve)

Azionando questo tasto funzione vengono richiamate le immissioni.

I dati impostati vengono acquisiti.

Reset (azionamento prolungato)

La visualizzazione attuale viene cancellata per eseguire un riavviamento.

Più + / Meno –

Questi tasti funzione consentono di modificare i valori nelle diverse immissioni prima dell'allenamento.

- Azionamento prolungato > scorrimento rapido dei valori
- "Più +" e "Meno –" azionati contemporaneamente: commutazione rapida dei valori su OFF

> RECOVERY

Azionando questo tasto funzione viene avviata la funzione frequenza cardiaca di recupero.

Misurazione della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca viene misurata tramite sensori palmari. Il collegamento si trova sul retro del display.



Guida rapida

Campo di visualizzazione/display
Il campo di visualizzazione dà informazioni sulle diverse funzioni.

Consumo energetico

in kcal o kJoule



Valore 0 - 9999

Tempo di allenamento

Tempo di allenamento complessivo
(h) dopo l'attivazione o il reset
della visualizzazione
Conteggio a ritroso del tempo
con Recovery Check



Funzione frequenza cardiaca
di recupero

Fitness Score > voto fitness

Valore: 0:00 – 99:59

Percorso

Percorso complessivo (sum)
dopo l'attivazione o il reset della visualizzazione

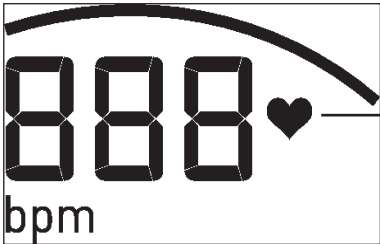


Valore 0,00 – 99,99

Visualizzazione in miles o km

Frequenza cardiaca

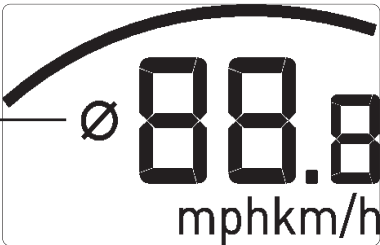
Visualizzazione
della frequenza car-
diaca



40 – 199 [1/min]
Simbolo del cuore
(lampeggia al ritmo del battito
cardiaco)

Velocità

Visualizzazione dei valori medi
durante la pausa dall'allenamento



Valore 0 – 99,9

Visualizzazione in mph o km/h

Frequenza di pedalata (rpm)

14 - 118 g/min

14 - 199 g/min



Visualizzazione dei valori medi durante la pausa dall'allenamento

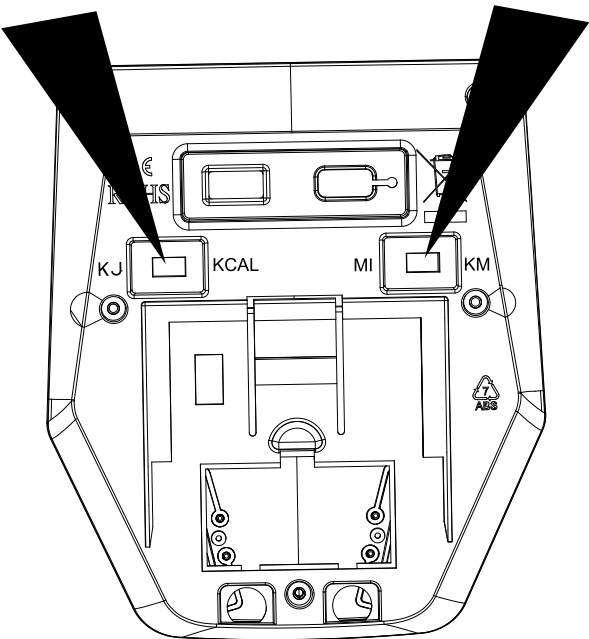
Caricamento della batteria



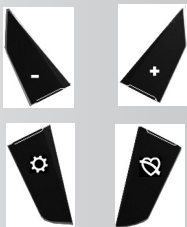
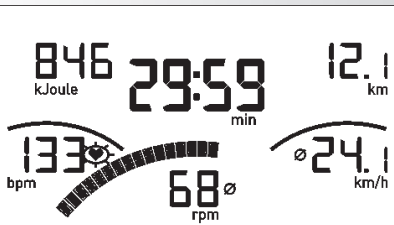
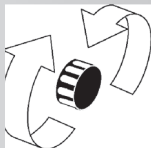
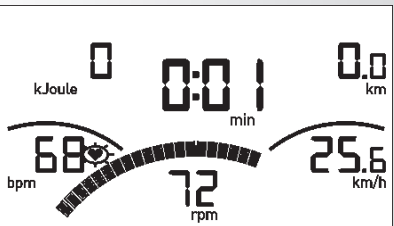
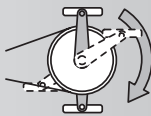
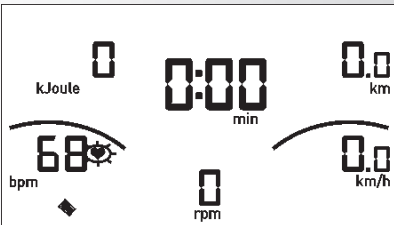
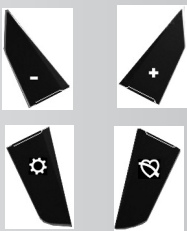
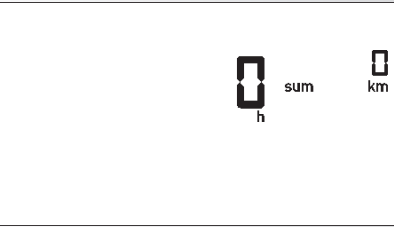
La tensione della batteria non è più sufficiente per la misurazione della frequenza cardiaca.
Sostituire la batteria.
Il tempo di allenamento e il percorso complessivi, oltre che le impostazioni, vanno persi in caso di sostituzione della batteria.

La visualizzazione kcal o kJoule e miles o km può essere impostata utilizzando dei selettori scorrevoli sul retro. Le modifiche vengono acquisite premendo il tasto Reset.

Le pedalate indicate nelle istruzioni si riferiscono ad un home-trainer.
60 g/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.
Per un crosstrainer si ha l'associazione
60 g/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Avvio rapido (per prendere dimestichezza)

senza impostazioni particolari

- 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
- Frequenza cardiaca attuale (se attiva)

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.

Allenamento

1. Allenamento senza impostazioni

- Azionamento di un tasto qualsiasi e/o
- Pedalata (come indicato in Avvio rapido)

2. Allenamento con impostazioni

Visualizzazione: "Pronto per l'allenamento"

- Azionamento "⚙️": range d'impostazione

Impostazione del tempo (min.)

- Immettere valori con "Più +" o "Meno -" (ad es. 30:00)
Confermare con "⚙️".

Visualizzazione: menu successivo "PERCORSO"

Impostazione del percorso (miglia o km)

- Immettere valori con "Più +" o "Meno -" (ad es. 7,5)
Confermare con "⚙️".

Visualizzazione: menu successivo "ENERGIA"

Impostazione dell'energia (kcal o KJoule)

- Immettere valori con "Più +" o "Meno -" (ad es. 780)
Confermare con "⚙️".

Nota:

le impostazioni vengono memorizzate.

- Pedalata

Se sono state eseguite impostazioni, il conteggio avviene in modo decrescente.

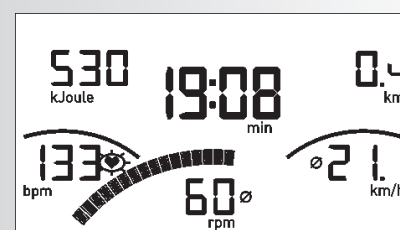
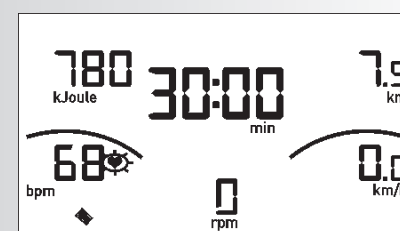
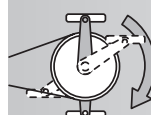
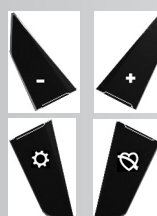
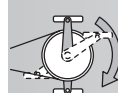
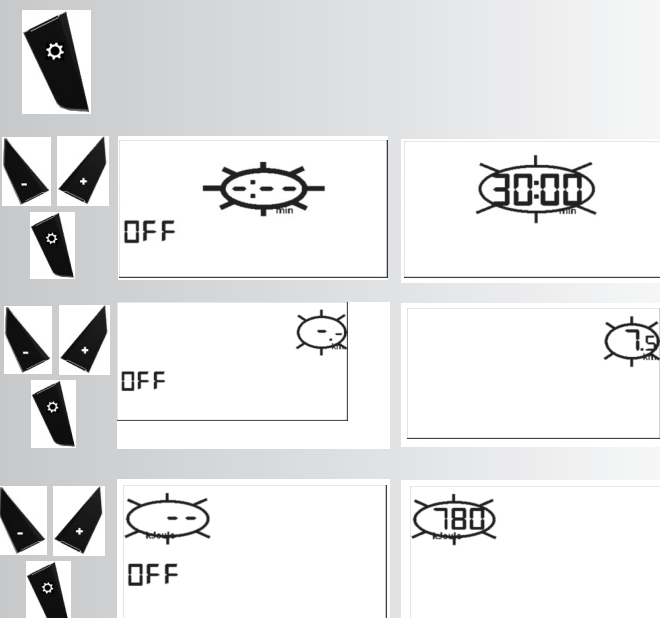
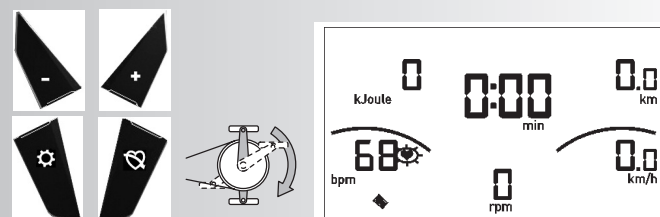
Interruzione o fine dell'allenamento

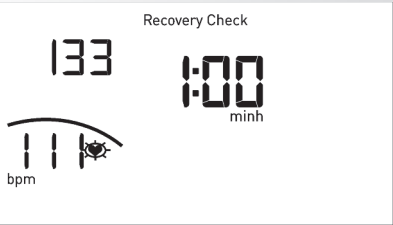
Se vengono eseguite meno di 14 pedalate al minuto, il sistema elettronico rileva un'interruzione dell'allenamento. Le pedalate e la velocità vengono rappresentate come valori medi con il simbolo Ø.

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.





Funzione RECOVERY

Rilevamento della frequenza di recupero

Al termine dell'allenamento premere  > RECOVERY.

Visualizzazione

- Recovery Check

Il sistema elettronico misura per 60 secondi, a decrescere, la frequenza cardiaca. Alla voce Energia viene visualizzata la frequenza cardiaca di sforzo (P1).

Visualizzazione

- Fitness Score

Dopo il conteggio a ritroso del tempo, alla voce Fitness Score viene visualizzato il voto fitness (nell'esempio 3,3).

La visualizzazione termina dopo 20 secondi.

 > RECOVERY interrompe la funzione frequenza cardiaca di recupero o la visualizzazione di voti fitness.

Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, compare il messaggio di errore "Err". La visualizzazione termina dopo 5 second

Indicazioni generali

Tonalità del sistema

Accensione

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

Direttive

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

Superamento del polso massimo

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

Recovery

Calcolo del voto fitness (F):

$$\text{voto (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 polso di carico,

P2 = polso di riposo

F1.0 = molto bene,

F6.0 = insufficiente

Calcolo del valore medio

I calcoli del valore medio si riferiscono ad unità di allenamento trascorse fino ad un reset o ad una modalità di riposo.

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 sfreggi sulle superfici di contatto.

Guasti o visualizzazioni scorrette

Dopo aver inserito le batterie, e nei disturbi o false letture premere il tasto „“ per più tempo (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 per il cuore ed attività della circolazione.

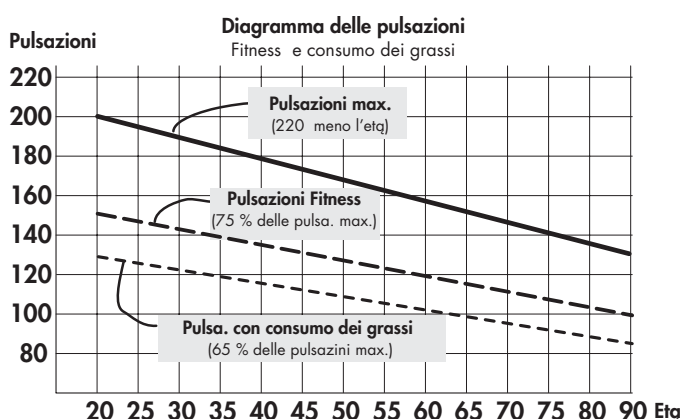
Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

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

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.



Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa 50

- Serwis 50

Skrócony opis 51-53

- Zakres funkcji/ przyciski 51
- Obszar wskazań/ wyświetlacz 52-53

Szybki start (zapoznanie się z urządzeniem) 54

- Gotowość do treningu 54
- Rozpoczęcie treningu 54
- Przerwanie treningu 54
- Zakończenie treningu 54
- Tryb uśpienia 54

Trening 55

- bez wartości zadanych 55
- z wartościami zadanymi 55
- Czas 55
- Dystans 55
- Energia (KJoule/kcal) 55
- Przerwanie/zakończenie treningu 55
- Wznowienie treningu 55
- Recovery (pomiar tętna powysiłkowego) 56

Wskazówki ogólne 56

- Dźwięki systemowe 56
- Recovery 56
- Obliczanie wartości średniej 56

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna 57

- Z pulsometrem na rękę 57

Usterki lub nieprawidłowe wskazania 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.**

Skrócony opis

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

Obszar wskazań

Wyświetlacz

Zakres funkcji

Przyciski



Skrócona instrukcja

Zakres funkcji

Poniżej znajduje się opis funkcji czterech przycisków.

(krótco nacisnąć)

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje wyświetlenie wprowadzonych danych.

Ustawienia zostają zatwierdzone.

Przycisk Reset (nacisnąć i przytrzymać)

Aktualne wskazanie jest kasowane w przypadku ponownego uruchomienia.

Plus + / Minus –

Za pomocą tych przycisków funkcyjnych przed treningiem można wprowadzać różne wartości.

- Dłuższe naciśnięcie przycisku > szybszy przegląd wartości
- Jednoczesne naciśnięcie przycisków „Plus +” i „Minus –”:

Następuje przejście z funkcji wprowadzania wartości do funkcji Wył. (OFF).

> RECOVERY

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego aktywowana jest funkcja pomiaru tętna powysiłkowego.

Pomiar tętna

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



Skrócona instrukcja

Obszar wskazań/ wyświetlacz
Strefa wskazań informuje o różnych funkcjach.

Zużycie energii

w kcal lub kJoule



Wartość 0-9999

Czas treningu

Łączny czas trwania treningu (h)
po włączeniu lub zresetowaniu
wskazania
Wsteczne odliczanie czasu
w przypadku Recovery Check



funkcji pomiaru tętna
powysiłkowego
Fitness Score > współczynnik
sprawności
Wartość: 0:00-99:59

Dystans

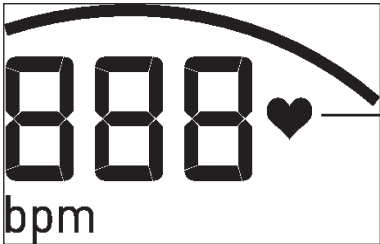
Łączny dystans (sum)
po włączeniu lub zresetowaniu wskaza-
nia



Wartość 0,00-99,99
Wskazanie w miles lub km

Tętno

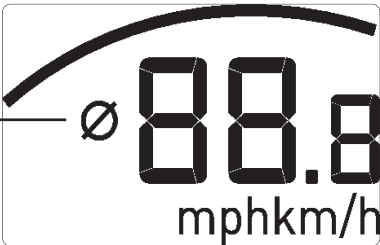
Wskazanie tętna
40-199 [1/min]



Symbol serca
(miga w rytm uderzeń serca)

Prędkość

Wskazanie wartości średniej
podczas przerwy w treningu

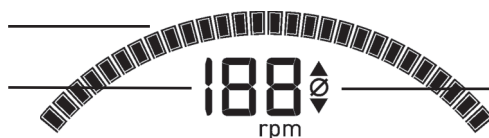


Wartość 0-99,9
Wskazanie w mph lub km/h

Częstotliwość pedałowania (rpm)

14-1118 obr./min

14-199 obr./min



Wskazanie wartości średniej podczas przerwy w treningu

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.

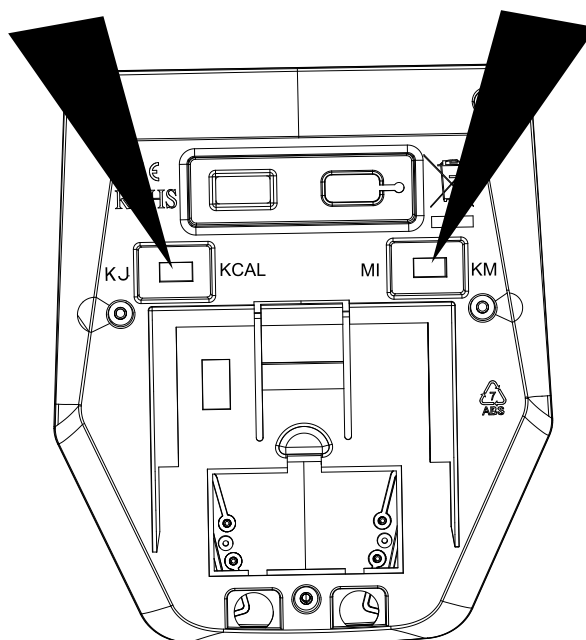
Wskazanie kcal lub kJoule oraz miles lub km są ustawiane za pomocą znajdujących się na tylnej stronie przełączników suwakowych. Zmiany są zatwierdzane poprzez naciśnięcie przycisku Reset.

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

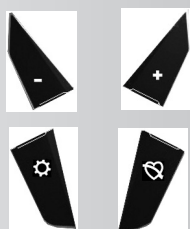
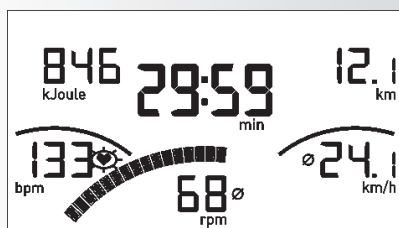
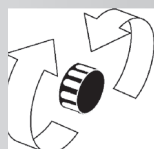
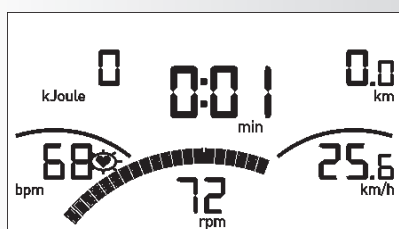
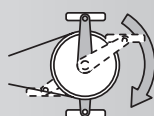
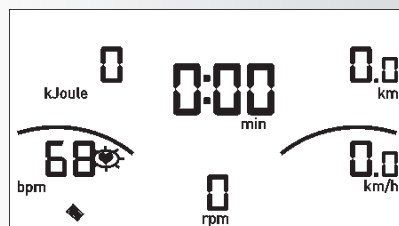
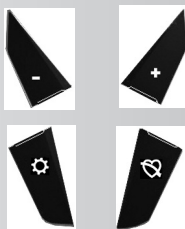
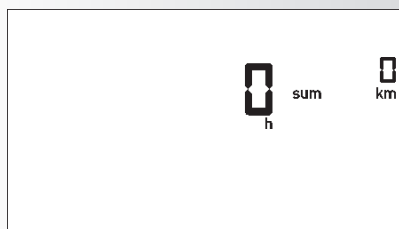
60 obr./min. = 21,3 km/h = 13,3 mph

W przypadku urządzenia Crosstrainer wartości przedstawiają się następująco:

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



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Szybki start (zapoznanie się z urządzeniem)

bez szczególnych ustawień

- Należy nacisnąć przycisk

Wskazanie:

- Przez krótki czas wyświetlane są wszystkie segmenty. (sprawdzenie 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.

Trening

1. Trening bez wartości zadanych

- Naciśnąć dowolny przycisk i/lub
- Naciśnięcie pedału (jak poniżej szybki start)

2. Trening z wartościami zadanymi

Wskazanie: „Gotowość do treningu”

- Naciśnąć „”: zakres wartości zadanych

Zadany czas treningu (min)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku „Plus +” lub „Minus -” (np. 30:00).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „DYSTANS”

Zadana wartość dystansu (mile lub km)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku „Plus +” lub „Minus -” (np. 7,5).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „ENERGIA”

Zadana wartość energii (kcal lub kilodżule)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku „Plus +” lub „Minus -” (np. 780).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Uwaga:

Wartości zadane są zapisywane.

- Naciśnięcie pedału

W przypadku wartości zadanych naliczane są one malejąco.

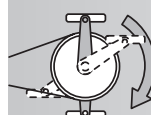
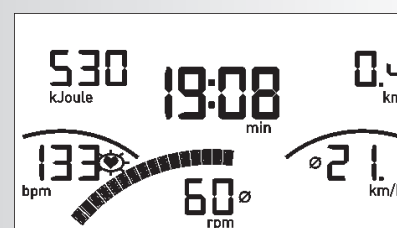
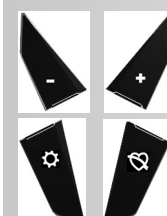
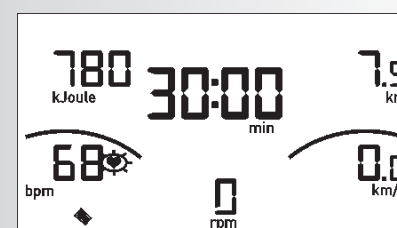
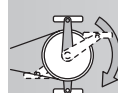
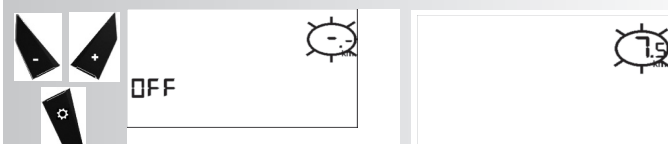
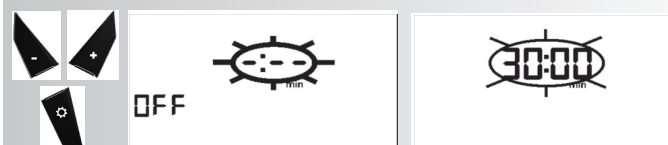
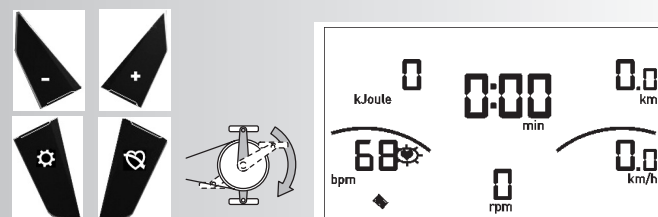
Przerwanie lub zakończenie treningu

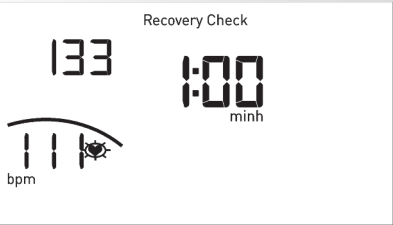
W przypadku gdy liczba obrotów pedałów na minutę jest mniejsza niż 14, urządzenie elektroniczne rozpoznaje to jako przerwanie treningu. Obroty i prędkość wyświetlane są jako wartości średnie wraz z symbolem Ø.

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

Wznowienie treningu

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





Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego

Przy zakończeniu treningu nacisnąć przycisk > RECOVERY.
Wskazanie

• Recovery Check

Urządzenie elektroniczne mierzy spadek tętna przez 60 s, a czas odliczany jest wstecznie. W obszarze wskazania „Energia” wyświetlane jest tętno wysiłkowe (P1).

Wskazanie

• Fitness Score

Po upływie tego czasu w obszarze wskazania Fitness Score wyświetlany jest współczynnik sprawności (przykład 3.3).

Wskazanie przestaje wyświetlać się po upływie 20 s.

Przycisk > RECOVERY przerywa funkcję pomiaru tętna powysiłkowego lub wyświetlanie wskazania współczynników sprawności.

Jeżeli puls nie jest rejestrowany, pojawia się komunikat o błędzie „Err”. Wskazanie przestaje wyświetlać się po upływie 5 s.

Ogólne wskazówki

Dźwięki wydawane przez urządzenie

Włączanie

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

Parametry

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

Przekroczenie tętna maks.

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

Recovery

Obliczenie oceny sprawności (F):

$$\text{Ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = tętno treningowe,

P2 = tętno odnowy

F1.0 = bardzo dobrzy,

F6.0 = niedostatecznie

Obliczenie wartości średniej

Obliczenia wartości średniej odnoszą się do jednostek treningowych poprzedzających uruchomienie funkcji Reset lub trybu 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 obydwoma rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni styecznej

Usterki lub nieprawidłowe wskazania

Po włożeniu baterii, aw zaburzeń lub fałszywych odczytów naciśnij przycisk „” na dłużej (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

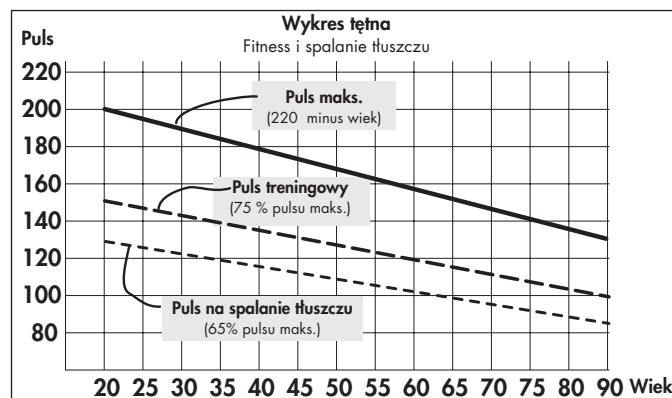
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstota uderzeń serca jest zależna od wieku.

W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstota 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
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening

PT

Índice			
Instruções de segurança	58	Treino	63
• Assistência técnica	58	sem valores	63
		com valores	63
Descrição breve	59-61	• Tempo	63
• Área de função/teclas	59	• Percurso	63
• Área de indicação/mostrador	60-61	• Energia (KJoule/kcal)	63
Início rápido (para familiarização)	62	• Interrupção/fim do treino	63
• Prontidão para o treino	62	• Retomar o treino	63
• Início do treino	62	• Recovery (medição da pulsação de recuperação)	64
• Interrupção do treino	62	Indicações gerais	64
• Fim do treino	62	• Sons do sistema	64
• Modo de standby	62	• Recovery (recuperação)	64
		• Cálculo da média	64
		Indicações relativas à medição da pulsação	65
		Com pulsação para as mãos	65
		Falhas ou indicações erradas	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 eletrônica 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 seleccionam-se os dados introduzidos.

Os dados predefinidos são aceites.

Reset (premir prolongadamente)

A indicação atual é apagada para uma reinicialização.

Mais + / Menos –

Com estas teclas de funções são modificados, antes do treino, os vários valores introduzidos.

- Premir prolongadamente > percorrer os valores rapidamente
- Premir "Mais +" e "Menos –" simultaneamente: a introdução de valores salta para Desligado (OFF)

> RECOVERY

Com esta tecla de funções é iniciada a função da pulsação de recuperação.

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 do mostrador.



Instruções de treino e utilização

Instruções breves

Área de indicação/Mostrador
A área de indicação informa sobre as diferentes funções.

Consumo de energia

em kcal ou kJoule



Valor 0 - 9999

Tempo de treino

Tempo total de treino (h) após a
ativação ou a reinicialização da
indicação
Contagem decrescente
em Recovery Check



Função da pulsação de
recuperação
Fitness Score > Avaliação da
condição física
Valor: 0:00 – 99:59

Percurso

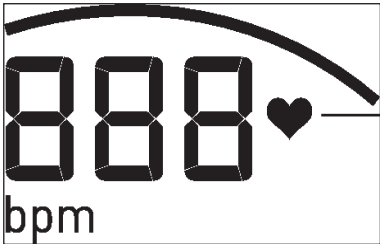
Percurso total (sum)
após a ativação ou a reinicialização da
indicação



Valor 0,00 – 99,99
Indicação em miles ou km

Pulsação

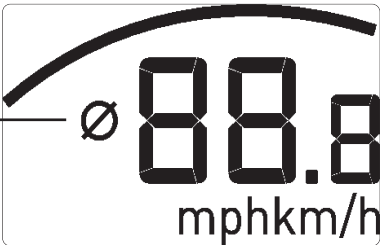
Indicação da pulsação
40 – 199 [r.p.m.]



Símbolo de coração
(pisca ao ritmo do batimento car-
diaco)

Velocidade

Indicações dos valores médios
na pausa do treino



Valor 0 – 99,9
Indicação em mph ou km/h

Frequência dos pedais (rpm)

14 - 118 r.p.m.
14 - 199 r.p.m.



Indicação dos valores médios na pausa do treino

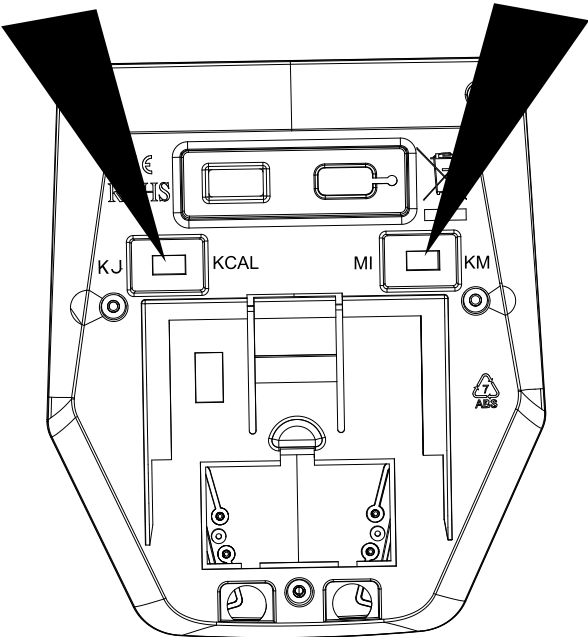
Carregamento da pilha



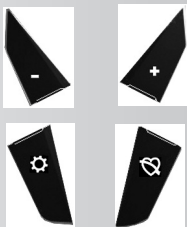
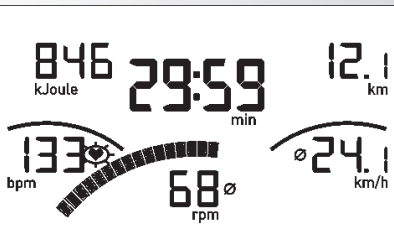
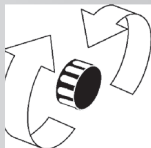
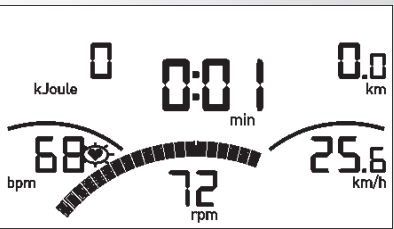
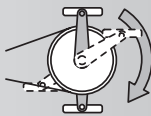
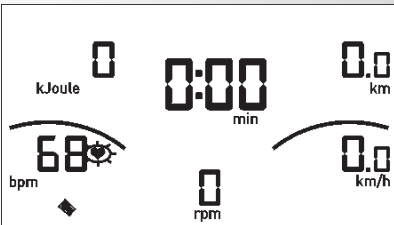
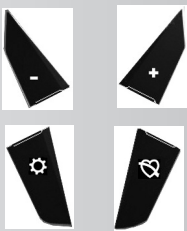
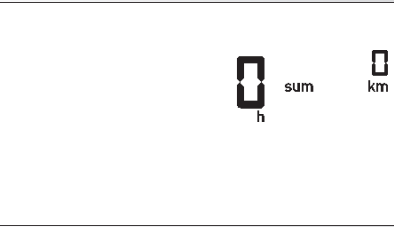
A tensão da pilha é insuficiente para a medição da pulsação. Substituir a pilha.
O tempo total de treino, o percurso total e as predefinições perdem-se ao substituir a pilha.

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



Instruções de treino e utilização



Início rápido (para familiarização)

sem definições específicas

- Prima uma tecla

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 diminuí-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.

Treino

1. Treino sem valores

- Prima qualquer tecla e/ou
- comece a pedalar (como em "Início rápido")

2. Treino com valores

Indicação: "Prontidão para o treino"

- Prima "⚙️": Área de valores

Valor de tempo (min)

- Introduza os valores com "Mais +" ou "Menos -" (p. ex. 30:00)

Confirmar com "⚙️".

Indicação: menu seguinte "PERCURSO"

Valor de percurso (miles ou km)

- Introduza os valores com "Mais +" ou "Menos -" (p. ex. 7,5)

Confirmar com "⚙️".

Indicação: menu seguinte "ENERGIA"

Valor de energia (kcal ou KJoule)

- Introduza os valores com "Mais +" ou "Menos -" (p. ex. 780)

Confirmar com "⚙️".

Observação:

Os valores são memorizados.

- Pedalar

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

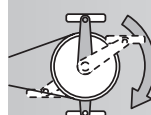
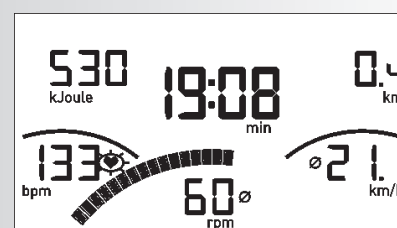
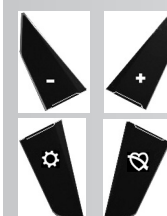
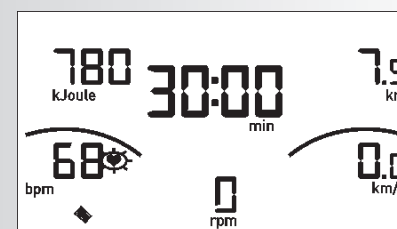
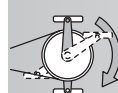
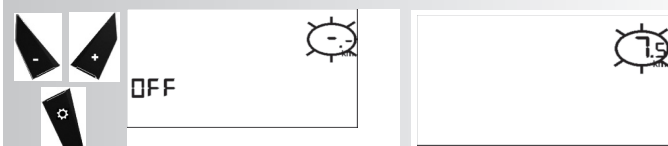
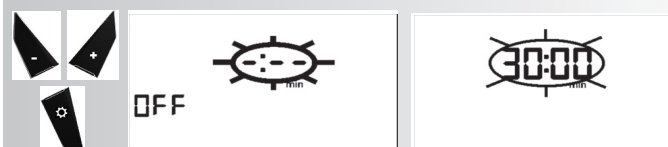
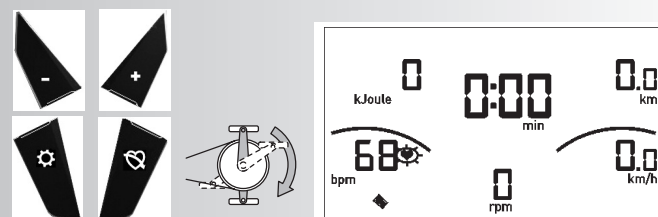
Interrupção do treino ou fim do treino

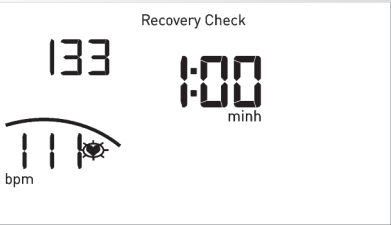
Com rotações do pedal inferiores a 14 r.p.m., a eletrónica deteta uma interrupção do treino. As rotações e a velocidade são representadas como valores médios com o símbolo Ø.

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.





RECOVERY – Função

Medição da pulsação de recuperação

No fim do treino, prima  > RECOVERY.
Indicação

• Recovery Check

A eletrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos. Em "Energia" é indicada a pulsação em esforço (P1).

Indicação

• Fitness Score

Depois da contagem decrescente é indicada a avaliação da condição física em Fitness Score (no exemplo 3,3).

A indicação é terminada após 20 segundos.

 > RECOVERY interrompe a função da pulsação de recuperação ou a indicação das avaliações da condição física.

Se não for detetada nenhuma pulsação, surge a mensagem de erro "Err". A indicação é terminada após 5 segundos.

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar

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

Valores

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

Superação da pulsação máxima

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

Recovery

Cálculo da avaliação da condição física (F):

$$\text{Classificação (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulsação em esforço,
muito boa

P2 pulsação em recuperação
insuficiente

Cálculo da média

Os cálculos da média referem-se a sessões de treino anteriores até um reset ou modo de repouso.

Indicações relativas à medição da pulsação

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

Com 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 ou indicações erradas

Depois de inserir as baterias, e em desordens ou falsas leituras pressione o botão „⚙️” para mais (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

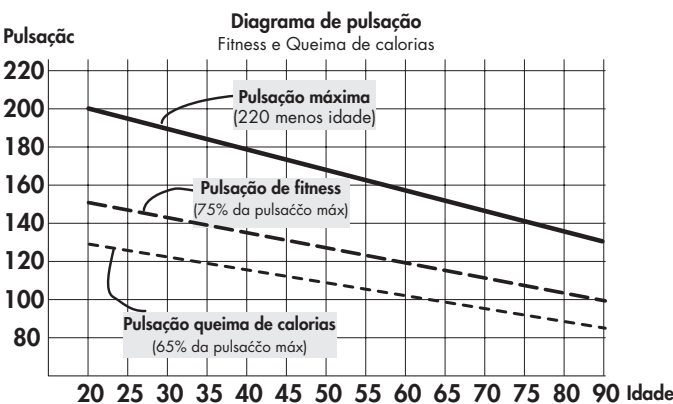
Pulsação máxima: Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

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 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
2. Semana	
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
3. Semana	
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
4. Semana	
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Para 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
Quickstart (for at lære træningsapparatet at kende)	70
• Træningsberedskab	70
• Træningsstart	70
• Træningsafbrydelse	
Træningsslut	70
• Standby	70

Træning	71
Uden forudindstillinger	71
Med forudindstillinger	71
• Tid	71
• Distance	71
• Energi (KJoule/kcal)	71
• Træningsafbrydelse/-slut	71
• Genoptagelse af træning	71
• Recovery (måling af 11 restitutionsspuls)	72
Generelle oplysninger	72
• Systemsignaler	72
• Recovery	72
• Beregning af gennemsnitsværdi	72

Informationer om pulsmåling	73
Med håndpuls	73
Fejl eller forkerte visninger	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.

Kortfattet beskrivelse

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

Visningsområde

Display

Funktionsområde

Taster



Kortfattet vejledning

Funktionsområde

De fire taster forklares kort herunder.

(tryk kort)

Med denne funktionstast hentes indstillinger frem. De indstillede specifikationer overtages.

Reset (hold tasten inde)

Den aktuelle visning slettes for genstart.

Plus +/Minus -

Ved brug af disse funktionstaster ændres værdierne i de forskellige menuer, inden træningen startes.

- holdes tasten inde > hurtig skift af værdierne
- trykkes der samtidigt på "Plus +" og "Minus -": Indstilling af værdier springer til Fra (OFF)

> RECOVERY

Med denne funktionstaste startes restitutionsspulsfunktionen.

Måling af puls

Pulsen måles med håndpulssensorer, tilkobles bag på displayet.



Kort vejledning

Visningsområde/display
Visningsområdet giver oplysninger om de forskellige funktioner.

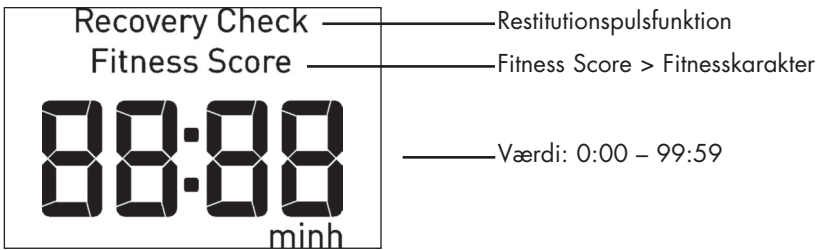
Energiforbrug

i kcal eller kJoule



Træningstid

Total træningstid (h) fra opstart af
apparatet eller reset af display
Tilbagebetaling af tiden
ved Recovery Check

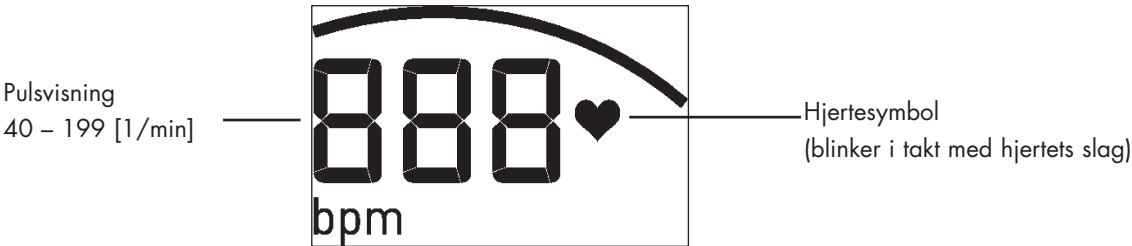


Distance

Total distance (sum)
fra opstart af apparatet eller reset af display

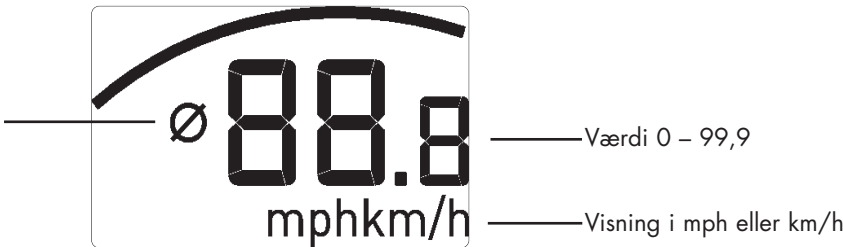


Puls



Hastighed

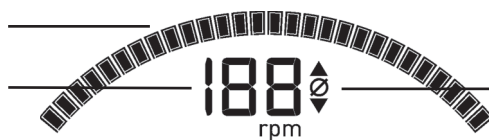
Visning af gennemsnitsværdi
ved træningspause



Trædefrekvens (rpm)

14 - 118 rpm

14 - 199 rpm



Visning af gennemsnitsværdi ved træningspause

Batteriniveau



Batteriniveau er for lavt til måling af puls.

Skift batteri.

Total træningstid og total træningsdistance samt forudindstillinger går tabt ved skift af batteri.

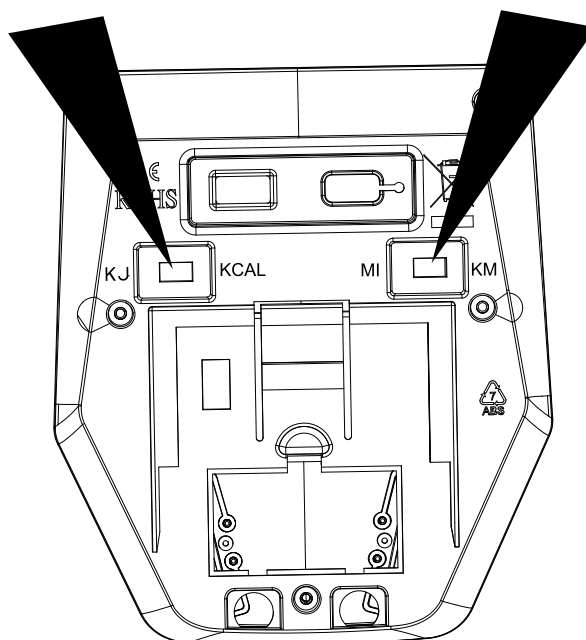
Visningen kcal eller kJoule og miles eller km er indstillet med skydetaster på bagsiden. Ændringer foretages ved at trykke reset-tasten.

Pedalomdrejningerne i denne vejledning henviser til hjemmetrænere

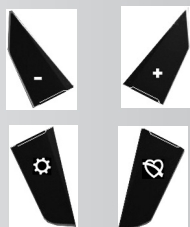
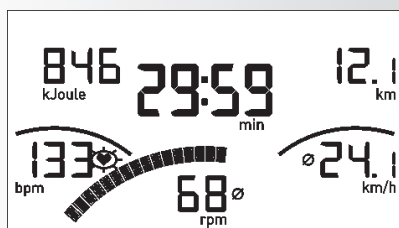
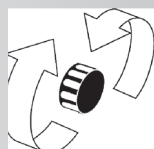
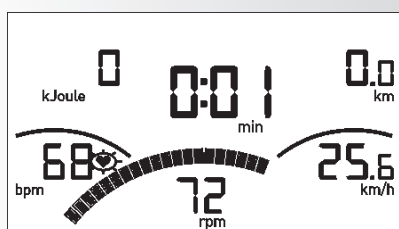
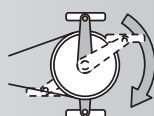
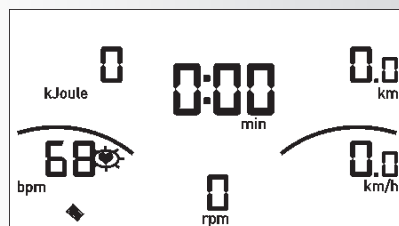
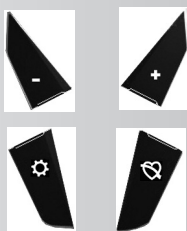
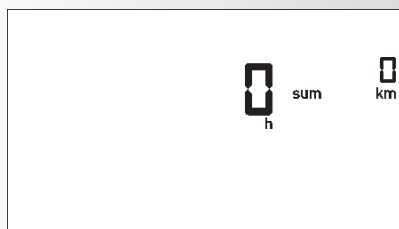
60 rpm = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Ved crosstrainere er forholdet anderledes

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



Trænings- og betjeningsvejledning



Quickstart (for at lære træningsapparatet at kende)

Uden særlige indstillinger

- Tryk på en tast

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
- Aktuell puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

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.

Træning

1. Træning uden forudindstillinger

- Tryk på en hvilken som helst tast og / eller
- Start med at cykle (som i quickstart)

2. Træning med forudindstillinger

Display: "Træningsberedskab"

- Tryk "⚙️": Forudindstillingsområde

Indstilling af tid (min)

- Indtast værdier ved brug af "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 30:00)

Bekræft med "⚙️".

Display: næste menu "DISTANCE"

Indstilling af distance (miles eller km)

- Indtast værdier ved brug af "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 7,5)

Bekræft med "⚙️".

Display: næste menu "ENERGI"

Indstilling af energi (kcal eller KJoule)

- Indtast værdier ved brug af "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 780)

Bekræft med "⚙️".

Bemærk:

Indstillingerne gemmes.

- Start med at cykle

De indstillede værdier tælles nedad.

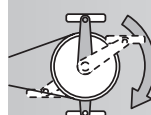
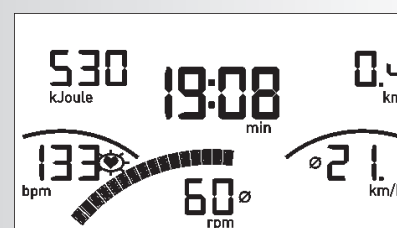
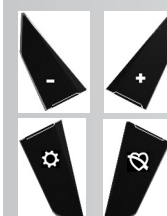
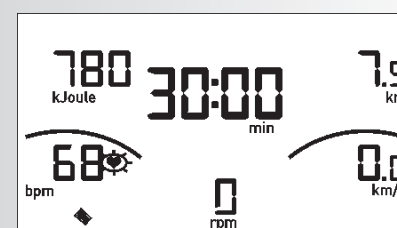
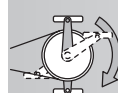
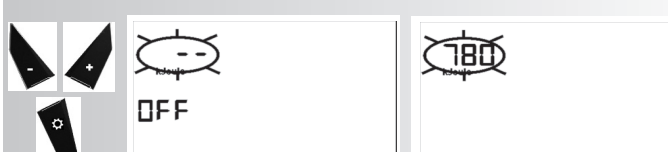
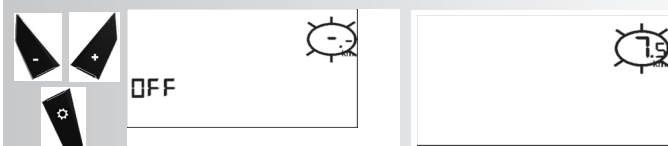
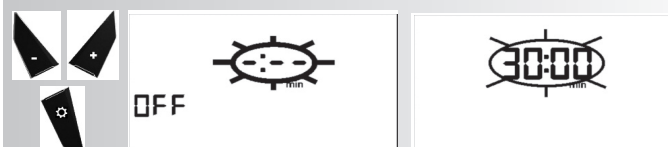
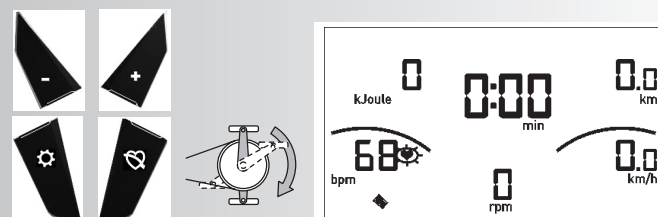
Træningsafbrydelse eller træningsslut

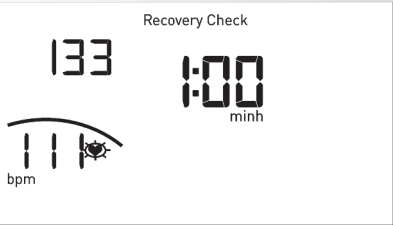
Ved færre end 14 pedalomdrejninger/min. registrerer elektronikken en afbrydelse af træningen. Omdrejninger og hastighed vises som gennemsnitsværdier med Ø-symbolet.

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.





RECOVERY funktion

Måling af restitutionspuls

Tryk  > RECOVERY efter afsluttet træning.
Display

- **Recovery Check**

Elektronikken måler pulsen i 60 sekunder, der tælles nedad.
Under energi vises belastningspulsen (P1).

Display

- **Fitness Score**

Efter tilbagetælling af tiden vises fitnesskarakteren under Fitness Score (i eksemplet 3,3).

Visningen udblændes efter 20 sekunder.

 > RECOVERY afbryder restitutionspulsfunktionen eller visning af fitnesskarakteren.

Hvis der ikke måles nogen puls, vises fejlmeldingen "Err". Visningen udblændes efter 5 sekunder.

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde

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

Forudindstillinger

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

Overskridelse af den maksimale puls

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

Recovery

Beregning af fitnesskarakter (F):

$$\text{Karakter (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastningspuls,

P2 Hvilepuls

F1.0 super

F6.0 utilfredsstillende

Beregning af gennemsnitsværdier

Gennemsnitsværdierne beregnes af allerede tilbagelagte træningsenheder indtil man trykker på Reset eller Pause.

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.

Fejl eller forkerte visninger

Efter indsættelse af batterier, og i lidelser eller falske aflæsninger trykke 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. Klokkelættet skal indstilles igen.

Træningsvejledning

Inden for sportsmedicin og træningsvidenskab udnyttes cykelgeometrien 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

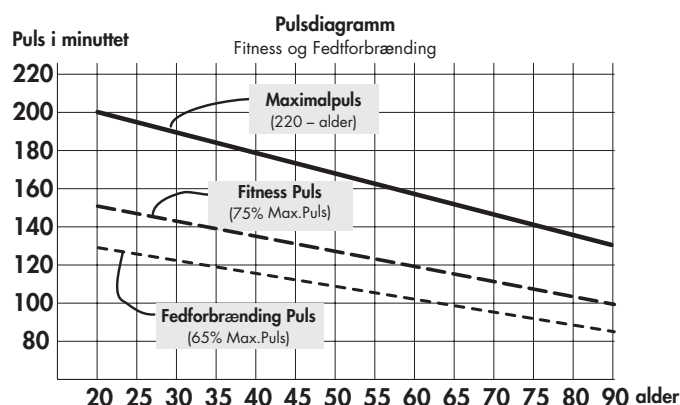
Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjerterefrekvens afhænger af alderen.

Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjerterefrekvens 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 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 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.

Obsah

Bezpečnostní pokyny 74

- Servis 74

Stručný popis 75-77

- Funkční oblast / tlačítka 75
- Zobrazovací oblast / displej 76-77

Rychlé spuštění (pro seznámení) 78

- Připravenost k tréninku 78
- Zahájení tréninku 78
- Přerušení tréninku 78
- Ukončení tréninku 78
- Provoz v pohotovostním režimu 78

Trénink 79

Bez zadání 79

Se zadáními 79

- Čas 79
- Vzdálenost 79
- Energie (KJoule/kcal) 79
- Přerušení/ukončení tréninku 79
- Obnovení tréninku 79
- Recovery (měření zotavovacího pulsu) 80

Všeobecné pokyny 80

- Zvukové signály 80
- Recovery 80
- Výpočet průměrné hodnoty 80

Pokyny k měření pulsu 81

S ručním pulsem 81

Poruchy a chybná zobrazení 81

Návod k tréninku 81

- Vytrvalostní trénink 81
- Intenzita zátěže 81
- Rozsah zátěže 81

Výkonová tabulka 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 náález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

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.

Reset delší stisknutí

Aktuální zobrazení se za účelem restartu smaže.

Plus + / mínus –

Pomocí těchto funkčních tlačítek se před zahájením tréninku mění rozličné hodnoty zadání.

- delší stisknutí > rychlejší sled hodnot
- tlačítka „Plus +“ a „Mínus –“ stisknuta současně:

Zadávání hodnot přeskočí na VYP (OFF)

> RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Měření pulsu

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



Stručný návod

Zobrazovací oblast / displej
Zobrazovací plocha informuje o různých funkcích.

Spotřeba energie

v kcal nebo kJoule



Hodnota 0 – 9999

Doba tréninku

Celková doba tréninku (h) po zapnutí nebo resetu zobrazení
Odpočet času
při Recovery Check



Funkce zotavovacího pulsu

Fitness Score > kondiční známka

Hodnota: 0:00 – 99:59

Vzdálenost

Celková vzdálenost (sum)
po zapnutí nebo resetu zobrazení

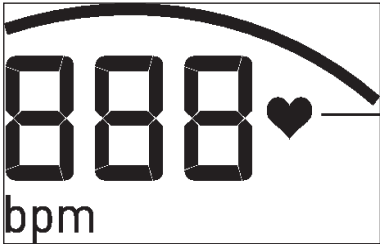


Hodnota 0,00 – 99,99

Zobrazení v miles nebo km

Puls

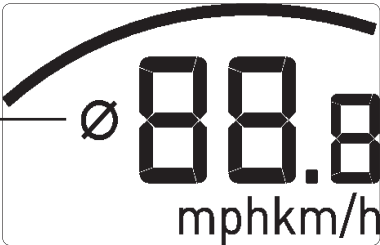
Ukazatel pulsu
40 – 199 [1/min]



Symbol srdce
(bliká v taktu srdeční frekvence)

Rychlost

Zobrazení průměrných hodnot
při tréninkové přestávce



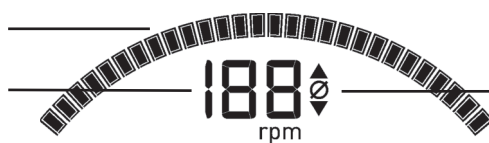
Hodnota 0 – 99,9

Zobrazení v mph nebo km/h

Frekvence šlapání (rpm)

14 - 118 ot./min

14 - 199 ot./min



Zobrazení průměrných hodnot při tréninkové přestávce

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.

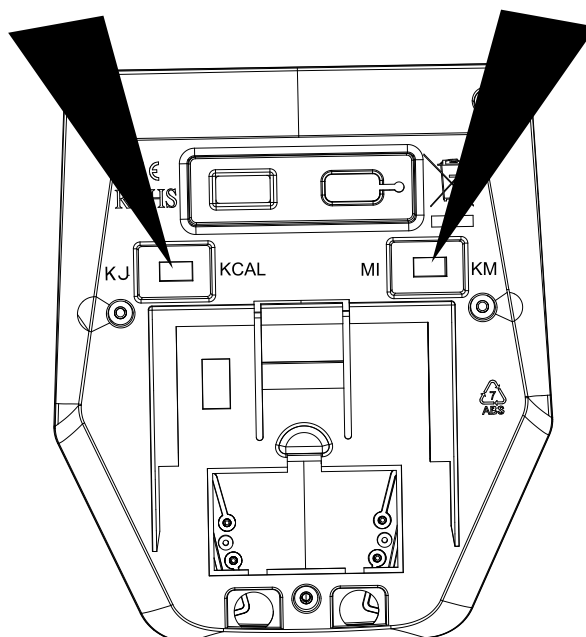
Zobrazení kcal nebo kJoule a miles nebo km je nastaveno posuvnými spínači na zadní straně. Změny budou použity stisknutím tlačítka reset.

Otáčky pedálů v návodu se vztahují na rotoped

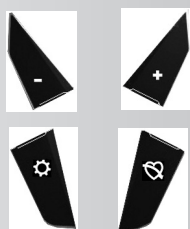
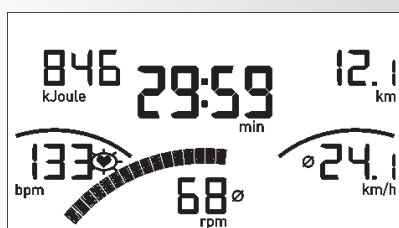
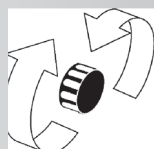
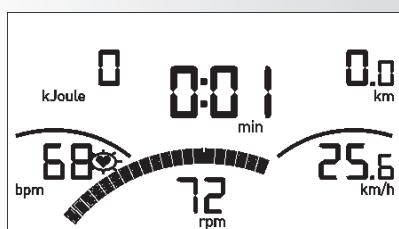
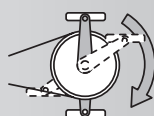
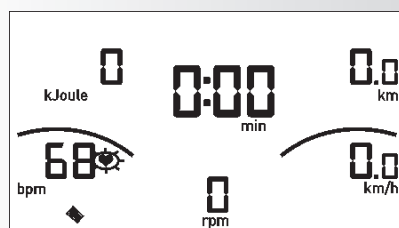
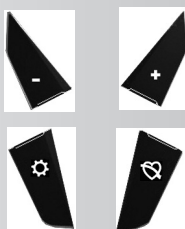
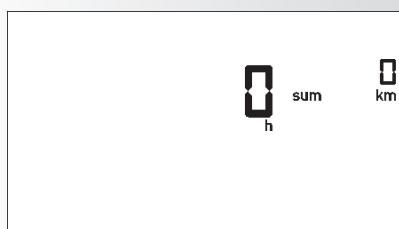
60 ot./min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

U krosového trenažéru existuje vztah

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



Návod na trénink a obsluhu



Rychlé spuštění (k seznámení)

bez zvláštních nastavení

- 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.

Přerušeni nebo konec tréninku

Při přerušeni 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.

Trénink

1. Trénink bez zadání

- Stiskněte libovolné tlačítko
- a / nebo
- začněte šlapat na pedály (jak je popsáno v kapitole Rychlé spuštění)

2. Trénink se zadáními

Zobrazení: „Připravenost k tréninku“

- Stiskněte tlačítko „“: oblast zadávání

Zadání času (min)

- Pomocí „plus +“ nebo „mínus –“ zadejte hodnoty (např. 30:00)

Potvrďte pomocí „“.

Zobrazení: další nabídka „VZDÁLENOST“

Zadání vzdálenosti (v mílech nebo km)

- Pomocí tlačítek „plus +“ nebo „mínus –“ zadejte hodnoty (např. 7,5)

Potvrďte pomocí „“.

Zobrazení: další nabídka „ENERGIE“

Zadání energie (v kcal nebo KJoule)

- Pomocí tlačítek „plus +“ nebo „mínus –“ zadejte hodnoty (např. 780)

Potvrďte pomocí „“.

Poznámka:

Zadání se uloží.

- Šlápněte na pedál

Zadání budou odpočítávána.

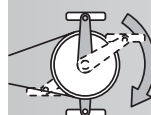
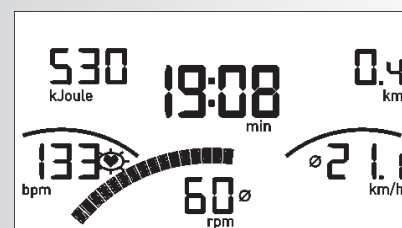
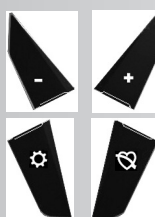
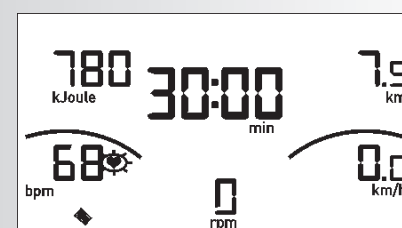
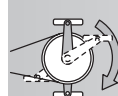
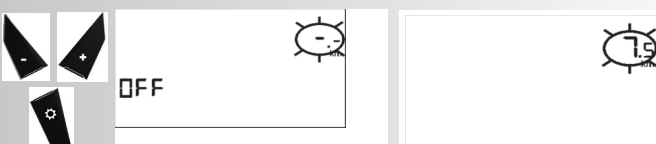
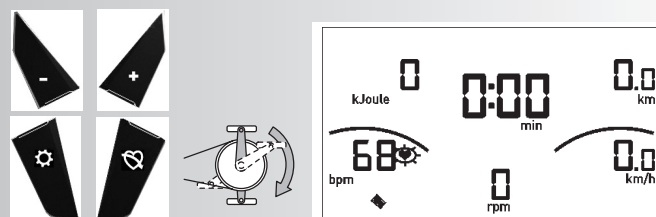
Přerušení nebo konec tréninku

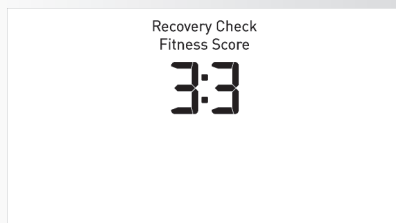
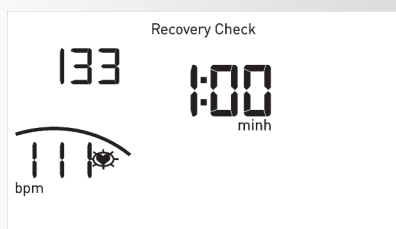
Při méně než 14 otáčkách pedálů za minutu elektronika rozpozná přerušení tréninku. Otáčky a rychlost budou zobrazeny jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

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.





Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

Při ukončení tréninku stiskněte tlačítko  > RECOVERY.
Zobrazení

• Recovery Check

Elektronika změří váš puls po 60 sekund zpětně. V položce Energie se zobrazí zátěžový puls (P1).

Zobrazení

• Fitness Score

Po odpočtu času se v položce Fitness Score zobrazí kondiční známka (v příkladu 3,3).

Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítko  > RECOVERY přeruší funkci zotavovacího pulsu nebo zobrazení kondiční známky.

Pokud nebude naměřen žádný puls, zobrazí se chybové hlášení „Err“. Zobrazení bude po 5 sekundách ukončeno.

Obecné pokyny

Systémové tóny

Zapnutí

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

Zadání

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

Překročení maximálního pulsu

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

Recovery

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = F6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 zátěžový puls

P2 = Erholungspuls zotavovací puls

F1.0 = velmi dobrá

F6.0 = ungenügend nedostatečná

Výpočet průměrných hodnot

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové hodnoty až do aktivování resetu nebo pasivního 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 a chybná zobrazení

Po vložení baterií a při poruchách či falešné četby stiskněte tlačítko „“ déle (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

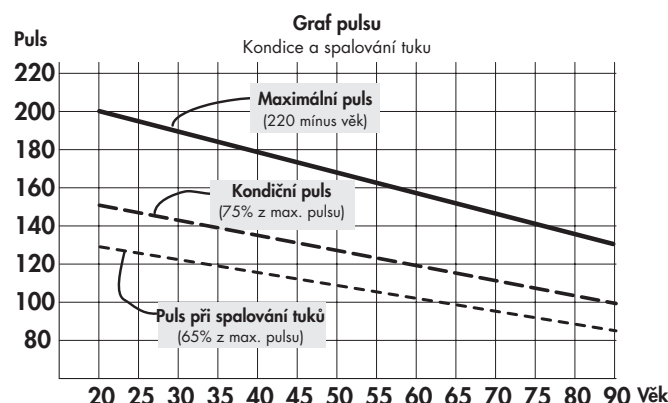
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

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 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
2. týden	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
3. týden	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
4. týden	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

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
- E - Table de rendimiento

- F - Tableau de performances

– NL – Prestatientabel

[illegible]

- P - Tabela de desempenho

- DK - Trænings skema

– CZ – Výkonová tabulka

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

[illegible]



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