

DE

Reebok

TITANIUM

TITANIUM - BEDIENUNGSANLEITUNG
TC2.0/TC3.0/TX2.0/TXF3.0

COMPUTER TC2.0, TC3.0, TX2.0, TXF3.0



LCD	A	D	QUICK START
RESET	B	E	RECOVERY
START/STOP	C	F	I-DRIVE KNOB

BUTTON OPERATION

DRIVE-KNOPF



- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Einstellwerte oder den Widerstandswert einzustellen. Im Uhrzeigersinn werden die Werte erhöht, gegen den Uhrzeigersinn verringert.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert zu bestätigen und zum nächsten Schritt zu gehen..

SCHNELLSTART



Drücken Sie diese Taste, um sofort mit der Übung im manuellen Modus zu beginnen.

START/STOP



- Drücken Sie diese Taste, um ein Programm zu starten.
- Drücken Sie diese Taste während einer Übung, um das Programm zu unterbrechen; sämtliche Werte werden weiterhin angezeigt. Drücken Sie die Taste, um fortzufahren

RESET

- Drücken Sie diese Taste im Einstellmodus des ANWENDER-Profiles, um zu der Codeauswahl für den ANWENDER zurückzukehren.
- Drücken Sie diese Taste im Programm-Einstellmodus oder im Status „Pause“, um zu der Programmauswahl zurückzukehren.
- Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, sodass der Computer zu dem Status „Power on“ zurückkehrt.

RECOVERY

Drücken Sie diese Taste, um die Herzfrequenz für den Erholungs-Test-Modus einzugeben.

ERSTE SCHRITTE

- Bei Aktivierung gibt der Computer einen Piepton ab und das Display wird für 2 Sekunden angezeigt (Abbildung 1). Der Computer schaltet dann in den Einstellmodus für das Anwenderprofil (Abbildung 2).
- Der Computer schaltet sich ab, wenn innerhalb von 4 Minuten keine Anwendung erfolgt. Eine erneute Aktivierung geschieht durch Benutzung der Pedale.

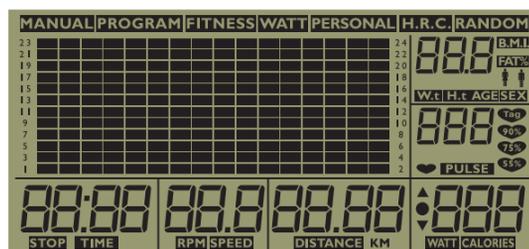


ABBILDUNG 1

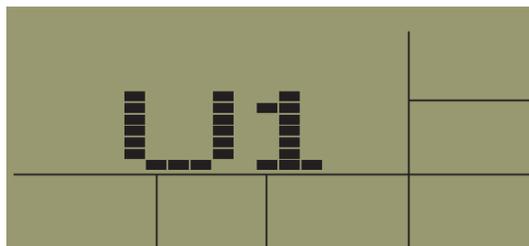


ABBILDUNG 2

- Drücken Sie einfach die Taste **QUICK START**, um sofort und ohne die Anwenderprofile oder Programme einzustellen mit dem Training zu beginnen. Der Widerstand kann jederzeit durch Drehen des i-Drive-Knopfs eingestellt werden.

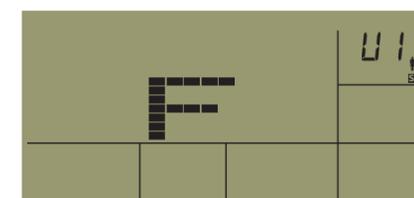
EINSTELLEN DES ANWENDERPROFILS

Drehen Sie im „Power on“-Display den **i-Drive**-Knopf, um den Anwender (**U1, U2, U3, U4, U5**) auszuwählen, und drücken Sie den **i-Drive**-Knopf zur Bestätigung dieser Position.

GENDER

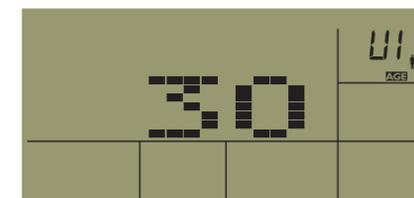


iRechts in dem Display wird das Geschlecht (**SEX**) angezeigt. Wählen Sie das Geschlecht durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs; „F“ = weiblich, „M“ = männlich. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



AGE

Rechts im Display wird das Alter (**AGE**) angezeigt. Die Auswahl erfolgt durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



HEIGHT

Rechts im Display wird die Größe (H.t.) angezeigt. Die Auswahl erfolgt durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



WEIGHT

Rechts im Display wird das Gewicht (**W.t.**) angezeigt. Das Einstellen des Gewichts erfolgt durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.

Der Computer schaltet in den Programmauswahl-Modus.



Drücken Sie **STOP**, um den Anwender-Code zu ändern. Drücken Sie dann für 3 Sekunden die Taste **RESET**, um wieder zu der Anzeige „Power on“ zu gelangen.

PROGRAMME

Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Das Display zeigt oben die voreingestellten Programme.

MANUAL

PROGRAM

FITNESS

PERSONAL

H.R.

RANDOM

Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.

MANUAL



Einstellen des WATT-Werts:
Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Wattzahl (Widerstand) anzupassen bzw. einzustellen. Während der Übung passt der Computer den tatsächlichen Widerstand je nach Pedal-Umdrehungen (U/min.) automatisch an die Soll-Wattzahl an. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Wattzahl zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen, oder nachfolgend die Soll-Daten einstellen.

TIME



Stellen Sie die Sollzeit ein, indem Sie den **i-Drive**-Knopf drehen, oder drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, wenn die Anzeige auf „0“ steht und Sie die Sollzeit überspringen wollen. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die eingestellte Sollzeit zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen, oder nachfolgend die Soll-Distanz einstellen.

DISTANCE

Stellen Sie die Soll-Distanz ein, indem Sie den **i-Drive**-Knopf drehen, oder drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Soll-Distanz zu überspringen. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die eingestellte Soll-Distanz zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen, oder nachfolgend die Soll-Kalorien einstellen.

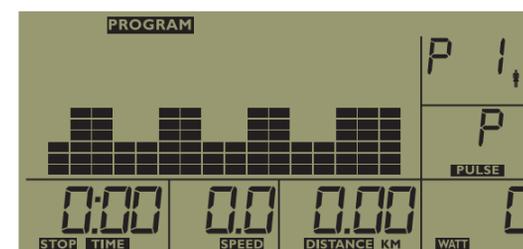
CALORIES

Stellen Sie die Sollkalorien ein, indem Sie den **i-Drive**-Knopf drehen, oder drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Sollkalorien zu überspringen. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert der Sollkalorien zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen.



Im manuellen Programm (MANUAL) werden die voreingestellte(n) Sollzeit, die Soll-Distanz und die Sollkalorien auf dem Display heruntergezählt, bis eine der Positionen 0 erreicht. Alle nicht eingegebenen Werte zählen von 0 aufwärts.

PROGRAMM



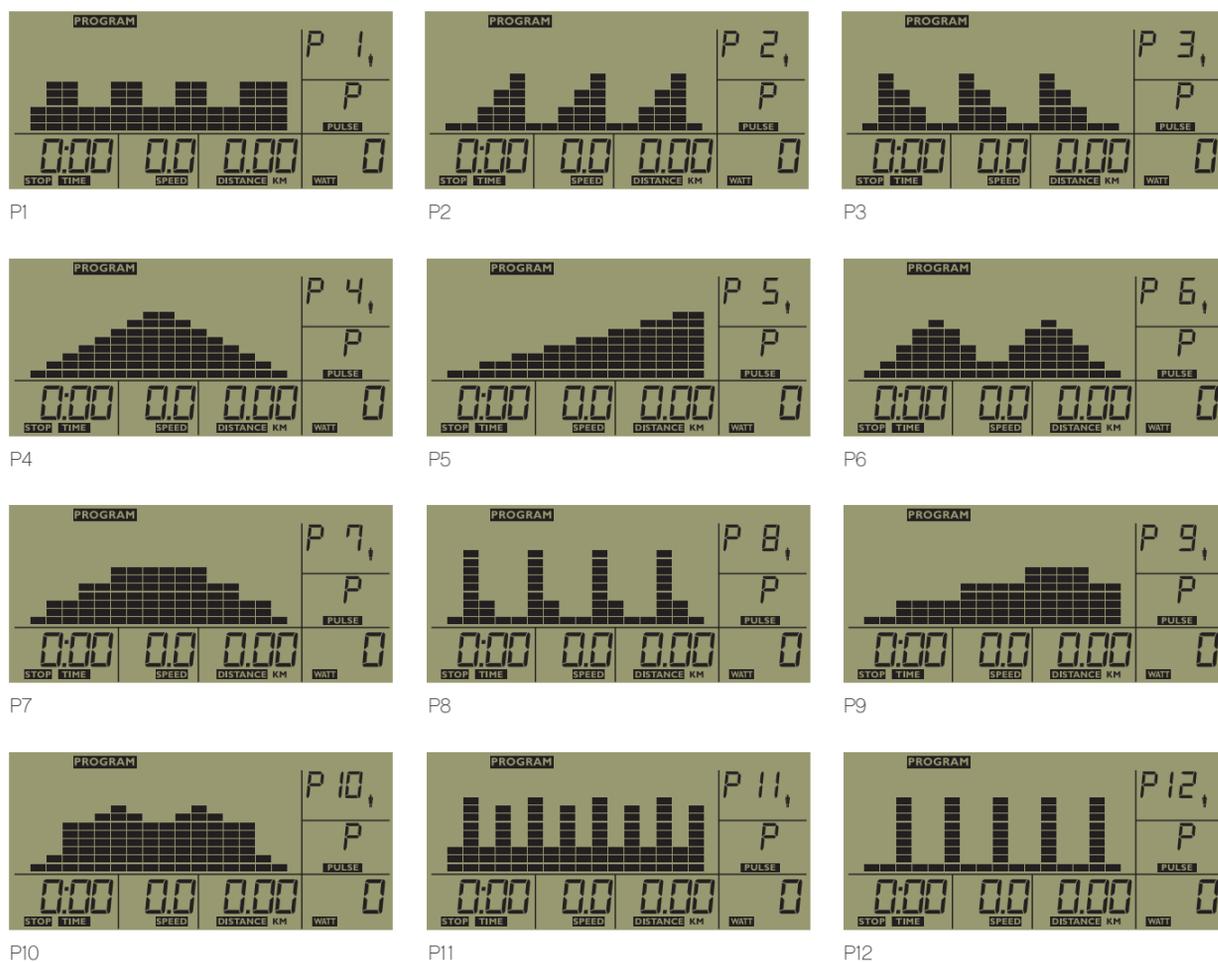
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Position „PROGRAM“ zu bestätigen.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um P1 - P12 zu wählen.
Drücken Sie nochmals zur Bestätigung der Auswahl.
- Nach Bestätigung des Programms gelangen Sie in den Auswahl-Modus für WATT. Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die WATT-Intensität einzustellen, und drücken Sie nochmals, um die Auswahl zu bestätigen.
- Soll-ZEIT:
- Soll-DISTANZ:
- Soll-KALORIEN:



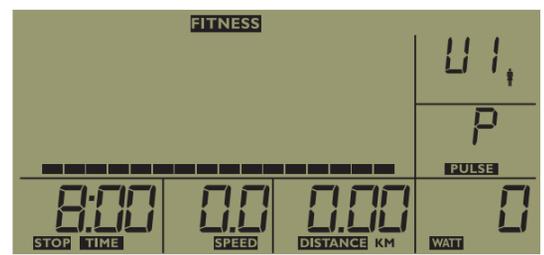
Falls gewünscht, werden diese gemäß den im manuellen Modus zuvor beschriebenen Schritten eingestellt.

1. Im Modus „PROGRAM“ werden die voreingestellte(n) Sollzeit, die Sollstanz und die Sollkalorien auf dem Display heruntergezählt, bis eine der Positionen 0 erreicht. Alle nicht eingegebenen Werte zählen von 0 aufwärts.
2. Ändert der Anwender den Widerstandswert während der Übung, gilt die Änderung für das gesamte Programm und die verbleibenden Abschnitte des Programms erhöhen sich jeweils um einen Widerstandswert. Der Anwender kann in diesem Fall den aktuellen Widerstand nicht auf den stärksten Wert stellen, da die noch folgenden Abschnitte (Programmprofil) bereits den stärksten Widerstandswert erreichen können.

P1 – P12 Programmübersicht



FITNESS

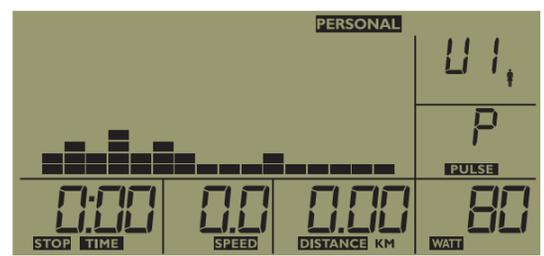


- Drücken Sie zur Bestätigung der Position **FITNESS** den **i-Drive**-Knopf.
- Drücken Sie die Taste **START**, um den Fitnessstest zu starten.

Das Fitnessstest-Programm dauert 8 Minuten. Die Zeitanzeige zählt von 8 Minuten bis 0 abwärts. Legen Sie nach dem Start beide Hände auf die Pulssensoren, damit der Computer die Herzfrequenz messen kann (Ihnen steht ein Handpulssensor oder ein optionaler Brustgurt zu Verfügung, jedoch ist der Brustgurt exakter, wenn mithilfe beider Herzfrequenz-Sensoren gemessen wird). Nachstehend sehen Sie die Testergebnisse.

DISPLAY-ERGEBNIS	STATUS
F1	SEHR GUT
F2	GUT
F3	NORMAL
F4	UNTERDURCHSCHNITTLICH
F5	SCHLECHT

DIVIDUELL



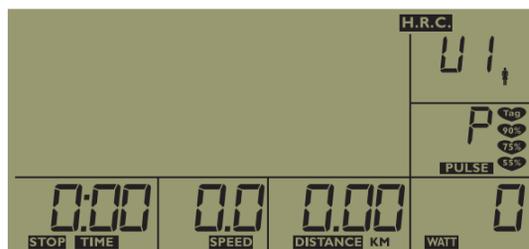
- Bestätigen Sie die Position durch Drücken des **i-Drive**-Knopfs. Anwender können im Modus „PERSONAL“ ihren Widerstand für jeden Übungsabschnitt voreinstellen.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um den gewünschten Widerstand (Watt) im ersten Abschnitt zu wählen. Drücken Sie dann zur Bestätigung **i-Drive** und gehen Sie zum nächsten Abschnitt.

Führen Sie diese Schritte für alle Abschnitte durch und drücken Sie anschließend den i-Drive-Knopf für 3 Sekunden, um die Eingaben zu speichern. Sie gelangen dann in den Modus zur Einstellung der Sollzeit.

- Soll-ZEIT:
- Soll-DISTANZ:
- Soll-KAOLRIEN:
- Falls gewünscht, werden diese gemäß den im manuellen Modus zuvor beschriebenen Schritten eingestellt.

 Im Modus „PROGRAM“ werden die voreingestellte(n) Sollzeit, die Solldistanz und die Sollkalorien auf dem Display heruntergezählt, bis eine der Positionen 0 erreicht. Alle nicht eingegebenen Werte zählen von 0 aufwärts..

H.R.C. (HERZFREQUENZKONTROLL)



Drücken Sie zur Bestätigung der Position des H.R.C.-Modus den **i-Drive**-Knopf. Dieses Programm überwacht während der Übung die Herzfrequenz des Anwenders. Halten Sie während der Übung den Handpulsensor oder verwenden Sie den kabellosen Brustgurt (optional).

Wählen Sie den Herzfrequenzlevel auf Grundlage der persönlichen maximalen Herzfrequenz: $220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz}$.

Drehen Sie den i-Drive-Knopf, um den Level für die Soll-Herzfrequenz zu wählen (55 %, 75 % oder 90 %, Tag (Soll-Herzfrequenz – SPM). Zur Bestätigung i-Drive drücken.



Während des H.R.C.-Programms misst der Computer alle 30 Sekunden die Herzfrequenz des Anwenders. Der Computer behält den vorhandenen Widerstandslevel bei, wenn sich die Herzfrequenz des Anwenders innerhalb von ± 4 der Soll-Herzfrequenz bewegt. Der Widerstandswert erhöht sich automatisch um 1 Wert, wenn sich der Wert der Herzfrequenz (SPM) unterhalb der Soll-Herzfrequenz und innerhalb eines Bereichs von -10 bewegt. Der Widerstandswert verringert sich automatisch um 1 Level, wenn sich der Wert der Herzfrequenz (SPM) über der Soll-Herzfrequenz und innerhalb eines Bereichs von +10 bewegt. Der Widerstandswert erhöht sich automatisch um 2 Level, wenn die

Herzfrequenz (SPM) des Anwenders niedriger als die Soll-Herzfrequenz ist, wie z.B. -11 oder niedriger. Der Widerstandswert verringert sich automatisch um 2 Level, wenn die Herzfrequenz (SPM) des Anwenders höher als die Soll-Herzfrequenz ist, wie z.B. +11 oder höher.

TARGET HEART RATE 55%

55 % der persönlichen maximalen Herzfrequenz. Die Soll-Herzfrequenz (SPM) = $(220 - \text{Alter des Anwenders}) \times 55\%$. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung der Position den i-Drive-Knopf. Der Computer schaltet daraufhin in den Einstellmodus der Soll-Übungszeit

Befolgen Sie die oben genannten Anweisungen zur Einstellung der Zeit, der Distanz und der Kalorien während des Trainings.



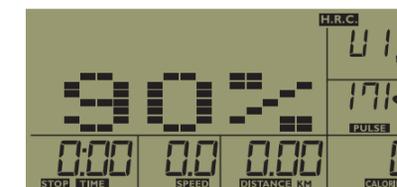
TARGET HEART RATE 75%

75 % der persönlichen maximalen Herzfrequenz (SPM) = $(220 - \text{Alter des Anwenders}) \times 75\%$.



TARGET HEART RATE 90%

90 % der persönlichen maximalen Herzfrequenz. Die Soll-Herzfrequenz (SPM) = $(220 - \text{Alter des Anwenders}) \times 90\%$.



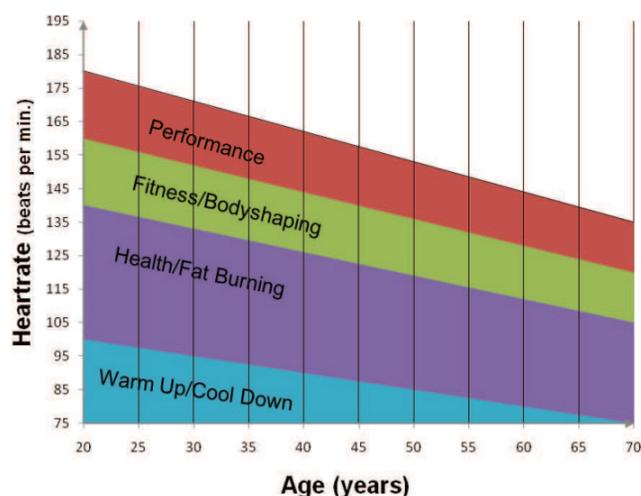
TH (TAG) TARGET HEART RATE BPM

In diesem Modus können Sie den Wert der Soll-Herzfrequenz (SPM) einstellen.

Drücken Sie zur Bestätigung der Position der „Tag“ den i-Drive-Knopf und drehen den i-Drive-Knopf dann, um die Soll-Herzfrequenz (SPM) einzustellen. Drücken Sie den Knopf, um die Eingabe zu bestätigen. Der Computer schaltet dann in den Einstellmodus der Soll-Übungszeit. Befolgen Sie die oben genannten Anweisungen zur Einstellung der Zeit, der Distanz und der Kalorien während des Trainings.



HEART RATE DIAGRAM



Sie können die Soll-Herzfrequenz für Ihr Training wie folgt berechnen:

Maximale Herzfrequenz = 220 minus Alter

Bei anderen Trainingszielen sollten Sie Ihre maximale Herzfrequenz wie folgt kalkulieren:

HEALTH/FAT BURNING:	50 - 70% OF YOUR MAX. HEARTRATE
FITNESS/BODYSHAPING:	70 - 80% OF YOUR MAX. HEARTRATE
PERFORMANCE:	80 - 90% OF YOUR MAX. HEARTRATE

Beispiel:

Sie sind 25 Jahre alt und wollen für die Soll-Fitness trainieren: 220 - 25 = 195

70 % von 195 = 136,5

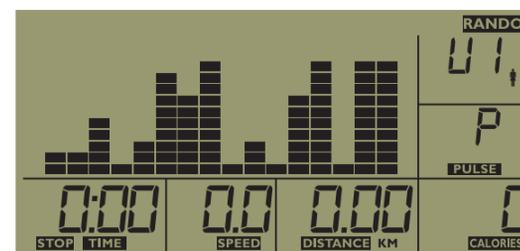
80 % von 195 = 156

Die Soll-Herzfrequenz sollte zwischen 136,5 und 156 Schlägen pro Minute liegen.

Diese Information ist unverbindlich. Möchten Sie Ihre individuelle Trainingsintensität festlegen oder bestehen gesundheitliche Einschränkungen, konsultieren Sie vor Beginn der Übungen bitte Ihren Hausarzt.



BELIEBIG



Drücken Sie zur Bestätigung der Position den **i-Drive**-Knopf. In diesem Programm wählt der Computer den Widerstand jedes Übungsabschnitts beliebig. Im Modus „RANDOM“ können Sie die zuvor für das Einstellen der Zeit, der Distanz und der Kalorien beschriebenen Schritte befolgen.

ERHOLUNGSTEST

- Sie können in jedem Übungsmodus die Taste RECOVERY drücken, um in den Erholungs-Test-Modus zu gelangen. Dieses Programm testet die Wirkungsweise der Herzfrequenz-Erholung des Anwenders. Halten Sie bitte, wenn Sie die Taste RECOVERY drücken, den Handpulssensor fest oder verwenden den kabellosen Brustgurt (optional).
- (1) Der Computer misst nun für 10 Sekunden das Signal der Herzfrequenz. Erkennt der Computer während dieser 10 Sekunden kein Herzfrequenz-Signal des Anwenders, wird das Programm abgebrochen und in den Status „Power on“ geschaltet.
- (2) Erkennt der Computer in diesen 10 Sekunden die Herzfrequenz des Anwenders, wird in den nächsten 60 Sekunden das Erholungs-Test-Programm ausgeführt. Die Zeitanzeige zählt von 60 Sekunden abwärts. Abbildung 2-1 zeigt den Displaystatus während des Testens der Erholungsphase. Beachten Sie bitte, dass Sie während des gesamten Erholungs-Test-Programms 60 Sekunden den Handpulssensor halten oder den kabellosen Brustgurt (optional) verwenden. Steht das Display bei 0, wird, wie in Abbildung 2-2 dargestellt, das Testergebnis gezeigt.



ABBILDUNG 21



ABBILDUNG 22

DISPLAY RESULT	STATUS
F1	SEHR GUT
F2	GUT
F3	NORMAL
F4	UNTERDURCHSCHNITTLICH
F5	SCHLECHT

