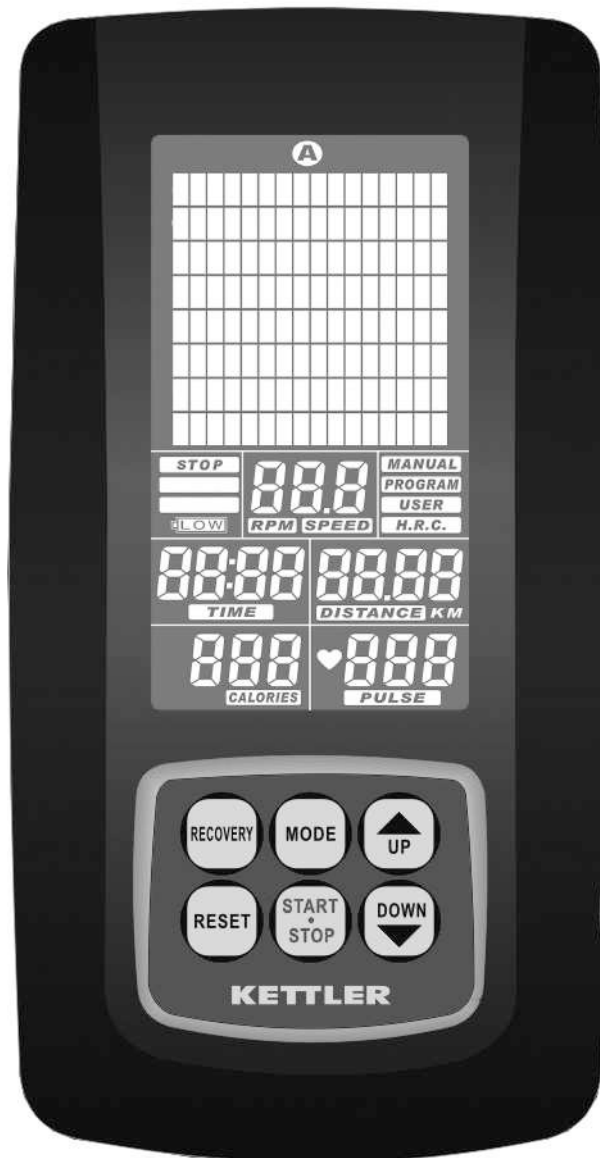


KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung SG 7205-69



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- CZ
- DK
- P



FREIZEIT MARKE KETTLER

D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige

1. Start ohne Vorkenntnisse

Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden dann die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen ihrer persönlichen Trainingsvorgaben, lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanweisung.

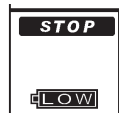
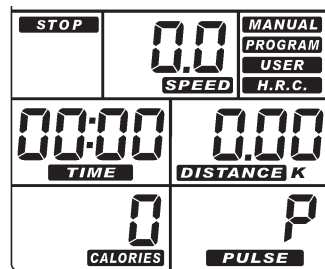
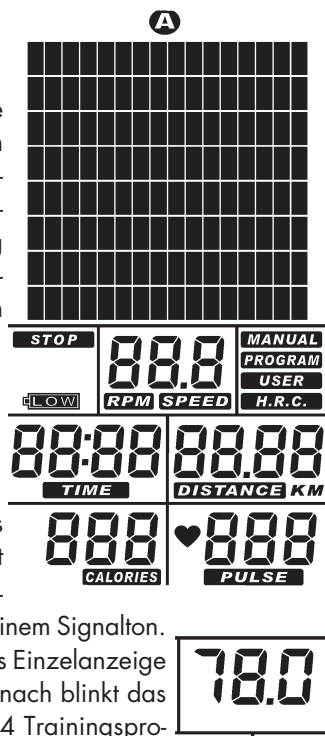
Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung

Nach Einschalten des Gerätes (Netzanschluß) oder RESET-Start erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton. Danach erfolgt im SPEED-Feld als Einzelanzeige die Gesamtkilometeranzahl. Danach blinkt das STOP-Feld und der Bereich der 4 Trainingsprogramme (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.)

Wenn sie ohne Voreinstellungen mit dem Training beginnen, drücken sie die START/STOP Taste und treten die Pedale. Die Werte in den einzelnen Vorgaben werden von >0< an aufwärts gezählt [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE].

Funktionsweise und Betrieb

Dieses Gerät ist netzspannungsunabhängig. Ab ca. 30 Pedalumdrehungen erzeugt der Generator Spannung um die Elektronik zu versorgen und einen Akkumulator zu laden. Ist der Ladezustand ausreichend, übernimmt der Akku die Spannungsversorgung im Stillstand. Hat der Akku genügend Ladekapazität, leuchtet die Anzeige auf. Wenn nicht oder nur kurz, müssen Sie durch Training den Akku aufladen. Ohne Aktivität schaltet die Elektronik nach 90 Sekunden die Anzeige aus. Ein Steckernetzteil zum Laden des Akkus ist als Zubehör über unseren Service lieferbar.



2. Funktionstasten

START / STOP

Mit dieser Taste starten Sie das Training ohne Voreinstellung oder nach Eingabe von Vorgabewerten, die Auswahl eines automatischen Trainingsprogramms. Nachmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers > Das Feld STOP und das jeweilige Scanfeld (z. B. TIME) blinkt. Es können Einstellungen verändert werden, ohne das Training zu unterbrechen. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

MODE

In der STOP-Position wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] für ihre persönlichen Einstellungen.

DOWN / UP

- Mit der UP oder DOWN Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in STOP-Position befinden > Symbol STOP oben links blinkt.
- In der Trainingseinstellung "MANUAL" kann mit den Tasten UP und DOWN vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Belastungsprofil angehoben oder abgesenkt werden.
- Während des Trainings kann mit diesen Tasten die gerade dargestellte und blinkende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) wird auch mit den Tasten UP oder DOWN vorgenommen.

DOWN Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der DOWN Taste verringern Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die DOWN Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden. Wenn man einen hohen Wert oder Funktion auswählen will, kann man mit der DOWN Taste auch direkt von dem Minimum Wert zu dem Maximum Wert springen: z. B. von DISTANCE 0.00 zu 99,90 K

UP Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der UP Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die UP Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET

Durch kurzes Drücken der RESET-Taste gelangen Sie in die Auswahl der verschiedenen Trainingsprogrammeinstellungen > obere Leiste im Display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Langes Drücken der RESET-Taste bewirkt ein Computer-Neustart.

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.



3. Displayanzeigen

Allgemein:

Das Display teilt sich in drei Anzeigebereiche:

1. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Belastungsumfangs (Belastungsprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Belastung; acht Balkensegmente übereinander = maximale Belastung. Die Belastungsstufen werden als Balkendarstellung angezeigt: eine Balkenreihe entspricht vier Belastungsstufen (L04) > 8 Balkenreihen maximal = L32.
2. In dem mittleren Bereich ist das STOP-Feld, die Wechselanzeige für RPM (Umdrehung pro Minute), und die der Status bzw. die Auswahl der Trainingsprogramme.
3. Im unteren Displaybereich sind mehrere Segmentanzeigen, wo die verschiedenen Trainingsfunktionen angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Funktionen blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.

Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.

Mittlere Displayzeile

STOP

Blinkende Anzeige des STOP-Feldes bedeutet: Zählmodus des Computers wurde durch Betätigung der START/STOP Taste angehalten.



RPM /SPEED Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (Round per minute = Umdrehung pro Minute) und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max 99,9 km/h



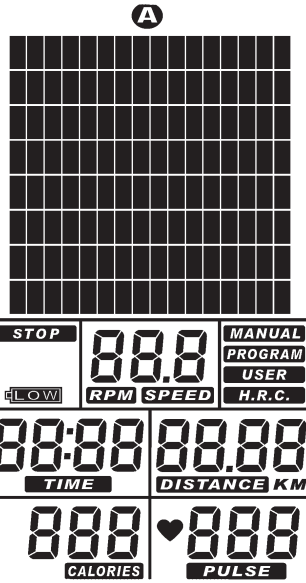
Trainingsprogramme

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste RESET und Auswahl über die Tasten UP oder DOWN angewählt, und mit MODE bestätigt. Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:



MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine einfache Trainingssequenz. Das Belastungsprofil bleibt linear, und kann während des Trainings mit der UP oder DOWN Taste angehoben oder abgesenkt werden. Dabei wird zuerst die eingestellte Belastungsstufe (L01 bis L32) angezeigt und 2 Sekunden nach Nichteingabe das eingestellte Balkendiagramm.



PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 12 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Belastungsprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Belastungsprofils. Es muß mindestens ein Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

H.R.C. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Belastung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird. Siehe > Möglichkeiten der Pulserfassung

Vorgaben (untere Displayzeile)

In dem unteren Displaybereich sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Vorgaben und Einheiten.

TIME Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00



DISTANCE Trainingsstrecke

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Belastungszählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 199,90 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.



CALORIES Energieverbrauch

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) der errechnete Energieverbrauch in CALORIES angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der eingestellten Belastungs- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990. Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.



PULSE Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 230. Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.



SCHLAFMODUS

Wenn keine RPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

4. Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen.
- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach – ohne Einstellung eines neuen Zielwertes - weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Vorgaben gleich: z. B. DISTANCE



1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis in dem Anzeigesegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch kurzes Drücken der Taste UP erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 km Schritten. Wenn Sie die UP Taste gedrückt halten wird der Einstellwert schneller gezählt. Wenn man einen hohen Wert auswählen will, kann man mit der DOWN Taste auch direkt von dem Minimum Wert zu dem Maximum Wert springen: z. B. von DISTANCE 0.00 zu 99,90 K
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drücken Sie kurz (oder lang) die DOWN Taste.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Belastungsziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingegeben.

Nach Abschluß aller Vorgaben drücken sie die START/STOP Taste und beginnen mit dem Training.

Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

5. Training

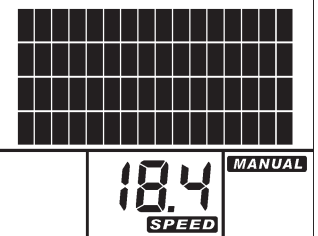
Nach Einschalten des Gerätes (siehe Kapitel 1) blinkt die Programmzeile im mittleren Displaybereich. Sie gelangen auch in die Programmzeile durch kurzes Drücken der Taste RESET, ohne den Computerneu zu starten.



- Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) mit der Taste UP oder DOWN und bestätigen wieder mit MODE.
- Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist, und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz vorher einstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreicht ist.

Training > MANUAL Manuelles Training

Das Belastungsprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt. Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE]. Für an sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.



Die Länge des manuellen Trainings bestimmen Sie durch Zeitvorgabe unter TIME. Mit den Tasten UP und DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Belastungsprofil angehoben oder abgesenkt werden. Achtung Die Belastungsstufen werden jeweils um eine Zahl erhöht (L1, L2, L3 ...L32); die Balkenzunahme geschieht in 4er Blöcken; d.h. L1-L4 = 1 Balken, L5-L8 = 2 Balken, L9-L12 = 3 Balken usw.

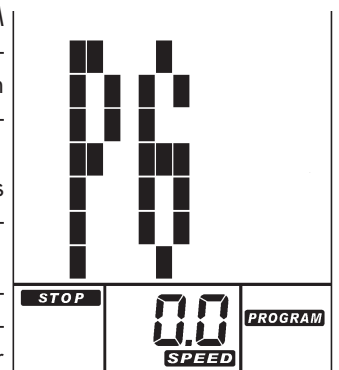
Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zählheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 12 fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen, in unterschiedlichen Belastungsprofilen.

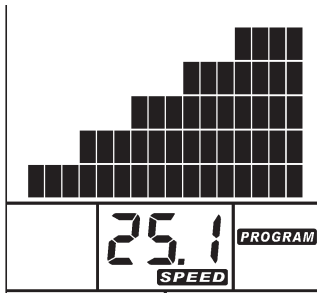
Die Länge des Programmes bestimmen Sie durch Zeitvorgabe unter TIME.

Durch Drücken der Tasten UP - oder DOWN wechseln Sie zwischen den Programmen. Mit der DOWN Taste gelangen sie direkt von P1 zu P12. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-12), dann wird das Belastungsprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste MODE bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit UP/DOWN ein anderes Programm.



Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben. Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in

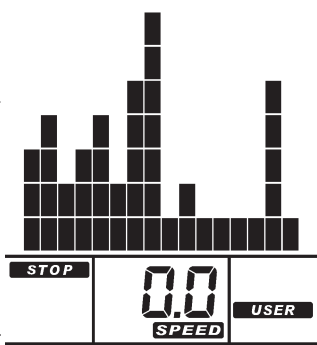
einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Während des Trainings kann mit den Tasten UP und DOWN die gerade dargestellte und blinkende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.



Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zählheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Belastungsprofil entwerfen. Die Eingabe erfolgt über die Tasten UP oder DOWN, um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste MODE; dann wieder UP oder DOWN für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

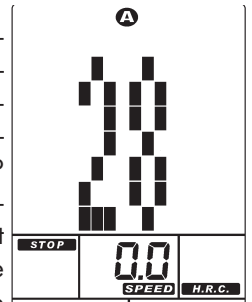


Wenn Sie ihr eigenes Belastungsprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben. Für an sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Während des Trainings kann mit den Tasten UP und DOWN die gerade dargestellte und trainierende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.

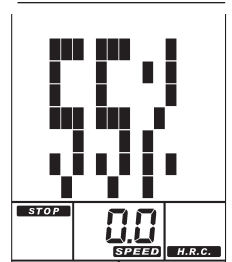
Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zählheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > H.R.C. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (H.R.C.)

In diesem Trainingsmodus wird das Belastungsprofil entsprechend der Eingabewerte (Alter und THR) sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst. Wenn Sie mit den Tasten RESET; UP / DOWN und MODE den Trainingsmodus H.R.C. gewählt haben, erscheint in dem großen Display eine Zahl. Diese Zahl blinkt; in der obersten Zeilenmitte steht ein A für Alter. Geben Sie mit den Tasten UP oder DOWN ihr Alter ein, und bestätigen mit MODE.



Anschließend erscheint in dem großen Display der Wert 55 %. Sie haben die Einstellwahl von 55, 75 oder 90 % individuelle Einstellung der Ziel-Herzfrequenz. Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz (220 – Lebensalter) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.

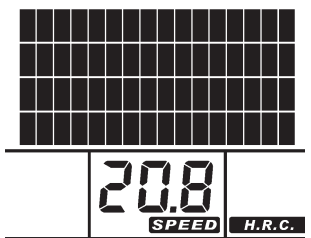


Nach der Wahl des H.R.C.-Wertes bestätigen Sie mit MODE, und gelangen in die Vorgabeeinstellung. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

- 55% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.
- 75% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnesstraining.
- 90% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Belastungssteigerung im Intervalltraining.
- Zusätzlich haben sie die Möglichkeit unter H.R.C. einen Zielpulswert einzugeben. In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES].
- Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Belastungsstufe während des Trainings an.



- Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Belastungsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Belastungsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.



D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

- Wenn die Belastungsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung.
- Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.
- Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

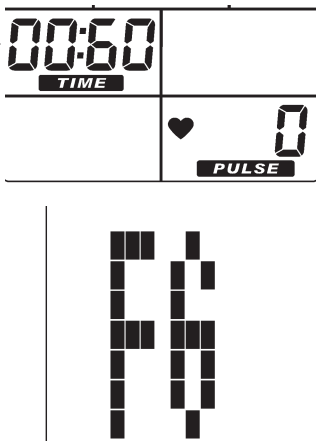
RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen.

Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.



6. Möglichkeiten der Pulserfassung

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 (Herzsymbold blinkt ohne Unterbrechung 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.

7. Trainingsanleitung

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

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

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

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

Planung und Steuerung des Trainings

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

Zur Belastungsintensität

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

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

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

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

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

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

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

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

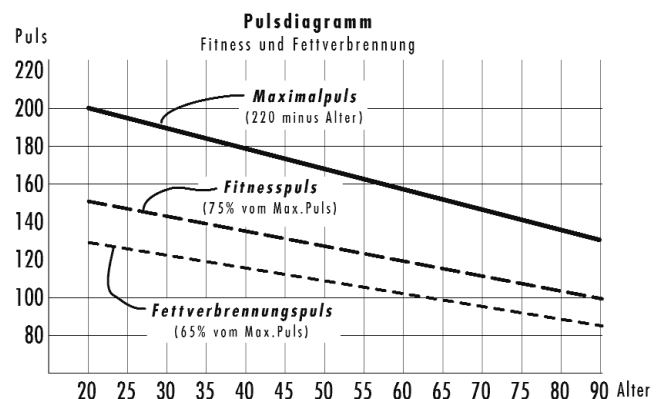
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

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

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

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

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



Operating instructions for exercise computer with digital display

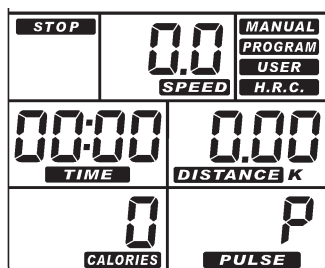
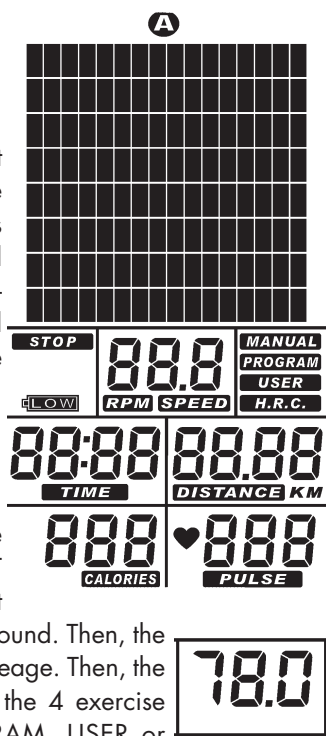
1. Start without previous knowledge

You can start exercising without any previous knowledge. The display will then show various information. Please read and follow these operating instructions for efficient exercising and for setting your personal exercise parameters.

Please also read the general notes included in the exercise instructions.

After switching on the device (mains connection) or after RESET start, the full display = segment test will be lit and a signal will sound. Then, the SPEED field will display total mileage. Then, the STOP field and the area with the 4 exercise programs (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) will flash.

When starting exercising without pre-setting, press the START/STOP button and start pedaling. The values of the individual parameters will be counted upwards starting at >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE].



Function and operation

This device is not dependant on mains voltage. After approx. 30 pedal revolutions, the generator starts to generate voltage to supply electricity and charge a battery. If charge status is sufficient, the battery is used for voltage supply at resting state. If the battery is sufficiently charged, the display will light up. If the display does not light up or lights up only for a short time, then you should charge the battery by exercising. If no activity is present, the electronic system will switch off display after 90 seconds. A power supply unit for charging the battery is available as accessory part via our service.

2. Function buttons

START / STOP

This button is used to start exercise without any pre-settings, or after entry of preset values, to select an automatic exercise program. When pressing this button again, the counting function of the computer will stop > the field STOP and the respective scan field (e.g. TIME) will flash. You can change settings without interrupting exercising. When pressing START again, the computer will continue counting with the new settings.



MODE

By shortly pressing the MODE button in STOP position, you can select the functions [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE] for your personal settings.

DOWN / UP

- The buttons UP or DOWN can be used to make pre-settings. For this, the device should be in STOP position > the top left STOP symbol flashes.
- In the exercise setting "MANUAL" the buttons UP and DOWN can be used to increase or decrease the load profile before or during exercise.
- During exercise, these buttons can be used to increase or decrease the currently displayed and flashing load level > graphic display.
- Exercise program selection (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) is also made using the buttons UP and DOWN.

DOWN Downward setting of pre-settings.

When shortly pressing the DOWN button the set values of the various functions will be decreased > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE]. When pressing the DOWN button for a longer time, the requested value can be set with larger value steps.

If a high value or function is to be set, then the DOWN button can also be used to directly jump from the minimum value to the maximum value: e.g. from DISTANCE 0.00 to 99.90 K

UP Upward setting of pre-settings.

When shortly pressing the UP button the set values of the various functions will be increased > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE]. When pressing the UP button for a longer time, the requested value can be set with larger value steps.

RESET

When shortly pressing the RESET button you can access the selection menu of the various exercise programs > upper bar in display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.]. Long pressing of the RESET button will initiate restarting of the computer.

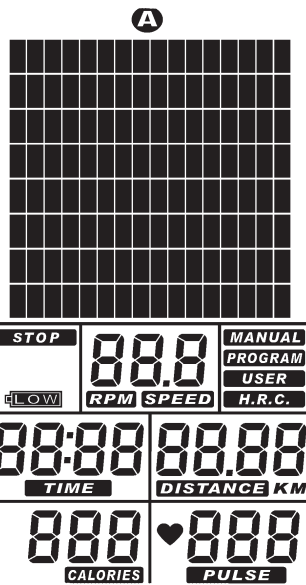
RECOVERY

Use the RECOVERY button to activate the recovery function after exercising.

3. Display

General: The display is separated into three display areas:

1. The large display as graphic representation of the exercise scope (exercise profile) provides simple orientation within the progress of exercising. One bar segment = low load; eight bar segments on top of each other = maximum load. The exercise load levels are displayed as bars: one bar row corresponds to 4 load levels (L04) > 8 bar rows maximum = L32.



2. The central area includes the STOP field, the alternating display for RPM (revolutions per minute), and the display for status and/or selection of exercise programs.
3. The lower display area includes several segment displays showing the various exercise functions. When pre-setting these functions, the respective function name will flash > e.g. TIME.

Exercise data will be stored after end of exercise, and can be recalled when starting new exercise. The new data will then be added.

Centre display line

STOP

Flashing display of STOP field means: counting mode of computer was stopped by pressing the START/STOP button.



RPM/SPEED Speed

This display shows - alternately (every 6 seconds) - pedal frequency as RPM (revolutions per minute) und SPEED in kph. Display area: min. 0.0 to max 99.9 kph



Exercise programs

The various exercise programs can be accessed by pressing RESET and selecting via the buttons UP and DOWN; the button MODE is used to confirm selection. Differences of the programs are as follows:



MANUAL Manual exercising

This setting is used for a simple exercise sequence. The load profile remains linear and can be increased or decreased during exercising using the buttons UP and DOWN. First, the set load level (L01 to L32) is displayed, and 2 seconds after no entry the set bar diagram will be displayed.

PROGRAM Preset exercise programs

Here, 12 pre-set exercise programs are available. The load profile shows the level of difficulty of the respective setting.

USER Exercise program set by the user

This program selection enables individual setting of the load profile. At least one pre-set value should be selected > [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

H.R.C. Exercise based on a target heart rate (THR)

Here, the load is controlled as per the pre-set heart rate. For this it is required to measure pulse during exercising. See > Possibilities of pulse measuring

Pre-settings (lower display line)

The lower display area includes individual segment displays with the various pre-settings and units.

TIME Exercise time

This display measures exercise time in minutes and seconds. Display area: min. 00:00 to max. 99:00



DISTANCE Exercise distance

The covered distance is measured in kilometers (km). Load counting starts at >0< and may display a maximum of 199.90 km. Counting is made in steps of 0.01 km = 10 meters.



CALORIES Energy consumption

This display alternately (every 6 seconds) shows the calculated energy consumption in CALORIES. This value is calculated during exercising based on the set load and time measurements. Display area: min. 0 to max 990. The data are only a rough estimate of the several exercises and cannot be used for medical purposes.



PULSE (right) Pulse / heart rate

If pulse is measured during exercising, then the heart symbol in this segment display will flash and the pulse value will be displayed as heart-beats per minute. Display area: min. 30 to max 230.



If the target pulse value is reached during exercising, the computer will sound an alarm.

SLEEP MODE

If no RPM or PULSE is detected and no manual setting is made within 4 minutes, then the device will switch to Sleep Mode.

4. Personal exercise settings

General :

- Without any particular pre-settings, the values of the individual parameters will be counted upwards starting at >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE].
- For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE].
- If a personal target value is set as exercise pre-setting, then the computer counts downwards starting at this value. When reaching the target value >0< an alarm will sound. If exercising is continued - without setting a new target value - then the computer will count downwards again in this mode - starting at the pre-set value - after pressing the START button.
- Set target values cannot be changed during exercising, but only after pressing the STOP button.

Pre-setting of target value

Setting of target values is the same with all parameters: e.g. DISTANCE

1. Press the MODE button until the name >DISTANCE< flashes in the display segment.
2. Short pressing of the button UP increases the value, e.g. DISTANCE, in 0.1 km steps. When keeping the UP button pressed, increasing steps will be larger. If a high value is to be set, then the DOWN button can also be used to directly jump from the minimum value to the maximum value: e.g. from DISTANCE 0.00 to 99.90 K
3. If you want to reduce the target value, press the DOWN button (for a short or long time).
4. When the target value is set, press the MODE button. The value is then stored, and you can access the next function, e.g. CALORIES.
5. If possible, only enter one pre-set value, because otherwise the exercise targets may overlap, e.g. when reaching the pre-set time target earlier than the pre-set load target.
6. The other parameters [TIME, CALORIES or PULSE] are also set as stated in 1-4 using the buttons SET, RESET and MODE.



After completion of all pre-settings, press the START/STOP button and start exercising.

During exercising all current values are displayed next to each other. The pre-set value is counted downwards to >0<.

5. Exercising

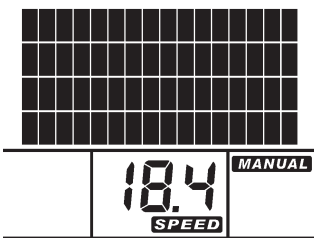
After switching on the device (see chapter 1) the program line in the central display area flashes. You can also access the program line by shortly pressing the RESET button; there will be no restart of the computer.



- Select the exercise program (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) using the buttons UP and DOWN, and confirm selection with the MODE button.
- If the selected exercise mode is MANUAL, PROGRAM or USER, and you pre-set a target value for heart rate, then the computer will make an optical and acoustic alert as soon as the current heart rate value reaches the target value.

Exercise > MANUAL Manual exercising

The load profile is equally displayed in a line. All pre-settings can be individually made. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. Start exercising by pressing the START button and active exercising.



Duration of manual exercising is determined by the time pre-setting under TIME.

The buttons UP and DOWN can be used to increase or decrease the load profile before or during exercise. Note! The load levels are respectively increased by 1 (L1, L2, L3 ...L32); bar increase is made in blocks of 4, i.e. L1-L4 = 1 bar, L5-L8 = 2 bars, L9-L12 = 3 bars, etc.

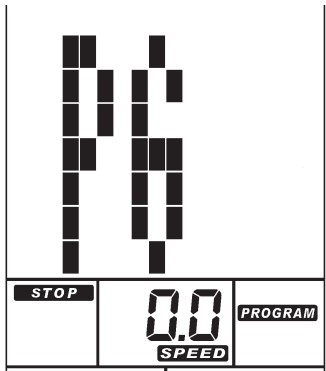
During exercising, the computer counts exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. Exercise data in the bar diagram and in the counter units [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] are not counter further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can restart exercising with the pre-set target or with a new setting [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Exercise > PROGRAM Preset exercise programs

In exercise mode PROGRAM you can select between 12 pre-set exercise programs with various load profiles.

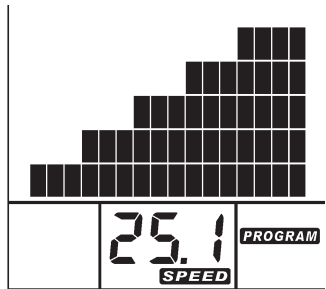
Duration of the program is determined by the time pre-setting under TIME.

You can change between the programs by pressing the buttons UP or DOWN. When pressing DOWN at P1 you can directly access P12. The display will show the program number (P1-P12) for approx. 1 second; then the load profile will be displayed flashing. Press the button MODE to confirm your selection, or select another program by pressing UP/DOWN.



After selecting a program, you can also set a pre-setting value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising. During exercise, the buttons UP and DOWN can be used to increase or decrease the currently displayed and flashing load level > graphic display.

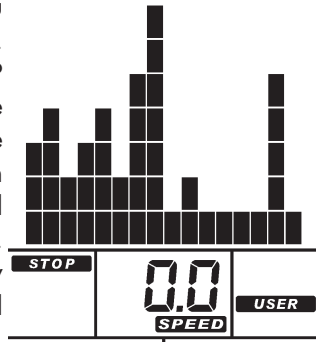
During exercising, the computer counts exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds.



Exercise data in the bar diagram and in the counter units [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] are not counter further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can restart exercising with the pre-set target or with a new setting [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Exercise > USER Exercise program set by the user

In the exercise mode USER you can design an own load profile. Entry is made via the buttons UP and DOWN, used to set profile heights. The next bar can be accessed by pressing the button MODE; then use again UP and DOWN for height adjustment etc. Set all 16 bars. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising.

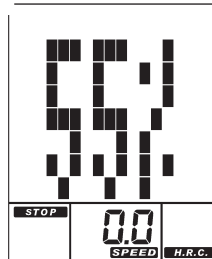
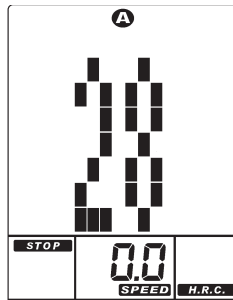


After designing your own load profile, you can also set a pre-setting value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. For efficient exercising it is sufficient to set a target value for only one pre-setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising. During exercise, the buttons UP and DOWN can be used to increase or decrease the currently displayed and used load level > graphic display.

During exercising, the computer counts exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. Exercise data in the bar diagram and in the counter units [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] are not counter further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can restart exercising with the pre-set target or with a new setting [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

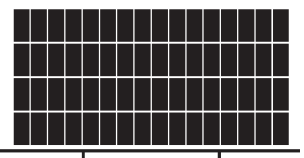
Exercise > H.R.C. Exercise based on a target heart rate (H.R.C.)

In this exercise mode the load profile is automatically adapted based on the entered values (age and THR) and the measured heart rate. When selecting the exercise mode H.R.C. using the buttons RESET; UP / DOWN and MODE, a number will be displayed in the large display. This number is flashing, and A for age will be displayed on top of the line center. Enter your age using the buttons UP and DOWN and confirm with MODE. Then, the value 55% will be displayed in the large display. Now, you can select between 55%, 75% or 90% as individual setting of the target heart rate. The percentages 55%, 75% and 90% refer to the maximum pulse frequency (220 less age) and represent 3 general exercise intensities for fitness exercises.



After selection of the H.R.C. value press MODE to confirm; you will then be forwarded to parameter setting. Start exercising by pressing the START button and starting with active exercising.

- 55% of max. heart rate (220 less age) correspond to the entry range of general fat burning exercising. This value can also be manually increased to 65%.
- 75% of max. heart rate (220 less age) correspond to the range of general exercising.
- 90% of max. heart rate (220 less age) are only suitable for shorter submaximal load intervals for load increases with interval exercising.
- Additionally, you can enter a target pulse value under H.R.C. In this exercise mode it is not possible to set a PULSE value. All other parameters can be set. [TIME, DISTANCE or CALORIES].
- The computer follows your currently measured heart rate number compared to the pre-set target value and adapts the load level during exercising.
- If the current heart rate is below the target value, then the load level is increased by one step every 30 seconds until the maximum of resistance of the set heart rate is reached.
- If the heart rate is above the target value, then the load level is reduced automatically. It is reduced by one step every 15 seconds until the set heart rate is reached.
- If the load level is at 1 and the heart rate is above the target value for 1 minute, then the computer will stop und an acoustic alarm will sound as warning.
- The computer uses the set exercise time [TIME] to count exercise progress using the vertical flashing bar in the load profile (bar diagram) from left to right.
- If the pre-set value [TIME, DISTANCE or CALORIES] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The exercise data will not be counted further. You have reached the exercise target! When pressing the START button, you can also continue exercising.

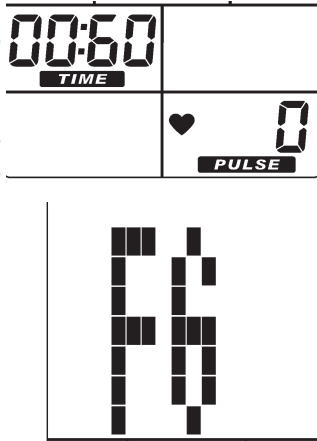


RECOVERY Recovery pulse stage

The RECOVERY function can be used after each exercise program.

The RECOVERY button is used to initiate recovery pulse measurement at the end of exercising. Initial and final pulse during one minute are used to calculate deviation and a fitness score. In case of equal exercising, improvement of such score is a measurement for increase of fitness.

When reaching the target values, end exercising and press the RECOVERY button; then, leave your hands at the hand pulse sensors. In case of previous pulse measurement, the display shows 00:60 for time, and the PULSE display shows the current pulse value (flashing). The countdown starts at 00:60. Leave your hands at the hand pulse sensors until the countdown reaches >0<. The display will show on its right a value between F1 and F6. F1 is the best status; F6 is the worst status. The function can be ended by pressing again RECOVERY.



6. Possibilities of pulse measuring

Pulse calculation start when the heart in the display is flashing in time with your pulse.

With ear clip

The pulse sensor uses infrared light and measures changes of your skin's translucence caused by your pulse. Before attaching the pulse sensor to your earlobe, please tightly rub your earlobe 10 times to increase blood flow. Avoid disturbing impulses.

- Carefully attach the ear clip at your earlobe and look for a good place for measurement (heart symbol lights up without interruption).
- Do not exercise directly exposed to light, e.g. neon light, halogen light, spotlights, sunlight.
- Do not allow the ear sensor, including cable, to shake or vibrate. Always attach the cable to your clothes using the clamp, or attach it at a headband.

7. Training Instructions

For Your Safety:

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

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

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse. This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels). Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

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

Regarding exertion intensity

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

Training target: fat burning/weight reduction

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

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

Training target cardio-vascular fitness:

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

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

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

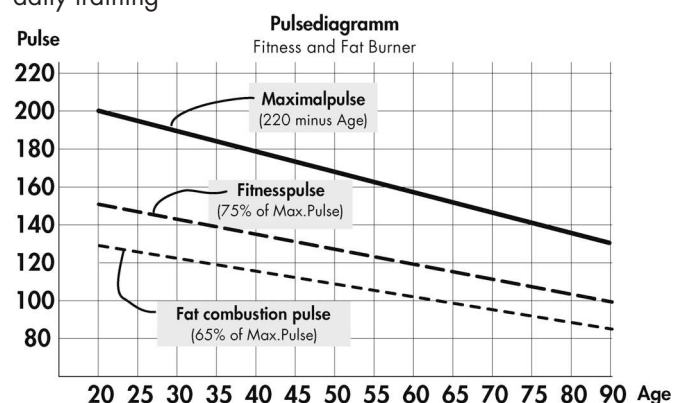
Frequency	Duration
daily	10 min
2-3 times weekly	20-30 min
1-2 times weekly	30-60 min

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

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

Frequency	Length of exercise blocks
1st week	
three times a week	2 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training
2nd week	
three times a week	3 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training
3rd week	
three times a week	4 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training
4th week	
three times a week	5 minutes training 1 minute break for gymnastics 4 minutes training 1 minute break for gymnastics 4 minutes training

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



Mode d'emploi pour l'ordinateur d'entraînement avec affichage digital

1. Démarrage sans connaissances préalables

Vous pouvez commencer l'entraînement sans connaissances préalables. Les différentes informations apparaissent alors à l'affichage. Pour un entraînement efficace et pour régler vos données de consigne d'entraînement personnelles, veuillez lire et suivre ces instructions.

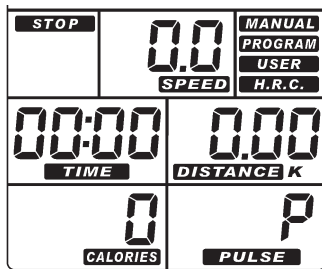
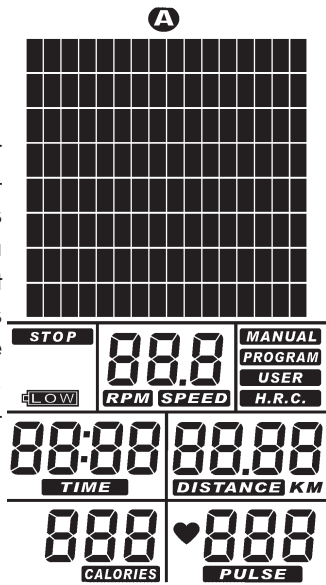
Lisez également les remarques générales dans les instructions d'entraînement.

Après mise en marche de l'appareil (raccordement au réseau) ou démarrage par RESET, l'affichage d'écran complet apparaît = test de segment avec un signal sonore. Dans le champ SPEED apparaît ensuite la quantité totale des kilomètres comme affichage individuel. Le champ STOP et la zone des 4 programmes d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) clignotent ensuite

Si vous commencez l'entraînement sans réglages préalables, appuyez sur la touche START/STOP et appuyez sur la pédale. Les valeurs dans les données de consigne individuelles comptent dans un ordre croissant à partir de >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE].

Fonctionnement et service

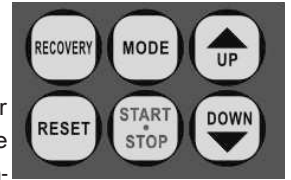
L'appareil est indépendant de la tension de secteur. A partir d'env. 30 tours de pédale, le générateur produit une tension pour alimenter le système électronique et charger un accumulateur. Quand l'état de charge est suffisant, l'accumulateur assume l'alimentation de tension à l'arrêt. Lorsque l'accumulateur a une capacité de charge suffisante, l'affichage s'allume. Si ce n'est pas le cas ou seulement brièvement, vous devez recharger l'accumulateur par entraînement. Sans activité, le système électronique arrête l'affichage au bout de 90 secondes. Un bloc d'alimentation à fiche pour recharger l'accumulateur est livrable par nos services en tant qu'accessoire.



2. Touches de fonction

START / STOP

Cette touche vous permet de démarrer l'entraînement sans réglage préalable ou, après l'entrée de valeurs de consigne, de sélectionner un programme d'entraînement automatique. Une nouvelle pression sur cette touche arrête la fonction de comptage de l'ordinateur > Le champ STOP et le champ de balayage respectif (p. ex. TIME) clignotent. Il est possible de modifier des réglages sans interrompre l'entraînement. Quand on appuie ensuite de nouveau sur START, l'ordinateur continue de compter selon le nouveau réglage.



MODE

En position STOP, choisissez par brève pression de la touche MODE entre les fonctions [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE] pour vos réglages personnels.

Fonctions et utilisation de l'ordinateur d'entraînement

DOWN / UP

- Avec la touche UP ou DOWN, on règle des valeurs de consigne. A cet effet, l'appareil doit se trouver en position STOP> Le symbole STOP en haut à gauche clignote.
- En réglage d'entraînement "MANUAL", il est possible d'augmenter ou de diminuer l'ensemble du profil de stress avec les touches UP et DOWN avant le début ou pendant l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, il est possible d'augmenter ou de diminuer avec ces touches le niveau de stress représenté à ce moment et qui clignote > représentation graphique.
- Le choix du programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) s'effectue également avec les touches UP ou DOWN.

DOWN Réglage décroissant des valeurs de consigne.

Par brève pression de la touche DOWN, vous diminuez les valeurs de réglage des différentes fonctions> [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE]. En maintenant la touche DOWN plus longtemps, vous parvenez à la valeur de réglage avec une succession de comptage plus rapide.

Pour sélectionner une valeur ou une fonction élevée, il est également possible de sauter directement avec la touche DOWN de la valeur minimale à la valeur maximale : p. ex. de DISTANCE 0.00 à 99,90 K

UP Réglage croissant des valeurs de consigne.

Par brève pression de la touche UP, vous augmentez les valeurs de réglage des différentes fonctions> [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE]. En maintenant la touche UP plus longtemps, vous parvenez à la valeur de réglage avec une succession de comptage plus rapide.

RESET

Par brève pression de la touche RESET, vous parvenez à la sélection des différents réglages de programme d'entraînement > barre supérieure de l'affichage [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Une pression longue de la touche RESET a pour effet un nouveau démarrage de l'ordinateur.

RECOVERY

Utilisez la touche RECOVERY pour activer la fonction pouls de récupération après l'entraînement.

3. Affichages

En général :

l'écran se divise en trois zones d'affichage :

1. Le grand affichage comme représentation graphique de l'ampleur du stress (profil de stress) fournit une orientation simple pendant le déroulement de l'entraînement. Un segment à barre = stress réduit; huit segments à barre au-dessus les uns des autres = stress maximal. Les niveaux de stress sont affichés comme représentation à barres: une rangée de barres correspond à quatre niveaux de stress (L04) > 8 rangées de barres au maximum = L32.
2. Dans la zone centrale se trouvent le champ STOP, l'affichage de changement pour RPM (tours par minute) et celui de l'état ou la sélection des programmes d'entraînement.
3. Dans la zone inférieure de l'affichage se trouvent plusieurs affichages de segment où les différentes fonctions d'entraînement sont indiquées. En cas de pré-réglage de ces fonctions, la désignation de fonction respective > p.ex. TIME clignote.

Une fois l'entraînement terminé, les données de l'entraînement sont conservées et peuvent être appelées en cas de nouveau début d'entraînement. Les nouvelles données viennent alors s'y ajouter.

Ligne centrale de l'affichage

STOP

Un affichage clignotant du champ STOP signifie : le mode de comptage de l'ordinateur a été arrêté par actionnement de la touche START/STOP.



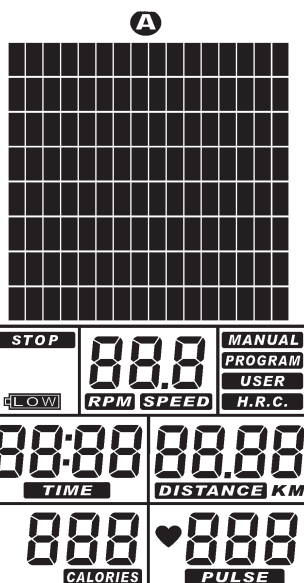
RPM /SPEED Vitesse

Cet affichage indique à intervalle de remplacement (toutes les 6 secondes) la fréquence de pédalage en tant que RPM (Round per minute = tour par minute) et SPEED, la vitesse en km/h. Plage d'affichage : min. 0,0 à max 99,9 km/h



Programmes d'entraînement

Les différents programmes d'entraînement sont sélectionnés par pression de la touche RESET et sélection au moyen des touches UP ou DOWN et confirmés avec MODE. Les différences de programme sont définies comme suit :



MANUAL Entraînement manuel

On choisit ce réglage pour une séquence d'entraînement simple. Le profil de stress demeure linéaire et peut être augmenté ou diminué pendant l'entraînement avec la touche UP ou DOWN. Le niveau de stress réglé (L01 à L32) est alors affiché en premier et 2 secondes après l'absence d'entrée le diagramme à barres réglé.

PROGRAM Programme pré-réglés pour l'entraînement

12 programmes d'entraînement réglés de manière fixe sont ici disponibles. A l'aide du profil de stress, vous reconnaissez les degrés de difficulté du réglage respectif.

USER Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur (User=utilisateur)

Ce choix de programme permet un réglage individuel du profil de stress. Il faut choisir au moins une valeur de consigne > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

H.R.C. Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (THR)

Dans ce réglage de programme, le stress est réglé conformément à la fréquence cardiaque pré-réglée. Pour cela, il est nécessaire que le pouls soit saisi pendant l'entraînement. Cf. > Possibilités de saisie du pouls

Données de consigne (ligne inférieure de l'affichage)

Dans la zone inférieure de l'affichage se trouvent des affichages individuels de segment avec les différentes données de consigne et unités.

TIME Durée d'entraînement

Dans cet affichage est mesurée la durée d'entraînement en minutes et secondes. Plage d'affichage : min. 00:00 à max. 99:00



DISTANCE Parcours d'entraînement

La distance parcourue est mesurée en km. Le comptage de stress commence à >0< et peut être affiché jusqu'à un maximum de 199,90 km. L'échelonnement de comptage s'effectue par pas de 0,01 km = 10 mètres.



CALORIES Dépense en énergie

La consommation d'énergie calculée en CALORIES est indiquée dans cet affichage en intervalle de remplacement (toutes les 6 secondes). La valeur est déterminée pendant l'entraînement à partir des mesures stress et temps réglées. Plage d'affichage : min. 0 à max. 990. Les données ne servent cependant que de lignes directrices approximatives dans la comparaison des différents exercices et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.



PULSE (à droite) Pouls / Fréquence cardiaque

Lorsque le pouls est saisi pendant l'entraînement, le symbole du cœur clignote dans cet affichage de segment et la valeur du pouls est indiquée en battement de cœur par minute. Plage d'affichage : min. 30 à max. 230.



Lorsque la valeur cible du pouls est atteinte pendant l'entraînement, l'ordinateur émet un signal d'alarme.

MODE ETAT DE VEILLE

Lorsqu'il n'y a pas de saisie de RPM ou PULSE ou qu'aucun réglage manuel n'a lieu au cours de 4 minutes, l'appareil passe en veille.

4. Données de consigne d'entraînement personnelles

Généralités

- Sans réglage préalable particulier, les valeurs comptent dans les consignes individuelles [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE] à partir de zéro >0< dans un ordre croissant.
- Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Lorsqu'une valeur cible personnelle est réglée comme consigne d'entraînement, l'ordinateur compte à partir de cette valeur dans un ordre décroissant. Lorsque la valeur cible >0< est atteinte, un signal sonore retentit. Si on continue ensuite l'entraînement – sans réglage d'une nouvelle valeur cible, l'ordinateur compte de nouveau dans ce mode après pression de la touche START dans l'ordre décroissant à partir de la valeur préréglée.
- Des valeurs cibles qui ont été réglées une fois ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement après pression de la touche STOP.

Consigne de valeur cible

Le réglage des valeurs cibles est identique pour toutes les données de consigne : p. ex. DISTANCE



1. Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la désignation >DISTANCE< clignote dans le segment d'affichage.
2. Par brève pression de la touche UP, vous augmentez la valeur. Par exemple DISTANCE par pas de 0,1 km. Si vous maintenez la touche UP appuyée, la valeur de réglage est comptée plus rapidement. Pour sélectionner une valeur élevée, il est également possible de sauter directement avec la touche DOWN de la valeur minimale à la valeur maximale : p. ex. de DISTANCE 0.00 à 99,90 K
3. Si vous souhaitez de nouveau réduire la valeur cible, appuyez brièvement (ou longtemps) sur la touche DOWN.
4. Lorsque vous avez réglé la valeur cible, appuyez sur la touche MODE. La valeur est alors mémorisée dans cette fonction et vous accédez à la fonction suivante, p. ex. CALORIES.
5. N'entrez si possible qu'une seule valeur de consigne vu que sinon les objectifs d'entraînement se chevauchent. Par exemple, si vous deviez atteindre la cible temps réglée au préalable plus tôt que la cible stress préréglée.
6. Les autres données de consigne [TIME, CALORIES ou PULSE] sont entrées aussi comme décrit à 1-4 avec les touches SET, RESET et MODE.

Une fois toutes les données de consigne terminées, appuyez sur la touche START/STOP et commencez l'entraînement.

Pendant l'entraînement, toutes les valeurs actuelles sont lisibles les unes à côté des autres. Le comptage s'effectue dans l'ordre décroissant depuis la valeur préréglée jusqu'à >0<.

5. Entraînement

Après mise en marche de l'appareil (voir chapitre 1), les lignes de programme clignotent dans la zone d'affichage centrale. Par brève pression de la touche RESET, vous parvenez également dans la ligne de programme sans redémarrer l'ordinateur.

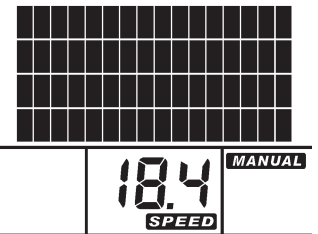


- Sélectionnez le programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) avec la touche UP ou DOWN et confirmez de nouveau avec MODE.
- Si le mode d'entraînement que vous avez choisi est MANUAL, PROGRAM ou USER, et que vous avez réglé auparavant une valeur cible pour la fréquence cardiaque, l'ordinateur émettra une alarme optique et acoustique dès que la valeur actuelle de la fréquence cardiaque aura atteint la valeur cible.

Training > MANUAL Entraînement manuel

Le profil de stress est représenté régulièrement dans une ligne. Tous les réglages de consigne sont possibles individuellement. [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE].

Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.



Vous décidez de la longueur de l'entraînement manuel par donnée de consigne de temps à TIME.

Il est possible d'augmenter ou de diminuer l'ensemble du profil de stress avec les touches UP et DOWN avant le début ou pendant l'entraînement. Attention Les niveaux de stress sont respectivement augmentés d'un chiffre (L1, L2, L3 ...L32); l'augmentation de la barre s'effectue par blocs de 4; c.-à-d. L1-L4 = 1 barre, L5-L8 = 2 barres, L9-L12 = 3 barres etc.

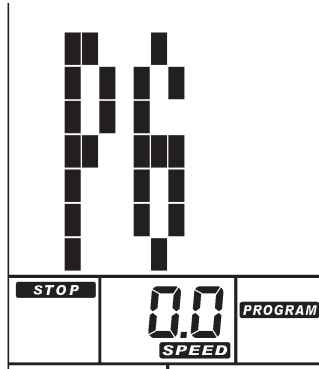
Pendant l'entraînement, l'ordinateur calcule la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) de gauche à droite avec les barres verticales clignotantes. Lorsque la valeur préréglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement dans le diagramme à barres et dans les unités de comptage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche STAR, vous pouvez répéter de nouveau l'entraînement avec le but préréglé, ou poursuivre avec un nouveau réglage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entraînement > PROGRAM Programmes pré-réglés pour l'entraînement

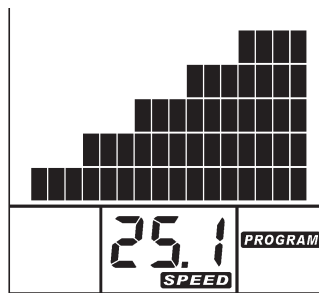
En mode d'entraînement PROGRAM, vous pouvez choisir entre 12 programmes d'entraînement réglés de manière fixe, dans différents profils de stress.

Vous décidez de la longueur du programme par donnée de consigne de temps à TIME.

Par pression des touches UP ou DOWN, vous passez d'un programme à l'autre. Avec la touche DOWN, vous parvenez directement de P1 à P12. A l'affichage apparaît le numéro de programme (P1-12) pendant env. 1 seconde, ensuite c'est le profil de stress clignotant qui est représenté. Avec la touche MODE, vous confirmez le choix ou choisissez un autre programme avec UP/DOWN.



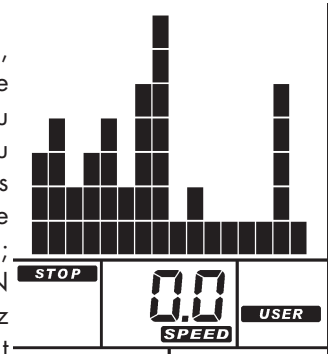
Si vous avez sélectionné un programme, vous pouvez en plus entrer une valeur de consigne [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif. Pendant l'entraînement il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de stress représenté à ce moment et qui clignote > représentation graphique avec les touches UP et DOWN.



Pendant l'entraînement, l'ordinateur calcule la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) de gauche à droite avec les barres verticales clignotantes. Lorsque la valeur pré-réglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement dans le diagramme à barres et dans les unités de comptage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche STAR, vous pouvez répéter de nouveau l'entraînement avec le but pré-réglé, ou poursuivre avec un nouveau réglage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entraînement > USER Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur (User=utilisateur)

En mode d'entraînement USER, vous pouvez concevoir un profil de stress personnel. L'entrée a lieu au moyen des touches UP ou DOWN pour régler les hauteurs de profil. Vous accédez à la barre suivante avec la touche MODE; ensuite de nouveau UP ou DOWN pour la hauteur etc. Programmez les 16 barres. Début



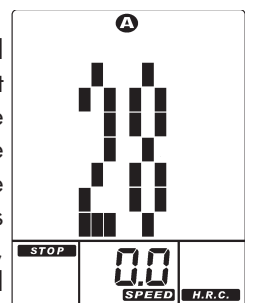
d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.

Lorsque vous avez conçu votre profil de stress, vous pouvez en plus entrer une valeur de consigne [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif. Pendant l'entraînement il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de stress représenté et utilisé à ce moment > représentation graphique avec les touches UP et DOWN.

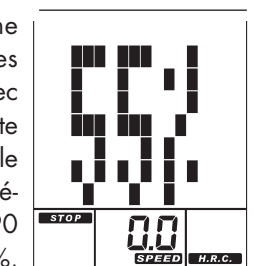
Pendant l'entraînement, l'ordinateur calcule la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) de gauche à droite avec les barres verticales clignotantes. Lorsque la valeur pré-réglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement dans le diagramme à barres et dans les unités de comptage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche START, vous pouvez répéter de nouveau l'entraînement avec le but pré-réglé, ou poursuivre avec un nouveau réglage [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entraînement > H.R.C. Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (H.R.C.)

Dans ce mode d'entraînement, le profil de stress est adapté automatiquement conformément aux valeurs entrées (âge et THR) ainsi qu'à la fréquence cardiaque mesurée. Si vous avez sélectionné le mode d'entraînement H.R.C. avec les touches RESET; UP / DOWN et MODE, un chiffre apparaît dans le grand affichage. Ce chiffre clignote; un A pour



âge se trouve au centre de la ligne supérieure. Entrez votre âge avec les touches UP ou DOWN et confirmez avec MODE. La valeur 55% apparaît ensuite dans le grand affichage. Vous avez le choix de réglage individuel de la fréquence cardiaque cible de 55, 75 ou 90 %. Les indications en pourcentage 55%, 75% et 90% se réfèrent à la fréquence maximale du pouls (220 - âge) et définissent 3 intensités générales d'entraînement pour l'entraînement de la condition physique.



F Fonctions et utilisation de l'ordinateur d'entraînement

Après le choix de la valeur H.R.C., vous confirmez avec MODE et parvenez au réglage des données de consigne. Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.

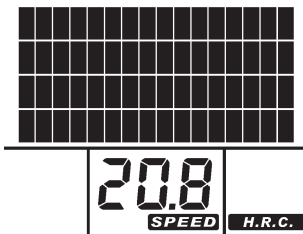
- 55% de la fréquence cardiaque maximale (220 - âge) correspondent au secteur de début de l'entraînement général destiné à la combustion des graisses. On peut ensuite également augmenter cette donnée manuellement à 65%.
- 75% de la fréquence cardiaque maximale (220 - âge) correspondent au secteur destiné à un entraînement général de condition physique.
- 90% de la fréquence cardiaque maximale (220 - âge) ne conviennent qu'à des intervalles de stress submaximaux plus courts pour augmentation du stress en entraînement intermédiaire.

- Vous avez en plus la possibilité d'entrer une valeur pouls cible à H.R.C. Dans ce mode d'entraînement, il n'est pas possible de régler une valeur PULSE. Toutes les autres données peuvent être réglées librement. [TIME, DISTANCE ou CALORIES].



- L'ordinateur suit votre mesure de fréquence cardiaque actuelle en comparaison avec la valeur cible pré-réglée et adapte le niveau de stress pendant l'entraînement.
- Lorsque la fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur cible, le niveau de stress est augmenté d'un échelon toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la valeur maximale de la résistance ou la fréquence cardiaque réglée soit atteinte.

- Lorsque la fréquence cardiaque actuelle se situe au-dessus de la valeur cible, le niveau de stress est automatiquement réduit. Il est réduit toutes les 15 secondes d'un niveau jusqu'à ce que la fréquence cardiaque réglée soit atteinte.



- Lorsque le niveau de stress est tombé à 1, mais que le chiffre pour la fréquence cardiaque est toujours supérieure à la valeur cible pendant 1 minute, l'ordinateur s'arrête et un signal d'alarme sonore retentit comme avertissement.
- A partir de la durée d'entraînement réglée [TIME], l'ordinateur calcule de gauche à droite la poursuite de l'entraînement dans le profil de stress (diagramme à barres) avec la barre clignotante.

Lorsque la valeur pré-réglée [TIME, DISTANCE ou CALORIES] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Par pression de la touche START, vous pouvez aussi poursuivre l'entraînement.

RECOVERY

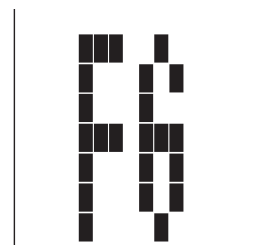
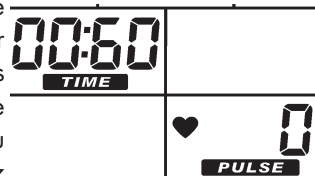
Phase de récupération du pouls

La fonction RECOVERY peut être utilisée après chaque programme d'entraînement.

Avec la touche RECOVERY, on obtient une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. A partir du pouls de départ et du pouls final d'une minute, on détermine l'écart et une note de condition physique. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Lorsque vous avez atteint les valeurs cibles, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et laissez ensuite vos mains reposer sur les capteurs de pouls de la main.

A mesure de pouls précédente apparaît à l'affichage 00:60 pour le temps et la valeur de pouls actuelle clignote à l'affichage PULSE. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Laissez vos mains sur les capteurs du pouls de la main jusqu'à ce que >0< soit atteint. Dans l'affichage à droite apparaît une valeur entre F1 et F6. F1 est le meilleur état et F6 le moins bon. Une nouvelle pression sur RECOVERY permet de terminer la fonction.



6. Possibilités de saisie du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur clignote à l'affichage au rythme du battement de votre pouls.

Avec clip oreille

Le capteur de pouls travaille avec lumière infrarouge et mesure les changements de perméabilité de votre peau à la lumière engendrés par votre battement de pouls. Avant de placer le capteur de pouls sur le lobe de votre oreille, frottez fortement celui-ci 10 fois pour accroître la circulation du sang. Évitez toute impulsion parasite.

- Fixez le clip avec soin sur le lobe de votre oreille et cherchez l'endroit le plus propice à la mesure (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas directement sous une forte source de lumière comme p.ex. celle de néons, d'halogènes, de spots et du soleil.
- Excluez impérativement toute secousse du capteur d'oreille et de son câble et évitez qu'ils ne branlent. Utilisez toujours la pince pour attacher le câble à vos vêtements ou, mieux encore, à un bandeau.

7. Instructions d'entraînement

Pour votre sécurité

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

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.

L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardio-vasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

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

Planning et commande de l'entraînement

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

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

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

Pour l'intensité de la charge

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

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

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

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

Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

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

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

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

lièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

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

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

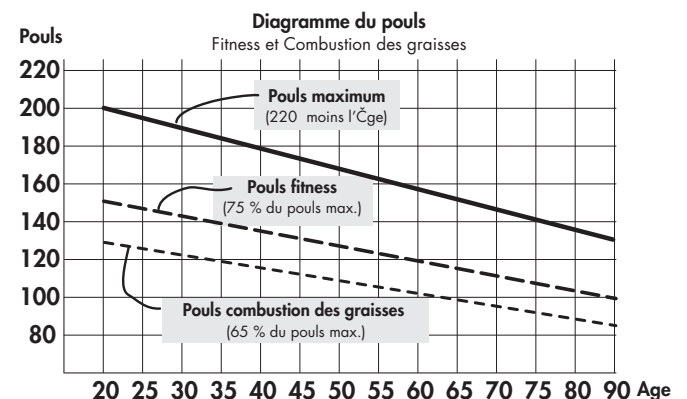
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

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

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

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

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



Bedieningshandleiding voor de trainingscomputer met digitale weergave

1. Start zonder voorkennis

U kunt zonder voorkennis met de training beginnen. Op de display worden dan de diverse informatie weergegeven. Voor een efficiënte training en voor het instellen van uw persoonlijke trainingsprogrammeringen a.u.b. deze bedieningshandleiding doorlezen en de instructies opvolgen.

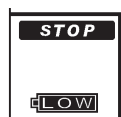
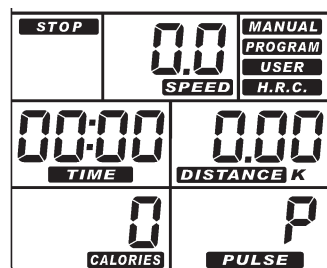
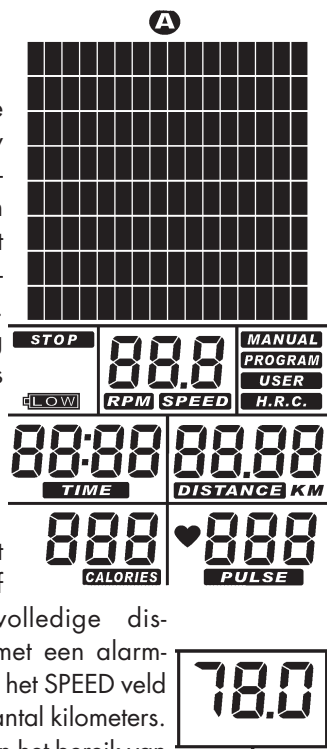
Lees ook de algemene aanwijzingen in de trainingshandleiding.

Na het inschakelen van het apparaat (netaansluiting) of RESET-start verschijnt de volledige displayweergave = segmenttest met een alarm-signaal. Vervolgens verschijnt in het SPEED veld als enige weergave het totaal aantal kilometers. Daarna knippert het STOP veld en het bereik van de 4 trainingsprogramma's (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.).

Als u zonder voorprogrammeringen met de training begint, druk dan op de START/STOP toets en begin met trappen. De waarden van de afzonderlijke instellingen worden vanaf >0< opwaarts geteld [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE].

Functioneren en gebruik

Dit apparaat is netspanningonafhankelijk. Vanaf ca. 30 pedaalomwentelingen wekt de generator stroom op om de elektronica te voorzien en een accumulator te laden. Is het laadniveau toereikend, neemt de accu de stroomvoorzorging bij stilstand over. Heeft de accu voldoende laadcapaciteit, licht het display op. Is dit niet het geval of slechts kort, dient u d.m.v. trainen de accu op te laden. Zonder activiteit schakelt de elektronica na 90 seconden de display uit. Een adapter voor het laden van de accu is als accessoire via onze serviceafdeling leverbaar.



2. Functietoetsen

START / STOP

Met deze toets start u de training zonder voorprogrammeringen of na invoeren van programmeringen bijv. de keuze van een automatisch trainingsprogramma. Nogmaals indrukken van deze toets stopt de telfunctie van de computer > het veld STOP en het betreffende scanveld (bijv. TIME) knippert. Er kunnen instellingen gewijzigd worden, zonder de training te onderbreken. Als dan wederom op START gedrukt wordt, telt de computer na de nieuwe instelling verder.

MODE

In de STOP positie kiest u door kort indrukken van de MODE toets tussen de functies [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] voor uw persoonlijke instellingen.

Functies en bediening van de trainingscomputer

DOWN / UP

- Met de UP of DOWN toets worden programmeringswaarden ingesteld. Daarvoor dient het apparaat zich in de STOP positie te bevinden > symbool STOP links boven knippert.
- In de trainingsinstelling "MANUAL" kan met de toetsen UP en DOWN voor begin of tijdens de training het totale belastingprofiel verhoogd of verlaagd worden.
- Tijdens de training kan met deze toetsen het zojuist weergegeven en knipperende belastingsniveau verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.
- De trainingsprogrammakeuze (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.) vindt ook met de toetsen UP of DOWN plaats.

DOWN verlagings van geprogrammeerde waarden.

Door kort indrukken van de DOWN toets verlaagt u de geprogrammeerde waarden van de diverse functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE]. Als de DOWN toets langer ingedrukt wordt, kan de te programmeren waarde sneller bereikt worden.

Als men een hogere waarde of functie wil kiezen, kan men met de DOWN toets ook direct van de minimum waarde naar de maximum waarde springen: bijv. van DISTANCE 0.00 naar 99,90 K

UP verhoging van geprogrammeerde waarden.

Door kort indrukken van de UP toets verhoogd u de geprogrammeerde waarden van de diverse functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE]. Als de UP toets langer ingedrukt wordt, kan de te programmeren waarde sneller bereikt worden.

RESET

Door kort indrukken van de RESET toets komt u bij de keuze van de diverse trainingsprogramma-instellingen > bovenste balk in de display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Langer indrukken van de RESET toets resulteert in een herstart van de computer.

RECOVERY

Gebruik de RECOVERY toets voor het activeren van de herstpolsfunctie na de training.

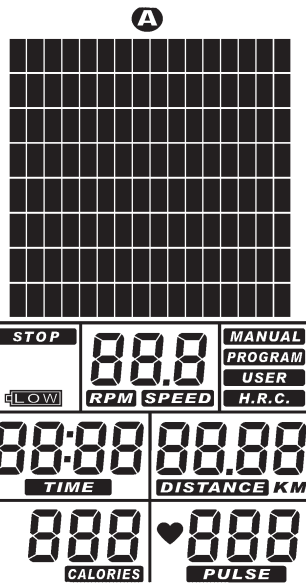


3. Displayweergaves

Algemeen:

de display bestaat uit drie weer-gavegedeeltes:

1. Het grote veld als grafische weergave van het belasting-niveau (belastingsprofiel) geeft een eenvoudige oriëntering binnen de trainingsafloop weer. Een balksegment = geringe belasting; acht balks-egmenten boven elkaar = maximale belasting. De bela-stingniveaus worden als balk-weergave getoond: een balk staat voor vier belastingsni-veaus (LO4) > 8 balken maximaal = L32.



2. In het middelste gedeelte bevindt zich het STOP veld, de wis-selweergave voor RPM (omwentelingen per minuut) en dat van de status resp. de keuze van de trainingsprogramma's.
3. In het onderste displaygedeelte zijn meerdere segment-velden, waar de diverse trainingsfuncties getoond worden. Bij programmering van deze functies knippert de betref-fende functieomschrijving > bijv. TIME.

Na beëindiging van de training blijven de trainingsgegevens bewaard en kunnen bij een nieuw trainingsbegin opgeroepen worden. De nieuwe gegevens worden dan erbij geteld.

Middelste displayregel

STOP

Knipperende weergave van het STOP veld betekend: telmodus van de computer werd door indrukken van de START/STOP toets gestopt.



RPM /SPEED Snelheid

In dit veld wordt via een wisselinterval (elke 6 seconden) de trapfrequentie als RPM (Rounds per minute = omwentelingen per minuut) en SPEED de snelheid in km/h weergegeven. Weergavebereik: min. 0,0 tot max. 99,9 km/h



Trainingsprogramma's

De diverse trainingsprogramma's worden door indrukken van de toets RESET en keuze via de toetsen UP of DOWN gekozen en met MODE bevestigd. De programmaverschillen zijn als volgt gedefinieerd:



MANUAL manuele training

Deze instelling kiest men voor een eenvoudige trainingsse-quentie. Het belastingprofiel blijft lineair en kan tijdens de training met de UP of DOWN toets verhoogd of verlaagd worden. Daarbij wordt eerst het ingestelde belastingniveau (LO1 tot L32) weergegeven en 2 seconden na geen invoer het ingestelde balkdiagram.

PROGRAM

voorgeprogrammeerde trainingprogramma's Hier staan 12 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's ter beschikking. Aan de hand van het belastingsprofiel kunt u herkennen welke moeilijkheidsgraad de betreffende instelling heeft.

USER

trainingsprogramma via gebruikerinstellingen (user = gebruiker) Deze programmakeuze veroorzaakt een individuele instelling van het belastingprofiel. Er moet minstens een voorgepro-grammeerde waarde gekozen worden > [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE].

H.R.C.

Training aan de hand van een doelpolsslag (THR) In deze programma-instelling wordt de belasting volgens de voor-geprogrammeerde polsslag geregeld. Daarvoor is het nood-zakelijk dat de polsslag tijdens de training gemeten wordt. Zie > mogelijkheden van polsslagmeting.

Programmeringen (onderste displayregel)

In het onderste displaygebied zijn aparte segmentvelden met de diverse programmeringen en eenheden.

TIME

Trainingstijd In dit veld wordt de trainingstijd in minuten en seconden gemeten. Weergavebereik: min. 00:00 tot max. 99:00



DISTANCE

Trainingsafstand De afgelegde afstand wordt in km gemeten. De belastingtelling begint met >0< en kan maximaal tot 199,90 km weergegeven worden. De telling gebeurt in 0,01 km eenheden = 10 meter.



CALORIES

Energieverbruik In dit veld wordt via een wisselinterval (elke 6 seconden) het berekende energieverbruik in CALORIES weergegeven. De waarde wordt tijdens de training aan de hand van de ingestelde belasting- en tijdmetingen berekend. Weergavebereik: min. 0 tot max. 990. De gegevens dienen echter alleen als grove richtlijnen om de diverse oefeningen te vergelijken en kunnen niet voor medische doeleinden gebruikt worden.



PULSE

Polsslag / hartfrequentie Als de polsslag tijdens de training gemeten wordt, knippert het hartsymbool in dit segmentveld en de polsslagwaarde wordt in hartslag per minuut weergegeven. Weergavebereik: min. 30 tot max. 230.



Als de polsslag doelwaarde tijdens de training bereikt wordt, zendt de computer een alarmsignaal uit.

SLAAPSTAND

Als geen RPM of PULSE gemeten wordt of er geen manuele instel-lingen binnen 4 minuten plaatsvinden, schakelt het apparaat naar de slaapstand.

4. Persoonlijke trainingsprogrammeringen

Algemeen

- Zonder aparte programmeringen tellen de waarden in de diverse functies [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] vanaf >0< omhoog.
- Voor een zinvolle training is het voldoende voor slechts één functie [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen.
- Als een persoonlijke doelwaarde als trainingsprogrammering ingesteld wordt, telt de computer vanaf deze waarde terug. Bij het bereiken van de doelwaarde >0< hoort u een signaal. Als daarna – zonder programmering van een nieuwe doelwaarde - verder getraind wordt, telt de computer in deze modus na indrukken van de START toets weer vanaf de geprogrammeerde waarde terug.
- Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, dit kan pas na indrukken van de STOP toets.

Doelwaardeprogrammering

Het instellen van de doelwaardes is bij alle functies hetzelfde: bijv. DISTANCE



1. Druk op de MODE toets tot in het weergaveveld de omschrijving >DISTANCE< knippert.
2. Door kort indrukken van de toets UP verhoogt u de waarde. Bijv. DISTANCE in 0,1 km eenheden. Als u de UP toets ingedrukt houdt, vindt er een snellere telling plaats. Als men een hogere waarde wil kiezen, kan men met de DOWN toets ook direct van de minimum waarde naar de maximum waarde springen: bijv. van DISTANCE 0.00 naar 99,90 K
3. Als u de doelwaarde weer wilt reduceren, drukt u kort (of lang) op de DOWN toets.
4. Als u de doelwaarde ingesteld heeft, drukt u op de MODE toets. De waarde is dan in deze functie opgeslagen en u gaat naar de volgende functie bijv. CALORIES.
5. Programmeer de waarde indien mogelijk slechts in één functie, omdat de trainingsdoelen elkaar anders overlappen. Bijv. als u het voorgeprogrammeerde tijddoel eerder zou bereiken dan het voorgeprogrammeerde belastingdoel.
6. De andere programmeringen [TIME, CALORIES of PULSE] worden zoals onder 1-4 beschreven ook met de toetsen SET, RESET en MODE ingevoerd.

Na het afsluiten van alle programmeringen drukt u op de START/STOP toets en u kunt met trainen beginnen. Tijdens de training zijn alle actuele waardes parallel naast elkaar af te lezen. De geprogrammeerde waarde wordt tot >0< teruggeteld.

5. Training

Na inschakelen van het apparaat (zie hoofdstuk 1) knippert de programmaregel in het middelste displaygedeelte. U komt ook in de programma-regel door kort indrukken van de toets RESET, zonder de computer opnieuw te starten.

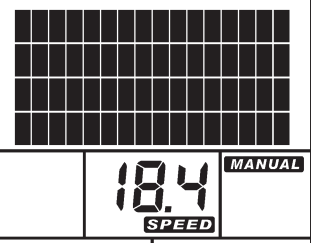


- Kies het trainingsprogramma (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.) met de toets UP of DOWN en bevestig weer met MODE.
- Als de door u gekozen trainingsmodus MANUAL, PROGRAM of USER is en u een doelwaarde voor de hartfrequentie

vooraf programmeert, wordt door de computer een optisch en akoestisch alarm weergegeven, zodra de actuele waarde van de hartfrequentie de doelwaarde bereikt is.

Training > MANUAL Manuele training

Het belastingsprofiel wordt gelijkmatig in een lijn weergegeven. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

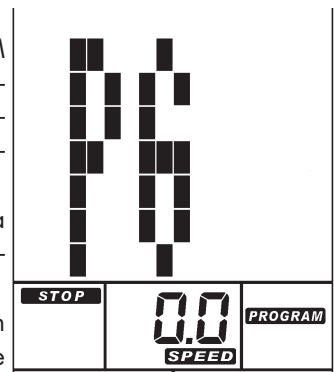


Voor een zinvolle training is het voldoende slechts in een veld [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. De lengte van de manuele training bepaald u door tijdprogrammering onder TIME.

Met de toetsen UP en DOWN kan voor begin of tijdens de training het totale belastingsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Let op: het belastingsniveau wordt steeds met een getal verhoogd (L1, L2, L3 ...L32); de balktoename gebeurt in blokken van 4; d.w.z. L1-L4 = 1 balk, L5-L8 = 2 balken, L9-L12 = 3 balken etc. Tijdens de training toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met verticale knipperende balken de trainingsvoortgang. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens in het balkdiagram en in de velden [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training met het geprogrammeerde doel nog een keer uitvoeren of met een nieuwe instelling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] voortzetten.

Training > PROGRAM Voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's

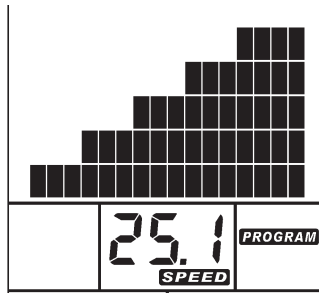
In de trainingsmodus PROGRAM kunt u tussen 12 voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's kiezen, in diverse belastingsprofielen.



De lengte van het programma bepaald u door tijdprogrammering onder TIME.

Door indrukken van de toetsen UP - of DOWN wisselt u tussen de programma's. Met de DOWN toets komt u direct van P1 in P12. In de display verschijnt ca. 1 seconde het programma-nummer (P1-12), dan wordt het belastingsprofiel knipperend weergegeven. Met de toets MODE bevestigt u de keuze of kiest met UP/DOWN een ander programma.

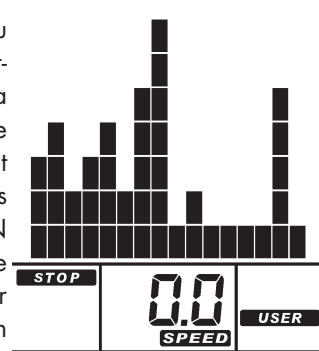
Als u een programma uitgekozen heeft kunt u bovendien een programmeerwaarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren. Voor een zinvolle training is het voldoende om slechts in een veld [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Tijdens de training kan met de toetsen UP en DOWN het zojuist getoonde en knipperende belastingsniveau verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.



Tijdens de training toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de verticale knipperende balken de trainingsafloop. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt hoort u 8 seconden een akoestisch signaal. De trainingsgegevens in het balkdiagram en in de velden [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training met het geprogrammeerde doel nog een keer uitvoeren of met een nieuwe instelling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] voortzetten.

Training > USER Trainingsprogramma door gebruikerinstelling (user=gebruiker)

In de trainingsmodus USER kunt u een eigen belastingsprofiel ontwerpen. Het invoeren gebeurt via de toetsen UP of DOWN om de profielhoogte in te stellen. U komt in de volgende balk met de toets MODE; dan weer UP of DOWN voor hoogte etc. Programmeer alle 16 balken. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen.

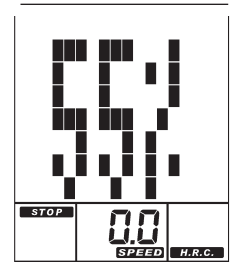
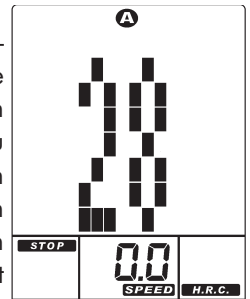


Als u uw eigen belastingsprofiel ontworpen heeft, kunt u bovendien een programmeerwaarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren. Voor een zinvolle training is het voldoende slechts in een veld [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te voeren. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Tijdens de training kan met de toetsen UP en DOWN het zojuist weergegeven en getrainde belastingniveau verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.

Tijdens de training toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de verticale knipperende balken de trainingsvoortgang. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt hoort u 8 seconden een akoestisch signaal. De trainingsgegevens in het balkdiagram en in de velden [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training met het geprogrammeerde doel nog een keer uitvoeren of met een nieuwe instelling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] voortzetten.

Training > H.R.C. Training aan de hand van een doelpolsslag (H.R.C.)

In deze trainingsmodus wordt het belastingsprofiel volgens de geprogrammeerde waarde (leeftijd en THR) en de gemeten hartslag automatisch aangepast. Als u met de toetsen RESET; UP / DOWN en MODE de trainingsmodus H.R.C. gekozen heeft, verschijnt in het grote veld een getal. Dit getal knippert; midden in het bovenste regel staat een A voor Alter (leeftijd). Voer met de toetsen UP of DOWN uw leeftijd in en bevestig met MODE. vervolgens verschijnt in het grote veld de waarde 55 %. U heeft de invoerkeuze van 55, 75 of 90 % individuele instelling van de doelpolsslag. De percentageprogrammering 55%, 75% en 90% hebben betrekking op de maximale polsslag (220 - leeftijd) en biedt 3 algemene trainingsintensiteiten voor de fitnessstraining.

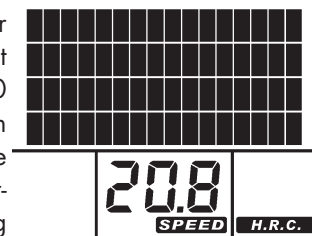


Na de keuze van een H.R.C. waarde bevestigt u met MODE en geraakt in de programmeermodus. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen.

- 55% van de max. polsslag (220 - leeftijd) is het instapgebied van een algemene vetverbrandingstraining. Men kan deze programmering dan ook manueel verhogen naar 65%.
- 75% van de max. polsslag (220 - leeftijd) is het gebied voor een algemene fitnessstraining.
- 90% van de max. polsslag (220 - leeftijd) is alleen geschikt voor kortere submaximale belastingsintervallen voor belastingverhoging in een intervaltraining.
- Bovendien heeft u de mogelijkheid onder H.R.C. een doelpolsslagwaarde in te voeren. In deze trainingsmodus is het niet mogelijk een PULSE waarde in te voeren. Alle andere programmeringen kunnen vrij ingesteld worden. [TIME, DISTANCE of CALORIES].
- De computer volgt uw actueel gemeten polsslag in vergelijking tot de voorgeprogrammeerde doelwaarde en past het belastingniveau tijdens de training aan.



- Als de actuele polsslag lager dan de doelwaarde is, wordt het belastingniveau elke 30 seconden steeds met een eenheid verhoogd tot de maximale waarde van de weerstand of de ingestelde polsslag bereikt is.



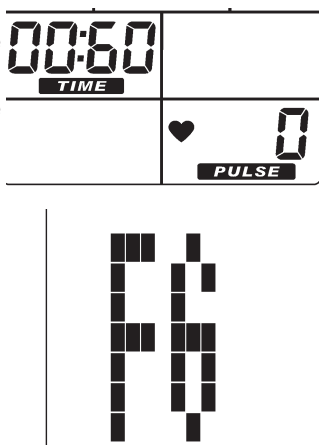
- Als de actuele polsslag boven de doelwaarde ligt, wordt het belastingsniveau automatisch gereduceerd. Het niveau wordt zolang elke 15 seconden met een eenheid gereduceerd tot de ingestelde polsslag bereikt is.
- Als het belastingsniveau tot 1 gedaald is, maar de polsslag nog steeds 1 minuut lang hoger dan de doelwaarde is, stopt de computer en hoort u een akoestisch alarmsignaal.
- Via de ingestelde trainingstijd [TIME] toont de computer in het belastingsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk de trainingsvoortgang.
- Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE of CALORIES] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets kunt u de training ook voortzetten.

RECOVERY Herstelpolsslagfase

De RECOVERY functie kan na elk trainingsprogramma toegepast worden.

Met de RECOVERY toets bereikt men een herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit de begin- en eindpolsslag van een minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft beëindigd u de training, druk op de RECOVERY toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij voorafgaande polsslagmeting verschijnt in het display 00:60 voor tijd en in PULSE veld knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat de handen op de handsensoren liggen tot naar >0< teruggeteld is. Rechts in het display wordt een waarde tussen F1 en F6 getoond. F1 is de beste en F6 der slechtste status. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigd de functie.



6. Mogelijkheden van polsslagmeting

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

Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de wijzigingen in de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf 10 keer krachtig over uw oorlelletjes om de doorbloeding te bevorderen, voordat u de polsslagsensor aan uw oorlelletje bevestigt. Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het gunstigste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron, bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor inclusief kabel volledig uit. Bevestig de kabel altijd met de klemmetjes aan uw kleding of nog beter aan een hoofdband.

7. Trainingshandleiding

Voor uw veiligheid

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

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

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining.

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

Planning en sturing van de training

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

M.b.t. belastingintensiteit

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

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65$ berekend.

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

Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$ berekend.

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

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

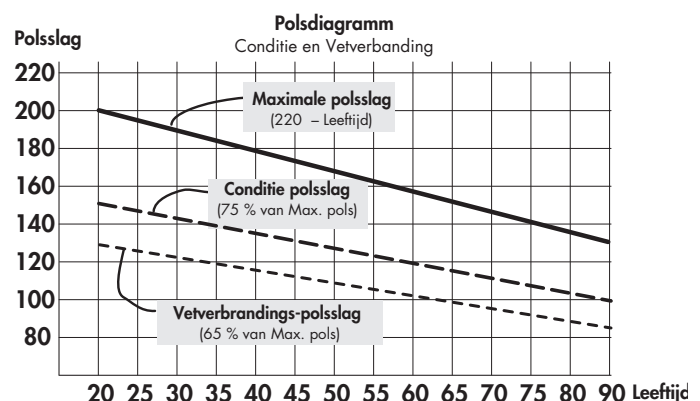
Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 x per week	20-30 min
1-2 x per week	30-60 min

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

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

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

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



Modo de empleo para el ordenador de entrenamiento con indicador digital

1. Inicio sin conocimientos previos

Puede empezar el entrenamiento sin necesidad de conocimientos previos. En la pantalla se muestran entonces las distintas informaciones. Para un entrenamiento eficiente y para ajustar sus preselecciones de entrenamiento personales, lea y observe este modo de empleo.

Lea también las indicaciones generales en las instrucciones de entrenamiento.

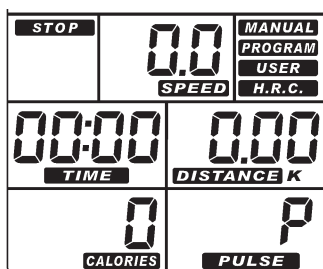
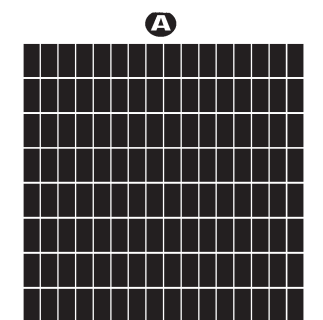
Después de encender el aparato (conexión de red) o pulsar RESET-

Start aparece la indicación de pantalla completa = prueba de segmentos con una señal acústica. Seguidamente se muestra en el campo SPEED la indicación individual del total de kilómetros. Después parpadean el campo STOP y el área de los 4 programas de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.).

Si inicia el entrenamiento sin ajustes previos, pulse la tecla START/STOP y pise los pedales. Los valores en las distintas preselecciones se van contando a partir de >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE].

Funcionamiento y operación

Este aparato es independiente de la tensión de red. A partir de aprox. 30 vueltas de pedal, el generador produce tensión para alimentar el sistema electrónico y cargar una batería. Una vez que se haya alcanzado un estado de carga suficiente, la batería asume el suministro de tensión en estado parado. Si la batería tiene una capacidad de carga suficiente, se enciende el indicador. Si no lo hace, o sólo brevemente, es necesario recargar la batería a través del entrenamiento. Sin actividad, el sistema electrónico desconecta el indicador al cabo de 90 segundos. Una fuente de alimentación para cargar la batería está disponible como accesorio a través de nuestro Servicio postventa.



2. Teclas de función

START / STOP

Con esta tecla se inicia el entrenamiento sin ajuste previo o, después de introducir valores de ajuste previo, se selecciona un programa de entrenamiento automático. Al pulsar nuevamente esta tecla, se detiene la función de recuento del ordenador > el campo STOP y el campo de escaneo correspondiente (p.ej. TIME) parpadean. Es posible modificar ajustes sin interrumpir el entrenamiento. Si, a continuación, se vuelve a pulsar START, el ordenador sigue contando después del nuevo ajuste.

MODE

En la posición STOP se elige con una breve pulsación en la tecla MODE entre las funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] para realizar sus ajustes personales.

Funciones y manejo del ordenador de entrenamiento

DOWN / UP

– Con las teclas UP y DOWN se ajustan los valores de preselección.

Para este fin, el aparato se tiene que encontrar en la posición STOP > el símbolo STOP, arriba a la izquierda, parpadea.

– En el ajuste de entrenamiento "MANUAL", las teclas UP y DOWN permiten subir o bajar el perfil de carga completo antes o durante el entrenamiento.

– Durante el entrenamiento, estas teclas permiten subir o bajar el escalón de carga que se está representando en este momento y parpadea > representación gráfica.

– La selección del programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) también se realiza con las teclas UP o DOWN.

DOWN Ajuste hacia abajo de valores de preselección.

Pulsando brevemente la tecla DOWN se reducen los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE]. Manteniendo pulsada la tecla DOWN de forma prolongada, el valor de ajuste se puede alcanzar en una secuencia rápida.

Para seleccionar un valor o una función elevados, la tecla DOWN también permite saltar directamente del valor mínimo al valor máximo: p.ej. de DISTANCE 0,00 a 99,90 K

UP Ajuste hacia arriba de valores de preselección.

Pulsando brevemente la tecla UP aumentan los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE]. Manteniendo pulsada la tecla UP de forma prolongada, el valor de ajuste se puede alcanzar en una secuencia rápida.

RESET

Pulsando brevemente la tecla RESET, se accede a la selección de los distintos ajustes del programa de entrenamiento > barra superior en la pantalla [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.]. Una pulsación larga de la tecla RESET produce un reinicio del ordenador.

RECOVERY

Utilice la tecla RECOVERY para activar la función de pulso de recuperación después del entrenamiento.



3. Indicaciones de pantalla

General:

La pantalla se divide en tres áreas de indicación:

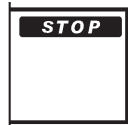
1. La indicación de gran tamaño como representación gráfica del volumen de carga (perfil de carga) ofrece una orientación sencilla dentro del desarrollo del entrenamiento. Un segmento de barra = carga reducida; ocho segmentos de barra superpuestos = carga máxima. Los escalones de carga se muestran como representación de barras: una fila de barras corresponde a cuatro escalones de carga (L04) > 8 filas de barras máx. = L32.
2. En la zona central se encuentran el campo STOP, la indicación alternativa de RPM (vueltas por minuto) y del estado y la selección de los programas de entrenamiento.
3. En la parte inferior de la pantalla se encuentran varias indicaciones de segmentos donde se muestran las distintas funciones de entrenamiento. En caso de ajuste previo de estas funciones parpadea la denominación de la función > p.ej. TIME.

Al finalizar el entrenamiento, los datos del entrenamiento se conservan y se pueden consultar al iniciar un nuevo entrenamiento. Entonces, los datos nuevos se van sumando.

Línea central de la pantalla

STOP

La visualización intermitente del campo STOP significa: el modo de conteo del ordenador ha sido detenido accionando la tecla START/STOP.



RPM /SPEED Velocidad

En esta pantalla se indica en intervalos de alternancia (cada 6 segundos) la frecuencia de pedaleo como RPM (Round per minute = vueltas por minuto) y SPEED (velocidad en km/h. Margen de indicación: de mín. 0,0 a máx. 99,9 km/h



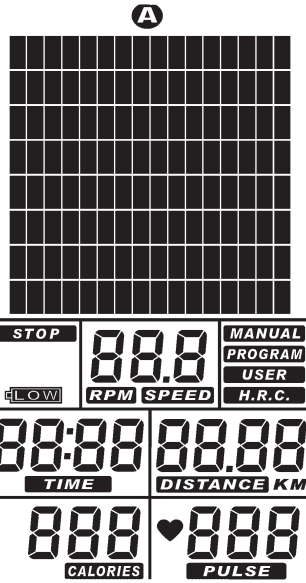
Programas de entrenamiento

Los distintos programas de entrenamiento se seleccionan pulsando la tecla RESET y seleccionando con las teclas UP o DOWN y se confirman con MODE. Las diferencias entre los programas se definen como sigue:



MANUAL Entrenamiento manual

Este ajuste se selecciona para una secuencia de entrenamiento sencilla. El perfil de carga se mantiene lineal y se puede subir o bajar durante el entrenamiento con las teclas UP y DOWN, respectivamente. Durante este proceso se indica primero el nivel de carga ajustado (L01 a L32) y, al cabo de 2 segundos sin realizar entradas, el diagrama de barras ajustado.



PROGRAM Programas preajustados para el entrenamiento

Aquí se ofrecen 12 programas de entrenamiento ajustados de forma fija. Mediante el perfil de carga puede ver qué grados de dificultad contiene cada ajuste.

USER Programa de entrenamiento por ajustes del usuario (User=usuario)

Esta selección de programa permite el ajuste individual del perfil de carga. Se tiene que seleccionar al menos un valor de preselección > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

H.R.C. Entrenamiento en función de una frecuencia cardíaca objetivo (THR)

En este ajuste de programa, la carga se regula en función de la frecuencia cardíaca preajustada. Para ello es necesario que se registre el pulso durante el entrenamiento. Ver > Posibilidades de registro del pulso

Preselecciones (línea inferior de la pantalla)

En la parte inferior de la pantalla se encuentran diferentes indicaciones de segmentos con las distintas preselecciones y unidades.

TIME Tiempo de entrenamiento

En esta pantalla se mide el tiempo de entrenamiento en minutos y segundos. Margen de indicación: de mín. 00:00 a máx. 99:00



DISTANCE Recorrido de entrenamiento

Se mide el recorrido realizado en km. El conteo de la carga empieza por >0< y se puede indicar, como máximo, hasta 199,90 km. El conteo se realiza en pasos de 0,01 km = 10 metros.



CALORIES Consumo de energía

En esta pantalla se indica en intervalos de alternancia (cada 6 segundos) el consumo de energía calculado en CALORIES. El valor se determina durante el entrenamiento en base a las mediciones de carga y de tiempo ajustadas. Margen de indicación: de mín. 0 a máx. 990. Sin embargo, estos datos sirven únicamente como orientación somera para la comparación entre los distintos ejercicios y no se pueden utilizar para fines médicos.



PULSE (derecha) Pulso / frecuencia cardíaca

Si se registra el pulso durante el entrenamiento, parpadea el símbolo de corazón en la indicación de segmentos y el valor de pulso se indica en latidos por minuto. Margen de indicación: de mín. 30 a máx. 230.



Si se alcanza el objetivo de pulso durante el entrenamiento, el ordenador emite una señal de alarma.

MODO DE SUSPENSIÓN

Si no se registran RPM o PULSE, o si no se realiza ningún ajuste manual en un intervalo de tiempo de 4 minutos, el aparato conmuta al modo de suspensión.

4. Datos personales predeterminados de entrenamiento

Generalidades

- Sin ajustes previos especiales, los valores de las distintas preselecciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] se van contando a partir de >0<.
- Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].
- Si se ajusta un objetivo personal como preselección de entrenamiento, el ordenador va descontando a partir de este valor. Al alcanzar el objetivo >0< suena una señal acústica. Si continúa el entrenamiento sin ajustar un nuevo objetivo, el ordenador vuelve a descontar, en este modo, a partir del valor preajustado una vez que se haya pulsado la tecla START.
- Una vez que se hayan ajustado los objetivos, éstos no se pueden modificar durante el entrenamiento, sino únicamente después de pulsar la tecla STOP.

Preselección del objetivo

El ajuste de los objetivos es idéntico para todas las preselecciones: p.ej. DISTANCE



1. Pulse la tecla MODE hasta que parpadee la denominación >DISTANCE< en el segmento de indicación.
2. Pulsando brevemente la tecla UP, el valor, p.ej. DISTANCE, aumenta en incrementos de 0,1 km. Manteniendo pulsada la tecla UP, se modifica más rápidamente el valor de ajuste. Para seleccionar un valor elevado, la tecla DOWN también permite saltar directamente del valor mínimo al valor máximo: p.ej. de DISTANCE 0,00 a 99,90 K
3. Para seguir reduciendo el objetivo, pulse brevemente (o de forma prolongada) la tecla DOWN.
4. Una vez que haya ajustado el objetivo, pulse la tecla MODE. Entonces, el valor queda memorizado en esta función y se accede a la siguiente función, p.ej. CALORIES.
5. A ser posible, introduzca sólo una preselección; de lo contrario, se solapan los objetivos de entrenamiento, p.ej. si alcanzara antes el objetivo de tiempo que el objetivo de carga preajustado.
6. Las demás preselecciones [TIME, CALORIES o PULSE] se introducen, según la descripción en 1-4, igualmente con las teclas SET, RESET y MODE.

Al finalizar todas las preselecciones, pulse la tecla START/STOP e inicie el entrenamiento.

Durante el entrenamiento, todos los valores actuales se pueden leer paralelamente. El valor preajustado se descuenta hasta >0<.

5. Entrenamiento

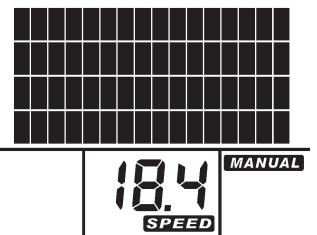
Al encender el aparato (ver capítulo 1) parpadea la línea de programa en la zona central de la pantalla. También se puede acceder a la línea de programa pulsando brevemente la tecla RESET sin reiniciar el ordenador.



- Seleccione el programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) con la tecla UP o DOWN y vuelva a confirmar con MODE.
- Si el modo de entrenamiento seleccionado es MANUAL, PROGRAM o USER y se ajusta previamente un objetivo para la frecuencia cardíaca, el ordenador emite una alarma óptica y acústica en cuanto el valor actual de la frecuencia cardíaca haya alcanzado el objetivo.

Entrenamiento > MANUAL Entrenamiento manual

El perfil de carga se representa uniformemente en una línea. Todos los ajustes de preselección se pueden realizar individualmente [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE]. Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo.



La duración del entrenamiento manual se determina preseleccionando un tiempo en TIME.

Las teclas UP y DOWN permiten subir o bajar el perfil de carga completo antes o durante el entrenamiento. Atención: los escalones de carga aumentan cada vez en una cifra (L1, L2, L3...L32); el aumento de las barras se produce en bloques de 4, es decir: L1-L4 = 1 barra, L5-L8 = 2 barras, L9-L12 = 3 barras, etc.

Durante el entrenamiento, el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra vertical intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena durante 8 segundos una señal acústica. No se siguen contando los datos de entrenamiento en el diagrama de barras y en las unidades de conteo [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Puede volver a ejecutar el entrenamiento con el objetivo preajustado pulsando la tecla START o reanudarlo con un nuevo ajuste [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Entrenamiento > PROGRAM Programas preajustados para el entrenamiento

En el modo de entrenamiento PROGRAM se puede elegir entre 12 programas de entrenamiento ajustados de forma fija y en perfiles de carga diferentes.

La duración del programa se determina preseleccionando un tiempo en TIME.

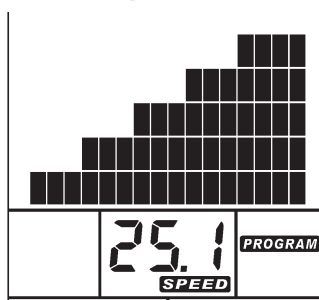
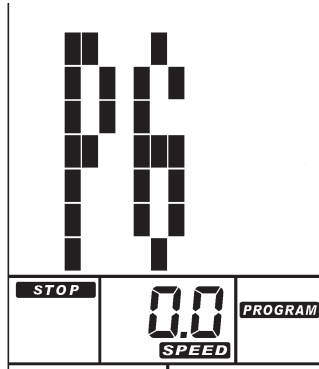
Pulsando las teclas UP o DOWN se conmuta entre los programas.

Con la tecla DOWN se pasa directamente de P1 a P12. En pantalla aparece durante aprox. 1 segundo el número de programa (P1-12); a continuación, se muestra el perfil de carga de forma intermitente. Con la tecla MODE se confirma la selección, y con UP/DOWN se puede seleccionar otro programa.

Una vez que haya seleccionado un programa, puede introducir adicionalmente un valor de preselección [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. El entrena-

miento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo. Durante el entrenamiento, las teclas UP y DOWN permiten subir o bajar el escalón de carga que se está representando en este momento y parpadea > representación gráfica.

Durante el entrenamiento, el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra vertical intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena durante 8 segundos una señal acústica. No se siguen contando los datos de entrenamiento en el diagrama de barras y en las unidades de conteo [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Puede volver a ejecutar el entrenamiento con el objetivo preajustado pulsando la tecla START o reanudarlo con un nuevo ajuste [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].



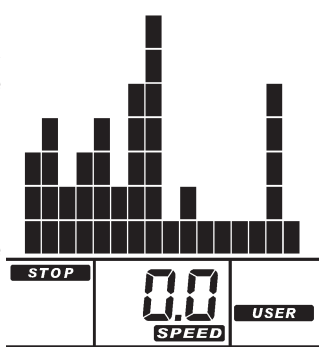
Entrenamiento > USER Programa de entrenamiento por ajustes del usuario (User=usuario)

En el modo de entrenamiento USER puede diseñar su propio perfil de carga. La entrada se realiza a través de las teclas UP o DOWN para ajustar las alturas del perfil.

Con la tecla MODE se accede a la siguiente barra; luego se vuelve a utilizar UP o DOWN para la altura, etc. Programe las 16 barras. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo.

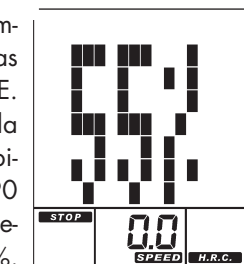
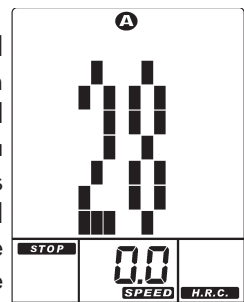
Una vez que haya diseñado su propio perfil de carga, puede introducir adicionalmente un valor de preselección [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Para un entrenamiento racional basta con ajustar un objetivo en una única preselección [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo. Durante el entrenamiento, las teclas UP y DOWN permiten subir o bajar el escalón de carga que se está representando y ejecutando en este momento > representación gráfica.

Durante el entrenamiento, el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra vertical intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena durante 8 segundos una señal acústica. No se siguen contando los datos de entrenamiento en el diagrama de barras y en las unidades de conteo [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Puede volver a ejecutar el entrenamiento con el objetivo preajustado pulsando la tecla START o reanudarlo con un nuevo ajuste [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].



Entrenamiento > H.R.C. Entrenamiento en función de una frecuencia cardíaca objetivo (H.R.C.)

En este modo de entrenamiento, el perfil de carga se adapta automáticamente en función de los valores introducidos (edad y THR), así como la frecuencia cardíaca medida. Después de seleccionar con las teclas RESET; UP / DOWN y MODE el modo de entrenamiento H.R.C., aparece un número en la pantalla grande. Este número parpadea; en el centro de la línea superior se encuentra una A que simboliza la edad. Introduzca su edad con las teclas UP o DOWN y confirme con MODE. A continuación aparece en la pantalla grande el valor de 55 %. Tiene la posibilidad de elegir entre el 55, el 75 y el 90 % para ajustar el objetivo individual de frecuencia cardíaca. Los porcentajes de 55%, 75% y 90% se refieren a la frecuencia de pulso máxima (220 - edad) y establecen 3 intensidades de entrenamiento generales para el entrenamiento de fitness.



E Funciones y manejo del ordenador de entrenamiento

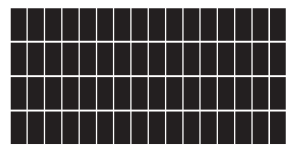
la selección del valor H.R.C., confirme con MODE y pase así al ajuste de preselección. El entrenamiento se inicia pulsando la tecla START con un entrenamiento activo.

- El 55% de la frecuencia cardíaca máxima (220 – edad) corresponde al margen de iniciación para el entrenamiento general de quema de grasas. Luego, esta preselección se puede aumentar también manualmente al 65%.
- El 75% de la frecuencia cardíaca máxima (220 – edad) corresponde al margen de iniciación para el entrenamiento de fitness general.
- El 90% de la frecuencia cardíaca máxima (220 – edad) sólo es apropiado para intervalos de carga submáximos de corta duración con el fin de aumentar la carga durante el entrenamiento de intervalos.

Adicionalmente dispone de la posibilidad de introducir un objetivo de pulso en H.R.C. Tras En este modo de entrenamiento no es posible ajustar un valor PULSE. Todas las demás preselecciones se pueden ajustar libremente: [TIME, DISTANCE o CALORIES].

El ordenador sigue el valor medido actualmente de su frecuencia cardíaca en comparación con el objetivo preajustado y adapta el escalón de carga durante el entrenamiento.

Si la frecuencia cardíaca es menor que el objetivo, el escalón de carga aumenta cada 30 segundos en un nivel hasta que se alcance el valor máximo de la resistencia o la frecuencia cardíaca ajustada.



Si la frecuencia cardíaca actual es superior al objetivo, el escalón de carga se reduce automáticamente. Se va reduciendo cada 15 segundos en un nivel hasta que se alcance la frecuencia cardíaca ajustada.

Si el escalón de carga ha descendido a 1, pero el valor de la frecuencia cardíaca sigue estando durante 1 minuto por encima del objetivo, el ordenador se detiene y se emite una señal de alarma acústica como advertencia.

A lo largo del tiempo de entrenamiento ajustado [TIME], el ordenador cuenta el avance del entrenamiento en el perfil de carga (diagrama de barras) desde la izquierda hacia la derecha con la barra intermitente.

Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE o CALORIES], suena durante 8 segundos una señal acústica. Los datos de entrenamiento no se siguen contando. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! También puede continuar el entrenamiento pulsando la tecla START.



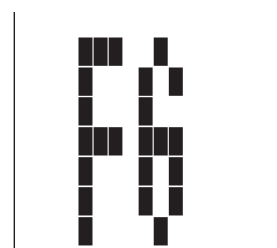
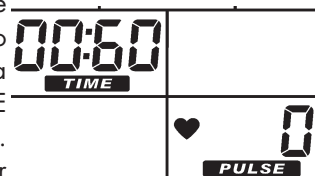
RECOVERY Fase de pulso de recuperación

La función RECOVERY se puede utilizar después de cada programa de entrenamiento.

Con la tecla RECOVERY se consigue una medición del pulso de recuperación para finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determinan la desviación y una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota representa una medida para un aumento del grado de fitness.

Una vez que haya alcanzado los objetivos, termine el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY y mantenga sus manos en los sensores de pulso. En caso de

medición anterior del pulso aparece en pantalla 00:60 para el tiempo y en la pantalla PULSE parpadea el valor de pulso actual. El tiempo empieza a descontar desde 00:60. Mantenga las manos en los sensores de pulso hasta que se haya llegado a >0<. En la parte derecha de la pantalla se indica un valor entre F1 y F6. F1 es el estado mejor y F6 el peor. Al pulsar nuevamente RECOVERY, se termina la función.



6. Posibilidades de registro del pulso

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

Con clip de oreja

El sensor de pulso trabaja con luz infrarroja y mide las variaciones de la transparencia de su piel causadas por el pulso. Antes de sujetar el sensor de pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces vigorosamente para mejorar el riego sanguíneo. Evite impulsos de interferencia.

- Fije el clip cuidadosamente en el lóbulo de su oreja y busque el punto más apropiado para el registro (el símbolo de corazón parpadea sin interrupciones).
- No entrene directamente bajo una incidencia de luz fuerte, p.ej. luz de neón, luz halógena, focos o luz solar.
- Excluya por completo las posibilidades de vibraciones y bamboleo del sensor para la oreja, incluyendo su cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa o, mejor aún, en una cinta para la cabeza.

7. Instrucciones de entrenamiento

Para su seguridad

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

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

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

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

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

Planificación y control del entrenamiento

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

Acerca de la intensidad del esfuerzo

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

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías / reducción de peso

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

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

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

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

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápi-

damente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímeselo paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

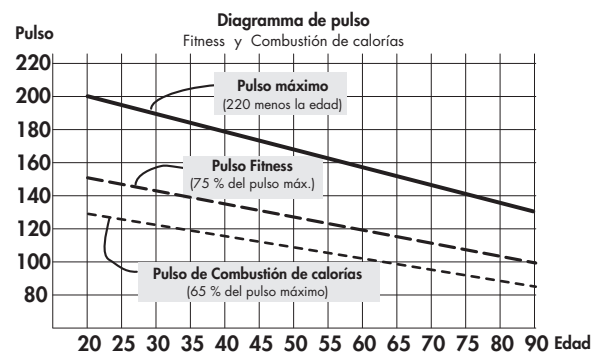
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

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

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

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

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



Istruzioni d'uso per il computer di allenamento con display digitale

1. Avvio senza nozioni di base

È possibile iniziare l'allenamento senza possedere nozioni di base. Sul display vengono visualizzate le diverse informazioni. Per un allenamento efficiente e per l'impostazione dei propri valori di allenamento personali, leggere e seguire le presenti istruzioni d'uso.

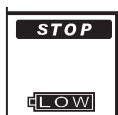
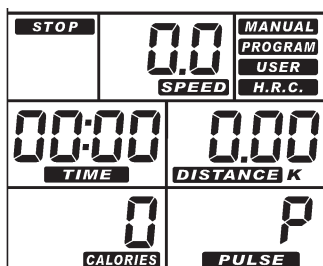
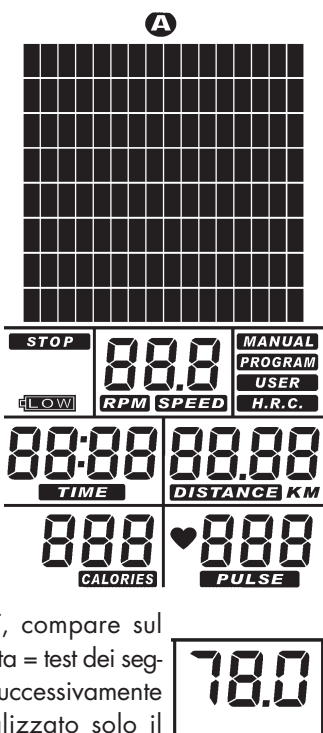
Leggere inoltre le indicazioni generali nelle istruzioni di allenamento.

Dopo l'accensione dell'apparecchio (collegamento alla rete) o l'avvio con RESET, compare sul display la visualizzazione completa = test dei segmenti con un segnale acustico. Successivamente nel campo SPEED viene visualizzato solo il numero totale di chilometri. Poi il campo STOP e quello dei 4 programmi di allenamento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) lampeggiano.

Se si inizia l'allenamento senza preimpostazioni, premere il tasto START/STOP e pedalare. I valori nelle singole impostazioni vengono contati da >0< in avanti [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE].

Funzionamento

Questo apparecchio è indipendente dalla tensione di rete. A partire da 30 pedalate ca. il generatore genera tensione per alimentare il sistema elettronico e caricare un accumulatore. Se lo stato di carica è sufficiente, l'accumulatore effettua l'alimentazione di tensione ad apparecchio fermo. Quando l'accumulatore raggiunge una capacità di carica sufficiente, il display si illumina. In caso contrario, l'accumulatore va caricato durante l'allenamento. In stato di inattività, il sistema elettronico disattiva il display dopo 90 secondi. Un alimentatore a spina per la carica dell'accumulatore è disponibile tra gli accessori presso il nostro servizio di assistenza.



2. Tasti di funzione

START / STOP

Con questo tasto si inizia l'allenamento senza preimpostazioni o, dopo l'immissione di valori, viene selezionato un programma di allenamento automatico. Premendo nuovamente questo tasto, la funzione di conteggio del computer si arresta > Il campo STOP e il rispettivo campo di scansione (ad es. TIME) lampeggiano. È possibile modificare le impostazioni senza interrompere l'allenamento. Premendo poi di nuovo il tasto START, il computer effettua il conteggio secondo le nuove impostazioni.



MODE

In posizione di STOP, premendo brevemente il tasto MODE, è possibile selezionare le funzioni [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] per le proprie impostazioni personali.

Funzioni e comando del computer di allenamento

DOWN / UP

- Con il tasto UP o DOWN vengono impostati valori. A tale scopo il computer deve trovarsi in posizione di STOP > Il simbolo STOP in alto a sinistra lampeggia.
- Nell'impostazione di allenamento "MANUAL", con i tasti UP e DOWN è possibile alzare o abbassare l'intero profilo di carico prima di iniziare l'allenamento o durante di esso.
- Durante l'allenamento, con questi tasti è possibile alzare o abbassare il livello di carico lampeggiante rappresentato in rettilineo > rappresentazione grafica.
- Anche la selezione del programma di allenamento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) viene effettuata con i tasti UP o DOWN.

DOWN Impostazione decrescente di valori.

Premendo brevemente il tasto DOWN, si scorrono in maniera decrescente i valori di impostazione delle diverse funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE]. Premendo più a lungo il tasto DOWN, è possibile scorrere più velocemente i valori.

Se si vogliono selezionare un valore o una funzione elevati, con il tasto DOWN è anche possibile passare direttamente dal valore minimo a quello massimo: ad es. da DISTANCE 0.00 a 99,90 K

UP Impostazione crescente di valori.

Premendo brevemente il tasto UP, si scorrono in maniera crescente i valori di impostazione delle diverse funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE]. Premendo più a lungo il tasto UP, è possibile scorrere più velocemente i valori.

RESET

Premendo brevemente il tasto RESET, si arriva alla selezione delle diverse impostazioni dei programmi di allenamento > barra superiore sul display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Premendo a lungo il tasto RESET il computer viene riavviato.

RECOVERY

Utilizzare il tasto RECOVERY per attivare la funzione "frequenza di recupero" dopo l'allenamento.

3. Visualizzazioni sul display

In generale:

il display è diviso in tre parti:

1. La visualizzazione in formato grande, come rappresentazione grafica del volume di carico (profilo di carico), fornisce un semplice orientamento durante l'allenamento. Un segmento a barre = carico ridotto; otto segmenti a barre sovrapposti = carico massimo. I livelli di carico vengono visualizzati in una rappresentazione a barre: una serie di barre corrisponde a quattro livelli di carico (L04) > 8 serie di barre massimo = L32.
2. Nella parte centrale si trovano il campo STOP, la visualizzazione alternata per RPM (giri al minuto) ed è visualizzato lo stato ovvero la selezione dei programmi di allenamento.
3. Nella parte inferiore vi sono diversi segmenti dove sono visualizzate le diverse funzioni di allenamento. In caso di preimpostazione di queste funzioni, lampeggia il nome della rispettiva funzione > ad es. TIME.

Dopo aver terminato l'allenamento, i dati di allenamento vengono conservati e possono venir richiamati nuovamente quando si inizia un nuovo allenamento. I nuovi dati vengono aggiunti.

Riga display centrale

STOP

Se il campo STOP lampeggia, allora la modalità di conteggio del computer è stata arrestata mediante l'azionamento del tasto START/STOP.



RPM /SPEED Velocità

In questo display vengono visualizzate alternatamente (ogni 6 secondi) la frequenza di pedalata in RPM (Round per minute = giri al minuto) e la velocità SPEED in km/h. Campo di visualizzazione: min. 0,0 fino a max. 99,9 km/h



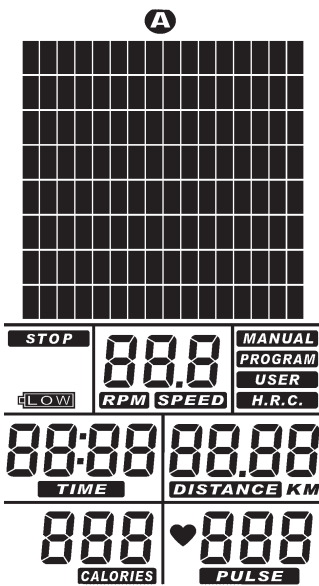
Programmi di allenamento

I diversi programmi di allenamento vengono selezionati premendo il tasto RESET e tramite i tasti UP o DOWN e poi confermati con MODE. Le differenze tra i programmi sono definite come segue:



MANUAL Allenamento manuale

Si seleziona questa impostazione per una sequenza di allenamento semplice. Il profilo di carico rimane lineare e può essere alzato o abbassato durante l'allenamento con il tasto UP o DOWN. Viene visualizzato innanzitutto il livello di carico impostato (L01 - L32) e, se non viene effettuata alcuna immissione, 2 secondi dopo viene visualizzato il diagramma a barre impostato.



PROGRAM Programmi preimpostati per l'allenamento

Qui sono disponibili 12 programmi di allenamento ad impostazione fissa. In base al profilo di carico, è possibile riconoscere i gradi di difficoltà contenuti in ciascuna impostazione.

USER Programma di allenamento definito dall'utente (User=utente)

Questa selezione di programma consente l'impostazione individuale del profilo di carico. Si deve selezionare almeno un valore d'impostazione > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

H.R.C. Allenamento sulla base di una frequenza cardiaca da raggiungere (THR)

In questa impostazione di programma il carico viene regolato a seconda della frequenza cardiaca preimpostata. Per questo è necessario che durante l'allenamento vengano rilevate le pulsazioni. Vedere > Possibilità di rilevamento delle pulsazioni

Impostazioni (riga di display inferiore)

Nella parte inferiore del display sono visualizzati singoli segmenti con le diverse impostazioni e unità.

TIME Tempo di allenamento

In questo display viene misurato il tempo di allenamento in minuti e secondi. Campo di visualizzazione: min. 00:00 fino a max. 99:00



DISTANCE Percorso di allenamento

La distanza percorsa viene misurata in km. Il conteggio del carico parte da >0< e può essere visualizzato fino ad un massimo di 199,90 km. La progressione avviene in 0,01 km di pedalata = 10 metri.



CALORIES Consumo energetico

In questo display viene visualizzato a intervalli (ogni 6 secondi) il consumo energetico calcolato in CALORIES. Il valore viene determinato durante l'allenamento sulla base delle misurazioni del carico e del tempo impostate. Campo di visualizzazione: min. 0 fino a max. 990. I dati costituiscono tuttavia solo valori indicativi nel confronto tra i diversi esercizi e non possono essere utilizzati a scopi medici.



PULSE (a destra) Pulsazioni / frequenza cardiaca

Se le pulsazioni vengono rilevate durante l'allenamento, il simbolo con il cuore in questo segmento lampeggia e il valore delle pulsazioni viene visualizzato in battiti al minuto.



Campo di visualizzazione: min. 30 fino a max. 230.

Quando il valore massimo delle pulsazioni viene raggiunto il computer emette un segnale d'allarme.

MODALITÀ RIPOSO

Se non vengono rilevati i giri al minuto (RPM) o la frequenza cardiaca (PULSE) oppure non vengono effettuate impostazioni manuali per un tempo di 4 minuti, il computer passa nella modalità riposo.

4. Impostazioni di allenamento personali

In generale

- Senza preimpostazioni particolari i valori nelle singole funzioni [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] prendono ad aumentare a partire da >0<.
- Per un allenamento adeguato è sufficiente impostare solo in una funzione [TIME; DISTANCE, CALORIES oppure PULSE] un valore massimo da raggiungere.
- Se viene impostato un valore massimo personale di allenamento, il computer prende a contare alla rovescia a partire da quest'ultimo. Una volta raggiunto il valore >0< è emesso un segnale acustico. Se poi si continua l'allenamento senza impostare un nuovo valore massimo da raggiungere, dopo aver premuto il tasto START, in questa modalità il computer conta nuovamente a decrescere a partire dal valore preimpostato.
- I valori massimi impostati non possono essere modificati durante l'allenamento, ma solo dopo aver premuto il tasto STOP.

Impostazione dei valori massimi da raggiungere

Il procedimento per l'impostazione dei valori massimi da raggiungere è uguale in tutte le funzioni: ad es. DISTANCE



1. Premere il tasto MODE fino a che nel segmento del display l'indicazione >DISTANCE< lampeggia.
2. Premendo brevemente il tasto UP si aumenta il valore, ad es. DISTANCE in pedalate di 0,1 km. Se si mantiene premuto il tasto UP la progressione avviene più rapidamente. Se si vuole selezionare un valore elevato, con il tasto DOWN è anche possibile passare direttamente dal valore minimo a quello massimo: ad es. da DISTANCE 0.00 a 99,90 K
3. Se si vuole ridurre nuovamente il valore massimo da raggiungere, premere brevemente (o a lungo) il tasto DOWN.
4. Una volta impostato il valore massimo, premere il tasto MODE. Il valore viene memorizzato in questa funzione e si arriva poi alla funzione successiva, ad es. CALORIES.
5. È preferibile effettuare solo una preimpostazione, altrimenti i valori di allenamento massimi da raggiungere si sovrappongono. Ad es. si raggiungerebbe il valore massimo preimpostato per il tempo prima di quello per il carico.
6. Gli altri valori da impostare [TIME, CALORIES o PULSE] si immettono allo stesso modo con i tasti SET, RESET e MODE, come descritto ai punti 1-4.

Dopo aver effettuato tutte le preimpostazioni, premere il tasto START/STOP e iniziare l'allenamento.

Durante l'allenamento tutti i valori attuali possono essere letti parallelamente uno accanto all'altro. Il valore preimpostato viene conteggiato alla rovescia fino a >0<.

5. Allenamento

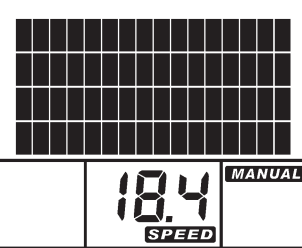
Dopo aver acceso l'apparecchio (vedere capitolo 1), la riga di programma nella parte centrale del display lampeggia. Anche alla riga di programma si arriva premendo brevemente il tasto RESET, senza riavviare il computer.



- Selezionare il programma di allenamento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) con il tasto UP o DOWN e confermare nuovamente con MODE.
- Se la modalità di allenamento selezionata è MANUAL, PROGRAM o USER e viene preimpostato un valore massimo da raggiungere per la frequenza cardiaca, il computer emette un segnale di allarme ottico e acustico non appena viene raggiunto il valore massimo della frequenza cardiaca.

Allenamento > MANUAL Allenamento manuale

Il profilo di carico viene rappresentato uniformemente in una linea. Tutte le preimpostazioni di valori sono possibili individualmente [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Per un allenamento adeguato è sufficiente impostare solo in una funzione [TIME; DISTANCE, CALORIES oppure PULSE] un valore massimo da raggiungere. Inizio dell'allenamento premendo il tasto START e con allenamento attivo.



La durata dell'allenamento manuale può essere determinata impostando il tempo con TIME.

Con i tasti UP e DOWN è possibile alzare o abbassare l'intero profilo di carico prima di iniziare l'allenamento o durante di esso. Attenzione: i livelli di carico vengono aumentati rispettivamente di una cifra (L1, L2, L3 ...L32); le barre aumentano in blocchi di 4; vale a dire L1-L4 = 1 barra, L5-L8 = 2 barre, L9-L12 = 3 barre ecc.

Durante l'allenamento, il computer misura la progressione dell'allenamento nel profilo di carico (diagramma a barre) da sinistra a destra con le barre verticali lampeggianti. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] viene raggiunto, è emesso un segnale acustico che dura 8 secondi. I dati di allenamento nel diagramma a barre e nelle unità di conteggio [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] non vengono più conteggiati. L'obiettivo dell'allenamento è raggiunto! Premendo il tasto START è possibile eseguire ancora una volta l'allenamento con l'obiettivo preimpostato oppure proseguirlo con una nuova impostazione [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Allenamento > PROGRAM Programmi preimpostati per l'allenamento

Nella modalità di allenamento PROGRAM è possibile selezionare 12 programmi di allenamento a impostazione fissa, in diversi profili di carico.

La durata del programma può essere determinata impostando il tempo con TIME.

Premendo i tasti UP o DOWN si passa da un programma all'altro.

Con il tasto DOWN si arriva direttamente da P1 a P12. Sul display compare per 1 secondo ca. il numero di programma (P1-12), poi viene visualizzato il profilo di carico lampeggiante. Confermare la selezione con il tasto MODE oppure selezionare un altro programma con UP/DOWN.

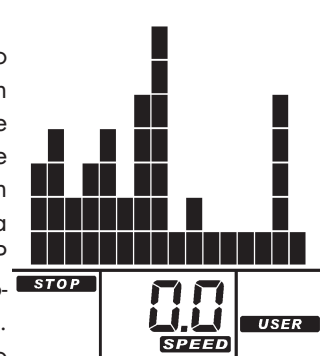
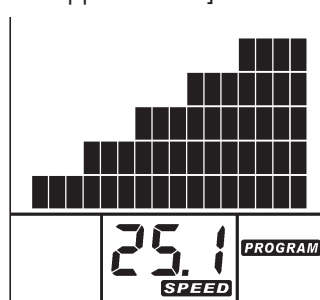
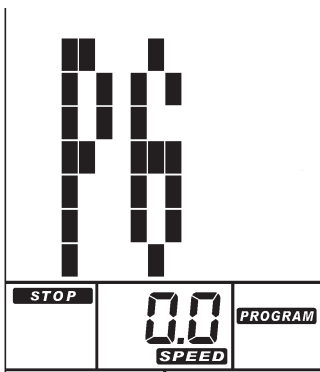
Se si è selezionato un programma, è possibile inoltre preimpostare un valore [TIME, DISTANCE, CALORIES oppure PULSE]. Per un allenamento adeguato è sufficiente impostare solo in una funzione [TIME; DISTANCE, CALORIES oppure PULSE] un valore massimo da raggiungere.

Inizio dell'allenamento premendo il tasto START e con allenamento attivo. Durante l'allenamento, con i tasti UP e DOWN è possibile alzare o abbassare il livello di carico lampeggiante rappresentato in rettilineo > rappresentazione grafica.

Durante l'allenamento, il computer misura la progressione dell'allenamento nel profilo di carico (diagramma a barre) da sinistra a destra con le barre verticali lampeggianti. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] viene raggiunto, è emesso un segnale acustico che dura 8 secondi. I dati di allenamento nel diagramma a barre e nelle unità di conteggio [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] non vengono più conteggiati. L'obiettivo dell'allenamento è raggiunto! Premendo il tasto START è possibile eseguire ancora una volta l'allenamento con l'obiettivo preimpostato oppure proseguirlo con una nuova impostazione [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Allenamento > USER Programma di allenamento definito dall'utente (User=utente)

Nella modalità di allenamento USER è possibile progettare un proprio profilo di carico. Tramite i tasti UP o DOWN è possibile impostare i livelli del profilo. Con il tasto MODE si arriva alla barra successiva; poi di nuovo con UP e DOWN per il livello ecc. Programmare tutte e 16 le barre. Inizio dell'allenamento premendo il tasto START e con allenamento attivo.



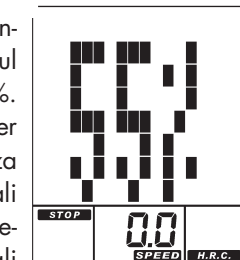
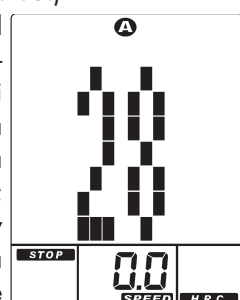
Quando si è progettato un proprio profilo di carico, è possibile inoltre preimpostare un valore [TIME, DISTANCE, CALORIES oppure PULSE]. Per un allenamento adeguato è sufficiente impostare solo in una funzione [TIME; DISTANCE, CALORIES oppure PULSE] un valore massimo da raggiungere. Inizio dell'allenamento premendo il tasto START e con allenamento attivo. Durante l'allenamento, con i tasti UP e DOWN è possibile alzare o abbassare il livello di carico rappresentato in rettilineo con cui ci si allena > rappresentazione grafica.

Durante l'allenamento il computer misura la progressione dell'allenamento nel profilo di carico (diagramma a barre) da sinistra a destra con le barre verticali lampeggianti. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] viene raggiunto, è emesso un segnale acustico che dura 8 secondi. I dati di allenamento nel diagramma a barre e nelle unità di conteggio [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] non vengono più conteggiati. L'obiettivo dell'allenamento è raggiunto! Premendo il tasto START è possibile eseguire ancora una volta l'allenamento con l'obiettivo preimpostato oppure proseguirlo con una nuova impostazione [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Allenamento > H.R.C. Allenamento sulla base di una frequenza cardiaca da raggiungere (H.R.C.)

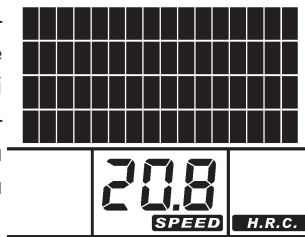
In questa modalità di allenamento il profilo di carico viene adattato automaticamente sulla base dei valori immessi (età e THR) e della frequenza cardiaca misurata. Se si è selezionata la modalità di allenamento H.R.C. con i tasti RESET; UP / DOWN e MODE, sul display grande compare una cifra. Questa cifra lampeggia, al centro della riga in alto c'è una "A" che sta per l'età. Con i tasti UP o DOWN immettere la propria età e confermare con MODE. Successivamente sul display grande compare il valore 55%. È possibile selezionare 55, 75 o 90% per l'impostazione individuale della frequenza cardiaca da raggiungere. Le percentuali 55%, 75% e 90% si riferiscono alla frequenza cardiaca massima (220 meno gli anni di età) e indicano 3 intensità di allenamento generali per l'allenamento fitness.

Dopo aver selezionato il valore H.R.C., confermare con MODE, arrivando così alla preimpostazione di valori. Inizio dell'allenamento premendo il tasto START e con l'allenamento attivo.



I Funzioni e impiego del computer d'allenamento

- Il 55% della frequenza cardiaca massima (220 meno gli anni di età) corrisponde all'ambito di base dell'allenamento generale per la combustione dei grassi. È anche possibile aumentare manualmente questo valore a 65%.
- Il 75% della frequenza cardiaca massima (220 meno gli anni di età) corrisponde all'ambito di un allenamento fitness generale.
- Il 90% della frequenza cardiaca massima (220 meno gli anni di età) è adatto solo a brevi intervalli submassimali per l'aumento del carico durante l'allenamento intervallato.
- Con la modalità H.R.C. si ha inoltre la possibilità di immettere un valore per la frequenza cardiaca massima da raggiungere. Dopo aver selezionato il valore H.R.C., confermare con MODE, arrivando così alla preimpostazione di valori. In questa modalità di allenamento non è possibile impostare un valore per le pulsazioni (PULSE). Tutti gli altri valori possono essere impostati liberamente. [TIME, DISTANCE o CALORIES].
- Il computer segue la frequenza cardiaca misurata attualmente confrontandola con il valore da raggiungere preimpostato e adatta il livello di carico durante l'allenamento.
- Se la frequenza cardiaca attuale è più bassa del valore da raggiungere, il livello di carico viene aumentato ogni 30 secondi di uno stadio, fino al raggiungimento del valore massimo della resistenza o della frequenza cardiaca impostata.
- Se la frequenza cardiaca attuale è superiore al valore da raggiungere, il livello di carico viene ridotto automaticamente. Esso viene ridotto ogni 15 secondi di uno stadio, fino al raggiungimento della frequenza cardiaca impostata.
- Quando il livello di carico è sceso a 1, ma la frequenza cardiaca ancora per 1 minuto è più alta del valore da raggiungere, il computer si ferma ed emette un segnale acustico di allarme.
- Tramite il tempo di allenamento impostato [TIME] il computer misura la progressione dell'allenamento nel profilo di carico (diagramma a barre) da sinistra a destra con le barre verticali lampeggianti.
- Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE o CALORIES] viene raggiunto, è emesso un segnale acustico della durata di 8 secondi. I dati di allenamento non vengono più conteggiati. L'obiettivo dell'allenamento è raggiunto! Premendo il tasto START è anche possibile proseguire l'allenamento.

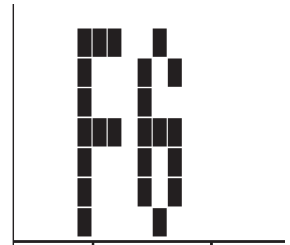
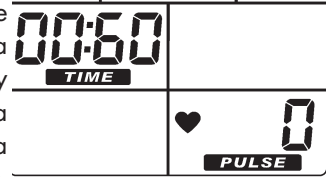


RECOVERY Fase "frequenza di recupero"

La funzione RECOVERY può essere utilizzata dopo ogni programma di allenamento.

Con il tasto RECOVERY si attiva il rilevamento della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento. A partire dalla frequenza cardiaca iniziale e finale di un minuto, viene ricavata la differenza e una nota fitness. A parità di allenamento, il miglioramento di questa nota indica un aumento del proprio stato di forma fisica.

Una volta raggiunti i valori massimi impostati terminare l'allenamento, premere il tasto RECOVERY e tenere le mani appoggiate sui sensori palmari. Se in precedenza si sono rilevate le pulsazioni, sul display lampeggia 00:60 per il tempo e sul display PULSE lampeggia il valore della frequenza attuale. Il tempo inizia a scorrere alla rovescia a partire da 00:60. Tenere le mani appoggiate sui sensori palmari fino a quando viene raggiunto lo >0<. A destra sul display viene visualizzato un valore tra F1 e F6. F1 è lo stato migliore e F6 quello peggiore. Premendo nuovamente RECOVERY si termina la funzione.



6. Possibilità di rilevamento delle pulsazioni

La misurazione della frequenza cardiaca inizia quando il cuore visualizzato lampeggia al ritmo del battito cardiaco.

Con clip per orecchio

Il sensore per le pulsazioni a raggi infrarossi misura le variazioni della trasparenza della pelle causate dal battito cardiaco. Prima di applicare il sensore al lobo dell'orecchio, massaggiare 10 volte energicamente il lobo per ottenere una migliore irrorazione sanguigna. Evitare impulsi di disturbo.

- Fissare accuratamente la clip al lobo dell'orecchio e cercare il punto più favorevole per la misurazione (il simbolo "cuore" lampeggia ininterrottamente).
- Evitare di allenarsi direttamente sotto luci intense, ad es. lampade al neon, lampade alogene, faretto - riflettori, raggi solari.
- Evitare nel modo più assoluto scosse e oscillazioni della 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.

7. Istruzioni per l'allenamento

Per la vostra sicurezza

■ **Prima di iniziare l'allenamento chiarite con il vostro medico di fiducia se il vostro stato fisico si adatta ad effettuare un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base per il vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**

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

Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento. Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari). Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale). Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

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

Intensità di esercizio

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

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

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

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

Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca

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

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

I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

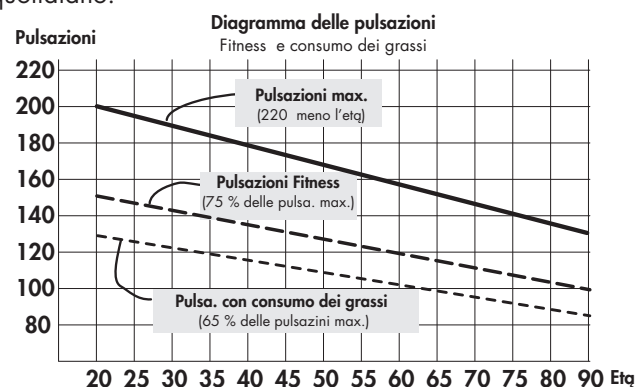
Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min.
2-3 volte alla settimana	20-30 min.
1-2 volte alla settimana	30-60 min.

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

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

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

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



Instrukcja obsługi komputera treningowego z wyświetlaczem cyfrowym

1. Start bez przygotowania

Treningi można zacząć także nie posiadając podstawowej wiedzy o obsłudze komputera. Podczas treningu na wyświetlaczu wskazywane są różne informacje. W celu zapewnienia efektywnego treningu i w celu ustawienia swoich osobistych wytycznych treningowych konieczne jest jednak przeczytanie tej instrukcji obsługi i stosowanie się do niej.

Proszę przeczytać także ogólne wskazówki zawarte w instrukcji treningowej.

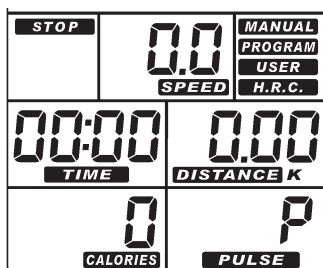
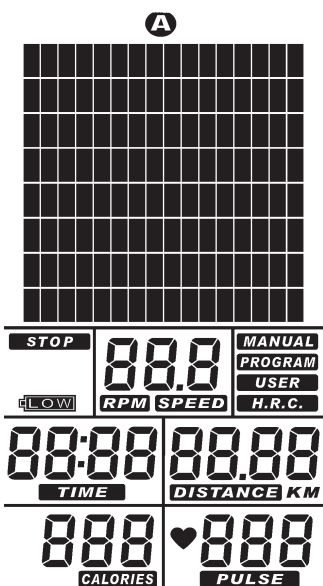
Po załączeniu urządzenia (podłączenie do sieci) lub po zresetowaniu pojawia się pełne wskazanie wyświetlacza = test segmentów z towarzyszącym mu sygnałem dźwiękowym. Następnie w polu SPEED pojawia się w formie pojedynczego wskazania całkowita liczba kilometrów. Potem zaczyna migać pole STOP oraz obszar 4 programów treningowych (MANUAL, PROGRAM, USER lub H.R.C.).

Jeśli rozpoczynamy trening bez ustawień wstępnych, należy wcisnąć przycisk START/STOP i nacisnąć na pedały.

Wartości poszczególnych parametrów będą zliczane od >0< w górę [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE].

Sposób działania i obsługa

Niniejsze urządzenie działa w sposób niezależny od zasilania sieciowego. Od ok. 30 obrotów pedałów generator wytwarza napięcie do zasilania układu elektronicznego i do ładowania akumulatora. Po osiągnięciu wystarczającego stanu naładowania akumulator przejmuje zasilanie urządzeniem w stanie spoczynku. Jeśli akumulator ma wystarczającą pojemność, zaświeca się wyświetlacz. Jeśli tak nie jest, należy naładować akumulator poprzez trening. W przypadku braku aktywności system elektroniczny wyłącza wyświetlacz po 90 sekundach. Zasilacz z wtyczką do ładowania akumulatora jest dostępny jako akcesoria poprzez nasz serwis.



2. Przyciski funkcyjne

START / STOP

Za pomocą tego przycisku rozpoczynamy trening bez ustawień wstępnych lub wg wprowadzonych wartości parametrów, z wyborem automatycznego programu treningowego. Ponowne wciśnięcie tego przycisku zatrzymuje funkcję zliczania komputera > pole STOP i poszczególne pole skanowania (np. TIME) zaczyna migać. Można dokonywać zmiany ustawień bez przerywania treningu. Jeśli po tym ponownie wciśniemy START, komputer kontynuuje zliczanie po dokonaniu nowego ustawienia.

MODE

W pozycji STOP wciskając na krótko przycisk MODE wybieramy spośród funkcji [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] w celu dokonania własnych ustawień.

Funkcje i obsługa komputera treningowego

DOWN / UP

– Za pomocą przycisku UP lub DOWN ustawia się wartości parametrów.

W tym celu urządzenie musi znajdować się w pozycji STOP > Symbol STOP na górze po lewej stronie miga.

- W ustawieniu treningowym "MANUAL" za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem lub podczas treningu podnieść lub obniżyć całkowity profil obciążenia.
- Podczas treningu za pomocą tych przycisków można obniżyć lub podnieść wyświetlony właśnie i migający poziom obciążenia > obraz graficzny.
- Wyboru programu treningowego (MANUAL, PROGRAM, USER lub H.R.C.) dokonuje się także za pomocą przycisków UP lub DOWN.

DOWN Obniżenie wartości parametrów.

Krótkie wciśnięcie przycisku DOWN zmniejsza ustawione wartości różnych funkcji > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Dłuższe przytrzymanie wciśniętego przycisku DOWN powoduje szybszą zmianę wartości ustawienia.

Jeśli chcemy wybrać wysoką wartość lub funkcję, za pomocą przycisku DOWN możemy przeskoczyć także bezpośrednio od wartości minimalnej do wartości maksymalnej: np. od DISTANCE 0.00 do 99,90 K.

UP Podwyższenie wartości parametrów.

Krótkie wciśnięcie przycisku UP powoduje podwyższenie wartości ustawień różnych funkcji > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Dłuższe przytrzymanie wciśniętego przycisku UP powoduje szybszą zmianę wartości ustawienia.

RESET

Poprzez krótkie wciśnięcie przycisku RESET przechodzimy do pola wyboru różnych ustawień programu treningowego > górny pasek na wyświetlaczu [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Dłuższe wciśnięcie przycisku RESET powoduje restart komputera.

RECOVERY

Przycisk RECOVERY służy do aktywacji funkcji tętna spoczynkowego po treningu.



3. Wskazania wyświetlacza

Uwagi ogólne:

Wyświetlacz jest podzielony na trzy obszary wskazań:

1. Wskazanie duże służy do graficznej prezentacji zakresu obciążenia (profil obciążenia) i umożliwia łatwą orientację w przebiegu treningu. Jeden segment belkowy = małe obciążenie; osiem belek jedna nad drugą = maksymalne obciążenie. Poziomy obciążenia pokazane są w formie belek: jeden rząd belek odpowiada czterem poziomom obciążenia (L04) > 8 rzędów belek maksimum = L32.
2. W obszarze środkowym znajduje się pole STOP, zmienne wskazanie RPM (liczba obrotów na minutę), oraz wskazanie statusu wzgl. wybór programów treningowych.
3. W dolnym obszarze wyświetlacza znajduje się kilka wskazań segmentowych, w których wyświetlane są różne funkcje treningowe. Podczas wstępnego ustawiania tych funkcji każdorazowo miga nazwa danej funkcji > np. TIME.

Po zakończeniu treningu dane treningowe pozostają zachowane i mogą zostać wywołane przy rozpoczęciu nowego treningu. Nowe dane zostaną potem do nich doliczone.

Środkowy wiersz wyświetlacza

STOP

Migające wskazanie pola STOP oznacza: tryb zliczania komputera został zatrzymany po wciśnięciu przycisku START/STOP.



RPM /SPEED Prędkość

Na tym wyświetlaczu wskazywana jest w zmiennym interwale (co 6 sekund) częstotliwość pedałowania jako wartość RPM (round per minute = liczba obrotów na minutę) oraz SPEED – prędkość w km/h. Zakres wskazania: min. 0,0 do maks. 99,9 km/h



Programy treningowe

Wybieranie różnych programów treningowych następuje przez wciśnięcie przycisku RESET oraz wybór przyciskami UP lub DOWN i następnie poprzez potwierdzenie przyciskiem MODE. Różnice w programach są zdefiniowane w następujący sposób:



MANUAL Trening manualny

To ustawienie wybieramy dla prostej sekwencji treningu. Profil obciążenia pozostaje liniowy, podczas treningu możemy go podnosić lub obniżać za pomocą przycisków UP lub DOWN. Wyświetlony zostaje przy tym najpierw ustawiony poziom obciążenia (L01 do L32) i po 2 sekundach w przypadku braku dalszego zadawania ustawiony diagram belkowy.

PROGRAM Wstępnie ustawione programy treningowe

Do dyspozycji jest tu 12 na stałe ustawionych programów treningowych. Na podstawie profilu obciążenia możemy rozpoznać, jakie stopnie trudności zawiera poszczególne ustawienie.

USER Program treningowy przez ustawienie użytkownika (User=użytkownik)

Wybór tego programu pozwala na indywidualne ustawienie profilu obciążenia. Należy wybrać co najmniej jedną wartość parametru > [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE].

H.R.C. Trening na podstawie docelowej częstotliwości uderzeń serca (THR)

W ustawieniu tego programu reguluje się obciążenie odpowiednio do wstępnie ustawionej częstotliwości uderzeń serca. Do tego celu konieczna jest rejestracja tętna podczas treningu. Patrz > Możliwości rejestracji tętna

Parametry (dolny wiersz wyświetlacza)

W dolnym obszarze wyświetlacza widoczne są poszczególne wskazania segmentów z różnymi parametrami i jednostkami.

TIME Czas treningu

Na tym wyświetlaczu mierzony jest czas treningu w minutach i sekundach. Zakres wskazania: min. 00:00 do maks. 99:00



DISTANCE Dystans pokonany w czasie treningu

Pokonany dystans mierzony jest w km. Zliczanie rozpoczyna się od >0< i może być prowadzone maksymalnie do 199,90 km. Liczenie odbywa się w stopniach co 0,01 km = 10 metrów.



CALORIES Wydatek energetyczny

Na tym wyświetlaczu wskazywany jest w zmiennym interwale (co 6 sekund) obliczony wydatek energetyczny CALORIES (w kaloriach).



Wartość ustalana jest w czasie treningu na podstawie ustawionych pomiarów obciążenia i czasu. Zakres wskazań: min. 0 do maks. 990. Dane służą jednak tylko jako przybliżona wartość orientacyjna przy porównaniu różnych ćwiczeń i nie mogą stanowić podstawy do oceny medycznej.

PULSE (po prawej stronie) Puls / częstotliwość uderzeń serca

Jeśli podczas treningu rejestrowany jest puls, na wskazaniu tego segmentu miga symbol serca i wskazywana jest wartość tętna, jako liczba uderzeń serca na minutę. Zakres wskazań: min. 30 do maks. 230.



Jeśli podczas treningu osiągnięta zostanie wartość docelowa tętna, komputer wysła sygnał alarmowy.

TRYB UŚPIENIA

Jeśli wartości RPM lub PULSE nie są rejestrowane lub jeśli w ciągu 4 minut nie dokonano żadnych ustawień ręcznych, urządzenie przełączy się na tryb uśpienia.

4. Osobiste parametry treningowe

Uwagi ogólne

- Bez specjalnych ustawień wstępnych wartości poszczególnych parametrów [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE] zliczane są od >0< w górę.
- Dla sensownego treningu wystarczające będzie ustawienie wartości docelowej jedynie dla jednego parametru [TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE].
- Jeśli ustawimy naszą indywidualną wartość docelową jako parametr treningowy, komputer będzie zliczać od tej wartości w dół. Po uzyskaniu wartości docelowej >0< wydany zostanie sygnał dźwiękowy. Jeśli po tym – bez ustawiania nowej wartości docelowej – trening będzie kontynuowany, komputer będzie zliczać w tym trybie po wciśnięciu przycisku START ponownie od ustawionej wartości w dół.
- Raz ustawione wartości docelowe nie mogą być zmieniane podczas treningu, jedynie tylko po wciśnięciu przycisku STOP.

Zadawanie wartości docelowej

Ustawianie wartości docelowych przebiega dla wszystkich parametrów tak samo: np. DISTANCE



1. Wcisnąć przycisk MODE, aż w segmencie wskazania zacznie migać nazwa >DISTANCE<.
2. Krótkie wciśnięcie przycisku UP powoduje zwiększenie wartości – np. DISTANCE, w przedziale co 0,1 km. Przytrzymanie wciśniętego przycisku UP powoduje szybszą zmianę ustawianej wartości. Jeśli chcemy wybrać wysoką wartość, przyciskiem DOWN możemy przeskoczyć także bezpośrednio od wartości minimalnej do wartości maksymalnej: np. od DISTANCE 0.00 do 99,90 K.
3. Jeśli chcemy ponownie zredukować wartość docelową, wciskamy na krótko (lub dłużej) przycisk DOWN.
4. Jeśli ustawiliśmy wartość docelową, wciskamy przycisk MODE. Wartość zostaje wówczas zapisana w tej funkcji, a my przechodzimy do funkcji następnej, np. CALORIES.
5. W miarę możliwości proszę zadawać tylko jedną wartość parametru, ponieważ w przeciwnym razie poszczególne cele treningowe będą się krzyżować. Np. jeśli osiągnęlibyśmy ustawiony wstępnie czas docelowy wcześniej niż wstępnie ustawione obciążenie docelowe.
6. Pozostałe parametry [TIME, CALORIES lub PULSE] zadawane są tak, jak opisano to w ustępach 1-4 także za pomocą przycisków SET, RESET i MODE.

Po zakończeniu zadawania wszystkich parametrów wcisnąć przycisk START/STOP i rozpocząć trening.

Podczas treningu wszystkie aktualne wartości widoczne są równoległe obok siebie. Ustawiona wstępnie wartość zliczana jest w dół do >0<.

5. Trening

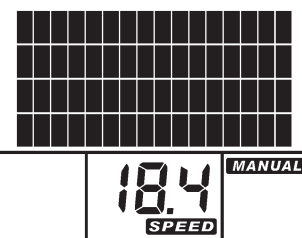
Po załączeniu urządzenia (patrz rozdział 1) miga wiersz programu w środkowej części wyświetlacza. Do wiersza programu możemy dostać się także poprzez krótkie wciśnięcie przycisku RESET, bez ponownego uruchamiania komputera.



- Wybieramy program treningowy (MANUAL, PROGRAM, USER lub H.R.C.) przyciskiem UP lub DOWN i potwierdzamy ponownie przyciskiem MODE.
- Jeśli wybrany przez nas tryb treningu to MANUAL, PROGRAM lub USER, i jeśli ustawimy wcześniej wartość docelową dla częstotliwości uderzeń serca, po osiągnięciu docelowej wartości tętna komputer wyda alarm optyczny i akustyczny.

Trening > MANUAL Trening ręczny

Profil obciążenia wyświetlany jest jednostajnie w jednej linii. Możliwe jest indywidualne ustawienie wszystkich parametrów. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Dla sensownego treningu wystarczy jedynie ustawić wartość docelową dla jednego parametru [TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Rozpoczęcie treningu odbywa się przez wciśnięcie przycisku START i aktywny trening.

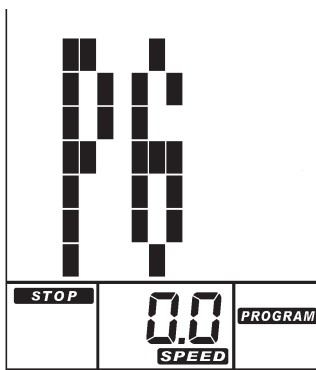


Długość treningu ręcznego określamy przez zadanie parametru czasu pod TIME.

Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem lub w trakcie treningu podnieść lub obniżyć całkowity profil obciążenia. Uwaga: Stopnie obciążenia są podwyższane każdorazowo o jedną cyfrę (L1, L2, L3 ... L32); zwiększanie ilości belek następuje w blokach po 4; tzn. L1-L4 = 1 belka, L5-L8 = 2 belki, L9-L12 = 3 belki itd.

Podczas treningu komputer zlicza przebieg treningu w profilu obciążenia (diagram belkowy) od lewej do prawej, z pionową migającą belką. Po osiągnięciu wstępnie uzyskanej wartości [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] rozbrzmiewa przez 8 sekund sygnał akustyczny.

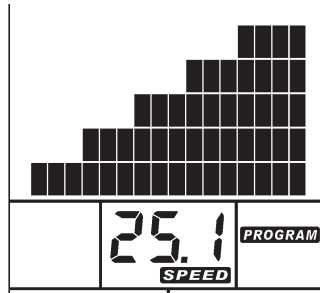
Dane treningowe w diagramie belkowym i w jednostkach czasu [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] nie są zliczane dalej. Osiągnęliśmy nasz cel treningu! Przez wciśnięcie przycisku START możemy jeszcze raz wykonać trening z zadaną wartością docelową lub kontynuować z nowym ustawieniem [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].



Trening > PROGRAM Wstępnie ustawione programy do treningu

W trybie treningowym PROGRAM możemy wybrać spośród 12 na stałe ustawionych programów treningowych, w różnych profilach obciążenia.

Długość programu ustalamy poprzez zadanie wartości czasu pod TIME.



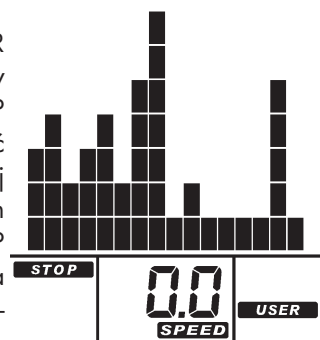
Wciskając przyciski UP lub DOWN przechodzimy między programami. Przyciskiem DOWN przechodzimy bezpośrednio od P1 do P12. Na wyświetlaczu pojawia się na 1 sekundę numer programu (P1-12), następnie wyświetlony zostaje migający profil obciążenia. Przyciskiem MODE potwierdzamy wybór, lub przyciskami UP/DOWN wybieramy inny program.

Jeśli wybraliśmy program, możemy dodatkowo zadać wartość parametru [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Dla sensownego treningu wystarczy jedynie ustawić wartość docelową dla jednego parametru [TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Rozpoczęcie treningu odbywa się przez wciśnięcie przycisku START i aktywny trening. Podczas treningu za pomocą przycisków UP i DOWN można obniżyć lub podnieść wyświetlony właśnie i migający stopień obciążenia > obraz graficzny.

Podczas treningu komputer zlicza przebieg treningu w profilu obciążenia (diagram belkowy) od lewej do prawej, z pionową migającą belką. Po osiągnięciu zadanej wartości [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] rozbrzmiewa przez 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe w diagramie belkowym i w jednostkach zliczania [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] nie są zliczane dalej. Osiągnęliśmy nasz cel treningu! Przez wciśnięcie przycisku START możemy jeszcze raz wykonać trening zadaną wartością docelową, lub kontynuować z nowym ustawieniem [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Trening > USER Program treningowy przez ustawienie użytkownika (User=użytkownik)

W trybie treningowym USER możemy zaprojektować własny profil obciążenia. Przyciskami UP lub DOWN możemy ustawić wysokości profilu. Do następnej belki przechodzimy przyciskiem MODE; następnie ponownie UP lub DOWN w celu ustawienia wysokości itd. Proszę zaprogramować wszystkie 16 belek.



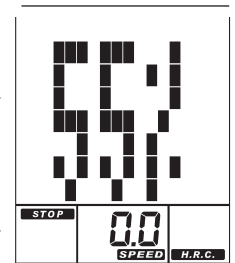
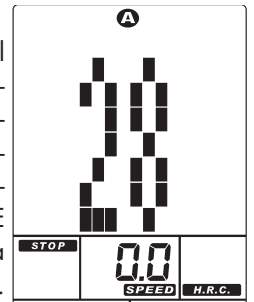
Rozpoczęcie treningu odbywa się przez wciśnięcie przycisku START i aktywny trening. Po zaprojektowaniu naszego własnego profilu obciążenia możemy dodatkowo zadać wartość parametru [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Dla sensownego treningu wystarczy jedynie ustawić wartość docelową dla jednego parametru [TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Rozpoczęcie treningu odbywa się przez wciśnięcie przycisku START i aktywny trening. Podczas treningu przyciskami UP i DOWN możemy obniżyć i podnosić wyświetlany właśnie i trenowany stopień obciążenia > obraz graficzny.

Podczas treningu komputer zlicza przebieg treningu w profilu

obciążenia (diagram belkowy) od lewej do prawej, z pionową migającą belką. Po osiągnięciu zadanej wartości [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] rozbrzmiewa przez 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe w diagramie belkowym i w jednostkach zliczania [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] nie są zliczane dalej. Osiągnęliśmy nasz cel treningu! Przez wciśnięcie przycisku START możemy jeszcze raz wykonać trening zadaną wartością docelową, lub kontynuować z nowym ustawieniem [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Trening > H.R.C. Trening na podstawie docelowej częstotliwości uderzeń serca (H.R.C.)

W tym trybie treningowym profil obciążenia jest automatycznie dopasowywany odpowiednio do zadanych wartości (wiek i THR) oraz zmierzonej częstotliwości uderzeń serca. Jeśli przyciskami RESET; UP / DOWN i MODE wybraliśmy tryb treningowy H.R.C., na dużym wyświetlaczu pojawia się cyfra. Ta cyfra miga; po środku skrajnego górnego wiersza znajduje się litera A oznaczająca wiek. Przyciskami UP lub DOWN zadajemy nasz wiek i potwierdzamy przyciskiem MODE. Następnie na dużym wyświetlaczu pojawia się wartość 55 %. Mamy możliwość wyboru 55, 75 lub 90 % indywidualnego ustawienia docelowej częstotliwości uderzeń serca. Parametry procentowe 55%, 75% i 90% odnoszą się do maks. częstotliwości tętna (220 - wiek) i wyznaczają 3 ogólne stopnie intensywności treningu fitness.

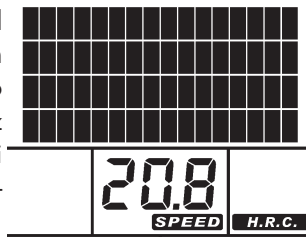


Po wybraniu wartości H.R.C. potwierdzamy przyciskiem MODE i przechodzimy do ustawiania parametrów. Rozpoczęcie treningu odbywa się przez wciśnięcie przycisku START i aktywny trening.

- 55% maks. częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek) odpowiada poziomowi dla początkujących w zakresie ogólnego treningu na spalanie tłuszczu. Parametr ten można potem także zwiększyć ręcznie do 65%.
- 75% maks. tętna (220 - wiek) odpowiada poziomowi dla ogólnego treningu sprawnościowego (fitness).
- 90% maks. tętna (220 - wiek) nadają się tylko dla krótszych submaksymalnych interwałów obciążenia w celu zwiększenia obciążenia w treningu interwałowym.
- Dodatkowo mamy możliwość zadania docelowej wartości tętna pod H.R.C. W tym trybie treningowym nie jest możliwe ustawienie wartości PULSE. Wszystkie inne parametry można ustawiać dowolnie [TIME, DISTANCE lub CALORIES].
- Komputer śledzi naszą aktualną zmierzoną wartość tętna porównując ją z ustawioną wartością docelową i dostosowuje stopień obciążenia podczas treningu.



- Jeśli aktualna częstotliwość uderzeń serca jest mniejsza od wartości docelowej, to stopień obciążenia zwiększany jest co 30 sekund o jeden stopień, aż do uzyskania maks. wartości oporu lub do uzyskania ustawionej częstotliwości tętna.
- Jeśli aktualna wartość tętna jest większa od wartości docelowej, stopień obciążenia zostanie automatycznie zredukowany. Będzie on obniżany co 15 sekund o jeden stopień tak długo, aż osiągnięta zostanie ustawiona częstotliwość tętna.
- Jeśli poziom obciążenia spadł do 1, jednak wartość tętna będzie przez 1 minutę ciągle wyższa od wartości docelowej, komputer zatrzyma się i wyda ostrzeżenie w formie akustycznego sygnału alarmowego.
- Przez ustawiony czas treningu [TIME] komputer zlicza przebieg treningu w profilu obciążenia (diagram belkowy) od lewej do prawej z migającą belką.
- Po osiągnięciu zadanej wartości [TIME, DISTANCE lub CALORIES] rozbrzmiewa przez 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie są zliczane dalej. Osiągnęliśmy nasz cel treningu! Wciskając przycisk START możemy także kontynuować trening.

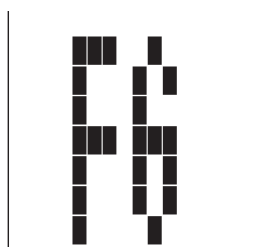
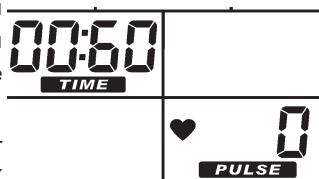


RECOVERY Faza tętna spoczynkowego

Funkcja RECOVERY może zostać zastosowana po każdym programie treningowym.

Za pomocą przycisku RECOVERY uzyskujemy pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego jednej minuty ustalana jest różnica i ocena sprawności. Przy prowadzeniu identycznego treningu poprawa tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

Po osiągnięciu wartości docelowych kończymy trening, wciskamy przycisk RECOVERY i pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna dłoni. Przy poprzednim pomiarze tętna pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość tętna. Zaczyna się zliczanie czasu od 00:60 w dół. Pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna do momentu, aż zliczanie osiągnie >0<. Po prawej stronie wyświetlacza wskazana zostanie wartość pomiędzy F1 i F6. F1 stanowi najlepszą, a F6 najgorszą ocenę. Ponowne wciśnięcie przycisku RECOVERY kończy funkcję.



6. Możliwości rejestracji tętna

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

Za pomocą klipsa nausznego

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwieni i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed umieszczeniem czujnika na płatku ucha, ucho należy 10-krotnie mocno potrzeć w celu polepszenia krążenia. Proszę unikać impulsów zakłócających.

- Proszę zamocować starannie klips na płatku ucha i poszukać najlepszego miejsca odbioru (symbol serca pojawia się bez przerw).
- Nie trenować bezpośrednio pod mocnym strumieniem światła np. neon, halogen, lampa punktowa, światło słoneczne.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chwanie się czujnika nausznego włącznie z kablem. Kabel czujnika zamocować zawsze za pomocą klamry do naszego ubrania lub jeszcze lepiej do opaski na czoło.

7. Instrukcja treningowa

Bezpieczeństwo

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

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

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego.

W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planować zgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

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

O intensywności obciążenia

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

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

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

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

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

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

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls tre-

ningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

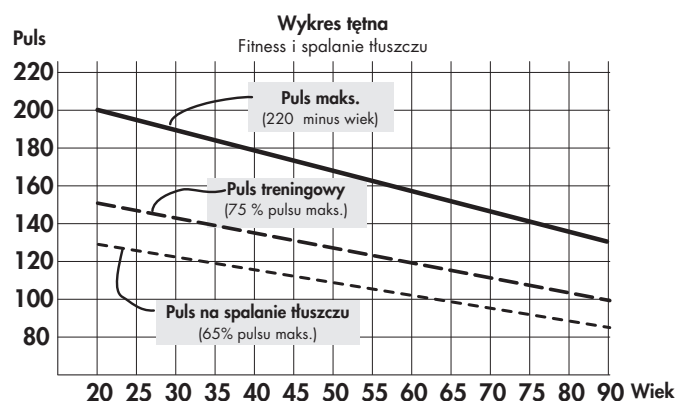
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

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

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

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień piąty	
3 razy w tygodniu	5 minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	5 minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę

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



Návod na obsluhu tréninkového počítače s digitálním displejem

1. Spuštění bez předchozích znalostí

S tréninkem můžete začít bez předchozích znalostí. Na displeji se pak zobrazují různé informace. Přečtěte si a dodržujte prosím tento návod k obsluze, abyste dosáhli efektivního tréninku a nastavili si vaše osobní tréninková zadání.

Přečtěte si rovněž všeobecné pokyny v návodu k tréninku.

Po zapnutí přístroje (připojení k síti) nebo po RESETU se objeví úplné zobrazení displeje = sekční test se zvukovým signálem. Potom se v poli SPEED objeví jako samostatný údaj celkový počet kilometrů. Potom bliká pole STOP a oblast 4 tréninkových programů (MANUAL, PROGRAM, USER nebo H.R.C.)

Pokud začínáte s tréninkem bez přednastavení, stisknete tlačítko START/STOP a začnete šlapat na pedály. Hodnoty v jednotlivých zadáních se počítají od >0< nahoru [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE].

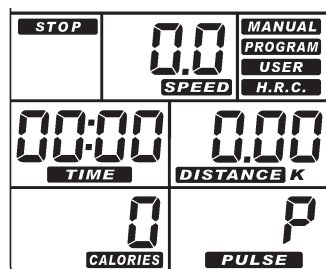
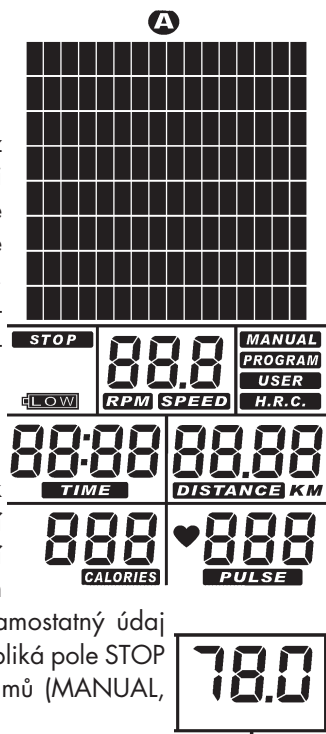
Způsob funkce a provoz

Tento přístroj není závislý na síťovém napětí. Po cca 30 otočeních pedálů začne generátor vyrábět napětí pro napájení elektroniky a nabití akumulátoru. Pokud je stav nabití akumulátoru dostačující, převezme akumulátor napájení napětím v klidovém stavu. Pokud akumulátor disponuje dostatkem energie, rozsvítí se displej. Pokud se nerozsvítí nebo jen krátce, je třeba tréninkem akumulátor nabít. Bez projevu jakékoliv aktivity elektronika displej po 90 sekundách vypne. Zásuvný síťový zdroj pro nabíjení akumulátoru je možné dodat jako příslušenství prostřednictvím našeho servisu.

2. Funkční tlačítka

START / STOP

Tímto tlačítkem spustíte trénink bez přednastavení nebo po vložení hodnot zadání spustíte volbu automatického tréninkového programu. Opětovné stisknutí tohoto tlačítka zastaví počítač funkci počítače > Pole STOP a příslušné sledovací pole (např. TIME) blikají. Nastavení lze měnit bez přerušování tréninku. Při opětovném stisknutí tlačítka START pokračuje počítač po novém nastavení v počítání.



MODE

Krátkým stisknutím tlačítka MODE v pozici STOP přejdete pro vaše osobní nastavení mezi funkcemi [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE].

Funkce a obsluha tréninkového počítače

DOWN / UP

- Tlačítkem UP nebo DOWN se nastaví hodnoty zadání. K tomu účelu se musí přístroj nacházet v pozici STOP > symbol STOP vlevo nahoře bliká.
- V tréninkovém nastavení „MANUAL“ lze pomocí tlačítek UP nebo DOWN před začátkem nebo během tréninku zvýšit nebo snížit celkový zátěžový profil.
- Během tréninku lze pomocí těchto tlačítek snížit nebo zvýšit právě zobrazený a blikající stupeň zátěže > grafické vyobrazení.
- Volba tréninkového programu (MANUAL, PROGRAM, USER nebo H.R.C.) se také provádí pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

DOWN snížení nastavení hodnot zadání.

Krátkým stisknutím tlačítka DOWN snížíte nastavené hodnoty různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Pokud podržíte tlačítko DOWN stisknuté déle, může být nastavovaná hodnota dosažena v rychlém sledu.

Pokud chcete zvolit vysokou hodnotu nebo funkci, lze tlačítkem DOWN také přejít přímo z minimální hodnoty na hodnotu maximální: např. u položky DISTANCE z 0,00 na 99,90 km

UP zvýšení nastavení hodnot zadání.

Krátkým stisknutím tlačítka UP zvýšíte nastavené hodnoty různých funkcí > [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE]. Pokud podržíte tlačítko UP stisknuté déle, může být nastavovaná hodnota dosažena v rychlém sledu.

RESET

Krátkým stisknutím tlačítka RESET přejdete na výběr různých nastavení tréninkového programu > horní lišta na displeji [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Dlouhé stisknutí tlačítka RESET vyvolá restart počítače.

RECOVERY

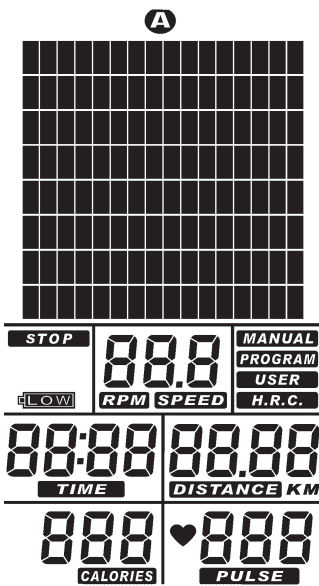
K aktivaci funkce měření zotavovacího pulsu po tréninku použijte tlačítko RECOVERY.

3. Displeje

Všeobecné informace:

Displej se dělí do tří oblastí zobrazení:

1. Velký displej jakožto grafické zobrazení rozsahu zátěže (zátěžový profil) poskytuje jednoduchou orientaci během průběhu tréninku. Jeden sloupcový segment = nízká zátěž; osm sloupcových segmentů nad sebou = maximální zátěž. Stupně zátěže se zobrazují jako sloupcové zobrazení: jedna řada sloupců odpovídá čtyřem stupňům zátěže (L04) > 8 řad sloupců maximálně = L32.



2. Ve střední oblasti se nachází pole STOP, přepínání zobrazení pro RPM (otáčky za minutu) a stav, resp. výběr tréninkových programů.
3. Ve spodní oblasti displeje je více zobrazení různých sekcí, kde se zobrazují různé tréninkové funkce. Při přednastavení těchto funkcí bliká vždy příslušné označení funkce > např. TIME.

Po ukončení tréninku zůstávají tréninkové údaje uchovány a mohou být vyvolány při novém začátku tréninku. Nové údaje se pak připočtou.

Prostřední řádek displeje

STOP

Blikající zobrazení pole STOP znamená: Početní režim počítače byl použitím tlačítka START/STOP pozastaven.



RPM / SPEED Rychlost

Na tomto displeji se zobrazuje ve střídavém intervalu (každých 6 sekund) frekvence šlapání v RPM (Round per minute = otáčky za minutu) a SPEED (rychlost) v km/h. Oblast zobrazení: min. 0,0 až max. 99,9 km/h



Tréninkové programy

Různé tréninkové programy se navolí pomocí stisknutí tlačítka RESET, výběrem přes tlačítka UP nebo DOWN a následným potvrzením tlačítkem MODE. Rozdíly v programech jsou definovány následovně:



MANUAL Manuální trénink

Toto nastavení se vybírá pro jednoduchou tréninkovou sekvenci. Zátěžový profil zůstává lineární a lze jej během tréninku zvyšovat nebo snižovat tlačítky UP nebo DOWN. Přitom se nejdříve zobrazuje nastavený stupeň zátěže (L01 až L32) a 2 sekundy po neprovedení zadání se zobrazuje nastavený sloupcový diagram.

PROGRAM Přednastavené programy pro trénink

Zde je k dispozici 12 pevně nastavených tréninkových programů. Na základě zátěžového profilu lze rozpoznat, jaké stupně obtížnosti příslušné nastavení obsahuje.

USER Tréninkový program provedený prostřednictvím uživatelského nastavení (User = uživatel)

Tato volba programu umožňuje individuální nastavení zátěžového profilu. Musí být zvolena alespoň jedna hodnota zadání > [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].

H.R.C. Trénink na základě cílové srdeční frekvence (THR)

V tomto programovém nastavení se zátěž řídí podle přednastavené srdeční frekvence. K tomu je nutné, aby byl během tréninku měřen puls. Viz > Možnosti měření pulsu

Zadání (spodní řádek displeje)

Ve spodní oblasti displeje se nacházejí jednotlivá zobrazení různých sekcí s různými zadáními a jednotkami.

TIME Tréninkový čas

Na tomto displeji se měří tréninkový čas v minutách a sekundách. Oblast zobrazení: min. 00:00 až max. 99:00



DISTANCE Tréninková vzdálenost

Ujetá vzdálenost se měří v km. Počítání zátěže začíná >0< a může být zobrazováno maximálně do 199,90 km. Počítání probíhá po 0,01 km = 10 metrech.



CALORIES Spotřeba energie

Na tomto displeji se zobrazuje ve střídavém intervalu (každých 6 sekund) vypočítaná spotřeba energie v položce CALORIES. Hodnota se v tréninku vypočítává na základě nastavených měření zátěže a času. Oblast zobrazení: min. 0 až max. 990. Údaje ale slouží pouze jako přibližné vodítko při porovnání různých cvičení a nemohou být použity k lékařským účelům.



PULSE (vpravo) Puls / srdeční frekvence

Pokud se během tréninku měří puls, bliká v tomto zobrazení sekce symbol srdce a hodnota pulsu se zobrazuje v srdečních tepech za minutu. Oblast zobrazení: min. 30 až max. 230. Pokud je v tréninku dosaženo cílové hodnoty pulsu, vyšle počítač výstražný signál.



REŽIM SPÁNKU

Pokud se neměří RPM nebo hodnota PULSE nebo pokud během 4 minut nejsou provedena žádná manuální nastavení, přepne se přístroj do režimu spánku.

4. Osobní tréinková zadání

Všeobecné informace

- Bez provedení zvláštních přednastavení se počítají hodnoty v jednotlivých zadáních [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] od >0< vzestupně.
- Pro smysluplný tréink je dostačující nastavit cílovou hodnotu pouze v jednom zadání [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].
- Pokud je jako tréinkové zadání nastavena osobní cílová hodnota, odpočítává počítač od této hodnoty sestupně. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní zvukový signál. Pokud potom – bez nastavení nové cílové hodnoty – dále probíhá tréink, odpočítává počítač v tomto režimu po stisknutí tlačítka START opět od přednastavené hodnoty sestupně.
- Jednou nastavené cílové hodnoty nemohou být během tréinku změněny, lze je změnit pouze po stisknutí tlačítka STOP.

Zadání cílové hodnoty

Nastavení cílových hodnot probíhá u všech zadání stejně: např. DISTANCE



1. Držte stisknuté tlačítko MODE, dokud v sekci zobrazení nezačne blikat označení >DISTANCE<.
2. Krátkým stisknutím tlačítka UP zvýšíte hodnotu. Např. DISTANCE (vzdálenost) v krocích po 0,1 km. Pokud držíte stisknuté tlačítko UP, je rychleji dosaženo nastavované hodnoty. Pokud chcete zvolit vysokou hodnotu, lze tlačítkem DOWN také přejít přímo z minimální hodnoty na hodnotu maximální: např. u položky DISTANCE z 0,00 na 99,90 km
3. Chcete-li cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce (nebo dlouze) tlačítko DOWN.
4. Pokud jste nastavili cílovou hodnotu, stiskněte tlačítko MODE. Hodnota se pak v této funkci uloží a přejdete na další funkci, např. CALORIES.
5. Zadejte pokud možno pouze jednu hodnotu zadání, jinak se budou tréinkové cíle překrývat. Např. pokud byste dosáhli přednastaveného časového cíle dříve, než přednastaveného cíle zátěže.
6. Další zadání [TIME, CALORIES nebo PULSE] se zadávají, jak bylo popsáno v bodech 1–4, rovněž pomocí tlačítek SET, RESET a MODE.

Po ukončení všech zadání stiskněte tlačítko START/STOP a začněte s tréinkem. Během tréinku lze odečíst všechny aktuální hodnoty paralelně vedle sebe. Přednastavená hodnota se odpočítává sestupně až k >0<.

5. Tréink

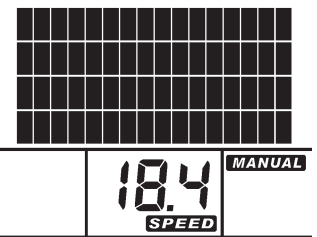
Po zapnutí přístroje (viz kapitola 1) bliká programový řádek ve střední oblasti displeje. Do programového řádku přejdete krátkým stisknutím tlačítka RESET, bez nutnosti nového spuštění počítače.



- Zvolte tréinkový program (MANUAL, PROGRAM, USER nebo H.R.C.) pomocí tlačítka UP nebo DOWN a opět potvrdíte tlačítkem MODE.
- Pokud zvolíte tréinkový režim MANUAL, PROGRAM nebo USER a předtím nastavíte cílovou hodnotu srdeční frekvence, vydá počítač optický nebo akustický výstražný signál, jakmile aktuální hodnota srdeční frekvence dosáhne cílové hodnoty.

Tréink > MANUAL Manuální tréink

Zátěžový profil se znázorňuje rovnoměrně v jedné linii. Všechna nastavení zadání je možné provést individuálně. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Pro smysluplný tréink je dostačující nastavit cílovou hodnotu pouze v jednom zadání [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Tréink zahájíte stisknutím tlačítka START a aktivním tréinkem.



Délku manuálního tréinku nastavíte zadáním doby tréinku pod položkou TIME.

Pomocí tlačítek UP a DOWN lze před začátkem nebo během tréinku zvýšit nebo snížit celkový profil zátěže. Pozor! Stupně zátěže se zvyšují vždy o jeden krok (L1, L2, L3 ... L32); sloupce přibývají v blocích po 4; tzn. L1–L4 = 1 sloupec, L5–L8 = 2 sloupce, L9–L12 = 3 sloupce atd.

Během tréinku počítač počítá v zátěžovém profilu (sloupcovém diagramu) průběh tréinku zleva doprava pomocí svislých blikajících sloupců. Pokud je dosaženo přednastavené hodnoty u položek [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní po dobu 8 sekund akustický signál. Tréinkové údaje ve sloupcovém diagramu a v početních jednotkách [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] se dále nepočítají. Dosáhli jste cíle tréinku! Stisknutím tlačítka START můžete provést tréink s přednastaveným cílem ještě jednou, nebo můžete pokračovat s novým nastavením [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Trénink > PROGRAM Přednastavené programy pro trénink

V tréninkovém režimu PROGRAM můžete volit mezi 12 pevně nastavenými tréninkovými programy s rozdílnými profily zátěže.

Délku programu nastavíte zadáním doby tréninku pod položkou TIME.

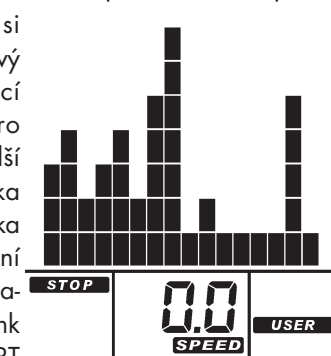
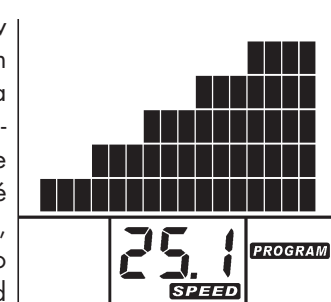
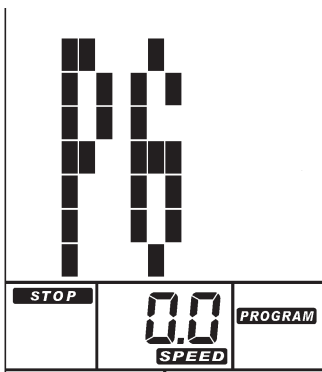
Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN provedete změnu programů. Pomocí tlačítka DOWN přejdete mezi P1 a P12 přímo. Na displeji se objeví po dobu cca 1 sekundy číslo programu (P1–12), pak se zobrazí blikající zátěžový profil. Pomocí tlačítka MODE potvrdíte volbu, nebo pomocí tlačítek UP/DOWN zvolíte jiný program.

Pokud jste zvolili program, můžete dodatečně zadat hodnotu zadání [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Pro smysluplný trénink je dostačující nastavit cílovou hodnotu pouze v jednom zadání [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START a aktivním tréninkem. Během tréninku lze pomocí tlačítek UP a DOWN snížit nebo zvýšit právě zobrazený a blikající stupeň zátěže > grafické vyobrazení.

Během tréninku počítač počítá v zátěžovém profilu (sloupcovém diagramu) průběh tréninku zleva doprava pomocí svislých blikajících sloupců. Pokud je dosaženo přednastavené hodnoty u položek [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní po dobu 8 sekund akustický signál. Tréninkové údaje ve sloupcovém diagramu a v početních jednotkách [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] se dále nepočítají. Dosáhli jste cíle tréninku! Stisknutím tlačítka START můžete provést trénink s přednastaveným cílem ještě jednou, nebo můžete pokračovat s novým nastavením [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Trénink > USER Tréninkový program provedený prostřednictvím uživatelského nastavení (User = uživatel)

V tréninkovém režimu USER si můžete navrhnout vlastní zátěžový profil. Zadání probíhá pomocí tlačítek UP nebo DOWN pro nastavení výše profilu. Na další sloupec přejdete pomocí tlačítka MODE; pak použijete opět tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení výše profilu atd. Takto naprogramujete všech 16 sloupců. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START a aktivním tréninkem.

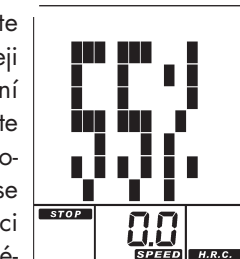
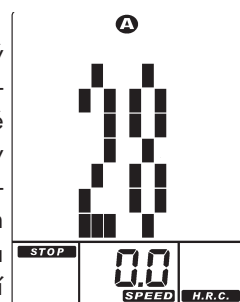


Pokud jste si navrhli vlastní zátěžový profil, můžete dodatečně zadat hodnotu zadání [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Pro smysluplný trénink je dostačující nastavit cílovou hodnotu pouze v jednom zadání [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE]. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START a aktivním tréninkem. Během tréninku lze pomocí tlačítek UP a DOWN snížit nebo zvýšit právě zobrazený a trénovaný stupeň zátěže > grafické vyobrazení.

Během tréninku počítač počítá v zátěžovém profilu (sloupcovém diagramu) průběh tréninku zleva doprava pomocí svislých blikajících sloupců. Pokud je dosaženo přednastavené hodnoty u položek [TIME, DISTANCE, CALORIES nebo PULSE], zazní po dobu 8 sekund akustický signál. Tréninkové údaje ve sloupcovém diagramu a v početních jednotkách [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] se dále nepočítají. Dosáhli jste cíle tréninku! Stisknutím tlačítka START můžete provést trénink s přednastaveným cílem ještě jednou, nebo můžete pokračovat s novým nastavením [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Trénink > H.R.C. Trénink na základě cílové srdeční frekvence (H.R.C.)

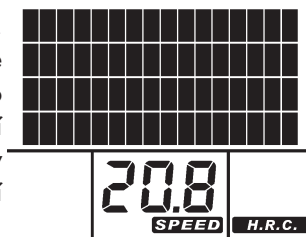
V tomto tréninkovém režimu se zátěžový profil automaticky přizpůsobuje hodnotám zadání (věk a THR) a měřené srdeční frekvenci. Pokud jste tlačítka RESET; UP / DOWN a MODE vybrali tréninkový režim H.R.C., objeví se na velkém displeji číslo. Toto číslo bliká; zcela nahoře uprostřed řádku je pro označení věku písmeno A. Zadejte pomocí tlačítek UP nebo DOWN váš věk a potvrďte tlačítkem MODE. Poté se na velkém displeji objeví hodnota 55 %. Pro individuální nastavení cílové srdeční frekvence máte možnost nastavit 55, 75 nebo 90 %. Procentuální zadání 55 %, 75 % a 90 % se vztahují na maximální tepovou frekvenci (220 - věk) a udávají 3 všeobecné tréninkové intenzity kondičního tréninku.



- 55 % max. srdeční frekvence (220 - věk) odpovídá vstupní hodnotě všeobecného tréninku určeného ke spalování tuků. Toto zadání lze pak také manuálně zvýšit na 65 %.
- 75 % max. srdeční frekvence (220 - věk) odpovídá hodnotě všeobecného kondičního tréninku.
- 90 % max. srdeční frekvence (220 - věk) se hodí pouze pro kratší, menší, než maximální zátěžové intervaly určené ke zvýšení zátěže v intervalovém tréninku.
- Dodatečně máte možnost v položce H.R.C. zadat hodnotu cílového pulsu. Po volbě hodnoty H.R.C. potvrďte pomocí tlačítka MODE a přejděte na nastavení zadání. V tomto tréninkovém režimu není možné nastavit hodnotu PULSE. Všechna ostatní zadání lze libovolně nastavovat. [TIME, DISTANCE nebo CALORIES] Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START a aktivním tréninkem.
- Počítač sleduje vaši aktuálně měřenou hodnotu srdeční frekvence ve srovnání s přednastavenou cílovou hodnotou a přizpůsobuje během tréninku stupeň zátěže.



– Pokud je aktuální srdeční frekvence nižší, než cílová hodnota, zvyšuje se stupeň zátěže každých 30 sekund pokaždé o jeden stupeň, dokud není dosaženo maximální hodnoty odporu nebo nastavené srdeční frekvence.



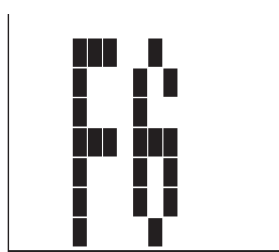
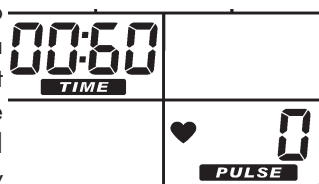
- Pokud se aktuální srdeční frekvence nachází nad cílovou hodnotou, stupeň zátěže se automaticky snižuje. Snižuje se každých 15 sekund o jeden stupeň, dokud není dosaženo nastavené srdeční frekvence.
- Pokud stupeň zátěže klesl na hodnotu 1, ale hodnota srdeční frekvence je i po uplynutí 1 minuty vyšší než cílová hodnota, počítač se zastaví a zazní akustický výstražný signál jako varování.
- Kromě nastavené doby tréninku v položce [TIME] počítač počítá v zátěžovém profilu (sloupcovém diagramu) zleva doprava pomocí blikajících sloupců průběh tréninku.
- Pokud je dosaženo přednastavené hodnoty u položek [TIME, DISTANCE nebo CALORIES], zazní po dobu 8 sekund akustický signál. Tréninkové údaje se dále nepřičítají. Dosáhli jste cíle tréninku! Stisknutím tlačítka START můžete také pokračovat v tréninku.

RECOVERY Fáze zotavovacího pulsu

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Pomocí tlačítka RECOVERY provedete měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Pokud jste dosáhli cílových hodnot, ukončete trénink, stiskněte tlačítko RECOVERY a poté nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu. Při předchozím měření pulsu se na displeji objeví 00:60 pro čas a na displeji pro PULSE bliká aktuální hodnota pulsu. Doba se začíná odpočítávat od 00:60. Nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu, dokud odpočítávání nedosáhlo hodnoty >0<. Vpravo na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší a F6 nejhorší stav. Opětovné stisknutí tlačítka RECOVERY ukončí funkci.



6. Možnosti měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká symbol srdce v taktu vašeho pulsu.

S ušním snímačem

Snímač pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si připnete snímač na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10krát promněte pro lepší prokrvení. Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte ušní snímač pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a viklání ušního snímače včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

7. Návod ke cvičení

Pro vaši bezpečnost

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

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

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

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

Intenzita tréninku

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

Maximální puls:

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

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

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

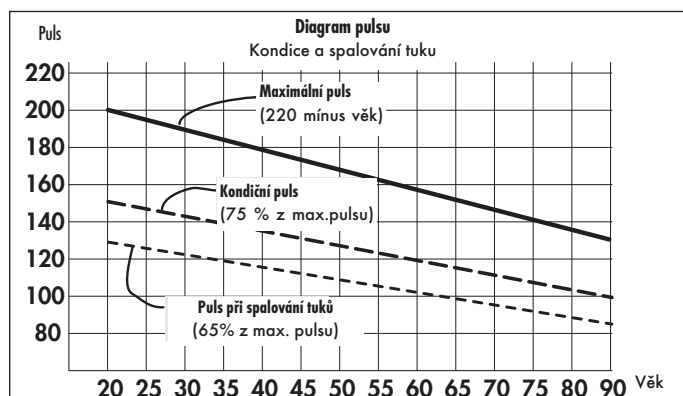
Puls po zátěži:

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

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

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

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

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

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

Četnost tréninků Rozsah tréninkové jednotky

1. týden

- 3 x týdně
- 2 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 2 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 2 minutový trénink

2. týden

- 3 x týdně
- 3 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 3 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 2 minutový trénink

3. týden

- 3 x týdně
- 4 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 3 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 3 minutový trénink

4. týden

- 3 x týdně
- 5 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 4 minutový trénink
- 1 minutová přestávka na procvičení
- 4 minutový trénink

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojmát následovně: Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

Brugsanvisning til træningscomputer med digitalt display

1. Quickstart

Du kan starte træningen uden forudgående kendskab. De forskellige informationer vises i displayet. Læs og følg denne brugsanvisning for at opnå en effektiv træning og for indstilling af dine personlige træningsdata.

Læs også de generelle instruktioner i træningsvejledningen.

Når du har tændt for maskinen (på hovedafbryderen) eller trykket på RESET-start vises alle dataene i displayet = segmenttest med et akustisk signal.

Derefter vises det totale antal kilometer SPEED-feltet. Så blinker STOP-feltet og området med de 4 træningsprogrammer (MANUAL, PROGRAM, USER eller H.R.C.)

Hvis du starter træningen uden selv at foretage nogen form for indstilling, skal du trykke på START/STOP-tasten og træde i pedalerne. De forskellige værdier tæller opad fra >0< [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE].

Funktion og drift

Denne computer arbejder uafhængigt af strømnettet. Fra ca. 30 pedalomdrejninger genererer generatoren strøm til elektronikken og oplader en akkumulator.

Når akkumulatoren er opladet, overtager den spændingsforsyningen når du ikke træner. Når akkumulatoren er opladet til strækkeligt, lyser displayet. Hvis ikke eller kun i kort tid, skal akkumulatoren oplades gennem træningen. Uden aktivitet slukker elektronikken for displayet efter 90 sekunder. En strømforsyning til opladning af akkumulatoren kan leveres som ekstraudstyr via vores serviceafdeling.

2. Funktionstaster

START / STOP

Med denne tast kan du starte træningen uden først at indtaste data eller efter indtastning af data vælge et automatisk træningsprogram.

Ved at trykke én gang til på denne tast, stopper computerens tællefunktion > STOP-feltet og det respektive scanfelt (f.eks. TIME) blinker. Du kan ændre på indstillingerne, uden at afbryde træningen. Hvis du trykker på START én gang til, fortsætter computeren med at tælle efter de nye indstillinger.



MODE

I STOP-positionen kan du ved kort at trykke på MODE-tasten vælge mellem funktionerne [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE] og indtaste dine personlige data.

Træningscomputerens funktioner og betjening

DOWN / UP

– De ønskede træningsdata indstilles med UP- eller DOWN-tasten.

Maskinen skal være i STOP-position > STOP-symbolet foroven til venstre blinker.

– I træningsprogrammet "MANUAL" kan alle træningsdata øges eller nedsættes med UP- og DOWN-tasterne før træningsstart eller under træningen.

– Under træningen kan du med disse taster øge eller reducere den værdi, der blinker, med ét trin > grafisk visning.

– Træningsprogrammerne (MANUAL, PROGRAM, USER eller H.R.C.) vælger du også med UP- eller DOWN-tasterne.

DOWN Mindsker de indstillede værdier.

Ved kort at trykke på DOWN-tasten nedsætter du de indstillede værdier for de forskellige funktioner > [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE]. Hvis du holder DOWN-tasten nede, ændres værdierne i hurtig rækkefølge.

Hvis du vil vælge en høj værdi eller funktion, kan du med DOWN-tasten også hoppe direkte fra min. til maks. værdien: f.eks. fra DISTANCE 0,00 til 99,90 K

UP Øger de indstillede værdier.

Ved kort at trykke på UP-tasten, øger du de indstillede værdier for de forskellige funktioner > [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE]. Hvis du holder UP-tasten nede, ændres værdierne i hurtig rækkefølge.

RESET

Med et kort tryk på RESET kommer du til de forskellige programindstillinger > øverste linje i displayet [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Ved at holde RESET nede, genstarter du computeren.

RECOVERY

Med RECOVERY-tasten aktiveres restitutionpulsfunktionen efter endt træning.

3. Displayvisninger

Generelt:

Displayet er opdelt i tre felter:

- I det store felt er der en grafisk visning af dit træningsområde (belastningsprofil), hvilket giver dig en simpel orientering under træningsforløbet. Ét bjælkesegment = lav belastning; otte bjælker over hinanden = maks. belastning. Belastningstrinnene vises som bjælker: en bjælkerække svarer til fire belastningstrin (L04) > 8 bjælkerækker maks. = L32.
- I det mellemste område er STOP-feltet, og scan-feltet for RPM (omdrejninger pr. minut), og status/valg af træningsprogrammer.
- Nederst i displayet er der flere displayfelter, hvor de forskellige træningsfunktioner vises. Ved forudindstilling af disse funktioner, blinker betegnelsen på den pågældende funktion > f.eks. TIME.

Efter endt træning bibeholdes træningsdataene, og kan hentes frem igen, når du starter træningen igen. De nye data lægges så til de gamle værdier.

Mellemste displaylinje

STOP

Hvis STOP-feltet blinker, betyder det: Computerens tællefunktion er blevet stoppet ved tryk på START/STOP-tasten.



RPM /SPEED Hastighed

I dette displayfelt vises skiftevis trædefrekvensen som RPM (Round per minute = omdrejning pr. minut) og SPEED som hastigheden i km/h (hvert 6. sek.). Visningsområde: min. 0,0 til maks. 99,9 km/h



Træningsprogrammer

De forskellige træningsprogrammer vælger du ved først at trykke på RESET og derefter vælge programmet med UP- eller DOWN-tasterner og til sidst bekræfte valget med MODE. Her kommer en præsentation af de forskellige programmer:

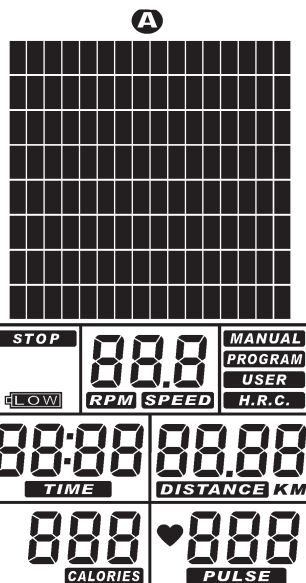


MANUAL Manuel træning

Vælg dette program til en simpel træningsfrekvens. Træningsprofilen forbliver lineær og kan øges eller sænkes med UP eller DOWN under træningen. Først vises den indstillede sværhedsgrad (L01 til L32) og 2 sekunder efter (uden yderligere indtastninger) vises det indstillede bjælkeprogram.

PROGRAM Færdige træningsprogrammer

Computeren har 12 færdige træningsprogrammer til rådighed. Med belastningsprofilerne kan du bestemme sværhedsgraden på den respektive indstilling.



USER Personligt træningsprogram (user=bruger)

I dette program kan du foretage individuelle indstillinger af træningsprofilen. Du skal vælge mindst én af funktionerne > [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE].

H.R.C. Pulsstyret træning (THR)

I dette program reguleres belastningen efter den forindstillede hjertefrekvens. Det betyder, at din puls skal måles under træningen. Se > Muligheder for pulsmåling

Træningsværdier (nederste displaylinje)

Nederst i displayet er der forskellige felter, hvor de forskellige værdier og enheder vises.

TIME Træningstid

I dette displayfelt måles træningstiden i minutter og sekunder. Visningsområde: min. 00:00 til maks. 99:00



DISTANCE Træningsdistance

Den tilbagelagte træningsdistance måles i km. Målingen starter med >0<, og går til maks. 199,90 km. Målingen vises i trin på 0,01 km = 10 meter.



CALORIES Energiforbrug

I dette scanfelt vises (hvert 6. sekund) det beregnede



energiforbrug i CALORIES. Værdien beregnes under træningen på basis af de indstillede belastningstrin og tiden. Visningsområde: min. 0 til maks. 990. Dataene er kun vejledende til en grov sammenligning af de forskellige øvelser, og kan ikke anvendes til medicinske formål.

PULSE (højre) Puls / hjertefrekvens

Når pulsen måles i løbet af træningen, blinker hjertesymbolet i dette displayfelt og puls-værdien vises som pulsslag pr. minut. Visningsområde: min. 30 til maks. 230.



Computeren sender et alarmsignal, når målværdien er nået under træningen.

VÅGEBLUS

Hvis der ingen RPM eller PULSE registreres, eller der ikke foretages manuelle indstillinger i 4 minutter, skifter computeren til vågeblus.

4. Personlige træningsindstillinger

Generelt

- Computeren starter med at tælle fra >0< og opefter i de enkelte funktioner [TIME; DISTANCE, CALORIES og PULSE] uden forprogrammering.
- For en effektiv træning er det tilstrækkeligt blot at indstille én af træningsværdierne [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE].
- Hvis du indtaster en personlig målværdi, tæller computeren nedad fra denne værdi. Når målværdien >0< nås, lyder et signal. Hvis du fortsætter træningen – uden indstilling en ny målværdi, tæller computeren igen nedad fra den tidligere indstillede værdi, når du trykker på START.
- Indstillede målværdier kan ikke ændres under træningen, men kan først ændres efter tryk på STOP-tasten.

Indstilling af målværdier

Indstilling af målværdier sker på samme måde for alle funktioner: f.eks. DISTANCE

1. Tryk på MODE-tasten, indtil >DISTANCE< blinker i displayet.
2. Tryk kort på UP-tasten for at øge værdien. F.eks. for DISTANCE i trin på 0,1 km. Hvis UP-tasten holdes nede, går ændringen hurtigere. Hvis du vil vælge en høj værdi, kan du med DOWN-tasten også hoppe direkte fra min. til maks. værdien: f.eks. fra DISTANCE 0,00 til 99,90 K
3. Hvis målværdien skal være mindre, så tryk kort (eller hold den nede) på DOWN-tasten.
4. Når du har indstillet målværdien, så tryk på MODE-tasten. Værdien gemmes, og du hopper videre til næste funktion, f.eks. CALORIES.
5. Det anbefales, at du kun indtaster én værdi, da de forskellige træningsmål ellers overlapper hinanden. Du når f.eks. den indstillede tid hurtigere end den indstillede distance.
6. De andre indstillinger [TIME, CALORIES eller PULSE] indtastes ligeledes med tasterne SET, RESET og MODE, som beskrevet under 1-4.

Når alle indstillinger er foretaget, starter du træningen med et tryk på START/STOP-tasten.

Under træningen ses alle aktuelle værdier parallelt ved siden af hinanden. Der tælles ned fra den indstillede værdi til >0<.

5. Træning

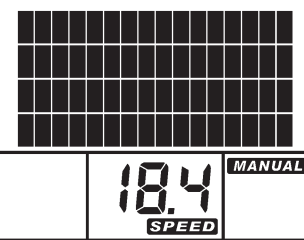
Når du har tændt for apparatet (se kapitel 1), blinker programlinjen i det midterste display-område. Du kan også springe til programlinjen ved at trykke kort på RESET, uden at skulle genstarte computeren.

- Vælg træningsprogrammet (MANUAL, PROGRAM, USER eller H.R.C.) med UP- eller DOWN-tasten og bekræft igen med MODE.
- Hvis du har valgt funktionen MANUAL, PROGRAM eller USER, og du indstiller en målværdi for hjertefrekvensen, udsender computeren en visuel eller akustisk alarm, når den indtastede hjertefrekvens er nået.



Træning > MANUAL Manuel træning

Træningsprofilen vises som én linje. Alle indstillinger kan foretages individuelt. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. For en effektiv træning er det tilstrækkeligt blot at indstille én af værdierne [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. Tryk på START og start træningen.



Du bestemmer selv, hvor lang tid du vil træne, ved at indtaste tiden under TIME.

Hele træningsprofilen kan hæves eller sænkes med UP- og DOWN-tasterne før træningsstart eller under træningen. OBS Belastningstrinnene øges ét tal (L1, L2, L3 ...L32); bjælkerne tiltager i blokke á 4; dvs. L1-L4 = 1 bjælke, L5-L8 = 2 bjælker, L9-L12 = 3 bjælker osv.

Under træningen tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælke-diagram) med den lodret blinkende bjælke. Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsdataene i bjælke-diagrammet og i tælleenhederne [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] tælles ikke videre. Du har nået dit træningsmål! Ved at trykke på START-tasten, kan du starte træningen forfra med de samme indstillinger eller fortsætte med en ny indstilling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Træning > PROGRAM Færdige træningsprogrammer

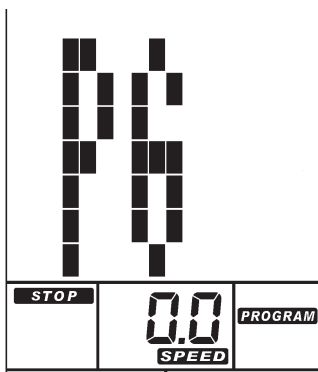
I funktionen PROGRAM kan du vælge mellem 12 færdige træningsprogrammer, med forskellige sværhedsgrader.

Du bestemmer programmets længde ved at indtaste tiden under TIME.

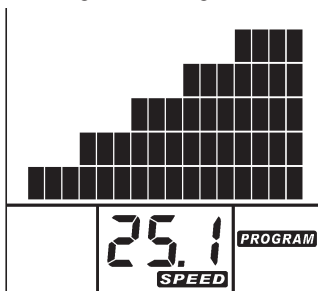
Ved at trykke på tasterne UP eller DOWN skifter du mellem programmerne. Med DOWN-tasten hopper du direkte fra P1 til P12.

I displayet vises programnummeret (P1-12) i ca. 1 sekund, og derefter blinker træningsprofilen. Valget bekræfter du med MODE-tasten, eller du vælger et andet program med UP/DOWN.

Når du har valgt et program, kan du yderligere indstille en målværdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. For en effektiv træning er det tilstrækkeligt blot at indstille én af træningsværdierne [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. Tryk på START og start træningen. Under træningen kan du med UP- og DOWN-tasterne øge eller reducere den i øjeblikket blinkende værdi > grafisk visning.

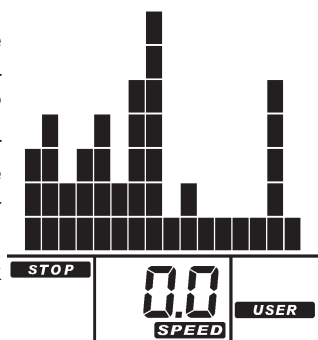


Under træningen tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælke-diagram) med den lodret blinkende bjælke. Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsdataene i bjælke-diagrammet og i tælleenhederne [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] tælles ikke videre. Du har nået dit træningsmål! Ved at trykke på START-tasten, kan du starte træningen forfra med de samme indstillinger eller fortsætte med en ny indstilling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].



Træning > USER Træningsprogram med personlige indstillinger (user=bruger)

Med funktionen USER kan du lave din egen træningsprofil. Indstillingen foregår med tasterne UP eller DOWN, for at indstille profilhøjden. Du kommer til næste bjælke med MODE-tasten; derefter UP eller DOWN for højde osv. Programmér alle 16 bjælker. Tryk på START og start træningen.

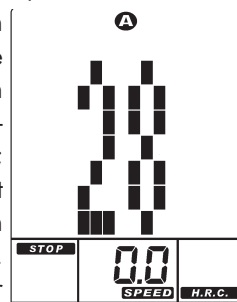


Når du har lavet din egen træningsprofil, kan du også indstille andre værdier [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. For en effektiv træning er det tilstrækkeligt blot at indstille en af værdierne [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. Tryk på START og start træningen. Under træningen kan du med UP- og DOWN-tasterne øge eller reducere det i øjeblikket blinkende belastningstrin > grafisk visning.

Under træningen viser computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælke-diagram) via den lodret blinkende bjælke. Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsdataene i bjælke-diagrammet og i tælleenhederne [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] tælles ikke videre. Du har nået dit træningsmål! Ved at trykke på START-tasten, kan du starte træningen forfra med de samme indstillinger eller fortsætte med en ny indstilling [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Træning > H.R.C. Pulsstyret træning (H.R.C.)

I dette program justeres træningsprofilen automatisk i henhold til de indtastede værdier (alder og træningspuls) samt den målte hjertefrekvens. Hvis du har valgt pulsstyret træning (H.R.C) med tasterne RESET; UP / DOWN og MODE, vises et tal i det store display. Dette tal blinker, og i midten af den øverste linje står et A for alder. Indtast din alder med tasterne UP eller DOWN, og bekræft med MODE. Til sidst vises værdien 55 % i det store display. Du kan indstille en individuel puls på 55, 75 eller 90 % af træningspulsen. Procenttallene 55%, 75% og 90% refererer til den maksimale pulsværdi (220 - alder) og fastsætter på forhånd 3 generelle niveauer for fitnessstræningen.

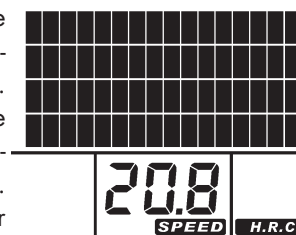


Når du har valgt H.R.C.-værdien, bekræfter du med MODE, og displayet skifter til indstillingsfunktionen. Tryk på START og start træningen.

- 55% af maks. pulsen (220 - alder) svarer til den første fase i fedtforbrændingstræningen. Denne værdi kan øges manuelt til 65%.
- 75% af maks. pulsen (220 - alder) svarer til den almindelige fitnessstræning.
- 90% af maks. pulsen (220 - alder) egner sig kun til kortvarige submaksimale belastningsintervaller i intervaltræning til forbedring af præstationen.
- Du kan desuden indtaste en målpuls under H.R.C. I dette program er det ikke muligt at indstille en PULSE-værdi. Du kan frit indstille alle de andre værdier. [TIME, DISTANCE eller CALORIES].



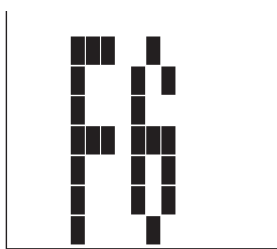
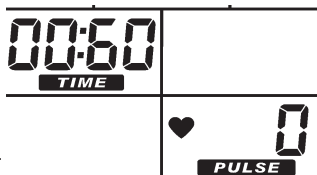
- Computeren sammenligner din aktuelle puls med den indstillede pulsværdi og justerer belastningstrinnet under træningen.
- Når den aktuelle puls er lavere end målpulsen, øges belastningstrinnet et trin hvert 30. sekund, indtil den maksimale modstand eller den forprogrammerede hjertefrekvens er nået.
- Hvis din aktuelle puls ligger over målværdien, nedsættes belastningstrinnet automatisk. Det nedsættes et trin hvert 15. sekund, indtil den indstillede puls er nået.
- Hvis belastningstrinnet er faldet til 1, men pulsen stadigvæk er højere end målværdien i 1 minut, stopper computeren og der høres et akustisk alarmsignal.
- Under træningstiden [TIME] tæller computeren træningsforløbet fra venstre mod højre i træningsprofilen (bjælke-diagram) med den blinkende bjælke.
- Når den indstillede værdi [TIME, DISTANCE eller CALORIES] er nået, høres et akustisk signal i 8 sekunder. Træningsdataene tælles ikke videre. Du har nået dit træningsmål! Du kan fortsætte træningen ved at trykke på START-tasten.



RECOVERY Restitutionsfase

RECOVERY-funktionen kan benyttes efter hvert træningsprogram. Restitutionspulsen måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afvigelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpulsen. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået målværdierne, tryk på RECOVERY-tasten, og lad hænderne ligge på pulssensorerne. Ved forudgående måling af pulsen vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayet. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. Til højre i displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.



6. Muligheder for pulsmåling

Pulsmålingen begynder, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med din puls.

Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler ændringerne i hudens lysgennemtrængelighed, som påvirkes af pulsen. Før pulssensoren klemmes fast i øreflippen, gnides øret kraftigt 10 gange for at få gang i blodcirkulationen. Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen, og prøv dig frem til det bedste sted for pulsmålingen (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i et kraftigt lys som f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- Sørg for, at både sensoren og ledningen ikke udsættes for vibrationer og ikke kan bevæge sig. Sæt altid sensoren fast i enten tøjet eller endnu bedre på et pandebånd med den medfølgende clips.

7. Træningsvejledning

For din egen sikkerheds skyld

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

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

Planlægning og styring af træning

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

Belastningsintensitet

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

Træningsmål fedtforbrænding/vægttab

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

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

Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

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

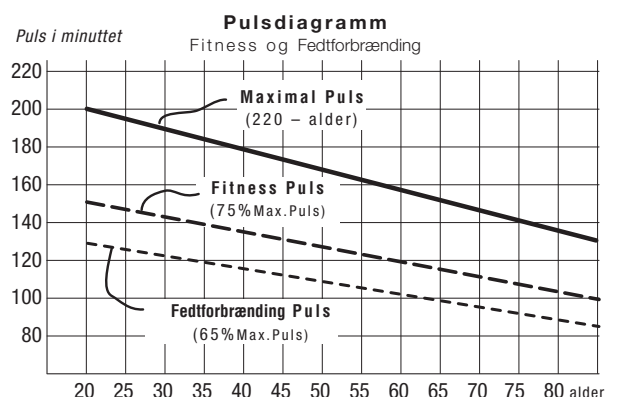
Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede puls-frekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

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

Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

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

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



Manual de instruções do computador de treino com mostrador digital

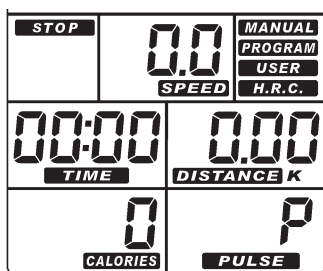
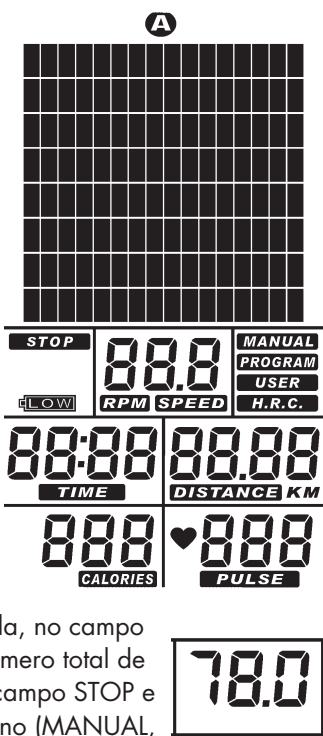
1. Iniciar sem conhecimentos prévios

Pode iniciar o seu treino sem conhecimentos prévios. O mostrador exibe então as diferentes informações. Para um treino eficiente e para o ajuste dos seus parâmetros pessoais, leia e siga estas instruções de operação.

Leia também as indicações gerais nas instruções de treino.

Depois de ligar o aparelho (ligação à rede) ou do início do RESET, é exibida a indicação completa no mostrador = teste do segmento com um sinal sonoro. De seguida, no campo SPEED, é indicado apenas o número total de quilómetros. Depois, piscam o campo STOP e a área dos 4 programas de treino (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.)

Se iniciar o treino sem os ajustes prévios, prima a tecla START/STOP e comece a pedalar. Começa a contagem crescente a partir de >0< dos valores individualmente definidos [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE].



Modo de funcionamento e utilização

O aparelho funciona sem tensão de rede. A partir de aprox. 30 rotações do pedal, o gerador cria tensão suficiente para alimentar a electrónica e carregar o acumulador. Quando o estado de carga é suficiente, o acumulador assegura a alimentação de tensão. Quando o acumulador atinge o nível adequado de carga, a indicação acende-se. Se não for o caso ou se a indicação acender só brevemente, tem de iniciar o treino para carregar o acumulador. Após 90 segundos de inactividade, a electrónica desliga a indicação. É possível adquirir um alimentador de corrente através da assistência técnica para o carregamento do acumulador.

2. Teclas de funções

START/STOP

Com esta tecla é iniciado o treino sem um ajuste prévio ou um programa de treino automático após a introdução de valores predefinidos ou de uma selecção. A função do contador do computador é parada premindo novamente esta tecla > O campo STOP e o respectivo campo de varrimento (p. ex. TIME) piscam. É possível alterar definições sem ter de interromper o treino. O contador do computador é reiniciado com os novos ajustes depois de premir novamente a tecla START.



MODE

Na posição STOP, prima brevemente a tecla MODE para seleccionar entre as funções [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] para as suas definições pessoais.

Funções e utilização do computador

DOWN/UP

- As teclas UP ou DOWN permitem predefinir valores. Para tal, o aparelho tem de se encontrar na posição STOP > o símbolo STOP pisca no canto superior esquerdo.
- Na definição de treino "MANUAL", as teclas UP e DOWN permitem aumentar ou reduzir todo o perfil de esforço antes ou durante o treino.
- Com estas teclas pode ser reduzido ou aumentado durante o treino o nível de esforço intermitente que está a ser apresentado > representação gráfica.
- O programa de treino (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) é igualmente seleccionado com as teclas UP ou DOWN.

DOWN Reduzir os valores predefinidos.

Premindo brevemente a tecla DOWN, são reduzidos os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE]. Para reduzir mais rapidamente o valor de ajuste, manter premida a tecla DOWN.

Se se pretender seleccionar um valor elevado ou uma função, com a tecla DOWN é possível saltar directamente do valor mínimo para o valor máximo: p. ex. de DISTANCE 0,00 para 99,90 K

UP Aumentar os valores predefinidos.

Premindo brevemente a tecla UP, são aumentados os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE]. Para aumentar mais rapidamente o valor de ajuste, manter premida a tecla UP.

RESET

Premindo brevemente a tecla RESET, entrará na selecção dos diferentes ajustes do programa de treino > barra superior no mostrador [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]. Mantendo esta tecla premida, reiniciará o computador.

RECOVERY

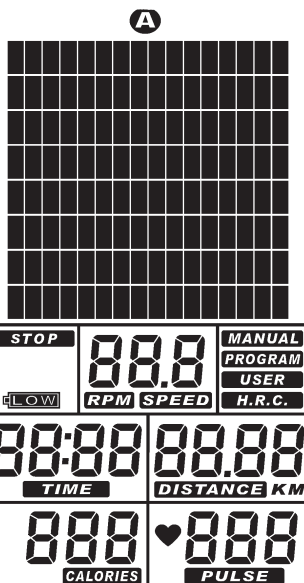
Utilize a tecla RECOVERY para activar a função de pulsação de recuperação após o treino.

3. Indicações no mostrador

Generalidades:

o mostrador está dividido em três áreas de indicação:

1. A indicação em ponto grande, em forma de representação gráfica do grau de esforço (perfil de esforço), dá uma orientação simples dentro do decurso do treino. Uma barra = esforço mínimo; oito barras sobrepostas = esforço máximo. Os níveis de esforço são exibidos em formato de gráfico de barras: uma barra corresponde a quatro níveis de esforço (L04) > 8 barras no máximo = L32.



2. Na área central, o campo STOP, a indicação alternada para RPM (rotações por minuto) e o estado ou a selecção do programa de treino.
3. Na área inferior do mostrador encontram-se várias indicações, onde são indicadas diferentes funções de treino. No ajuste prévio desta função pisca a respectiva designação da função > p. ex. TIME.

Depois de terminado o treino, os dados do treino são guardados e podem ser chamados no início de um novo treino. Os novos dados são então adicionados.

Linha central do mostrador

STOP

A indicação intermitente do campo STOP significa: o modo de contagem do computador foi interrompido após o accionamento da tecla START/STOP.



RPM/SPEED Velocidade

Neste mostrador são indicadas, em intervalos alternados (de 6 segundos cada), a frequência dos pedais em RPM (round per minute = rotações por minuto) e a velocidade SPEED em km/h. Área de indicação: mín. 0,0 até máx. 99,9 km/h.



Programas de treino

Os diferentes programas de treino são seleccionados premindo a tecla RESET e escolhendo através das teclas UP ou DOWN, confirmado, de seguida, com MODE. As diferenças entre os programas estão definidas do seguinte modo:



MANUAL Treino manual

Este ajuste é seleccionado para uma sequência de treino simples. O perfil de esforço permanece linear e pode ser aumentado ou reduzido durante o treino com a tecla UP ou DOWN. Nesta ocasião, é indicado em primeiro lugar o nível de esforço definido (L01 a L32) e, não sendo inserida qualquer entrada durante 2 segundos, é indicado o gráfico de barras definido.

PROGRAM Programas de treino predefinidos

Aqui estão disponíveis 12 programas de treino predefinidos. O perfil de esforço permite antever o grau de dificuldade do respectivo ajuste.

USER Programa de treino com parâmetros do utilizador (User=utilizador)

Esta selecção do programa permite um ajuste individual do perfil de esforço. É necessário seleccionar pelo menos um valor predefinido > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

H.R.C. Treino com base num ritmo cardíaco objectivo (THR)

Neste ajuste do programa, o esforço é regulado em conformidade com o ritmo cardíaco predefinido. Para tal, é necessário detectar a pulsação durante o treino. Ver > Como detectar a pulsação

Valores (linha inferior do mostrador)

A área inferior do mostrador contém indicações individuais com os vários valores e unidades.

TIME Tempo de treino

Neste mostrador é medido o tempo de treino em minutos e segundos. Área de indicação: mín. 00:00 até máx. 99:00.



DISTANCE Percurso de treino

A distância percorrida é medida em km. O cálculo de esforço começa com >0<, sendo a indicação máxima de 199,90 km. A contagem processa-se em incrementos de 0,01 km = 10 metros.



CALORIES Consumo de energia

Neste mostrador o consumo calculado de energia é indicado, em intervalos alternados (de 6 em 6 segundos), em CALORIES. O valor é obtido no treino com base em medições do esforço e do tempo. Área de indicação: mín. 0 até o valor máximo de 990. Porém, os dados servem apenas como referência para comparação dos diferentes exercícios e não podem ser utilizados para fins médicos.



PULSE (à direita) Pulsação/ritmo cardíaco

Quando a pulsação é detectada durante o treino, o símbolo do coração pisca nesta indicação e o valor da pulsação é indicado em batimentos cardíacos por minuto. Área de indicação: mín. 30 até máx. 230.



Quando é alcançado o valor-objectivo da pulsação durante o treino, o computador emite um sinal de alarme.

MODO SUSPENSO

Se não forem detectados os valores de RPM ou PULSE, ou se não forem feitos ajustes manuais no espaço de tempo de 4 minutos, o aparelho passa para o modo suspenso.

4. Parâmetros de treino pessoais

Generalidades

- Sem ajustes prévios especiais, os valores predefinidos individuais [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] são contados a partir de >0<.
- Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas num dos valores [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Quando é introduzido um valor-objectivo como parâmetro pessoal, o computador conta a partir desse valor para baixo. Ao ser atingido o valor-objectivo >0< ouve-se um sinal. Se, posteriormente, o treino prosseguir sem que seja introduzido um novo valor-objectivo, o computador faz novamente a contagem decrescente a partir do valor predefinido, uma vez premida a tecla START neste modo.
- Depois de introduzidos, os valores-objectivo não podem ser alterados durante o treino, só premindo a tecla STOP.

Pré-introdução de um valor-objectivo

O ajuste dos valores-objectivo é igual para todos os valores: p. ex. DISTANCE



1. Prima a tecla MODE até piscar a designação >DISTANCE< no mostrador.
2. Premindo a tecla UP brevemente, o valor, por exemplo DISTANCE, é aumentado em incrementos de 0,1 km. Mantendo premida a tecla UP, a contagem do valor de ajuste é mais rápida. Se se pretender seleccionar um valor elevado, com a tecla DOWN é possível saltar directamente do valor mínimo para o valor máximo: p. ex. de DISTANCE 0,00 para 99,90 K
3. Se pretender reduzir novamente o valor de ajuste, prima brevemente (ou durante mais tempo) a tecla DOWN.
4. Quando chegar ao valor-objectivo, prima a tecla MODE. O valor é então memorizado nesta função e entra na função seguinte, p. ex. CALORIES.
5. Introduza de preferência apenas um valor predefinido, porque de outra forma os objectivos do treino sobrepõem-se. Por exemplo, se alcançar o objectivo de tempo predefinido antes do objectivo de esforço predefinido.
6. Os outros valores [TIME, CALORIES ou PULSE] também são introduzidos com as teclas SET, RESET e MODE, conforme descrito em 1-4.

Depois de concluir a introdução de todos os valores, prima a tecla START/STOP e inicie o seu treino.

Durante o treino é possível ler todos os valores actuais em paralelo, uns ao lado dos outros. A contagem do valor predefinido efectua-se de forma decrescente até >0<.

5. Treino

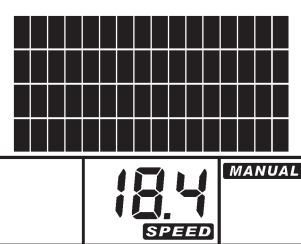
Depois de ligar o aparelho (ver capítulo 1), a linha do programa pisca na área central do mostrador. Também pode aceder à linha do programa premindo brevemente a tecla RESET, sem reiniciar o computador.



- Seleccione o programa de treino (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) com a tecla UP ou DOWN e confirme novamente com MODE.
- Se tiver seleccionado o modo de treino MANUAL, PROGRAM ou USER e se predefinir um valor-objectivo para o seu ritmo cardíaco, o computador emitirá um sinal óptico e acústico, assim que o ritmo cardíaco atingir o valor pretendido.

Treino > MANUAL Treino manual

O perfil de esforço é representado uniformemente numa linha. É possível efectuar todos os ajustes dos valores predefinidos individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas num dos valores [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Início do treino com a tecla START e com treino activo.



Poderá determinar a duração do treino manual indicando o valor de tempo em TIME.

As teclas UP e DOWN permitem aumentar ou reduzir todo o perfil de esforço antes ou durante o treino. Atenção Os níveis de esforço são aumentados, respectivamente, em um algarismo (L1, L2, L3 ...L32); as barras aumentam em 4 blocos de cada vez; i.e. L1-L4 = 1 barra, L5-L8 = 2 barras, L9-L12 = 3 barras, etc.

Durante o treino, o computador conta o progresso do treino no perfil de esforço (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra vertical a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino no gráfico de barras e nas unidades da contagem [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Alcançou o objectivo do treino! Premindo a tecla START, pode voltar a treinar com o objectivo predefinido ou continuar com uma nova definição [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Treino > PROGRAM Programas de treino predefinidos

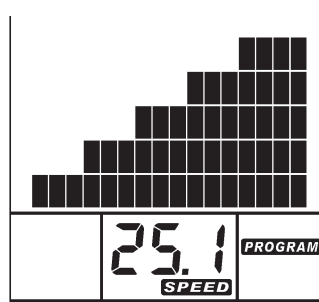
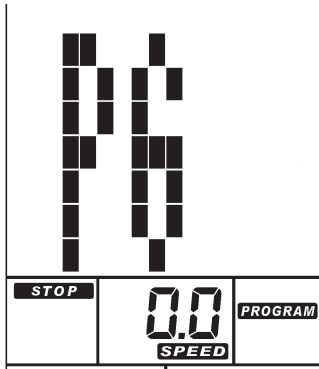
No modo de treino PROGRAM pode seleccionar entre 12 programas de treino predefinidos em vários perfis de esforço.

Poderá determinar a duração do programa indicando o valor de tempo em TIME.

Pode alterar entre os programas premindo nas teclas UP ou DOWN. Com a tecla DOWN passará directamente de P1 a P12. No mostrador é exibido durante aprox. 1 segundo o número do programa (P1-12) e, em seguida, o perfil de esforço é representado a piscar. Confirme a selecção com a tecla MODE ou selecione um programa diferente com UP/DOWN.

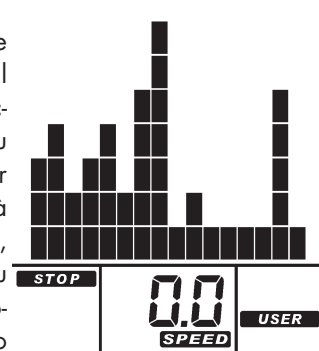
Depois de seleccionar um programa pode ajustar adicionalmente um valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas num dos valores [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Início do treino com a tecla START e com treino activo.

Com as teclas UP e DOWN pode ser reduzido ou aumentado durante o treino o nível de esforço intermitente que está a ser apresentado > representação gráfica. Durante o treino, o computador conta o progresso do treino no perfil de esforço (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra vertical a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino no gráfico de barras e nas unidades da contagem [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Alcançou o objectivo do treino! Premindo a tecla START, pode voltar a treinar com o objectivo predefinido ou continuar com uma nova definição [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].



Treino > USER Programa de treino com parâmetros do utilizador (User=utilizador)

No modo de treino USER pode desenvolver um perfil individual de esforço. A introdução é efectuada através das teclas UP ou DOWN, de modo a ajustar o valor máximo do perfil. Para aceder à barra seguinte prima MODE e, em seguida, novamente UP ou DOWN para a altura, etc. Programe todas as 16 barras. Início do treino com a tecla START e com treino activo.

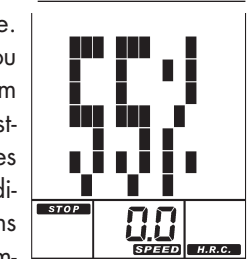
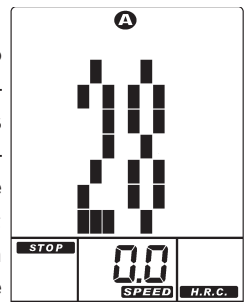


Depois de desenvolver o seu próprio perfil de esforço, pode indicar adicionalmente um valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas num dos valores [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Início do treino com a tecla START e com treino activo. Com as teclas UP e DOWN pode ser reduzido ou aumentado durante o treino o nível de esforço que está a ser apresentado e utilizado > representação gráfica.

Durante o treino, o computador conta o progresso do treino no perfil de esforço (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra vertical a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino no gráfico de barras e nas unidades da contagem [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE]. Alcançou o objectivo do treino! Premindo a tecla START, pode voltar a treinar com o objectivo predefinido ou continuar com uma nova definição [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE].

Treino > H.R.C. Treino com base num ritmo cardíaco objectivo (H.R.C.)

Neste modo de treino, o perfil de esforço é ajustado automaticamente em conformidade com os valores introduzidos (idade e THR), bem como no ritmo cardíaco medido. Se seleccionar o modo de treino H.R.C. com as teclas RESET; UP/DOWN e MODE é exibido um número no mostrador grande. Este número pisca; a meio da linha mais acima surge um A para indicar a idade. Introduza a sua idade com as teclas UP ou DOWN e confirme com MODE. Em seguida, é exibido o valor 55% no mostrador grande. Pode seleccionar os valores 55, 75 ou 90 %, ou efectuar um ajuste individual do ritmo cardíaco. As percentagens predefinidas de 55%, 75% e 90% referem-se à pulsação máxima (220 - idade) e indicam 3 intensidades gerais do treino para o treino de fitness.

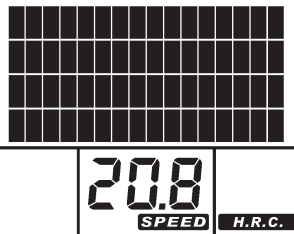


Após a selecção do valor H.R.C., confirme com MODE para ir para o ajuste de valores predefinidos. Início do treino com a tecla START e com treino activo.

- 55% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) correspondem ao nível inicial do treino geral para a queima da gordura. Esta predefinição também pode ser aumentada manualmente para 65%.
- 75% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) correspondem ao nível relativo a um treino geral de fitness.
- 90% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) é a percentagem adequada para breves intervalos de esforço abaixo do esforço máximo para aumentar o esforço no treino por intervalos.

P Instruções de operação do computador de treino

- Tem ainda a possibilidade de indicar um valor da pulsação pretendida em H.R.C. Neste modo de treino não é possível introduzir um valor PULSE. Os restantes valores predefinidos podem ser seleccionados individualmente. [TIME, DISTANCE ou CALORIES].
- O computador monitoriza o número actual medido do ritmo cardíaco em relação ao valor-objectivo predefinido e ajusta o nível de esforço durante o treino.
- Se o ritmo cardíaco actual for inferior ao valor-objectivo, o nível de esforço é aumentado a cada 30 segundos em um nível, até ser alcançado o valor máximo da resistência ou o ritmo cardíaco definido.
- Se o ritmo cardíaco actual se situar acima do valor-objectivo, o nível de esforço é reduzido automaticamente. Este será reduzido a cada 15 segundos em um nível até ser alcançado o ritmo cardíaco definido.
- Se o nível de esforço baixar até 1, mas o número do ritmo cardíaco continuar durante 1 minuto superior ao valor-objectivo, o computador é parado e ouve-se um sinal de alarme como aviso.
- Através do tempo de treino definido [TIME], o computador conta o progresso do treino no perfil de esforço (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar.
- Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE ou CALORIES] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

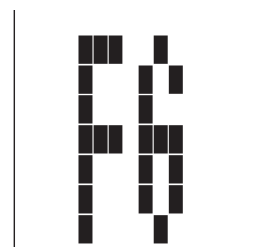
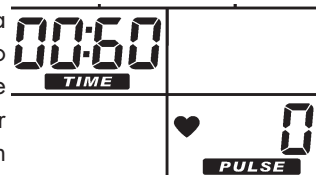


RECOVERY Fase de pulsação de recuperação

A função RECOVERY pode ser utilizada após cada programa de treino.

A tecla RECOVERY permite obter uma medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma avaliação da sua condição física. Para um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Quando tiver alcançado os valores-objectivo, termine o seu treino, prima a tecla RECOVERY, e deixe as mãos sobre os sensores da pulsação para as mãos. Se tiver havido uma medição da pulsação anterior, aparece no mostrador 00:60 para o tempo e no mostrador PULSE pisca o valor da pulsação actual. A contagem decrescente do tempo é feita a partir de 00:60. Deixe as mãos sobre os sensores da pulsação, até que a contagem chegue a >0<. Do lado direito do mostrador é indicado um valor entre F1 e F6. F1 é o melhor estado e F6 o pior. A função é terminada premindo novamente RECOVERY.



6. Como detectar a pulsação

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

Com clipe para a orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, fricção o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea. Evite impulsos de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

7. Instruções de treino

Para a sua segurança

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

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

Planeamento e execução do treino

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

Intensidade de esforço

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

Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

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

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

Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

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

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

sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

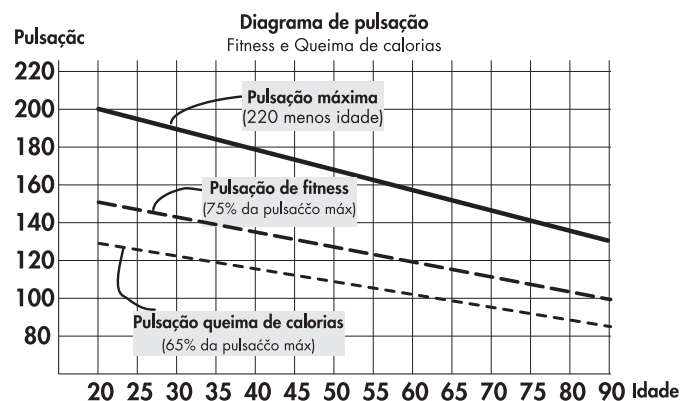
A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço: Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

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

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

Frequência do treino	Âmbito de uma sessão de treino
1ª semana	
3 x por semana	2 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	2 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
2ª semana	
3 x por semana	3 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	3 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
3ª semana	
3 x por semana	4 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	3 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
4ª semana	
3 x por semana	5 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	4 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica

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





FREIZEIT MARKE KETTLER



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