

KETTLER

2 - 9 - DE -

10 - 17 - EN -

18 - 25 - FR -



Computeranleitung

Inhaltsverzeichnis

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

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

Zu Ihrer Sicherheit:

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

Kurzbeschreibung

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

Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

kurz drücken

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

länger drücken (Reset)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

Links / Rechts

Mit diesen Funktionstasten werden bei den Vorgaben Werte verändert

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

und die Anzeigebereiche werden gewechselt.



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



Trainings- und Bedienungsanleitung

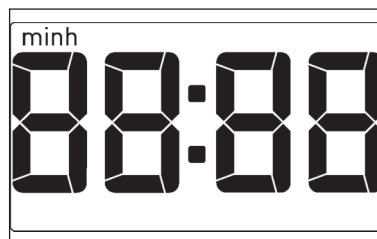
Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

Trainingszeit

Gesamttrainingszeit (h) nach Einschalten oder Reset der Anzeige



— Wert: 0:00 – 99:59

Strecke

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



— Anzeige in miles oder km

— Wert 0,00 – 99,99

Energieverbrauch

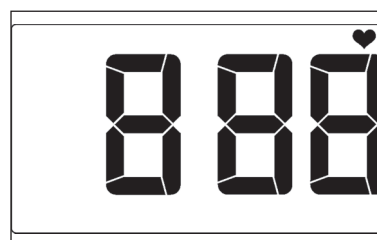
in kcal oder kJoule



— Wert 0 - 9999

Puls

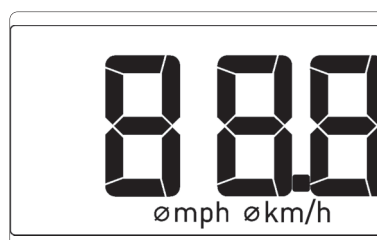
Pulsanzeige
40 – 199



— Herzsymbol
(blinkt im Takt des Herzschlages)

Geschwindigkeit

Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause



— Wert 0 – 99,9

— Anzeige in mph oder km/h

Trittfrequenz (rpm)

15 - 199 U/min



Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

Automatischer Anzeigewechsel



im 5"-Takt

Batterieladung



Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Puls-messung.
 Batterie wechseln.
 Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorga-ben gehen bei Batteriewech-sel verloren.

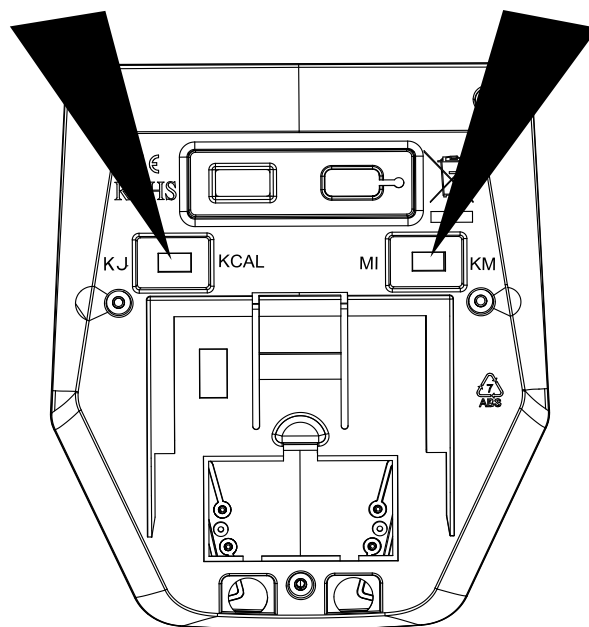
Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderungen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer

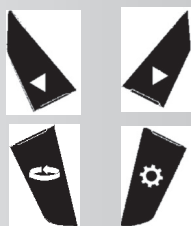
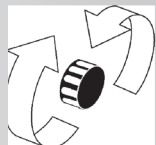
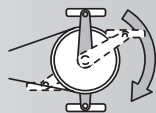
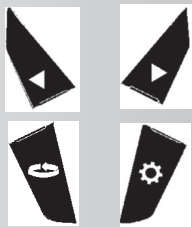
60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

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



Trainings- und Bedienungsanleitung



1. Training ohne Vorgaben

(Schnellstart)

- Drücken Sie eine beliebige Taste

Anzeige

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

Danach Wechsel in die Anzeige "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

Anzeige

- Alle Bereiche zeigen "Null" außer Puls (falls aktiv)
- Trainingsbeginn durch Pedaltreten

Trainingsbeginn

Anzeige

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

Bremsverstellung

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

Trainingsunterbrechung oder -ende

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

Anzeige


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

Standby-Betrieb

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby-Betrieb.


Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Anzeige der Gesamtstunden und -kilometer und der Trainingsbereitschaft.

Anzeige der Trainingsstunden und -kilometer

Drücken Sie im Standby gleichzeitig die  Tasten.

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"

-  drücken: Vorgabenbereich


Zeitvorgabe (min)

- Mit  Werte eingeben (z.B. 30:00)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"


Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit  Werte eingeben (z.B. 7,50)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (kcal oder kJoule)

- Mit  Werte eingeben (z.B. 780)

Mit  bestätigen.

Pulsüberwachung

- Mit  Werte eingeben (z.B. 130)

Mit  bestätigen.

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

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

Bemerkung:

Vorgaben werden gespeichert und beim nächsten Training berücksichtigt.

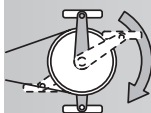
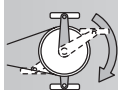
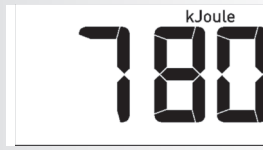
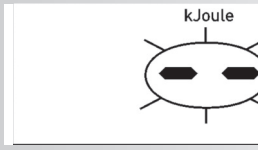
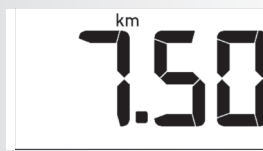
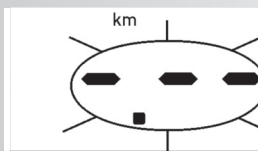
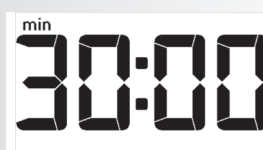
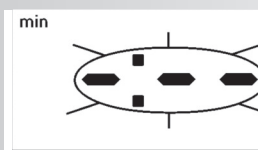
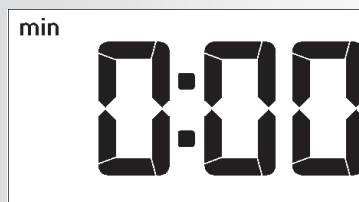
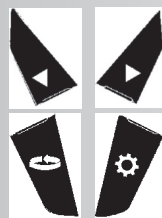
Trainingsunterbrechung oder -ende

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

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

Trainingswiederaufnahme

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



Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Beim Einschalten und bei einem Reset wird ein Ton ausgegeben.


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

Durchschnittswertberechnung

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

Hinweise zur Pulsmessung

Sobald die Verbindung zum 5Khz-Burtgurt hergestellt ist, wird der ermittelte Herzfrequenzwert im HF-Fenster angezeigt, und das Herzsymbol blinkt in der gleichen Frequenz wie die ermittelte Herzfrequenz

Drücken Sie die  -Taste länger (Reset)

Trainingsanleitung

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

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

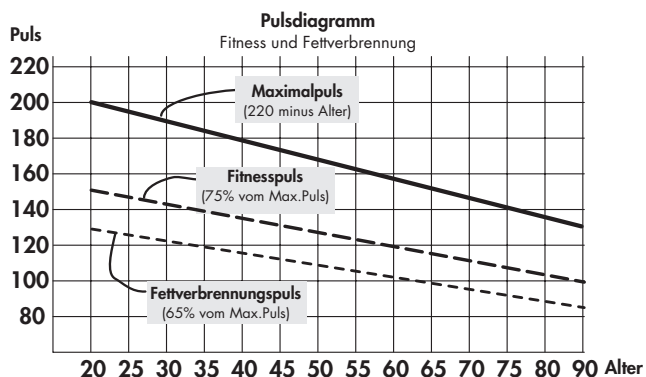
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

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

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

Belastungsintensität

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



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

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

Faustregel:

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

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 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.

Table of contents

Safety instructions	10	Training With Settings	15	Instructions on Pulse Measurement	17
• Service	10	• Time	15	With Hand Pulse	17
Short Description	11-13	• Course	15	• Computer Malfunction	17
• Function Area / Keys	11	• Energy (KJoule/kcal)	15	Training Manual	17
• Indicator Area / Display	12-13	• Training Pause/End	15	• Endurance Training	17
Training Without Settings		• Resumption of Training	15	• Intensity	17
Quickstart	14	General Information	16	• Degree of Intensity	17
• Training Readiness	14	• System Sounds	16	Performance record	
• Starting Training	14	• Calculation of Average Value	16		
• Training Pause	14				
End of Training	14				
• Operational Standby	14				

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.**

Short description

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

indication range

display

functional area

buttons



quick guide

functional area

The four buttons are briefly explained below.

press briefly

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

press longer (Reset)

The current display is deleted for a restart.

Left / Right

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

- long press and hold >
fast scan of values
- press "Left" and "Right" together:
value input jumps to OFF (- -)

and the display ranges are changed.



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



Training and Operating Instructions

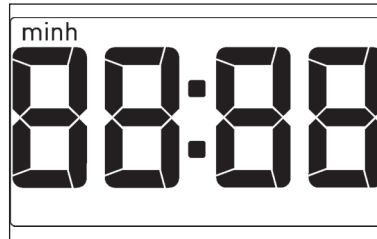
quick guide

display area / display

The display area informs about the various functions.

training duration

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



value: 0:00 - 99:59

course

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

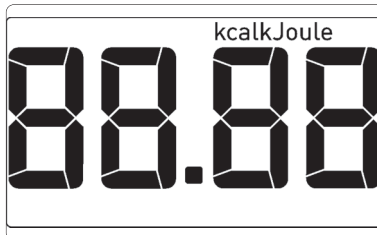


display in miles or km

value 0.00 - 99.99

energy consumption

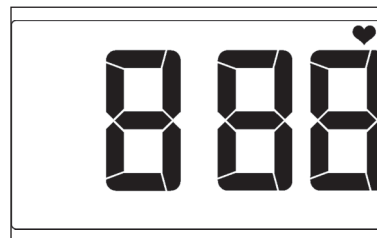
in kcal or kJoule



value 0 - 9999

pulse

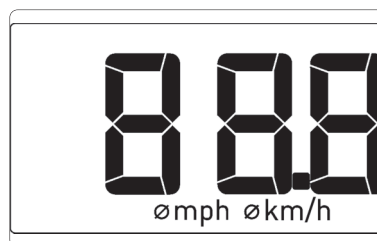
pulse display
40 - 199



heart symbol
(flashes in time with heartbeat)

speed

average value display during training break

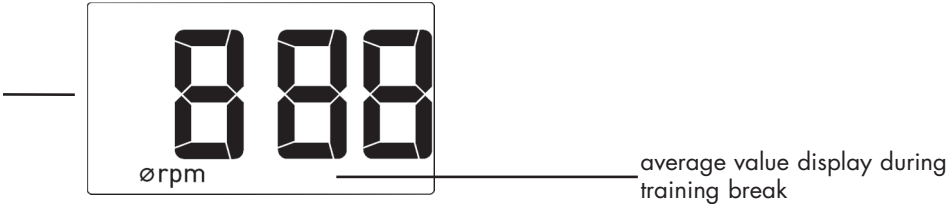


value 0 - 99.9

display in mph or km/h

pedal frequency (rpm)

15 - 199 rpm



automatic display change



in the 5" mode

battery power



Battery voltage is no longer sufficient for pulse measurement.
 Change battery.
 Total training duration and total distance as well as settings are lost when changing batteries.

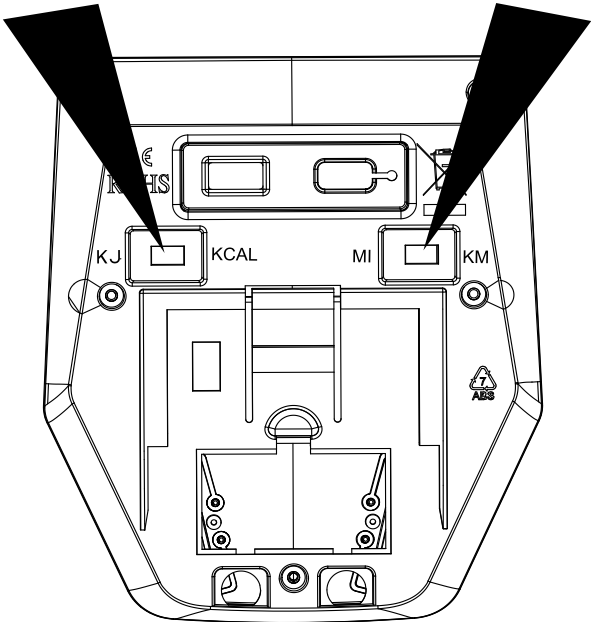
The display options kcal or kJoule and miles or km are set with slide switches on the rear panel. Changes are accepted by pressing the reset button.

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

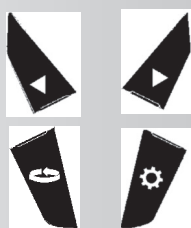
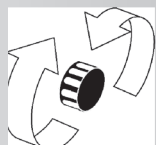
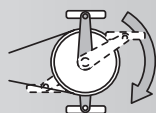
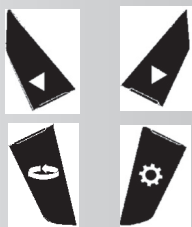
60 rpm = 21.3 km/h = 13.3 mph.

For a crosstrainer, the correlation is

60 rpm = 9.5 km/h = 5.9 mph.



Training and Operating Instructions



1. Training without specifications (Quick start)

- Press a key

Display:

- All segments are briefly displayed. (Segment Test)
- The total hours and kilometers are briefly displayed. Thereafter, change to the display "Training Readiness"

Training Readiness

Display:

- All areas display "zero" except pulse (if active)
- Start training by pedaling

Training Start

Display:

- Pedal Rotation segments, Distance, Speed, Energy and Time: count goes upwards.
- Pulse (if active)

Brake Adjustment:

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

Training Pause or End

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

Display


- Average Values (Ø): Pedal Rotations and Speed
- Total Values Energy, Distance and Time

Standby Mode

Device switches to Standby mode 4 minutes after Training End.

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

display of training hours and kilometres

in standby, press the keys  simultaneously.

2. Training With Settings

display: "Training Readiness"

- Press "⚙️": settings area

Time Setting (min)

- With "◀▶", enter value (e.g., 30:00)
confirm with "⚙️".

Display: next menu "COURSE"

Setting Course (miles or km)

- With "◀▶" enter value (e.g., 7.5)
Confirm with "⚙️".

Display: next menu "ENERGY"

Setting Energy (kcal or kJoule)

- With "◀▶" enter value (e.g., 780)
Confirm with "⚙️".

pulse monitoring

- enter values with "◀▶" (e.g., 130)
Confirm with "⚙️".

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

• pedaling

With standard settings, the system counts down.

Note:

Settings are saved and used during the next training session.

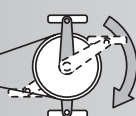
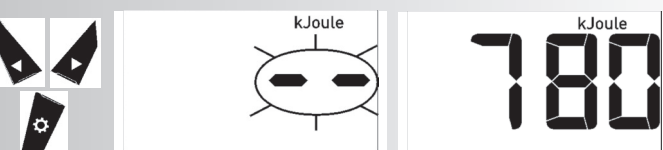
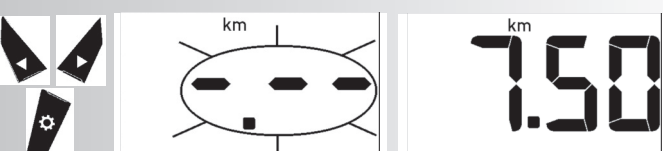
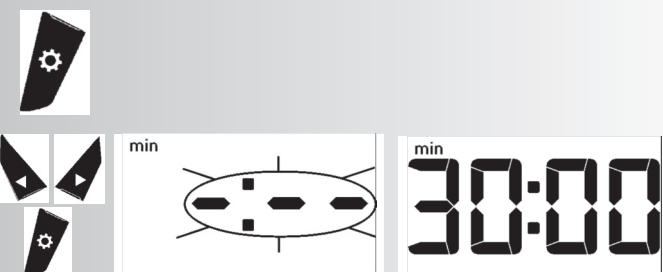
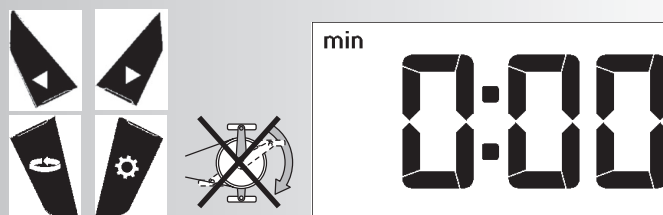
Training Pause or Training End

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

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

Training Resumption

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



General instructions

System signals

On power-up and reset, a sound is emitted.
When time, distance and energy requirements are met, a short beep will sound.

average value calculation

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

Instructions for pulse measurement

As soon as the connection to the 5Khz chest strap is established, the detected heart rate value is displayed in the HR window and the heart symbol flashes at the same frequency as the detected heart rate

Failures with the training computer

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

Training Instructions

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

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

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

Guide values for the endurance training

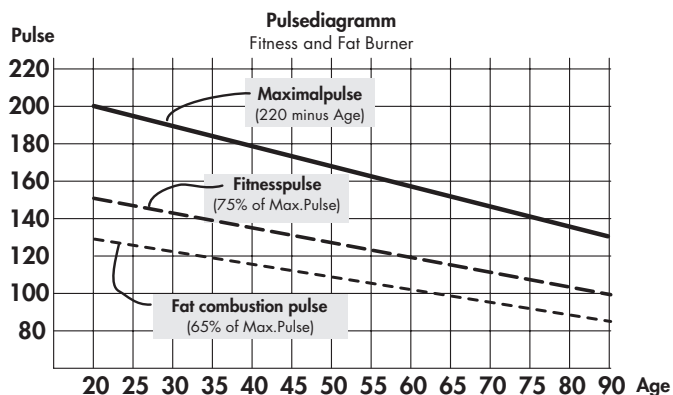
Maximum pulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

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

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

Load Intensity

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



Extent Of Load

Duration of a training unit and its frequency per week:

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

Empirical Formula:

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

Beginners should not begin with training units of 30-60 minutes. The beginner's training can be planned as follows in the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
1st week	
3 times a week	2 minutes of training 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.

FR

Table des matières

Conseils de sécurité	18	Entraînement avec valeurs allouées	23	Remarques relatives à la mesure de la fréquence cardiaque	25
• Utilisation	18	• Temps	23	Avec le pouls de la main	25
Description succincte	19-21	• Trajet	23	• Perturbations sur l'ordinateur	25
• Zone de fonctionnement / Touches	19	• Énergie (KJoule/kcal)	23	Instructions d'entraînement	25
• Zone d'affichage / Écran de visualisation	20-21	• Interruption/fin de l'entraînement	23	• Entraînement d'endurance	25
Entraînement sans consignes		• Reprise de l'entraînement	23	• Intensité de l'effort	25
Démarrage rapide	22	Remarques générales	24	• Ampleur de l'effort	25
• Disponibilité d'entraînement	22	• Signaux sonores du système	24	Tableau de performance	
• Début de l'entraînement	22	• Calcul de la valeur moyenne	24		
• Interruption de l'entraînement	22				
• Fin de l'entraînement	22				
• Mode veille	22				

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

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

Pour votre sécurité :

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

Description succincte

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

Zone d'affichage

Écran de visualisation

Zone de fonctionnement

Touches



Instructions succinctes

Zone de fonctionnement

Les quatre touches sont expliquées brièvement ci-après.

Appuyez brièvement

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

Appuyez plus longuement (réinitialisation)

L'affichage actuel est effacé pour un nouveau démarrage.

À gauche / à droite

Ces touches de fonction permettent de modifier les valeurs allouées

- Appuyer longuement > défilement plus rapide des valeurs
- Appuyer en même temps sur "à gauche" et "à droite" : l'entrée des valeurs saute sur arrêt (- -)

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



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



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

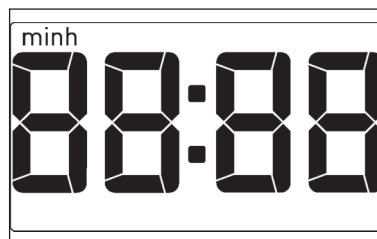
Instructions succinctes

Zone d'affichage / Écran de visualisation

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

Durée d'entraînement

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



— Valeur : 0:00 – 99:59

Trajet

Trajet total (miles/km) après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage



— Affichage en miles ou km

— Valeur 0,00 – 99,99

Consommation d'énergie

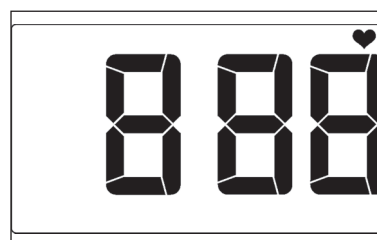
en kcal ou kJoule



— Valeur 0 - 9999

Pouls

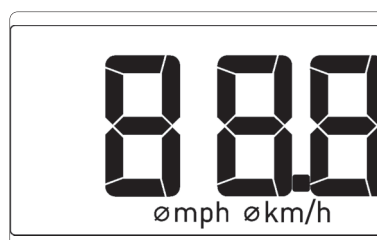
Affichage du pouls
40 – 199



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

Vitesse

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



— Valeur 0 – 99,9

— Affichage en mph ou km/h

Fréquence de pédalage (rpm)

15 - 199 tr/min



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

changement automatique de l'affichage



toutes les 5"

Charge de la pile



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

Échanger la pile

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

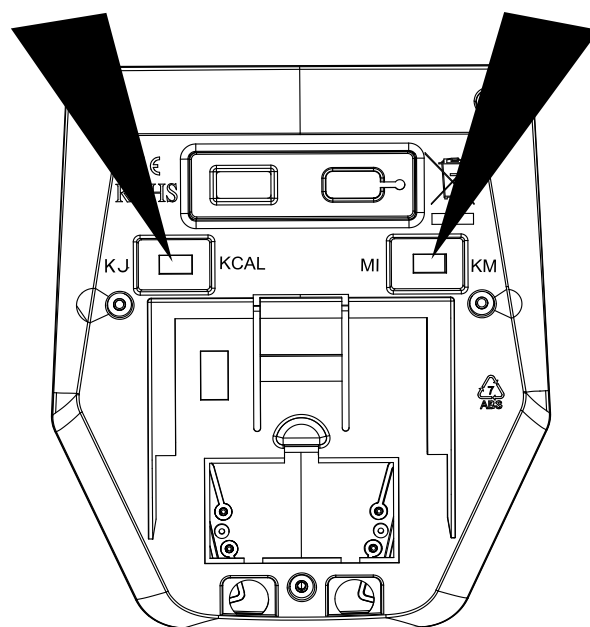
L'affichage kcal ou kJoule et miles ou km se règle au moyen de curseurs se trouvant au dos. Des modifications sont adoptées par pression de la touche de réinitialisation.

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

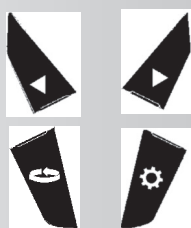
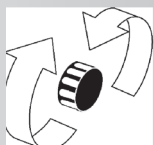
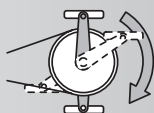
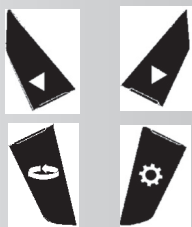
60 tr/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Pour un vélo elliptique, l'affectation est

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



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



1. Entraînement sans consignes (démarrage rapide)

- Appuyez sur une touche quelconque

Affichage :

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

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

Disponibilité d'entraînement

Affichage :

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

Début d'entraînement en pédalant

Début d'entraînement

Affichage :

- Le compte segments de rotation des pédales, distance, vitesse, énergie et durée s'effectue dans l'ordre croissant.

- Pouls (s'il est actif)

Réglage du frein :

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

Interruption ou fin de l'entraînement

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

Affichage

- Valeurs moyennes (Ø) :

Rotations de pédale et vitesse

- Valeurs totales


Énergie, distance et temps

Mode veille

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

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

Affichage des heures et kilomètres d'entraînement

Appuyez sur les touches  simultanément en mode veille

2. Entraînement avec valeurs allouées

Affichage : "Disponibilité d'entraînement"

- Appuyer sur "⚙️" : domaine des valeurs allouées

Valeur temps alloué (min)

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

Confirmer avec "⚙️".

Affichage : Menu suivant "TRAJET"

Valeur trajet alloué (miles ou km)

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

Confirmer avec "⚙️".

Affichage : Menu suivant "ÉNERGIE"

Valeur énergie allouée (kcal ou kJoule)

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

Confirmer avec "⚙️".

Surveillance du pouls

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

Confirmer avec ⚙️.

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

- Pédaler

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

Remarque :

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

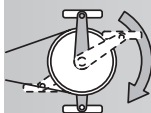
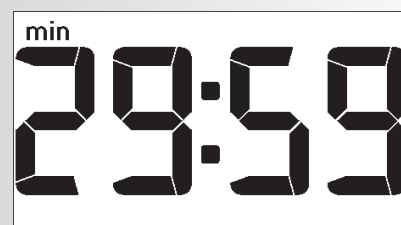
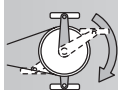
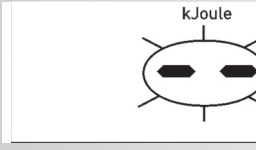
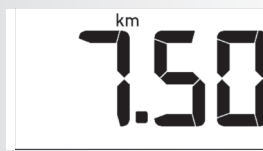
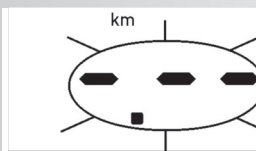
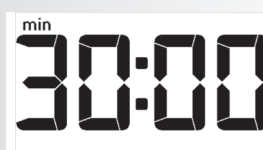
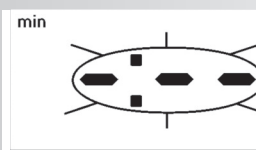
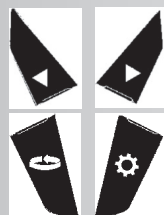
Interruption ou fin de l'entraînement

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

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

Reprise de l'entraînement

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



Remarques générales

Sons du système

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

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

Calcul de la valeur moyenne

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

Consignes pour la mesure du pouls

Une fois la connexion avec la ceinture 5Khz établie, la valeur de la fréquence cardiaque détectée s'affiche dans la fenêtre FC et l'icône du cœur clignote à la même fréquence que la fréquence cardiaque détectée.

Pressez la touche  longtemps (reset).

Dysfonctionnement de la console

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

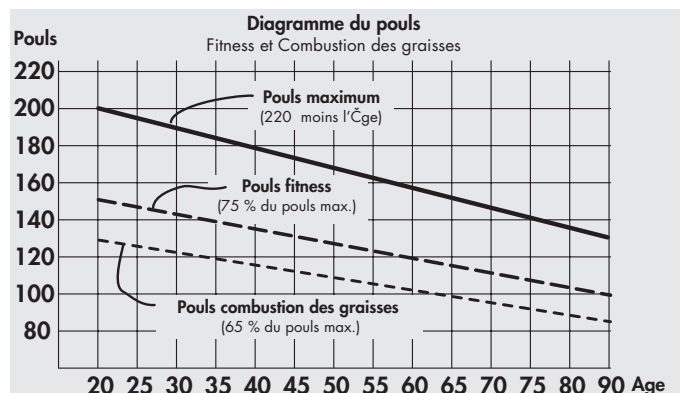
Pouls maximum: On entend par sollicitation maximale l'obtention du pouls maximum individuel. La fréquence cardiaque maximale accessible dépend de l'âge.

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.

KETTLER

