

Trainings- und Bedienungsanleitung

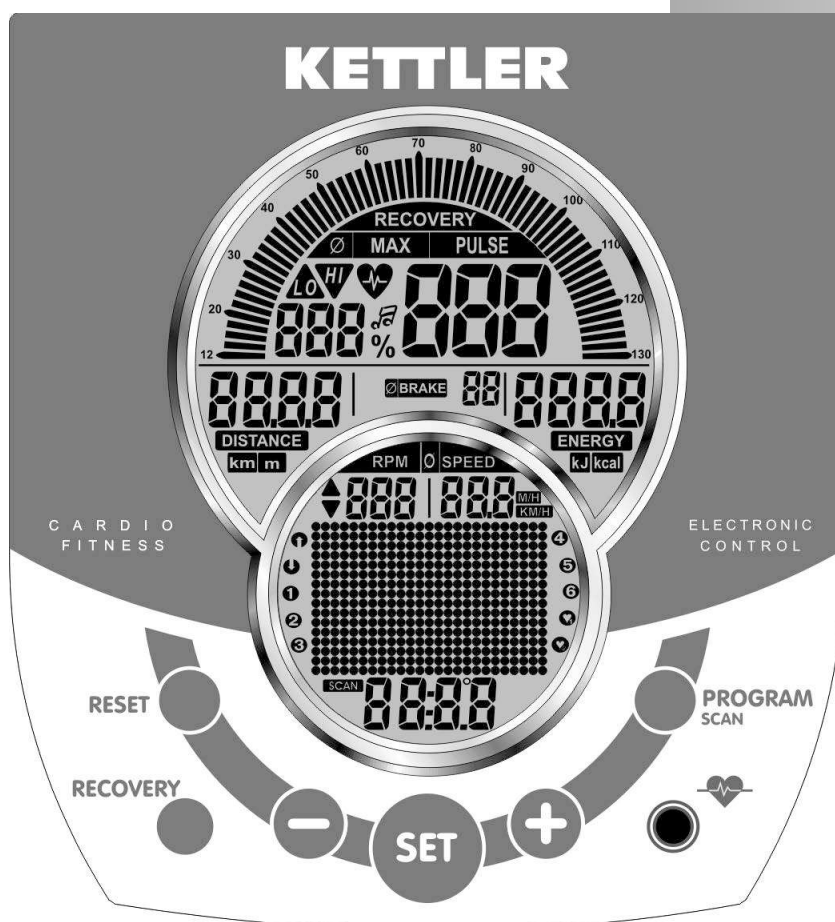
Training and Operating Instructions

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



D

GB

F

NL

E

I





Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung 3

- Funktionsbereich / Tasten 4
- Anzeigebereich / Display 5
- Anzeigewerte 6-7

Schnellstart (Zum Kennenlernen) 7

- Trainingsbeginn 7
- Trainingsende 7
- Standby Betrieb 7

Training 8

... durch Belastungsvorgaben

- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Vorgabenbereich 8
 - Strecke 8
 - Zeit 8
 - Energie 8
 - Alter 9
 - Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.) 9
- Zielpulseingabe 9
- Trainingsbereitschaft 9
- Belastungsprofile 1 – 6 10
- Umschaltung Zeit/Strecke 10

... durch Pulsvorgaben

- HRC1 - Count-Up 11
- HRC2 - Count-Down 11

Trainingsfunktionen 11

- Anzeigewechsel 11
- Profilverstellung 12
- Trainingsunterbrechung/-ende 12
- Trainingswiederaufnahme 12
- Recovery (Erholpulsmessung) 12

Eingaben und Funktionen 13

- Tabelle: Eingaben/Funktionen 13
- Tabelle: Pulsereignisse 13

Individuelle Einstellungen 14

- Wahl: KM/Meilen -Anzeige 14
- Löschen der Gesamtkilometer 14
- Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige 14
- Speichern von Vorgaben 14
- Alarmton EIN/AUS 14

Allgemeine Hinweise 15

- Heimtrainer / Crosstrainer 15
- Fitnessnotenberechnung 15
- Systemtöne 15
- Profilanzeige im Training 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
 - Mit Ohrclip 15
 - Mit Handpuls 15
 - Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Computer 15

Trainingsanleitung 16

- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 16

- Belastungsumfang 16

Glossar 16



Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

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.

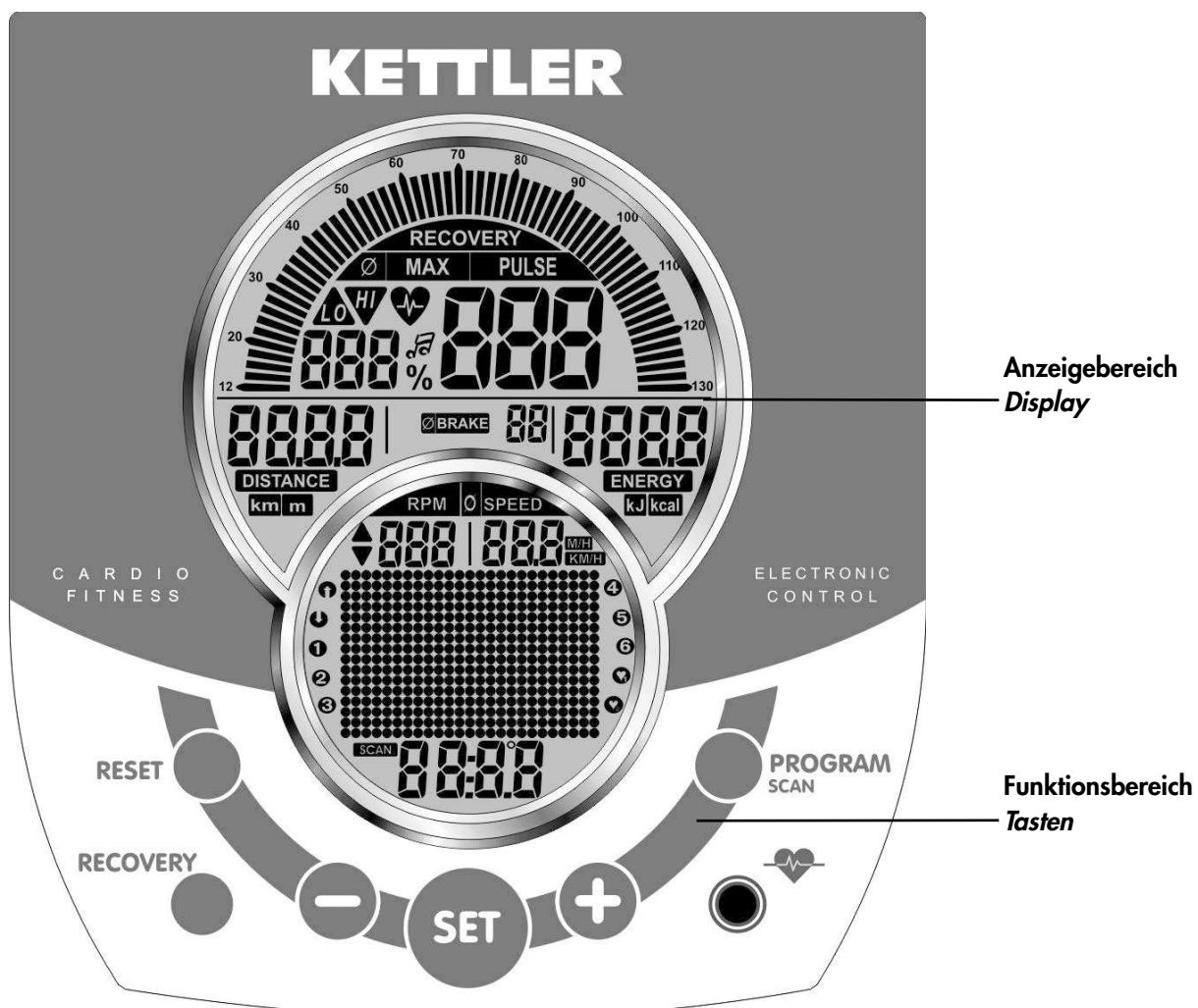
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

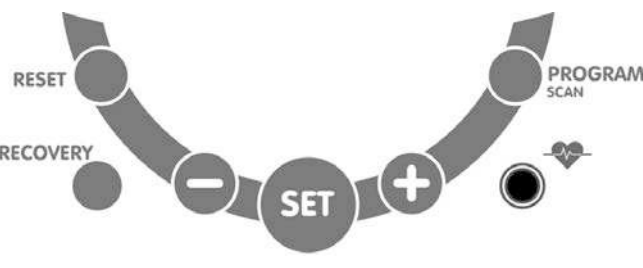
Zu Ihrer Sicherheit:

- 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.

Kurzbeschreibung

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





Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die sechs Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.
Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

SET (kurz drücken)

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

SET (länger drücken)

Bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf "Individuelle Einstellungen"

Reset

Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht für einen Neustart.

Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.
Nochmaliges Drücken > nächstes Programm
Längeres Drücken > Programmdurchlauf

Minus – / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Belastung verstellt.

- weiter "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" zusammen gedrückt:
- Belastung springt auf
- Programme springen auf
- Werteeingabe springt auf

Stufe 1
Ursprung
Aus (Off)

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspuls-funktion gestartet.

Bemerkung:

Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

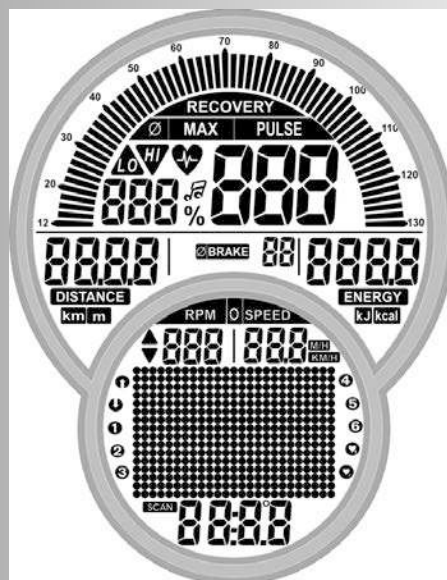
Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über (3) Quellen erfolgen:

1. Ohrclip –
Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt.
2. Brustgurt (benötigt Einsteckempfänger)
Bitte dortige Anleitung beachten.
- 3 Handpuls

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.



Programme: Count Up / Count Down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.

Programme

Belastungen über die Zeit oder Strecke

Vorgegebene Profile 1–6

Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

Zielpuls über die Zeit

Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Belastung regeln.



Anzeigewerte

Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Heimtrainer. Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Crosstrainern niedriger.

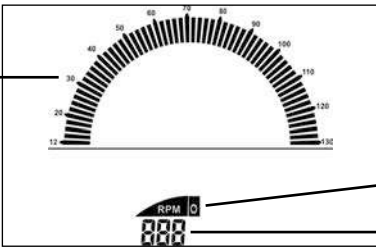
Bei 60 min⁻¹ (RPM)

Heimtrainer: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

Trittfrequenz

Skala Pedalumdrehungen



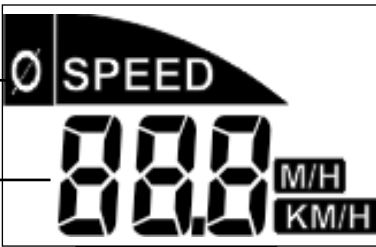
Durchschnittswert

Wert 0 – 199

Geschwindigkeit

Durchschnittswert

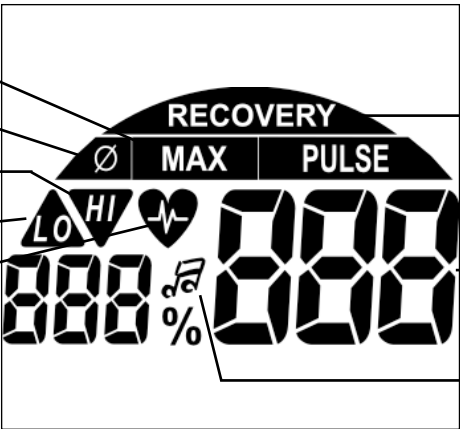
Wert 0 – 99,9



Dimension einstellbar

Puls

- Maximal Puls
- Durchschnittswert
- Warnung (blinkt) Max.Puls +1
- Zielpuls überschritten +11
- Zielpuls unterschritten -11
- Herzsymbol (blinkt)
- Prozentwert
- Istpuls / Max. Puls



RECOVERY Funktion

Wert 0 – 220

Warnton EIN/AUS

Entfernung

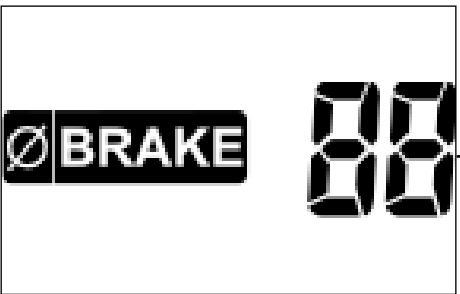
Dimension einstellbar



Wert 0 – 999,9

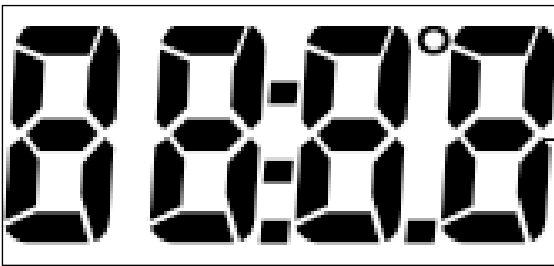
Belastungsstufe

Durchschnittswert



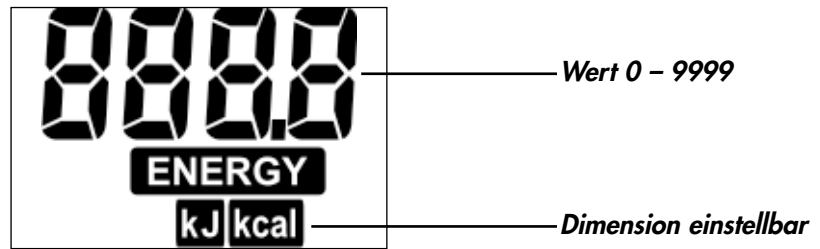
Stufe 1 -15

Zeit

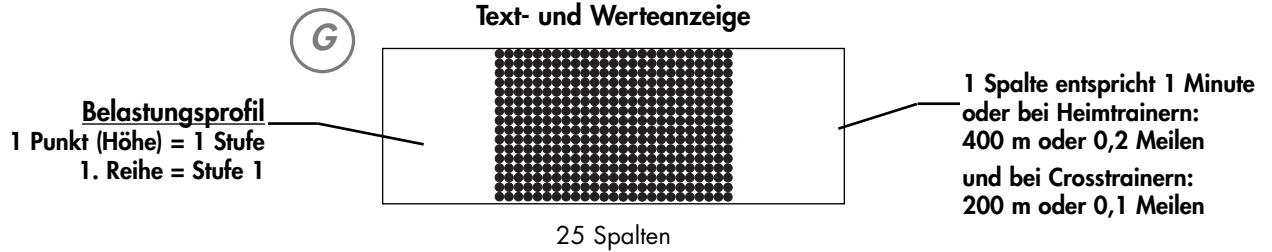


Wert 0 – 99:59

Energieverbrauch



Punkte



Schnellstart (Zum Kennenlernen)

Trainingsbeginn:

ohne besondere Einstellungen

- Begrüßungsbild beim Einschalten
Anzeige der Gesamtkilometer "odo"
- Nach 5 Sekunden: Anzeige "Count Up";
alle Werte zeigen 0;
Belastung zeigt Stufe 1
- Trainingsbeginn

Anzeige

Skala, Puls (falls Pulserfassung aktiv), Entfernung, Stufe, Energie, Zeit, Umdrehungen, Geschwindigkeit und Zeit

Ändern der Belastung während des Trainings:

- "Plus": Anzeigewert neben "BRAKE" wird in 1-er Schritten erhöht.
- "Minus" reduziert in 1-er Schritten

Fortsetzung des Trainings mit dieser Einstellung. Zwischenzeitliche Belastungsänderungen sind jederzeit möglich.

Trainingsende

- Durchschnittswerte (Ø):

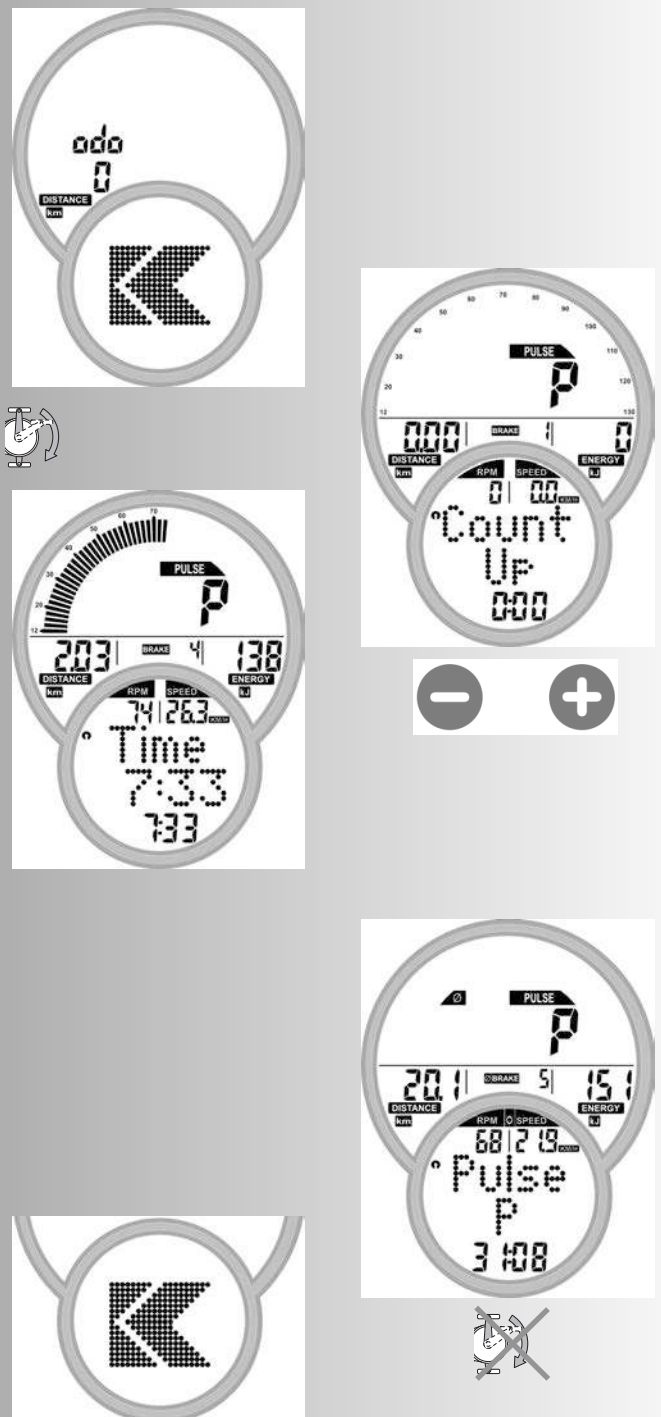
Anzeige

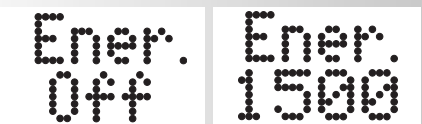
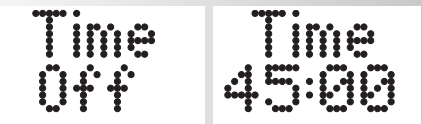
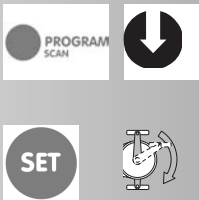
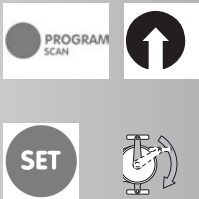
Puls (falls Pulserfassung aktiv), Stufe, Umdrehungen und Geschwindigkeit

- Gesamtwerte
Entfernung, Energie und Zeit

Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby Betrieb. Beliebige Taste drücken, Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".





Training

Der Computer ist mit 10 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und –dauer.

1. Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b)Belastungsprofile

- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben

(PROGRAM) "Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Up" Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Oder

- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "Plus" oder "Minus": Belastung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Down"

Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up".

Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Strecke, Zeit oder Energie vorhanden sein.

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Vorgabenbereich

Anzeige: Streckenvorgabe "Dist"

Streckenvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 14,00)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zeitseingabe "Time"

Zeitvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 45:00)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Energievorgabe "Energ."

Energievorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1500)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Alterseingabe "Age"

Alterseingabe

die Eingabe des Alters dient zur Ermittlung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 34). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung $(220 - \text{Alter})$ der Maximalpuls von 186 Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl "Fat 65%"

Zielpulsauswahl

- Mit "Plus" oder "Minus" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %
Mit "SET" bestätigen (z.B. Manuell 40 - 90 %)
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. Manuell 83)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

oder

Zielpuls (40 - 200)

- Mit "Plus" oder "Minus" die Alterseingabe abwählen.
Anzeige: "AGE OFF"
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 146)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

Bemerkung:

- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammen-gefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen "Speichern von Vorgaben" aktiviert (Seite 14), bleiben die Pulsvorgaben. Beim nächsten Aufruf von Count Up / Count Down werden die Daten übernommen.

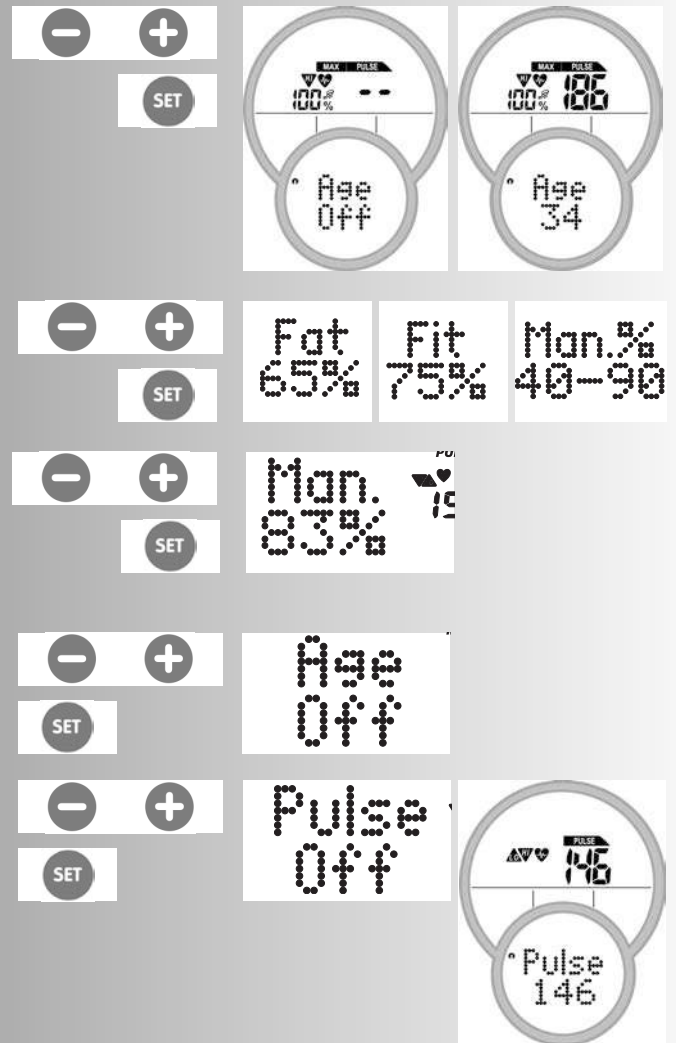
Trainingsbereitschaft

Belastung

- Mit "Plus" oder "Minus" Belastung verändern. Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

b) Belastungsprofile (PROGRAM) "1" - "6"

Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt





z.B. **Anzeige: "1"**
Fitness-Einsteiger I ; Belastung Stufe 1–4, 27 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich,
Trainingsbeginn

• "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "2"**
Fitness-Einsteiger II ; Belastung Stufe 1–5, 30 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich,
Trainingsbeginn

• "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "3"**
Fortgeschrittene I ; Belastung Stufe 1–6, 36 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

• "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "4"**
Fortgeschrittene II ; Belastung Stufe 1–7, 38 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

• "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "5"**
Profi I ; Belastung Stufe 1–9, 36 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

• "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "6"**
Profi II ; Belastung Stufe 1–10, 44 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich
Trainingsbeginn

Bemerkung:
Bei Zeiten über 25 Min wird in den Programman-sichten das Profil auf 25 Spalten komprimiert.
Vorgaben siehe Tabelle S. 13,

Programmumschaltung Zeit / Strecke

In den-Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

- Mit "Minus" oder "Plus" Modus einstellen
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: Trainingsbereitschaft
Die Strecke pro Spalte beträgt 0,4 km (0,2 Meilen). Cross-
Ergometer: 0,2 km (0,1 Meilen)



2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** HRC1
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Oder

Training beginnen, alle Werte zählen hoch.
Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** HRC2
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".

• Trainingsbeginn

Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Oder

Training beginnen

Hinweis:

Anfangsbelastung

In HRC-Programmen ist im Vorgabenbereich die Festlegung der Anfangsbelastung von Stufe 1-10 möglich.

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 10)
Die Belastung wird dann ab der eingegebenen Stufe automatisch gesteigert, bis der Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Puls

- Mit "Plus" oder "Minus" kann der Pulswert an dieser Stelle (Trainingsbereitschaft) noch geändert werden z.B. von 130 auf 140.
Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

Bemerkung:

- KETTLER empfiehlt bei HRC-Programmen die Pulsmessung mit dem Brustgurt
- Eine Belastungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/- 6 Herzschlägen statt.

Trainingsfunktionen

Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell

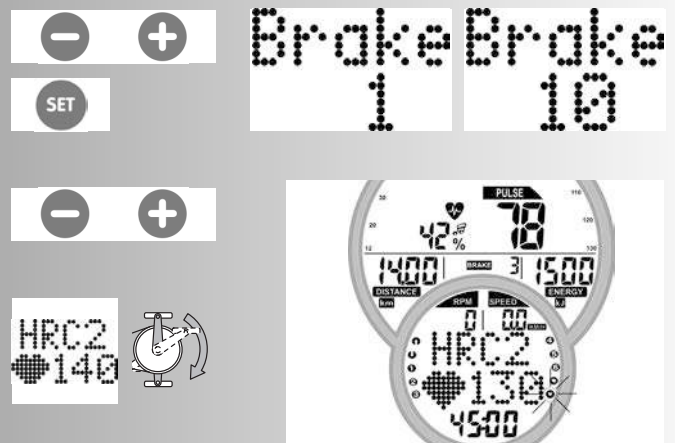
Mit "PROGRAM" wechselt die Anzeige im Punktefeld in der Reihenfolge: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

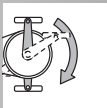
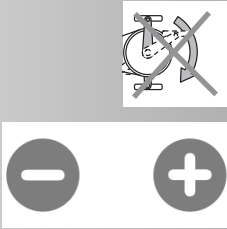
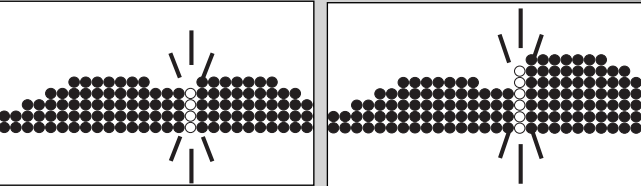
Verstellung: automatisch (SCAN)

"PROGRAM"-Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erscheint. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "PROGRAM"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.

Verstellung des Belastungsprofils

Wird die Belastung während des Programmablaufs verstellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach rechts. Die Spalten links davon zeigen die erbrachten Belastungsstufen und bleiben unverändert.





Pulswert bei REC Start
Pulswert nach REC Ende
Differenz
(REC Start-REC Ende)
Fitnessnote



Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Puls, Belastung, Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle Anzeige. Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

Trainingswiederaufnahme

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

RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls und ermittelt eine Fitnessnote

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken. Dabei wird der aktuelle Pulswert (im Bild "168") gespeichert. Nach 60 Sekunden wird wieder der Pulswert (im Bild "137") gespeichert. Die Differenz beider Werte (im Bild "31") wird angezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (im Bild "F 2.6") ermittelt. Die Anzeige wird nach 10 Sekunden beendet.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Eingaben und Funktionen

<i>Training</i>	<i>Stillstand</i>	⬆	⬇	1	2	3	4	5	6	♥ ₁	♥ ₂
Belastung	Belastung	✓	✓								
Profil	Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Strecke	Strecke		✓								✓
Zeit	Zeit		✓								✓
Energie	Energie		✓								✓
Max. Puls	Max. Puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
oder	oder										
Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	✓							✓	✓
Zielpuls 40-200	Zielpuls 40-200	✓	✓							✓	✓
Zeit/Strecke Umschaltung	Zeit/Strecke Umschaltung			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Anzeige bei Pulsereignissen

<i>Wert / Eingabe</i>			<i>Überschreitung</i>			
			%	HI	LO	MAX
Maximal Puls	121-210		✓	+1		+1
AUS (Off)						
Zielpuls	Fettverbrennung 65%	}	✓	4	+11	-11*
	oder Fitness 75%					
	oder Manuell 40-90%					
Zielpuls	40-200				+11	-11*

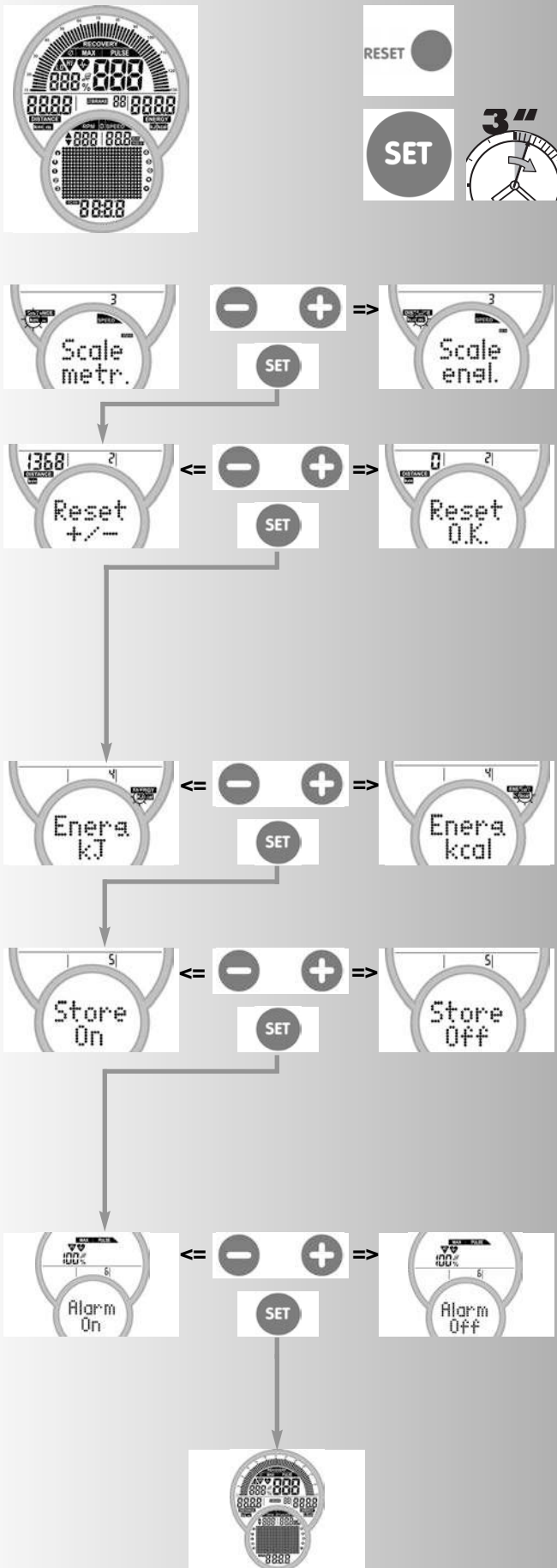
Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "LO" angezeigt.

Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "HI" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.

Ist bei Individuelle Einstellungen der "Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung" aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.

*Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde



Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor:

"RESET" drücken

Anzeige: alle Segmente

jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

Anzeige: Scale

1. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige
"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Reset +/-, Gesamtkilometert

2. Löschen der Gesamtkilometer

"Plus" + "Minus" gemeinsam drücken

Funktion: Löschen **Anzeige:** "Reset O.K."

"Set" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Oder: Löschen der Gesamtwerte überspringen nur "SET" drücken

Anzeige: Energ.

3. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / Kalorie

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Auswahl der Energieverbrauchsanzeige
"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Store

4. Speichern von Vorgaben

"Plus" oder "Minus" drücken

Vorgaben für Strecke, Zeit, Energie, Alter, Zielpuls werden dauerhaft gespeichert

Funktion:

ON = Speicherung auch nach "Reset"

Off = Speicherung bis zum nächsten "Reset"

"Set" drücken:

Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Alarm

5. Alarmton bei Maximalüberschreitung

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Alarmton ein- oder ausschalten.

"Set" drücken: Gewählte Einstellung wird übernommen und "Neustart" der Anzeige.

Allgemeine Hinweise

Heimtrainer

Geschwindigkeitsberechnung

60 Pedalumdrehungen pro Minute ergeben eine Geschwindigkeit von 21,3 km/h.

Crosstrainer

Geschwindigkeitsberechnung

60 Pedalumdrehungen ergeben eine Geschwindigkeit von 9,5 km/h.

Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

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

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten wird während des Segmenttests ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende

Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe

Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten

Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

Umschaltung Zeit/Strecke

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

Die Strecke pro Spalte beträgt

Heimtrainer: 0,4 km (0,2 Meilen).

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 Meilen)

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie wei-

ter nach rechts.

Bei Profilen über 25 Minuten bis zur Mitte (Spalte 13). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 25) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrkläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbolsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Handpuls

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

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

Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen in der Pulsanzeige

Falls es doch einmal zu Pulserfassungsproblemen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.

Bemerkung:

Es ist nur **eine** Art der Pulsmessung möglich: **entweder** mit Ohrclip **oder** mit Handpuls **oder** mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse, so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse kontaktiert, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die Reset -Taste

Trainingsanleitung

Zur Trainingsintensität (Heimtrainer)

Die Intensität wird beim Training mit dem Heimtrainer zum einen über die Tretfrequenz und zum anderen über den Tretwiderstand geregelt.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Zur Trainingsintensität (Crosstrainer)

Die Intensität wird beim Training mit dem Crosstrainer zum einen über die Tretfrequenz und zum anderen über den Tretwiderstand geregelt.

Cross-Training ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das alle großen Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig auf ideale Weise das Herz-Kreislauf-System trainiert und den Fettstoffwechsel fördert. Der innovative elliptische Bewegungsablauf der Trittflächen kräftigt besonders gelenkschonend die Bein- und Gesäßmuskulatur, das mit der Beinarbeit gekoppelte Oberkörpertraining beansprucht vornehmlich die Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Die o. g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für Herz-Kreislauf-gesunde Personen.

Trainingshinweise

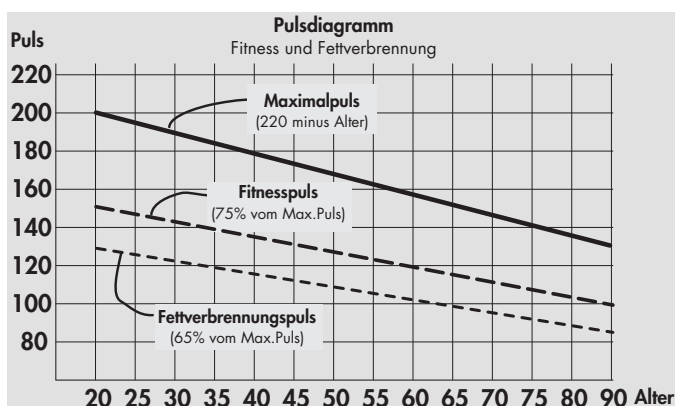
Das Training mit dem Crosstrainer ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Durch das Ausdauertraining werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislaufsystem hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses. Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung Ihres Trainings

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

Zur Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Die Intensität wird beim Crosstrainer einerseits über die Bewegungsgeschwindigkeit und andererseits über den Widerstand des Magnet-Brems-System geregelt. Mit steigender Bewegungsgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Bremswiderstand vergrößert wird. Ver-

meiden Sie als Anfänger ein zu hohes Tempo oder ein Training mit zu großem Bremswiderstand, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Kontrollieren Sie während des Trainings anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß der abgebildeten Diagramme trainieren.

Zum Belastungsumfang

Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Die ersten Trainingseinheiten sollten relativ kurz und intervallartig aufgebaut werden. Als fitnesspositiv werden von seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

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

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

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

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

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 3mal wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches 10-minütiges Training.

Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Gerätes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

Bewegungsablauf (Crosstraining)

Der Bewegungsablauf des Cross-Trainings ist durch die elliptische Rotation der Trittflächen und die Lagerung der Griffstangen bereits vorgegeben. Trotzdem sollten einige Punkte beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Beim Aufsteigen auf das Gerät muss sich eine Trittfläche in unterster, eine in oberster Position befinden. Fassen Sie mit beiden Händen die Griffstangen und steigen Sie zuerst auf die untere Trittfläche. Beim Absteigen entlasten Sie zuerst die obere Trittfläche.
- Stellen Sie sich die Trittflächen auf den für Sie optimalen Abstand zu den Griffstangen ein; achten Sie dabei auf genügend Beinfreiheit zu den Griffstangen.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Sportschuhen und achten Sie auf einen sicheren Stand auf den Trittflächen.
- Nicht freihändig trainieren. Halten Sie sich am Griffbügel zwischen den beweglichen Griffstangen fest, falls Sie nur das Unterkörpertraining durchführen möchten.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen, runden Bewegungsablauf.
- Variieren Sie während des Trainings zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen der Trittflächen, um die Bein- und Gesäßmuskulatur auf unterschiedliche Weise zu beanspruchen.

Bei regelmäßigem Training können Sie Ihre Ausdauer, Ihre Kraftfähigkeit und damit auch Ihr Wohlbefinden steigern. Der Trainingserfolg wird durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise optimiert, die von einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung bestimmt wird.

Glossar

Recovery

Erholungspulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile

Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal

Energie

Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung

Die Elektronik regelt die Belastung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Punkte-Feld

Anzeigebereich mit 25 x 16 Punkten zur Darstellung von Belastungs- und Pulsprofilen sowie Text- und Wertanzeigen.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter

Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

HI-Symbol

Erscheint "HI" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

LO-Symbol

Erscheint "LO" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

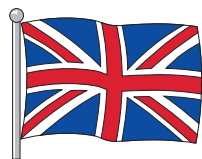


Table of Contents

Safety notes 18

- Service 18
- Your safety 18

Short description 19

- Function range / Buttons 20
- Indicating range / Display 21
- Display values 22-23

Quick start (Introduction) 23

- Start of training 23
- End of training 23
- Standby operation 23

Training 24

... by defaults of strain

- Count-Up 24
- Count-Down 24
- Default range 24
- Distance 24
- Time 24
- Energy 24
- Age 25

Selection of target pulse (Fat/Fit/Man.) 25

- Entering the target pulse 25
- Readiness for training 25
- Strain profiles 1 – 6 26
- Switching over time/distance 26

... by defaults of pulse

- HRC1 – Count-Up 27
- HRC2 – Count-Down 27

Training functions 27

- Display change 27
- Profile adjustment 28
- Interruption/end of training 28
- Resumption of training 28
- Recovery (measuring the recovery pulse) 28

Input and functions 29

- Table: input/functions 29
- Table: pulse events 29

Individual settings 30

- Selection: KM/Miles display 30
- Deletion of total kilometres 30
- Selection: kJoule/Kcal display 30
- Storage of defaults 30
- Alarm sound ON/OFF 30

General notes 31

- Exercise buke / Cross trainer 31
- Calculation of fitness marks 31
- System sounds 31
- Profile display in training 31
- Calculation of average values 31
- Notes on pulse measurement 31
- with ear clip 31
- with hand pulse 31
- with chest belt 31
- Errors of the computer 31

Training instructions 32

- Stamina training 32
- Strain intensity 32
- Duration of strain 32

Glossary



This symbol refers to the glossary where the term in question is explained.

Safety notes

Please observe the following aspects for your own safety:

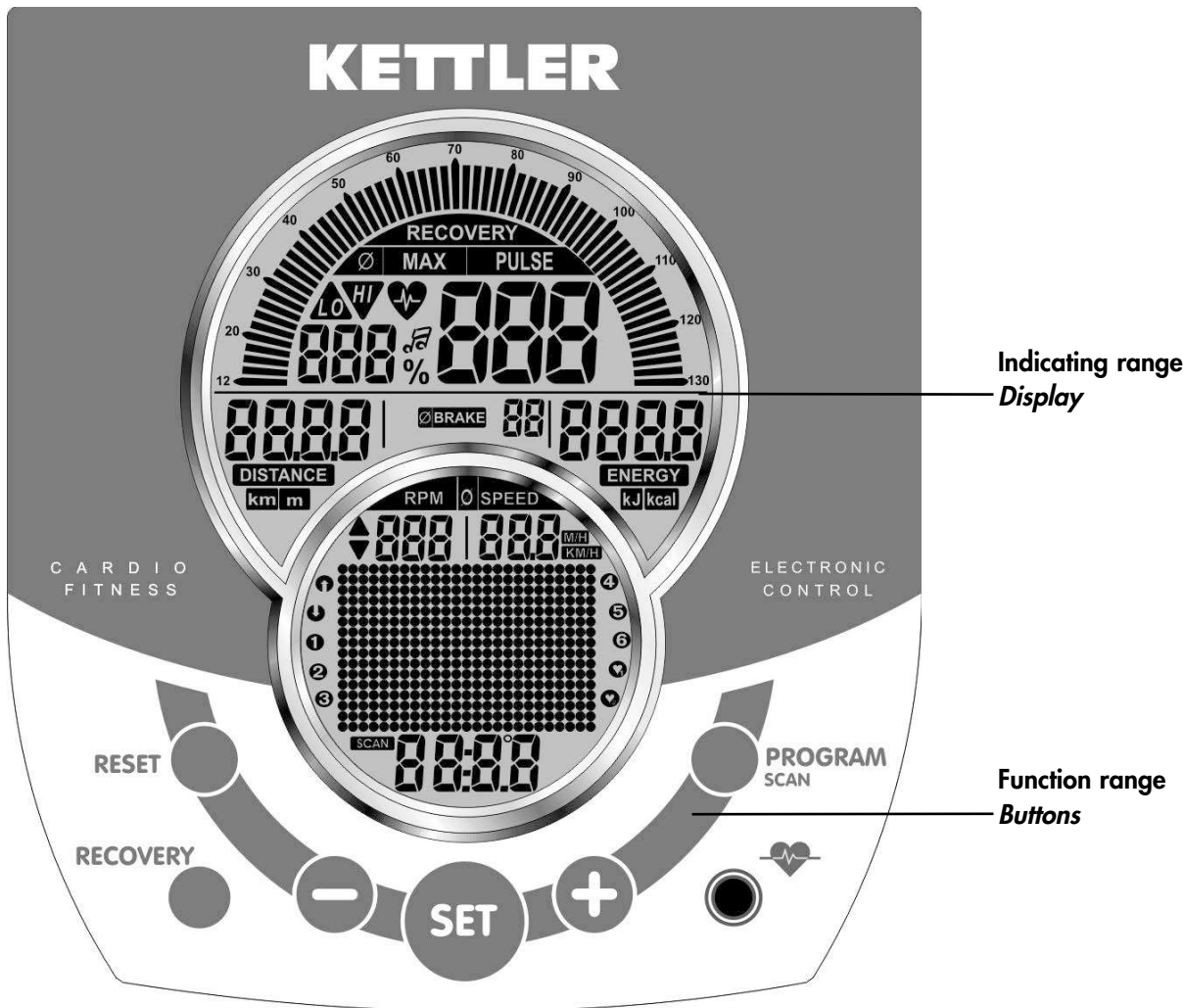
- The training device must be erected on an appropriate, fixed ground.
- The connections must be checked for firmness before the first start-up and also after ca. 6 days of operation.
- To prevent injuries resulting from wrong strain or excessive strain, the training device must only be used according to instructions.
- It is not recommended to put up the training device in wet places for a longer period of time because of corrosion.
- Check the functionality and the proper state of the training device regularly.
- The safety controls must be carried out by the user regularly and properly.
- Defect or damaged components must be replaced immediately. Use only original spare parts of KETTLER.
- The device must not be used until the repair has been carried out.
- The device's safety level can only be maintained, if it is checked regularly for damage and wear.

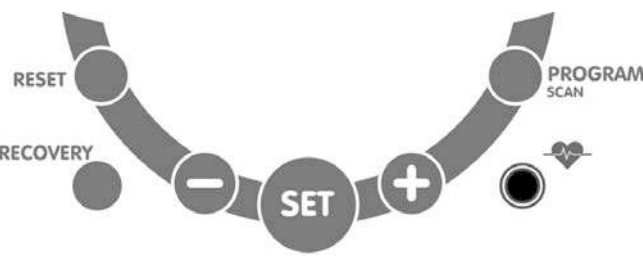
For your safety:

- Before you start training, your general practitioner should find out, if you are fit for the training with this device in terms of health. The medical findings should be the basis of the structure of your training programme. Wrong or excessive training can lead to damage to your health.

Short description

The electronics consists of a function range with buttons and an indicating range (display) with variable symbols and graphics.





Short description

Function range

The six buttons are briefly explained in the following.
The precise use is explained in the individual chapters. In these descriptions, the names of the functional buttons are used in the same way.

SET (press briefly)

This functional button is for displaying input data. The set data is accepted.

SET (press for a longer period of time)

When displaying all segments: call "individual settings"

Reset

By means of this functional button the current display is deleted for a restart.

Programme

By means of this functional button the various programmes are selected.

Pressing again > next programme
Pressing for a longer period of time> sweep of programme

Minus - / Plus + buttons

By means of these functional buttons values are changed in the various menus before the training and the strain is adjusted during training.

- further "Plus"
- back to "Minus"
- pressing for a longer period of time > quick change
- pressing "Plus" and "Minus" **together**:
- strain goes to **Level 1**
- programmes go to **Original**
- input of values goes to **Off**

RECOVERY

By means of this functional button the recovery pulse function is started.

Note:

Further functions of the buttons are explained in the operating instructions where appropriate.

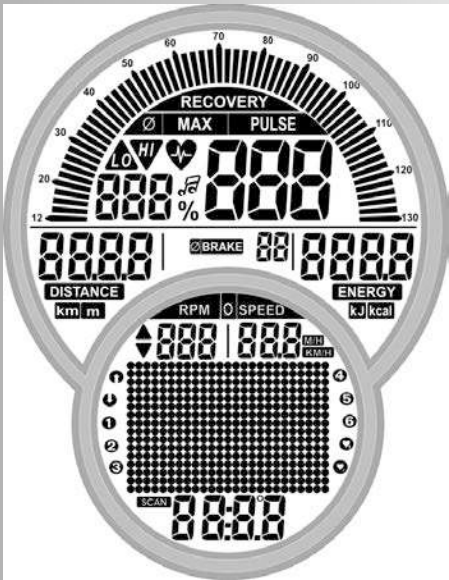
Measuring the pulse

The measurement of the pulse can be carried out by means of (3) sources:

1. Ear clip -
The plug is put into the socket.
2. Chest belt (plug-in receiver required)
Please observe the respective instructions.
3. Hand pulse

Indicating range / Display

The indicating range informs on the various functions and respectively selected setting modes.



Programmes: Count Up / Count Down

The programmes differ in their mode of counting.



Programms

Strains beyond the time or distance

Default profiles 1-6



Pulse-controlled programmes: HRC1/HRC2

Target pulse beyond the time

Two programmes that control the strain by a preset pulse value.



Display values

The example displays show the operation as home trainer.
If the revolutions per minute correspond to the example displays the values for speed and distance are lower for cross trainers.

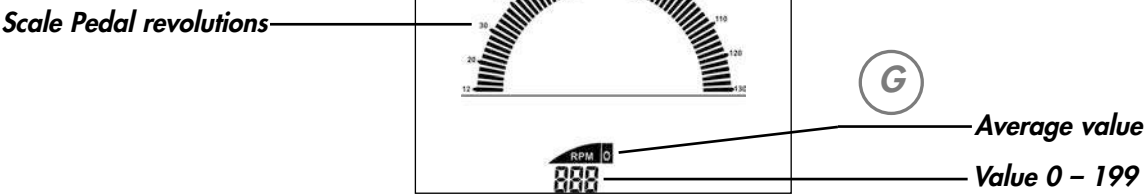
At 60 min⁻¹ (RPM)

Home trainers: = 21,3 km/h

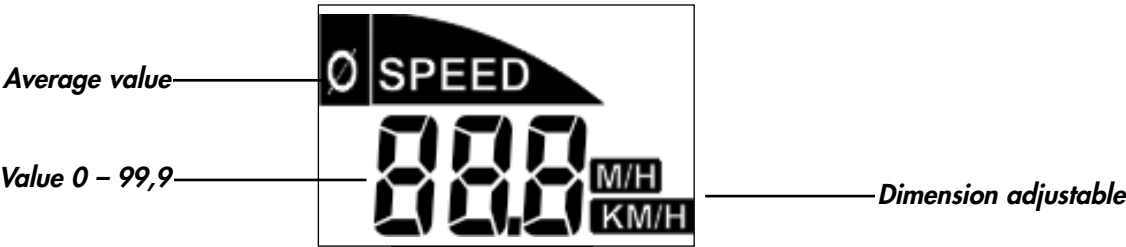
Exercise bikes: = 9,5 km/h

Training and Operating Instructions

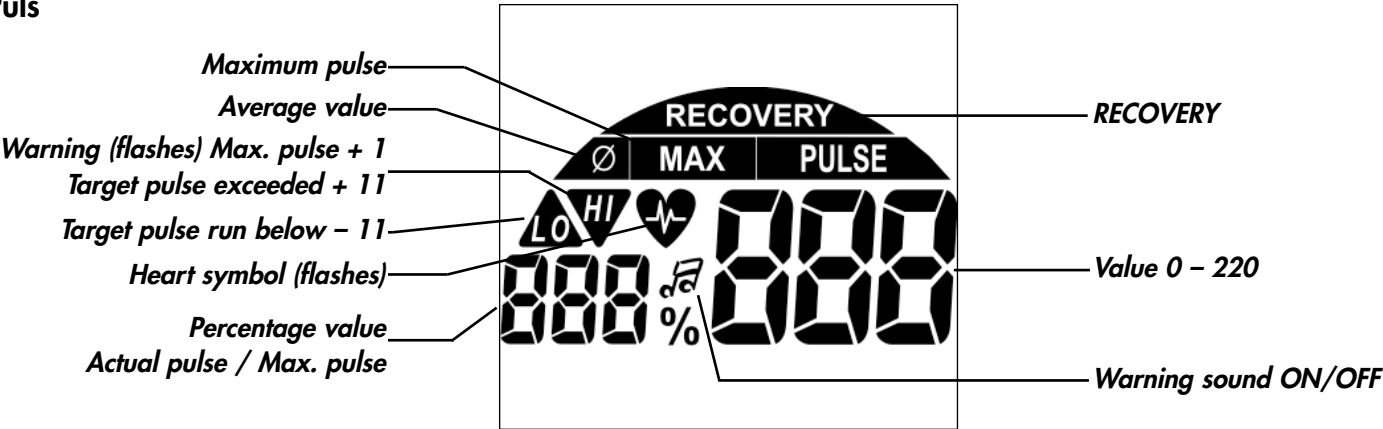
Peddalling frequency



Speed



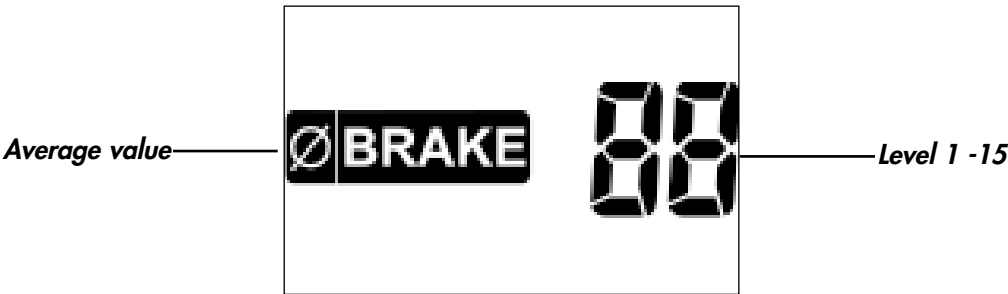
Puls



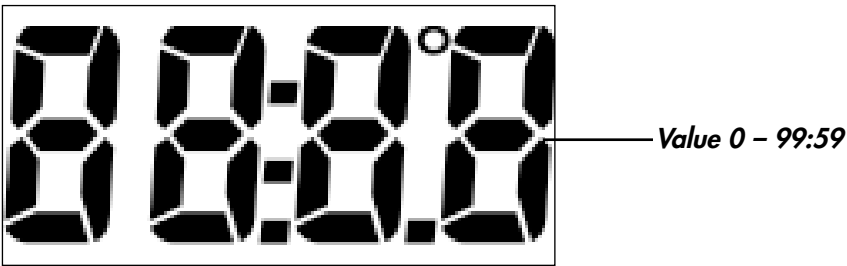
Distance



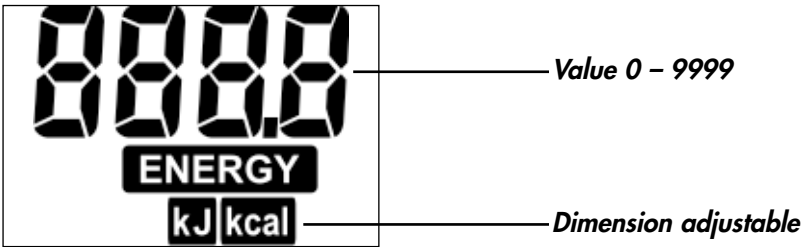
Level of strain



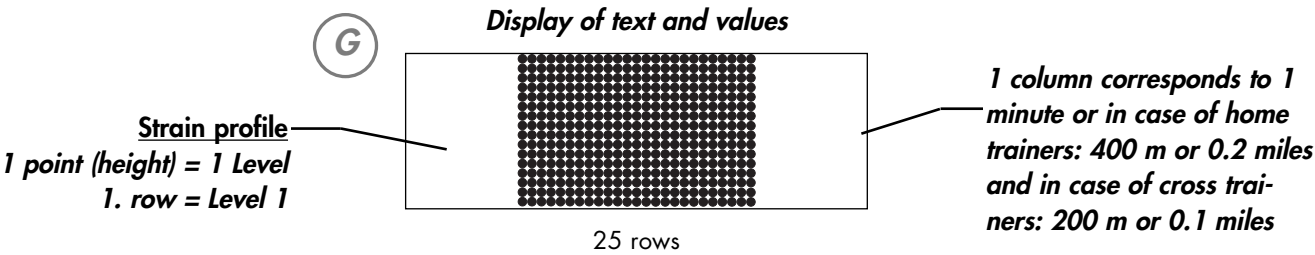
Time



Energy consumption



Points



Quick start (Introduction)

Start of training:

without special settings

- Image shown after switch-on
Display of total kilometres "odo"
- After 5 seconds: Display "Count Up"; all values indicate 0;
Strain shows Level 1
- Start of training

Display

Scale, Pulse (if measurement of pulse is active), distance, level, energy, time, revolutions, speed and time

Change of the strain during training:

- "Plus": display value next to "BRAKE" is increased in steps of 1.
- "Minus" reduces in steps of 1

Continuation of the training with this setting. Changes of strain in the meantime are possible at any time.

End of training

- Average values (Ø):

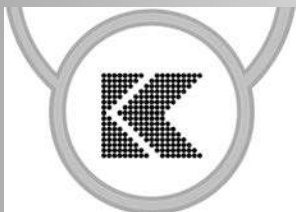
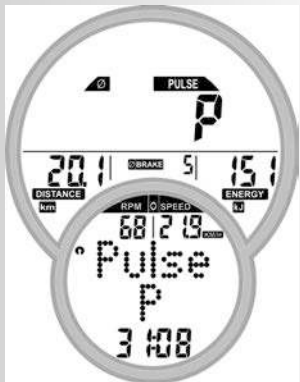
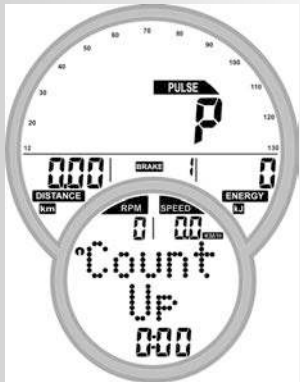
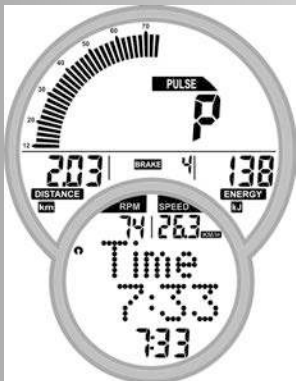
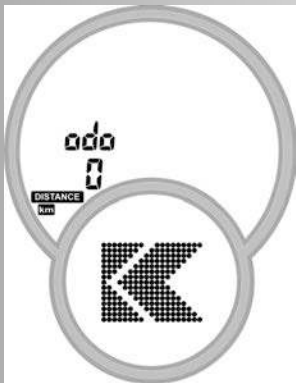
Display

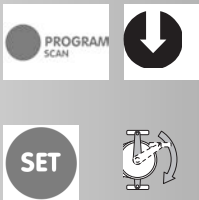
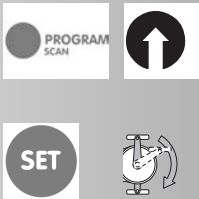
Pulse (if measurement of pulse is active), level, revolutions and speed

- Total values
Distance, energy and time

Standby operation

The display goes to standby operation 4 minutes after the end of training. Press any button, display re-starts with "Count Up".





Training

The computer is equipped with 10 training programmes. They clearly differ in strain intensity and duration.

1. Training by defaults of strain

- a) Manual strain input
 - (PROGRAM) "Count Up"
 - (PROGRAM) "Count Down"
- b) Strain profiles
 - (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training by defaults of pulse

- Manual defaults of pulse
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
 - (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Training by defaults of strain

- a) Manual strain input (PROGRAM) "Count Up"
 - Press "PROGRAM" until: **display** "Count Up" Start training, all values count up.

- Or
- Press "SET": default range
 - "Plus" or "Minus": change strain.
- Start of training, all values count up.

- (PROGRAM) "Count Down"
- Press "PROGRAM" until: **Display:** "Count Down"
 - The programme counts down > 0 from the entered values. If nothing is entered, the training starts in the programme "Count Up". For the start of the programme at least one input for distance, time or energy must be entered.
 - Press "SET": default range

Default range
Display: distance default "Dist"

Distance default
Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 14.00)
Confirm by means of "SET".
Display: Next menu time default "Time"

Time default

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 45:00)
Confirm by means of "SET".

Display: Next menu energy default "Energ."

Energy default

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 1500)
Confirm by means of "SET".

Display: Next menu Age default "Age"

Age input

The input of the age serves to determine and control the maximum pulse (Symbol HI, warning sound, if activated).

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (such as 34). Based on it, the maximum pulse of 186 is calculated according to the formula $(220 - \text{Age})$. Confirm by means of "SET".

Display: next menu selection of target pulse "Fat 65%"

Selection of target pulse

- Select by means of "Plus" or "Minus"
- Fat burning 65%, Fitness 75%, Manual 40 – 90%
Confirm by means of "SET" (e.g. Manual 40 – 90%)
- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. Manual 83)
Confirm by means of "SET" (default mode completed)

Display: readiness for training with all defaults

Or

Target pulse (40 – 200)

- Deselect the age input by means of "Plus" or "Minus".
Display: "AGE OFF"
Confirm by means of "SET".

Display: next default "target pulse" (Pulse)

- Enter value by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 146)
Confirm by means of "SET" (default mode completed)
Display: readiness for training with all defaults

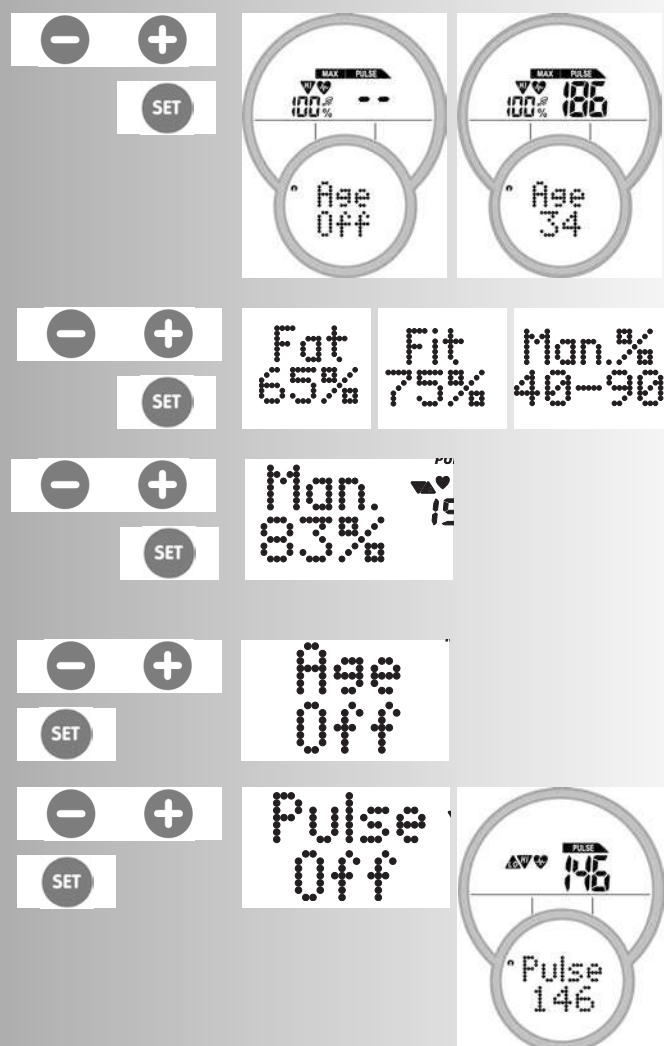
Note:

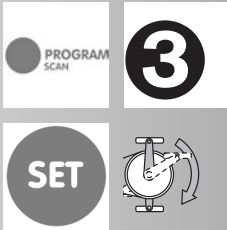
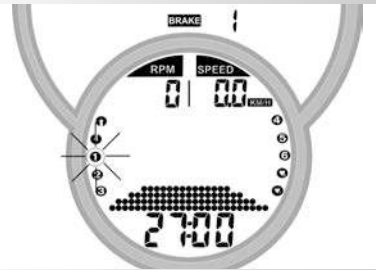
- An overview of all setting possibilities in the program is summarised in the tables (see page 13).
- The defaults are lost in case of "Reset". If in case of individual settings "Storage of defaults" is activated (page 14), the pulse defaults will remain. When calling Count Up / Count Down for the next time, the data is accepted.

Readiness for training

Strain

- Change strain by means of "Plus" or "Minus". Start of training by pedalling.





b) strain profiles (PROGRAM) "1" – "6"

All profiles are selected by pressing "PROGRAM".

e.g. *Display: "1"*

Fitness beginners I; strain level 1-4, 27 min.

Press "SET": default range,

Start of training

- Press "PROGRAM" until: *display "2"*
Fitness beginners II; strain level 1-5, 30 min.
Press "SET": default range,
Start of training

- Press "PROGRAM" until: *display "3"*
Advanced I; strain level 1-6; 36 min.
Press "SET": default range
Start of training

- Press "PROGRAM" until: *display "4"*
Advanced II; strain level 1-7, 38 min.
Press "SET": default range
Start of training

- Press "PROGRAM" until: *display "5"*
Professional I; strain level 1-9, 36 min.
Press "SET": default range
Start of training

- Press "PROGRAM" until: *display "6"*
Professional II; strain level 1-10, 44 min.
Press "SET": default range
Start of training

Note:

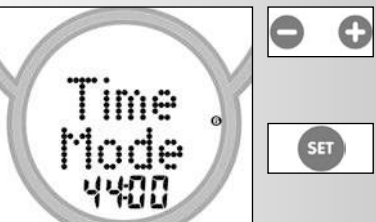
The profile is compressed to 25 columns in the programme displays in case of times exceeding 25 min.
Defaults see table page 12.

Switching over time/distance

In the programmes 1-6 the switch-over is possible from the time mode to the distance mode in the default range.

- Set mode by means of "Minus" or "Plus".
Confirm by means of "SET".
Display: readiness for training

The distance per column is 0.4 km (0.2 miles).
Cross ergometer: 0.2 km (0.1 miles)



2. Training by defaults of pulse

Manual defaults of pulse

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Press "PROGRAM" until: **display:** HRC1
- Press "SET": default range

Or

Start training, all values count up.
The strain is increased automatically until the target pulse is achieved (e.g. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Press "PROGRAM" until: **display:** HRC2
- Press "SET": Default range

The input and adjustment possibilities are analogous relating to the programme item "Count Down".

- Start of training
The strain is increased automatically until the target pulse is achieved (e.g. 130)

Or

Start training

Note:

Initial strain

In HRC programmes the definition of the initial strain is possible in the default range from level 1-10.

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 10)
The strain is increased automatically from the entered level until the target pulse is achieved (e.g. 130)

Pulse

- The pulse value can be changed at this point (readiness for training) by means of "Plus" or "Minus", e.g. from 130 to 140.
Start of training by pedalling.

Default possibilities: see table page 12

Note:

- KETTLER recommends the pulse measurement by means of the chest belt for HRC programmes
- A strain adjustment is realised for HRC programmes in case of deviations of +/- 6 heartbeats.

Training functions

Display change during training

Adjustment manually

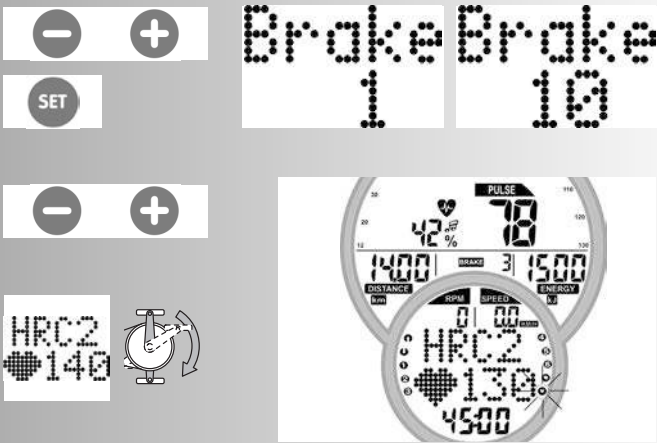
By means of "PROGRAM" the display changes in the following order in the item field: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

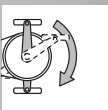
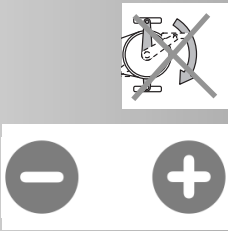
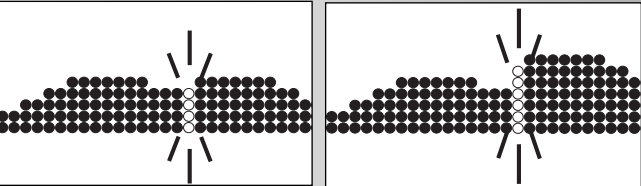
Adjustment automatically (SCAN)

Press "PROGRAM" button for a longer period of time until the SCAN symbol appears on the display. Change of the displays at intervals of 5 seconds. The SCAN function is ended by re-pressing the "PROGRAM" button, recovery function or interruption of training.

Adjustment of the strain profile

If the strain is adjusted during the programme flow, the change appears from the flashing column to the right. The columns left of it show the realised strain levels and remain unchanged.





Pulse value at REC start
Pulse value after REC end
Difference (REC start-REC end)
Fitness mark



Interruption/end of training

The electronics detects an interruption of the training in case of less than 10 pedal revolutions/min or pressing "RECOVERY". The achieved training data is shown. Pulse, strain, revolutions and speed are shown as average values with Ø symbol.

Change to the current display by means of "Plus" or "Minus".

The training data is shown for 4 minutes.

If you do not press any buttons during this period and do not exercise, the electronics switches over to standby mode.

Resumption of training

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

RECOVERY function

Measuring the recovery pulse

The electronics reversingly measures your pulse for 60 seconds and determines a fitness mark.

Press "RECOVERY" at the end of the training. The current pulse value (in the figure "168") is stored. After 60 seconds the pulse value (in the figure "137") is stored again. The difference between both values (in the figure "31") is shown, based on which a fitness mark (in the figure "F 2.6") is determined. The display ends after 10 seconds.

"RECOVERY" or "RESET" interrupts the function.

If no pulse is measured at the beginning or end of the time return, an error message will appear.

Input and functions

Training	Standstill	⬆	⬇	1	2	3	4	5	6	♥ ₁	♥ ₂
 Strain	 Strain	✓	✓								
 Profile	 Profile			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	 Distance		✓								✓
	 Time		✓								✓
	 Energy		✓								✓
	Max. Pulse	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Fat burning 65% or Fitness 75% or Manually 40-90%	✓	✓							✓	✓
	 Target pulse 40-200	✓	✓							✓	✓
	Time/Distance Switch over			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	 Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Display in case of pulse events

Value / Input			Exceeding			
			%	HI	LO	MAX
Maximal Pulse	121-210		✓	+1		+1
Off						
Target pulse	Fat burning 65%	}	✓	+11	-11*	
oder	Fitness 75%					
oder	Manually 40-90%					
Target pulse	40-200		+11	-11*		

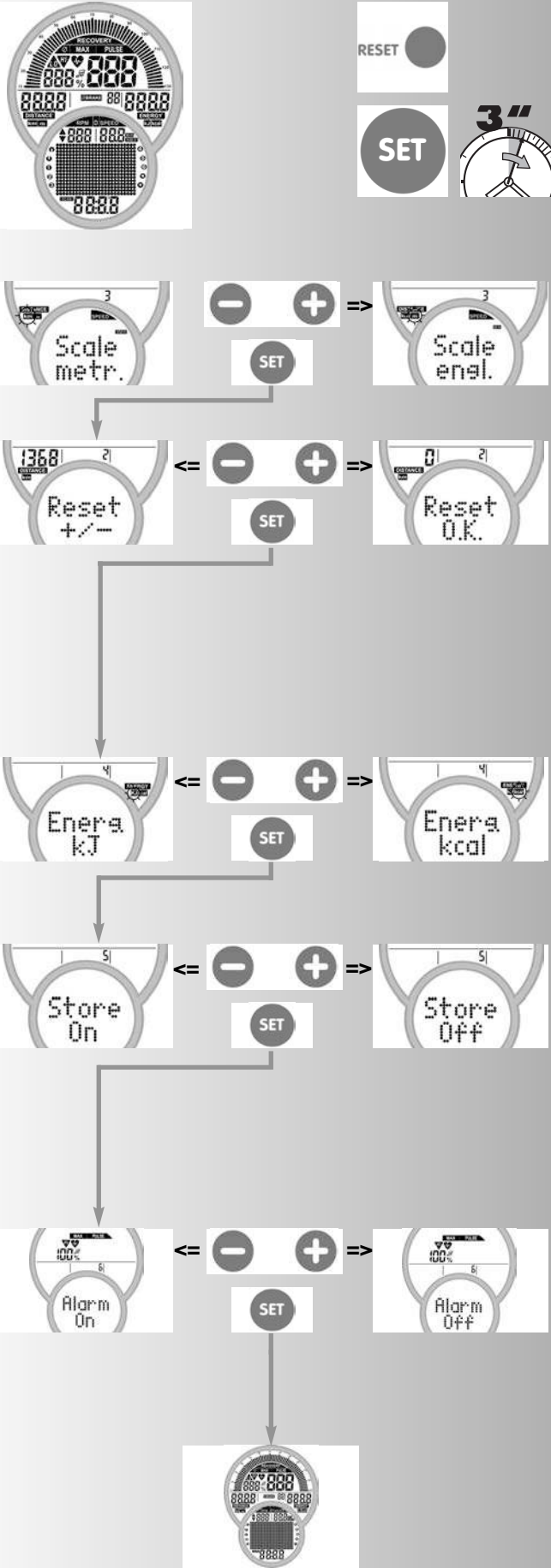
*note: appears only, if the target pulse was achieved once

If the entered training pulse (-11 beats) is undercut, the symbol "LO" is shown.

If it is exceeded (+11 beats) the symbol "HI" is shown.

If the maximum pulse is exceeded, the "HI" arrow is flashing and the writing "MAX" is shown.

If the "alarm sound in case of exceeding the maximum pulse" is activated in individual settings (page 13), additional sounds are output.



Individual settings

Proceed according to the figure on the left:

Press "RESET"

Display: all segments

Now press "SET" for a longer period of time: menu: individual settings

Display: Scale

1. Display of the unit in kilometres / miles

Press "Plus" or "Minus"

Function: Selection kilometres or miles display

Press "Set": the selected unit is accepted and change to the next setting

Display: Reset +/- Total kilometers

2. Deletion of total kilometres

Press "Plus" + "Minus" together

Function: Deleting **Display:** "Reset O.K."

Press "Set": change to the next setting

Or: Skipping Deletion of the total values, only press "SET"

Display: Energ.

3. Display of the energy consumption in kJoule / calorie

Press "Plus" or "Minus"

Function: Selection of the energy consumption display

Press "Set": the selected unit is accepted and change to the next setting

Display: Store

4. Storage of defaults

Press "Plus" or "Minus"

Defaults for distance, time, energy, age, target pulse are permanently stored

Function:

ON = Storage also after "Reset"

Off = Storage until next "Reset"

Press "Set":

Change to the next setting

Display: Alarm

5. Alarm sound in case of exceeding the maximum

Press "Plus" or "Minus"

Function: Switching on or off the alarm sound.

Press "Set": the selected setting is accepted and "restart" of the display.

General Instructions

Exercise bike

Speed calculation

60 pedal rotations per minute result in a speed of 21.3 km/h.

Crosstrainer

Speed calculation

60 pedal rotations result in a speed of 9.5 km/h.

Fitness value calculation

The computer calculates and assesses the difference between load pulse and recovery pulse and your resulting "fitness value" on the basis of the following formula:

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

P1 = load pulse

P2 = recovery pulse

Value 1 = very good

Value 6 = unsatisfactory

The comparison of load and recovery pulse is a simple and fast method to control your physical fitness. The fitness value is a value of orientation with regard to your ability to recover after physical load. Before you press the recovery pulse button and have the computer calculate your fitness value you should train in your load range for a longer time, this means for at least 10 minutes. With regular cardiovascular training you will notice that your "fitness value" will improve.

System Sounds

Switching On

On switch-on during the segment test a small sound is emitted.

Programme End

A programme end (profile programme, countdown) is indicated by a short sound.

Maximum Pulse Overrun

If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat then 2 short sounds are emitted every 5 seconds.

Error Display

In the case of errors, e.g. a recovery can not be carried out without a pulse signal, then 3 short sounds are emitted.

Switch On/Off Automatic Scan Function

When activating and deactivating the automatic Scan Function, a short sound is emitted.

Time/Distance Switch

In the programs 1-6, switchover from time to distance mode is possible in the default section.

The distance per column is

Exercise bike: 0.4 km (0.2 miles).

Crosstrainer: 0.2 km (0.1 miles)

Profile Display during Training

At the start the first column flashes. According to the flow it moves further to the right.

And in profiles over 25 minutes it reaches the middle (column 13). Then the profile moves from the right to the left. If the profile end appears in the last column (column 25), the flashing column moves further to the right until the end of the programme.

Average Calculation

The average value is calculated per training unit.

Instructions for Pulse Measurement

The pulse calculation starts when the heart flashes in the display in rhythm with your pulse rate.

With Ear Clip

The pulse sensor works with an infrared light and measures the translucency changes of your skin, which are caused by your pulse beat. Before you tuck the pulse sensor onto your earlobe, rub it 10 times forcefully to increase the blood circulation.

Avoid interference impulses.

- Fasten the ear clip carefully onto your ear lobe and find the most opportune moment for its removal (heart symbol flashes without interruption).
- Do not train directly under strong light e.g. neon lights, halogen lights, spotlights, beams or sunlight.
- Totally remove all vibrations and shaking of the ear sensor including cables. Always secure the cable with clips to your clothing or even better to a sweatband.

With Hand Pulse

The extra-low voltage generated through the contraction of the heart is recorded through the hand-sensors and assessed by the electronics.

- Always grip the contact areas with both hands.
- Avoid gripping jerkily.
- Hold the hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact areas.

With Chest strap

Observe the relevant instructions.

Failures in the pulse display

Should there once be any problems with pulse detection, please check the above mentioned points once again.

Comment

Only **one** way of pulse measurement is possible either with ear clip **or** hand pulse **or** Chest strap. If there is no ear clip or plug receiver in the pulse socket then the hand pulse measurement is activated. If there is contact between the ear clip/plug receiver in the pulse socket, then the hand pulse measurement is automatically deactivated. It is not necessary to remove the plug of the hand pulse sensors.

Faults in the Training Computer

Press the Reset Key

Training instruction

Training intensity (exercise bike)

The intensity of training with the exercise bike on the one hand is regulated through the pedalling frequency and on the other hand through the pedalling resistance.

Training intensity (Crosstrainer)

The intensity of training with the Crosstrainer on the one hand is regulated through the step frequency and on the other hand through the step resistance.

Cross training is a very effective whole-body workout, which stresses all large muscle groups, and simultaneously trains the

Training and Operating Instructions

cardiovascular system in an ideal manner and promotes the fat metabolism. The innovative elliptical sequence of movements of the treads strengthens the leg and gluteal muscles especially joint-sparing, the training of the upper part of the body coupled with the legwork mainly stresses the arm, shoulder, pectoral and dorsal muscles.

Before starting the training you should read the following notes carefully!

The above and following notes on training are recommended for persons without cardiovascular problems only.

Notes on training

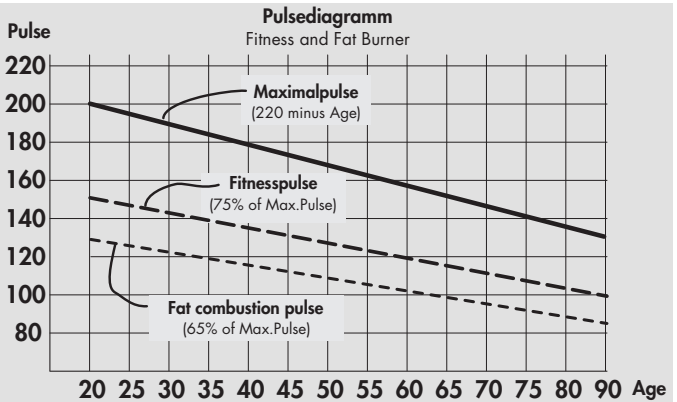
Workout with the cross-trainer is to be designed methodically according to the principles of stamina training. Stamina training mainly causes changes and adaptations in the cardiovascular system. This includes the decrease of the rest pulse frequency and the pulse under load. Thus the heart disposes of more time for filling the ventricles and blood flow in the cardiac musculature (through the coronary vessels). Furthermore, depth of breathing and amount of air inspired are increased (vital capacity). Further positive changes take place in the metabolic system. To achieve these positive changes the training must be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for the planning of the training is your current physical condition. With an exercise tolerance test your general practitioner can diagnose your personal capability, which represents the basis for your planning of the training. If you did not have an exercise tolerance test executed, high training loads or overloading, respectively, have to be avoided in any case. You should remember the following principle for your planning: stamina training is controlled via the scope of load as well as via the height / intensity of load.

About load intensity

Pulse under load: the optimal load intensity is achieved at 65–75 % (comp. diagram) of the individual cardiovascular performance. This value changes age-related.



For the Crosstrainer, intensity is on the one hand controlled via the speed of movement and on the other hand via the resistance of the magnet braking system. With increasing speed of movement, the physical load is increased as well. It also increases, when the braking resistance is increased. As a beginner avoid a too high speed or training with a too high braking resistance, since in that the recommended pulse frequency range can be quickly exceeded. During the training check on the basis of your pulse frequency, whether you work out in your intensity range according to the diagrams shown.

About the scope of load

Beginners increase the scope of load of their training only gradually. The first training units should be relatively short and in

intervals. Sports medicine considers the following load factors as fitness-positive:

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 start with training units of 30-60 minutes. The beginner training can be planned as follows within 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
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	3 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	4 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
4th week	
3 times a week	5 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises
	4 minutes of training
	Break of 1 minute for physical exercises

Before and after each training unit, approx. 5 minutes of gymnastics serve warming up or cooling down, respectively. Between two training units there should be a day off (no training), when in the later course you prefer the 3 times a week training of 20-30 minutes. Otherwise there are no arguments against a daily 10 minute training.

Beside the individual planning of your stamina training you can fall back on the training programs integrated in the training computer of the Crosstrainer (comp. page 9 cont).

Sequence of movements (Crosstrainer)

- The sequence of movements of the cross training is already provided by the elliptic rotation of the treads and the position of the handlebars. Despite of that, the following should be observed:
- Before the training, always check correct installation and standing of the equipment.
 - When getting onto the equipment, one tread must be in the lowest and one in the highest position. Grab the handlebars with both hands and mount the lower treat first. When getting off the equipment, step off the upper tread first.
 - Set the treads to the optimal distance to the handlebars for you; in that observe sufficient legroom to the handlebars.
 - Execute your training with respective sports shoes and observe secure standing on the treads.

- Do not work out with your hands off the handles. Grab the frame between the moving handlebars, if you only want to work out the lower part of your body.
- Mind a uniform, round sequence of movements.
- During the training, vary between forward and backward movements of the treads to work out the leg and gluteal muscles in different manners.

With regular training you can increase your stamina, your power and thus also your well-being. The training success is optimized by a health-conscious way of living, which is dominated by a well-balanced, wholesome nutrition.

Glossary

Recovery

Recovery pulse measurement at the end of the training. From start and end pulse of one minute the deviation and a fitness grade are determined. With the same training, the improvement of this grade is a measure for fitness increase.

Reset

Deletion of the display contents and restart of the display.

Programs

Possibilities for training, which require manual or program-determined loads or target pulses.

Profiles

Change of loads over time or distance represented in the points field.

Dimension

Units for display of km/h or mph, kjoule or kcal

Energy

Calculates the energy turnover of the body

Control

The electronic equipment controls the load or the pulse for manually entered or default values.

Points field

Display section with 25 x 16 points for representation of load and pulse profiles as well as text and value display.

Pulse

Recording of the heartbeat per minute

MaxPulse(s)

Calculated value from 220 minus years of age

Target pulse

Manual or program-determined pulse value, which is to be calculated.

Fat burning pulse

Calculated value of: 65 % MaxPuls

Fitness pulse

Calculated value of: 75 % MaxPuls

Manual

Calculated value of: 40 – 90 % MaxPuls

Age

Here an entry for calculation of the maximum pulse.

HI symbol

With "HI" displayed, a target pulse is too high by 11 beats. With HI blinking, the maximum pulse is exceeded.

LO symbol

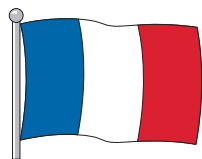
With "LO" displayed, a target pulse is too low by 11 beats.

Menu

Display, in which values are to be entered or selected.

Glossary

Collection of attempts for explanation.



Sommaire

Instructions relatives à la sécurité 34

- Service 34
- Votre sécurité 34

Description brève 35

- Étendue des fonctions / touches 36
- Étendue de mesure / écran 37
- Valeurs affichées 38-39

Démarrage rapide (familiarisation avec l'appareil) 39

- Début de l'entraînement 39
- Fin de l'entraînement 39
- Mode veille (Standby) 39

Entraînement 40

... par rapport aux charges

- Count-Up 40
- Count-Down 40
- Domaine d'objectifs 40
 - Distance 40
 - Temps 40
 - Énergie 40
 - Âge 41
- Sélection du pouls souhaité (fat / fit / Man.) 41
- Entrée du pouls souhaité 41
- Préparation à l'entraînement 41
- Profil des charges 1-6 42
- Basculement Temps / distance 42

... par rapport au pouls

- HRC1 – Count-Up 43
- HRC2 – Count Down 43

Fonctions d'entraînement 43

- Changement d'affichage 43
- Ajustage du profil 44
- Interruption / fin de l'entraînement 44
- Reprise de l'entraînement 44
- Récupération (mesure du pouls de récupération) 44

Données et fonctions 45

- Tableau : données / fonctions 45
- Tableau : fluctuation du pouls 45

Réglages individuels 46

- élection : affichage Km / miles 46
- Suppression du kilométrage total 46
- Sélection : affichage Joule / Kcal 46
- Enregistrement des données 46
- Signal d'alarme ON / OFF 46

Indications d'ordre général 47

- Home trainer / cross trainer 47
- Calcul fitness 47
- Système de sonneries 47
- Affichage du profil durant l'entraînement 47
- Calcul de la valeur moyenne 47
- Indications pour la mesure du pouls 47
 - Avec clip d'oreille 47
 - Avec pouls de la main 47
 - Avec ceinture thoracique 47

- Problèmes de l'ordinateur 47

Instructions d'entraînement 48

- Entraînement longue durée 48
- Intensité des charges 48
- Étendue des charges 48

Glossaire 49



Ce symbole indique que le mot correspondant est répertorié dans le glossaire. Le terme concerné y est expliqué.

Instructions relatives à la sécurité

En vue de votre propre sécurité, veuillez vous conformer aux indications mentionnées dans les points suivants :

- Le montage de l'appareil d'entraînement doit être effectué sur un sol approprié ; solide, plat et stable.
- Avant la première utilisation, et tous les 6 jours de fonctionnement, vérifiez que tous les éléments de jonction sont bien fixés.
- Afin d'éviter tout risque de blessure suite à une charge trop élevée ou erronée, veuillez toujours utiliser l'appareil en vous conformant aux instructions.
- L'installation à long terme de l'appareil dans une pièce humide n'est pas recommandée, en raison des risques de rouille.
- Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement et le bon état de votre appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité incombent à l'utilisateur de l'appareil, et doivent être effectués de façon régulière et appropriée.
- Les éléments défectueux ou endommagés doivent être immédiatement remplacés. Pour se faire, n'utilisez que des pièces de remplacement originales de marque KETTLER.

- L'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été parfaitement remis en état.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être assuré qu'à condition d'effectuer des vérifications régulières quant à l'usure et les dommages éventuels.

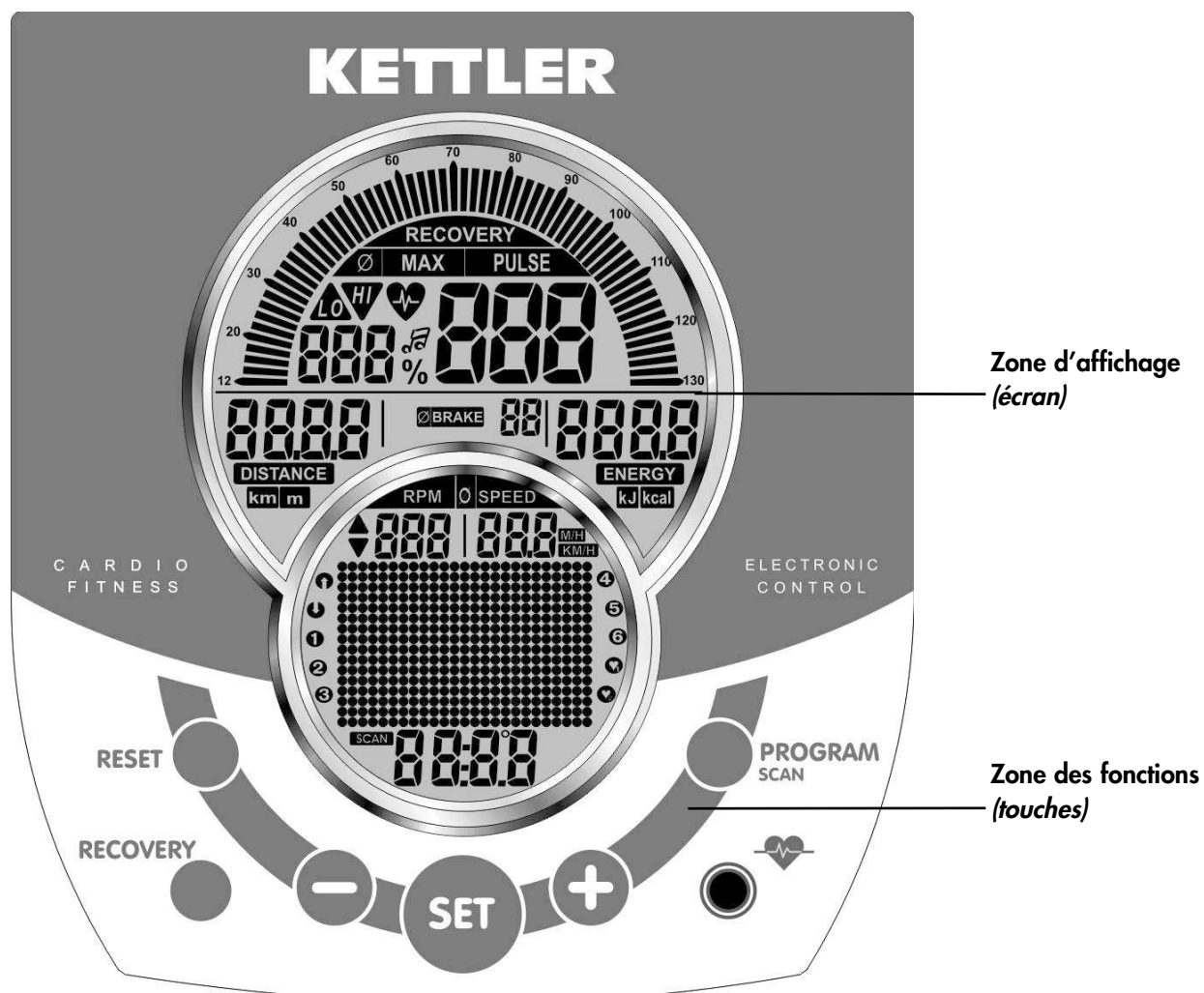
Pour votre sécurité :

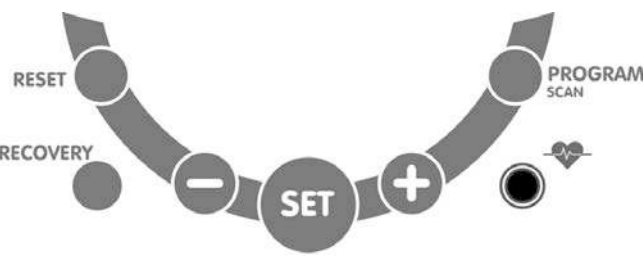
- Avant toute utilisation de l'appareil, veuillez vous assurer auprès de votre médecin que vous ne présentez aucune contre-indication concernant l'entraînement avec cet appareil.

Le résultat médical constitue la base de référence pour établir votre programme d'entraînement. En effet, un entraînement inadapté ou excessif peut comporter des risques pour votre santé.

Description brève

L'électronique possède une étendue de fonctions accessibles au moyen de touches, ainsi qu'une étendue d'affichage (écran) comportant des symboles et graphiques variables





Brève introduction

Étendue des fonctions

Le rôle des six touches est expliqué ci-dessous. Leur utilisation précise est expliquée dans les chapitres suivants. Dans ces descriptions, on utilisera les noms mentionnés ci-dessous pour désigner les touches de fonction.

SET (appuyer brièvement)

Cette touche permet d'accéder aux données. Les données paramétrées seront prises en compte.

SET (appuyer longuement)

Pour l'affichage de tous les segments : appel des « réglages individuels »

Reset

Cette touche permet d'annuler l'affichage actuel et réinitialise les données pour un nouveau démarrage.

Programm

Grâce à cette touche, vous pouvez sélectionner différents programmes.

Appui normal : > programme suivant

Appui prolongé : > exécution du programme

Touches moins - / plus +

Ces touches permettent de modifier les valeurs de différents menus, et permettent le réglage de l'intensité des charges lors de l'entraînement.

Suivant : appuyer sur la touche « plus »

Ou précédent : appuyer sur la touche « moins »

Appui prolongé : > changement rapide

Appui sur « plus » et « moins » en même temps :

La charge revient à	u niveau 1
Les programmes reviennent à	l'état initial
Les valeurs entrées reviennent sur	off

RECOVERY

Cette touche permet d'enclencher la fonction de pouls de récupération.

Remarque :

Les autres fonctions des touches seront expliquées ultérieurement dans ce mode d'emploi.

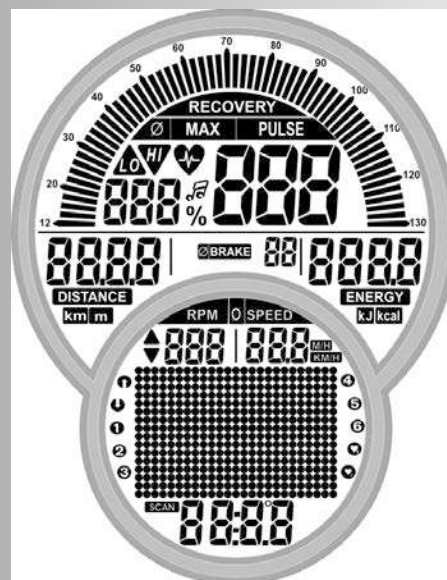
Mesure du pouls :

La mesure du pouls peut être prise par trois procédés différents :

1. Clip d'oreille – la fiche sera introduite dans la prise.
2. Ceinture thoracique (nécessite un récepteur pour la fiche) Veuillez suivre les instructions correspondantes.
3. Pouls de la main

Zone d'affichage / écran

La zone d'affichage vous renseigne sur les différentes fonctions et le mode de réglage sélectionné.



Programme : Count Up / Count Down

Les programmes se différencient par leur numéro

Programmes

Charges temps ou distance

Profils prédéterminés 1-6

Programmes commandés par pouls : HRC1 / HRC2

Pouls souhaité tout au long de l'entraînement

Deux programmes règlent la charge en fonction du pouls souhaité prédéterminé

Valeurs affichées

Les exemples d'affichage montrent le fonctionnement en tant que home-trainer.

Pour un même régime, le fonctionnement en tant que cross-trainer indiquera des valeurs d'exemple d'affichage plus faibles pour la vitesse et la distance.

Pour 60 min⁻¹ (RPM)

Home-Trainer = 21,3 km/h

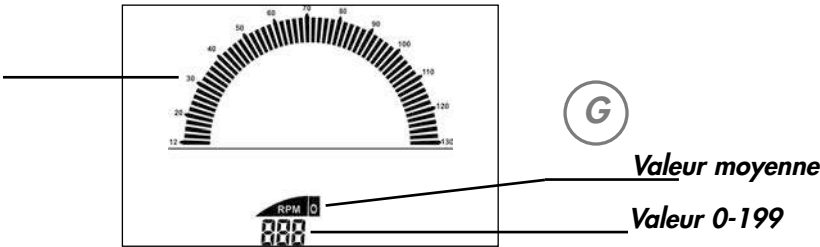
Cross-Trainer = 9,5 km/h



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Graduations rotation pédales

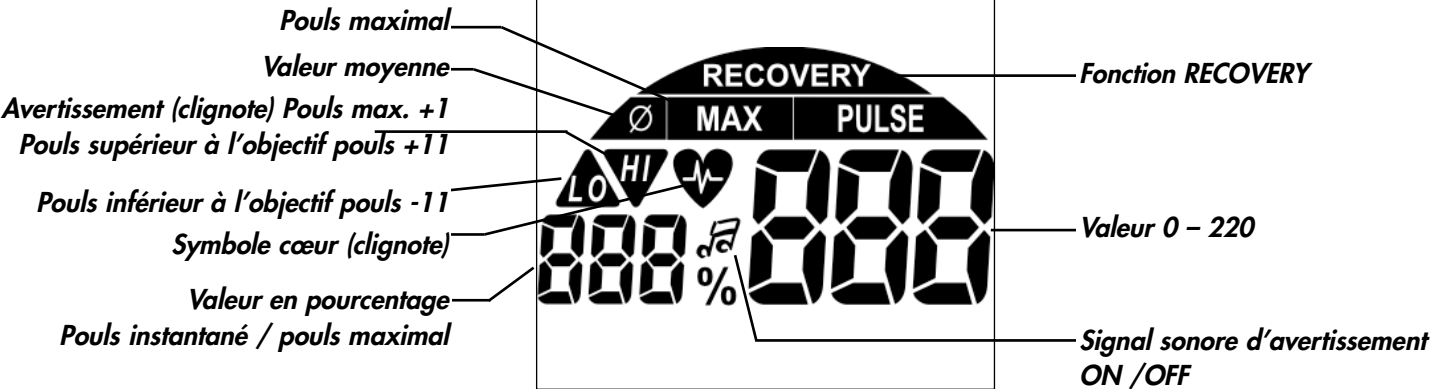
Graduations rotation pédales



Vitesse



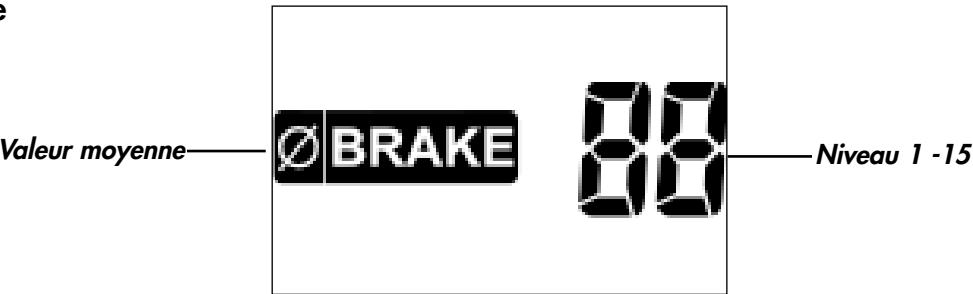
Pouls



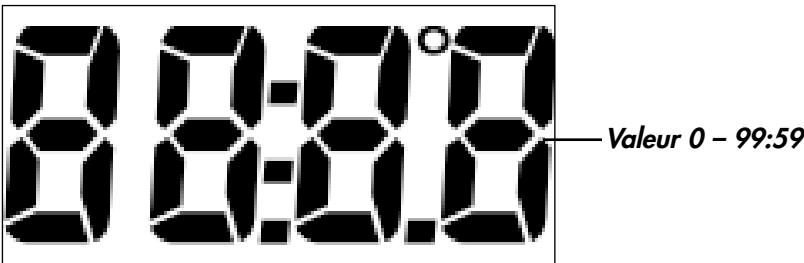
Distance



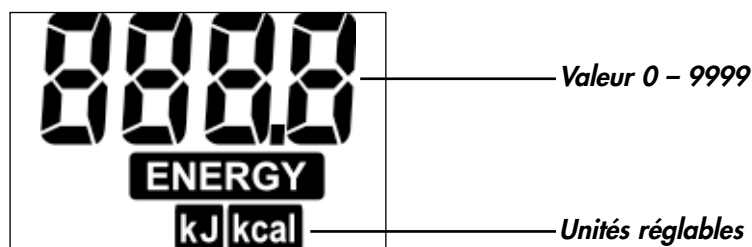
Niveau de charge



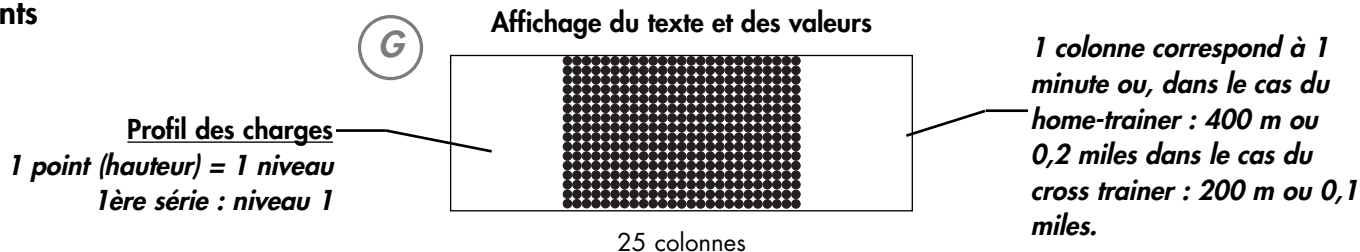
Durée



Dépense d'énergie



Points



Démarrage rapide (familiarisation avec l'appareil)

Début de l'entraînement :

Aucun réglage particulier

- Écran de bienvenue lors de la mise sous tension
Affichage du nombre total de kilomètres « odo »
- Après 5 secondes : affichage « Count up » ;
Toutes les valeurs sont sur zéro ;
Charge de niveau 1
- Début de l'entraînement

Affichage

Échelle, pouls (au cas où l'enregistrement du pouls est activé), distance, niveau, énergie, durée, rotations, vitesse et temps.

Modification des charges pendant l'entraînement :

- « Plus » : la valeur d'affichage située à côté de « BRAKE » sera augmentée d'un cran
- « Moins » : réduit la valeur d'un cran

Poursuite de l'entraînement avec ces réglages. Il est possible de modifier les valeurs à tout moment.

Fin de l'entraînement

- Valeur moyenne ($\emptyset$) :

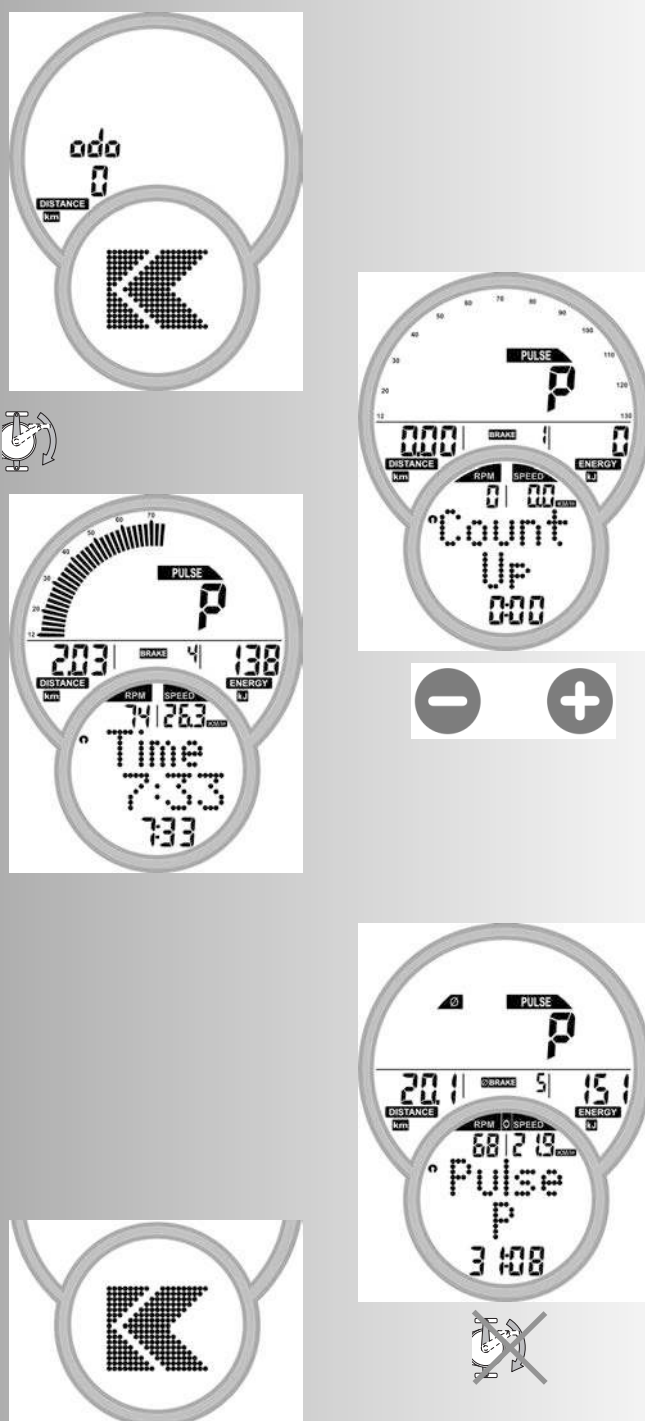
Affichage

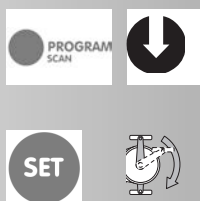
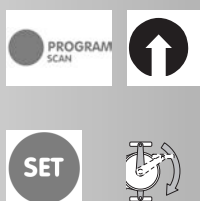
Pouls (si enregistrement pouls activé), niveau, rotations et vitesse

- Valeur totale
Distance, dépense d'énergie et durée

Fonctionnement en veille (Standby)

L'affichage passe automatiquement en mode Standby, 4 minutes après la fin de l'entraînement. Appuyer sur une touche au choix ; l'affichage se met en marche de nouveau avec « Count up ».





Entraînement

L'ordinateur comporte 10 programmes d'entraînement différents. Ceux-ci se distinguent significativement par leur intensité de charge et leur durée.

1. Entraînement par rapport aux charges

a) Entrée manuelle des charges

- (PROGRAM) « Count Up »
- (PROGRAM) « Count Down »

b) Profil des charges

- (PROGRAM) « 1 »- « 6 »

2. Entraînement par rapport au pouls

Entrée manuelle du pouls

- (PROGRAM) « HRC1 Count Up »
- (PROGRAM) « HRC2 Count Down »

Entraînement par rapport aux charges

a) Entrée manuelle des charges

- (PROGRAM) « Count Up »
- Appuyer sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que « Count Up » s'affiche.
Commencez l'entraînement, toutes les valeurs vont croissant.

Ou

- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données
- Modifiez les charges à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » L'entraînement commence, toutes les valeurs vont croissant.

(PROGRAM) « Count Down »

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que « Count Down » s'affiche. Le programme fonctionne en comptant à partir de leur valeur donnée, vers des valeurs inférieures, mais > 0. Si vous n'entrez aucune valeur, l'entraînement commencera avec le programme « Count Up ». Vous devez au moins entrer les valeurs relatives à la distance, le temps et l'énergie, afin de démarrer le programme.
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données

Zone d'entrée des données

Affichage : entrée de la distance « Dist »

Entrée de la distance

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 14,00)
Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ». **Affichage** : menu suivant, entrée de la durée « Time »

Entrée de la durée

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 45:00)
Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ». **Affichage**: menu suivant, entrée de la dépense d'énergie « Energ »

Entrée de la dépense d'énergie

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 1500)
Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ». **Affichage** : menu Entrée de l'âge

L'entrée de l'âge

sert à déterminer et à surveiller le pouls maximal (symbole HI, signal sonore d'alarme si activé).

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 34). A partir de cette valeur, un pouls maximal de 186 est calculé ($220 - \text{âge}$). Confirmez la valeur entrée en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : menu suivant, sélection de l'objectif de pouls « Fat 65% »

Sélection de l'objectif de pouls

- Faites votre sélection à l'aide des touches « Plus » ou « Moins »
- Brûlage des graisses 65 %, Fitness 75%, Manuel 40-90%
Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « SET ».
- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. Manuel 83)
Confirmez la valeur entrée en appuyant sur la touche « SET » (fin du mode entrée de données)

Affichage : Prêt pour l'entraînement avec toutes les données

Ou

Objectif de pouls (40-200)

- Sélectionnez l'âge à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ». Affichage : « AGE OFF »
Confirmez la valeur en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : entrée suivante « Objectif de pouls » (pulsations)

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 146)
Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET » (fin du mode d'entrée des données)

Affichage : prêt pour l'entraînement avec toutes les données

Remarque

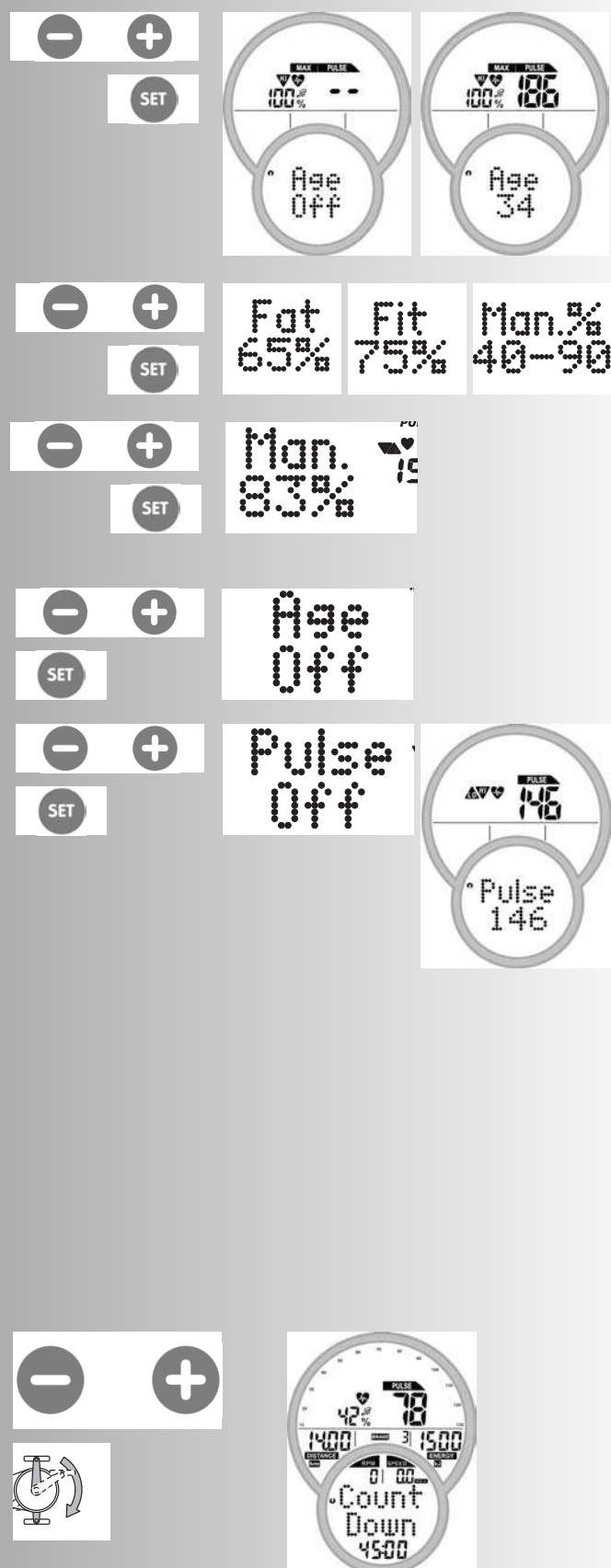
- Un aperçu de toutes les possibilités de réglage des programmes est présenté dans les tableaux en page 12.
- Les données enregistrées seront perdues si vous appuyez sur « reset ». Si vous activez « enregistrement des données » lors de vos réglages individuels (page 14), les données concernant le pouls seront conservées. Ces données seront alors reprises lors du prochain programme Count up / Count Down.

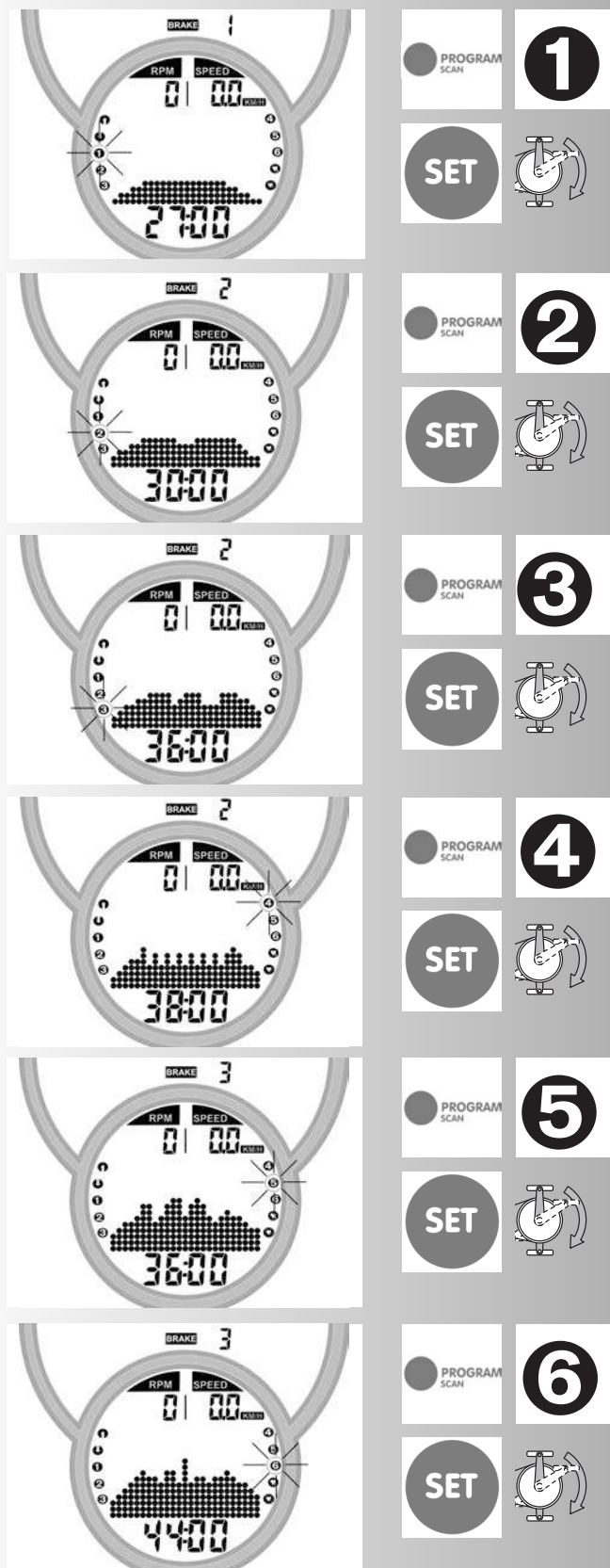
Prêt à l'entraînement

Charge

- ous pouvez modifier le niveau des charges à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ».

L'entraînement commence dès que vous pédalez.





b) Profils des charges (PROGRAM) « 1 »- « 6 »

Vous pouvez choisir n'importe quel profil en appuyant sur la touche « PROGRAM »

Par ex. **Affichage** : « 1 »

Débutant Fitness I ; charge de niveau 1 -4, 27 minutes

Appuyez sur « SET » : zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 2 » **s'affiche**

Débutant Fitness II ; charge de niveau 1-5, 30 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 3 » **s'affiche**

Avancé I ; charge de niveau 1-6, 36 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 4 » **s'affiche**

Avancé II ; charge de niveau 1-7, 38 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 5 » **s'affiche**

Pro I ; charge de niveau 1-9, 36 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que la valeur « 6 » **s'affiche**

Pro II ; charge de niveau 1-10, 44 minutes

Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

Remarque:

Pour des durées supérieures à 25 minutes, le profil sera réduit en 25 colonnes dans l'affichage des programmes. Entrées : voir tableau page 12.

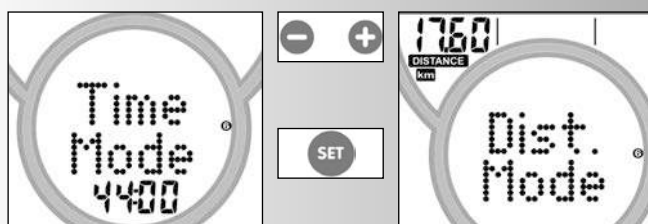
Basculement de programme Temps / Distance

Il est possible de passer du mode temps au mode distance dans les programmes 1 -6.

- Sélectionnez le mode désiré à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage: Prêt pour l'entraînement

La distance est de 0,4 km (0,2 miles) par colonne.
Ergomètre cross : 0,2 km (0,1 mile).



2. Entraînement par rapport au pouls

Entrée manuelle du pouls

(PROGRAM) « HRC1 » « Count Up »

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que HRC1 s'affiche
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données

Ou

Commencez l'entraînement, toutes les valeurs vont croissant.

La charge augmentera automatiquement jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (par ex. 130).

(PROGRAM) « HRC 2 » « Count Down »

- Appuyez sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que HRC2 s'affiche
- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données. L'entrée des données et les différentes possibilités de réglage sont analogues à celles dans le point « Count Down ».
- Début de l'entraînement. La charge augmentera automatiquement jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (par ex. 130).

Ou

Commencer l'entraînement

Avertissement:

Charge de début

Dans les programmes HRC, il est possible de déterminer la charge de début, comprise entre les niveaux 1 à 10.

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 10)

La charge augmentera alors à partir du niveau entré, jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (par ex. 130).

Pouls

- À ce stade (prêt à l'entraînement), la valeur du pouls peut être modifiée à l'aide des touches « Plus » ou « Moins », par ex. de 130 à 140. Le programme commence dès que vous pédalez. Possibilités d'entrées : voir tableau page 12

Remarque:

- KETTLER recommande, pour les programmes HRC, de réaliser les mesures du pouls grâce à la ceinture thoracique
- Il existe une adaptation de charge pour les programmes HRC, pour des écarts de + / - 6 pulsations cardiaques.

Fonctions d'entraînement

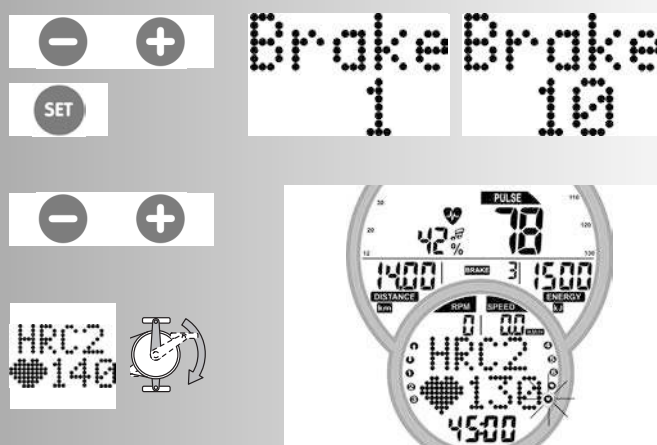
Changement d'affichage au cours de l'entraînement

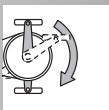
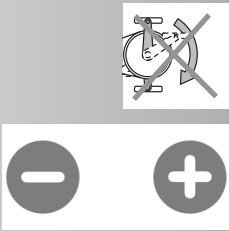
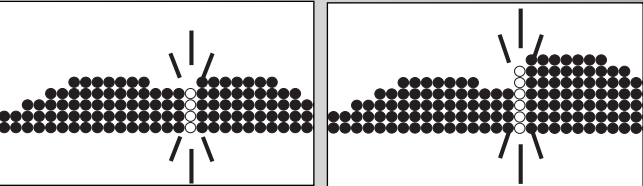
Réglage : manuel

En appuyant sur la touche « PROGRAM », l'affichage se modifie dans cet ordre : Time/ RPM/ Speed/ Dist./ Pulse/ Brake/ Energ. / Time...

Réglage : automatique (SCAN)

Appuyez de façon prolongée sur la touche « PROGRAM », jusqu'à ce que le symbole « SCAN » s'affiche à l'écran. L'affichage se modifie après 5 secondes. La fonction SCAN prend fin lorsque vous appuyez à nouveau sur la touche « PROGRAM », vous activez la fonction Recovery, ou lorsque





Pulswert bei REC Start
Pulswert nach REC Ende
Differenz (REC Start-REC Ende)
Fitnessnote



vous interrompez l'entraînement.

Réglage du profil des charges

Si vous réglez la charge durant l'entraînement, la modification va prendre effet à partir de la colonne clignotante vers la droite. Les colonnes à gauche indiquent les niveaux de charge antérieurs et restent inchangées.

Interruption ou fin de l'entraînement

Si le nombre de rotations de pédale est inférieur à 10 par minute, ou que vous appuyez sur la touche « RECOVERY », l'électronique reconnaît une interruption d'entraînement. Les valeurs atteintes seront alors affichées. Le pouls, la charge, le nombre de rotations et la vitesse seront présentés en tant que valeurs moyennes, avec le symbole Ø.

Modification dans l'affichage actuel à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ». Les données concernant l'entraînement resteront affichées durant 4 minutes.

Pendant ce moment, si l'appareil ne subit aucune opération (appui sur une touche, pédalage), l'électronique se mettra en mode Stanby.

Reprise de l'entraînement

Si vous reprenez l'entraînement au cours de ces 4 minutes, les dernières valeurs seront prises en compte.

Fonction RECOVERY

Mesure du pouls de récupération

Le système électronique prend la mesure de votre pouls en continu, toutes les 60 secondes, puis il établit une note fitness.

À la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche « RECOVERY ». Ceci aura pour effet d'enregistrer la valeur du pouls actuelle (sur l'image : « 168 »). Après un temps de 60 secondes, la valeur du pouls sera de nouveau enregistrée (sur l'image : « 137 »). La différence entre les deux valeurs (sur l'image : « 31 ») sera alors affichée. À partir de ces données sera définie une note fitness (sur l'image : « F 2.6 »). L'affichage prendra fin au bout de 10 secondes.

Les touches « RECOVERY » ou « RESET » annulent la fonction.

Si, au début ou à la fin du temps d'entraînement, aucun pouls n'a été enregistré, un message d'erreur apparaît.

Données et fonctions

Entraînement	État	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥ ₁	♥ ₂
 Charge	 Charge	✓	✓								
 Profil	 Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	 Distance		✓								✓
	 Durée		✓								✓
	 Dépense d'énergie		✓								✓
	Pouls maximum	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Brûlage des graisses 65% Ou Fitness 75% Ou Manuel 40-90%	✓	✓							✓	✓
	 Objectif de pouls 40-200	✓	✓							✓	✓
	Basculement temps/ Distance			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	 Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Affichage fluctuation du pouls

Valeur/ entrée		Dépassement				
		%	HI	LO	MAX	🔊
Pouls maximal	121-210	✓	+1		+1	+1
AUS (Off)						
Objectif de pouls	Brûlage des graisses 65% ou Fitness 75% ou Manuel 40-90%	✓	+11	-11*		
Objectif de pouls	40-200		+11	-11*		

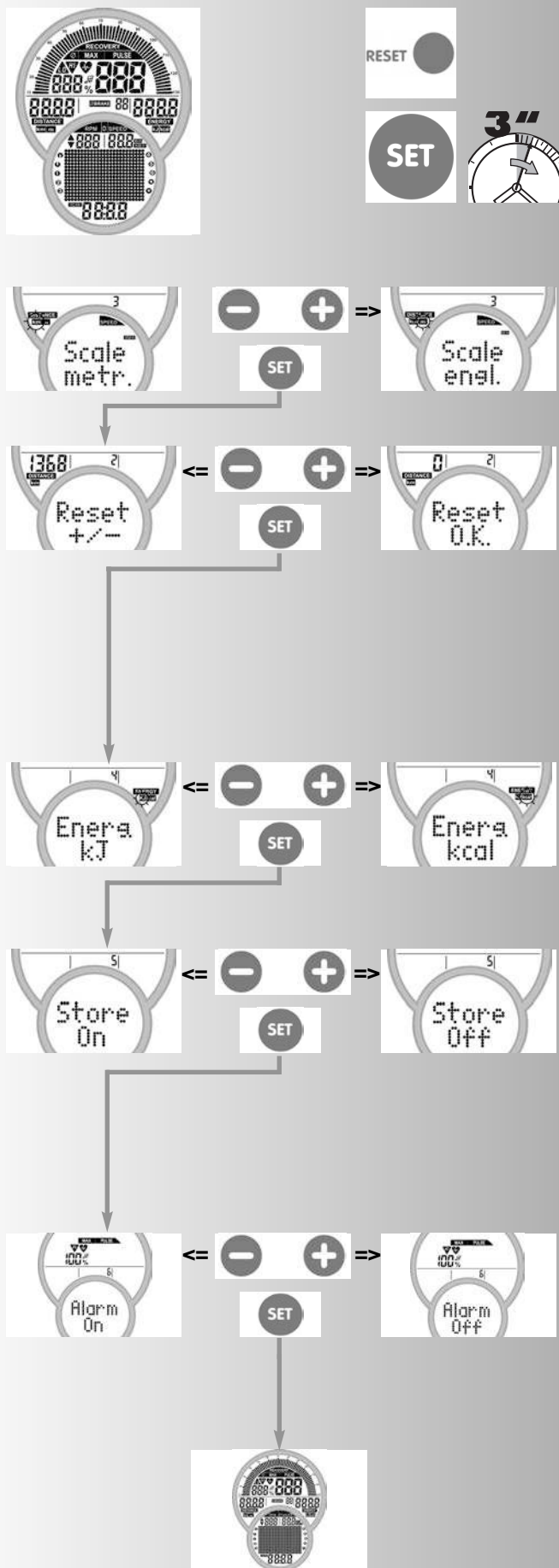
Si le pouls d'entraînement entré se trouve dépassé (-11 pulsations), le symbole « **LO** » s'affiche.

En cas de dépassement (+11 pulsations), le symbole « **HI** » s'affiche.

En cas de dépassement du pouls maximal, la flèche « **HI** » clignote et la mention « **MAX** » s'affiche.

Si, lors de réglages individuels, vous avez activé la fonction « signal d'alarme sonore en cas de dépassement du pouls maximal » (page 13), vous entendrez également un signal sonore.

*Remarque : apparaît uniquement lorsque l'objectif de pouls a été atteint une fois



Réglages individuels

Procédez comme suit :

Appuyez sur la touche « RESET »

Affichage : tous les segments

Appuyez à présent sur la touche « SET » de façon prolongée : Menu : réglages individuels

Affichage: Scale

1. Affichage des unités en kilomètres / miles

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction: sélection de l'affichage en kilomètres ou en miles

Appuyez sur la touche « Set » : l'unité sélectionnée est enregistrée, passage au réglage suivant.

Affichage: Reset +/-, kilométrage total

2. Effacement du kilométrage total

Appuyez simultanément sur les touches « Plus » et « Moins »

Fonction: Effacer **Affichage :** « Reset O.K. »

Appuyez sur la touche « Set » : passage au réglage suivant.

OU: sauter l'étape effacement de toutes les données, et appuyer uniquement sur la touche « Set »

Affichage: Energ.

3. Affichage de la dépense énergétique en kJoule/kcalorie

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction: sélection de l'affichage de la dépense énergétique

Appuyez sur « Set » : l'unité choisie est enregistrée, passage au réglage suivant

Affichage: Store

4. Enregistrement des données

Appuyer sur la touche « Plus » ou « Moins »

Les données pour la distance, la durée, l'énergie, l'âge, l'objectif de pouls sont enregistrées de façon permanente

Fonction:

ON = enregistrement, même après « Reset »

OFF = enregistrement jusqu'à la prochaine activation de la touche « Reset »

Appuyez sur la touche « Set » :

Passage au réglage suivant

Affichage: Alarm

5. Signal sonore en cas de dépassement maximal

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction : activer ou désactiver le signal d'alarme sonore

Appuyez sur la touche « Set » : le réglage choisi est enregistré, et l'affichage indique « nouveau départ ».

Remarques générales

Vélo d'intérieur

Calcul de la vitesse

60 tours de pédales par minute génèrent une vitesse de 21,3 km/h.

Vélo Cross

Calcul de la vitesse

60 tours de pédales résultent dans une vitesse de 9,5 km/h.

Calcul des kilojoules

Calcul de la note "condition physique"

L'ordinateur calcule et analyse la différence entre le pouls sous l'effort et votre note "condition physique" qui en résulte selon la formule suivante:

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

P1 = Pouls sous effort

P2 = Récupération du pouls

Note 1 = très bien

Note 6 = insuffisant

Comparer le pouls sous effort et la récupération du pouls est une méthode simple et rapide pour contrôler la condition physique. La note "condition physique" est une valeur indicative de votre faculté de récupération après des efforts physiques. Avant d'appuyer sur la touche de récupération du pouls et de calculer votre note "condition physique", vous devriez vous entraîner pendant au moins 10 minutes dans votre fourchette d'effort. Un entraînement cardio-vasculaire régulier vous fera constater une amélioration de votre note "condition physique".

Tonalités du système

Mise en marche

Lors de la mise en marche, le système émet une tonalité durant le test des segments.

Fin du programme

La fin d'un programme (programmes profil, Countdown) est indiquée par une tonalité.

Dépassement du pouls maximum

Si le pouls maximum paramétré est dépassé d'un battement, le système émet 2 tonalités toutes les 5 secondes.

Édition des erreurs

En cas d'erreur, par ex. Recovery ne peut être exécuté sans signal de pouls, le système émet 3 tonalités.

Mise en marche/à l'arrêt de la fonction automatique de Scan

A la mise en marche/à l'arrêt de la fonction automatique de Scan, le système émet une tonalité

Commutation temps / distance

Dans les programmes 1-6, le profil peut être commuté dans les consignes du mode de temps (1 minute) au mode distance

vélo d'intérieur (400 mètres ou 0,2 miles) pour chaque colonne.

Vélo Cross (200 mètres ou 0,1 miles).

Affichage du profil durant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Durant le programme, la colonne clignotante se déplace de gauche à droite. Pour les profils de plus de 25 minutes jusqu'au milieu (colonne 13). Le profil se décale de droite à gauche. Lorsque la fin du pro-

fil apparaît dans la dernière colonne (colonne 25), la colonne clignotante se déplace vers la droite jusqu'à la fin du programme.

Calcul de la moyenne

La moyenne est calculée individuellement pour chaque unité d'entraînement.

Conseils relatifs à la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence dès que le symbole du cœur clignote sur l'affichage au rythme de vos battements de cœur.

Avec le clip oreille

Le capteur de pouls fonctionne à l'infrarouge. Il détecte chaque changement intervenant dans la translucidité de votre peau par les battements de votre pouls. Avant de placer le palpeur de pouls à votre oreille, frottez vigoureusement le lobe 10 fois pour augmenter la circulation sanguine.

Évitez les impulsions parasites.

- Fixez soigneusement le clip au lobe de l'oreille en choisissant l'emplacement approprié (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas sous une illumination puissante, par ex. néon, halogène, spots, ensoleillement.
- Évitez les secousses au capteur et au câble. Fixez le câble à vos vêtements ou, encore mieux, à votre bandeau en vous servant de la pince.

Avec le capteur de pouls au poignet

Le système enregistre une tension minimale générée par la contraction du cœur. Celle-ci est enregistrée par le capteur placé sur vos mains et évaluée par le système électronique.

- Prenez toujours les surfaces de contact dans les deux mains
- Évitez les mouvements brusques
- Tenez vos mains tranquilles, évitez les contractions ou la friction des surfaces de contact.

Avec la ceinture thoracique

Tenez compte du mode d'emploi.

Perturbations de l'affichage de pouls

S'il y a tout de même des problèmes de saisie du pouls, vérifiez de nouveau les points ci-dessus.

Comment:

Vous pouvez uniquement employer un seul mode de mesure du pouls : soit celui du clip oreille ou du capteur de pouls au poignet soit celui de la ceinture thoracique. S'il n'y a pas de clip oreille ou de récepteur enfichable dans la prise du pouls, la mesure du pouls au poignet est activée. Si un clip oreille ou un récepteur enfichable est contacté dans la prise du pouls, la mesure du pouls au poignet sera désactivée automatiquement. Il n'est pas nécessaire de retirer la fiche du capteur de pouls au poignet.

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Appuyez la touche Reset

Instruction d'entraînement

En ce qui concerne l'intensité d'entraînement (vélo d'intérieur)

L'intensité d'entraînement sur le vélo d'intérieur se règle par la fréquence des pas d'une part et par la résistance des pas d'autre part. La personne qui s'entraîne détermine la résistance des pas

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

au moyen du dispositif d'ajustage de la force de freinage qui se trouve sur la colonne de direction.

En ce qui concerne l'intensité d'entraînement (vélo Cross)

Lors de l'entraînement sur le vélo Cross, l'intensité d'entraînement se règle par la fréquence des pas d'une part et par la résistance des pas d'autre part. La personne qui s'entraîne détermine la résistance des pas en manipulant le dispositif de réglage à 10 étapes.

L'entraînement en Cross est un entraînement très efficace pour tout le corps car il sollicite tous les grands muscles et entraîne de façon idéale le système cardio-vasculaire et favorise le métabolisme des lipides. Les mouvements elliptiques des surfaces de marche, qui sont nouveaux, fortifient tout particulièrement la musculature des jambes et des fesses tout en ménageant les articulations. L'entraînement du torse accompagnant le travail des jambes sollicite essentiellement la musculature des bras, des épaules, de la poitrine et du dos.

Avant de commencer l'entraînement, lisez attentivement les conseils suivants !

Les conseils d'entraînement ci-dessus et ceux qui suivent s'adressent uniquement aux personnes en bonne santé du point de vue cardio-vasculaire.

Conseils d'entraînement

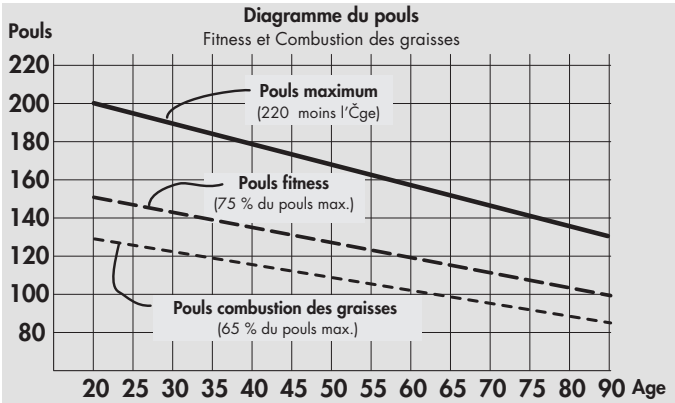
L'entraînement au Crosstrainer doit être effectué de façon méthodique suivant les principes d'un entraînement d'endurance. L'entraînement d'endurance provoque en première ligne une adaptation et un changement au niveau du système cardio-vasculaire. Il comprend la baisse de la fréquence du pouls au repos et du pouls à l'effort. Le cœur dispose ainsi de plus de temps pour remplir les ventricules et irriguer la musculature cardiaque (par les vaisseaux coronaires). Ceci augmente également l'intensité de la respiration et la quantité d'air inspiré (capacité vitale). D'autres changements positifs s'opèrent au niveau du métabolisme. Pour être efficace, l'entraînement devra être planifié selon des directives déterminées.

Planification et accomplissement de votre entraînement

Vos capacités de performance corporelle actuelle constituent la base de votre planning d'entraînement. Votre médecin pourra diagnostiquer vos propres performances en effectuant un test d'effort qui constituera la base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez pas passé de test d'effort, il faudra en tout cas éviter les efforts trop intensifs et les surmenages. Retenez le principe suivant : L'entraînement d'endurance est géré non seulement par le volume d'effort mais aussi par son intensité.

L'intensité d'effort

Le pouls à l'effort : L'intensité optimale de l'effort s'obtient à 65-75% (voir diagramme) de la performance cardio-vasculaire individuelle. Cette valeur varie en fonction de l'âge.



Dans le cas du Crosstrainer, l'intensité est réglée d'une part par la vitesse de mouvement et d'autre part par la résistance du système magnétique de frein. L'effort corporel augmente avec la vitesse des mouvements. Elle augmente aussi avec l'augmentation de la résistance de freinage. Le débutant veillera à éviter une vitesse excessive ou un entraînement avec une résistance de freinage trop élevée car il dépasserait rapidement la plage de fréquence de pouls conseillée. Vérifiez durant l'entraînement si vous vous entraînez dans la plage d'intensité adaptée à votre âge en vous conformant au diagramme ci-dessus et en observant la fréquence de votre pouls.

Le volume d'effort

Le débutant veillera à augmenter progressivement le volume d'effort de son entraînement. Les premières unités d'entraînement devraient être relativement courtes et en intervalles. Les médecins de sport conseillent de tenir compte des facteurs d'effort suivants qui favorisent votre condition physique :

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

Le débutant ne devrait pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Dans les 4 premières semaines, l'entraînement d'un débutant pourrait se dérouler de la façon suivante :

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

2re 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

3re 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

4re 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, une gymnastique de 5 minutes servira au réchauffement et au Cool-down. Prévoyez une journée sans entraînement entre deux unités d'entraînement, si plus tard vous préférez vous entraîner trois fois par semaine à raison de 20 à 30 minutes. Sinon, rien ne vous empêche de vous entraîner tous les jours 10 minutes.

A côté de votre planning individuel, vous pouvez également vous servir du programme d'entraînement offert par l'ordinateur de votre Crosstrainer (voir page 9 et suivantes).

Déroulement des mouvements (vélo Cross)

Les mouvements de l'entraînement en Cross sont déterminés par la rotation elliptique des surfaces de marche et le mouvement des poignées. Tenez cependant compte des points suivants :

- Vérifiez toujours la position et la structure correcte de l'appareil avant l'entraînement.
- Lorsque vous montez sur l'appareil, une marche doit être en bas, l'autre en haut. Tenez des deux mains les poignées et montez d'abord sur la marche inférieure. Lorsque vous descendez, videz d'abord la marche supérieure.
- Réglez les surfaces de marches à l'écart optimal par rapport aux poignées, veillez à ce que vos jambes aient suffisamment de liberté par rapport aux poignées.
- Portez des chaussures de sport appropriées et veillez à avoir une position solide sur les surfaces de marche.
- Ne vous entraînez pas les mains libres. Tenez-vous à la main courante placée entre les deux poignées mobiles, si vous désirez seulement entraîner la partie inférieure du corps.
- Veillez à ce que vos mouvements soient uniformes et arrondis.
- Variez durant l'entraînement les mouvements de marche avant et de marche arrière, afin de solliciter alternativement la musculature des jambes et celle du bassin.

Un entraînement régulier augmentera votre endurance, vos forces

et votre bien-être. Le succès de votre entraînement sera optimisé par une vie saine déterminée par une nutrition équilibrée.

Glossaire

Recovery

Mesure du pouls au repos à la fin de l'entraînement. L'écart entre le pouls à la minute au début et à la fin sert à calculer une note de condition physique. Sous les mêmes conditions d'entraînement, l'amélioration de cette note permettra de constater l'amélioration de la condition physique.

Reset

Suppression du contenu de l'affichage et départ à zéro de l'affichage.

Programmes

Possibilités d'entraînement exigeant des performances ou un pouls cible entré manuellement ou donnés par le programme.

Profils

Modification de performances ou pouls cible représentée par des points sur un laps de temps ou une distance.

Dimension

Unités d'affichage en km/h ou mph, Kjoule ou kcal,

Energie

Calcule la conversion en énergie du corps.

Commande

Le système électronique dirige la performance ou le pouls sur les valeurs entrées ou consignées manuellement.

Plage de points

Plage de points avec 30 x 16 points permettant de représenter les profils de performance et de pouls ainsi que l'affichage de textes et de valeurs.

Pouls

Enregistrement des battements de cœur à la minute

MaxPuls(e)

Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

Pouls cible

Valeur du pouls manuel ou défini par programme qu'il convient d'atteindre

Pouls de combustion des lipides

Valeur calculée de : 65% MaxPuls

Pouls de „Condition physique“

Valeur calculée de : 75% MaxPuls

Valeur manuelle

Valeur calculée de : 40 – 90% MaxPuls

Âge

Donnée servant au calcul du pouls maximum

Symbole HI

Si le symbole "HI" apparaît, le pouls cible est dépassé de 11 battements. Si le symbole HI clignote, le pouls maximum est dépassé.

Symbole LO

Si le symbole "LO" apparaît, le pouls cible est sous-dépassé de 11 battements.

Menu

Affichage permettant d'entrer ou de sélectionner des valeurs.

Glossaire

Recueil de termes que nous tentons de vous expliquer.



Inhoud

Veiligheidsaanwijzingen

- Service 1

- Uw veiligheid 2

Korte beschrijving

- Functiebereik / toetsen 3

- Weergavevelden / display 4

- Getoonde waardes 5-6

Snelstart (ter kennismaking)

- Trainingsbegin 6

- Trainings einde 6

- Stand-by functie 6

Training

... door belastingprogrammering

- Count-Up 7

- Count-Down 7

- Programmeringsvelden 7

- Afstand 7

- Tijd 7

- Energie 7

- Leeftijd 8

- Doelpolsslagkeuze (fat/fit/manueel) 8

- Doelpolsslagprogrammering 8

- Gereed voor training 9

- Belastingprofielen 1-6 9

- Omschakelen tijd/afstand 9

... door polslagprogrammering

- HRC1 – Count-Up 10

- HRC2 – Count-Down 10

Trainingsfuncties

- Weergavewisseling 10

- Profielwijziging 11

- Trainingsonderbreking/-einde 11

- Hervatten van de training 11

- Recovery (herstelpolsmeting) 11

- Programmeringen en functies 12

- Tabel: programmeringen/functies 12

- Tabel: polsslaggebeurtenissen 12

Individuele instellingen

- Keuze: Km/mijlen weergave 13

- Wissen van het totaal aantal kilometers 13

- Keuze: kJoule/Kcal weergave 13

- Opslaan van de programmeringen 13

- Alarmsignaal AAN/UIT 13

Algemene aanwijzingen

- Hometrainer / crosstrainer 14

- Conditiecijferberekening 14

- Systeemgeluiden 14

- Profielweergave tijdens de training 14

- Berekening van gemiddelde waardes 14

- Aanwijzingen voor polsslagmeting 14

- Met oorclip 14

- Met handsensoren 14

- Met borstgordel 14

- Storingen bij de computer 14

Trainingshandleiding

- 15

- Duurtraining 15

- Belastingintensiteit 15

- Belastingomvang 15

Woordenlijst

- 16



Dit teken geeft in de handleiding een verwijzing naar de woordenlijst aan. Daar wordt het betreffende begrip uitgelegd.

Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

- Het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond opgesteld te worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is, op lange termijn gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming af te raden.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog geschikt is voor gebruik en goed functioneert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en nauwkeurig uitgevoerd te worden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag pas weer gebruikt worden als reparatie heeft plaatsgevonden.

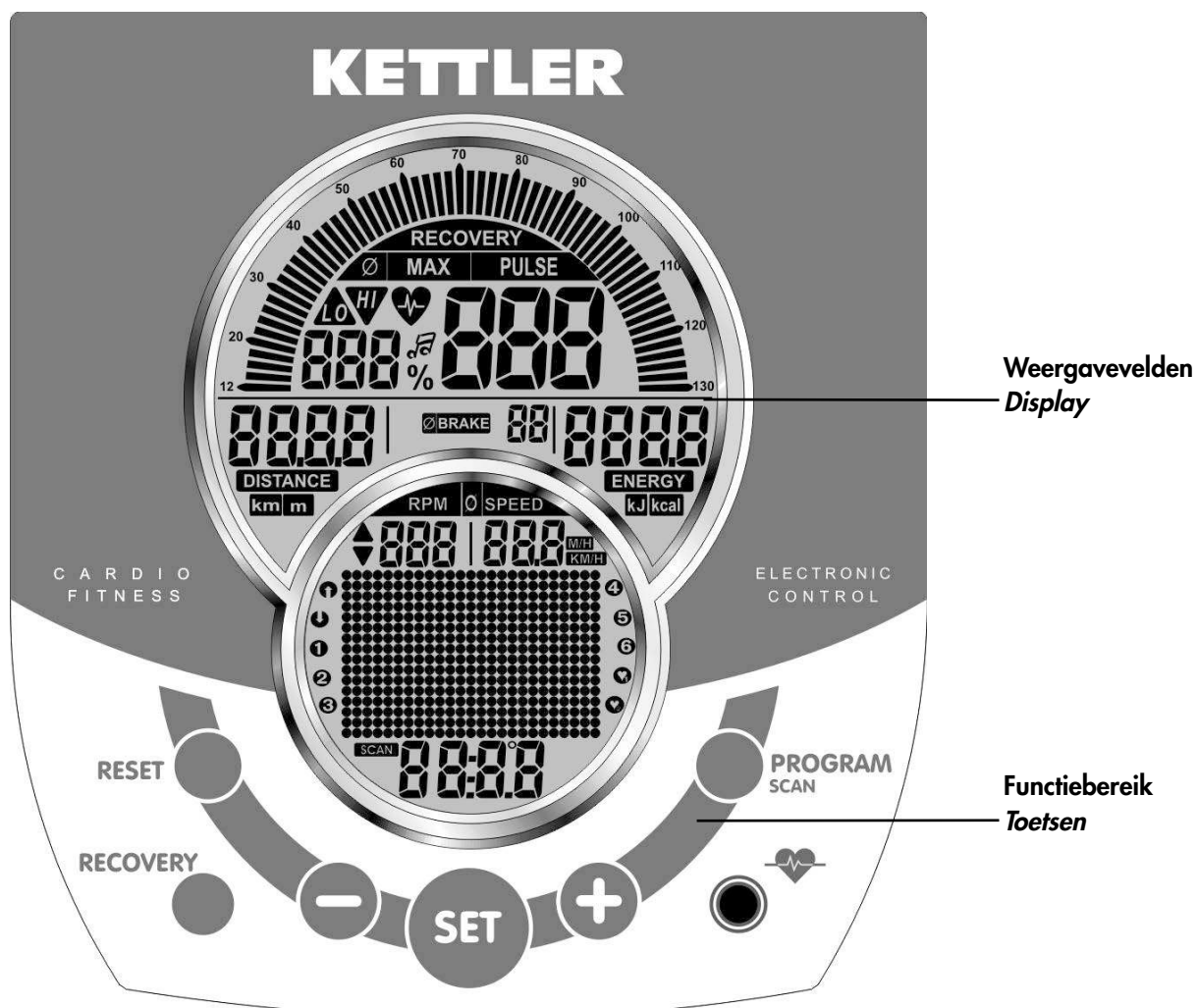
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan uitsluitend gegarandeerd worden, onder de voorwaarde dat regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

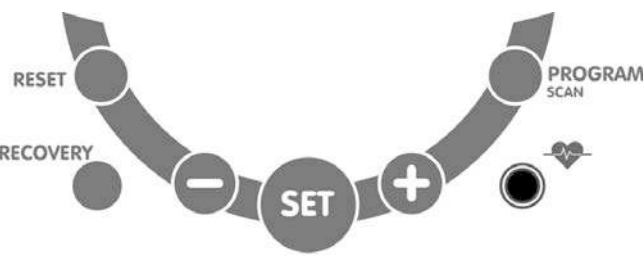
Voor uw veiligheid:

- 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 trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.

Korte beschrijving

De computer heeft een functiebereik met toetsen en weergavevelden (display) met wijzigende symbolen en grafieken.





Korte handleiding

Funciebereik

De zes toetsen worden onderstaand kort uitgelegd.
Het exacte gebruik wordt in de diverse hoofdstukken uitgelegd. In deze beschrijving worden de namen en functie-toetsen op dezelfde wijze gebruikt.

SET (kort indrukken)

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

SET (langer indrukken)

Bij de weergave van alle segmenten: oproep "individuele instellingen".

Reset

Met deze functietoets wordt het actuele veld gewist voor een nieuwe start.

Programm

Met deze functietoets worden de diverse programma's gekozen.
Nogmaals indrukken > volgende programma
Langer indrukken > programmadoorloop

Min - / Plus + toetsen

Met deze functietoetsen worden voor de training in de diverse menu's waarden gewijzigd en tijdens de training de belasting gewijzigd.

- Verder "plus"
- of terug "min"
- langer indrukken > snellere wisseling
- "plus" en "min" tegelijk indrukken:
- belasting springt op
- programma's springen op
- waarde invoer springt op

stap 1

oorspronkelijk

uit (off)

Recovery

Met deze functietoets wordt de herstelpolsfunctie gestart.

Opmerking:

Andere functies van de toetsen worden op de betreffende plek in de bedieningshandleiding uitgelegd.

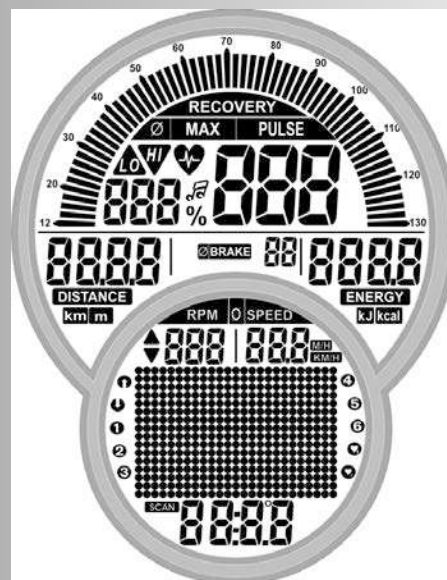
Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via (3) bronnen plaatsvinden:

1. Oorclip – de stekker wordt in de bus gestoken.
2. Borstgordel (insteekontvanger nodig). De daarbij horende handleiding in acht nemen.
3. Handsensoren

Weergavevelden / display

De weergavevelden informeren over de diverse functies en de respectievelijk gekozen instelmodi.



Programma's: Count Up / Count Down

De programma's onderscheiden zich door hun manier van tellen.

Programma's

Belasting via tijd of afstand

Voorgeprogrammeerde profielen 1-6

Polsslaggestuurde programma's: HRC1 / HRC2

Doelpolsslag via de tijd

Twee programma's, die door een voorgeprogrammeerde polsslagwaarde de belasting regelen.

Getoonde waarden

De voorbeeldvelden tonen het gebruik als hometrainer.

Bij identiek toerental met de voorbeeldvelden, liggen de waarden voor snelheid en afstand bij crosstrainers lager.

Bij 60 min⁻¹ (RPM)

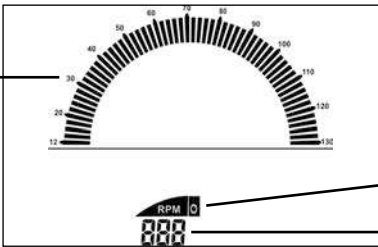
Hometrainer: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h



Trapfrequentie

Schaalverdeling pedaalomwentelingen



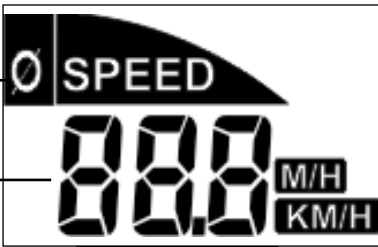
Gemiddelde waarde

Waarde 0 – 199

Snelheid

Gemiddelde waarde

Waarde 0 – 99,9



Dimensie instelbaar

Polsslag

Maximale polsslag

Gemiddelde waarde

Alarm (knippert) Max. Pols + 1

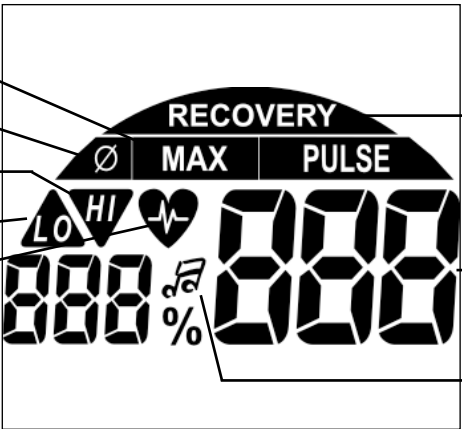
Doelpolsslag overschreden + 11

Zielpuls unterschritten - 11

Hartsymbool (knippert)

Percentage

Actuele polsslag / Max. polsslag



Recovery functie

Waarde 0 – 220

Alarmsignaal AAN/UIT

Afstand

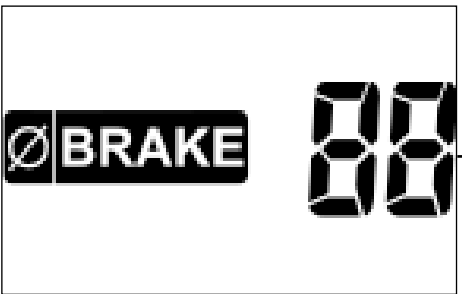
Dimensie instelbaar



Waarde 0 – 999,9

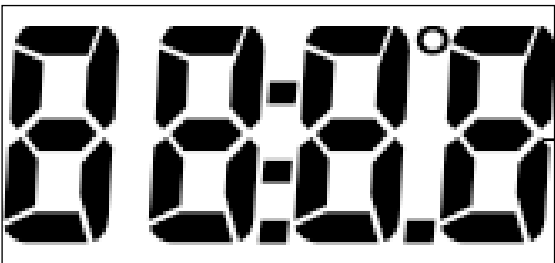
Belastingniveau

Gemiddelde waarde



Niveau 1 - 15

Tijd



Waarde 0 – 99:59

Energieverbruik



Waarde 0 – 9999

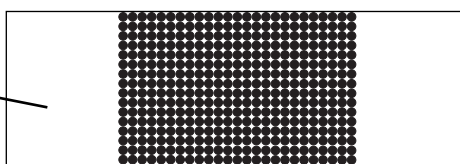
Dimension e instellbar

Punkte



Text- und Werteanzeige

Belastingprofiel
1 punt (hoogte) = 1 stap
1 rij = 1 stap



25 Spalten

1 kolom staat gelijk aan 1
minuut of bij hometrainers:
400 m of 0,2 mijl

en bij crosstrainers: 200 m
of 0,1 mijl

Snelstart (ter kennismaking)

Trainingsbegin:

Zonder bijzondere instellingen

- Begroetingsbeeld bij het inschakelen
Weergave van het totaal aantal kilometers "odo"
- Na 5 seconden: weergave "count up",
Alle waarden staan op 0;
Belasting toont niveau 1
- Trainingsbegin

Weergave

Schaalverdeling, polsslag (als polsslagmeting actief),
afstand, niveau, energie, tijd, omwentelingen, snelheid
en tijd

Wijzigen van de belasting tijdens de training:

- "plus": weergavewaarde naast "brake" wordt in stappen van 1 verhoogd.
- "min" verlaagt in stappen van 1.

Voortzetting van de training met deze instelling. Tussentijdse belastingwijzigingen zijn altijd mogelijk.

Trainingseinde

- Gemiddelde waarde (Ø):

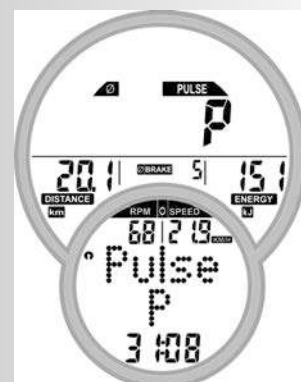
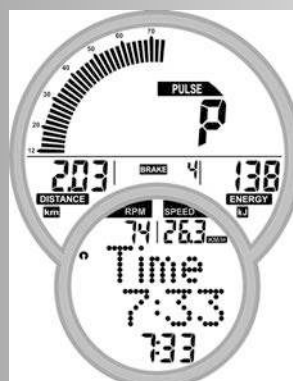
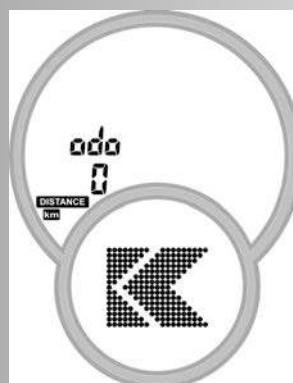
Weergave

Polsslag (als polsslagmeting actief), niveau, omwentelingen en snelheid.

- Totale waarde
Afstand, energie en tijd

Stand-by functie

De computer schakelt 4 minuten na trainingseinde in de stand-by functie. Willekeurige toets indrukken, weergave begint weer met "count up".



Training

De computer is met 10 trainingsprogramma's uitgerust. Zij onderscheiden zich duidelijk in de belastingintensiteit en -duur.

1. Training door belastingprogrammering

a. Manuele belastingprogrammering

- (Program) "Count up"
- (Program) "Count down"

b. Belastingprofielen

- (Program) "1"- "6"

2. Training door polsslagprogrammering

Manuele polsslagprogrammering

- (Program) "HRC1 Count up"
- (Program) "HRC2 Count down"

Training door belastingprogrammering

a. Manuele belastingprogrammering

(Program) "Count up"

- "Program" indrukken tot: **weergave:** "Count up"
- Training beginnen, alle waarden tellen op.

Of

- "SET" indrukken: programmeringsveld
 - "plus" of "min": belasting wijzigen.
- Trainingsbegin alle waarden tellen op.

(Program) "Count down"

- "Program" indrukken tot: **weergave:** "Count down"
- Het programma telt van de ingevoerde waarde terug > 0. Als er niets ingevoerd wordt, begint het programma de training in het programma "Count up". Om het programma te starten dient minstens een waarde voor afstand, tijd of energie aanwezig te zijn.
- "SET" indrukken: programmeringsveld

Programmeringsveld

weergave: afstandprogrammering "Dist"

Afstandprogrammering

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 14,00)
- Met "SET" bevestigen.

weergave: volgende menu tijdprogrammering "Time"

Tijdprogrammering

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 45:00)
- Met "SET" bevestigen.

weergave: volgende menu energieprogrammering "Energ."

Energieprogrammering

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 1500)
- Met "SET" bevestigen

weergave: volgende menu leeftijdprogrammering "Age"



Leeftijd

Het programmeren van de leeftijd dient voor het berekenen en bewaken van de maximale polsslag (symbool HI, alarm-sigitaal indien actief).

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 34). Daaruit wordt bij het invoeren volgens de vergelijking $(220 - \text{leeftijd})$ de maximale polsslag van 186 berekend.
- Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu doelpolsslagkeuze "fat 65%"

Doelpolsslagkeuze

- Met "plus" of "min" keuze maken
- Vetverbranding 65%, fitness 75%, manueel 40 – 90%
Met "SET" bevestigen (bijv. manueel 40 – 90%)
- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. manueel 83)
Met "SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

Weergave: Gereed voor training met alle programmeringen

Of

Doelpolsslag (40-200)

- Met "plus" of "min" de leeftijdprogrammering kiezen.
- Weergave:** "Age off"
Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende programmering "doelpolsslag" (Pulse)

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 146)
Met "SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

Weergave: Gereed voor training met alle programmeringen

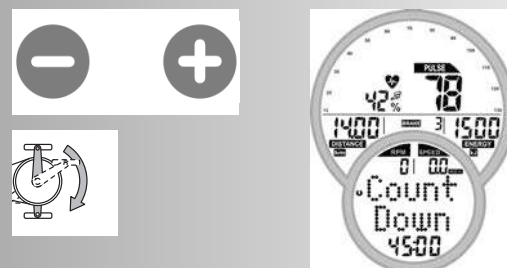
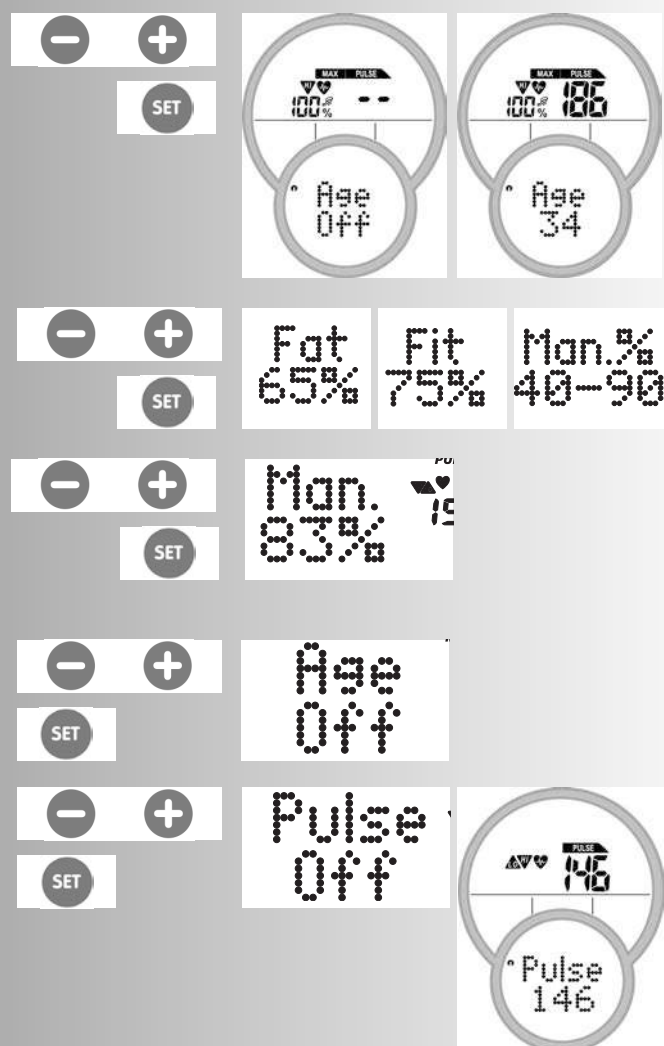
Opmerking:

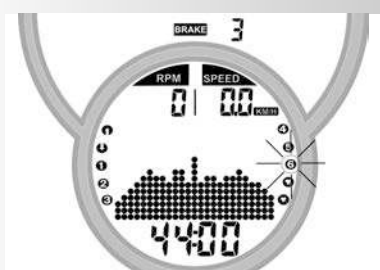
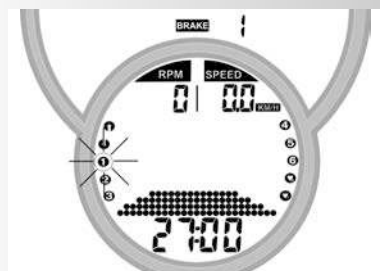
- Een overzicht van alle instelmogelijkheden in de programma's zijn in de tabellen samengevat (zie pagina 12).
- De programmeringen gaan bij een "Reset" verloren. Wordt bij individuele instellingen "opslaan van programmeringen" geactiveerd (pagina 14), blijven de polsslagprogrammeringen bestaan. Bij de volgende oproep van Count up / Count down worden de gegevens overgenomen.

Gereed voor training

Belasting

- Met "plus" of "min" belasting wijzigen. Trainingsbegin door trappen.





b. Belastingprofielen (Program) "1" - "6"

Alle profielen worden door indrukken van "Program" gekozen.

Bijv. **weergave**: "1"

Fitness-beginner I; belastingniveau 1-4, 27 min

"SET" indrukken: programmeringsveld

Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave** "2"

Fitness-beginner II; belastingniveau 1-5, 30 min

"SET" indrukken: programmeringsveld

Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave** "3"

Fitness-gevorderde I; belastingniveau 1-6, 36 min

"SET" indrukken: programmeringsveld

Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave** "4"

Fitness-gevorderde II; belastingniveau 1-7, 38 min

"SET" indrukken: programmeringsveld

Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave** "5"

Prof I; belastingniveau 1-9, 36 min

"SET" indrukken: programmeringsveld

Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave** "6"

Prof II; belastingniveau 1-10, 44 min

"SET" indrukken: programmeringsveld

Trainingsbegin

Opmerking:

Bij tijden hoger dan 25 min wordt in de programmaweergave het profiel op 25 kolommen gecomprimeerd. Programmeringen zie tabel pagina 12.

Omschakelen tijd / afstand

In de programma's 1-6 is in het programmeringsveld het omschakelen van tijd- naar afstandmodus mogelijk.

- Met "min" of "plus" modus instellen
Met "SET" bevestigen.

Weergave: Gereed voor training

De afstand per kolom bedraagt 0,4 km (0,2 mijl).

Cross-ergometer: 0,2 km (0,1 mijl)



2. Training door polsslagprogrammering

Manuele polsslagprogrammering

(Program) "HRC1 Count up"

- "Program" indrukken tot: weergave: HRC 1
- "SET" indrukken: programmeringsvelden

Of

Training beginnen, alle waardes tellen op. De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130).

(Program) "HRC 2 Count down"

- "Program" indrukken tot: weergave: HRC 2
- "SET" indrukken: programmeringsveld
De programmeringen en verstelmogelijkheden zijn analoog aan het programmapunt "Count down".
- Trainingsbegin
De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130).

Of

Training beginnen

Aanwijzing:

Beginbelasting

In HRC-programma's is in het programmeerveld het vastleggen van de beginbelasting van niveau 1-10 mogelijk.

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 10)
De belasting wordt dan vanaf het ingegeven niveau automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130)

Polsslag

- Met "plus" of "min" kan de polsslagwaarde op dit punt (gereed voor training) nog gewijzigd worden, bijv. van 130 naar 140.
Trainingsbegin door trappen.

Programmeermogelijkheden: zie tabel op pagina 12.

Opmerking:

- KETTLER adviseert bij HRC-programma's polsslagmeting via de borstgordel.
- Een belastingwijziging vindt bij HRC-programma's plaats bij afwijkingen van +/- 6 hartslagen.

Trainingsfuncties

Weergavewisseling tijdens de training

Verstelling: manueel

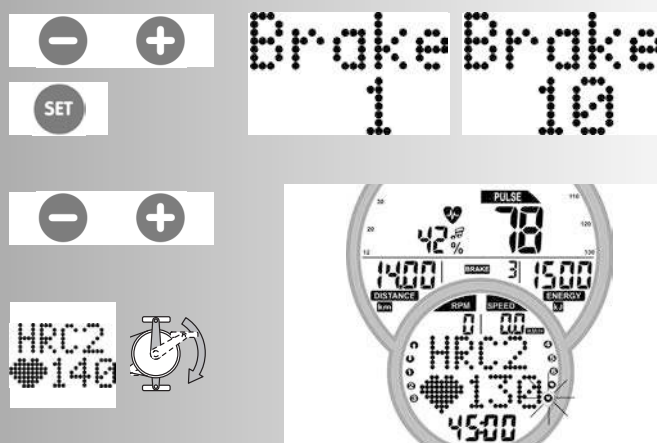
Met "Program" wisselt de weergave in het puntenveld in de volgorde: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time...

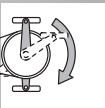
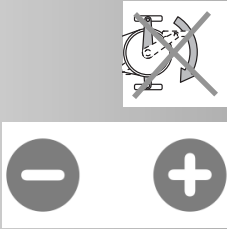
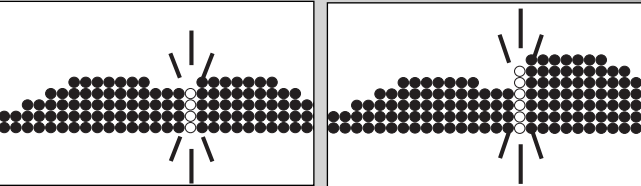
Verstelling: automatisch (SCAN)

"Program" toets langer indrukken tot het "SCAN"-symbool op de display verschijnt. Elke 5 seconden wisseling van de weergave. De SCAN-functie wordt door opnieuw indrukken van de "Program" toets, recovery functie of trainingsonderbreking beëindigd.

Profielwijziging

Wordt de belasting tijdens de programma-afloop gewijzigd, werkt de wijziging vanaf de knipperende kolom naar rechts. De kolommen links ervan tonen de opgebrachte belastingniveaus en blijven ongewijzigd.





Polswaarden bij REC Start
Polswaarden na REC Einde
Verschil
(REC Start-REC Einde)
Conditiecijfer



Trainingsonderbreking of –einde

Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min of indrukken van “Recovery” herkent de computer een trainingsonderbreking. De bereikte trainingsgegevens worden getoond. Polsslag, belasting, omwentelingen en snelheid worden als gemiddelde waarde met Ø-symbool weergegeven.

Met “plus” of “min” wisseling in de actuele weergave.

De trainingsgegevens worden 4 minuten weergegeven. Drukt u gedurende deze tijd niet meer op een toets en traint niet verder, schakelt de computer in de stand-by modus.

Hervatten van de training

Bij voortzetting van de training binnen 4 minuten worden de laatste waardes verder omhoog of omlaag geteld.

Recovery – functie

Herstelpolsmeting

De computer meet gedurende 60 seconden terugtellend uw polsslag en berekent een conditiecijfer.

Bij trainingseinde “Recovery” indrukken. Daarbij wordt de actuele polsslagwaarde (in de tekening “168”) opgeslagen. Na 60 seconden wordt weer de polsslag (in de tekening “137”) opgeslagen. Het verschil tussen beide waardes (in de tekening “31”) wordt weergegeven. Daaruit wordt een conditiecijfer (in de tekening “F 2.6”) berekend. Weergave hiervan eindigt na 10 seconden.

“Recovery” of “Reset” onderbreken deze functie.

Wordt aan het begin of einde van de tijdtelling géén polsslag gemeten, verschijnt er een foutmelding.

Programmeringen en functies

Training	Stilstand	⬆	⬇	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Belasting	Belasting	✓	✓								
Profiel	Profiel			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Afstand		✓								✓
	Tijd		✓								✓
	Energie		✓								✓
	Max. pols	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Of										
	Vetverbranding 65% of Fitness 75% of Manueel 40-90%	✓	✓							✓	✓
	Doelpolsslag 40-200	✓	✓							✓	✓
	Tijd/afstand omschakeling			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Weergave bij polsslaggebeurtenissen

Waarde / programmering			Overschrijding			
		%	HI	LO	MAX	⚡
Maximale polsslag	121-210	✓	+1		+1	+1
UIT (Off)						
Doelpolsslag	Vetverbranding 65% of Fitness 75% of Manueel 40-90%	✓	+11	-11*		
Doelpolsslag	40-200		+11	-11*		

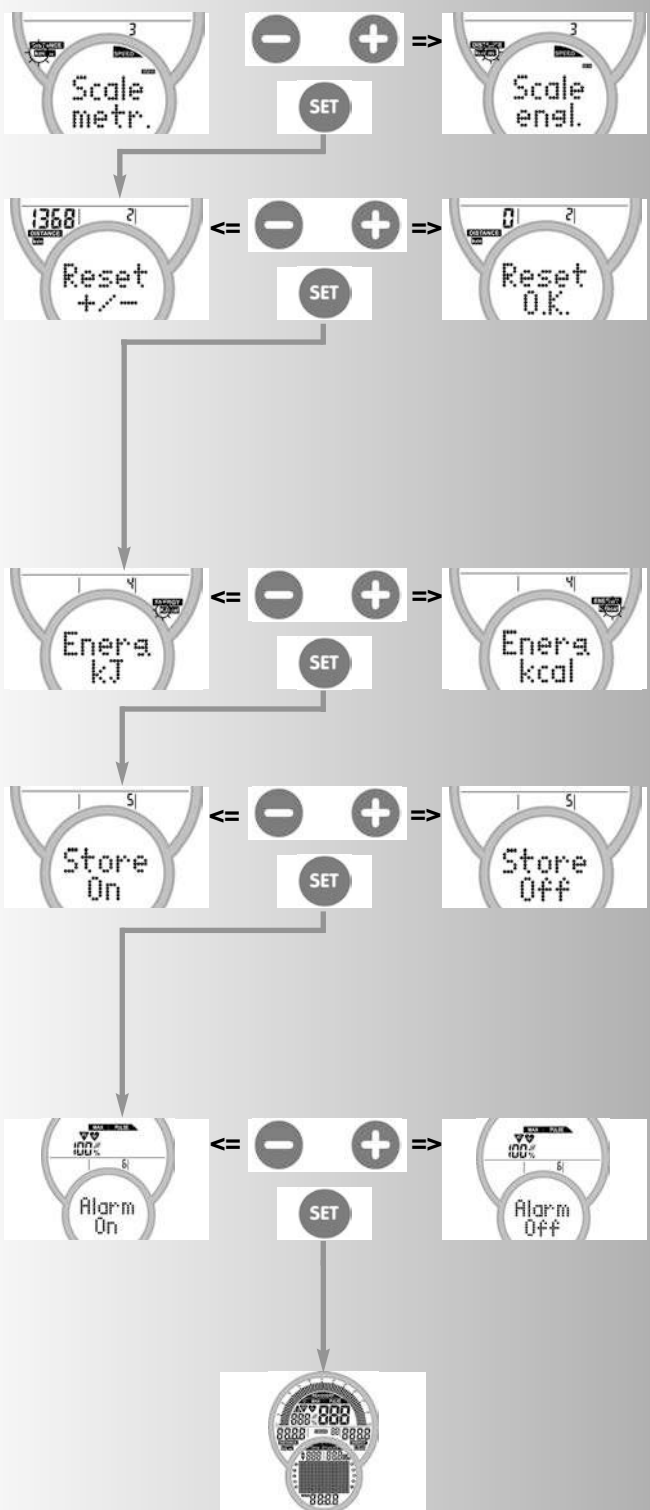
*Opmerking: verschijnt alleen als de doelpolsslag 1x bereikt wordt.

Bij niet halen van de ingegeven trainingspolsslag (-11 slagen) wordt het symbool "LO" weergegeven.

Bij overschrijding (+11 slagen) wordt het symbool "HI" weergegeven.

Bij overschrijding van de maximale polsslag knippert de "HI"-pijl en het woord "MAX" wordt weergegeven.

Is bij individuele instellingen het "alarmsignaal bij overschrijding van de maximale polsslag" geactiveerd (pagina 13) worden ook nog geluiden waarneembaar.



Individuele instellingen

Werk volgens het hiernaast weergegeven schema: "Reset" indrukken

Weergave: alle segmenten

Nu "SET" langer indrukken: menu; individuele instellingen

Weergave: Scale

1. Weergave van de eenheid in kilometers / mijlen

"Plus" of "min" indrukken

Functie: keuze kilometer- of mijlweergave

"Set" indrukken; gekozen eenheid wordt opgeslagen en de computer gaat naar de volgende instelling

Weergave: Reset

2. Wissen van het totaal aantal kilometers

"Plus" of "min" tegelijk indrukken

Functie: wissen van de **weergave:** "Reset O.K."

"Set" indrukken; de computer gaat naar de volgende instelling

OF: wissen van het totaal aantal kilometers overslaan, alleen "SET" indrukken

Weergave: Energ.

3. Weergave van het energieverbruik in kJoule / calorie

"Plus" of "min" indrukken

Functie: keuze van energieverbruikweergave

"SET" indrukken: gekozen eenheid wordt opgeslagen en de computer gaat naar de volgende instelling

Weergave: store

4. Opslaan van de programmeringen

"Plus" of "min" indrukken

Programmeringen van afstand, tijd, energie, leeftijd, doel-polsslag worden langdurig opgeslagen.

Functie:

ON = opgeslagen in geheugen, ook na "Reset"

OFF = opgeslagen tot de volgende "Reset"

"SET" indrukken:

Computer gaat naar de volgende instelling

Weergave: alarm

5. Alarmsignaal bij maximaal overschrijding

"Plus" of "min" indrukken

Functie: alarmsignaal aan- of uitschakelen.

"SET" indrukken: gekozen instelling wordt opgeslagen en er volgt een "nieuwe start" van de weergavevelden.

Algemene aanwijzingen

Hometrainer

Snelheidsberekening

60 pedaalomwentelingen/minuut geven een snelheid van 21,3 km/h.

Crosstrainer

Snelheidsberekening

60 pedaalomwentelingen geven een snelheid van 9,5 km/h.

Conditiecijferberekening

De computer berekent en geeft een waarde voor het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en het hieruit voor u resulterend "conditiecijfer" volgens volgende formule:

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

P1 = belastingspolsslag

P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = zeer goed

cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belastings- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle manier om uw lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke belasting. Voor u de herstelpolstoets indrukt en uw conditiecijfer bepaalt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingsbereik te trainen. Bij regelmatige hart en bloedsomlooptraining zult u constateren, dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

Systeemgeluiden

Inschakelen

Bij het inschakelen, tijdens de segmenttest is een kort geluid hoorbaar.

Programma-einde

Een programma-einde (profielprogramma's, Countdown) wordt door een kort geluid aangegeven.

Maximale polsslag overschrijding

Wordt de ingestelde maximale polsslag met één polsslag overschreden, hoort u elke 5 seconden 2 korte tonen.

Foutmelding

Bij fouten, bijv. Recovery niet uitvoerbaar zonder polsslagsignaal zijn 3 korte tonen hoorbaar.

Automatische Scan - functie in- en uitschakelen

Bij het activeren en deactiveren van de automatische Scan - functie is een kort geluid hoorbaar

Omschakeling tijd/afstand

Bij de programma's 1-6 kan bij de programmering het profiel per kolom van de tijdmodus (1 minuut) naar de afstandmodus omgeschakeld worden.

De afstand per kolom bedraagt:

Hometrainer: (400 meter of 0,2 mijl).

Crosstrainer: (200 meter of 0,1 mijl).

Profielweergave tijdens de training

Aan het begin knippert de eerste kolom. Na afloop loopt deze verder naar rechts.

Bij profielen boven 25 minuten tot het midden (kolom 13). Dan

verschuift het profiel van rechts naar links. Verschijnt het profiel-einde in de laatste kolom (kolom 25) loopt de knipperende kolom verder naar rechts tot het programma-einde.

Gemiddelde berekening

De gemiddelde berekening gebeurt per trainingseenheid.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in de computer synchron met uw polsslag knippert.

Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgeroepen wordt. Wrijft 10 keer krachtig over uw oorleltje om de doorbloeding te stimuleren voor u de polsslagsensor aan uw oorleltje klemt.

Vermijd stooringpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorleltje en zoek het beste punt voor het opmeten (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder sterk licht bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor inclusief kabel volkomen uit. Bevestig de kabel altijd met de klemmen aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Met handsensoren

Door de contractie van het hart wordt een kleine spanning opgewekt die door de handsensoren gemeten en door de computer verwerkt wordt

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

Met borstgordel

Lees hiervoor de daarbij horende handleiding.

Storingen in de polsslagweergave

Als er zich toch een keer problemen voordoen bij de polsslagmeting, controleert u dan nogmaals bovenstaande punten.

Opmerking:

Er is slechts één manier van polsslagmeting mogelijk: met de oorclip **of** met de handsensoren **of** met de borstgordel. Bevindt zich géén oorclip resp. stekkerontvanger in de polsslagbus, is de handsensorpolsslagmeting geactiveerd. Wordt een oorclip resp. stekkerontvanger in de polsslagbus gestoken, wordt de handsensor meting automatisch gedeactiveerd. Het is niet noodzakelijk de stekker van de handsensoren te verwijderen.

Computerstoringen

Druk op de Reset-toets

Trainingshandleiding

Trainingsintensiteit (Hometrainer)

De intensiteit wordt bij het oefenen met de hometrainer deels door de trapfrequentie en deels door de trapweerstand geregeld.

Trainingsintensiteit (Cross-trainer)

De intensiteit wordt bij het oefenen met de crosstrainer deels door de trapfrequentie en deels door de trapweerstand geregeld. Crosstrainer is een zeer effectieve training van het hele li-

Trainings- en bedieningshandleiding

chaam, waarbij alle grote spiergroepen gebruikt worden en tegelijkertijd op ideale wijze het hart en de bloedsomloop getraind en de vetstofwisseling bevordert worden. De innovatieve elliptische bewegingsafloop van de treeplanken verstevigt de been- en bilspieren, waarbij de gewrichten ontzien worden. De aan het benenwerk gekoppelde training van het bovenlichaam belast voornamelijk de arm-, schouder-, borst- en rugspieren.

Lees onderstaande aanwijzingen zorgvuldig door eer u met de training begint!

De hierboven genoemde en onderstaande trainingsaanwijzingen zijn alleen van toepassing op gezonde personen zonder aandoeningen aan hart en bloedsomloop.

Trainingsaanwijzingen

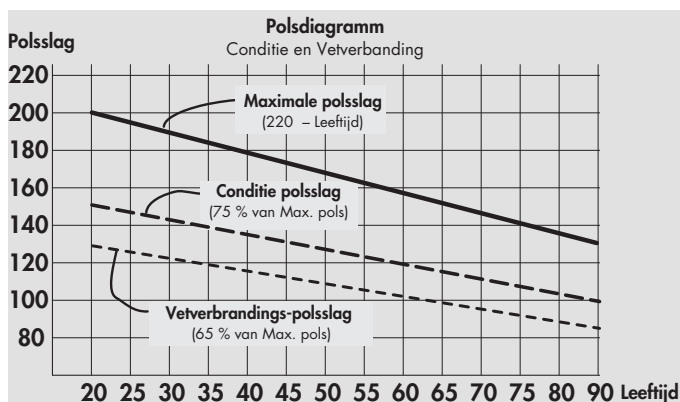
De training met de crosstrainer dient systematisch volgens de grondbeginselen van een duurtraining opgebouwd te worden. Door de duurtraining worden voornamelijk wijzigingen en aanpassingen aan het hart en de bloedsomloop teweeg gebracht. Hiertoe behoren het dalen van de rustpolsslagfrequentie en de belastingpolsslag, daardoor heeft het hart meer tijd ter beschikking voor het vullen van de hartkamers en de doorbloeding van de hartspieren (via de kransslagaders). Verder nemen ademdiepte en hoeveelheid lucht die ingeademd kan worden toe (vitale capaciteit). Andere positieve wijzigingen vinden in het stofwisselingsstelsel plaats. Om deze positieve wijzigingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde richtlijnen plannen.

Planning en sturing van uw training

De basis voor de trainingsplanning is uw actueel lichamelijk prestatievermogen. Met een belastingtest kan uw huisarts een diagnose stellen van uw persoonlijk prestatievermogen, deze diagnose is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u geen belastingtest laten uitvoeren, dient u te allen tijde een hoge trainingsbelasting cq. overbelasting te vermijden. Onderstaande grondbeginselen dient u bij uw planning te onthouden: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als ook via de belastinghoogte/-intensiteit gestuurd.

M.b.t. belastingintensiteit

Belastingpolsslag: de optimale belastingintensiteit wordt bij 65–75% (zie diagram) van het individuele hart- en bloedsomloopvermogen bereikt. Deze waarde verandert afhankelijk van de leeftijd.



De intensiteit wordt bij de crosstrainer enerzijds via de bewegingssnelheid en anderzijds via de weerstand van het magneetrem-systeem geregeld. Met een hogere bewegingssnelheid wordt de lichamelijke belasting verhoogd. Deze neemt ook toe als de remweerstand verhoogd wordt. Vermijd als beginner een te hoog tempo of een training met een te grote remweerstand, omdat hierbij sneller het aanbevolen polsslagfrequentiebereik overschreden kan worden. Controleer tijdens de training aan de hand van uw polsslagfrequentie of u binnen uw intensiteitsbereik volgens afge-

beeld diagram traint.

M.b.t. belastingomvang

Een beginner dient de belastingomvang van zijn training geleidelijk te verhogen. De eerste trainingseenheden dienen relatief kort en met intervallen opgebouwd te worden. Als fitnesspositief worden door de sportgeneeskunde onderstaande belastingfactoren gezien:

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

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

De beginnerstraining kan in de eerste 4 weken er als volgt uit zien:

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

Voor en na elke trainingseenheid dient ca 5 minuten gymnastiek gedaan te worden voor het opwarmen cq. de Cool-down. Als u na enige tijd 3x per week 20-30 minuten wilt gaan trainen dient tussen twee trainingseenheden een trainingsvrije dag te liggen. Verder is er niets tegen een dagelijkse training van 10 minuten.

Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u terugvallen op de in de trainingscomputer van de crosstrainer geïntegreerde trainingsprogramma's (zie bladzijde 9f).

Bewegingsafloop (Cross-trainer)

De bewegingsafloop van de crosstraining is door de elliptische rotatie van de treeplanken en de lagering van de greepstangen reeds voorgegeven. Toch dienen enkele punten in acht genomen te worden:

- Altijd voor de training letten op een correcte opbouw en juiste stand van het apparaat.
- Bij het opstappen op het apparaat moet één treeplank zich in de onderste en één in de bovenste positie bevinden. Pak

met beide handen de greepstangen vast en stap eerst op de onderste treeplank. Bij het afstappen gaat u eerst van de bovenste treeplank af.

- Ga op de treeplanken staan op een voor u optimale afstand van de greepstangen; let daarbij op voldoende beenvrijheid tot de greepstangen.
- Train met geschikte sportschoenen en let op een stevige stand op de treeplanken.
- Niet met losse handen trainen. Houd u aan de greepbeugel tussen de beweegbare greepstangen vast indien u alleen uw onderlichaam wenst te trainen.
- Let op een gelijkmatige, ronde bewegingsafloop.
- Varieer tijdens de training tussen voorwaartse en achterwaartse bewegingen van de treeplanken om de been- en bilspieren op verschillende manieren te belasten.

Bij regelmatige training kunt u uw uithoudingsvermogen, kracht en daarmee ook uw welzijn verhogen. Het trainingssucces wordt door een gezondheidsbewuste levenswijze geoptimaliseerd, die door een goed gebalanceerde, volwaardige voeding bepaald wordt.

Woordenlijst

Recovery

Herstelpolsmeting aan het einde van een training. Uit begin- en eindpolsslag van één minuut wordt het verschil en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de verbetering van uw conditie.

Reset

Wissen van het veld en nieuwe start van de computer.

Programma's

Trainingsmogelijkheden die manueel of programmabepaalde belastingen of doelpolsslagen vergen.

Profielen

In het puntenveld weergegeven wijzigingen van belastingen via tijd of afstand.

Dimensie

Eenheden voor weergave van km/h of mph, Kjoule of kcal

Energie

Berekent de energieomzetting van het lichaam

Sturing

De elektronica regelt de belasting of de polsslag via manueel ingevoerde of geprogrammeerde waarden.

Puntenveld

Weergavebereik met 25 x 16 punten voor het weergeven van belasting- en polsslagprofielen als ook tekst- en waardeweergaves.

Polsslag

Metten van de hartslagen per minuut

MaxPolsslag

Berekende waarde uit 220 min leeftijd

Doelpolsslag

Manueel of programma bepaalde polsslagwaarde die berekend moet worden.

Vetverbrandingspolsslag

Berekende waarde van: 65% MaxPolsslag

Fitnesspolsslag

Berekende waarde van: 75% MaxPolsslag

Manueel

Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPolsslag

Leeftijd

Hier een ingave voor het berekenen van de maximale polsslag.

HI-symbool

Verschijnt "HI" is een doelpolsslag 11 slagen te hoog. Knippert HI is de maximale polsslag overschreden.

LO-symbool

Verschijnt "LO" is een doelpolsslag 11 slagen te laag.

Menu

Veld waarin waardes ingegeven of gekozen moeten worden.

Woordenlijst

Een verzameling van verklaringspogingen.



Indice

Indicaciones de seguridad 2

- Servicio 2
- Su seguridad 2

Descripción breve 3

- Zona de funciones / pulsadores 4
- Zona de visualización / display 5
- Valores de indicación 6-7

Arranque rápido (para conocerlo) 7

- Comienzo del entrenamiento 7
- Fin del entrenamiento 7
- Función Standby 7

Entrenamiento

... con datos predeterminados del esfuerzo 8

- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Rango de datos predeterminados 8
- Recorrido 8
- Tiempo 8
- Energía 8
- Edad 9
- Selección del pulso objetivo (Fat/Fit/Man.) 9
- Introducción del pulso objetivo 9
- Disponibilidad para el entrenamiento 9
- Perfiles de esfuerzo 1 – 6 10

- Conmutación tiempo / recorrido 10

... mediante predeterminaciones del pulso

- HRC1 - Count-Up 11
- HRC2 - Count-Down 11

Funciones del entrenamiento 11

- Cambio indicación 11
- Cambio perfil 12
- Interrupción / fin del entrenamiento 12
- Reinicio del entrenamiento 12
- Recovery (medición del pulso de recuperación) 12

Datos introducidos y funciones 13

- Tabla: Datos introducidos / funciones 13
- Tabla: Sucesos pulso 13

Ajustes individuales 14

- Selección: Indicación km / millas 14
- Borrar el total de kilómetros 14
- Selección: Indicación kJoule / Kcal 14
- Guardar los datos predeterminados 14
- CON. / DESC. tono de alarma 14

Indicaciones generales 15

- Bicicletas estáticas / Crosstrainer 15
- Cálculo nota fitness 15
- Tonos del sistema 15
- Indicación del perfil durante el entrenamiento 15

- Cálculo del valor medio 15
- Indicaciones sobre la medición del pulso 15
- Con el clip de oreja 15
- Con el pulso de mano 15
- Con la cinta para el pecho 15
- Averías en el ordenador 15

Instrucciones de entrenamiento 16

- Entrenamiento de resistencia 16
- Intensidad del esfuerzo 16
- Alcance del esfuerzo 16

Glosario 16



Este símbolo ofrece dentro de las instrucciones una referencia para el glosario . Allí se explicará el término en cuestión.

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firma 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.

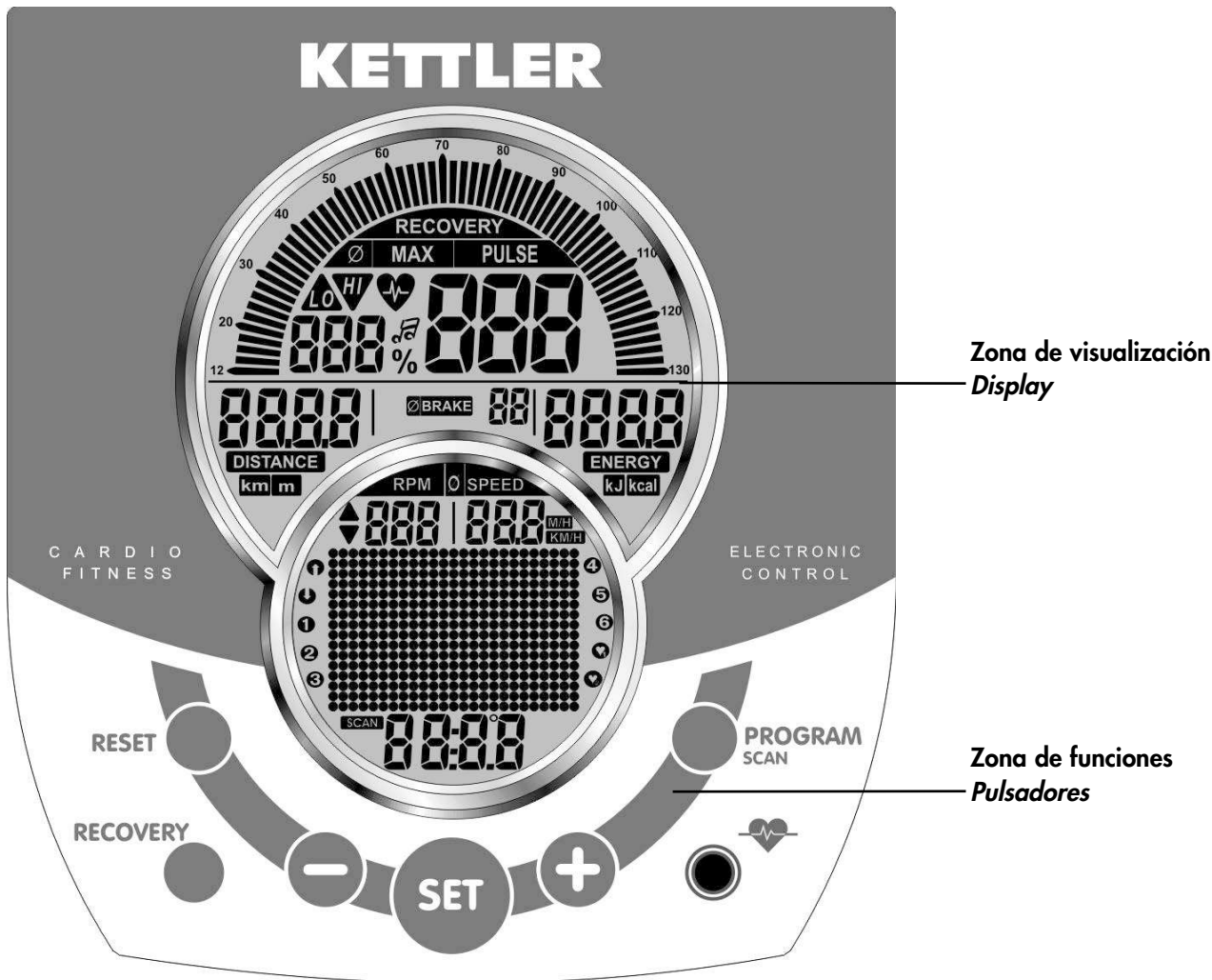
- Hasta que no esté reparado, no se deberá utilizar el aparato.
- Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posibles daños y desgaste.

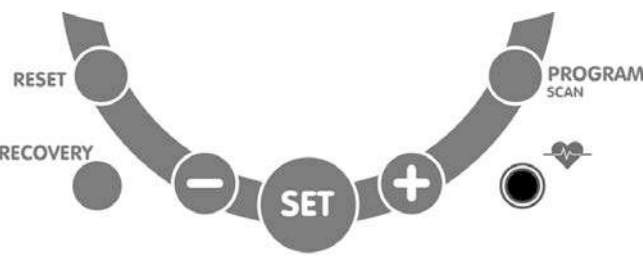
Para su seguridad:

- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.

Descripción breve

El sistema electrónico dispone de una zona de funciones con pulsadores y de una zona de visualización (display) con símbolos y gráficos variables.





Instrucciones breves

Zona de funciones

A continuación se explican brevemente los seis pulsadores. La aplicación más detallada está explicada en los distintos capítulos. En esas descripciones también se emplean estos nombres de los pulsadores de funciones.

SET (presionar brevemente)

Con este pulsador de funciones se seleccionan los datos. Se adoptan los datos configurados.

SET (presionar prolongadamente)

Al indicar todos los segmentos: seleccione "Configuraciones individuales"

Reset

Con este pulsador de funciones, la indicación actual es borrada para un nuevo arranque.

Programa

Con este pulsador de funciones se seleccionan los distintos programas.

Nueva pulsación > siguiente programa

Pulsación prolongada > Recorrido del programa

Pulsadores menos - / más +

Mediante estos pulsadores de funciones se modifican antes del entrenamiento los valores en los distintos menús y el esfuerzo en el entrenamiento.

- Continuar "Más"
- O retroceder "Menos"
- Pulsación prolongada > cambio rápido
- Presionando "Más" y "Menos" conjuntamente:
- El esfuerzo salta a **Nivel 1**
- Los programas saltan a **Inicio**
- La introducción del valor salta a **Desconexión (Off)**

RECOVERY

Mediante este pulsador de funciones se inicia la función del pulso de recuperación.

Observación:

Las demás funciones de los pulsadores se explican en el lugar indicado de las instrucciones de manejo.

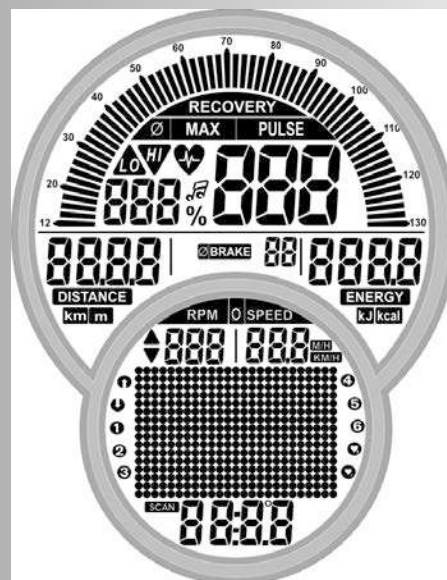
Medición del pulso

La medición del pulso se puede realizar a través de (3) fuentes:

1. Clip de oreja - Introducir la clavija en la hembrilla.
2. Cinta para el pecho (necesita receptor enchufable)
Se ruega observar las respectivas instrucciones.
3. Pulso de mano

Zona de visualización / display

La zona de visualización informa sobre las distintas funciones y los respectivos modos de ajuste seleccionado.



Programas: Count Up / Count Down

Los programas se diferencian por su forma de contar.



Programas

Esfuerzos a lo largo del tiempo o recorrido
Perfiles predeterminados 1-6



Programas controlados por pulso:
HRC1/HRC2

Pulso objetivo a lo largo del tiempo

Dos programas que regulan el esfuerzo por el valor predeterminado del pulso.



Valores de indicación

Las indicaciones del ejemplo muestran el funcionamiento como bicicleta estática.

Si coincide el número de revoluciones con las indicaciones del ejemplo, los valores de la velocidad y distancia son más bajos en los Crosstrainer.

Con 60 min-1 (RPM)

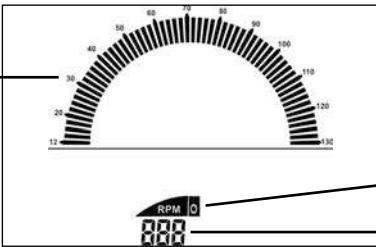
Bicicleta estática: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Frecuencia de pedaleo

Escala revoluciones del pedal



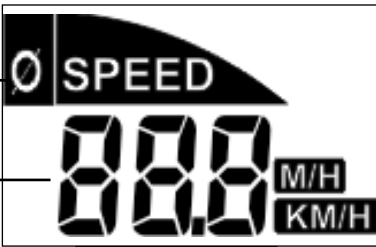
Valor medio

Valor 0 – 199

Velocidad

Valor medio

Valor 0 – 99,9



Dimensión ajustable

Pulso

máximo Pulso

Valor medio

Advertencia (destella) pulso máx. +11

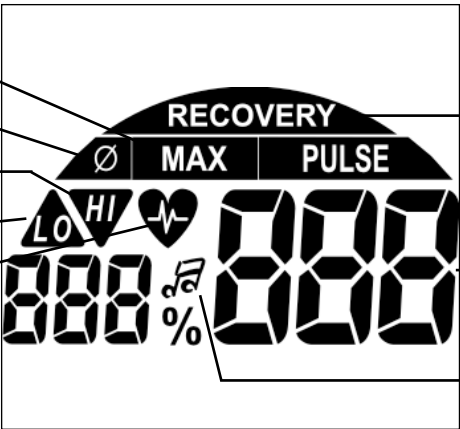
Superado el pulso objetivo + 11

Sin alcanzar el pulso objetivo - 11

Símbolo del corazón (destella)

Valor en porcentaje

Pulso real / pulso máx.



Función RECOVERY

Valor 0 – 220

CONECTAR / DESCONECTAR
tono de advertencia

Distancia

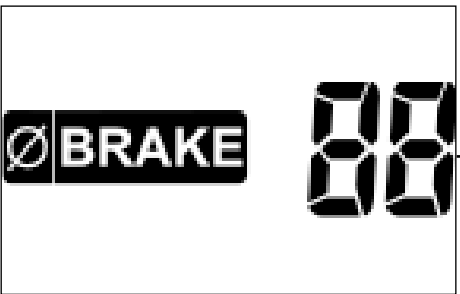
Dimensión ajustable



Valor 0 – 999,9

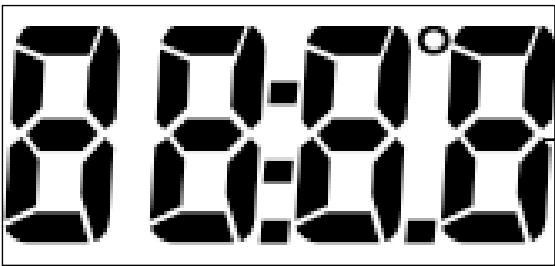
Nivel de esfuerzo

Valor medio



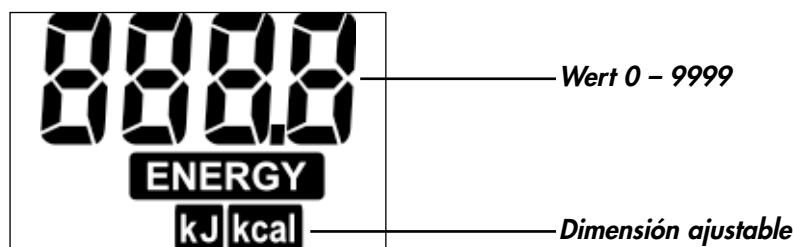
Nivel 1 -15

Tiempo



Valor 0 – 99:59

Consumo de energía 999



Punkte



Arranque rápido (para conocerlo)

Comienzo del entrenamiento:

Sin configuraciones específicas

- Pantalla de bienvenida al conectar la indicación de los kilómetros totales "odo"
- Después de 5 segundos: Indicación "Count Up"; todos los valores indican 0; El esfuerzo indica el nivel 1
- Comienzo del entrenamiento

Indicación

Escala, pulso (si estuviera activado el registro del pulso), distancia, nivel, energía, tiempo, revoluciones, velocidad y tiempo

Modificar el esfuerzo durante el entrenamiento:

- "Más": El valor indicado al lado de "BRAKE" es aumentado en intervalos de 1.
- "Menos" reduce en intervalos de 1

Continuación del entrenamiento con este ajuste. En cualquier momento es posible modificar el esfuerzo durante este tiempo.

Fin del entrenamiento

- Valores medios (Ø):

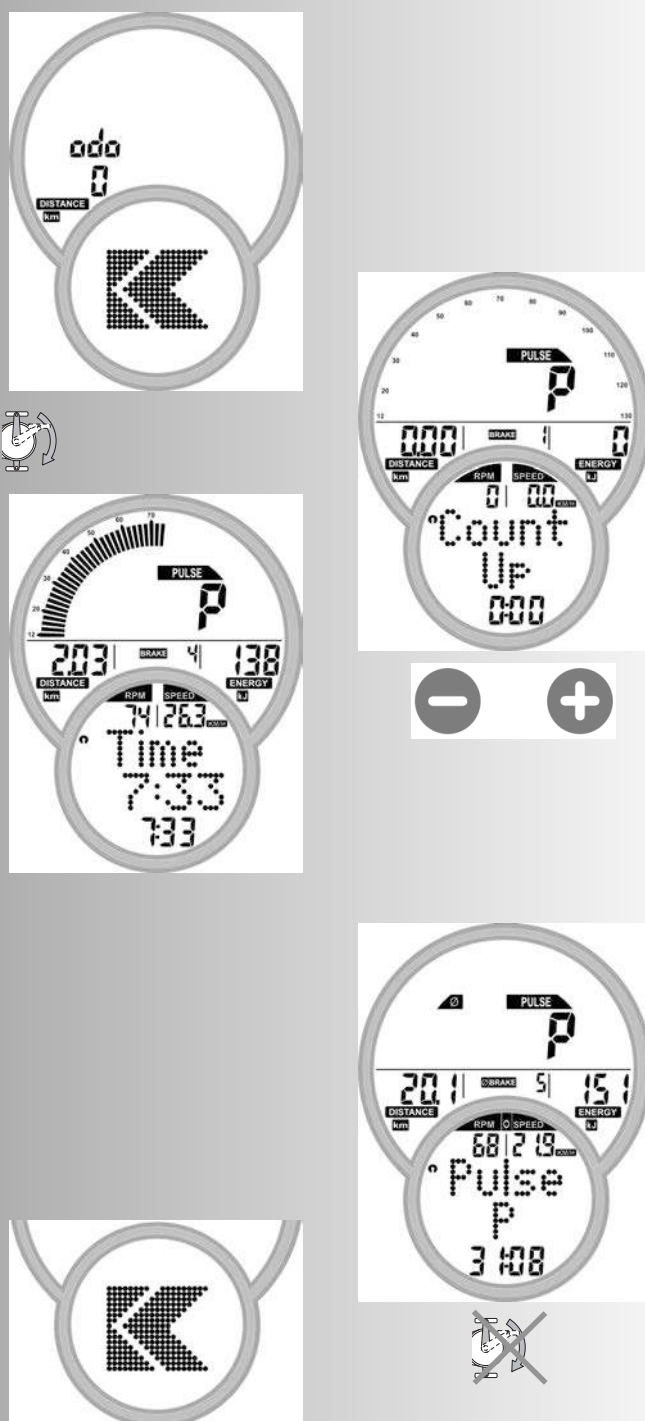
Indicación

Pulso (si estuviera activado el registro del pulso), nivel, revoluciones y velocidad

- Valores totales
Distancia, energía y tiempo

Función Standby

4 minutos después de finalizar el entrenamiento, la indicación conmuta a la función Standby. Presione cualquier pulsador. La indicación comenzará nuevamente con "Count Up".ge beginnt wieder mit "Count Up".





Entrenamiento

El ordenador está equipado con 10 programas de entrenamiento. Se diferencian claramente en la intensidad y duración del esfuerzo.

1. Entrenamiento con datos predeterminados del esfuerzo

a) Datos manuales del esfuerzo

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Perfiles del esfuerzo

- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

Predeterminaciones manuales del pulso

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Entrenamiento con datos predeterminados del esfuerzo

a) Datos manuales del esfuerzo

(PROGRAM) "Count Up"

- Presione "PROGRAM" hasta: Indicación: Empezando el entrenamiento "Count Up", todos los valores van sumando.

o

- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados
- "Más" o "Menos": Modificar el esfuerzo.

Iniciando el entrenamiento, todos los valores van sumando. (PROGRAM) "Count Down"

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación:** "Count Down". El programa va descontado de los valores introducidos > 0. Si no se introduce ningún dato, el entrenamiento comienza en el programa "Count Up". Al iniciar el programa, debe haber como mínimo un dato para el recorrido, tiempo o energía.

- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados

Rango de los datos predeterminados

Indicación: Predeterminación del recorrido "Dist"

Predeterminación del recorrido

- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 14,00)
Confirme con "SET".

Indicación: Siguiendo menú, introducción del tiempo "Time"

Predeterminación del tiempo

- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 45:00)
Confirme con "SET".

Indicación: Siguiendo menú, predeterminación de la energía "Energ."

Predeterminación de la energía

- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 1500)
Confirme con "SET".

Indicación: Siguiendo menú, introducción de la edad "Age"

Introducción de la edad

La introducción de la edad sirve para determinar y supervisar el pulso máximo (símbolo HI, con tono de advertencia si está activado)

- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 34). A partir de ellos se calculará el pulso máximo de 186 conforme a la relación $(220 - \text{edad})$. Confirme con "SET".

Indicación: Siguiente menú, selección del pulso objetivo "Fat 65 %"

Selección del pulso objetivo

- Efectúe la selección con "Más" o "Menos".
- Consumo de calorías 65 %, Fitness 75 %, manual 40 – 90 %
Confirme con "SET" (p. ej. manual 40 – 90 %)
- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. manual 83)
Confirme con "SET" (modo de predeterminación finalizado).

Indicación: Disponibilidad para el entrenamiento con los datos predeterminados

o

Pulso objetivo (40 – 200)

- Anule con "Más" o "Menos" la introducción de la edad. **Indicación:** "AGE OFF"
Confirme con "SET".

Indicación: Próximo dato predeterminado "Pulso objetivo" (Pulse)

- Introduzca el valor con "Más" y "Menos" (p. ej. 146)
Confirme con "SET" (finalizado el modo de predeterminación).

Indicación: Disponibilidad para el entrenamiento con los datos predeterminados

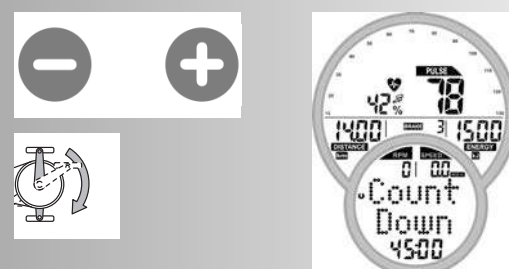
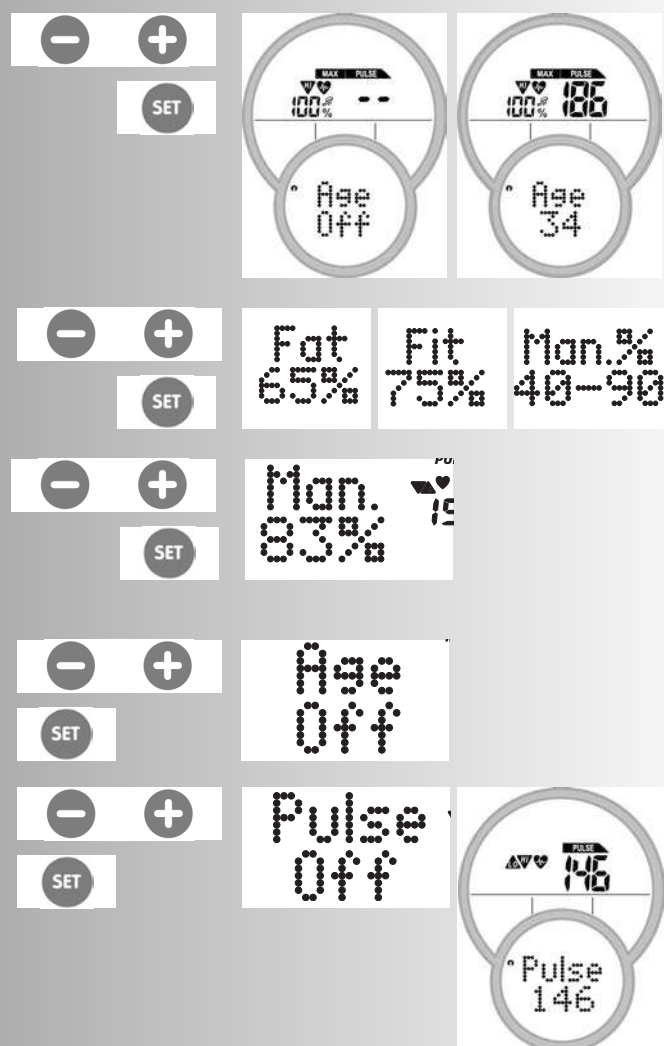
Observación:

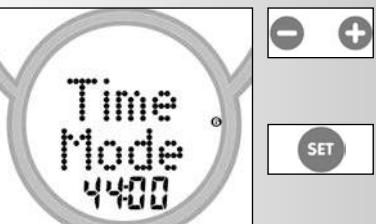
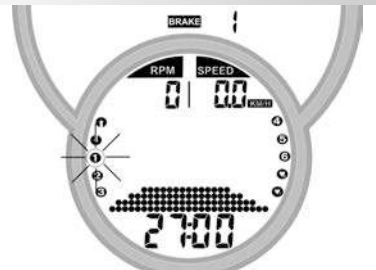
- En la tablas figura una relación de todas las posibilidades de configuración en los programas (ver página 13).
- Los datos predeterminados se pierden con un "Reset". Si al efectuar configuraciones individuales se activa "Guardar datos predeterminados (pág. 14), los datos predeterminados del pulso se guardarán. Al seleccionar la próxima vez Count Up / Count Down, los datos serán adoptados.

Disponibilidad para el entrenamiento

Esfuerzo

- Modificar el esfuerzo con "Más" o "Menos".
Comienzo del entrenamiento mediante pedaleo.b)





b) Perfiles del esfuerzo (PROGRAM) "1"-"6"

Todos los perfiles se seleccionan presionando "PROGRAM".

p.ej. **Indicación:** "1"

Principiantes de fitness I; nivel de esfuerzo 1-4, 27 min

Presione "SET": Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación "2"**
Principiantes de fitness II; nivel de esfuerzo 1-5, 30 min

Presione "SET": Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación "3"**
Avanzados I; nivel de esfuerzo 1-6, 36 min

Presione "SET": Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación "4"**
Avanzados II; nivel de esfuerzo 1-7, 38 min

Presione "SET": Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación "5"**
Profesional I; nivel de esfuerzo 1-9, 36 min

Presione "SET": Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación "6"**
Profesional II; nivel de esfuerzo 1-10, 44 min

Presione "SET": Rango datos predeterminados, inicio del entrenamiento

Observación:

Con tiempos superiores a 25 minutos se comprime el perfil a 25 columnas en las presentaciones del programa. Vea la tabla en la pág. 13 para los datos predeterminados.

Conmutación programa tiempo / recorrido

En los programas 1 - 6 es posible cambiar en el rango de los datos predeterminados del modo de tiempo a recorrido.

- Ajuste el modo con "Menos" o "Más"
Confirme con "SET".
Indicación: Disponibilidad para el entrenamiento

El recorrido por columna es de 0,4 km (0,2 millas). Ergómetro Cross: 0,2 km (0,1 millas)

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

Predeterminaciones manuales del pulso
(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Presione "PROGRAM" hasta: Indicación: HRC1
- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados
- Empezando el entrenamiento, todos los valores van sumando.
El esfuerzo es aumentado automáticamente hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130).

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Presione "PROGRAM" hasta: **Indicación:** HRC2
- Presione "SET": Rango de los datos predeterminados
Las posibilidades de introducción y ajuste son análogas al punto del programa "Count Down".
- Inicio del entrenamiento
El esfuerzo es aumentado automáticamente hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130)
- inicie el entrenamiento

Nota:

Esfuerzo inicial

En los programas HRC es posible predeterminar en el rango de los datos predeterminados, el esfuerzo inicial del nivel 1 – 10.

- Introduzca los valores con "Más" y "Menos" (p. ej. 10)
En este caso, el esfuerzo aumenta automáticamente a partir del nivel introducido, hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130)

Pulso

- Con "Más" o "Menos" todavía es posible modificar el valor del pulso en este lugar (disponibilidad para el entrenamiento), p. ej. de 130 a 140.
Comienzo del entrenamiento mediante pedaleo.

Posibilidades de predeterminación: Vea la tabla en la pág. 13

Observación:

- KETTLER recomienda en los programas HRC la medición del pulso con la cinta para el pecho
- La adaptación del esfuerzo en los programas HRC se realiza con desviaciones de +/- 6 latidos del corazón

Funciones del entrenamiento

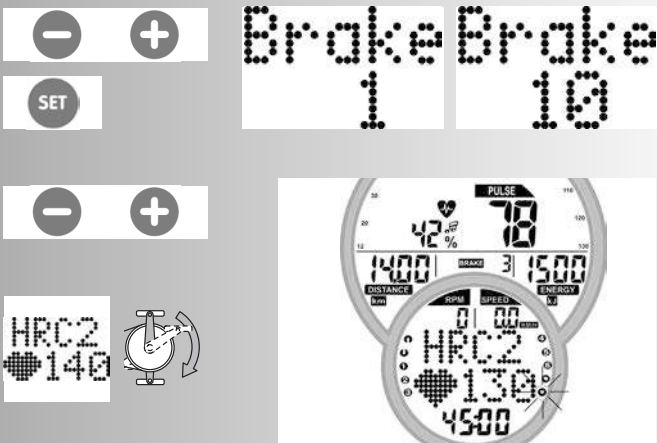
Cambio de la indicación durante el entrenamiento

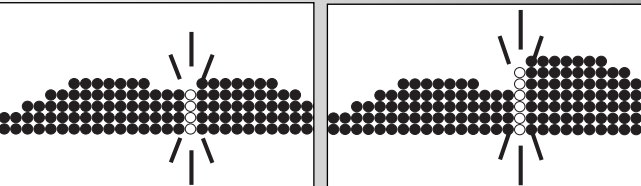
Modificación: manual–

Con "PROGRAM", la indicación cambia en el campo de puntos por ese orden: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Modificación: automática (SCAN)

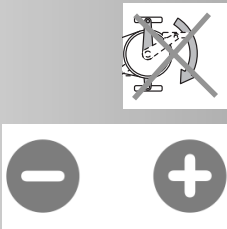
Presione prolongadamente el pulsador "PROGRAM" hasta que aparezca el símbolo "SCAN" en el display. Cambio de las indicaciones en intervalos de 5 segundos. La función SCAN finaliza presionando nuevamente el pulsador "PROGRAM", con la función Recovery o interrumpiendo el entrenamiento.





Modificación del perfil del esfuerzo

Si se modifica el esfuerzo durante el transcurso del programa, la modificación tendrá efecto a partir de la columna izquierda hacia la derecha. Las columnas a la izquierda indican los niveles de esfuerzo realizados y permanecerán invariadas.



Interrupción o fin del entrenamiento

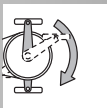
Con menos de 10 vueltas del pedal / min. o presionando "RECOVERY", el sistema electrónico detecta

una interrupción del entrenamiento. Se visualizan los datos alcanzados del entrenamiento. El pulso, esfuerzo, vueltas y velocidad aparecen como valores medios con el símbolo Ø.

Con "Menos" o "Más" se pasa a la indicación actual. Durante 4 minutos se visualizan los datos del entrenamiento. Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo Standby.

Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro de los 4 minutos, se continuarán sumando o restando los últimos valores.



Función RECOVERY

Medición del pulso de recuperación

El sistema electrónico mide durante 60 segundos su pulso descontando y determina la nota de fitness.

Al finalizar el entrenamiento, pulse "RECOVERY". Al hacerlo, se guarda el valor actual del pulso (en la figura "168"). Al cabo de 60 segundos se graba nuevamente el pulso (en la figura "137"). Se indica la diferencia entre ambos valores (en la figura "31"). A partir de ella se determina una nota Fitness (en el figura "F 2.6"). La indicación finaliza después de 10 segundos.



Valor del pulso con REC Start
Valor del pulso después de REC fin
Diferencia
(REC inicio - REC final)
Nota de fitness



"RECOVERY" o "RESET" interrumpen esta función.

Si al comenzar o finalizar el descuento del tiempo no se registra ningún pulso, aparecerá un mensaje de error.



Datos introducidos y funciones

Entrenamiento	Parada			1	2	3	4	5	6		
Esfuerzo	Esfuerzo	✓	✓								
Perfil	Perfil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recorrido		✓								✓
	Tiempo		✓								✓
	Energía		✓								✓
	Pulso máx.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	consumo de calorías 65%										
	o Fitness 75%	✓	✓							✓	✓
	o Manual 40-90%										
	Pulso objetivo 40-200	✓	✓							✓	✓
	Conmutación tiempo / recorrido			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Visualización con sucesos del pulso

Valor / introducción		%	Exceso			
					MAX	
Pulso máximo	121-210	✓	+1		+1	+1
DESCONEXIÓN (Off)						
Pulso objetivo	Consumo de calorías 65%	✓	+11	-11*		
	o Fitness 75%					
	o Manual 40-90%					
Pulso objetivo	40-200		+11	-11*		

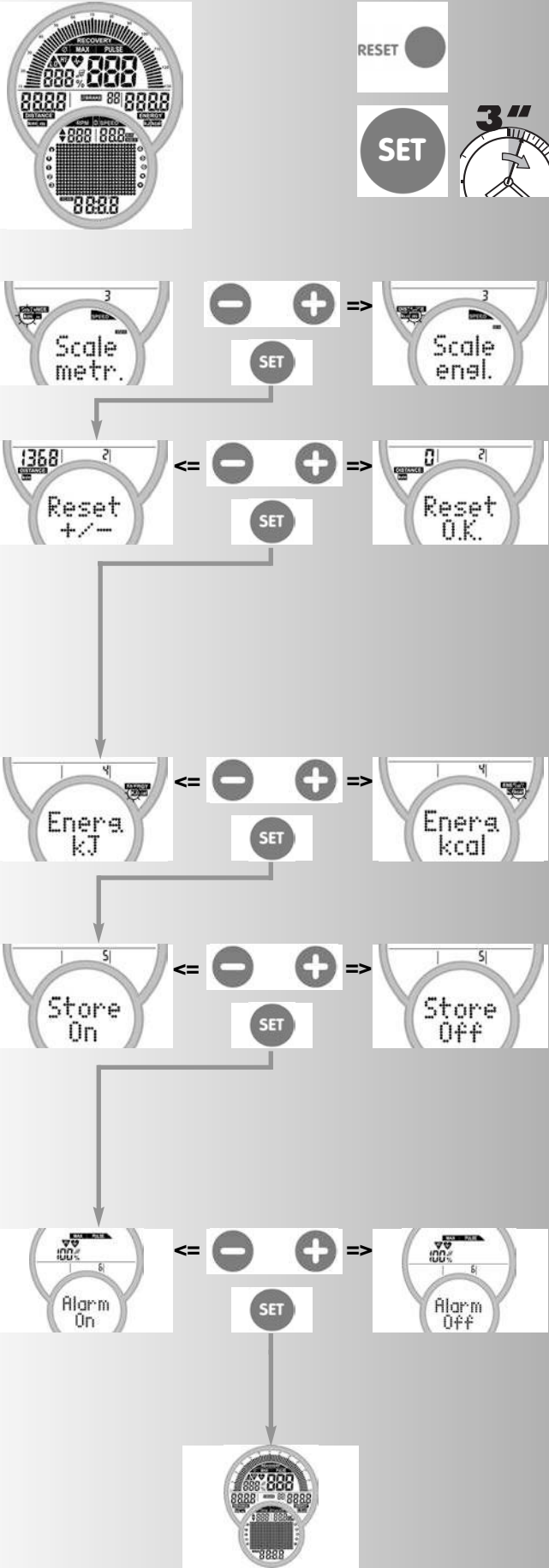
*Observación: solamente aparece al alcanzar el pulso objetivo 1 vez

Si no se alcanza el pulso de entrenamiento introducido (-11 pulsaciones) aparecerá el símbolo "LO".

Al superarlo (+11 pulsaciones, aparecerá el símbolo "HI".

Al superar el pulso máximo, destellará la flecha "HI" y aparecerán las letras "MAX".

Cuando se activa en las configuraciones individuales "Tono de alarma al superar el pulso máximo" (página 14), se emitirán adicionalmente sonidos.



Ajustes individuales

Proceda conforme al esquema adjunto:

Presione "RESET"

Indicación: todos los segmentos
Presione ahora "SET" prolongadamente: Menú: ajustes individuales

Indicación: Scale

1. Indicación de la unidad en kilómetros / millas

Presione "Más" o "Menos"

Función: Selección indicación kilómetros o millas

Presione "SET": La unidad seleccionada es ajustada, salto a la siguiente configuración

Indicación: Reset +/-, total de kilómetros

2. Borrar el total de kilómetros

Presione conjuntamente "Más" + "Menos"

Función: Borre Indicación: "Reset O.K."

Presione "SET": salto a la siguiente configuración

o: Saltar el borrado de los valores totales, sólo presione "SET"

Indicación: Energ.

3. Indicación del consumo de energía en kJoule / kcaloria

Presione "Más" o "Menos"

Función: Selección de la indicación del consumo energía, presione "Set": La unidad seleccionada es ajustada y salta a la siguiente configuración

Indicación: Store

4. Guardar los datos predeterminados

Presione "Más" o "Menos"

Los datos predeterminados del recorrido, tiempo, energía, edad, pulso objetivo se graban permanentemente.

Función:

ON = Grabación incluso después de "Reset"

Off = Grabación hasta el próximo "Reset"

Presione "SET": salto a la siguiente configuración

Indicación: Alarma

5. Tono de alarma al superar los máximos

Presione "Más" o "Menos"

Función: conectar y desconectar el tono de alarma

Presione "SET": La configuración seleccionada es ajustada y "reinicio" de la visualización.

Indicaciones generales

Bicicleta estatica

Cálculo de la velocidad

60 revoluciones por minuto corresponden a una velocidad de 21,3 km/h.

Crosstrainer

Cálculo de la velocidad

60 revoluciones por minuto corresponden a una velocidad de 9,5 km/h.

Calculo de la nota de la aptitud física

La computadora calcula y valora la diferencia entre el pulso durante el esfuerzo y el pulso de recuperación. La "nota de la aptitud física" que resulta de estos dos valores se mide según la fórmula siguiente:

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

P1 = pulso durante el esfuerzo P2 = pulso de recuperación

nota 1 = muy bien, nota 6 = insuficiente

La comparación del pulso máximo alcanzado durante el esfuerzo y del pulso de recuperación es un método sencillo y rápido para controlar la aptitud física.

La nota de la aptitud física es un valor de orientación que le informa sobre su capacidad de recuperación después de un esfuerzo físico. Antes de apretar la tecla del pulso de recuperación para determinar su nota de la aptitud física, usted debería entrenarse durante algún tiempo, por lo menos durante 10 minutos, con su intensidad recomendada de esfuerzo. Después de algún tiempo de entrenamiento cardiovascular regular se dará cuenta de que la nota de la aptitud física habrá mejorado.

Tonos del sistema

Conectar

Al conectar se emite un tono breve durante la prueba del segmento.

Fin del programa

El final de un programa (programas de perfil, countdown) es indicado mediante un tono breve.

Superación del pulso máximo

Si se supera el pulso máximo en una pulsación, se emitirán 2 tonos breves cada 5 segundos.

Edición de errores

En caso de errores, p. ej. Recovery no se puede ejecutar sin señal de pulso, se emitirán 3 tonos breves.

Conectar y desconectar la función automática de Scan

Al activar y desactivar la función automática de Scan se emite un tono breve.

Conmutación tiempo / recorrido

En los programas 1- 6 es posible modificar en los datos predefinidos del modo de tiempo al modo de recorrido. El recorrido por columna corresponde:

Bicicleta estatica: 0,4 km (0,2 millas)

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 millas)

Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al principio destella la primera columna. Una vez finalizada se

desplazará más hacia la derecha.

En los perfiles de más de 25 minutos hasta el centro (columna 13). Después, el perfil se desplaza de la derecha a la izquierda. Si el final del perfil aparece en la última columna (columna 25), la columna intermitente se desplaza hacia la derecha hasta el final del programa.

Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se efectúa por unidad de entrenamiento.

Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón en la visualización late con la cadencia de su pulso.

Con clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de la permeabilidad a la luz de su piel, las cuales son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frotarlo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evitar impulsos perturbadores.

- Sujetar el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y buscar el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón destella sin interrupciones).
- No entrenar bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluir completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujetar el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con el pulso de la mano

Una tensión mínima generada por la contracción del corazón es registrada por los sensores de mano y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarrar las superficies de contacto siempre con las dos manos.
- Evitar los agarres bruscos.
- Mantener las manos quietas y evitar contracciones y fricciones en las superficies de contacto.

Con cinta para el pecho

Observar las instrucciones correspondientes.

Perturbaciones en la visualización del pulso

Si de todas formas hay problemas con la captación de los datos del pulso, controle otra vez los puntos arriba indicados.

Observación:

Solamente es posible **una** forma de medir el pulso: **o** con el clip de oreja, con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Cuando no se encuentra ningún clip de oreja **o** receptor enchufable en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de la mano. Si se establece contacto con un clip de oreja o receptor enchufable, automáticamente se desactivará la medición del pulso de la mano. No es necesario extraer la clavija de los sensores del pulso de la mano.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Pulsar la tecla Reset

Instrucciones de entrenamiento

La intensidad del esfuerzo (Bicicleta estatica)

Durante el entrenamiento con el Bicicleta estatica la intensidad se puede regular mediante la frecuencia de pedaladas y mediante la resistencia.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Instrucciones de entrenamiento

La intensidad del esfuerzo (Crosstrainer)

Durante el entrenamiento con el Crosstrainer la intensidad se puede regular mediante la frecuencia de pedaladas y mediante la resistencia.

El entrenamiento de Cross es un eficaz entrenamiento para todo el cuerpo que trabaja todos los grandes grupos musculares, al mismo tiempo se entrena óptimamente el sistema cardiovascular y se fomenta el metabolismo de las grasas. El innovador desarrollo elíptico de los movimientos de los pedales refuerza, con especial cuidado para las articulaciones, la musculatura de piernas y glúteos, y el entrenamiento del torso acoplado al ejercicio de las piernas afecta principalmente la musculatura de brazos, hombros, pecho y espalda.

¡Antes de iniciar el entrenamiento, deberá leer cuidadosamente las siguientes indicaciones!

Las instrucciones de entrenamiento arriba indicadas y las siguientes solamente son recomendables para personas sanas en el aspecto cardiovascular.

Instrucciones de entrenamiento

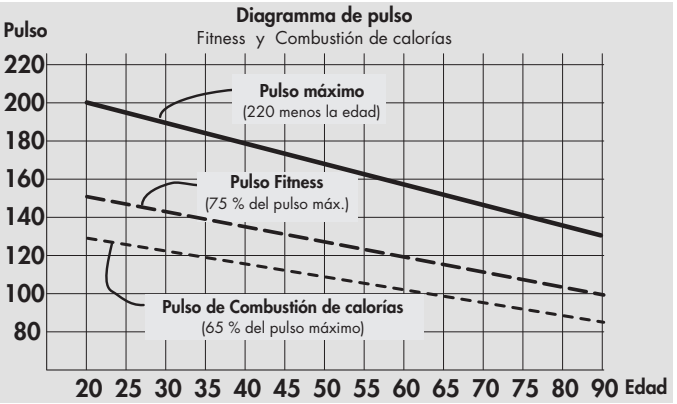
Diseñar el entrenamiento con el entrenador de Cross metódicamente conforme a los principios del entrenamiento de resistencia. Con él, se producen principalmente cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Entre ellos figura el descenso de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso de esfuerzo. De esta forma, el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y el riego del miocardio (a través de la arteria coronaria). Además aumentará la profundidad de respiración y la cantidad de aire que se puede inhalar (capacidad vital). Se producirán otros cambios positivos en el metabolismo. Con el fin de lograr estos cambios positivos, es necesario planificar el entrenamiento conforme a determinadas directrices.

Planificación y control de su entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar su capacidad personal de rendimiento, la cual representará la base para su planificación del entrenamiento. Si no ha realizado ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos los esfuerzos de entrenamiento elevados y las sobrecargas. Recuerde el siguiente principio para la planificación: el entrenamiento de resistencia se controla tanto a través del volumen del esfuerzo como también a través de la magnitud / intensidad del mismo.

Acerca de la intensidad del esfuerzo

Pulso de esfuerzo: la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65–75% (ver diagrama) de la actividad cardiovascular individual. En función de la edad, este valor variará.



La intensidad en el entrenador de Cross es regulada por una parte mediante la velocidad de los movimientos, y por otra, a través de la resistencia del sistema del freno magnético. Con la velocidad de movimiento creciente se incrementa el esfuerzo físico. Éste se incrementa igualmente aumentando la resistencia del freno. Como principiante, deberá evitar una velocidad demasiado elevada o un entrenamiento con una resistencia de frenado demasiado grande, ya que se puede superar rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Controle, mediante la frecuencia del pulso durante el entrenamiento, si está entrenando dentro de su rango de intensidad conforme a los diagramas reflejados.

Acerca del volumen del esfuerzo

El principiante deberá incrementar el volumen del esfuerzo de su entrenamiento sólo gradualmente. Las primeras unidades de entrenamiento se tendrán que estructurar relativamente cortas y por intervalos. La medicina deportiva considera positivos para el fitness los siguientes factores de esfuerzo:

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, una gimnasia de aprox. 5 minutos servirá para calentar o enfriar. Entre dos unidades de entrenamiento debería haber un día sin entrenamiento si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 – 30 minutos. De lo contrario, no hay nada en contra de un entrenamiento diario de 10 minutos.

Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia podrá hacer uso de los programas de entrenamiento inte-

grados en su ordenador de entrenamiento del entrenador.

Desarrollo de los movimientos (entrenamiento de cross)

El desarrollo de los movimientos del entrenamiento Cross ya está predeterminado por la rotación elíptica de los pedales y el alojamiento de las barras de agarre. A pesar de ello, habrá que respetar algunos puntos:

- Comprobar antes del entrenamiento siempre el correcto montaje y posición del aparato.
- Al subirse al aparato, uno de los pedales debe estar situado en la posición inferior y el otro en la posición superior.
- Sujetar con ambas manos las barras de agarre y subir primero encima del pedal inferior. Al descender, descargar primero el pedal superior.
- Ajustar los pedales a la distancia óptima para Vd. con respecto a las barras de agarre; comprobar que exista la suficiente libertad para las piernas respecto a las barras de agarre.
- Entrenar con las correspondientes zapatillas de deporte y comprobar que la posición encima de los pedales sea segura.
- No entrenar sin manos. Sujetarse del estribo de los agarres entre las barras de agarre móviles si solamente desea realizar el entrenamiento de la parte inferior del cuerpo.
- Procurar que el desarrollo de los movimientos sea uniforme y completo.
- Variar, durante el entrenamiento, entre los movimientos hacia delante y atrás de los pedales, para trabajar la musculatura de las piernas y los glúteos de distintas formas.

Con un entrenamiento regular, podrá incrementar su resistencia, su fuerza y con ello su bienestar. El éxito del entrenamiento se verá optimizado con una forma de vida sana, la cual estará determinada por una alimentación equilibrada e integral.

Glosario

Recovery (Recuperación)

Medición del pulso de recuperación al finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la desviación, y a partir de la misma, una nota de Fitness. Con un entrenamiento uniforme, la mejora de esta nota es una medida para el incremento del Fitness.

Reset

Borrar el contenido de la visualización y reiniciarla.

Programas

Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulso / s objetivo determinados manualmente o mediante programa.

Perfiles

Cambio reflejado en el campo de puntos de los esfuerzos a lo largo del tiempo o del recorrido.

Dimensión

Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o kcal.

Energía

Calcula el consumo de energía del cuerpo.

Control

El sistema electrónico regula el rendimiento o el pulso con los valores manualmente introducidos o predeterminados.

Campo de puntos

Rango de visualización de 25 x 16 puntos para la presentación

de los perfiles de rendimiento y del pulso, así como para visualizar textos y valores.

Pulso

Registro del latido del corazón por minuto.

MaxPuls (Pulso máximo)

Valor calculado de 220 menos la edad

Pulso objetivo

Pulso predeterminado manualmente o mediante programa, el cual se pretende alcanzar.

Pulso (s) de combustión de grasa

Valor calculado con el 65% de MaxPuls

Pulso Fitness

Valor calculado con el 75% de MaxPuls

Manual –

Valor calculado con el 40 – 90% de MaxPuls

Edad

Introducir aquí el dato para calcular el pulso máximo.

Símbolo HI

Si aparece "HI", un pulso objetivo es, con 11 latidos, demasiado elevado. Si destella HI, se ha superado el pulso máx.

Símbolo LO

Si aparece "LO", un pulso objetivo es, con 11 latidos, demasiado bajo.

Menú

Visualización en la que se introducen o se seleccionan valores.

Glosario

Una serie de posibles aclaraciones.



Indice

Avvisi di sicurezza	82
• Assistenza tecnica	82
• La vostra sicurezza	82
Descrizione breve	83
• Area funzionale / tasti	83
• Area visuale / display	84
• Valori visualizzati	85-86
Avvio rapido (per conoscere l'apparecchio)	86
• Prima d'iniziare l'allenamento	86
• Alla fine dell'unità di allenamento	86
• Funzionamento stand-by	86
Allenamento	87
... con sforzi preimposti	
• Count-Up	87
• Count-Down	87
• Area preimpostazioni	87
Percorso	87
Tempo	87
Energia	87
Età	88
Selezione polso target (fat/fit/man.)	88
• Impostazione del polso target	88
• Pronto per l'allenamento	88
• Profili di sforzo da 1 a 6	89
• Commutazione tempo/percorso	89

... con valori polso preimposti	90
• HRC1 – Count-Up	90
• HRC2 – Count-Down	90
Funzioni d'allenamento	90
• Cambio delle visualizzazioni	90
• Cambiamento profilo	91
• Interruzione allenamento/fine allenamento	91
• Ripresa allenamento	91
• Recovery (misurazione del polso a riposo)	91
Impostazioni e funzioni	92
• Tabella: impostazioni / funzioni	92
• Tabella: cambiamenti valori di polso	92
Impostazioni personalizzate	93
• Selezione: visualizzazione km / miglia	93
• Cancellazione dei chilometri totali	93
• Selezione: visualizzazione kJoule / kcal	93
• Memorizzazione dei valori impostati	93
• Suono d'allarme ON/OFF	93
Avvisi generali	94
• Cyclette / crosstrainer	94
• Calcolo dei voti fitness	94
• Suoni di segnalazioni del sistema	94
• Visualizzazione del profilo durante l'allenamento	94

• Calcolo del valore medio	94
• Avvisi relativi alla misurazione del polso	94
Con clip all'orecchio	94
Con fascia polso	94
Con cintura pettorale	94
• Guasti del computer	94
Istruzioni di allenamento	96
• Training di costanza	96
• Intensità di sforzo	96
• Entità dello sforzo	97
Glossario	97



Questo simbolo fornisce nelle istruzioni un richiamo al glossario, dove si trova spiegato il relativo termine.

Avvisi di sicurezza

Per la vostra sicurezza osservate i seguenti punti:

- L'apparecchio di allenamento va posizionato su un suolo solido ed idoneo allo scopo.
- Prima della prima messa in funzionamento e in più dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare le giunzioni relativamente alla loro solidità.
- Per impedire ferite in seguito ad uno sforzo sbagliato o sforzo eccessivo, l'apparecchio deve essere utilizzato solo in rispetto delle istruzioni.
- Non si raccomanda di installare l'apparecchio nei locali umidi per il pericolo di formazione di ruggine.
- Verificate, ad intervalli regolari, la funzionalità e lo stato ordinario dell'apparecchio di allenamento.
- I controlli di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'utilizzatore e vanno eseguiti ad intervalli regolari e in maniera corretta.
- Sostituire immediatamente eventuali elementi danneggiati o difettosi. Utilizzare solo dei pezzi di ricambio Kettler originali.
- Finché l'apparecchio non è stato riparato, non deve essere utilizzato.

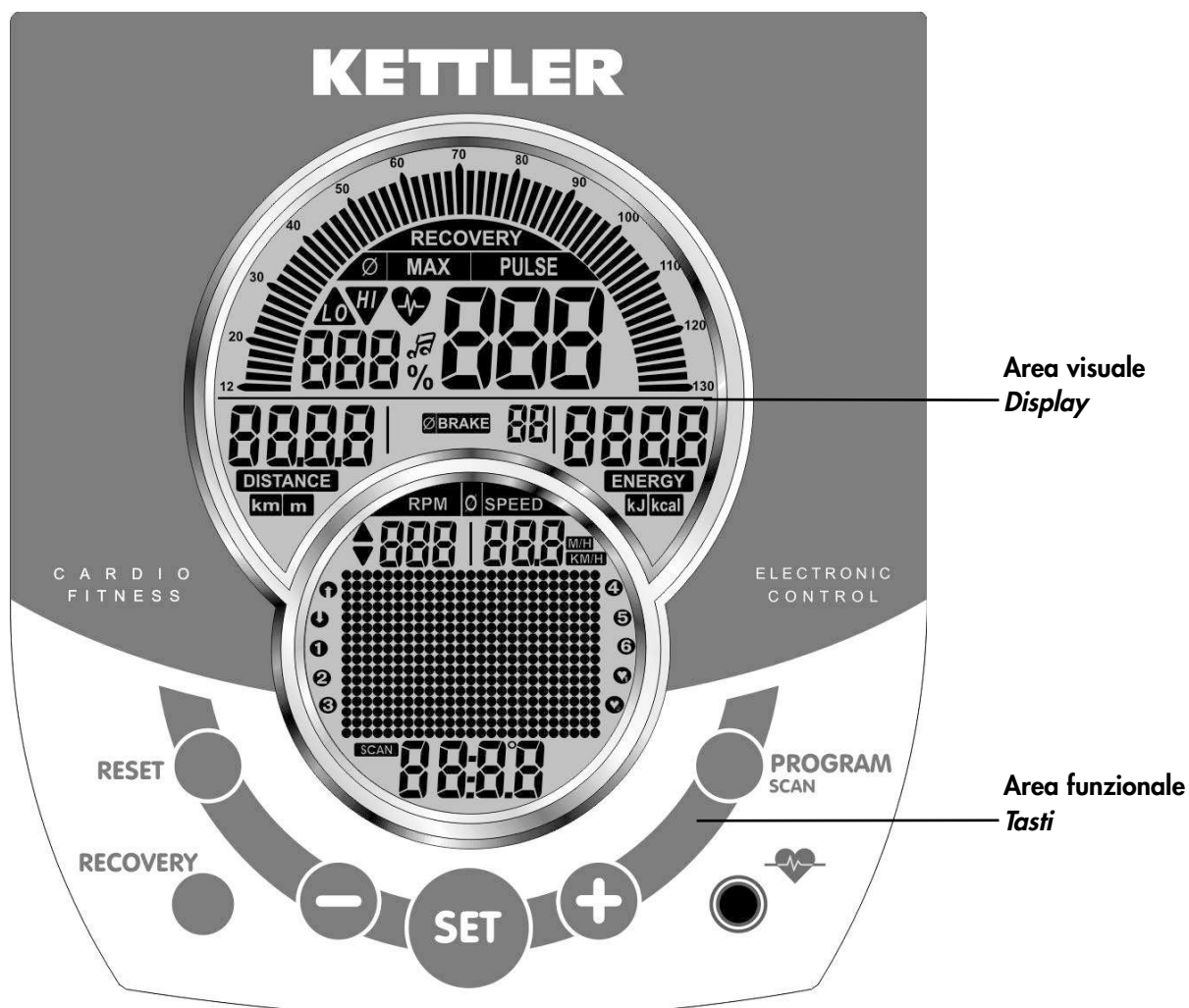
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo a condizione che sia controllato ad intervalli regolari riguardo a danni ed usura.

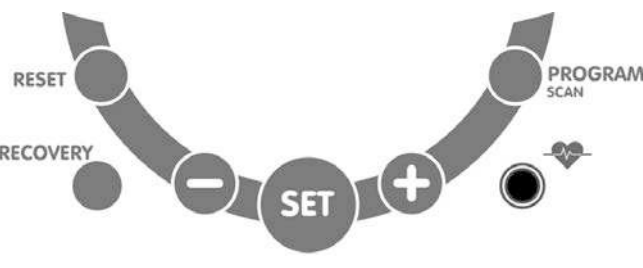
Per la vostra sicurezza:

- **Prima d'iniziare l'allenamento, fate controllare dal vostro medico di famiglia, se la vostra salute permette l'allenamento con questo apparecchio. Il vostro programma di allenamento dovrebbe basarsi su questo referto medico. L'allenamento sbagliato o eccessivo può comportare dei danni alla salute.**

Descrizione breve

L'unità elettronica è dotata di area funzionale con tasti ed area visuale (display) con simboli variabili e grafica.





Istruzioni brevi

Area funzionale

Di seguito sono spiegate le funzioni dei sei tasti. L'impiego dettagliato e spiegato nei singoli capitoli. I nomi dei tasti funzionali saranno impiegati anche in dette descrizioni.

SET (premere brevemente)

Con questo tasto funzionale sono richiamate delle impostazioni. I dati impostati sono adottati.

SET (premere più a lungo)

Con visualizzazione di tutti i segmenti: comando per le "impostazioni personalizzate"

Reset

Con questo tasto funzionale si cancella l'attuale indicazione per il riavvio.

Programma

Con questo tasto funzionale sono selezionati i vari programmi.

Premere nuovamente > programma successivo

Premere più a lungo > sfogliare i programmi

Tasti meno / più ("Minus" e "Plus")

Con questi tasti funzionali sono modificati i valori nei vari menu prima dell'allenamento, durante l'allenamento si modifica lo sforzo con questi tasti.

avanti "Plus"

o indietro "Minus"

premere più a lungo > cambio veloce

premere contemporaneamente "Plus" e "Minus"

sforzo cambia a

programmi cambiano a

impostazione valori cambia a

livello 1
origine
Off

Recovery

Con questo tasto funzionale si avvia la funzione del polso a riposo.

Nota:

Ulteriori funzioni dei tasti sono spiegate nel concernente capitolo nelle istruzioni per l'uso.

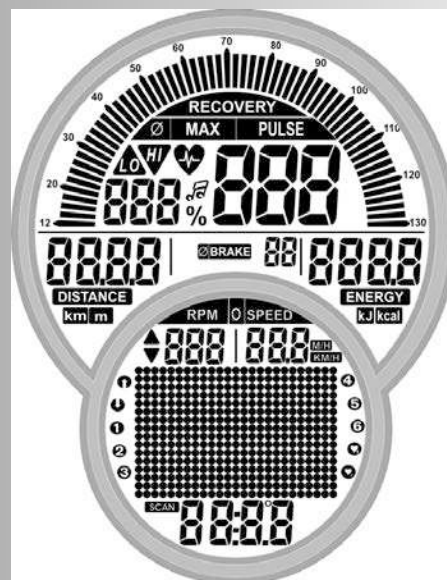
Misurazione del polso

La misurazione del polso può avvenire mediante (3) fonti:

1. clip all'orecchio – inserire lo spinotto nella bussola
2. cintura pettorale (richiede dei ricevitori da inserire). Rispettare le relative istruzioni.
3. Fascetta polso.

Area visuale / display

L'area visuale informa sulle varie funzioni e i modi preimpostati.



Programmi: Count Up / Count Down

I programmi si differenziano per il modo di conteggio.

Programmi

Sforzi per tempo o percorso

Profili preimpostati da 1 a 6



Programmi controllati dal polso: HRC1/HRC2

Polso target per tempo

Due programmi che regolano lo sforzo sulla scorta del valore del polso preimpostato.



Valori visualizzati

Le indicazioni d'esempio mostrano il funzionamento come Cyclette.

In caso di numero dei giri uguale ai valori d'esempio, i valori per velocità e distanza sono minori per i crosstrainer.

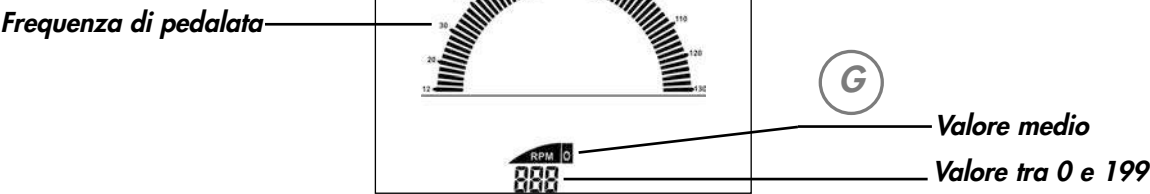
Con 60 min⁻¹(g/min.)

Cyclette: = 21,3 km/h

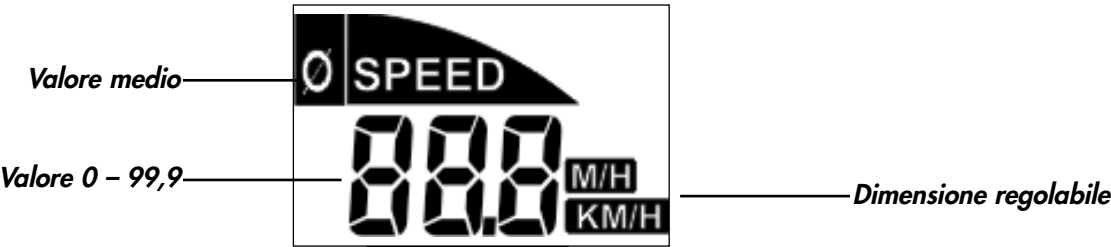
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

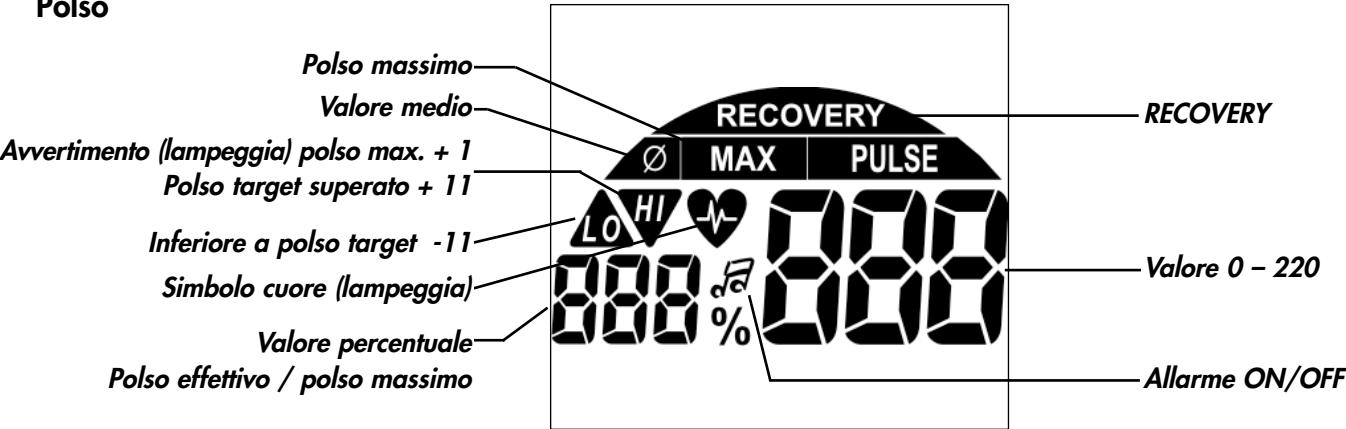
Frequenza di pedalata



Velocità



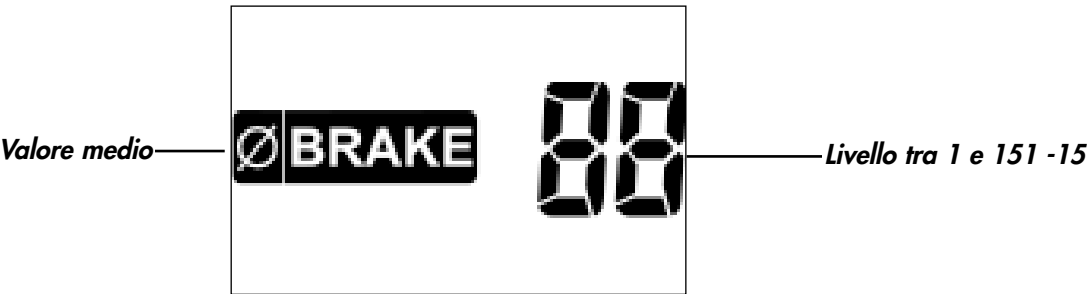
Polso



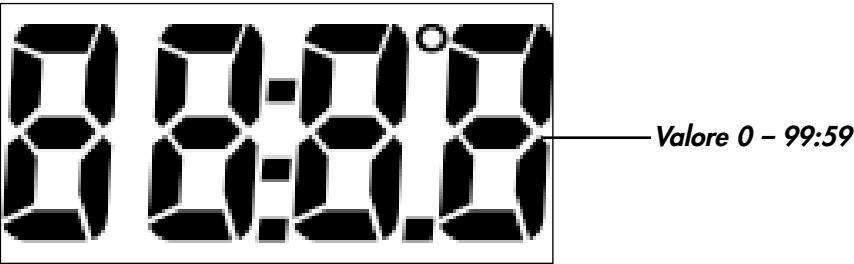
Distanza



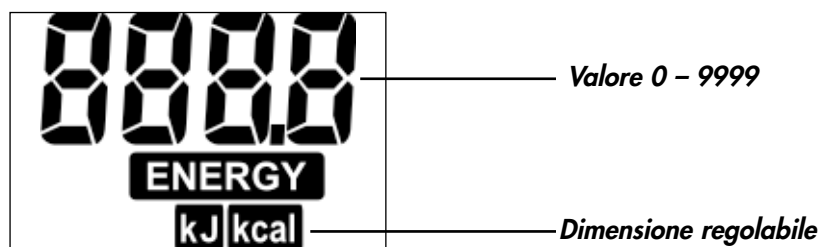
Livello di sforzo



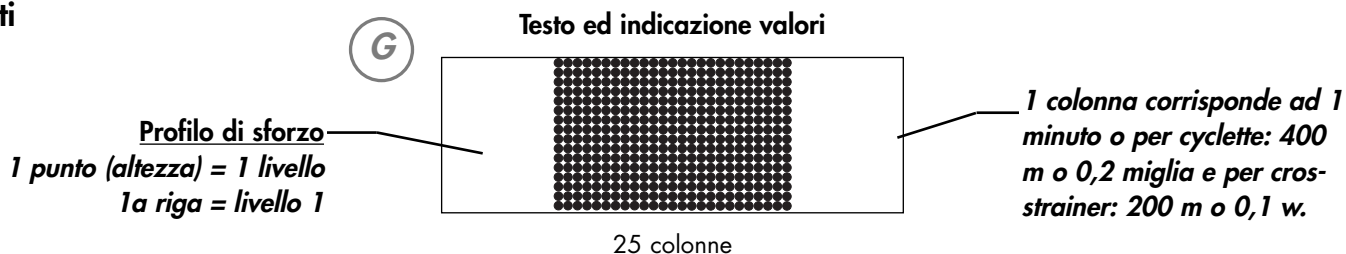
Tempo



Consumo energetico



Punti



Avvio rapido (per conoscere l'apparecchio)

Inizio allenamento:

senza particolari impostazioni

- inserendo l'indicazione dei chilometri totali "odo", compare lo schermo iniziale
- dopo cinque secondi: indicazione "Count Up"; tutti i valori mostrano 0; sforzo mostra livello 1
- inizio allenamento

Indicazione

Scala, polso (se rilevamento polso attivo), distanza, livello, energia, tempo, giri, velocità e tempo

Cambiamento dello sforzo durante l'allenamento:

- "Plus": valore visualizzato a fianco a "BRAKE" è aumentato a passi da 1
- "Minus" diminuisce in passi da 1.

Continuazione dell'allenamento con questa impostazione. Sono possibili in ogni momento dei cambiamenti di sforzo.

Fine allenamento

- Valori medi (Ø):

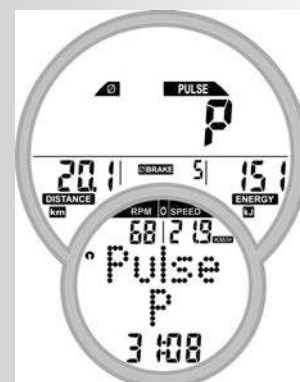
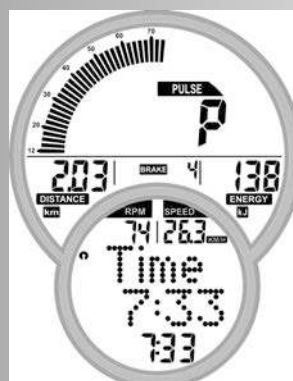
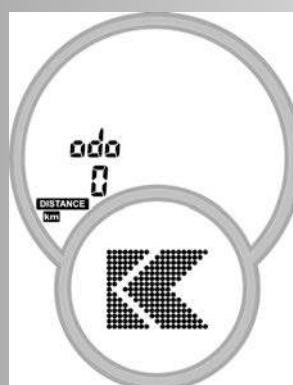
Indicazione

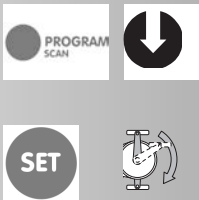
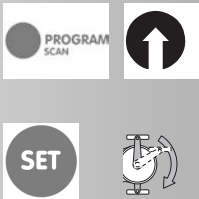
Polso (se rilevamento polso attivo), livello, giri e velocità

- Valori totali
Distanza, energia e tempo

Funzionamento standby

Dopo 4 minuti dalla fine dell'allenamento, l'indicazione commuta al funzionamento standby. Premendo un tasto qualsiasi, l'indicazione ricomincia con "Count Up".





Allenamento

Il computer è dotato di 10 programmi di allenamento che si differenziano notevolmente per l'intensità e la durata dello sforzo.

1. Allenamento sulla scorta di sforzi impostati

a) Impostazione manuale degli sforzi

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Profili di sforzo

- (PROGRAM) "1 - 6"

2. Allenamento sulla scorta dei valori del polso

Impostazioni manuali del polso

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Allenamento sulla scorta di sforzi impostati

a) Impostazione manuale degli sforzi

(PROGRAM) "Count Up"

Premere "PROGRAM" finché non compare *l'indicazione:* "Count Up"

Iniziare l'allenamento, tutti i valori vanno in aumento.

oppure

- Premere "SET": area delle impostazioni
- "Plus" o "Minus": cambiare lo sforzo.

Inizio allenamento, tutti i valori vanno in aumento.

(PROGRAM) "Count Down"

- Premere "PROGRAM" finché non compare *l'indicazione:* "Count Down".

Il programma, a partire dai valori impostati, esegue il conto a rovescio fino a > 0. Senza inserimento di un valore, l'allenamento inizia nel programma "Count Up". Per avviare il programma, deve essere inserito almeno uno dei valori per percorso, tempo o energia.

- Premere "SET": area delle impostazioni

Area Impostazioni

Indicazione: impostazione del percorso "Dist"

Impostazione del percorso

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 14,00)
Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione del tempo "Time"

Impostazione del tempo

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 45:00)
Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione dell'energia "Energy"

Impostazione dell'energia

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 1500)
Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione dell'età "Age"

Impostazione dell'età

L'inserimento dell'età serve per il rilevamento e il controllo del polso massimo (simbolo HI, viene emesso un allarme se attivato).

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 34).
Da ciò, in seguito all'inserimento del rapporto (220 – età), si calcola un polso massimo pari a 186. Confermare con "SET".

Indicazione: menu successivo impostazione del polso target "Fat 65%".

Selezione del polso target

- Selezionare con "Plus" o "Minus"
- Fat burning 65 %, fitness 75 %, manuale dal 40 al 90 %
Confermare con "SET" (ad es. manuale dal 40 al 90 %)
- Impostare dei valori con "Plus" o "Minus" (ad es. manuale 83)
Confermare con "SET" (modo di preimpostazione terminato).

Indicazione: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni.

oppure

Pulsazione da raggiungere 40 - 200

- Disattivare il monitoraggio della pulsazione massima mediante i tasti "Più" o "Meno". Indicatore: "Max Off"
Confermare con "SET".

Indicatore: successiva impostazione "Pulsazione da raggiungere" (Pulse)

- Immettere il valore mediante i tasti "Più" o "Meno" (p. es. 146)
Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)

Indicatore: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

Nota:

- Nelle tabelle si trova un prospetto di tutte le possibilità d'impostazione dei singoli programmi (vedi pagina 12).
- Le impostazioni si perdono con il "Reset".

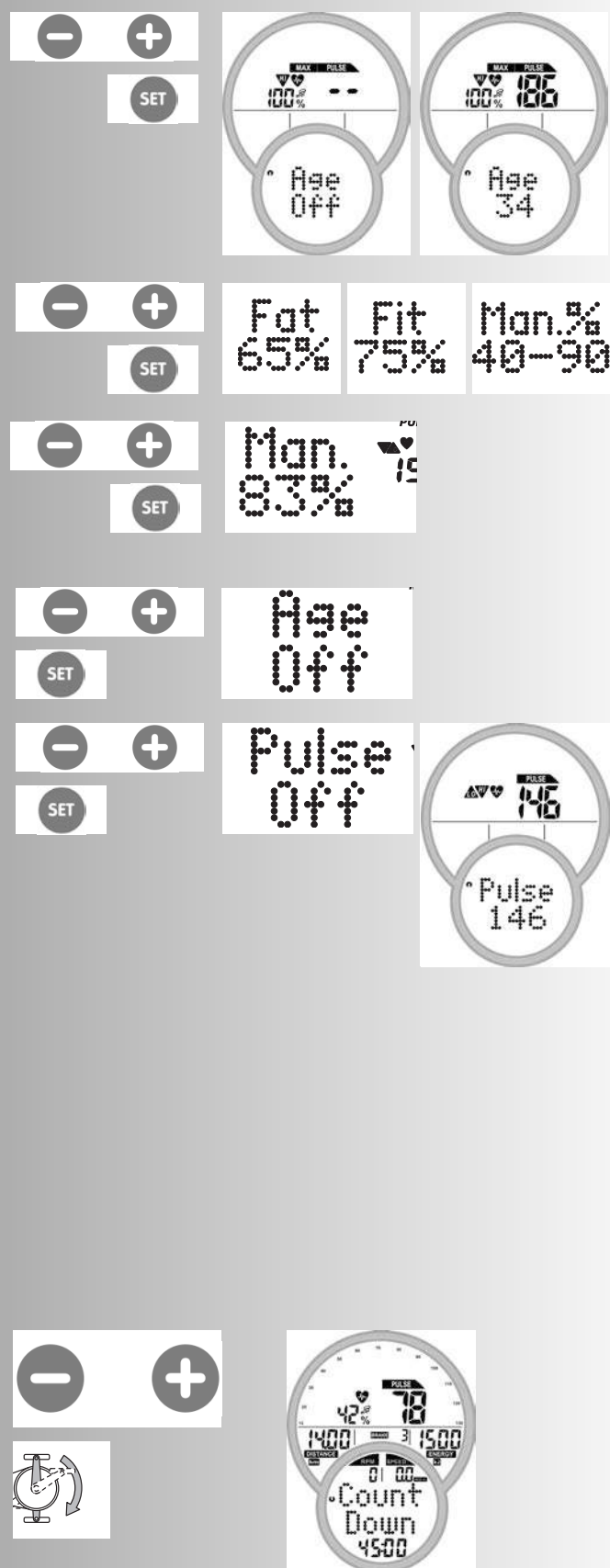
Se si attiva nelle impostazioni personalizzate "Memorizzazione delle impostazioni" (pagina 13), le impostazioni del polso rimangono conservate. Al prossimo richiamo del Count Up / Count Down, i dati saranno adottati.

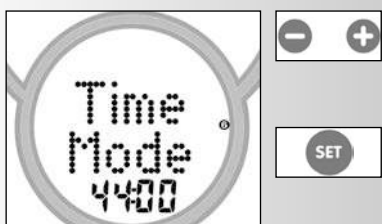
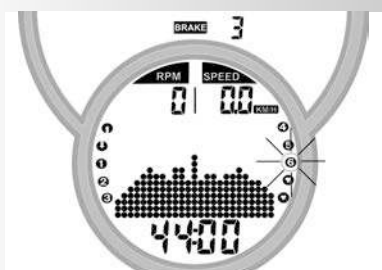
Pronto per l'allenamento

Sforzo

Con "Plus" o "Minus" si cambia lo sforzo.

Inizio dell'allenamento attivando i pedali.





b) Profili di sforzo (PROGRAM) "1" – "6"

Premendo "PROGRAM" sono selezionati tutti i profili.

ad es.: **indicazione**: "1"

Principianti I ; sforzo livello 1 - 4, 27 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "2"

Principianti II ; sforzo livello 1 - 5, 30 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "3"

Avanzati I ; sforzo livello 1 - 6, 36 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "4"

Avanzati II ; sforzo livello 1 - 7, 38 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "5"

Esperto I ; sforzo livello 1 - 9, 36 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "6"

Esperto II ; sforzo livello 1 - 10, 44 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

Nota:

Con tempi oltre a 25 minuti, il profilo nello schermo dei programmi è compresso a 25 colonne. Impostazioni vedi tabella pag. 12.

Commutazione del programma tempo/percorso

Nei programmi da 1 a 6, nell'area impostazioni è possibile commutare dal modo del tempo al modo del percorso.

- Impostare il modo con "Minus" o "Plus".

Confermare con "SET"

Indicazione: pronto per l'allenamento.

Il percorso per colonna è 0,4 km (0,2 miglia). Cross-Ergo-metro: 0,2 km (0,1 miglia).

2. Allenamento sulla scorta dei valori del polso impostati

Impostazioni manuali del polso

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Premere "PROGRAM" fino all'**indicazione**: HRC1
- Premere "SET": area impostazioni

Oppure

iniziare l'allenamento, tutti i valori vanno in aumento. Lo sforzo è incrementato automaticamente, fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

- PROGRAM) "HRC2" Count Down"
- Premere "PROGRAM" fino all'indicazione: HRC2

Premere "SET": area impostazioni

Le impostazioni e le possibilità di regolazione sono uguali al programma "Count Down".

- Inizio allenamento
Lo sforzo è incrementato automaticamente, fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

Oppure

Iniziare l'allenamento.

Nota bene:

Sforzo iniziale

Nei programmi HRC, nell'area impostazioni si può definire lo sforzo iniziale dal livello 1 a 10.

- Impostare i valori con "Plus" o "Minus" (ad es. 10).
Lo sforzo è incrementato automaticamente a partire dal livello impostato fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

Polso

- Con "Plus" o "Minus" si può modificare a questo punto (pronto per l'allenamento) ancora il valore del polso, ad es. da 130 a 140.
Inizio dell'allenamento azionando i pedali.

Possibilità d'impostazione: vedi tabella pagina 12.

Nota:

- KETTLER raccomanda per i programmi HRC la misurazione del polso mediante cintura pettorale.
- L'adattamento dello sforzo avviene nei programmi HRC con deviazioni di ± 6 battiti cardiaci.

Funzioni di allenamento

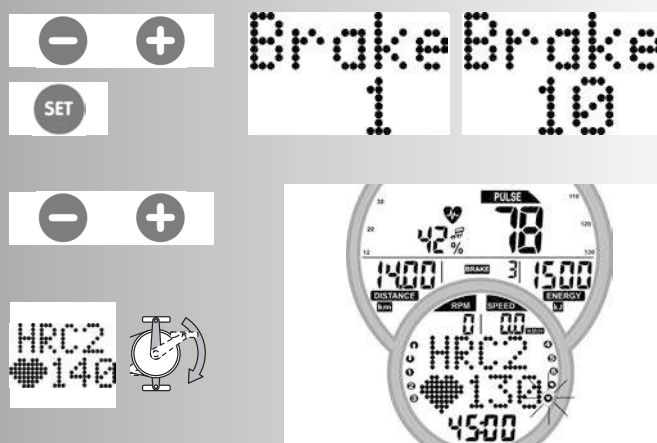
Cambiamento delle indicazioni durante l'allenamento

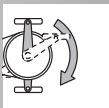
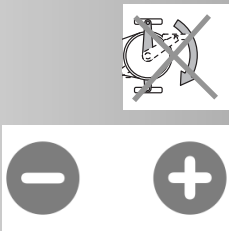
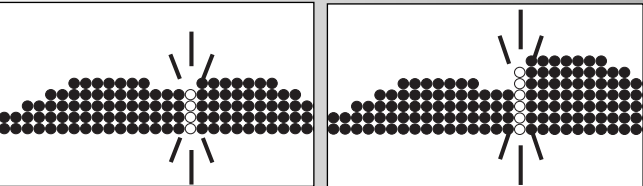
Regolazione: manuale

Con "PROGRAM", l'indicazione cambia nella casella dei punti con sequenza: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Regolazione: automatica (SCAN)

Premere più a lungo il tasto "PROGRAM" finché non compare il simbolo "SCAN" nel display. Cambio delle indicazioni ad intervalli di 5 secondi. Si termina la funzione SCAN premendo nuovamente il tasto "PROGRAM", funzione di recovery o interrompendo l'allenamento.





Valore del polso all'avvio di REC
Valore del polso alla fine di REC
Difference
(REC start-REC end)
Voto fitness



Cambiamento del profilo di sforzo

Cambiando lo sforzo durante lo svolgimento del programma, il cambiamento ha effetto a partire dalla colonna lampeggiante verso destra. Le colonne a sinistra mostrano i livelli di sforzo raggiunti e rimangono invariate.

Interruzione o fine dell'allenamento

Con meno di 10 giri dei pedali al minuto o premendo "RECOVERY", l'unità elettronica riconosce l'interruzione dell'allenamento. I dati di allenamento raggiunti sono visualizzati. Polso, sforzo, giri e velocità sono visualizzati quali valori medi con il simbolo Ø. Con "Plus" o "Minus" cambio all'indicazione attuale. I dati relativi all'allenamento sono indicati per 4 minuti. Se non si preme alcun tasto o non si pedala, l'unità elettronica va al modo di standby.

Ripresa dell'allenamento

Continuando l'allenamento entro 4 minuti, gli ultimi valori sono contati in aumento o a rovescio.

Funzione recovery

Misurazione del polso a riposo

L'unità elettronica misura in modo retrogrado il polso per 60 secondi e rileva il voto di fitness.

Alla fine dell'allenamento, premere "RECOVERY". L'attuale valore del polso (nella figura "168") è memorizzato. Dopo 60 secondi è memorizzato nuovamente il valore del polso (nella figura "137"). La differenza dei due valori (nella figura "31") è visualizzata. Da ciò è rilevato il voto di fitness (nella figura "F 2.6"). L'indicazione termina dopo 10 secondi.

"RECOVERY" o "RESET" interrompe la funzione. Qualora all'inizio o alla fine del conto a rovescio non è stato rilevato alcun valore di polso, è visualizzato un messaggio d'errore.

Impostazioni e funzioni

	AllenamentoFermo	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥ ₁	♥ ₂
 Sforzo	 Sforzo	✓	✓								
 Profilo	 Profilo			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	 Percorso		✓								✓
	 Time		✓								✓
	 Energia		✓								✓
	Polso massimo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oppure										
	Grassi bruciati 65% oppure Fitness 75% oppure Manuale 40-90%	✓	✓							✓	✓
	 Polso target 40-200	✓	✓							✓	✓
	Commutazione tempo/percorso			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	 Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Indicazione di eventi concernenti il polso

Valore / impostazione				Superamento			
MAX				HI	LO		
Polso massimo	121-210			✓	+1		+1
Off							
Polso target	Grassi bruciati 65%	}		✓	+11	-11*	
oppure	Fitness 75%						
oppure	Manuale 40-90%						
 Polso target	40-200				+11	-11*	

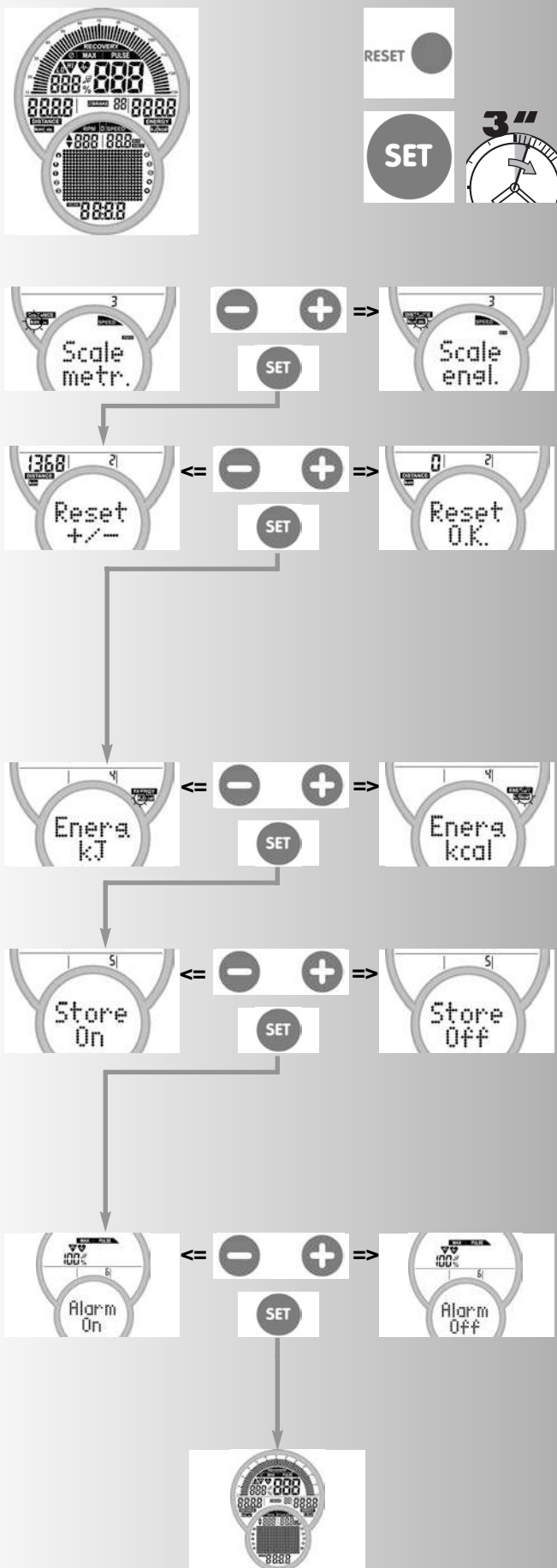
In caso di valore inferiore al polso di allenamento impostato (-11 battiti), è visualizzato il simbolo "LO".

In caso di superamento (+11 battiti), è visualizzato il simbolo "HI".

In caso di superamento del polso massimo, la freccia "HI" lampeggia ed è visualizzato "MAX".

Se, nelle impostazioni personalizzate è stato attivato "Suono d'allarme in caso di superamento del polso massimo impostato" (pagina 14), saranno emessi ulteriori suoni.

*Nota: è visualizzato solo quando il polso target è stato raggiunto una volta.



Impostazioni personalizzate

Procedere secondo lo schema qui accanto:

Premere "RESET"

Indicazione: tutti i segmenti ora premere più a lungo "SET": menu: impostazioni personalizzate

Indicazione: Scale

1. Indicazione dell'unità chilometri / miglia

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: per la selezione dei chilometri o delle miglia, premere "SET": sarà adottata l'unità selezionata; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Reset +/-, chilometri totali

2. Cancellare i chilometri totali

Premere contemporaneamente i tasti "Plus" e "Minus".

Funzione: cancellazione. Indicazione: "Reset O.K."

Premere "SET"; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Store

Oppure: per saltare la cancellazione dei valori totali, premere solo "SET".

Indicazione: "Energ."

3. Visualizzazione del consumo energetico in kJoule / calorie

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: Selezione dell'indicazione del consumo energetico.

Premere "SET": sarà adottata l'unità selezionata; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Store

4. Memorizzazione di impostazioni

Premere "Plus" o "Minus".

Le preimpostazioni di percorso, tempo, energia, età, polso target sono memorizzato permanentemente.

Funzione:

ON = memorizzazione anche dopo "Reset"

OFF = memorizzazione fino al prossimo "Reset"

Premere "SET": si passa all'impostazione successiva..

Indicazione: Alarm

5. Suono d'allarme in caso di superamento del valore massimo

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: inserire o disinserire il suono d'allarme.

Premere "SET": l'impostazione selezionata è adottata, "riavvio" delle indicazioni.

Avvisi di carattere generale

Hometrainer

Calcolo della velocità

60 giri di pedale al minuto corrispondono ad una velocità di 21,3 km/h.

Crosstrainer

Calcolo della velocità

60 giri di pedale corrispondono ad una velocità di 9,5 km/h.

Calcolo della valutazione della forma fisica

Il computer calcola e valuta la differenza tra le pulsazioni in fase di affaticamento e le pulsazioni a riposo e la valutazione sulla forma fisica risulta dalla formula seguente:

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

P1 = pulsazioni in fase di affaticamento

P2 = pulsazioni a riposo

Valutazione 1 = ottimo valutazione 6 = insufficiente

La comparazione tra pulsazioni in fase di affaticamento e pulsazioni a riposo è una possibilità semplice e veloce per controllare la forma fisica. La valutazione della forma fisica è un valore orientativo relativo alla vostra capacità di riprendervi dopo un affaticamento fisico. Prima di premere il tasto delle pulsazioni a riposo e di ricavare la valutazione della vostra forma fisica, per almeno 10 minuti alla volta, dovrete allenarvi ad aumentare la capacità di affaticamento. Eseguendo regolarmente l'allenamento per il sistema cardio-circolatorio, constaterete che la vostra valutazione sullo stato fisico migliora.

Segnali acustici

Inserimento

All'avviamento viene emesso un breve segnale acustico durante il test dei segmenti.

Termine del programma

Al termine di un programma (programmi di profilo, countdown) viene emesso un breve segnale acustico.

Superamento della pulsazione massima

Se la pulsazione massima impostata viene superata di un battito, vengono emessi 2 brevi toni ogni 5 secondi.

Segnalazione di errori

In caso di errori, p. es. Recovery non eseguibile senza segnale di pulsazione, vengono emessi 3 brevi toni.

Inserimento e disinserimento della funzione di Scan automatico

All'attivazione o disattivazione della funzione di Scan automatico viene emesso un breve segnale acustico.

Commutazione programma tempo / distanza

Le impostazioni dei programmi 1 - 6 consentono una commutazione tra la modalità tempo e la modalità a distanza.

Ogni colonna della distanza corrisponde a 0,4 km (0,2 miglia)

Hometrainer: 0,4 km (0,2 miglia).

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 miglia)

Visualizzazione del profilo durante l'allenamento

All'inizio lampeggia la prima colonna. Dopodiché la visualizza-

zione prosegue verso destra.

I profili di durata superiore a 25 minuti vengono visualizzati fino alla colonna centrale (colonna 13). Dopodiché il profilo si sposta da destra verso sinistra. Se nell'ultima colonna (colonna 25) appare la fine del profilo, la colonna lampeggiante continua a spostarsi verso destra fino al termine del programma.

Calcolo della media

Il calcolo del valore medio ha luogo per ogni sessione d'allenamento.

Avvisi per la misurazione della frequenza cardiaca

La misurazione della pulsazione ha inizio quando il "cuore" sull'indicatore inizia a lampeggiare al ritmo della frequenza cardiaca.

Impiego dell'orecchino a clip

Il sensore delle pulsazioni a raggi infrarossi misura le variazioni della trasparenza della cute causate dalla pulsazione del cuore. Prima di applicare l'orecchino a clip si dovrebbe massaggiare 10 volte energicamente un lobo dell'orecchio al fine di ottenere una migliore irrorazione sanguigna.

Evitare impulsi di disturbo.

- Applicare accuratamente l'orecchino a clip al lobo dell'orecchio e cercare il punto più favorevole per la misurazione (il simbolo "cuore" lampeggia senza interruzioni).
- Evitare di allenarsi sotto luci intense, p. es. lampade al neon, lampade alogene, faretto - riflettori, raggi solari.
- Evitare nel modo più assoluto scosse e oscillazioni dell'orecchino a clip e del rispettivo cavo. Il cavo va fissato sempre mediante un fermaglio su un capo d'abbigliamento o, preferibilmente, su una fascia per i capelli.

Impiego di sensori palmari

La tensione minima causata dalla contrazione del cuore viene rilevata dai sensori palmari per essere poi valutata dall'elettronica.

- Le superfici di contatto vanno agguantate sempre con ambedue le mani
- Evitare di afferrarle bruscamente
- Mantenere tranquille le mani ed evitare contrazioni o attriti sulle superfici di contatto.

Con fascia toracica

Osservare le rispettive istruzioni.

Difetti di funzionamento dell'indicazione delle pulsazioni

Se dovesse sorgere dei problemi relativi alla misurazione delle pulsazioni, controllate ancora i punti di cui sopra.

Nota:

Può essere impiegato soltanto un tipo di misurazione della frequenza cardiaca: orecchino oppure sensore palmare. Se l'orecchino a clip o il ricevitore non sono inseriti nella presa per le pulsazioni è attiva la misurazione con il sensore palmare. La misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente se si inserisce un orecchino a clip o un ricevitore nella presa delle pulsazioni. Non è necessario estrarre il connettore dei sensori palmari.

Anomalie del computer d'allenamento

Azionare il tasto Reset

Istruzioni per l'allenamento

Intensita'á del training (Hometrainer)

Praticando l'attivitàá con il hometraining l'intensitáá viene regolata da una parte tramite la frequenza delle pedalate, dall'altra parte, invece, per mezzo della resistenza impostata.

Intensitáá del training (Crosstrainer)

Praticando l'attivitàá con il crosstrainer l'intensitáá viene regolata da una parte tramite la frequenza delle pedalate, dall'altra parte, invece, per mezzo della resistenza. La resistenza viene impostata mediante il cambio a 10 livelli.

Il Cross-Training consente un efficace allenamento dell'intero corpo, poiché stimola tutti i principali gruppi di muscoli, allena simultaneamente e in modo ideale il sistema cardiocircolatorio e sollecita il metabolismo lipidico. L'innovativa sequenza di movimenti ellittici delle pedane rinforza i muscoli delle gambe e dei glutei in modo particolarmente delicato per le articolazioni. L'allenamento della parte superiore del corpo combinato con il lavoro delle gambe stimola soprattutto i muscoli delle braccia, delle spalle, del petto e della schiena.

Prima di iniziare l'allenamento si dovrebbero leggere accuratamente le seguenti istruzioni!

I succitati ed i seguenti suggerimenti per l'allenamento sono idonei soltanto per persone con una sana cardiocircolazione.

Suggerimenti per l'allenamento

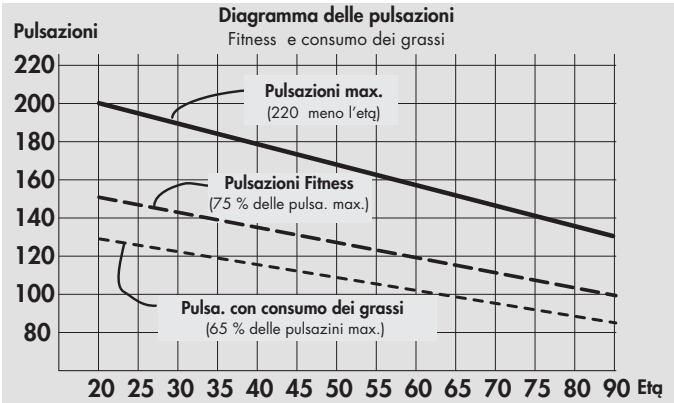
L'allenamento con il Crosstrainer va programmato metodicamente in base ai principi validi per l'allenamento della resistenza. Mediante l'allenamento della resistenza si ottengono soprattutto modifiche ed adattamenti del sistema cardiocircolatorio, come ad esempio l'abbassamento della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. In questo modo il cuore dispone di maggior tempo per il riempimento dei ventricoli e per l'irroramento dei muscoli cardiaci (tramite i vasi coronari). Inoltre è possibile incrementare la profondità del respiro e la quantità di aria inspirabile (capacità vitale). Ulteriori cambiamenti positivi hanno luogo anche per il metabolismo. Per ottenere tali miglioramenti è necessario programmare l'allenamento in base a specifici criteri.

Programmazione e controllo dell'allenamento

Il principale parametro per la programmazione dell'allenamento è l'attuale stato di efficienza del proprio corpo. Il Suo medico di famiglia può diagnosticare mediante una prova di resistenza allo sforzo la Sua personale capacità, la quale costituisce il criterio principale per la programmazione del Suo allenamento. Se non si è sottoposto ad una prova di resistenza allo sforzo dovrebbe evitare in ogni caso sforzi eccessivi o sovraccarichi. Per la programmazione dell'allenamento si dovrebbe tener conto della seguente regola: L'allenamento della resistenza può essere monitorato sia mediante la durata sia mediante l'intensità dell'allenamento.

Intensità dell'allenamento

Frequenza cardiaca sotto sforzo: Un ottimale intensità di sforzo viene raggiunta con il 65-75% (cfr. diagramma) dell'individuale rendimento cardiaco/circolatorio. Questo valore varia a seconda dell'età.



Durante l'allenamento con il Crosstrainer, l'intensità può essere regolata sia tramite la frequenza di pedalata sia tramite la resistenza del sistema di frenatura magnetico. L'incremento della velocità dei movimenti comporta un aumento dello sforzo fisico. Anche l'aumento della resistenza comporta uno sforzo maggiore. I principianti dovrebbero evitare una velocità eccessiva o un allenamento con un'eccessiva resistenza, poiché in tal caso è molto facile oltrepassare l'ambito di pulsazioni consigliato. Durante l'allenamento si deve osservare la frequenza cardiaca al fine di controllare che l'allenamento abbia luogo in un ambito di intensità, conforme ai diagrammi qui riprodotti.

Entità dello sforzo

I principianti dovrebbero aumentare lentamente l'intensità di sforzo del loro allenamento. I primi allenamenti dovrebbero essere relativamente brevi e comprendere idonei intervalli. Nella medicina dello sport i seguenti fattori di sforzo vengono considerati come positivi ai fini del fitness:

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

I principianti non dovrebbero iniziare con sessioni di 30-60 minuti.

Per i principianti l'allenamento durante le prime 4 settimane potrebbe essere programmato come segue:

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. 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. 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. 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

Prima e dopo ogni sessione d'allenamento si dovrebbero eseguire circa 5 minuti di ginnastica per riscaldarsi o per il cool-down. Tra due sessioni d'allenamento dovrebbe essere previsto un giorno senza allenamento, se per il periodo successivo si programma un allenamento con 3 sessioni settimanali da 20-30 minuti. In caso contrario non esiste alcuna controindicazione ad un allenamento giornaliero di 10 minuti.

Oltre alla programmazione individuale dell'allenamento della resistenza si possono utilizzare i programmi d'allenamento integrati nel computer d'allenamento del apparecchio.

Sequenza di movimenti

La sequenza di movimenti del Cross-Training è predeterminata dalla rotazione delle pedane e dall'alloggiamento delle impugnature. Tuttavia è opportuno rispettare alcuni punti:

- Prima di iniziare l'allenamento si dovrebbe controllare ogni volta che l'apparecchio sia stato montato in modo corretto e stabile.
- Quando si sale sull'apparecchio è necessario che una pedana si trovi nella posizione più bassa e l'altra nella posizione più alta. Afferrare con ambedue mani le impugnature e salire dapprima sulla pedana inferiore. Quando si scende dall'apparecchio si deve scaricare dapprima la pedana superiore.
- Regolare le pedane sulla distanza ottimale tra le impugnature ed il proprio corpo; fare attenzione affinché la distanza dalle impugnature sia sufficiente per il movimento delle gambe.
- Allenarsi con idonee scarpe da ginnastica e conservare una posizione sicura sulle pedane.
- Non allenarsi senza mani. Se si desidera allenare soltanto la parte inferiore del corpo si deve afferrare l'impugnatura centrale montata tra le impugnature mobili.
- Fare attenzione a compiere movimenti tondi ed omogenei.
- Durante l'allenamento si dovrebbero alternare nelle due direzioni (avanti, indietro) i movimenti delle pedane, al fine di stimolare in differenti modi i muscoli delle gambe ed i glutei.

Mediante un regolare allenamento è possibile incrementare la resistenza e la forza e, quindi, anche la propria salute. Il successo ottenuto mediante l'allenamento può essere naturalmente ottimizzato con un modo di vivere salutare, il quale viene tra l'altro determinato da un'alimentazione a base di cibi integrali.

Glossario

Recovery

Misurazione della frequenza cardiaca di recupero al termine dell'allenamento. Scostamento tra pulsazione iniziale e pulsazione finale (misurate per 1 minuto) in base al quale viene determinato il giudizio di fitness. Il miglioramento di questo giudizio per lo stesso tipo di allenamento costituisce un criterio per l'incremento del fitness.

Reset

Cancellazione del contenuto del display e suo riavviamento.

Programmi

Possibilità di allenamento che prevedono sforzi determinati dai programmi o l'impostazione delle pulsazioni da raggiungere.

Profili

Modifica tramite il tempo o la distanza di sforzi o di pulsazioni impostate, visualizzabili nel campo a matrice di punti.

Dimensione

Unità di misura per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal

Energia

Calcola la trasformazione energetica del corpo

Monitoraggio

L'elettronica regola lo sforzo o la frequenza cardiaca su valori preimpostati o immessi manualmente.

Campo a matrice di punti

Ambito di visualizzazione con 25 x 16 punti per la visualizzazione di profili di sforzo e di pulsazioni nonché di testi e di valori.

Pulsazione

Rilevamento del battito cardiaco in un minuto

Pulsazione/i max

Valore calcolato: 220 meno gli anni di età

Pulsazione impostata

Valore della pulsazione da raggiungere, impostato manualmente o determinato da un programma.

Pulsazioni per consumo di grassi

Valore calcolato: 65% della pulsazione max

Pulsazioni per fitness

Valore calcolato: 75% della pulsazione max

Manuale

Valore calcolato: 40 – 90% MaxPuls

Età

Impostazione per il calcolo della massima frequenza cardiaca.

Simbolo HI

Se si visualizza "HI" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo elevata. Il lampeggio di HI indica che è stata superata la pulsazione massima.

Simbolo LO

Se si visualizza "LO" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo bassa.

Menu

Display in cui vengono immessi o selezionati i valori.

Glossario

Raccolta di delucidazioni di termini tecnici in ordine alfabetico.

Leistungstabelle – Performance table – Tableau de performances[illegible]

Prestatientabel – Table de rendement – Tabella delle prestazioni[illegible]



docu 2040-lb/06.13