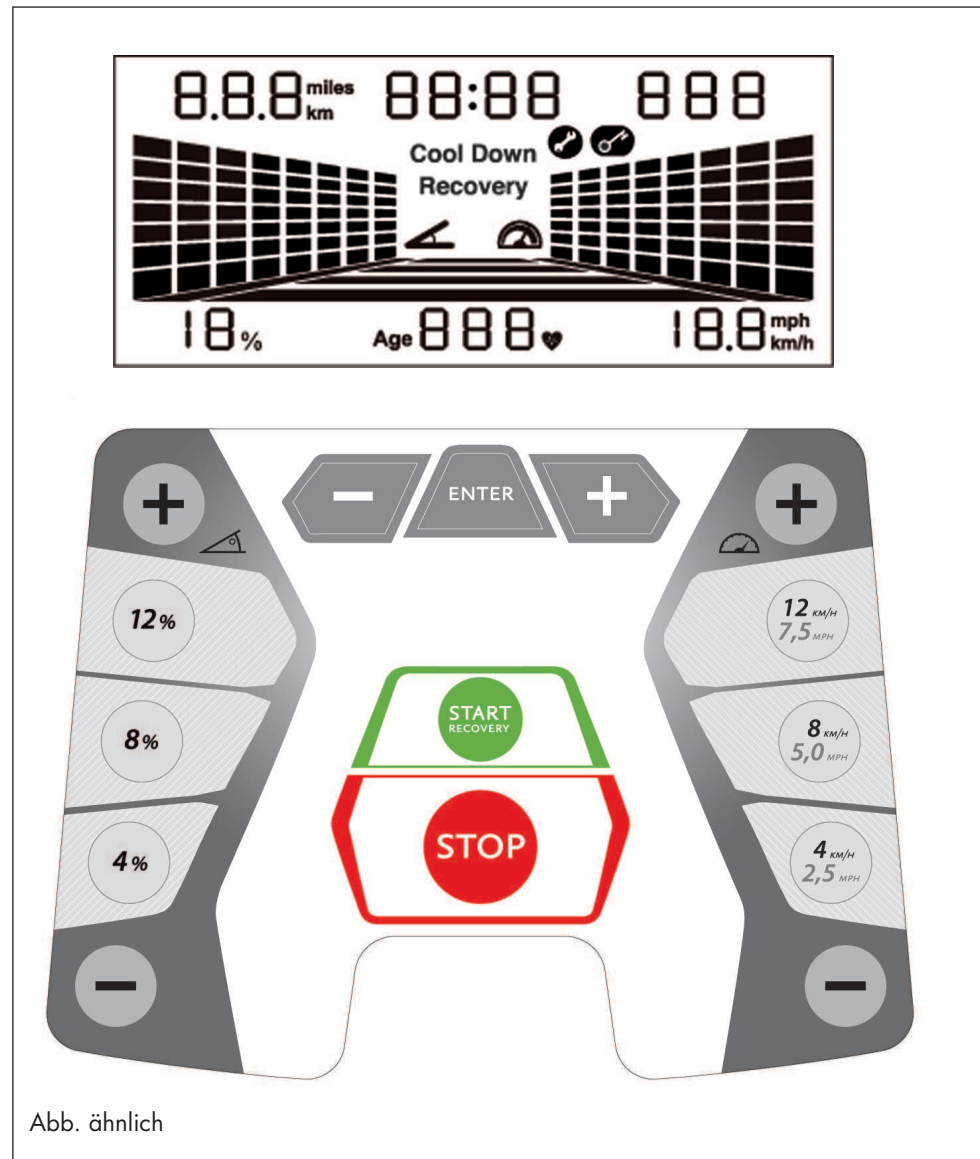




- 2-13 (D)
- 14-25 (GB)
- 26-37 (F)
- 38-49 (NL)
- 50-61 (E)
- 62-73 (I)
- 74-85 (PL)
- 86-97 (P)
- 98-109 (DK)
- 110-121 (CZ)



## Computer- und Trainingsanleitung „KETTLER TRACK-3“

für Art.-Nr. 07881-500

### Informationen zu Ihrer Sicherheit:

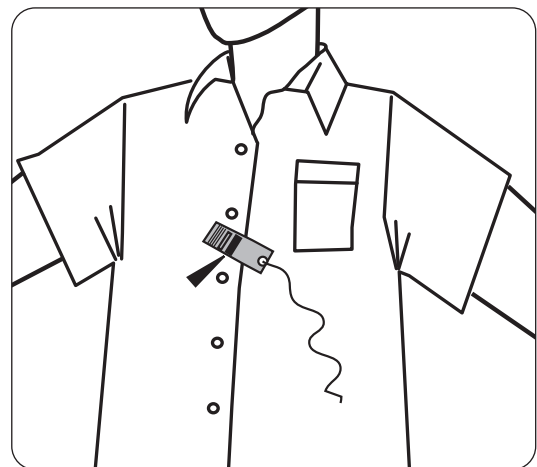
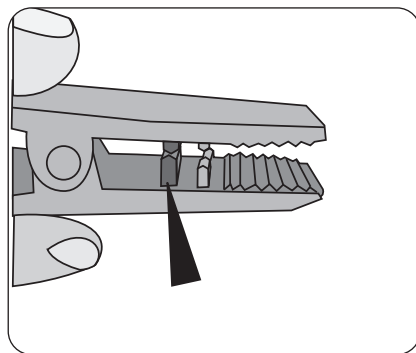
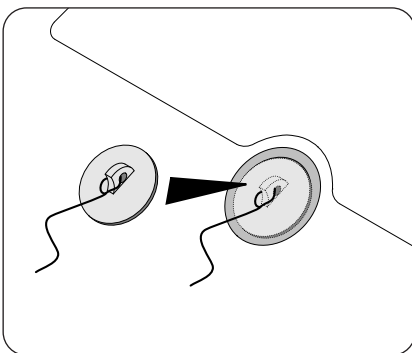
- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- 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 Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest und verlassen das Band auf den Seitenplattformen und stoppen das Band.
- **Wichtig:** Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

### Sicherheitsschalter

- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln“ soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Bei hohen Geschwindigkeiten kann es unangenehm und auch etwas gefährlich werden, wenn das Laufband sofort zum Stehen kommt. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter daher nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn
- Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.

### Laufbandsicherung

- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!



## D BETRIEB DES ANZEIGECOMPUTERS TRACK MOTION

### DISPLAY



	Symbol	Steigung
	Symbol	Geschwindigkeit
	Symbol	Laufbandwartung
<b>Cool Down</b>	Cool Down	"Auslaufen"
<b>Recovery</b>	Recovery	Ermittlung der Fitnessnote"
	Symbol	Sicherheitsschalter
	Anzeige	Pulse in bpm (beat per minute = Schläge pro Minute)
<b>Age</b>	Anzeige	Alter
<b>%</b>	Anzeige	Steigung in %
<b>miles</b> <b>km</b>	Anzeige	Trainingsstrecke in km oder Meilen"
<b>mph</b> <b>km/h</b>	Anzeige	Geschwindigkeit in km/h oder mph
<b>888</b>	Anzeige	Energieverbrauch in Kilokalorien

### ANZEIGEWERTE

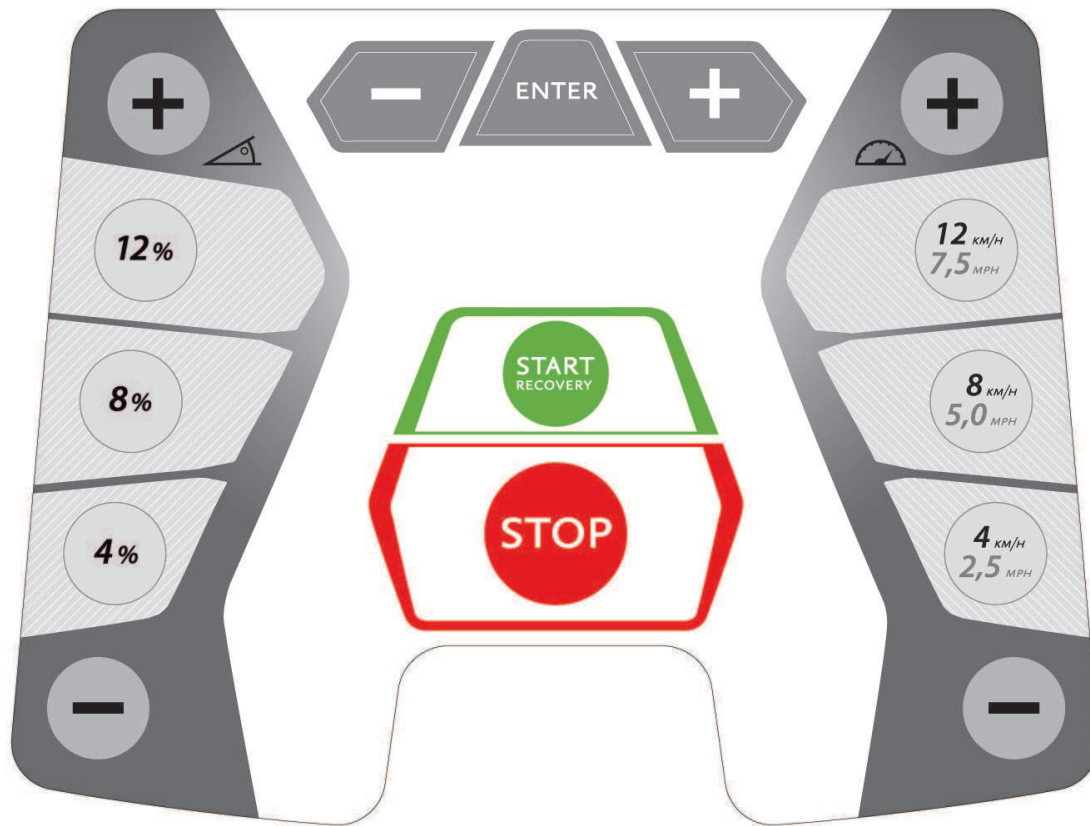
#### Während des Programm Setups

Anzeige	Eingabe Bereich	Auflösung	Stufung
Alter	10-99	XX	1
Zeit	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Trainingsstrecke	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16km/h(metric), 10mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Ziel Puls	70~210 bpm	XXX	1

#### Während des Trainings

Anzeige	Anzeigebereich	Auflösung	Stufung
Zeit	Normal: 00:00~99:59 bis 99min 59sec, dann 01:40~18:00 ab 1Std. 40min.	XX	1
Trainingsstrecke	0.00~9.99km(metric), 0.00~9.99mi(English) bis 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) ab 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorien	0-999	XXX	1
Herzfrequenzrate	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h(metric), 0.6~10mph(English)	XX.X	0.1

## D TASTATUR



ENTER

Bestätigung von Programmen und Werten



CURSOR (+) (-)

Auswahl von Programmen und Werten



INCLINE (+) (-)

Steigungseinstellung



DIRECT INCLINE  
(4%, 8%, 12%)

Direkte Steigungsanwahl



SPEED (+) (-)

Geschwindigkeitseinstellung



DIRECT SPEED  
(4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Direkte Geschwindigkeitsanwahl



START / RECOVERY

Startet das Band / Startet die Fitnessnotenberechnung



STOP

Stoppt das Band

## STEIGUNGSEINSTELLUNG

Mit der INCLINE Taste (+) wird der Steigungswinkel um 1 % erhöht.

Mit der INCLINE Taste (-) wird der Steigungswinkel um 1 % verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT INCLINE Tasten 4%, 8%, 12% für Steigung können Sie die Steigung direkt einstellen.

Aus Sicherheitsgründen kann der Steigungswinkel nur manuell eingestellt werden. Eine Ausnahme sind die Programme mit Steigungsprofilen und die HRC Programme (Herzfrequenzkontrollprogramm). Hier wird der Steigungswinkel automatisch eingestellt.

## GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

Mit der SPEED Taste (+) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) erhöht.

Mit der SPEED Taste (-) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT SPEED Tasten (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) und (12 km/h / 7,5 mph) für die Geschwindigkeit können Sie die Geschwindigkeit direkt einstellen.

## PROGRAMMAUSWAHL

Nach dem Einschalten oder nach der Beendigung eines Programms können Sie mit den CURSOR Tasten und der ENTER Taste ein Programm auswählen. Es stehen 6 Programme mit Unterprogrammen zur Verfügung.

## PROFILSEGMENTE

Bei der Anwahl der Programme (vor Aufnahme des Trainings) werden die Profile für Steigung und Geschwindigkeit räumlich dargestellt. Die Steigungsprofile werden in der linken und die Geschwindigkeitsprofile in der rechten Anzeigehälfte dargestellt. Im Training werden links die Steigungswerte und rechts die Geschwindigkeitswerte auf die vorhandenen Segmente skaliert. Dadurch kann es in der Darstellung zu einer Verfälschung des Profils kommen. Die aktuelle Position des Benutzers blinkt.

## RECOVERY

Wenn während des Trainings ein Pulssignal anliegt, lösen Sie mit der RECOVERY Taste die Erholungspulsmessung aus. Das Laufband wird zum Stillstand gebracht. Es werden der Belastungs- und eine Minute später der Erholungspuls gemessen und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

In der Trainingsstrecke Anzeige wird der Belastungspuls P1 und in der Kalorien-Anzeige der Erholungspuls P2 eingeblendet. Nach ca. 16 Sekunden wechselt die Anzeige in den Pause-Modus. Die Fitnessnote wird in der Geschwindigkeit-Anzeige unten rechts dargestellt.

### Berechnung der Fitness-Note:

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

P1 = Belastungspuls,  
1,0 = Sehr gut

P2 = Erholungspuls  
F6,0 = Ungenügend

## Stand-by

Leistungsaufnahme im Stand-by Modus < 0,5Watt.

Wird während des Stillstandes die Stand-by-Taste betätigt oder eine unter Systemumstellungen definierte Zeit abgelaufen, schaltet das Laufband in Stand-by.

Durch Betätigen der Stand-by-Taste, kann das Laufband wieder aktiviert werden.

## PAUSE

Wird die STOP-Taste während des Trainings gedrückt, wird das Programm unterbrochen und der Pause-Modus aktiviert. Während des Pause-Modus funktionieren nur die START- und die STOP-Taste.

Wird während des Pause-Modus die START-Taste gedrückt, startet das Laufband wieder und nimmt die Geschwindigkeit auf, die vor der Pause-Funktion aktiviert war. Die Trainingswerte werden weiter gezählt und fortgeführt, von da aus, wo sie unterbrochen wurden.

Wird während des Pause-Modus drei Minuten lang keine Taste oder die STOP-Taste gedrückt, wird das Programm beendet und die Trainingsstatistik gezeigt.

Wenn Sie diese überspringen möchten, drücken Sie einfach die STOP-Taste

## KALORIENBERECHNUNG

Die Kalorienberechnung ist ein Anhaltswert. Dieser wird oben rechts in der Anzeige dargestellt. Der berechnete Wert erhebt keinen medizinischen Anspruch.

## PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpulsfassung ausgestattet. Um eine gute Handpulsfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulsensoren fest und vollständig mit den Händen zu umfassen, ohne dabei die Hände zu bewegen. Bewegungen der Hände können zu Störungen führen. Die Puls-Anzeige benötigt ca. 5 bis 15 Sekunden, um Ihren aktuellen Puls anzuzeigen.

Das Laufband verfügt auch über einen eingebauten POLAR-kompatiblen Herzfrequenzempfänger. Um das kabellose Pulssystem benutzen zu können, müssen Sie einen Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenz tragen. Der Brustgurt zur Übertragung der Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang dieses Laufbands enthalten. Wir empfehlen den POLAR Brustgurt T34. Dieser ist als Zubehör im Fachhandel erhältlich.

Bitte beachten Sie, dass einige Materialien, die in Ihrer Kleidung verwendet werden (z.B. Polyester, Polyamid), statische Ladungen erzeugen und möglicherweise eine verlässliche Herzfrequenzmessung verhindern. Beachten Sie weiterhin, dass Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektromagnetisches Feld um sich herum bilden, möglicherweise ebenfalls Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

## SYMBOL LAUFBANDWARTUNG

Wenn das Symbol Laufbandwartung angezeigt wird, warten Sie das Laufband, wie in der Montageanleitung beschrieben.

## FEHLERMELDUNGEN

Während des Betriebes werden bei Fehlern an der Steuerung verschiedene Meldungen in der Anzeige eingeblendet. Die Fehlermeldungen können durch Ausschalten und Einschalten des Netzschalters zurückgesetzt werden. Sollte danach die Fehlermeldung wieder erscheinen, ist der Service zu kontaktieren.

## BETRIEB

### EINSCHALTEN

Schalten Sie zuerst das Gerät ein. Der AN/AUS-Schalter für das Laufband befindet sich neben dem Netzkabel an der vorderen Seite unterhalb der Motorabdeckung. Kippen Sie den Schalter in die "AN"-Stellung.

### SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Zum Aufsteigen und Absteigen immer an den Handläufen festhalten.

Vor Beginn des Trainings auf die Seitenplattform des Laufbandes stellen. Das Gerät nie auf der Lauffläche stehend in Bewegung setzen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann die Geschwindigkeit bzw. den Steigungswinkel. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte der Lauffläche.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt.

### TRAINING BEGINNEN

Zum Aufsteigen und Absteigen immer an den Handläufen festhalten.

Vor Beginn des Trainings auf die Seitenplattform des Laufbandes stellen. Das Gerät nie auf der Lauffläche stehend in Bewegung setzen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann die Geschwindigkeit bzw. den Steigungswinkel. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte der Lauffläche.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt.

## TRAININGSPROGRAMME

### MANUAL PROGRAM

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingerastet ist, drücken Sie die START Taste. Das Laufband wird nach 3 Sekunden mit 1,0 km/h (0,6 mph) gestartet.

Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Beim manuellen Start des Trainings werden die Anzeige Trainingsstrecke und Trainingszeit hochgezählt. Das Manual Programm ist ein Training ohne Zeitlimit. Das Trainingsprogramm kann am Ende nicht abgespeichert werden.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Betätigen Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

### PROGRAMMAUSWAHL

Der Benutzer hat die Möglichkeit zwischen verschiedenen Programmen auszuwählen.

#### Folgende Programme stehen zur Auswahl:

- P1 : Steigungsprogramm: mit 3 unterschiedlichen Profilen
- P2 : Geschwindigkeitsprogramm: mit 3 unterschiedlichen Profilen
- P3 : Kalorien-Programm
- P4 : Strecken-Programm
- P5 : HRC Steigungs-Programm
- P6 : HRC Geschwindigkeits-Programm

Nach der Anwahl eines Programms kann der Benutzer Vorgaben machen. Der voreingestellte Wert blinkt und zeigt an, dass Sie diesen entweder bestätigen oder verändern können. Sobald Sie Ihre Werte eingegeben und bestätigt haben, können Sie mit dem Training auf dem Laufband beginnen.

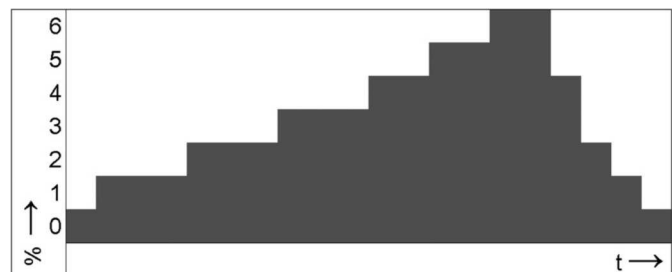
### P1: STEIGUNGSPROGRAMM: MIT 3 PROFILEN

Sie können unter „P1: Steigungsprogramm“ zwischen drei voreingestellten Profilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige heruntergezählt und die zurückgelegte Strecke hochgezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P1: Steigungsprogramm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
6. Maximale Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.



P1: Steigungsprofil 1



P1: Steigungsprofil 2



P1: Steigungsprofil 3

## P2: GESCHWINDIGKEITSPROGRAMM: MIT 3 PROFILEN

Sie können unter „P2: Geschwindigkeitsprogramm“ zwischen drei unterschiedlichen Profilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige heruntergezählt und die zurückgelegte Strecke hochgezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P2: Geschwindigkeitsprogramm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
6. Maximale Geschwindigkeit bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.



P2: Geschwindigkeitsprofil 1



P2: Geschwindigkeitsprofil 2



P2: Geschwindigkeitsprofil 3

## P3: KALORIEN-PROGRAMM

Bei diesem Programm können Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es dient zur optimalen Fettverbrennung. Die Kalorienzahl wird in der Anzeige oben rechts angezeigt und heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.

3. Das „P3: Kalorien-Programm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Kalorien Vorgabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach dem Programmende eingeleitet (kann durch die STOP Taste abgebrochen werden)

## P4: STRECKEN-PROGRAMM

Bei diesem Programm können Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Hier wird die Trainingsstrecken-Vorgabe in der Anzeige heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P4: Strecken-Programm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Trainingsstrecken Vorgabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach dem Programmende eingeleitet (kann durch die STOP-Taste abgebrochen werden)

## P5: HRC STEIGUNGS-PROGRAMM

Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines maximalen Zielpuls individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm die Steigung ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell verändern.

**Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.**

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P5: HRC Steigungs-Programm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
6. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.



P5: Pulsprofil

### P6: HRC GESCHWINDIGKEITS-PROGRAMM

Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines maximalen Zielpuls individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm die Geschwindigkeit ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell verändern.

**Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.**

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P6: HRC Geschwindigkeits-Programm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
6. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3Min möglich.



P6: Pulsprofil

#### Hinweis Herzkontrollprogramme:

**Wird die Herzfrequenz nicht erkannt, wird aus Sicherheitsgründen die Geschwindigkeit bis auf 1km/h(metric), 0.6MPH(English) heruntergeregelt.**

## SYSTEMUMSTELLUNG

Die Menüunterpunkte Unit (Metrisch/Englisch), LCD und Controller Version, Gesamt-Laufzeit, Gesamt-Laufleistung, Summer (Ein/Aus) und Stand-by Zeit einstellen, können selbstständig bearbeitet werden. Die LCD und Controller Version, Gesamt-Laufzeit, Gesamt-Laufleistung können nur ausgelesen und nicht verändert werden.

Um Systemumstellungen durchzuführen, müssen Sie sich in der Programmauswahl befinden.



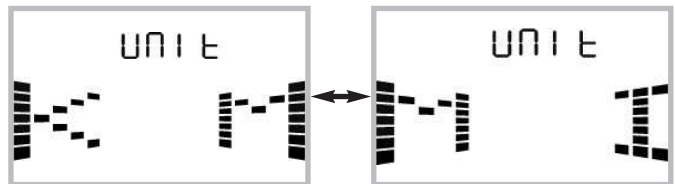
Drücken Sie die SPEED-Taste (-) mindestens für 2sec., jetzt sind Sie im Systemumstellungs-Menü.

Der Einstellmodus kann jederzeit wieder ohne eine Änderung mit der STOP Taste verlassen werden.

Das Wechseln in weitere Menüunterpunkte wird durch Drücken der SPEED-Taste (-) oder SPEED-Taste (+) erreicht.

### 1) Wechsel zwischen metrischen und englischen System-

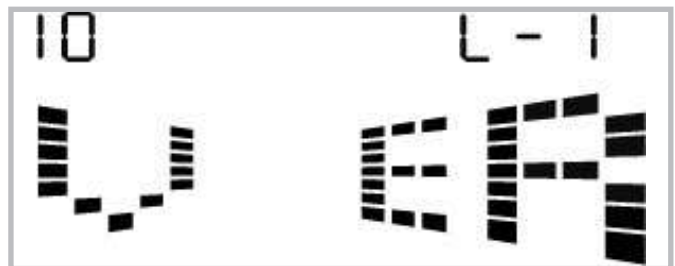
Die Anzeige zeigt "UNit" an.



Drücken Sie START, um zwischen KM und MI zu wechseln.

Drücken Sie STOP, um zu Bestätigen und das Menü zu verlassen. Die Maßeinheit für Geschwindigkeit und Strecke werden entsprechend geändert.

### 2) LCD und Controller Version auslesen



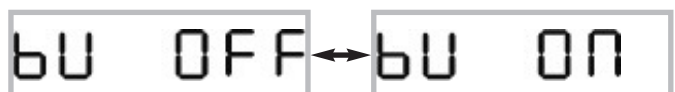
### 3) Auslesen der Gesamt-Laufzeit in Stunden



### 4) Auslesen der Gesamt-Laufleistung (km oder Meilen)



### 5) Summer ein oder ausschalten

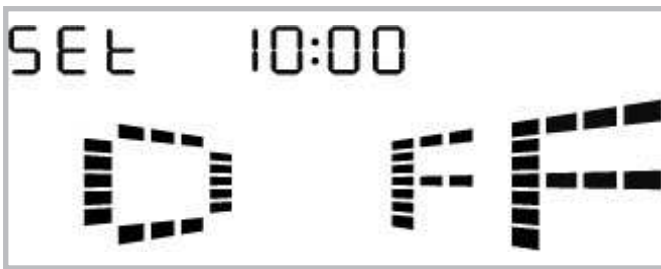


Drücken Sie einfach START, um den Summer ein oder auszuschalten.

Die Anzeige wechselt anschließend in den Programm Auswahl Modus.



## 6) Zeit einstellen für Stand-by



Drücken Sie START, um danach die Ausschaltzeit mit den Speed (+) oder Speed(-) einzustellen.

Ein erneutes Drücken von START bestätigt den Wert.

### ZUSAMMENFASSUNG DER MELDUNGEN / HINWEISE IN DER LCD-ANZEIGE

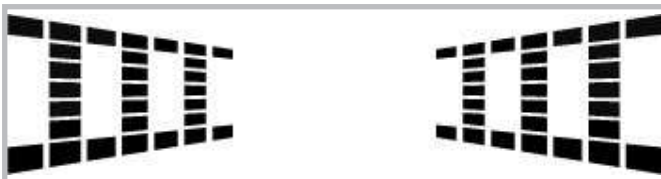
## Einschalten



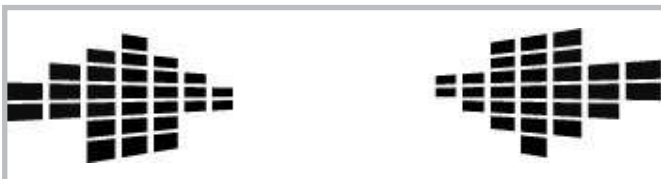
## Programm Auswahl



## Bereit



## Warnmeldung



## Trainings Pause



## Training Stop



## Hinweis: Gerät schaltet in den Stand-by



## Benötigt Kalibrierung der Steigung (bitte Kundenservice kontaktieren)



## Laufband soll gewartet werden



## Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt



## Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

### Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

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

### Richtwerte für das Ausdauertraining

#### Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

**Maximalpuls:** Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

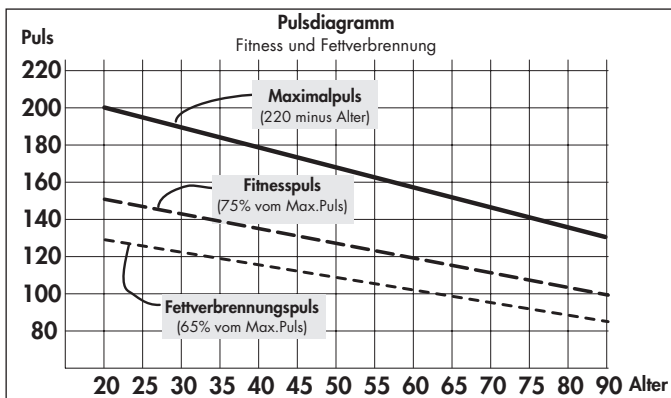
**Beispiel: Alter 50 Jahre >  $220 - 50 = 170$  Puls/Min.**

#### Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

**65% = Trainingsziel Fettverbrennung**

**75% = Trainingsziel verbesserte Fitness**



In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit dem Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit dem Laufband so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o. g. Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

## Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche: Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

#### Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	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 intervallartig konzipiert sein:

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

## Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz-/Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

## Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

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

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

### Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

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

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

## Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

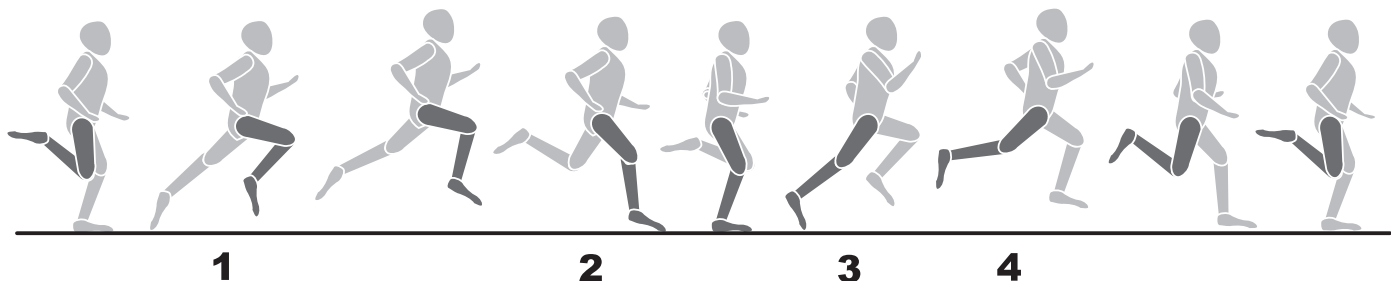
- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren. Faustregel:

## Biomechanik - Laufband

### Trainingsform und Bewegungsausführung

Auf dem Laufband kommen von Gehen über Walking bis hin zum Sprint verschiedenste Trainingsformen zum Einsatz. Die Bewegungsausführung des Gehens, Walkings, Laufens und Sprintens wird dabei in vier Phasen unterteilt:

Phase	Beginn	Ende	Hinweise / Bewegungsbeschreibung
<b>Vordere Schwungphase</b>	<b>Stützbein unter dem Körperschwerpunkt</b>	<b>Aufsetzen des Fußes</b>	Hier findet der maximale Kniehub statt und dient hauptsächlich dem Nachvorschwingen des Beines. Beim Aufsetzen des Fußes werden innerhalb von 10-20ms die unteren Extremitäten durch eine passive Abbremsbewegung gedämpft <b>Vordere Stützphase</b>
<b>Aufsetzen des Fußes</b>	<b>Vertikale Körperhaltung</b>	Beim Aufsetzen des Fußes ent-	stehen Kräfte die das 2-3 fache des Körpergewichts ausmachen. Es sollte daher darauf geachtet werden das passende Schuhwerk zu tragen, um die aufkommenden Kräfte adäquat zu absorbieren und eine gesunde Pronation des Fußes zu gewährleisten. <b>Hintere Stützphase</b>
<b>Vertikale Körperhaltung</b>	<b>Abstoßen des Fußes</b>	In der Endphase wird der Fuß	gestreckt und es findet ein Abstoßen über den ersten Zeh statt <b>Hintere Schwungphase</b>
<b>Abstoßen des Fußes</b>	<b>Vertikale Körperhaltung</b>	<b>Laufstile</b>	



Die Bewegungsabläufe des Laufens können nicht genormt werden und daher ist die Auswahl des ökonomischsten Laufstils sehr individuell und hängt maßgeblich von der Laufgeschwindigkeit und Körperkonstitution ab. Unterschieden wird zwischen den unterschiedlichen Arten des Fersenaufsatzes.

- Vorfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit dem Vorderfuß. Das Knie ist beim Fußaufprall leicht gebeugt und daher wird ein Großteil der auftretenden Kräfte über die Muskulatur gedämpft.
- Rückfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit der Ferse. Das Knie ist beim Fersenaufprall nahezu gestreckt und die Bewegung wird durch den passiven Bewegungsapparat und das Schuhwerk gedämpft.
- Mittelfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt über den Mittelfuß.

Kombination aus Vorfuß- und Rückfußaufsatz.

Festzuhalten ist, dass eine Ökonomisierung der Lauftechnik eine frühzeitige Ermüdung verhindert und Verletzungen vorbeugt und die biomechanischen Anforderungen beim Laufen und die auftretende Kräfte von folgenden Punkten abhängen:

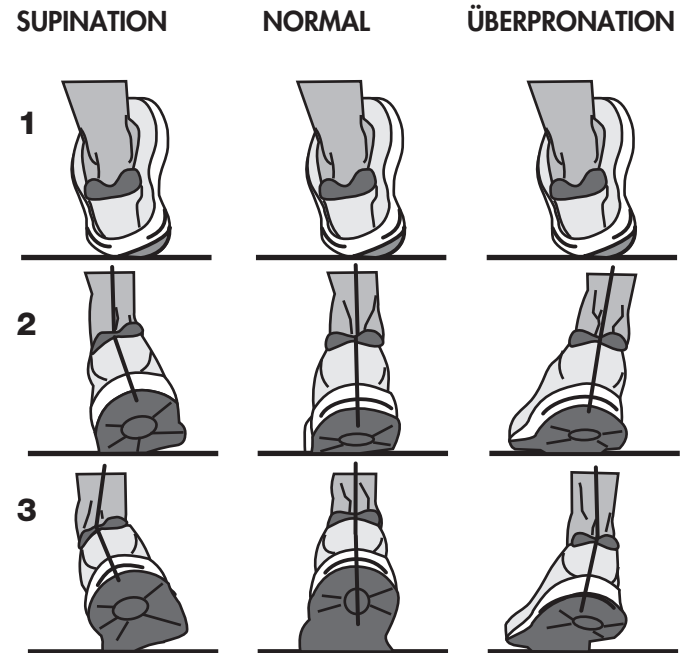
- Laufgeschwindigkeit
- Bodenbeschaffenheit / Streckenprofil
- Körperkonstitution
- Lauftechnik
- Schuhwerk
- Statik der unteren Extremitäten

### Pronation des Fußes

## Biomechanik

Die Pronation beschreibt die natürliche Dämpfung des Fußes zur Abfederung des Aufpralls. Die Pronation des Fußes kann je nach Läufer typ unterschiedlich ausfallen. Es wird dabei in normaler Pronation, Überpronation und Supination unterschieden.

Ein Laufschuh sollte bei einem Läufer mit normaler Pronation immer die natürliche Pronationsbewegung unterstützen, ohne diese allerdings durch Stabilitätstechnologien einzuschränken. Für Läufer ist insbesondere die Überpronation oder die Supination eine hohe Problematik und kann zu vielfältigen Verletzungen führen. Durch geeignete Laufschuhe lassen sich individuelle Fehlstellungen oder Probleme allerdings ausgleichen.



**Information for your safety:**

- To avoid injuries as a result of overstress or overload, the exercise device shall only be operated according to the instructions.
- Prior to the first commissioning and after approx. 6 operating days, check if the connections are mechanically secured.
- Regularly check the operability and the proper condition of the exercising device.
- The safety technical controls are part of the obligations of the owner and shall be implemented regularly and properly.
- The security level of the device can only be maintained if the device is regularly checked for wear and damages.
- Defective or damaged components shall be replaced immediately. Works on the electrical components shall only be implemented by qualified staff. Only use KETTLER original spare parts.
- Until repair the device shall no longer be used.
- For care, cleaning and maintenance only use the KETTLER Device-Care-Set Art.-No. 7921-000
- Please clarify with your general practitioner before you start the training, whether or not your health conditions allow you to train with this device. The medical result shall be the basis for the elaboration of your training program. Wrong or excessive training can lead to health impairments.
- The treadmill shall only be implemented for its intended purpose, i.e. the walking and running exercise of adults.
- Please consider the maximum user weight.
- Only exercise with attached security key.
- Start the first training units at low speed to make yourself familiar with the new motion sequences.
- When feeling insecure, grab hold of the handle bars, leave the treadmill over the side platforms and stop the belt.

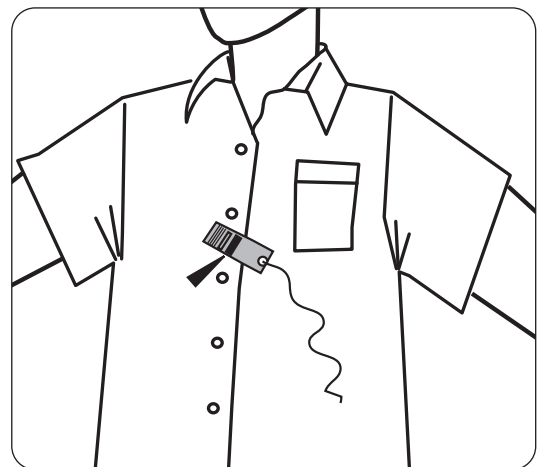
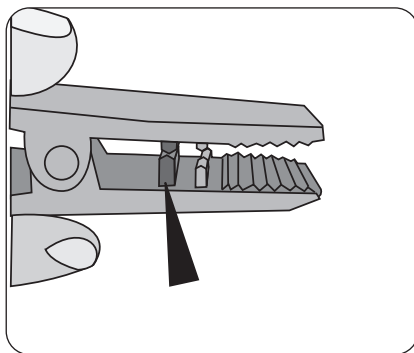
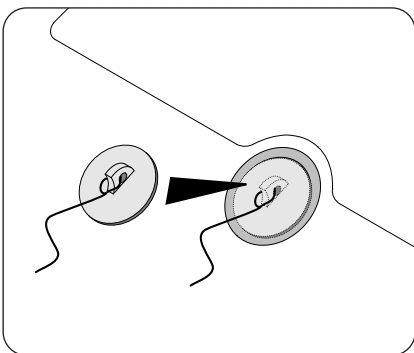
**Important:** Please also note the safety guidelines in the installation and assembly instruction.

**Safety Switch**

- Prior to every training unit, insert the safety key into the safety switch and attach the string of the safety key to your clothes. Adapt the length of the string: When "stumbling" the safety switch shall be released.
- The safety switch was developed to immediately shut down the drives for the belt and the height adjustment in case you fall or for emergency situations. Only use the safety switch for emergency stops. To stop the treadmill during normal training in a safe, comfortable and proper way under normal conditions, use the STOP button.
- Check the safety switch prior to the begin of your exercises
- Position yourself on the side platforms and start the belt at normal speed. Remove the safety key from the safety switch. The belt must stop immediately. Afterwards reattach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. When the belt is stopped, move backwards. The safety key must detach from the safety switch. However the string shall remain attached to the clothes. Afterwards reattach the safety key back to the safety switch.

**Treadmill protection**

- By removing the safety key an unauthorised use of the treadmill through third parties can be avoided. Please keep the safety key in a safe place and avoid children to get hold of the safety key.



# GB OPERATION OF THE COMPUTERISED DISPLAY TRACK MOTION

## DISPLAY



Symbol Incline



Symbol Speed



Symbol Treadmill Maintenance

Cool Down  
Recovery

Cool Down "Run down"  
Recovery Determination of the fitness mark



Symbol Safety Switch



Display pulse in bpm (beat per minute)

Age

Display Age

%

Display Incline in %

miles

Display Exercise distance in km or miles

km

mph

Display Speed in km/h or mph

km/h

888

Display Number of calories

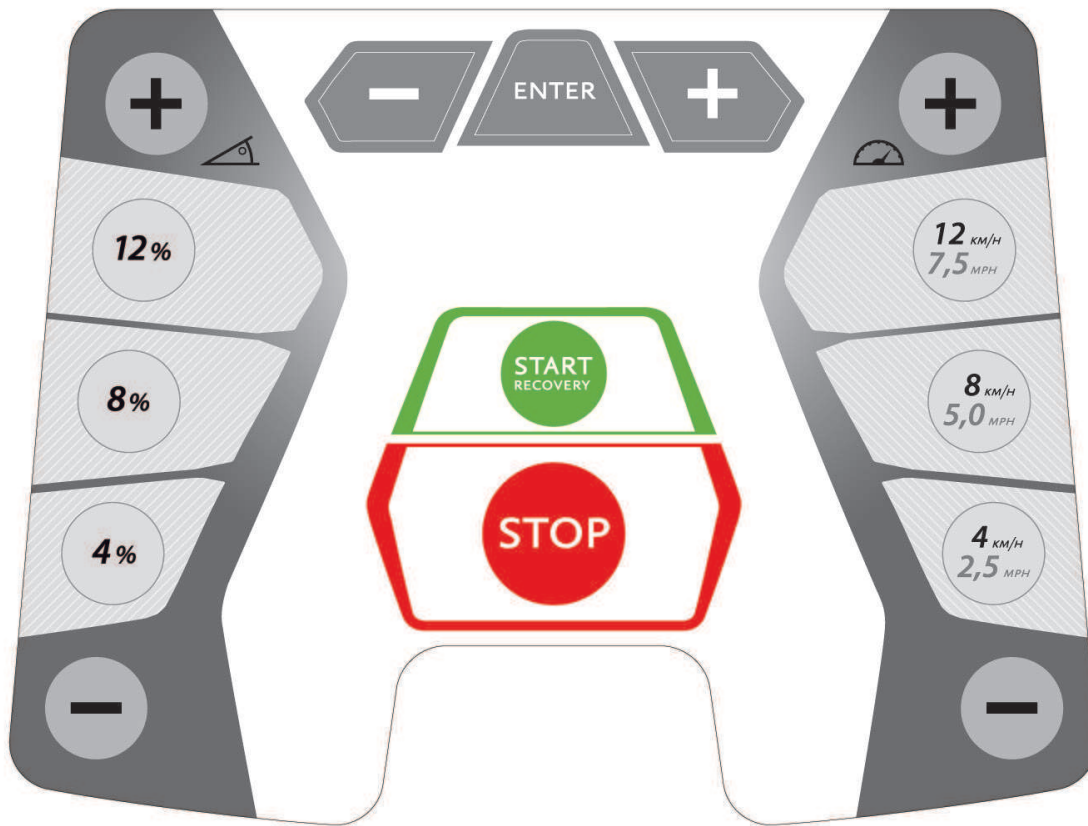
## DISPLAY VALUES

### During the programming

Display	Input Area	Resolution	Step Range
Age	10-99	XX	1
Time	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Training Distance	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	Max: 16km/h(metric), 10mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Target Pulse	70~210 bpm	XXX	1

### During the Training

Display	Display Area	Resolution	Step Range
Time	Normal: 00:00~99:59 until 99min 59sec, then 01:40~18:00 after 1h. 40 min	XX	1
Training Distance	0.00~9.99km(metric), 0,00~9.99mi(English) until 9,99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) from 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalories	0-999	XXX	1
Heart Rate	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h(metric), 0,6~10mph(English)	XX.X	0.1



ENTER

Confirmation of programs and values



CURSOR (+) (-)

Selection of programs and values



INCLINE (+) (-)

Incline Adjustment



DIRECT INCLINE

Direct incline selection  
(4%, 8%, 12%)



SPEED (+) (-)

Speed adjustment



DIRECT SPEED )  
(4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Direct speed selection



START / RECOVERY

Starts the belt / starts the fitness mark calculation



STOP

Stops the belt



## INCLINE ADJUSTMENT

With the INCLINE button (+) the incline angle will be increased by 1%.

With the INCLINE button (-) the incline angle will be decreased by 1%.

Pressing and holding of this button leads to an automatic fast run through the values.

Through the DIRECT INCLINE buttons 4%, 8%, 12% for the incline you can directly adjust the incline.

Due to safety reasons the incline angle can only be adjusted manually. Exceptions to this are the programs with incline profiles and the HRC programs (heart rate control programs). Here the incline angle is automatically adjusted.

## SPEED ADJUSTMENT

With the SPEED button (+) the speed can be increased during the training by 0.1 km/h (mph).

With the SPEED button (-) the speed can be decreased during the training by 0.1 km/h (mph).

Pressing and holding of this button leads to an automatic fast run through the values.

With the DIRECT SPEED buttons (4.0km/h / 2.5mph), (8.0km/h / 5.0mph) and (12km/h / 7.5mph) for the speed you can directly adjust the speed setting.

## PROGRAM SELECTION

After the starting of or after the completion of a program you can select a program by using the CURSOR buttons and the ENTER button for confirmation. You can choose between 6 programs with sub-programs.

## PROFILE SEGMENTS

When selecting the program (prior to the start of the training) the profiles for incline and speed will be graphically presented. The incline profiles will be shown in the left half of the display and the speed profiles in the right half of the display. During the training the incline values will be shown on the left and the speed values on the right, scaled on the existing segments. This might lead to a falsification of the profiles in the presentation. The current position of the user is blinking.

## RECOVERY

If the pulse signal is taken during the training, start a recovery pulse measurement at the end of the training by pressing the RECOVERY button. The belt of the treadmill will be stopped. The training heart rate and one minute later the recovery pulse will be measured and a fitness mark will be determined. With the same training, the improvement of this mark gives a measure for the increase of your fitness level.

The display of the training distance will show the training heart rate P1 and the calorie display will show the recovery pulse P2. After approx. 16 seconds the display changes into the pause mode. The fitness mark will be shown in the speed display at the bottom right.

### Calculation of the Fitness Mark:

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

P1 = Training rate pulse,

P2 = Recovery pulse

1.0 = Very good

F6.0 = Insufficient

## Stand-by

Power consumption during stand-by mode < 0.5 watt.

If the stand-by button is pushed during standstill or if a time defined in the system changeover runs out, the treadmill goes in stand-by mode.

The treadmill can be reactivated by pressing the stand-by button.

## PAUSE

If the STOP button will be pressed during the training the program will be interrupted and the pause mode will be activated. Only the START and the STOP buttons are working during the pause.

If the START button is pressed during the pause mode, the treadmill starts again and reassumes the speed activated prior to the pause. The training values will be continued and the count will be resumed from the point of interruption.

If no button will be pressed for three minutes during the pause mode or the STOP button will be pressed, the program ends and the training statistics will be shown.

If you want to skip the statistics just press the STOP button.

## CALORIE CALCULATION

The calculation of the calories is a reference value. This value is shown in the top right corner of the display. The calculated value does not claim to be a medical reference.

## PULSE RECEPTION

The treadmill is equipped with a hand pulse detection. To guarantee a good hand pulse detection both hand pulse sensors shall be firmly and entirely covered by the hands without moving the hands. Movements of the hands can lead to interferences. The pulse display requires approx. 5 to 15 seconds to show your current pulse.

The treadmill also comprises of an in-built POLAR compatible heart rate receiver. To be able to use the wireless pulse system you need to wear a chest strap for the transmission of the heart rate. The chest strap for the transmission of the heart rate is not included in the scope of supply of this treadmill. We recommend the POLAR Chest Strap T34. This can be purchased as additional equipment in specialist shops.

Please remember that some materials used in your clothes (e.g. polyester, polyamide) can cause electrostatic charging and possibly prevent an accurate heart rate measurement. Please also consider that mobile phones, televisions and other electrical devices that create an electromagnetic field around them, might also cause problems with the measurement of the heart rate.

## SYMBOL - TREADMILL MAINTENANCE

If the symbol of the treadmill maintenance is shown, maintain the treadmill as described in the assembly instructions.

## ERROR MESSAGES

During the operation different messages will be shown in the display in case of an error of the control. Error messages can be reversed by switching off and restarting of the power supply. If the error message remains, contact the customer support.

**OPERATION**

**SWITCH ON**

First switch on the device. The ON/OFF button for the treadmill is located next to the power supply cable on the front, underneath the motor cover. Move the switch in the ON-Position.

**SAFETY KEY**

Check the function of the safety key prior to every training. Attach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. If the safety key is not inserted in the safety switch the symbol of the safety switch will be shown in the display.

**START OF TRAINING**

For stepping on and off the treadmill always hold tight to the hand rails.

Prior to the commencement of the training step on the side platforms of the treadmill. Never start the device when standing on the belt. Start your training with a low speed and later increase the speed and the incline angle. Try to always run as centred as possible on the belt.

During the training your head and your body shall always point to the front. Never try to turn on the treadmill, while the belt is still moving.

**TRAINING PROGRAMS**

**Manual Program**

After switching on the device and inserting the safety key, press the START button. The treadmill will be started after 3 seconds with a speed of 1.0km/h (0.6mph).

You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training. To stop the training, simply press the STOP button.

When manually starting the training the display of the training distance and training time will increase. The manual program is a training without temporal limit. The training program cannot be saved at the end of the workout.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Press the START button to start the training.

**PROGRAM SELECTION**

The user has the choice to select between two different programs.

**The following programs are available:**

- P1: Incline Program with 3 different profiles
- P2: Speed Program: with 3 different profiles
- P3: Calorie Program
- P4: Distance Program
- P5: HRC Incline Program
- P6: HRC Speed Program

After the selection of the program the user can add some details. The predefined value is blinking and indicates that this value could be confirmed or changed. As soon as you entered and confirmed your values you can start with the training on the treadmill.

**P1 : INCLINE PROGRAM WITH 3 DIFFERENT PROFILES**

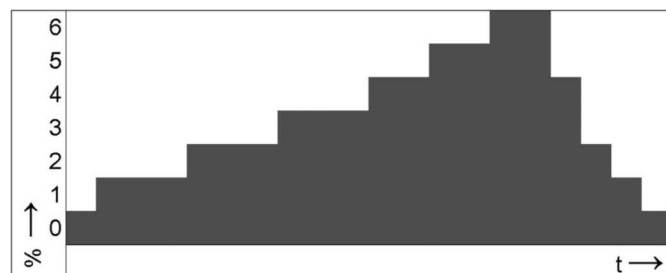
In the "P1: Incline Program" you can choose between three preset profiles. You can increase / decrease the speed or the incline at

any time during the training. The time setting in the display will decrease and the distance covered will increase.

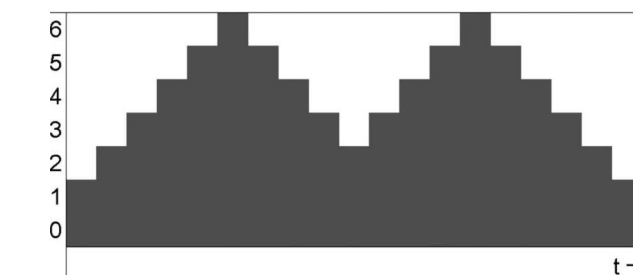
1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P1 : Incline Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
5. Select a profile (cursor buttons) and confirm with Enter
6. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum incline
7. Confirm with Enter to begin the training.
8. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.



P1: Incline Profile 1



P1: Incline Profile 2



P1: Incline Profile 3

**P2: SPEED PROGRAM: WITH 3 DIFFERENT PROFILES**

In the "P2: Speed Program" you can choose between three preset profiles. You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training. The time setting in the display will decrease and the distance covered will increase.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.

3. Select the "P2 : Speed Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
5. Select a profile (cursor buttons) and confirm with Enter
6. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum speed
7. Confirm with Enter to begin the training.
8. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.



P2: Speed Profile 1



P2: Speed Profile 2



P2: Speed Profile 3

### P3: CALORIE PROGRAM

You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training of this program. It is useful for maximised fat burning. The calorie amount will be shown in the top right corner of the display and will decrease.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P3: Calorie Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the calorie target
5. Confirm with Enter to begin the training.
6. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
7. A COOL DOWN (run down) of 4 minutes is started at the end of the program (can be interrupted by pressing the STOP button)

### P4: DISTANCE PROGRAM

You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training of this program. This training distance target is shown in the display decreases.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P4: Distance Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the training distance target
5. Confirm with Enter to begin the training.
6. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
7. A COOL DOWN (run down) of 4 minutes is started at the end of the program (can be interrupted by pressing the STOP button)

### P5: HRC INCLINE PROGRAM

The user can individually adjust the program based on their maximum target pulse. The treadmill automatically adjusts the incline during the training to reach and maintain a certain target heart rate of the user. During the training the user can manually change the speed and incline of the treadmill.

**The user needs to wear a chest strap to be able to use the heart rate control programs.**

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P5: HRC Incline Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the age input
5. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
6. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum target pulse
7. Confirm with Enter to begin the training.
8. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.



P5: Pulse Profile

### P6: HRC SPEED PROGRAM

The user can individually adjust the program based on his maximum target pulse. The treadmill automatically adjusts the speed during the training to reach and maintain a certain target heart rate of the user. During the training the user can manually change the speed and incline of the treadmill.

**The user needs to wear a chest strap to be able to use the heart rate control programs.**

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P6: HRC Speed Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the age input
5. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
6. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum target pulse
7. Confirm with Enter to begin the training.
8. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.



P6: Pulse Profile

**Note for Heart Control Programs:**

If the heart rate is not detected, due to safety reasons the speed will be limited to 1km/h(metric), 0.6MPH(English).

**SYSTEM CHANGEOVER**

The menu items for Unit (metric/English), LCD and Controller Version, Total Running Time, Total Running Performance, Buzzer (ON/OFF) and Stand-by Time can be adjusted individually. The LCD and Controller Version, Total Running Time and Total Running Performance can only be read but not edited.

To be able to carry out a system changeover you must be in the program selection.



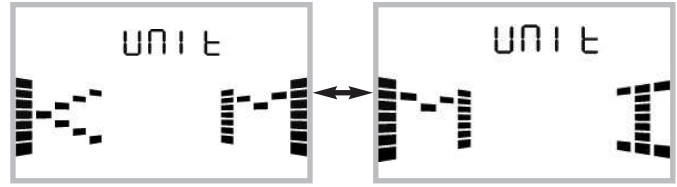
Press the SPEED button (-) for at least 2 sec. to enter the system changeover menu.

You can leave the adjustment mode without any changes at any time by using the STOP button.

You can navigate through further menu points by pressing the buttons SPEED (-) or SPEED (+).

**1) Change between the metrical and the English System-**

The display shows "UNIT".



Press START to change between KM and MI.

Press STOP to confirm and leave the menu.

The unit of measurement for speed and distance will be changed correspondingly.

**2) Read LCD and Controller Version**



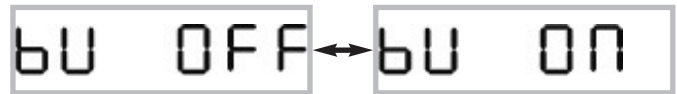
**3) Reading the total running time in hours**



**4) Reading the total running performance (km or miles)**



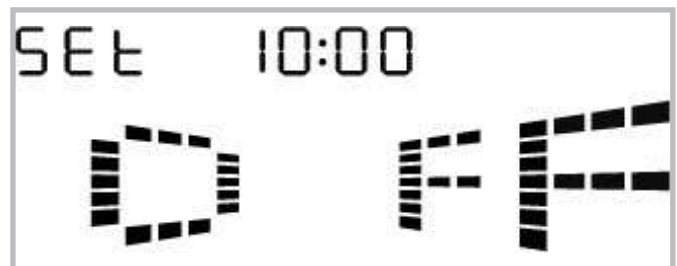
**5) Switch buzzer on/off.**



Simply press START to turn the buzzer on or off.

The display then changes in the program selection mode.

**6) Adjust time for stand-by**



Press START and adjust the switch off time by using the buttons Speed (+) or Speed (-).

Pressing START again will confirm the value.

**SUMMARY OF THE MESSAGES/NOTES IN THE LCD-DISPLAY**

Switch on



Program selection



Ready



Warning Message



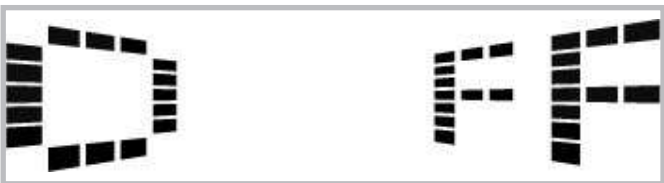
Training Pause



Training Stopp



Note: Device turns into stand-by



Calibration of the incline required (please contact customer support)



Treadmill needs immediate service



Safety key not inserted



**Training directions**

Running is a very efficient form of fitness training. With the treadmill, you can go through controlled and regulated running exercises at home, no matter what the weather is like outside. The treadmill is suitable not only for jogging, but also for walking exercise. Before you start training, you should read the following notes!

**Planning and controlling your running training**

The basis for planning your training is your current physical fitness. With an endurance test, your physician can diagnose your personal capability, upon which you will base your training plan. If you have not had an endurance test, you must at any rate avoid high training loads or overload.

You should remember the following principle for the training plan: Endurance training is regulated both by the extent of the load and the amount / intensity of the load.

**Guidelines for endurance training**

**Load intensity**

The load intensity during running training is preferably monitored by your heart's pulse rate.

**Maximum pulse:** maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

The rule of thumb here is: the maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

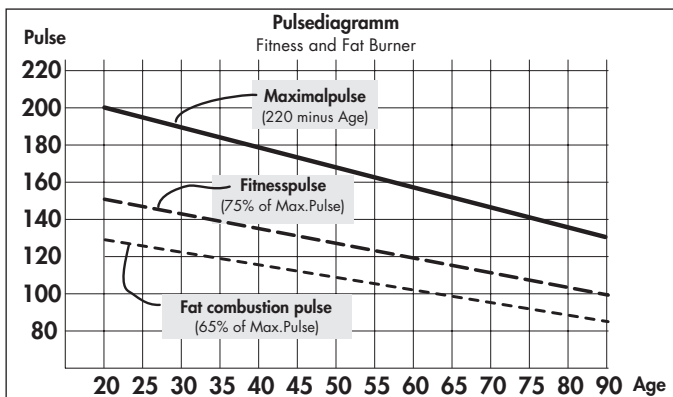
**Example: age 50 years > 220 - 50 = 170 beats/min.**

**Load pulse:**

The optimum load intensity is reached at 65 – 75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

**65% = aim of training is to burn fat**

**75% = aim of training is to improve fitness**



This value changes depending on age.

The intensity during training is regulated with the treadmill firstly by running speed and secondly by the incline angle of the tread. The physical load increases at higher speeds. It also increases if the incline angle is increased. If you are a beginner, avoid too high a running pace or training with the tread inclined too steeply, otherwise you could quickly exceed the recommended heart rate range. You should set your individual running pace and incline angle when training on the treadmill such that you reach your optimum heart rate according to the indications above. While running, monitor whether you are training within your intensity range by your heart rate.

**Extent of load**

Duration of one training unit and number of units per week:

The optimum extent of load is reached when 65 – 75% of the individual cardiovascular performance is reached over a long period.

**Rule of thumb:**

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

Beginners should not begin with training units of 30 – 60 minutes. Beginner training can be arranged in intervals for the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
<b>1st week</b>	
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
<b>2nd week</b>	
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
<b>3rd week</b>	
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
<b>4th week</b>	
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

## Warm-up

At the beginning of every training unit, you should do 3 – 5 minutes of warm up running, slowly increasing the load in order get your cardiovascular system and musculature going.

## Cool-down

Just as important is the so-called cool-down. After every training session, you should continue to run slowly for about 2 – 3 minutes.

The load for your further endurance training should generally be increased first by the extent of the load, e.g. instead of 10 minutes daily, do 20 minutes or instead of once weekly, train twice or three times a week. Beside the individual planning of your endurance training, you can fall back on the training programs integrated into the training computer on the treadmill. You can determine whether your training has achieved the desired result after some weeks as follows:

1. You manage a certain endurance level at lower cardiovascular performance than before.
2. You maintain a certain endurance level with the same cardiovascular performance over a long time.
3. You recover more quickly from a certain cardiovascular performance level than before.

### Notes on pulse measurement by hand pulse

A minute current created by the contraction of the heart is recorded by the hand sensors and analysed by the electronics

- Always cover the contact areas completely with both hands
- Avoid clasping jerkily
- Hold your hands calmly and avoid contraction and rubbing on the contact areas.

## Special training directions

The sequence of running exercises should be familiar to everyone. Nevertheless, there are certain points that should be observed when running:

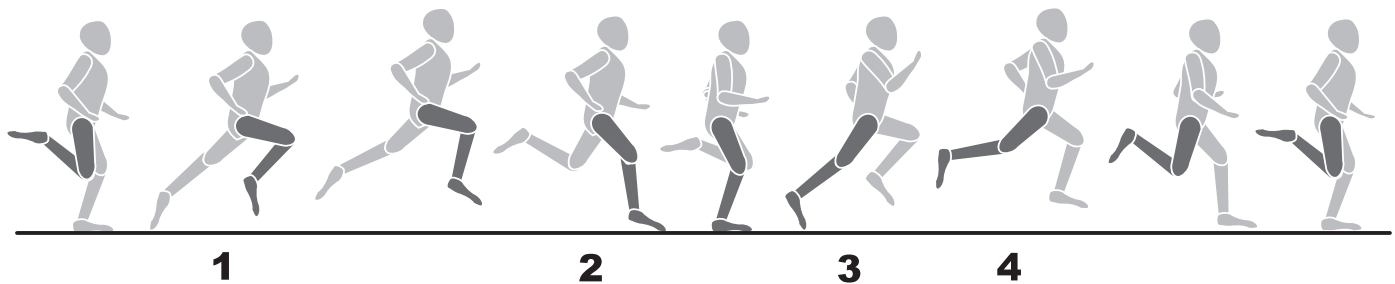
- Always make sure the structure and condition of the unit are correct before training.
- Only get on and off the unit when it is at a complete standstill and hold the hand grips to do so.
- Fasten the cord of the safety tread-stop key to your clothing before starting the treadmill.
- Train with the proper running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on normal ground. Therefore, you should prepare yourself for the running training with slow walking on the treadmill.
- Hold firmly onto the handlebars during your first training units in order to avoid uncontrolled movements that could lead to a fall. This applies especially to operating the computer while running.
- Beginners should not adjust the incline of the tread to too high a position, in order to avoid overload.
- Run in as even a rhythm as possible.
- Only train in the middle of the tread.

**Biomechanics - treadmill**

**Form of training and execution of movement**

On the treadmill the most different forms of training can be executed, from walking to running to sprinting. The execution of movement of walking, running and sprinting is divided into four phases:

Phase	Beginning	End	Hints / description of movement
Front swing phase	Support leg under the body's centre of gravity	Touching the ground with the foot	Here the knee is maximally lifted and the leg is mainly swung forwards. When touching the ground with the foot the lower extremities will be cushioned within a period of 10 - 20ms by a passive deceleration movement.
Front support phase	Touching the ground with the foot	Vertical posture	Touching the ground with the foot causes forces which are 2 to 3 times higher than the body weight. Therefore you should make sure to wear the suitable shoes in order to adequately absorb the arising forces and guarantee a healthy pronation of the foot.
Rear support phase	Vertical posture	Pushing off from the ground with the foot	In the final phase the foot is straight and pushed off from the ground via the first toe
Rear swing phase	Pushing off from the ground with the foot	Vertical posture	



**Running styles**

The motion sequences while running cannot be standardised and therefore the choice of the economic running style is very individual and significantly depends on the running speed and the physical constitution. One distinguishes between different types of touchdown of the heel.

- Touchdown of the front foot: Initial floor contact starts with the front foot. The knee is slightly bended when the foot hits the ground and therefore a major part of the arising forces is cushioned via the muscular system.
- Touchdown of the rear foot: Initial floor contact starts with the heel. The knee is almost stretched when the heel hits the ground and the movement is cushioned by the passive locomotor system and the shoes.

- Touchdown of the midfoot: Initial contact with the ground via the midfoot Combination from touchdown of front and rear foot.

It is a fact that an economisation of the running technique prevents early fatigue and injuries and that the biomechanical requirements during running and the occurring forces depend on the following points:

- Running speed
- Floor conditions / route profile
- Physical constitution
- Running technique
- Shoes
- Statics of the lower extremities

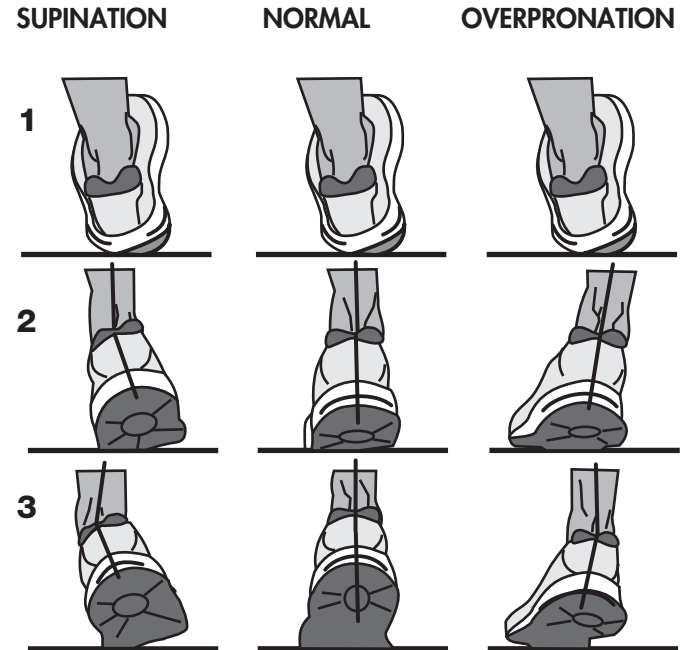


## Biomechanics

### Pronation of the foot

The pronation describes the natural cushioning of the foot for absorbing the impact. The pronation of the foot can be different depending on the type of runner. One distinguishes between normal pronation, overpronation and supination.

For a runner with a normal pronation a running shoe should always support the natural pronation movement, however without limiting it due to stability technologies. Mainly the overpronation or the supination are a big problem for runners and can lead to diverse injuries. However, suitable running shoes can balance individual malpositions or problems.



**Informations pour votre sécurité :**

- Pour éviter toute blessure résultant d'une mauvaise charge ou d'une surcharge, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée. Seul un personnel qualifié doit effectuer les interventions sur les pièces électriques. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER .
- Jusqu'à la remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Pour le nettoyage, l'entretien et la maintenance, veuillez n'utiliser que le set d'entretien pour appareils KETTLER, art. n° 7921-000
- Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.
- Le tapis ne doit être utilisé que conformément à sa finalité, c.-à-d. pour l'entraînement de marche ou de course de personnes adultes.
- Tenez compte du poids maximal de l'utilisateur.
- Ne vous entraînez jamais que lorsque la clé de sécurité est en place.
- Profitez des premières unités d'entraînement pour vous habituer à petite vitesse aux déroulements des mouvements.
- Si vous n'êtes pas sûr, tenez-vous aux barres-poignées, quittez le tapis par les plateformes latérales et arrêtez le tapis.

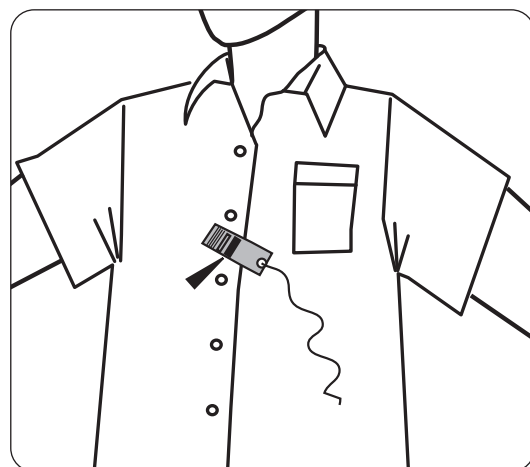
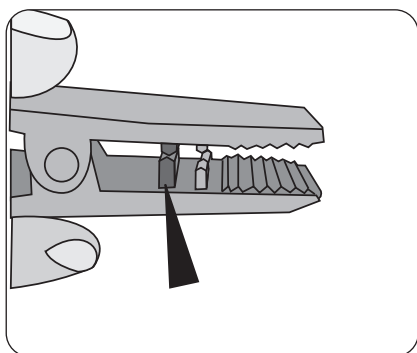
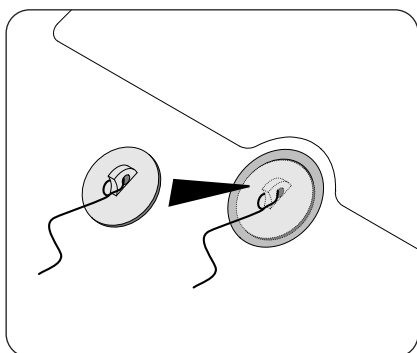
**Important :** tenez également compte des conseils de sécurité se trouvant dans les instructions de montage et d'installation.

**Interrupteur de sécurité**

- Avant chaque entraînement, fixez toujours la clé de sécurité sur l'interrupteur de sécurité et accrochez le cordon de la clé de sécurité à vos vêtements. Adaptez la longueur du cordon : l'interrupteur de sécurité doit se déclencher en cas de „faux pas“.
- L'interrupteur de sécurité a été conçu pour mettre les entraînements du tapis et le réglage vertical immédiatement hors service pour le cas où vous viendriez à chuter ou si vous deviez vous trouver dans une situation d'urgence. N'utilisez l'interrupteur de sécurité que pour un arrêt d'urgence. Pour arrêter totalement le tapis dans des conditions normales pendant l'entraînement de manière sûre et aisée, utilisez la touche STOP.
- Vérification de l'interrupteur de sécurité avant le début de l'entraînement
- Placez-vous sur les plateformes latérales et démarrez le tapis à vitesse minimale. Retirez la clé de sécurité de l'interrupteur de sécurité. Le tapis doit s'arrêter immédiatement. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité et le cordon à vos vêtements. Le tapis étant arrêté, déplacez-vous en arrière. L'interrupteur de sécurité doit se détacher de l'interrupteur de sécurité. Le cordon doit demeurer accroché aux vêtements. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité.

**Sécurité du tapis de course**

- Une utilisation non contrôlée du tapis de course par autrui peut être évitée en retirant la clé de sécurité. Veuillez conserver soigneusement la clé de sécurité et éviter que des enfants ne puissent y accéder !



## DISPLAY



	Symbole	Inclinaison
	Symbole	Vitesse
	Symbole	Maintenance du tapis de course
<b>Cool Down</b>	Cool Down	“Refroidissement”
<b>Recovery</b>	Recovery	Détermination de la note de condition physique
	Symbole	interrupteur de sécurité
	Affichage	du pouls en bpm (beat per minute = battements par minute)
<b>Age</b>	Affichage	âge
<b>%</b>	Affichage	inclinaison en %
<b>miles</b> <b>km</b>	Affichage	Trajet d'entraînement en km ou miles
<b>mph</b> <b>km/h</b>	Affichage	Vitesse en km/h ou en mph
<b>888</b>	Affichage	Consommation d'énergie en kilocalories

## VALEURS D'AFFICHAGE

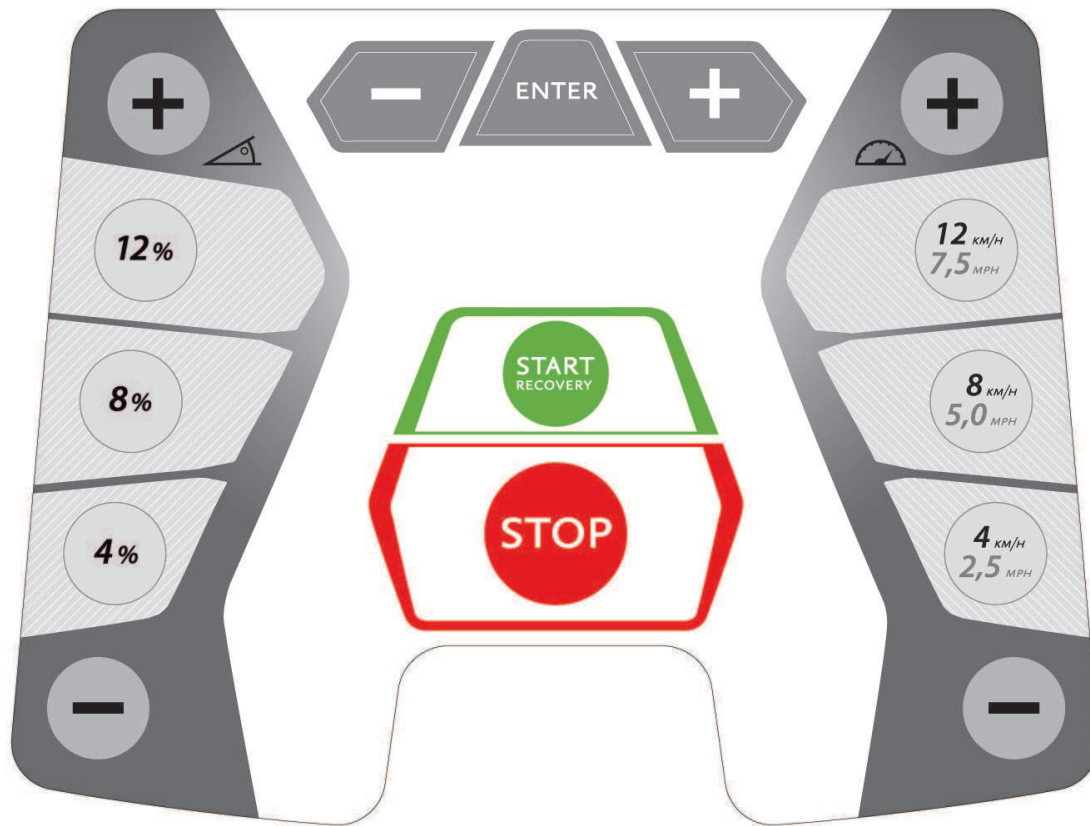
## Pendant la programmation

Affichage	Plage entrée	Résolution	Gradation
Age	10-99	XX	1
Temps	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Parcours d'entraînement	1.0~50.0 km (metric), 0.6~30.0 miles (English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max. : 16km/h (metric), 10mph (English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Pouls à atteindre	70~210 bpm	XXX	1

## Pendant l'entraînement

Affichage	Plage affichage	Résolution	Stufung
Temps	Normal : 00:00~99:59 à 99min 59sec, puis 01:40~18:00 à partir d'1heure 40min.	XX	1
Parcours d'entraînement	0.00~9.99 km (metric), 0.00~9.99mi (English) à 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9 km (metric), 10.0~99.9mi (English) à partir de 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalories	0-999	XXX	1
Fréquence cardiaque	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h (metric), 0.6~10mph(English)	XX.X	0.1

## F CLAVIER



ENTER

Confirmation de programmes et valeurs



CURSOR (+) (-)

Sélection de programmes et valeurs



INCLINE (+) (-)

Réglage de l'inclinaison



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

Sélection directe de l'inclinaison



SPEED (+) (-)

Réglage de la vitesse



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Sélection directe de la vitesse



START / RECOVERY

Démarre le tapis / Démarre le calcul de la note de condition physique



STOP

Arrête le tapis

## REGLAGE DE L'INCLINAISON

Avec la touche INCLINE (+), vous augmentez l'angle d'inclinaison de 1 %.

Avec la touche INCLINE (-), vous diminuez l'angle d'inclinaison de 1 %.

Une pression prolongée de ces touches entraîne un défilement automatique des valeurs.

Avec les touches DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% pour l'inclinaison, vous pouvez régler directement l'inclinaison.

Pour des raisons de sécurité, l'angle d'inclinaison ne peut être réglé que manuellement. Les programmes contenant les profils d'inclinaison et les programmes HRC (programme de contrôle de la fréquence cardiaque) constituent une exception. L'angle d'inclinaison y est automatiquement réglé.

## REGLAGE DE LA VITESSE

Avec la touche SPEED (+) on augmente la vitesse pendant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Avec la touche SPEED (-) on diminue la vitesse pendant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Une pression prolongée de ces touches entraîne un défilement automatique des valeurs.

Avec les touches DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) et (12 km/h / 7,5 mph) pour la vitesse, vous pouvez régler la vitesse directement.

## SELECTION DE PROGRAMME

Après la mise en marche ou l'achèvement d'un programme, vous pouvez sélectionner un programme avec les touches de CURSOR et la touche ENTER. 6 programmes sont disponibles avec des sous-programmes.

## SEGMENTS DE PROFILS

Lors de la sélection des programmes (avant le début de l'entraînement), les profils pour l'inclinaison et la vitesse font l'objet d'une représentation spatiale. Les profils d'inclinaison sont représentés dans la moitié gauche de l'affichage et les profils de vitesse dans la moitié droite. Pendant l'entraînement, les valeurs d'inclinaison sont cadrées à gauche sur les segments existants et les valeurs de vitesse à droite. Il peut en résulter une altération du profil dans la représentation. La position actuelle de l'utilisateur clignote.

## RECOVERY

Lorsqu'un signal de pouls existe pendant l'entraînement, vous déclenchez avec la touche RECOVERY la mesure du pouls de repos. Le tapis de course est mis à l'arrêt. Le pouls de charge est mesuré et une minute plus tard le pouls de repos et une note de condition physique est déterminée. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Le pouls de charge P1 est visualisé à l'affichage du parcours d'entraînement et le pouls de repos P2 à l'affichage calories. Au bout d'env. 16 secondes, l'affichage passe au mode repos. La note de condition physique est représentée à l'affichage de vitesse en bas à droite.

**Calcul de la note de condition physique :**

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

P1 = pouls de charge,  
1,0 = très bien

P2 = pouls de repos  
F6,0 = insuffisant

## Stand-by (mode veille)

Puissance absorbée en mode veille < 0,5 watt.

Si la touche Stand-by est activée pendant l'arrêt ou qu'un temps défini aux changements de système s'est écoulé, le tapis de course passe en mode veille.

Par actionnement de la touche Stand-by, il est possible de réactiver le tapis de course.

## PAUSE

Si la touche STOP est appuyée pendant l'entraînement, le programme est interrompu et le mode pause est activé. Pendant le mode Pause, seules les touches START et STOP fonctionnent.

Si la touche START est appuyée pendant le mode Pause, le tapis de course redémarre et reprend la vitesse qui était activée avant la fonction Pause. Les valeurs d'entraînement sont de nouveau comptées à partir de là où elles avaient été interrompues.

Si, pendant le mode Pause, aucune touche n'est appuyée pendant trois minutes ou si la touche STOP est appuyée, le programme est terminé et la statistique d'entraînement est présentée.

Si vous voulez sauter cette étape, appuyez simplement sur la touche STOP

## CALCUL DES CALORIES

Le calcul des calories est une valeur de référence. Celle-ci est représentée en haut à droite dans l'affichage. La valeur calculée ne prétend pas être de caractère médical.

## DETECTION DU POULS

Le tapis de course est équipé d'une détection du pouls de la main. Pour assurer une bonne détection du pouls de la main, tenir bien fermement les deux détecteurs avec les mains sans bouger ces dernières. Des mouvements des mains risquent d'être la cause de défauts. L'affichage du pouls nécessite env. 5 à 15 secondes pour afficher votre pouls actuel.

Le tapis de course dispose aussi d'un récepteur de fréquence cardiaque compatible POLAR intégré. Pour pouvoir utiliser le système pour le pouls sans fils, vous devez porter une ceinture pectorale pour la transmission de la fréquence cardiaque. La ceinture pectorale pour la transmission de la fréquence cardiaque ne fait pas partie des fournitures de ce tapis de course. Nous recommandons la ceinture pectorale POLAR T34. Celle-ci est disponible comme accessoire dans le commerce spécialisé.

Veuillez tenir compte du fait que certains matériaux utilisés pour vos vêtements (p. ex. le polyester, le polyamide) créent des charges électrostatiques et risquent d'empêcher une mesure fiable de la fréquence cardiaque. Tenez compte en outre du fait que les téléphones mobiles, télévisions et autres appareils électriques qui forment un champ électromagnétique autour d'eux, risquent éventuellement aussi de causer des problèmes lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

## SYMBOLE - MAINTENANCE DU TAPIS DE COURSE

Lorsque le symbole Maintenance du tapis de course est affiché, ef-

fectuez la maintenance du tapis de course comme décrit dans les instructions de montage.

## MESSAGES D'ERREUR

Pendant l'exploitation, différents messages apparaissent à l'affichage lors d'erreurs à la commande. Les messages d'erreur peuvent être remis à zéro par mise à l'arrêt et remise en marche de l'interrupteur d'alimentation. Si le message d'erreur devait ensuite réapparaître, veuillez contacter le service après-vente.

## EXPLOITATION

### MISE EN MARCHÉ

Mettez d'abord l'appareil en marche. L'interrupteur MARCHÉ/ARRÉT du tapis de course se trouve près du câble de réseau sur le devant, en dessous du couvercle du moteur. Faites basculer l'interrupteur en position "MARCHÉ".

### CLE DE SECURITE

Vérifiez la fonction de l'interrupteur de sécurité avant chaque entraînement. Fixez la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité et le cordon à vos vêtements. Si la clé de sécurité n'est pas emboîtée dans l'interrupteur de sécurité, le symbole interrupteur de sécurité apparaît à l'affichage.

### COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

Pour monter et descendre, toujours tenir les mains courantes.

Avant le début de l'entraînement, se placer sur la plateforme latérale du tapis de course. Ne jamais mettre l'appareil en mouvement en étant debout sur la surface de course. Débutez votre entraînement à vitesse lente et augmentez ensuite la vitesse ou l'angle d'inclinaison. Marchez toujours autant que possible au centre de la surface de course.

Pendant l'entraînement, maintenez votre corps et votre tête toujours dirigés vers l'avant. N'essayez jamais de tourner sur le tapis de course quand le tapis se déplace encore.

## Programmes d'entraînement

### Programme manuel

Après avoir mis l'appareil en marche et encliqueté la clé de sécurité, appuyez sur la touche START. Le tapis de course démarre au bout de 3 secondes à 1,0 km/h (0,6 mph).

Vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche STOP.

Lors du démarrage manuel de l'entraînement, le compte des valeurs à l'affichage trajet d'entraînement et durée d'entraînement s'effectue dans l'ordre croissant. Le Manual Programm est un entraînement sans limite de temps. Le programme d'entraînement ne peut pas être mémorisé à la fin.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Actionnez la touche START pour commencer l'entraînement.

## SELECTION DE PROGRAMME

L'utilisateur a la possibilité d'effectuer une sélection parmi différents programmes.

Les programmes suivants peuvent être sélectionnés :

- P1: programme d'inclinaison : avec 3 profils différents
- P2: programme de vitesse : avec 3 profils différents
- P3: programme calories
- P4: programme trajets
- P5: programme d'inclinaison HRC
- P6: programme de vitesse HRC

Après la sélection d'un programme, l'utilisateur peut donner des indications. La valeur préréglée clignote et indique que vous pouvez soit la confirmer soit la modifier. Dès que vous avez entré et confirmé vos valeurs, vous pouvez commencer l'entraînement sur le tapis de course.

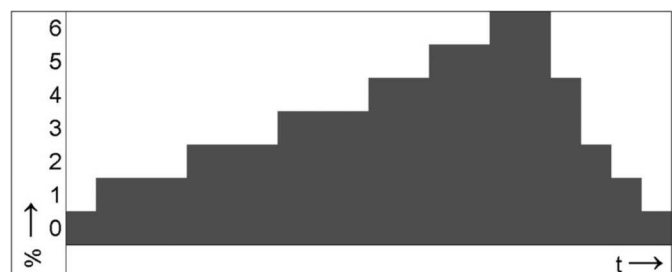
### P1 : PROGRAMME D'INCLINAISON : AVEC 3 PROFILS

Vous pouvez choisir à „P1 : programme d'inclinaison“ entre trois profils préréglés. Vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Un compte à rebours de la valeur temps allouée a lieu à l'affichage tandis que le trajet parcouru est compté dans l'ordre croissant.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P1 : programme d'inclinaison“ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Sélectionner un profil (touches de curseur) et confirmer avec Enter
6. Confirmer l'inclinaison maximale (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
7. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
8. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.



P1 : profil d'inclinaison 1



P1 : profil d'inclinaison 2



P1 : profil d'inclinaison 3

### P2 : PROGRAMME DE VITESSE : AVEC 3 PROFILS

Vous pouvez choisir à „P2 : programme de vitesse“ entre trois profils différents. Vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Un compte à rebours de la valeur temps allouée a lieu à l'affichage tandis que le trajet parcouru est compté dans l'ordre croissant.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P2 : programme de vitesse“ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Sélectionner un profil (touches de curseur) et confirmer avec Enter
6. Confirmer la vitesse maximale (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
7. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
8. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.



P2 : profil de vitesse 1



P2 : profil de vitesse 2



P2 : profil de vitesse 3

### P3 : PROGRAMME CALORIES

Pour ce programme, vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Il sert à la combustion optimale des graisses. Le nombre de calories est indiqué à l'affichage en haut à droite et le compte va en décroissant.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P3 : programme calories „avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer la valeur prédéfinie des calories (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
6. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
7. Un COOL DOWN (se refroidir) de 4 min est introduit après la fin du programme (peut être interrompu au moyen de la touche STOP)

### P4: PROGRAMME TRAJETS

Pour ce programme, vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Ici, la valeur prédéfinie pour le trajet d'entraînement se compte à rebours à l'affichage.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P4 : programme trajets „ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer la valeur prédéfinie des trajets d'entraînement (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
6. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
7. Un COOL DOWN (se refroidir) de 4 min est introduit après la fin du programme (peut être interrompu au moyen de la touche STOP)

### P5 : PROGRAMME D'INCLINAISON HRC

L'utilisateur a la possibilité de régler le programme individuellement sur la base de son pouls à atteindre maximal. Le tapis de course règle automatiquement l'inclinaison dans le programme pour parvenir à la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur et la conserver. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier la vitesse ou l'inclinaison manuellement.

Pour pouvoir utiliser les programmes de contrôle cardiaque, l'utilisateur doit porter une ceinture pectorale.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P5 : programme d'inclinaison HRC „ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée de l'âge (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
6. Confirmer le pouls max. à obtenir (Enter) ou le modifier (touches de curseur)
7. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
8. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.



P5 : profil de pouls

### P6 : PROGRAMME DE VITESSE HRC

L'utilisateur a la possibilité de régler le programme individuellement sur la base de son pouls à atteindre maximal. Le tapis de course règle automatiquement la vitesse dans le programme pour parvenir à la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur et la conserver. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier la vitesse ou l'inclinaison manuellement.

Pour pouvoir utiliser les programmes de contrôle cardiaque, l'utilisateur doit porter une ceinture pectorale.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P6: programme de vitesse HRC „ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée de l'âge (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
6. Confirmer le pouls max. à obtenir (Enter) ou le modifier (touches de curseur)
7. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
8. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.



P6 : profil de pouls

Si la fréquence cardiaque n'est pas reconnue, la vitesse est diminuée pour des raisons de sécurité jusqu'à 1km/h (metric), 0.6MPH (English).

## CHANGEMENT DE SYSTEME

Les sous-points du menu Unit (métrique/anglais), LCD et Controller Version, temps de marche total, performance de marche totale, avertisseur sonore (marche/arrêt) et régler le temps de veille (Stand-by) peuvent être traités de manière autonome. La version LCD et Controller, le temps total de marche, la performance de marche totale ne peuvent être que sortis par lecture et pas modifiés.

Pour effectuer des changements de système, vous devez vous trouver dans la sélection de programme



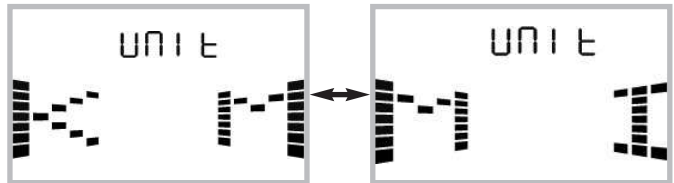
Appuyez sur la touche SPEED (-) pendant au moins 2 secondes, vous êtes maintenant dans le menu de changement du système.

Le mode de réglage peut être de nouveau quitté à tout moment avec la touche STOP sans modification.

Le passage à d'autres sous-points de menu est obtenu en appuyant sur la touche SPEED (-) ou la touche SPEED (+).

### 1) Passage du système métrique au système anglais et inversement -

L'affichage montre "UNit".



Appuyez sur START pour passer de KM à MI et inversement.

Appuyez sur STOP pour confirmer et quitter le menu.

L'unité de mesure pour la vitesse et le trajet est modifiée en conséquence.

### 2) Sortir la version LCD et Controller par lecture



### 3) Sortir le temps de marche total en heures par lecture





4) Sortir la performance de marche totale par lecture (km ou miles)

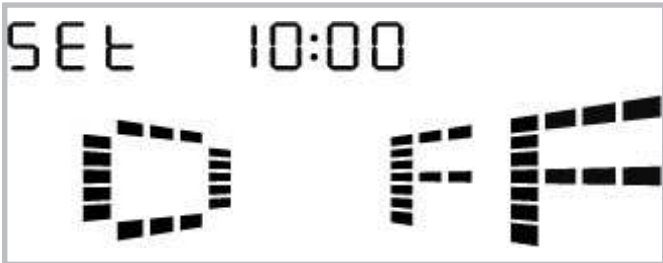


5) Mettre l'avertisseur sonore en marche ou à l'arrêt



Appuyez tout simplement sur START pour mettre l'avertisseur sonore en marche ou à l'arrêt.  
L'affichage passe finalement au programme Sélection Mode.

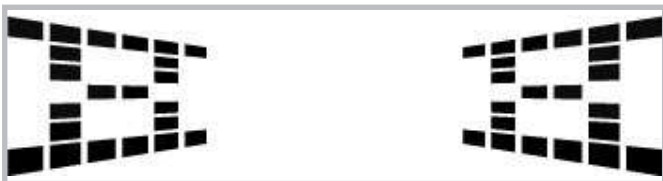
6) Régler le temps pour le Stand-by



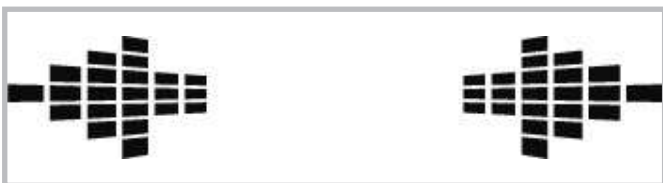
Appuyez sur START pour régler ensuite le temps de mise à l'arrêt avec la touche Speed (+) ou la touche Speed (-).  
Une nouvelle pression de la touche START confirme la valeur.

### RESUME DES MESSAGES/INDICATIONS DANS L'AFFICHAGE LCD

Mise en marche



Sélection de programme



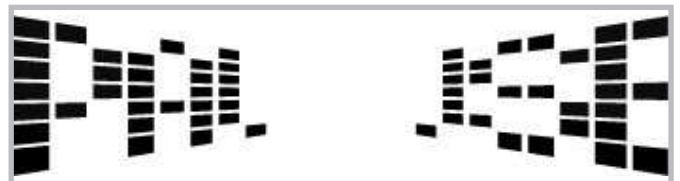
Prêt



Message d'avertissement



Pause d'entraînement



Entraînement Stop



Remarque : l'appareil passe en Stand-by



Nécessite calibrage de l'inclinaison (veuillez contacter le service après-vente)



Une maintenance du tapis de course doit avoir lieu immédiatement



Clé de sécurité non emboîtée



## Notice d'entraînement

La course est une forme très efficace d'entraînement fitness. Avec le tapis de course, vous pouvez effectuer indépendamment du temps un entraînement de course contrôlé et équilibré à domicile. Le tapis de course est approprié non seulement pour le jogging mais aussi pour l'entraînement à la course. Avant de commencer l'entraînement, vous devriez lire attentivement les indications suivantes!

## Planning et commande de votre tapis de course

La base pour la planning de l'entraînement est votre état de performance corporel actuel. Avec un test d'effort, votre médecin traitant peut diagnostiquer vos capacités personnelles, base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez fait faire aucun test d'effort, il faut éviter dans tous les cas des efforts d'entraînements ou des surcharges élevées. Remarque : Un entraînement d'endurance est exigé aussi bien pour l'ensemble des efforts que pour l'intensité/le niveau des efforts.

## Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

### Intensité des efforts

L'intensité des efforts est contrôlée lors de l'entraînement à la course de préférence par la fréquence des pulsations de votre coeur.

**Pouls maximum:** Une charge maximale signifie l'obtention du pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

La règle approximative valable ici : La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.

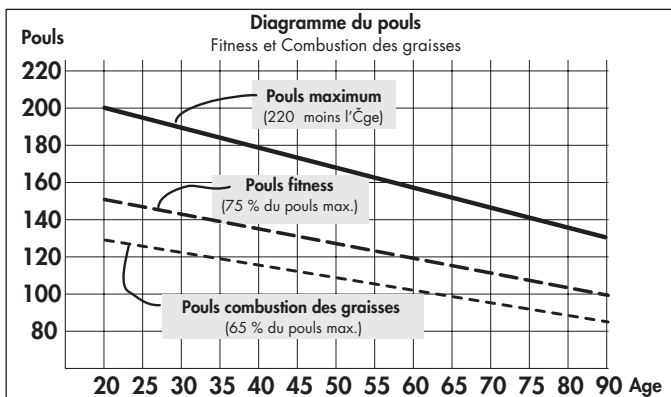
**Exemple : Âge 50 ans >  $220 - 50 = 170$  Pulsations/min.**

### Pouls d'effort :

L'intensité optimale de l'effort est atteinte à 65-75% de l'effort cardio-vasculaire (voir diagramme).

**65% = objectif d'entraînement brûle graisse**

**75% = objectif d'entraînement fitness amélioré**



Cette valeur change selon l'âge.

L'intensité est réglée lors de l'entraînement avec le tapis de course d'une part par la vitesse de course et d'autre part par l'angle d'inclinaison de la surface de course. L'effort corporel augmente en même temps que la vitesse de course augmente. Elle augmente également si l'angle d'inclinaison s'élève. Evitez en tant que débutant un rythme de course trop élevé ou un entraînement avec un angle d'inclinaison trop grand de la surface de course car cela peut entraîner un dépassement de la zone de fréquence cardiaque recommandée. Vous devez déterminer votre tempo de course individuel et l'angle d'inclinaison lors de l'entraînement avec le tapis de course de façon à atteindre votre fréquence cardiaque optimale selon les indications nommées ci-dessus. Contrôlez pendant la course à l'aide de votre fréquence cardiaque si vous vous entraînez dans votre zone d'intensité.

## Ampleur de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine: L'ampleur de l'effort optimale est donnée lorsque sur une plus longue période 65 à 75% de l'effort cardio-vasculaire est atteint.

### Règle approximative:

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 - 3 x par semaine	20 - 30 minutes
1 - 2 x par semaine	30 - 60 minutes

Les débutants ne doivent pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. L'entraînement des débutants peut être conçu à intervalles les 4 premières semaines.:

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

## Warm-Up

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous roder ou vous échauffer 3 à 5 minutes avec un effort progressif pour mettre au pas votre circulation/rythme cardiaque et votre musculature.

## Cool-Down

La récupération est tout aussi importante. Après chaque entraînement, vous devez continuer de courir pendant encore environ 2 à 3 minutes. Votre entraînement d'endurance ultérieur devrait en principe d'abord être augmenté au-delà de l'ampleur de l'effort, par exemple votre entraînement passe à 20 minutes au lieu de 10 minutes quotidiennes ou de 2x à 3 x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégré dans l'ordinateur du tapis de course. Les effets escomptés obtenus par votre entraînement après quelques semaines peuvent être constatés comme suit :

1. Vous réussissez une certaine performance d'endurance avec moins d'effort cardio-vasculaire que précédemment.
2. Vous maintenez une certaine performance d'endurance avec le même effort cardio-vasculaire sur une période plus longue.
3. Vous récupérez après un certain effort cardio-vasculaire plus rapidement qu'auparavant.

### Indications concernant la mesure du pouls avec le pouls manuel

Une très basse tension produite par la contraction du cœur est saisie par les capteurs manuels et évaluée par le système électronique.

- Entourez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Évitez d'enserrer brusquement
- Tenez les mains tranquillement et évitez les contractions et frottements sur les surfaces de contact.

## Indications d'entraînement particulières

Le déroulement du mouvement de la course devrait être connu de chacun. Cependant, quelques points lors de l'entraînement doivent être respectés :

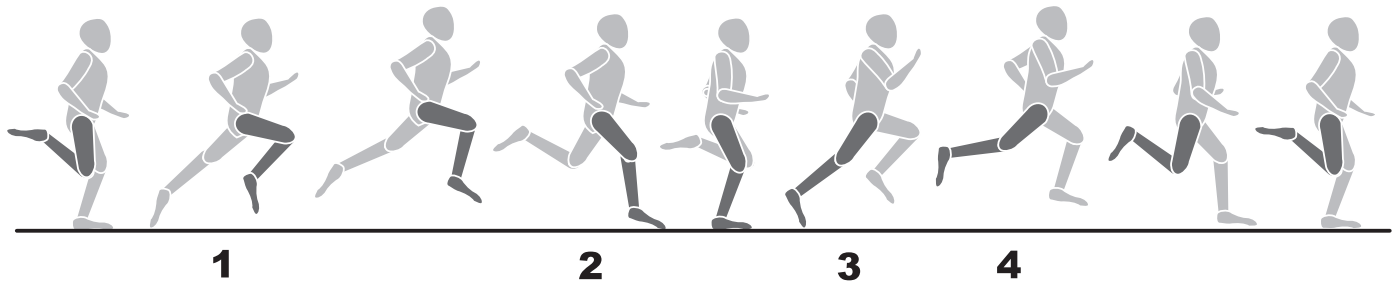
- Toujours vérifier avant l'entraînement le bon montage et le bon état de l'appareil.
  - Montez et descendez de l'appareil uniquement lorsque le tapis de course est complètement arrêté et tenez-vous à la poignée de maintien.
  - Fixez avant de démarrer le tapis de course le cordon de la clé de sécurité d'arrêt du tapis à vos vêtements.
  - Entraînez-vous avec des chaussures de course ou de sport appropriées.
  - La course sur un tapis de course est différente de la course sur sol normal. C'est pourquoi, vous devez vous préparer à l'entraînement à la course sur le tapis de course en marchant lentement.
  - Tenez-vous pendant les premières unités d'entraînement à la poignée de maintien pour éviter des mouvements incontrôlés qui pourraient provoquer une chute. Cela vaut en particulier lors de l'utilisation de l'ordinateur pendant l'entraînement de course.
- o Les débutants ne devraient pas ajuster l'angle d'inclinaison de la surface de course trop haut pour éviter des surcharges.
- Courrez si possible à un rythme régulier.
  - Ne s'entraîner qu'au centre de la surface de course.

## Biomécanique - Tapis de course

### Forme d'entraînement et exécution du mouvement

Différentes formes d'entraînement allant de la marche jusqu'au sprint sont possibles sur le tapis de course. L'exécution du mouvement de marche, de course et de sprint se divise en quatre phases :

Phase	Début	Fin	Conseils / Description du mouvement
Phase avant non au sol	Jambe d'appui en dessous du centre de gravité du corps	Pose du pied	C'est là que la levée maximale du genou a lieu servant essentiellement à faire aller la jambe vers l'avant. Lors de la pose du pied, les extrémités inférieures sont amorties en l'espace de 10 à 20 ms par un mouvement de freinage passif
Phase d'appui d'amortissement	Pose du pied	Posture verticale	La pose du pied engendre des forces correspondant à 2-3 fois le poids du corps. Il faut veiller à porter des chaussures qui conviennent pour absorber de manière adéquate les forces qui surviennent afin d'assurer une pronation saine du pied.
Phase d'appui de propulsion	Posture verticale	Propulsion du pied	Dans la phase finale, le pied est tendu et une propulsion a lieu via le premier orteil.
Phase arrière non au sol	Propulsion du pied	Posture verticale	



### Styles de course

Les enchaînements des mouvements de marche ne peuvent être standardisés et la sélection de la foulée économique est par conséquent très individuelle et dépend surtout de la vitesse de marche et de la constitution. On différencie entre les différentes façons de pose du talon.

- Pose de l'avant-pied : le contact initial avec le sol commence par l'avant-pied. Lors de l'impact du pied, le genou est légèrement plié et une grande partie des forces qui surviennent est amortie pour cette raison par la musculature.
- Pose de l'arrière-pied : le contact initial avec le sol commence par le talon. Le genou est presque tendu lors de l'impact du talon et le mouvement est amorti par l'appareil locomoteur passif et les chaussures.

- Pose du médio-pied : contact initial avec le sol au niveau du médio-pied. Combinaison de pose de l'avant-pied et de l'arrière-pied.

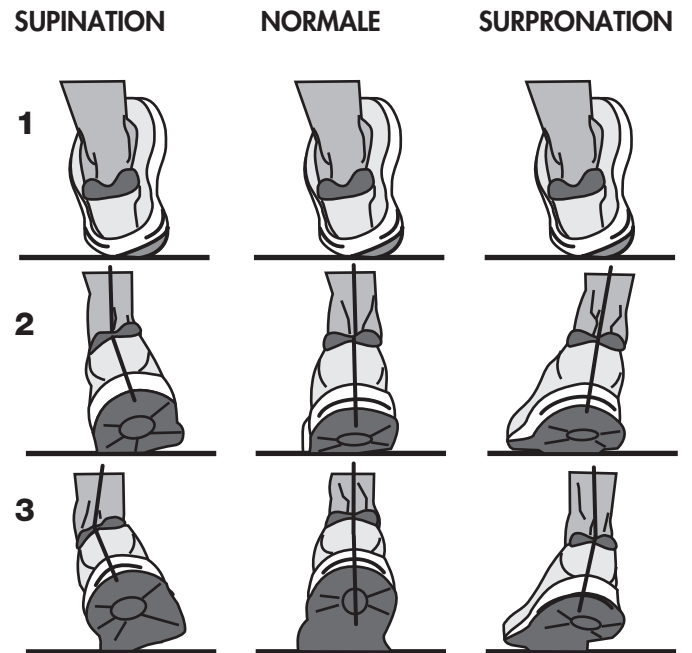
Il faut retenir qu'une économisation de la technique de marche permet d'éviter une fatigue prématurée et de prévenir des blessures et que les exigences biomécaniques lors de la marche et les forces qui surviennent dépendent des points suivants :

- Vitesse de course
- Nature du sol / Profil de la course
- Constitution physique
- Technique de course
- Chaussures
- Statique des extrémités inférieures

### Pronation du pied

La pronation décrit l'amortissement naturel du pied pour réduire le choc. La pronation du pied peut être différente selon le type de coureur. On fait ici la différence entre pronation normale, surpronation et supination.

Une chaussure de course doit toujours soutenir le mouvement naturel de pronation chez un coureur à pronation normale sans du reste le limiter par des technologies de stabilité. Pour des coureurs, c'est surtout la surpronation ou la supination qui pose le plus de problèmes et qui risque d'entraîner diverses blessures. Des chaussures de course appropriées permettent de compenser de mauvaises positions ou des problèmes individuels.



### Informatie voor uw veiligheid:

- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te verhinderen, mag het trainings-apparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen dient gecontroleerd te worden of de verbindingen nog goed vast zitten.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en in een goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder die voorwaarde behouden worden, als er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Ingrepen aan de elektrische onderdelen kunnen alleen door gekwalificeerd personeel uitgevoerd worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag tot aan de reparatie niet gebruikt worden.
- Voor reiniging en onderhoud a.u.b. uitsluitend de KETTLER onderhoudsset artikelnr. 7921-000 gebruiken.
- Raadpleeg voor begin van de training uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Zijn advies als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.
- De loopband mag alleen voor gebruikt worden voor het doel waarvoor het geconstrueerd is, d.w.z. voor een hardloop- en wandeltraining voor volwassen personen.
- Neem het maximale gebruikergewicht in acht.
- Train altijd met geplaatste veiligheidssleutel.
- Maak u tijdens de eerste trainingseenheden met de bewegingsafloop bij lage snelheid vertrouwd.
- Bij onzekerheid kunt u zich aan de greepstangen vasthouden, de band via de zijplatformen verlaten en de band stoppen.

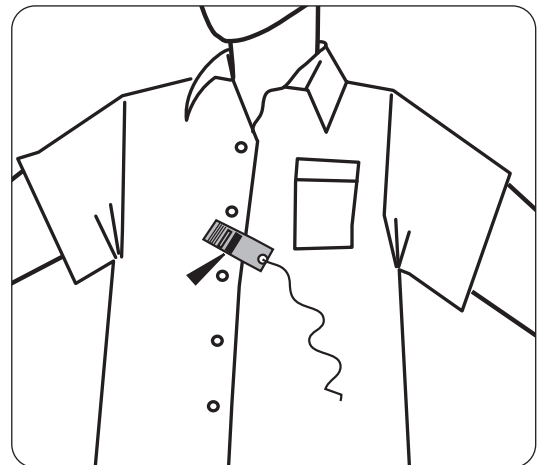
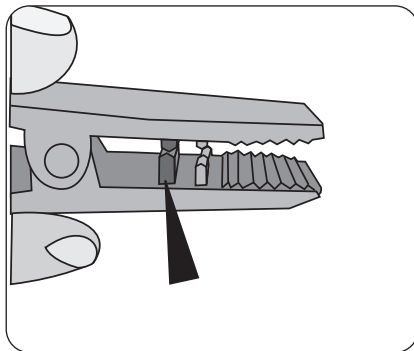
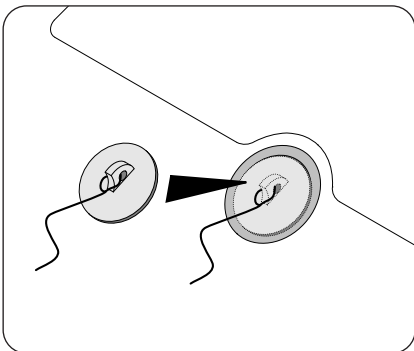
**Belangrijk:** Neem de veiligheidsaanwijzingen in de montage- en opbouwhandleiding in acht.

### Veiligheidsschakelaar

- Bevestig altijd voor elke training de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en klem de kabel van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Pas de kabellengte aan: bij „struikelen“ dient de veiligheids-schakelaar geactiveerd te worden.
- De veiligheidsschakelaar werd ontwikkeld om de aandrijving van de band en de hoogtevstelling direct uit te schakelen, als u komt te vallen of als u zich in een noodsituatie bevindt. Gebruik de veiligheidsschakelaar alleen voor een noodstop. Om de loopband tijdens de training veilig, comfortabel en volledig onder normale omstandigheden te laten stappen, gebruikt u de STOP toets.
- Controle van de veiligheidsschakelaar voor begin van de training.
- Ga op de zijplatformen staan en start de band met minimale snelheid. Verwijder de veiligheidssleutel uit de veiligheidsschakelaar. De band moet direct stoppen. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Beweeg u op de gestopte band naar achteren. De veiligheidssleutel komt los van de veiligheidsschakelaar. De kabel moet nog aan uw kleding bevestigd zijn. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar.

### Loopbandbeveiliging

- Een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen van de veiligheidssleutel vermeden worden. Berg de veiligheidssleutel zorgvuldig op en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!



## NL GEBRUIK VAN DE COMPUTER TRACK MOTION

### DISPLAY



	Symbol	hellingshoek
	Symbol	snelheid
	Symbol	loopbandonderhoud
<b>Cool Down</b>	Cool Down	“uitlopen”
<b>Recovery</b>	Recovery	“berekening van het conditiecijfer”
	Symbol	veiligheidsschakelaar
	Weergave	polsslag in bpm (beat per minute = slagen per minuut)
<b>Age</b>	Weergave	leeftijd
<b>%</b>	Weergave	hellingshoek in %
<b>miles km</b>	Weergave	trainingsafstand in km of mijlen
<b>mph km/h</b>	Weergave	snelheid in km/h of mph
<b>888</b>	Weergave	energieverbruik in kilocalorieën

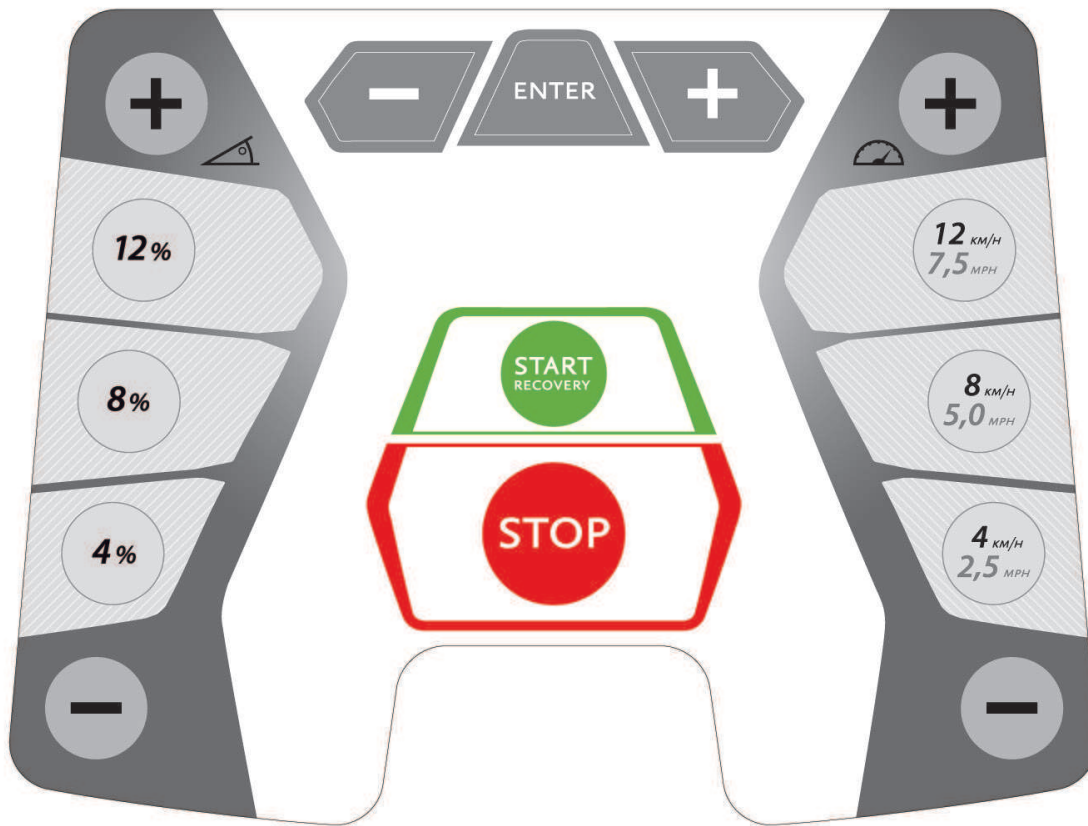
### WEERGAVEWAARDES

#### Tijdens het programmeren

Weergave	Programmeerbereik	Verdeling	Trede
Leeftijd	10-99	XX	1
Tijd	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Trainingsafstand	1.0~50.0 km (metrisch), 0.6~30.0 mijlen (Engels)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16km/h (metrisch), 10mph (Engels)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Doelpolsslag	70~210 bpm	XXX	1

#### Tijdens de training

Weergave	Weergavebereik	Verdeling	Trede
Tijd	Normaal : 00:00~99:59 tot 99min 59sec, dan 01:40~18:00 vanaf 1uur 40min.	XX	1
Trainingsafstand	0.00~9.99km (metrisch), 0.00~9.99mi (Engels) tot 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km (metrisch), 10.0~99.9mi (Engels) vanaf 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalorieën	0-999	XXX	1
Hartfrequentie	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h (metrisch), 0.6~10mph (Engels)	XX.X	0.1



ENTER

bevestiging van programma's en waardes



CURSOR (+) (-)

keuze van programma's en waardes



INCLINE (+) (-)

hellingshoekinstelling



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

directe hellingshoekkeuze



SPEED (+) (-)

snelheidinstelling



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

directe snelheidskeuze



START / RECOVERY

start de band / start de conditiecijferberekening



STOP

stopt de band



## HELLINGSHOEKINSTELLING

Met de INCLINE toets (+) wordt de hellingshoek met 1 % verhoogd.

Met de INCLINE toets (-) wordt de hellingshoek met 1 % verlaagd. Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

Met de DIRECT INCLINE toetsen 4%, 8%, 12% voor de hellingshoek kunt u de hellingshoek direct instellen.

Uit veiligheidsoverwegingen kan de hellingshoek alleen manueel ingesteld worden. Een uitzondering hierop zijn de programma's met hellingshoekprofielen en de HRC programma's (hartfrequentiecontroleprogramma). Hier wordt de hellingshoek automatisch ingesteld

## SNELHEIDSINSTELLING

Met de SPEED toets (+) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verhoogd.

Met de SPEED toets (-) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verlaagd.

Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

Met de DIRECT SPEED toetsen (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) en (12 km/h / 7,5 mph) voor de snelheid kunt u de snelheid direct instellen.

## PROGRAMMAKEUZE

Na het inschakelen of na beëindiging van een programma kunt u met de CURSOR toetsen en de ENTER toets een programma kiezen. Er staan 6 programma's met onderprogramma's ter beschikking.

## PROFIELSEGMENTEN

Bij de keuze van de programma's (voor begin van de training) worden de profielen voor hellingshoek en snelheid ruimtelijk weergegeven. De hellingshoekprofielen worden in de linker en de snelheidsprofielen in de rechter computerhelft getoond. Tijdens de training worden links de hellingshoekwaardes en rechts de snelheidswaardes over de aanwezige segmenten verdeeld. Daardoor kan het bij de weergave tot een vervalsing van het profiel komen. De actuele positie van de gebruiker knippert.

## RECOVERY

Als tijdens de training een polsslagsignaal gemeten wordt, activeert u met de RECOVERY toets de herstelpolsslagmeting. De loopband wordt gestopt. De belastings- en een minuut later de herstelpolsslag worden gemeten en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een indicatie voor de conditieverbetering.

In het veld van de trainingsafstand wordt de belastingpolsslag P1 en in het veld van de calorieën de herstelpolsslag P2 getoond. Na ca. 16 seconden wisselt de computer naar de pauzmodus. Het conditiecijfer wordt in het snelheidsveld onder rechts weergegeven.

### berekening van het conditiecijfer:

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

P1 = belastingpolsslag,

P2 = herstelpolsslag

1,0 = zeer goed

F6,0 = onvoldoende

## Stand-by

Vermogenopname in de stand-by modus < 0,5Watt.

Wordt tijdens het stilstaan de stand-by toets gebruikt of is een onder systeeminstellingen gedefinieerde tijd verstreken, schakelt de loopband naar stand-by.

Door indrukken van de stand-by toets, kan de loopband weer geactiveerd worden.

## PAUZE

Wordt de STOP toets tijdens de training ingedrukt, wordt het programma onderbroken en de pauze-modus geactiveerd. Tijdens de pauzmodus functioneren alleen de START en de STOP toets.

Wordt tijdens de pauzmodus de START toets ingedrukt, start de loopband weer en neemt de snelheid aan die voor de pauzefunctie geactiveerd was. De trainingswaardes worden verder geteld vanaf het punt waar ze onderbroken werden.

Wordt tijdens de pauzmodus drie minuten lang geen toets of de STOP toets ingedrukt, wordt het programma beëindigd en de trainingsstatistiek getoond.

Als u deze wilt overslaan, druk dan simpelweg op de STOP toets.

## CALORIEËNBEREKENING

De calorieënberekening is een richtwaarde. Deze wordt rechts boven op de computer getoond. De berekende waarde is niet medisch onderlegd.

## POLSSLAGMETING

De loopband is met handsensoren uitgerust. Om een goede polsslagmeting te waarborgen, dienen beide handsensoren stevig en volledig met de handen vastgepakt te worden, zonder daarbij de handen te bewegen. Bewegingen van de handen kunnen tot storingen leiden. Het polsslagveld heeft ca. 5 tot 15 seconden nodig om uw actuele polsslag te tonen.

De loopband beschikt ook over een ingebouwde POLAR compatibele hartfrequentieontvanger. Om het kabelloze polsslagsysteem te kunnen gebruiken, dient u een borstgordel voor het zenden van de hartfrequentie te dragen. De borstgordel voor verzending van de hartfrequentie is niet bij deze loopband inbegrepen. Wij adviseren de POLAR borstgordel T34. Deze is als accessoire bij de vakhandel verkrijgbaar.

Denk er aan dat sommige materialen die in uw kleding gebruikt worden (bijv. polyester, polyamide), statische ladingen opwekken en mogelijk een betrouwbare hartfrequentiemeting verhinderen. Denk er bovendien aan dat mobiele telefoontjes, televisies en andere elektrische apparaten die een elektromagnetisch veld om zich heen vormen, mogelijk ook problemen bij de hartfrequentiemeting veroorzaken kunnen.

## SYMBOOL LOOPBANDONDERHOUD

Als het symbool loopbandonderhoud getoond wordt, dient u onderhoud bij uw loopband uit te voeren, zoals in de montagehandleiding beschreven.

## FOUTMELDINGEN

Tijdens het gebruik worden bij fouten aan de sturing diverse meldingen op de computer getoond. De foutmeldingen kunnen door uitschakelen en inschakelen van de netschakelaar teruggedrukt worden. Verschijnt daarna de foutmelding weer, dient u contact op te

nemen met de serviceafdeling.

## GEBRUIK

### INSCHAKELEN

Schakel eerst het apparaat in. De AAN/UIT schakelaar voor de loopband bevindt zich naast de netkabel aan de voorzijde onder de motorkap. Duw de schakelaar in de "AAN" positie.

### VEILIGHEIDSSLEUTEL

Controleer voor elke training het functioneren van de veiligheidsschakelaar. Bevestig de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Is de veiligheidssleutel niet aan de veiligheidsschakelaar bevestigd, wordt het symbool veiligheidssleutel op de computer getoond.

### BEGINNEN MET TRAINEN

Voor het opstappen en afstappen altijd de handrails vastpakken. Ga voor begin van de training op de zijplatformen van de loopband staan. Het apparaat nooit aanzetten als u op het loopvlak staat. Begin uw training met een langzame snelheid en verhoog dan de snelheid resp. de hellingshoek. Loop zoveel mogelijk in het midden van het loopvlak.

Houdt uw lichaam en uw hoofd tijdens de training altijd naar voren gericht. Probeer nooit u op de loopband om te draaien terwijl de band nog beweegt.

## TRAININGSPROGRAMMA'S

### Manueel programma

Nadat het apparaat ingeschakeld en de veiligheidssleutel geplaatst is, drukt u op de START toets. De loopband wordt na 3 seconden met 1,0 km/h (0,6 mph) gestart.

U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Om de training te beëindigen drukt u op de STOP toets.

Bij een manuele start van de training worden de velden trainingsafstand en trainingstijd opgeteld. Het manuele programma is een training zonder tijdlimiet. Het trainingsprogramma kan aan het einde niet opgeslagen worden.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel en bevestig de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Druk op de START toets om met de training te beginnen.

### PROGRAMMAKEUZE

De gebruiker heeft de mogelijkheid tussen diverse programma's te kiezen.

#### Volgende programma's kunnen gekozen worden:

- P1 : Hellingshoekprogramma: met 3 verschillende profielen
- P2 : Snelheidsprogramma: met 3 verschillende profielen
- P3 : Calorieënprogramma
- P4 : Afstandprogramma
- P5 : HRC Hellingshoekprogramma
- P6 : HRC Snelheidsprogramma

Na de keuze van een programma kan de gebruiker programmeringen invoeren. De voorgeprogrammeerde waarde knippert en toont dat u deze kunt bevestigen of wijzigen. Zodra u uw waardes ingegeven en bevestigd heeft, kunt u met de training op de loopband beginnen

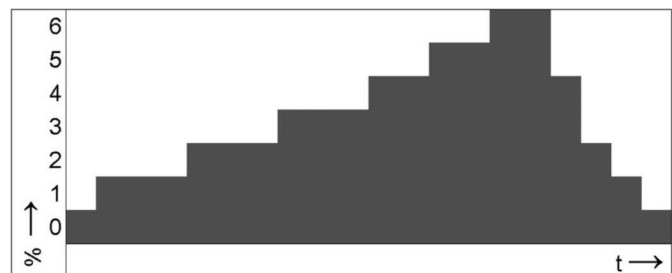
### P1 : HELLINGSHOEKPROGRAMMA: MET 3 PROFIELEN

U kunt onder „P1: Hellingshoekprogramma“ tussen drie voorgeprogrammeerde profielen kiezen. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De tijdprogrammering wordt in het veld teruggeteld en de afgelegde afstand opgeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Het „P1: Hellingshoekprogramma“ met de cursortoetsen kiezen en met enter bevestigen.
4. Tijdingave bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Een profiel kiezen (cursortoetsen) en met Enter bevestigen.
6. Maximale hellingshoek bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
7. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk..



P1 : Hellingshoekprofiel 1



P1: Hellingshoekprofiel 2



P1: Hellingshoekprofiel 3

### P2 : SNELHEIDSPROGRAMMA: MET 3 PROFIELEN

U kunt onder „P2: Snelheidsprogramma“ tussen drie verschillende profielen kiezen. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De tijdprogrammering wordt in het veld teruggeteld en de afgelegde afstand opgeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Het „P2: Snelheidsprogramma“ met de cursortoets kiezen en met Enter bevestigen.
4. Tijdingave bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Een profiel kiezen (cursortoetsen) en met Enter bevestigen.
6. Maximale snelheid bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
7. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.



P2: Snelheidsprofiel 1



P2: Snelheidsprofiel 2



P2: Snelheidsprofiel 3

### P3: CALORIEËNPROGRAMMA

Bij dit programma kunt u de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Het dient voor een optimale vetverbranding. Het aantal calorieën wordt in het veld rechts boven getoond en teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Het „P3: Calorieënprogramma„ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Calorieënprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.

6. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
7. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt bij programma-einde ingeleid (kan door de STOP toets afgebroken worden).

### P4: AFSTANDPROGRAMMA

Bij dit programma kunt u de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Hier wordt de trainingsafstandprogrammering in het veld teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Het „P4: Afstandprogramma „ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Trainingsafstandprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen)
5. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
6. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
7. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt bij programma-einde ingeleid (kan door de STOP toets afgebroken worden).

### P5 : HRC HELLINGSHOEKPROGRAMMA

De gebruiker heeft de mogelijkheid het programma op basis van zijn maximale doelpolsslag individueel in te stellen. De loopband stelt automatisch in het programma de hellingshoek in om de doelpolsslag van de gebruikers te bereiken en te behouden. Tijdens de training kan de gebruiker de snelheid of de hellingshoek manueel wijzigen.

**Om het hartslagcontroleprogramma te kunnen gebruiken, dient de gebruiker een borstgordel te dragen.**

1. Schakel het apparaat in.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Het „P5: HRC Hellingshoekprogramma„ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Leeftijdsgave bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Tijdingave bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
6. Max doelpolsslag bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
7. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.



P5: Polsslagprofiel

**P6 : HRC SNELHEIDSPROGRAMMA**

De gebruiker heeft de mogelijkheid het programma op basis van zijn maximale doelpolsslag individueel in te stellen. De loopband stelt automatisch in het programma de snelheid in om de doelpolsslag van de gebruikers te bereiken en te behouden. Tijdens de training kan de gebruiker de snelheid of de hellingshoek manueel wijzigen.

**Om het hartslagcontroleprogramma te kunnen gebruiken, dient de gebruiker een borstgordel te dragen.**

1. Schakel het apparaat in.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker.
3. Het „P6: HRC Snelheidsprogramma“ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Leeftijdinvoer bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Tijingave bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
6. Max doelpolsslag bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
7. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk



P6: Polsslagprofiel

**Aanwijzing hartslagcontroleprogramma:**

**Wordt de hartslag niet gemeten, wordt uit veiligheidsoverwegingen de snelheid tot 1km/h (metrisch), 0.6MPH (Engels) teruggebracht.**

**SYSTEEMWIJZIGING**

De submenu-punten Unit (metrisch/Engels), LCD en Controller versie, totale looptijd, totaal loopvermogen, zoemer (aan/uit) en stand-by tijd inschakelen, kunnen zelfstandig bewerkt worden. De LCD en Controller versie, totale looptijd, totaal loopvermogen kunnen alleen gelezen en niet gewijzigd worden.

Om systeemwijzigingen door te kunnen voeren dient u zich in de programmakeuze te bevinden.



Druk minstens 2 seconden lang op de SPEED toets (-), u bent nu in het systeemwijzigingmenu.

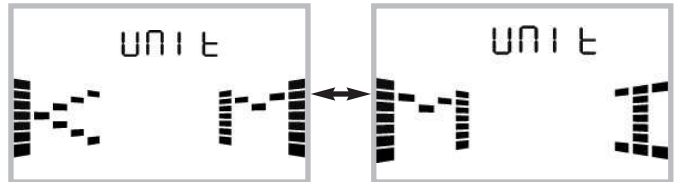
De instelmodus kan te allen tijde weer zonder wijziging met de STOP toets verlaten worden.

Het wisselen naar andere submenu-punten wordt door indrukken

van de SPEED toets (-) of SPEED toets (+) bereikt.

**1) Wisseling tussen metrische en Engels systeem-**

Het veld toont "UNIt".

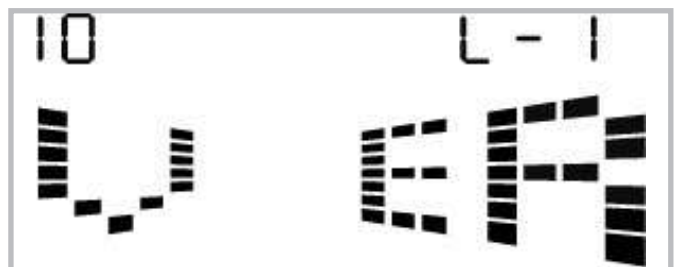


Druk op START om tussen KM en MI te wisselen.

Druk op STOP om te bevestigen en het menu te verlaten.

De maateenheid voor snelheid en afstand worden overeenkomstig gewijzigd.

**2) LCD en Controller versie lezen**



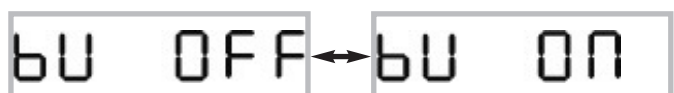
**3) Lezen van de totale looptijd in uren**



**4) Lezen van het totaal loopvermogen (km of mijlen)**



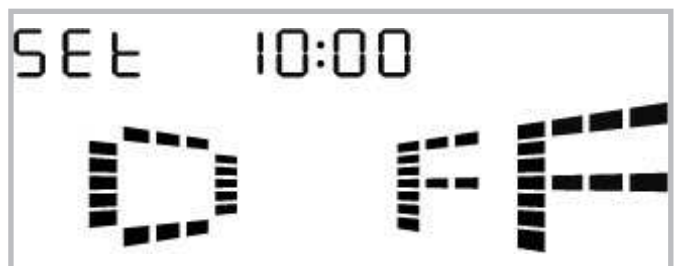
**5) Zoemer in- of uitschakelen**



Druk simpelweg op START om de zoemer in of uit te schakelen.

Het scherm wisselt vervolgens naar de programma keuze modus.

**6) Tijd instellen voor stand-by**



Druk op START om daarna de uitschakeltijd met de toets Speed (+) of Speed (-) in te stellen.

Opnieuw indrukken van START bevestigt de waarde.

## SAMENVATTING VAN DE MELDINGEN / AANWIJZINGEN OP HET LCD-SCHERM

Inschakelen



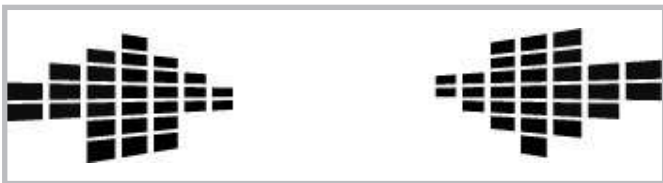
Programmakeuze



Gereed



Waarschuwing



Trainingspauze



Training Stop



Aanwijzing: apparaat schakelt in stand-by



Afstellen van de hellingshoek noodzakelijk (a.u.b. contact opnemen met de klantenservice)



Loopband heeft op korte termijn een onderhoud nodig



Veiligheidsleutel is niet bevestigd



## Trainingshandleiding

Het lopen is een zeer efficiënte vorm van conditietraining. Met de loopband kunt u onafhankelijk van het weer een gecontroleerde en gedoseerde looptraining thuis uitvoeren. De loopband is niet alleen geschikt voor joggen, maar ook voor gewoon lopen. Voordat u begint met trainen, dient u onderstaande aanwijzingen zorgvuldig door te lezen!

### Planning en sturing van uw looptraining

De basis voor uw trainingsplanning is uw actuele lichamelijke conditie. Met een belastingtest kan uw huisarts uw persoonlijke conditie vaststellen, die als basis voor uw trainingsplanning dient. Heeft u geen belastingtest gedaan, vermijd dan in elk geval een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Let op onderstaande basisregel voor uw planning: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / -intensiteit gestuurd.

#### Richtwaarden voor een duurtraining

##### Belastingintensiteit

De belastingintensiteit wordt bij een duurtraining bij voorkeur via de hartslagfrequentie gecontroleerd.

**Maximale polsslag:** met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoeld. De maximaal bereikbare polsslag is van de leeftijd afhankelijk. Hier geldt de vuistregel: de maximale polsslag per minuut is gelijk aan 220 slagen min de leeftijd.

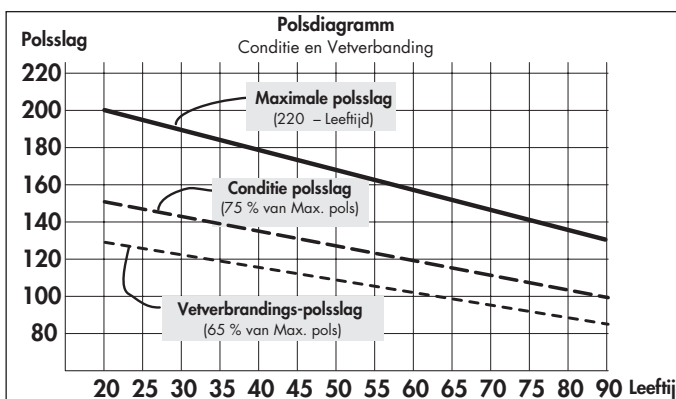
**Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 - 50 = 170 slagen/min.**

##### Belastingpolsslag:

De optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% van het individuele hartvermogen / bloedsomloopvermogen bereikt (zie diagram).

**65% = trainingsdoel vetverbranding**

**74% = trainingsdoel verbeterde conditie**



Afhankelijk van de leeftijd verandert de waarde.

De intensiteit wordt tijdens de training met de loopband enerzijds via de loopsnelheid en anderzijds via de hellingshoek van het loopvlak geregeld. Met stijgende snelheid wordt de lichamelijke belasting verhoogd. Deze wordt ook verhoogd als de hellingshoek groter wordt. Vermijd als beginner een te hoog looptempo of een training met een te grote hellingshoek van het loopvlak, omdat daarbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. U dient uw individueel looptempo en de hellingshoek bij het trainen met de loopband zo te kiezen, dat u uw optimale polsslag volgens de bovengenoemde criteria bereikt. Controleer tijdens het lopen met behulp van uw polsslag of u binnen uw intensiteitbereik traint.

## Belastingomvang

De duur van een trainingseenheid en het aantal trainingen per week: de optimale belastingomvang is bereikt als u langere tijd met 65-75% van de individuele hart-/ bloedsomloopvermogen kunt trainen.

#### Vuistregel:

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

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen. Een training van beginners kan in de eerste 4 weken met intervallen ontworpen zijn:

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

## Warm up

Voor aanvang van elke trainingseenheid dient u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting warm te lopen om uw hart en bloedsomloop en uw spieren "op gang" te brengen.

## Cool down

Even belangrijk is het zogenaamde "afkoelen". Na elke training dient u nog 2-3 minuten langzaam uit te lopen.

De belasting van uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogd te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten trainen of wekelijks i.p.v. 2x, 3x trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u op de in de trainingscomputer van de loopband geïntegreerde trainingsprogramma terugvallen.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect bereikt heeft, kunt u op volgende manier vaststellen:

1. U bereikt een bepaalde duurtraining met minder hart- en bloedsomloopvermogen dan voorheen.
2. U houdt een bepaalde duurtraining met gelijk hart- en bloedsomloopvermogen langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en bloedsomloopvermogen sneller dan voorheen.

### Aanwijzingen voor polsslagmeting met handsensoren

De contractie van het hart wekt een lage spanning op en wordt door de handsensoren gemeten en door de computer weergegeven.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast
- Vermijd rukkend vastpakken van de sensoren
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de sensoren.

## Bijzondere trainingsaanwijzingen:

De bewegingsafloop van het lopen is iedereen bekend. Toch dient u te letten op enkele punten bij het lopen:

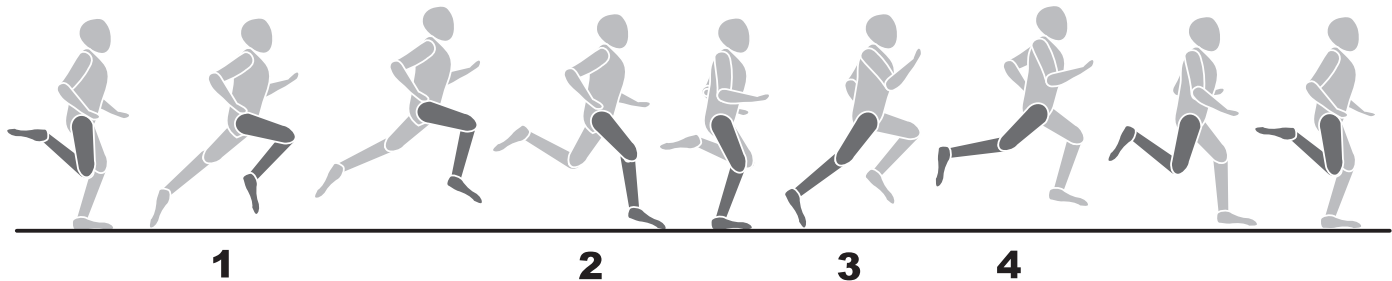
- Altijd voor de training controleren of het apparaat stevig staat en géén mankementen vertoont.
- Stijg altijd op of van het apparaat als de loopband volledig stil staat en houd daarbij de handgrepen vast.
- Bevestig voor het starten van de loopband de kapel van de bandstop-veiligheidsleutel aan uw kleding.
- Train met geschikte loopschoenen.
- Het lopen op een loopband onderscheidt zich van lopen op een normale ondergrond. Daarom dient u zich met langzaam lopen op de loopband voor te bereiden op een looptraining.
- Houd u tijdens de eerste trainingseenheden aan de handgrepen vast om ongecontroleerde bewegingen, die een val tot gevolg kunnen hebben, te vermijden. Dit geldt vooral voor de bediening van de computer tijdens de looptraining.
- Beginners dienen de hellingshoek van het loopvlak niet in een te hoge positie te verstellen om overbelasting te vermijden.
- Loop indien mogelijk met een gelijkmatig ritme.
- Train uitsluitend in het midden van de loopband.

## Biomechanica – loopband

### Trainingsvorm en bewegingsuitvoering

Op de loopband komen van wandelen, via walking tot een sprint verschillende trainingsvormen aan bod. De bewegingsuitvoering bij wandelen, walking, hardlopen en sprinten wordt daarbij in vier fases onderverdeeld:

Fase	Begin	Einde	Aanwijzing / bewegingsbeschrijving
Voorste zwaai fase	Steunbeen onder het lichaams-zwaartepunt	Neerzetten van de voet	Hier vindt de maximale knieheffing plaats en dient hoofdzakelijk voor het naar voren zwaaien van het been. Bij het neerzetten van de voet worden binnen 10-20ms de onderste ledematen door een passieve afrembeweging gedempt.
Voorste steun fase	Neerzetten van de voet	Verticale lichaamshouding	Bij het neerzetten van de voet ontstaan er krachten die het 2-3-voudige van het lichaamsgewicht bedragen. Er dient daarom erop gelet te worden dat er passend schoenen gedragen worden, om de opkomende krachten adequaat te absorberen en een gezonde pronatie van de voet te waarborgen.
Achterste steun fase	Verticale lichaamshouding	Afzetten van de voet	In de eindfase wordt de voet gestrekt en er vindt een afzetten via de eerste teen plaats
Achterste zwaai fase	Afzetten van de voet	Verticale lichaamshouding	



### Loopstijlen

De bewegingsaflopen van het hardlopen kunnen niet gestandaardiseerd worden en daarom is de keuze van de meest economische loopstijl heel individueel en hangt hoofdzakelijk af van de loopsnelheid en lichaamsconstitutie. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de verschillende manieren van het neerzetten van de hiel.

- Neerzetten op de voorvoet: initiaal bodemcontact begint met de voorvoet. De knie is bij het neerkomen van de voet licht gebogen en daarom wordt een groot deel van de optredende krachten via de spieren gedempt.
- Neerzetten op de achtervoet: initiaal bodemcontact begint met de hiel. De knie is bij het neerkomen van de hiel bijna gestrekt en de beweging wordt door het passieve bewegingsapparaat en de schoenen gedempt.
- Neerzetten op de middenvoet: initiaal bodemcontact via de middenvoet. Combinatie van neerzetten op de voorvoet- en achtervoet.

Houd in gedachten, dat het economiseren van de looptechniek een vroegtijdig vermoeid raken verhindert en letsel voorkomt en de biomechanische inspanningen bij het hardlopen en de optredende krachten van onderstaande punten afhangt:

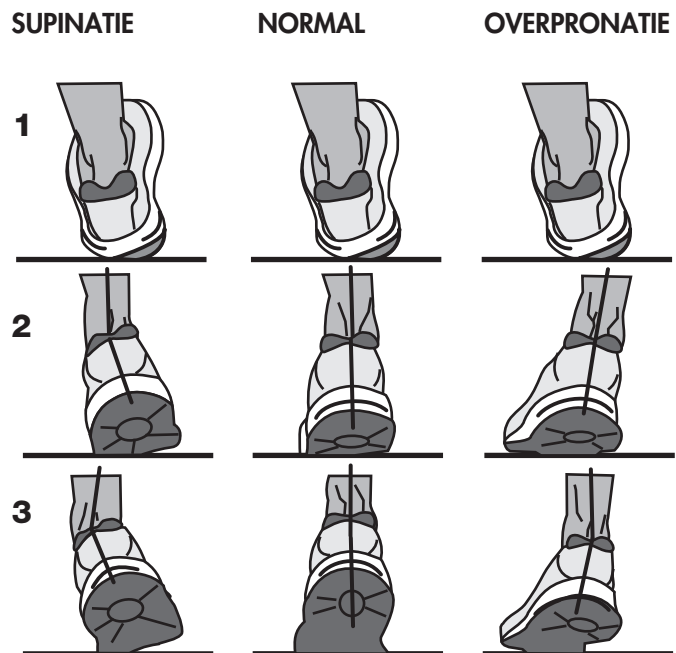
- Loopsnelheid
- Bodemgesteldheid / routeprofiel
- Lichaamsconstitutie
- Looptechniek
- Schoenen
- Statica van de onderste ledematen



**Pronatie van de voet**

De pronatie beschrijft de natuurlijke demping van de voet voor het uitveren van de klap bij het neerzetten. De pronatie van de voet kan per hardlooptype verschillend uitvallen. Er wordt daarbij verschil gemaakt tussen normale pronatie, overpronatie en supinatie.

Een hardloopschoen zou bij een hardloper met normale pronatie altijd de natuurlijke pronatiebeweging moeten ondersteunen, zonder deze echter door stabiliteitstechnologieën te beperken. Voor hardlopers is vooral de overpronatie of de supinatie een groot probleem en kan tot veel letsel leiden. Door geschikte hardloopschoenen laten de individuele foute houdingen of problemen zich echter te compenseren.



### Información para su seguridad:

- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento sólo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.
- El nivel de seguridad del aparato sólo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y desgaste.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Las intervenciones en los elementos eléctricos sólo deben ser efectuadas por personal cualificado. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- No se deberá utilizar el aparato hasta que no esté reparado.
- Para la limpieza, cuidado y mantenimiento del aparato, rogamos utilizar exclusivamente el kit de KETTLER para el cuidado del aparato con el núm. de artículo 7921-000.
- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.
- La cinta para correr solamente debe ser utilizada para su uso predeterminado, es decir, el entrenamiento de personas adultas consistente en correr y andar.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario.
- Entrene siempre solamente con la llave de seguridad colocada.
- Durante las primeras sesiones de entrenamiento, familiarícese con los procesos de los movimientos a baja velocidad.
- En caso de inseguridad, sujétese a los pasamanos, abandone la cinta colocándose sobre las plataformas laterales y pare la cinta.

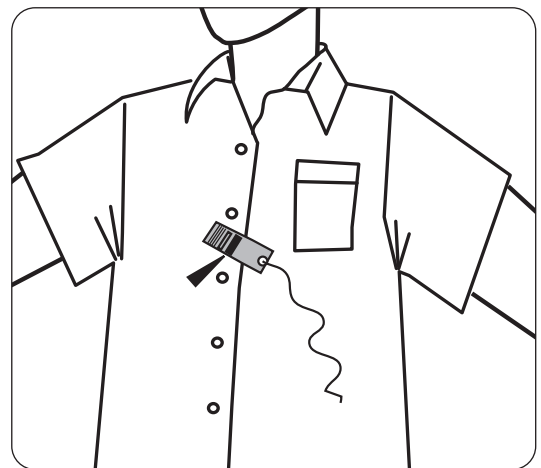
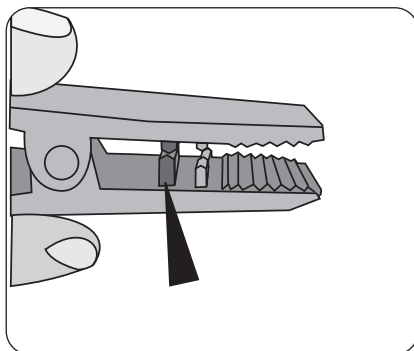
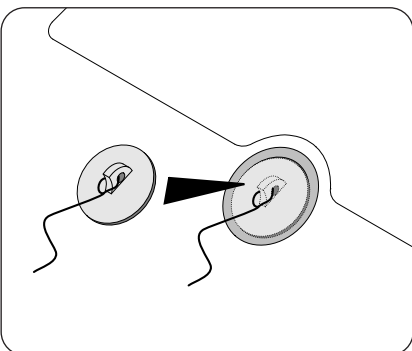
**Importante:** observe también las indicaciones de seguridad de las instrucciones de montaje.

### Interruptor de seguridad

- Antes de cada entrenamiento, fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Adapte la longitud del cordón: si "tropezara", el interruptor de seguridad debería activarse.
- El interruptor de seguridad ha sido desarrollado para desconectar inmediatamente los accionamientos de la cinta y el ajuste de la altura en el caso de que Vd. tropezara o se encontrara en una situación de emergencia. Utilice el interruptor de seguridad solamente para una parada de emergencia. Para detener la cinta de correr durante el entrenamiento de forma segura, cómoda y completa, utilice el pulsador STOP.
- Comprobación del interruptor de seguridad antes de iniciar el entrenamiento
- Suba a las plataformas laterales y ponga en marcha la cinta con velocidad mínima. Retire la llave de seguridad del interruptor de seguridad. La cinta debe detenerse inmediatamente. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad, y el cordón en su ropa. Muévase hacia atrás con la cinta parada. La llave de seguridad debe soltarse del interruptor de seguridad. El cordón deberá permanecer fijo en la ropa. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad.

### Protección de la cinta de correr

- Un uso incontrolado de la cinta de correr por terceros puede evitarse retirando la llave de seguridad. ¡Guarde la llave de seguridad cuidadosamente y evite que los niños puedan acceder a ella!



## DISPLAY



	Símbolo	inclinación
	Símbolo	velocidad
	Símbolo	mantenimiento de la cinta de correr
<b>Cool Down</b>	Cool Down	"Desacelerar"
<b>Recovery</b>	Recovery	cálculo de la nota Fitness
	Símbolo	del interruptor de seguridad
	Visualización	de pulso en bpm (beat per minute = pulsaciones por minuto)
<b>Age</b>	Visualización	de la edad
<b>%</b>	Visualización	de la inclinación en %
<b>miles</b>	Visualización	recorrido de entrenamiento en km o millas
<b>km</b>	Visualización	recorrido de entrenamiento en km o millas
<b>mph</b>	Visualización	velocidad en km/h o mph
<b>km/h</b>	Visualización	velocidad en km/h o mph
<b>888</b>	Visualización	consumo de energía en kilocalorías

## VALORES VISUALIZADOS

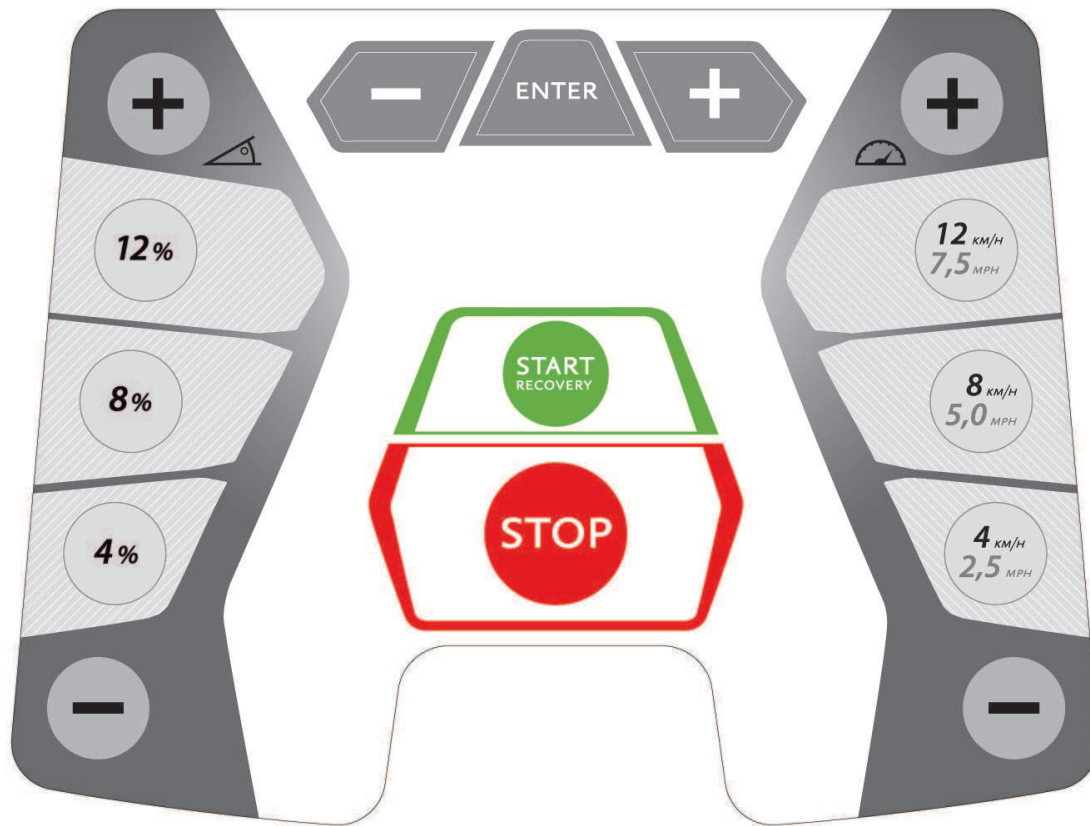
## Durante la programación

Visualización	Rango de introducción	Resolución	Graduación
Edad	10-99	XX	1
Tiempo	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Recorrido del entrenamiento	1.0~50.0 km (s. métrico), 0.6~30.0 miles (s. anglo.)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	máx: 16 km/h (s. métrico), 10 mph (s. anglo.)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	máx: 12%	XX	1
Pulso objetivo	70~210 bpm	XXX	1

## Durante el entrenamiento

Visualización	Rango de visualización	Resolución	Graduación
Tiempo	Normal: 00:00~99:59 a 99 min 59 seg., después 01:40~18:00 a partir de 1 h 40 min.	XX	1
Recorrido del entrenamiento	0.00~9.99 km (s. métrico), 0.00~9.99 mi (s. anglo.) hasta 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~9.99 km (s. métrico), 10.0~99.9 mi (s. anglo.) a partir de 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalorías	0-999	XXX	1
Tasa frecuencia cardiaca	40-240 bpm	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0 km/h (s. métrico), 0.6~10 mph (s. anglo.)	XX.X	0.1

## E TECLADO



ENTER

confirmación de programas y valores



CURSOR (+) (-)

selección de programas y valores



INCLINE (+) (-)

ajuste de la inclinación



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

selección directa de la inclinación



SPEED (+) (-)

ajuste de la velocidad



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

selección directa de la velocidad



START / RECOVERY

pone en marcha la banda / inicia el cálculo de la nota fitness



STOP

detiene la cinta

## AJUSTE DE LA INCLINACIÓN

Con el pulsador INCLINE (+) se incrementa el ángulo de la inclinación un 1%.

Con el pulsador INCLINE (-) se reduce el ángulo de la inclinación un 1%.

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

Con los pulsadores DIRECT INCLINE 4% 8% 12% para la inclinación podrá ajustar directamente la inclinación a esos valores.

Por razones de seguridad, el ángulo de la inclinación solamente puede ser ajustado manualmente. Los programas con perfiles de la inclinación y HRC (programa de control de la frecuencia cardíaca) son una excepción. En ellos, el ángulo de la inclinación es ajustado automáticamente.

## AJUSTE DE LA VELOCIDAD

Con el pulsador SPEED (+) se incrementa la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Con el pulsador SPEED (-) se reduce la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

Con los pulsadores DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) para la velocidad, podrá ajustar la velocidad directamente a esos valores.

## SELECCIÓN DE PROGRAMAS

Después de la conexión o finalización de un programa, podrá seleccionar un programa mediante los pulsadores CURSOR y el pulsador ENTER. Dispondrá de 6 programas con subprogramas.

## SEGMENTOS DE PERFILES

Al seleccionar los programas (antes de iniciar el entrenamiento), se representan los perfiles de inclinación y velocidad de forma gráfica. Los perfiles de la inclinación se representan en la mitad izquierda y los de la velocidad en la mitad derecha de la pantalla. Durante el entrenamiento, los valores de la inclinación se escalan a la izquierda y los de la velocidad a la derecha sobre los segmentos existentes. En consecuencia, el perfil puede quedar alterado en la representación. La posición actual del usuario parpadeará.

## RECOVERY

Si durante el entrenamiento se produce una señal del pulso, active la medición del pulso en reposo con el pulsador RECOVERY. La cinta para correr se detiene. Se mide el pulso de esfuerzo y un minuto más tarde el pulso de recuperación, y se calculará una nota de Fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para un aumento del grado de Fitness.

En la visualización del recorrido del entrenamiento se presentará el pulso de esfuerzo P1, y en la visualización de calorías el pulso de reposo P2. Al cabo de aprox. 16 segundos, la visualización cambia al modo de pausa. La nota de fitness se presenta en la visualización de la velocidad abajo a la derecha.

**Cálculo de la nota Fitness:**

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

P1 = pulso de esfuerzo,  
1,0 = muy bien

P2 = pulso de recuperación  
F6,0 = insuficiente

## STANDBY

Absorción de potencia en el modo standby < 0,5 vatios.

Si se activa el pulsador Standby durante la parada o si transcurre un tiempo definido en las configuraciones del sistema, la cinta de correr conmutará a Standby.

Presionando el pulsador Standby, se podrá volver a activar la cinta de correr.

## PAUSA

Presionando el pulsador STOP durante el entrenamiento, el programa se interrumpirá y se activará el modo de pausa. Durante el modo de pausa, solamente funcionarán los pulsadores START y STOP.

Si durante el modo de pausa se presiona el pulsador START, la cinta de correr se activará nuevamente y retomará la velocidad que estaba activada antes del modo de pausa. Los valores del entrenamiento se seguirán contando y continuando desde donde fueron interrumpidos.

Si durante el modo de pausa no se presiona ningún pulsador durante tres minutos, o se presiona el pulsador STOP, el programa finalizará y se visualizará la estadística del entrenamiento.

Si desea saltarla, presione simplemente el pulsador STOP.

## CÁLCULO DE LAS CALORÍAS

El cálculo de las calorías es un valor orientativo. Se podrá ver arriba a la derecha en la pantalla. El valor calculado no tiene ninguna relevancia médica.

## RECEPCIÓN DEL PULSO

La cinta de correr está equipada con un registro del pulso en la mano. Para garantizar un buen registro del pulso en la mano, deberá sujetar los dos sensores del mismo firme y completamente con las manos, sin moverlas. Los movimientos de las manos pueden provocar distorsiones. La visualización del pulso requiere aprox. de 5 a 15 segundos para visualizar su pulso actual.

La cinta de correr dispone también de un receptor de la frecuencia cardíaca incorporado compatible con POLAR. Para poder utilizar el sistema de pulso inalámbrico en la transmisión de la frecuencia cardíaca, deberá llevar una cinta para el pecho. Esta cinta no está incluida en el volumen de suministro de la cinta de correr. Le recomendamos la cinta para el pecho POLAR T34. Podrá adquirirla como accesorio en tiendas especializadas.

Tenga en cuenta que determinados materiales utilizados en su ropa (p. ej. poliéster, poliamida) producen cargas estáticas y posiblemente eviten una medición fiable de la frecuencia cardíaca. Tenga en cuenta también que los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos eléctricos, que forman un campo electromagnético a su alrededor, posiblemente pueden provocar problemas en la medición de la frecuencia cardíaca.

## SÍMBOLO DE MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Cuando aparece el símbolo de mantenimiento de la cinta de correr, tendrá que efectuar el mantenimiento de la misma conforme a lo descrito en las instrucciones de montaje.

## MENSAJES DE ERROR

Durante el funcionamiento, en caso de errores en el control, se pre-

sentarán diferentes mensajes en la pantalla. Los mensajes de error se pueden eliminar desconectando y conectando nuevamente el interruptor de alimentación. Si el mensaje de error volviera a aparecer después, deberá ponerse en contacto con el Servicio Técnico.

## FUNCIONAMIENTO

### CONECTAR

Conecte primero el aparato. El interruptor CON./DESC. de la cinta de correr se encuentra al lado del cable de alimentación en la parte delantera, por debajo de la cubierta del motor. Bascule este interruptor a la posición "CON."

### LLAVE DE SEGURIDAD

Antes de cada entrenamiento, compruebe el funcionamiento de la llave de seguridad. Sujete la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y el cordón en su ropa. Si la llave de seguridad no está introducida en el interruptor de seguridad, aparecerá el símbolo del interruptor de seguridad en la pantalla.

### INICIAR EL ENTRENAMIENTO

Para subir y bajar de la cinta, hay que sujetarse siempre de los pasamanos.

Suba a la plataforma lateral de la cinta de correr antes de iniciar el entrenamiento. Nunca se debe poner en movimiento el aparato estando encima de la cinta. Inicie su entrenamiento con una velocidad lenta e incremente la velocidad o el ángulo de la inclinación. A ser posible, corra siempre por el centro de la superficie de la cinta.

Durante el entrenamiento, mantenga siempre su cuerpo y cabeza orientados hacia delante. Nunca intente girarse sobre la cinta de correr mientras que esta está todavía en movimiento.

## PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

### Programa manual

Una vez conectado el aparato y enclavada la llave de seguridad, presione el pulsador START. La cinta para correr arrancará al cabo de 3 segundos con 1,0 km/h (0,6 mph).

En cualquier momento durante el entrenamiento, podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. Presione el pulsador STOP para finalizar el entrenamiento.

Al iniciar el entrenamiento manualmente se van sumando el recorrido y el tiempo del entrenamiento en la pantalla. El programa manual es un entrenamiento sin límite de tiempo. Al finalizar, este programa de entrenamiento no se puede guardar.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Presione el pulsador START para iniciar el entrenamiento.

## SELECCIÓN DE PROGRAMAS

El usuario tiene la posibilidad de elegir entre diferentes programas.

### Podrá elegir entre los siguientes programas:

- P1 : programa con inclinación: con 3 perfiles diferentes
- P2 : programa de velocidad: con 3 perfiles diferentes
- P3 : programa de calorías
- P4 : programa de recorridos

P5 : programa con inclinación HRC

P6 : programa de velocidad HRC

Después de seleccionar un programa, el usuario podrá realizar especificaciones. El valor preconfigurado parpadea e indica que se puede confirmar o modificar. Una vez introducidos y confirmados sus valores, podrá iniciar el entrenamiento con la cinta para correr.

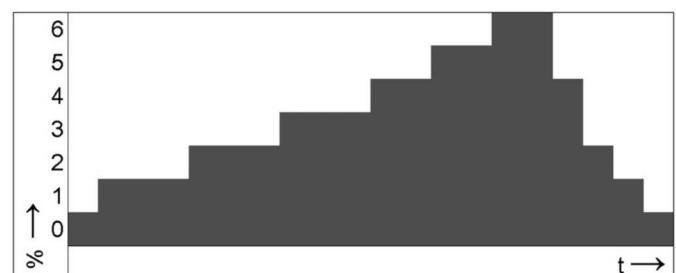
### P1 : PROGRAMA CON INCLINACIÓN: CON 3 PERFILES

En "P1: programa con inclinación" podrá seleccionar entre tres perfiles preconfigurados. En cualquier momento durante el entrenamiento, podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. El tiempo predeterminado se descuenta en la pantalla y el recorrido efectuado se va sumando.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P1: programa con inclinación" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Seleccione un perfil (teclas del cursor) y confírmelo pulsando Enter.
6. Confirme la inclinación máxima (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
7. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
8. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.



P1: Perfil de inclinaciones 1



P1: Perfil de inclinaciones 2



P1: Perfil de inclinaciones 3

### P2 : PROGRAMA DE VELOCIDAD: CON 3 PERFILES

En "P2: programa de velocidad" podrá seleccionar entre tres perfiles diferentes. En cualquier momento durante el entrenamiento, podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. El tiempo predeterminado se descuenta en la pantalla y el recorrido efectuado se va sumando.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P2: programa de velocidad" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Seleccione un perfil (teclas del cursor) y confírmelo pulsando Enter.
6. Confirme la velocidad (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
7. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
8. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.



P2: Perfil de velocidades 1



P2: Perfil de velocidades 2



P2: Perfil de velocidades 3

### P3: PROGRAMA DE CALORÍAS

En cualquier momento durante el entrenamiento, con este programa podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. Sirve para la combustión óptima de la grasa. El número de calorías se indica arriba a la derecha en la visualización, y se va descontando.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P3: programa de calorías" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación de calorías (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
6. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.
7. Después de finalizar el programa se iniciará un COOL DOWN (enfriamiento) de 4 min. (puede interrumpirse presionando el pulsador STOP).

### P4: PROGRAMA DE RECORRIDOS

En cualquier momento durante el entrenamiento, con este programa podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. En este caso, se va restando en la pantalla el recorrido de entrenamiento predeterminado.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P4: programa de recorridos" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la predeterminación de los recorridos de entrenamiento (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
6. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.
7. Después de finalizar el programa se iniciará un COOL DOWN (enfriamiento) de 4 min. (puede interrumpirse presionando el pulsador STOP).

### P5 : PROGRAMA CON INCLINACIÓN HRC

El usuario tiene la posibilidad de ajustar el programa individualmente sobre la base de su pulso objetivo máximo. En este programa, la cinta de correr ajusta automáticamente la inclinación, para alcanzar la frecuencia cardiaca objetivo del usuario y mantenerla. Durante el entrenamiento, el usuario podrá ajustar ma-

nualmente la velocidad o la inclinación.

**Para poder utilizar los programas de control cardíaco, el usuario deberá llevar una cinta para el pecho.**

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P5: programa con inclinación HRC" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación de la edad (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
6. Confirme la indicación del pulso objetivo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
7. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
8. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 minutos podrá reiniciarlo.



P5 : Perfil del pulso

### P6 : PROGRAMA DE VELOCIDAD HRC

El usuario tiene la posibilidad de ajustar el programa individualmente sobre la base de su pulso objetivo máximo. En este programa, la cinta de correr ajusta automáticamente la velocidad para alcanzar la frecuencia cardíaca objetivo del usuario y mantenerla. Durante el entrenamiento, el usuario podrá ajustar manualmente la velocidad o la inclinación.

**Para poder utilizar los programas de control cardíaco, el usuario deberá llevar una cinta para el pecho.**

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P6: programa de velocidad HRC" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación de la edad (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
6. Confirme la indicación del pulso objetivo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
7. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
8. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 minutos podrá reiniciarlo.



P6: Perfil del pulso

**Aviso para los programas de control cardíaco:**

Si no se detecta la frecuencia cardíaca, por razones de seguridad la velocidad se reduce a 1 km/h (s. métrico) o a 0,6 mph (s. anglo.).

## CAMBIO DEL SISTEMA

Los subpuntos de los menús Unit (s. métrico / s. anglo.), LCD y Controller Version, tiempo total de correr, rendimiento total de correr, zumbido (conectar / desconectar) y el ajuste del tiempo de standby se pueden procesar individualmente. LCD y Controller Version, tiempo total de correr y rendimiento total de correr solamente se pueden leer y no se pueden modificar.

Para efectuar cambios en el sistema, Vd. debe encontrarse en la selección de programas.



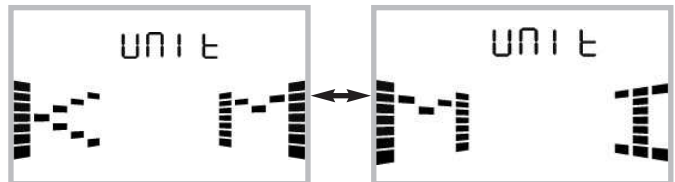
Presionando el pulsador SPEED (-) durante un mínimo de 2 seg., entrará en el menú de cambio del sistema.

En cualquier modo podrá salir del modo de ajuste sin efectuar ningún cambio, presionando el pulsador STOP.

El cambio a otros subpuntos del menú se realiza presionado los pulsadores SPEED (-) o SPEED (+).

### 1) Cambio entre el sistema métrico y anglosajón:

La pantalla indica "UNIT".



Presione START para cambiar entre KM y MI.

Presione STOP para confirmar y salir del menú.

La unidad de medida para la velocidad y el recorrido han sido cambiados correspondientemente.

### 2) Leer LCD y Controller Version.



### 3) Leer el tiempo total de correr en horas.

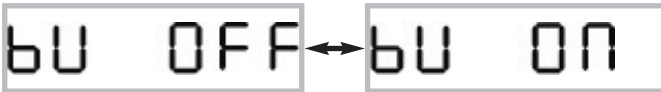




4) Leer el rendimiento total de correr (km o millas).



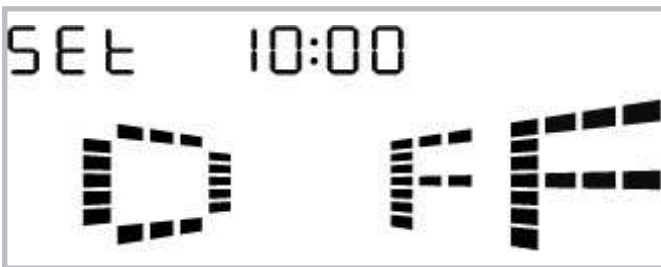
5) Conectar o desconectar el zumbido.



Presione simplemente START para conectar o desconectar el zumbido.

La pantalla cambiará a continuación al modo de selección de programas.

6) Ajustar el tiempo de standby



Presione START para ajustar a continuación el tiempo de desconexión con los pulsadores Speed (+) o Speed (-).

Una nueva pulsación de START confirmará el valor.

## RESUMEN DE LOS MENSAJES / INDICACIONES EN LA PANTALLA LCD

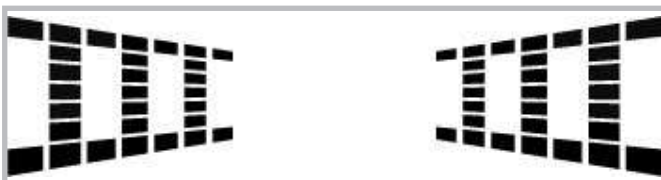
Conectar



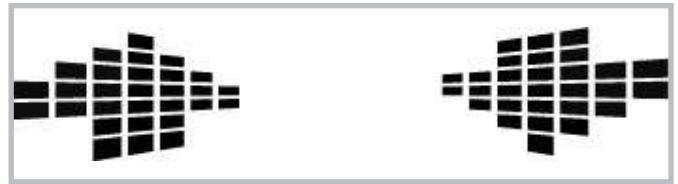
Selección de programas



Preparado



Mensaje de advertencia



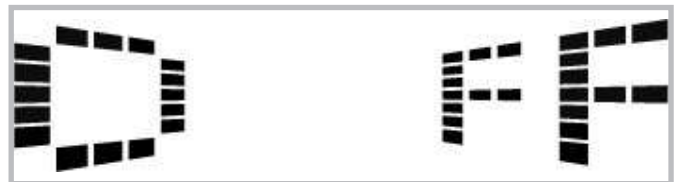
Pausa de entrenamiento



Parada de entrenamiento



Aviso: El aparato conmutará a standby



Es necesario calibrar la inclinación (se ruega avisar al Servicio Técnico).



Es necesario efectuar inmediatamente el mantenimiento de la cinta de correr.



La llave de seguridad no está introducida.



## Instrucciones de entrenamiento

Correr o caminar es una forma muy eficaz de entrenarse para estar en forma. Con la cinta de marcha podrá realizar en su domicilio un entrenamiento de marcha controlado y dosificado, independientemente de cualquier climatología.

La cinta de marcha no solamente está indicada para correr, sino también para caminar. Antes de iniciar el entrenamiento, ¡debería leer atentamente la siguiente información!

## Planificación y control de su entrenamiento de marcha

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 a través del nivel / intensidad del mismo.

## Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

### Intensidad del esfuerzo

La intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento de marcha es controlada preferentemente a través de la frecuencia del pulso de su corazón.

**Pulso máximo:** por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones, menos la edad.

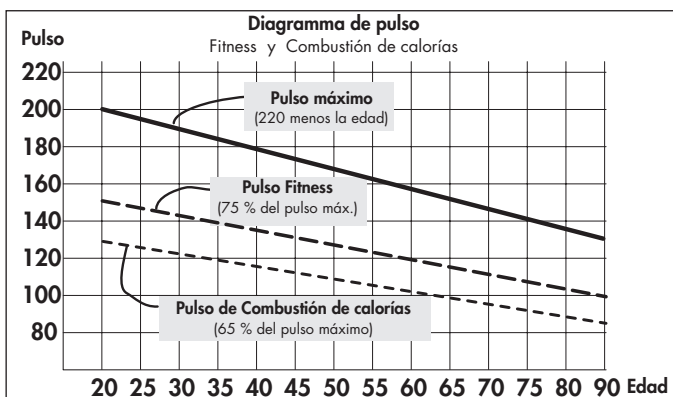
**Ejemplo:** edad 50 años >  $220 - 50 = 170$  pulsaciones /min.

### Pulso del esfuerzo:

La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75% (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual.

**65 % = Objetivo del entrenamiento de combustión de grasa**

**75 % = Objetivo del entrenamiento del fitness mejorado**



En función de la edad, este valor varía.

Durante el entrenamiento con la cinta de marcha, la intensidad se regula bien mediante la velocidad de marcha, o a través del ángulo de la pendiente de la superficie de marcha. Con el aumento de la velocidad de marcha aumenta el esfuerzo físico. También aumenta el ángulo de inclinación.

Como principiante, evite una velocidad de marcha demasiado ele-

vada o un entrenamiento con un ángulo de pendiente demasiado elevado de la superficie de marcha, ya que en este caso, es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Debería determinar su velocidad de marcha individual y el ángulo de pendiente durante el entrenamiento con la cinta de marcha, de tal forma, que pueda alcanzar la frecuencia de pulso óptima conforme a los datos arriba indicados.

Controle durante la marcha, mediante su frecuencia de pulso, si está entrenando dentro de su rango de intensidad.

### Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75% del rendimiento cardiovascular individual.

### Regla empírica:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos. El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse en forma de intervalos:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
<b>1º semaine</b>	
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
<b>2º semaine</b>	
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
<b>3º semaine</b>	
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
<b>4º semaine</b>	
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

## Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería iniciar o calentarse incrementando lentamente el esfuerzo, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y sus músculos.

## Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento debería seguir otros 2 – 3 minutos corriendo lentamente.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, ó 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta de marcha.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular, se recuperará más rápidamente que antes.

### Indicaciones sobre la medición del pulso con el pulso de la mano

La tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

## Indicaciones especiales para el entrenamiento

El desarrollo de los movimientos durante la marcha es conocido por todos.

A pesar de ello habrá que respetar algunos puntos durante el entrenamiento de marcha:

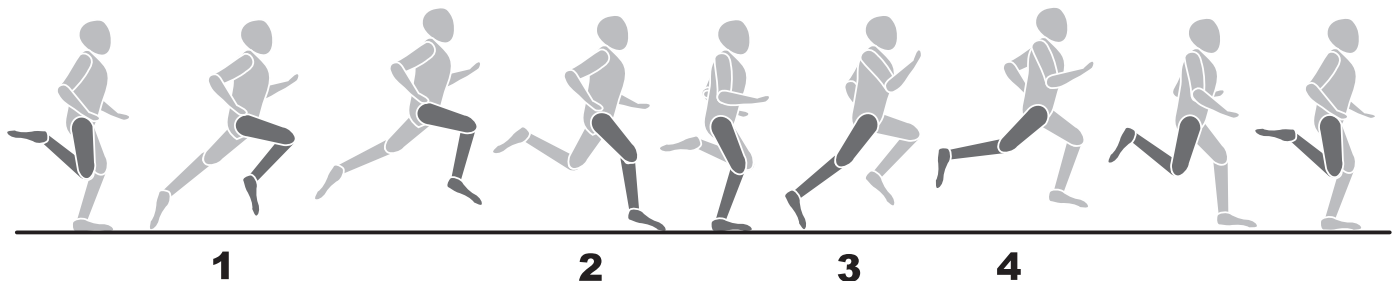
- Compruebe siempre antes del entrenamiento el correcto montaje y posición del equipo.
- Suba al aparato y descienda de él solamente cuando la cinta de marcha esté completamente detenida y sujétese al tirador.
- Antes de poner en marcha la cinta de marcha, sujete en su ropa el cordón de la llave de seguridad para la detención de la cinta.
- Entrene con las correspondientes zapatillas de marcha o de deporte.
- El correr o caminar encima de una cinta es diferente de correr o caminar encima de una base normal. Por ello, debería prepararse para la marcha, andando lentamente encima de la cinta.
- Sujétese del tirador durante las primeras unidades de entrenamiento, para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Esto es especialmente importante al manejar el ordenador durante el entrenamiento de marcha.
- Los principiantes no deberían ajustar el ángulo de pendiente a una posición demasiado elevada, para evitar sobrecargas.
- A ser posible, corra con un ritmo uniforme.
- Entrene únicamente en el centro de la superficie de marcha.

### Cinta de correr biomecánica

#### Modos de entrenamiento y ejecución del movimiento

En la cinta se pueden seleccionar diversos modos de entrenamiento, desde el modo paseo hasta el modo sprint, pasando por el modo trote. Asimismo, la ejecución del movimiento en los modos paseo, trote, carrera y sprint se divide en cuatro frases:

Fase	Inicio	Fin	Indicaciones / descripción del movimiento
Fase de impulso delantero	Pierna de apoyo bajo el punto de gravedad del cuerpo	Aterrizaje del pie	Aquí la rodilla se sitúa en su posición más alta y sirve, principalmente, para efectuar el balanceo hacia delante de la pierna. Al aterrizar el pie, se amortiguan las extremidades inferiores mediante un movimiento de frenado pasivo en un intervalo de 10 a 20 ms.
Fase de apoyo delantero	Aterrizaje del pie	Postura corporal vertical	Al aterrizar el pie, la fuerza que se genera supone unas 2 o 3 veces el peso del cuerpo. Por ello, se debe tomar la precaución de llevar un calzado adecuado que absorba correctamente las fuerzas resultantes y garantice una pronación sana del pie.
Fase de apoyo trasero	Postura corporal vertical	Levantamiento del pie	En la fase final, se extiende el pie y tiene lugar un impulso sobre el primer dedo.
Fase de impulso trasero	Levantamiento del pie	Postura corporal vertical	



#### Estilo de carrera

Los procesos de movimiento de la carrera no pueden estandarizarse y, por ello, la elección de un estilo de carrera eficiente es muy personal y depende en gran medida de la velocidad y la constitución corporal. No es así entre los distintos modos de apoyo:

- Apoyo de la parte delantera del pie: el contacto inicial con el suelo comienza con la parte delantera del pie. La rodilla se flexiona ligeramente al impactar el pie y, de este modo, gracias a la musculatura se amortigua una gran parte de las fuerzas generadas.
- Apoyo de la parte trasera del pie: el contacto inicial con el suelo comienza con el talón. Al impactar el talón, la rodilla se encuentra casi extendida y el movimiento se amortigua gracias al aparato locomotor pasivo y al calzado.
- Apoyo de la parte intermedia del pie: el contacto inicial con el suelo se realiza con la parte intermedia del pie. Una combinación de apoyo de la parte delantera y la trasera.

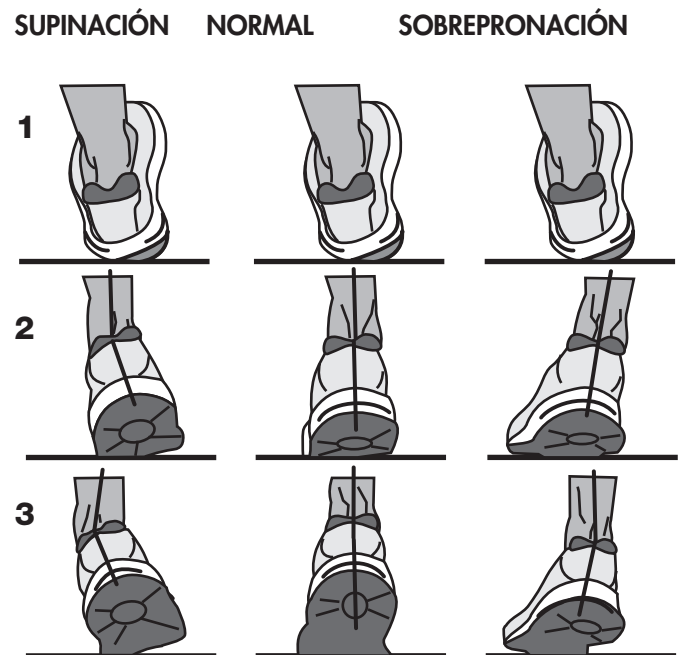
Hay que tener en cuenta que economizar la técnica de carrera retrasa la fatiga prematura y protege de posibles lesiones, y que los requisitos biomecánicos de la carrera, así como las fuerzas que tienen lugar, dependen de los siguientes puntos:

- Velocidad de carrera
- Características del suelo / Perfil de extensión
- Constitución corporal
- Técnica de carrera
- Calzado
- Estática de las extremidades inferiores

### Pronación del pie

La pronación se refiere a la amortiguación natural del pie para suavizar el impacto. La pronación del pie puede ser diferente en función del tipo de corredor. Se diferencia entre pronación normal, sobrepronación y supinación.

Un calzado deportivo debería siempre mantener el movimiento natural de pronación de un corredor con pronación normal sin reducirlo, sin embargo, mediante tecnologías de estabilidad. Para el corredor, la sobrepronación y la supinación suponen un grave problema y pueden resultar en diversas lesiones. Sin embargo, con el calzado deportivo adecuado, se consigue compensar malas posturas o problemas individuales.



## I PRECAUZIONI DA SEGUIRE

### Informazioni utili per garantire la vostra sicurezza

- Per evitare ferimenti causati dal mancato carico o sovraccarico, l'apparecchio per allenamento deve essere impiegato assolutamente seguendo le apposite istruzioni per l'uso.
- Prima di utilizzare l'apparecchio e anche dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare se la posizione dei cavi è ancora stabile.
- Verificare regolarmente il funzionamento e il suo stato integro per l'uso.
- I controlli di sicurezza rientrano negli obblighi di funzionamento e devono essere condotti regolarmente e in modo appropriato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio si mantiene, solo se si verificano regolarmente lo stato di usura e eventuali danni.
- I componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Lasciare intervenire solo del personale qualificato ai componenti elettrici. Impiegare esclusivamente dei ricambi originali KETTLER.
- Fino alla completa riparazione, l'apparecchio non deve essere usato.
- Per pulire, curare e mantenere l'apparecchio, usare esclusivamente lo speciale set per la cura dell'apparecchio KETTLER, Art. n° 7921-000
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico e accertarsi di essere in forma ottimale per eseguire l'allenamento con questo apparecchio. Il consulto medico deve costituire la base per redarre il proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute.
- Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente consono allo scopo, ossia per l'allenamento di corsa e camminata di persone adulte.
- Rispettare il peso massimo consentito per l'utilizzatore.
- Allenarsi sempre e solo con la chiave di sicurezza inserita.
- Nelle prime unità di allenamento, apprendere le procedure iniziali di movimento alle più basse velocità.
- In caso di insicurezza, tenersi alle barre laterali, scendere dal tapis roulant attraverso le piattaforme laterali e arrestare il tapis roulant.

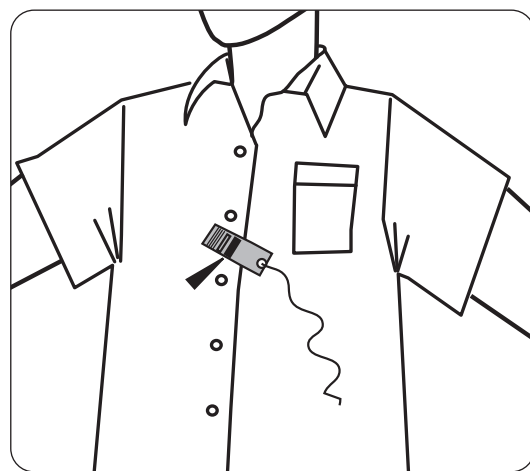
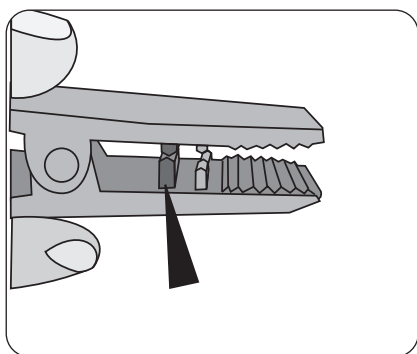
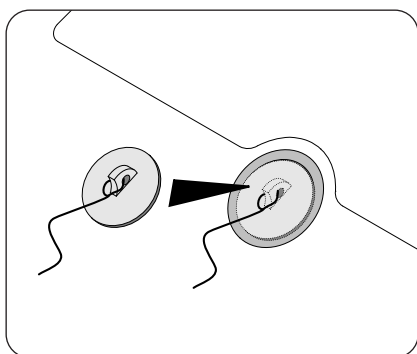
**Importante!** Osservare anche le precauzioni da adottare, riportate nelle istruzioni per il montaggio.

### Interruttore di sicurezza

- Fissare sempre prima di ogni allenamento la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e attaccare il laccio della chiave di sicurezza agli indumenti indossati. Regolare la lunghezza del laccio: se si inciampa, l'interruttore di sicurezza scatta.
- L'interruttore di sicurezza è stato ideato per spegnere immediatamente gli azionamenti e la regolazione dell'altezza del tapis roulant, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione di emergenza. Usare quindi l'interruttore di sicurezza solo per un arresto d'emergenza. Per portare il tapis roulant, durante l'allenamento, comodamente e completamente al completo arresto, alle condizioni normali, utilizzare il tasto STOP.
- Controllare l'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento
- Posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il tapis roulant a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il tapis roulant deve arrestarsi immediatamente. Dopodiché inserire di nuovo la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e fissare il laccio agli indumenti indossati. A tapis roulant completamente arrestato, procedere all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il laccio deve essere ancora attaccato bene ai propri indumenti. Dopodiché, fissare la chiave di sicurezza di nuovo all'interruttore di sicurezza.

### Protezione del tapis roulant

- L'uso incontrollato del tapis roulant da parte di terzi può essere evitato, disinserendo la chiave di sicurezza. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con attenzione ed impedire che finisca alla portata di bambini!



# I FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER DI CONTROLLO TRACK MOTION

## DISPLAY



	Icona	Inclinazione
	Icona	Velocità
	Icona	Manutenzione tapis roulant
	Cool Down	"Lascia correre"
	Recovery	Trasmissione del voto fitness
	Icona	Interruttore di sicurezza
	Indicazione	del polso in bpm (beat per minute = battiti al minuto)
<b>Age</b>	Indicazione	età
<b>%</b>	Indicazione	inclinazione in %
<b>miles</b> <b>km</b>	Indicazione	Percorso di allenamento in km o miglia
<b>mph</b> <b>km/h</b>	Indicazione	Velocità in km/h o mph
<b>888</b>	Indicazione	Consumo energetico in chilocalorie

## VALORI INDICATI

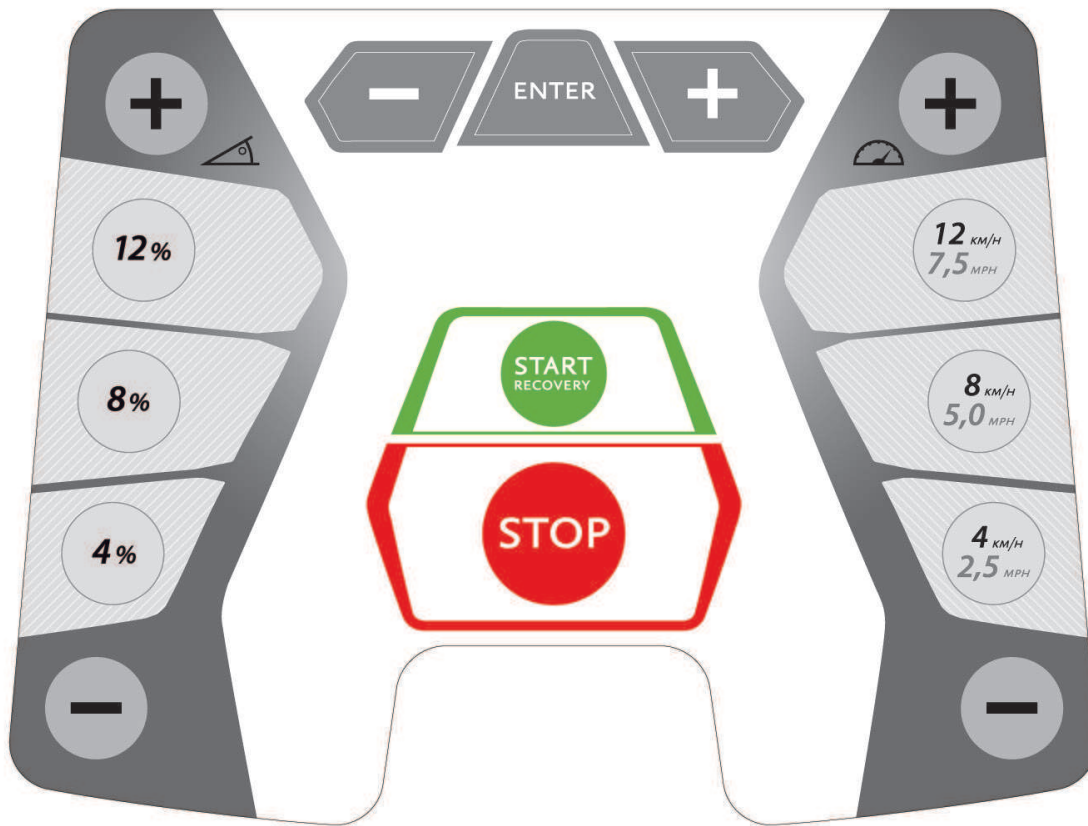
### Durante la programmazione

Indicazione	Campo di indicazione	Risoluzione	Livello
Età	10-99	XX	1
Tempo	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Percorso di allenamento	1.0~50.0 km (metric), 0.6~30.0 miles (English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16 km/h (metric), 10mph (English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Polso di arrivo	70~210 bpm	XXX	1

### Durante l'allenamento

Indicazione	Campo di indicazione	Risoluzione	Livello
Tempo	Normale: 00:00~99:59 a 99 min 59 sec, poi 01:40~18:00 da 1 ora e 40 min.	XX	1
Percorso di allenamento	0.00~9.99 km (metric), 0.00~9.99 mi (English) a 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9 km (metric), 10.0~99.9 mi (English) da 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Chilocalorie	0-999	XXX	1
Frequenza cardiaca	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0 km/h (metric), 0.6~10mph (English)	XX.X	0.1

# I TASTIERA



ENTER

Conferma dei programmi e valori



CURSOR (+) (-)

Selezione dei programmi e valori



INCLINE (+) (-)

Impostazione dell'inclinazione



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

Selezione diretta dell'inclinazione



SPEED (+) (-)

Impostazione della velocità



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Selezione diretta della velocità



START / RECOVERY

Avvia il tapis roulant / Avvia il calcolo del voto fitness



STOP

Arresta il tapis roulant



## IMPOSTAZIONE DELL'INCLINAZIONE

Tramite il tasto INCLINE (+) si può aumentare l'angolo d'inclinazione del 1 %.

Tramite il tasto INCLINE (-) si può diminuire l'angolo d'inclinazione del 1 %.

Premendo a lungo questi tasti, si ottiene uno scorrimento automatico dei valori.

Con i tasti DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% per l'inclinazione, è possibile regolare direttamente l'inclinazione.

Per motivi di sicurezza, l'angolo di inclinazione può essere regolato solo manualmente. Un'eccezione è data qui dai programmi con profili d'inclinazione e dai programmi HRC (programma di controllo della frequenza cardiaca). In questo caso, l'angolo d'inclinazione è regolato automaticamente.

## IMPOSTAZIONE DELLA VELOCITÀ

Tramite il tasto SPEED (+) è possibile aumentare la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Tramite il tasto SPEED (-) è possibile diminuire la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Premendo a lungo questi tasti, si ottiene uno scorrimento automatico dei valori.

Con i tasti DIRECT SPEED(4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) e (12 km/h / 7,5 mph) per la velocità, è possibile regolare direttamente la velocità.

## SELEZIONE DEL PROGRAMMA

Dopo l'accensione o al termine di un programma, è possibile selezionare un programma con il tasto CURSOR e il tasto ENTER. Sono disponibili 6 programmi con relativi sottoprogrammi.

## SEGMENTI DI PROFILI

Nella scelta dei programmi (prima di iniziare l'allenamento), vengono rappresentati in modo tridimensionale i profili per l'inclinazione e la velocità. I profili d'inclinazione compaiono quindi nella parte sinistra dello schermo e i profili di velocità nella parte destra. Durante l'allenamento, vengono indicati a sinistra i valori d'inclinazione e a destra i valori di velocità, scalati sui segmenti presenti. Per questo motivo, la rappresentazione del profilo potrebbe anche essere distorta. La posizione attuale dell'utente lampeggia.

## RECOVERY

Se durante l'allenamento vi è un segnale di polso, è possibile attivare tramite il tasto RECOVERY la misurazione polso a riposo. Il tapis roulant viene portato al completo arresto. Vengono misurati il polso sotto sforzo e, un minuto più tardi, il polso a riposo e trasmesso poi un voto fitness. Per uno stesso allenamento, il miglioramento di questo voto indica un miglioramento della propria forma fisica.

Nell'indicazione del percorso di allenamento, il polso sotto sforzo è indicato come P1 e nell'indicazione delle calorie è evidenziato il polso a riposo P2. Dopo circa 16 secondi, l'indicazione passa alla modalità Pausa. Il voto fitness è quindi indicato nell'indicazione di velocità, in basso a destra.

**Calcolo del voto fitness:**

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

P1 = polso sotto sforzo,                      P2 = polso a riposo  
1,0 = molto buono                              F6,0 = insufficiente

## STANDBY

Potenza consumata in modalità stand-by < 0,5 Watt.

Se durante l'arresto si preme il tasto stand-by oppure è scattata l'ora definita per questo tra le commutazioni di sistema, il tapis roulant passa alla modalità di stand-by.

Premendo il tasto stand-by, il tapis roulant può essere riattivato.

## PAUSA

Se viene premuto il tasto STOP durante l'allenamento, il programma si interrompe e si attiva la modalità Pausa. Durante la modalità Pausa, funzionano solamente i tasti START e STOP.

Se durante la modalità Pausa si preme il tasto START, il tapis roulant si riavvia e aumenta gradualmente alla velocità, attivata prima della funzione Pausa. I valori di allenamento continuano ad essere contati e continuati, da dove erano stati interrotti.

Se durante la modalità Pausa non si preme alcun tasto per tre minuti o si preme il tasto STOP, il programma si arresta e viene indicata la statistica di allenamento.

Se si desidera passare oltre a tale indicazione, premere semplicemente il tasto STOP.

## CALCOLO DELLE CALORIE CONSUMATE

Il calcolo delle calorie rappresenta un valore stimato. Questo è indicato in alto a destra del display. Il valore calcolato non ha alcuna validità medica.

## TRASMISSIONE DEL POLSO

Il tapis roulant è dotato di rilevazione delle pulsazioni. Al fine di garantire una registrazione ottimale delle pulsazioni, cingere i due sensori di rilevazione delle pulsazioni ben fermi e completamente attorno alle mani, senza muovere queste ultime. I movimenti delle mani potrebbero infatti portare ad anomalie nella rilevazione. L'indicazione del polso necessita di circa 5-1 secondi, per indicare esattamente il polso attuale.

Il tapis roulant dispone di un ricevitore interno della frequenza cardiaca, compatibile con POLAR. Per poter utilizzare il sistema di pulsazioni senza cavo, è necessario indossare una cintura al torace per la trasmissione della frequenza cardiaca. La cintura toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non è compresa nella fornitura di questo tapis roulant. Noi consigliamo la cintura toracica POLAR T34. Questa è reperibile come accessorio, presso i negozi specializzati.

Si prega di considerare che alcuni materiali, impiegati nella fabbricazione di indumenti (es. poliestere e poliammide), provocano delle cariche statiche ed impediscono a volte una misurazione affidabile della frequenza cardiaca. Tenere presente che anche telefoni cellulari, televisori e altri apparecchi elettrici simili possono formare attorno a sé un campo elettromagnetico, in grado di creare problemi nella rilevazione della frequenza cardiaca.

## ICONA DELLA MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT

Se è indicata l'icona di "Manutenzione del tapis roulant", eseguire la manutenzione del tapis roulant, come indicato nelle istruzioni per il montaggio.

## MESSAGGI D'ERRORE

Durante il funzionamento, in caso di anomalie al comando com-

paiono dei messaggi diversi nel display. I messaggi d'errore possono essere resettati, spegnendo e riaccendendo l'interruttore di rete. Dovessero ricomparire ancora i messaggi d'errore, allora è necessario contattare il servizio di assistenza.

## FUNZIONAMENTO

### ACCENSIONE

Accendere prima di tutto l'apparecchio. L'interruttore ON/OFF per il tapis roulant si trova accanto al cavo di rete, sul lato anteriore, sotto la copertura del motore. Posizionare l'interruttore in posizione "ON".

### CHIAVE DI SICUREZZA

Verificare il funzionamento dell'interruttore di sicurezza, prima di iniziare ogni allenamento. Inserire la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il relativo laccio ai propri indumenti. Se la chiave di sicurezza non è inserita nell'interruttore di sicurezza, il simbolo dell'interruttore di sicurezza è evidenziato nel display.

### INIZIARE L'ALLENAMENTO

Per salire e scendere dal tapis roulant, usare sempre i corrimano laterali.

Prima di iniziare l'allenamento, posizionarsi sulla piattaforma laterale del tapis roulant. Non mettere mai in moto l'apparecchio, mentre ci si trova sulla superficie scorrevole. Iniziare l'allenamento ad una velocità limitata e aumentare poi gradualmente la velocità o l'angolo di inclinazione. Correre sempre possibilmente al centro della superficie scorrevole.

Durante l'allenamento, tenere sempre il corpo e la testa ben dritti e rivolti in avanti. Non tentare mai di girarsi sul tapis roulant, mentre questo è ancora in moto.

## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

### Programma manuale

Dopo che l'apparecchio è acceso e la chiave di sicurezza è inserita, premere il tasto START. Il tapis roulant inizia a muoversi dopo 3 secondi, a 1,0 km/h (0,6 mph).

È possibile aumentare o diminuire la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento in ogni momento. Per terminare l'allenamento, premere il tasto STOP.

Con l'avvio manuale dell'allenamento, vengono mostrate le indicazioni del percorso di allenamento e il tempo di allenamento. Il programma "Manual" è un allenamento senza limite temporale. Il programma di allenamento non può essere memorizzato alla fine.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Premere il tasto START per iniziare l'allenamento.

## SELEZIONE DEI PROGRAMMI

L'utente ha la possibilità di scegliere tra diversi programmi.

### Sono disponibili i seguenti programmi:

- P1: programma inclinazione: con 3 diversi profili
- P2: programma velocità: con 3 diversi profili
- P3: programma calorie
- P4: programma percorso
- P5: programma inclinazione HRC
- P6: programma velocità HRC

Dopo aver selezionato un programma, l'utente può introdurre dei dati default. Il valore pre-impostato lampeggia e deve essere confermato o modificato. Non appena sono stati introdotti e confermati i valori, è possibile iniziare con l'allenamento sul tapis roulant.

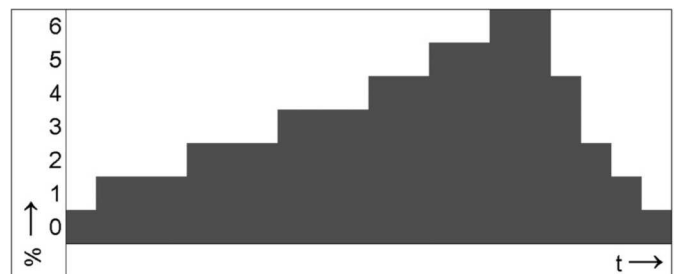
### P1 : PROGRAMMA INCLINAZIONE: CON 3 PROFILI

È possibile scegliere tra tre profili pre-impostati in „P1: programma inclinazione“. È possibile aumentare o diminuire la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento in ogni momento. L'indicazione temporale diminuisce progressivamente nel display, mentre il percorso eseguito aumenta gradualmente.

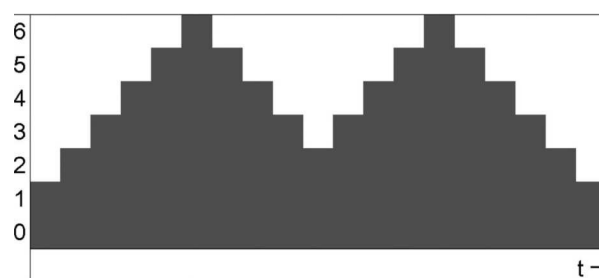
1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P1: programma inclinazione“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione temporale (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Selezionare un profilo (con i tasti cursore) e confermare con "Enter"
6. Confermare l'inclinazione massima (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
7. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
8. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.



P1: Profilo di inclinazione 1



P1: Profilo di inclinazione 2



P1: Profilo di inclinazione 3

## P2 : PROGRAMMA VELOCITÀ: CON 3 PROFILI

È possibile scegliere in „P2: Programma velocità” tra 3 diversi profili. È possibile aumentare o diminuire la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento in ogni momento. L'indicazione temporale diminuisce progressivamente nel display, mentre il percorso eseguito aumenta gradualmente.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P2: programma velocità” con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione temporale (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Selezionare un profilo (con i tasti cursore) e confermare con "Enter"
6. Confermare la velocità massima (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
7. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
8. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.



P2: Profilo di velocità 1



P2: Profilo di velocità 2



P2: Profilo di velocità 3

### P3: PROGRAMMA DELLE CALORIE

In questo programma, è possibile aumentare / diminuire in ogni momento la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento. Questo serve a bruciare i grassi il più possibile. Il numero di calorie compare sul display in alto a destra e diminuisce progressivamente.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P3: programma calorie” con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare le calorie indicate per default (con "Enter") o modificarle (con i tasti cursore)
5. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
6. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
7. Viene eseguito un COOL DOWN (riposo) di 4 minuti, dalla fine del programma (può essere interrotto con il tasto STOP).

### P4: PROGRAMMA DEI PERCORSI

In questo programma, è possibile aumentare / diminuire in ogni momento la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento. Qui il valore default del percorso di allenamento diminuisce progressivamente nell'indicazione.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P4: programma percorso” con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare il percorso default indicato (con "Enter") o modificarlo (con i tasti cursore)
5. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
6. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
7. Viene eseguito un COOL DOWN (riposo) di 4 minuti, dalla fine del programma (può essere interrotto con il tasto STOP).

### P5 : PROGRAMMA INCLINAZIONE HRC

L'utente ha la possibilità di impostare il programma in modo personalizzato, in base al proprio numero di pulsazioni di arrivo massimo. Il tapis roulant regola quindi automaticamente l'inclinazione nel programma, al fine di raggiungere la frequenza cardiaca di arrivo per l'utente e mantenerla. Durante l'allenamento, l'utente può modificare la velocità o l'inclinazione manualmente.

**Per poter usare i programmi di controllo cardiaco, l'utente deve indossare una cintura al torace.**

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P5: programma inclinazione HRC” con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione dell'età (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Confermare l'indicazione del tempo (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
6. Confermare il polso di arrivo massimo (con "Enter") o modificarlo (con i tasti cursore)
7. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
8. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.



P5 : Profilo polso

### P6 : PROGRAMMA VELOCITÀ HRC

L'utente ha la possibilità di impostare il programma in modo personalizzato, in base al proprio numero di pulsazioni di arrivo massimo. Il tapis roulant regola quindi automaticamente l'inclinazione nel programma, al fine di raggiungere la frequenza cardiaca di arrivo per l'utente e mantenerla. Durante l'allenamento, l'utente può modificare la velocità o l'inclinazione manualmente.

**Per poter usare i programmi di controllo cardiaco, l'utente deve indossare una cintura al torace**

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P6: programma velocità HRC“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione dell'età (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Confermare l'indicazione del tempo (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
6. Confermare il polso di arrivo massimo (con "Enter") o modificarlo (con i tasti cursore)
7. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
8. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.



P6 : Profilo polso

### Avvertenza per i programmi di controllo cardiaco!

**Se la frequenza cardiaca non viene rilevata, per motivi di sicurezza la velocità diminuisce progressivamente a 1 km/h (metric), 0.6 MPH (English).**

## COMMUTAZIONE DEL SISTEMA

Possono naturalmente essere elaborate le sotto-voci di menù Unit (metrico/anglo-americano), la versione LCD e Controller Version, il tempo di corsa complessivo, il rendimento complessivo di corsa, Summer (ON/OFF) e "Imposta ora per stand-by". La versione LCD e Controller Version, il tempo di corsa complessivo, il rendimento complessivo di corsa possono essere solo letti, ma non modificati.

Per eseguire modifiche al sistema, queste si devono trovare nella selezione dei programmi



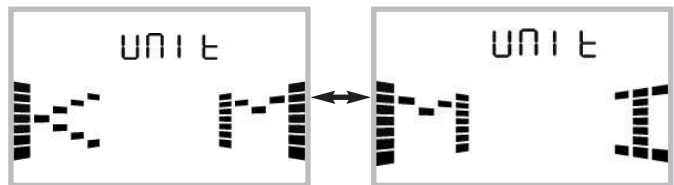
DPremere il tasto SPEED (-) almeno per 2 sec., e si accede così al menù di modifiche del sistema.

È possibile chiudere la modalità di regolazione in ogni momento e senza alcuna modifica, semplicemente premendo il tasto STOP.

È possibile passare ad altre sotto-voci di menù, premendo il tasto SPEED (-) o il tasto SPEED (+).

### 1) Commutazione dal sistema metrico al sistema anglo-americano

Nel display compare "UNit".

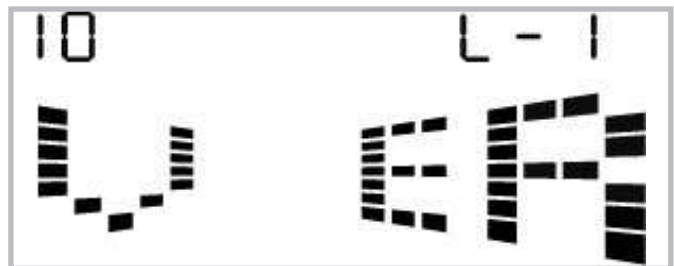


Premere START, per commutare tra KM e MI.

Premere STOP, per confermare e chiudere il menù.

In questo modo, le unità di misura per la velocità e il percorso vengono modificate.

### 2) Leggere la versione LCD e Controller



### 3) Leggere il tempo di corsa complessivo in ore



### 4) Leggere il rendimento di corsa complessivo (in km o miglia)



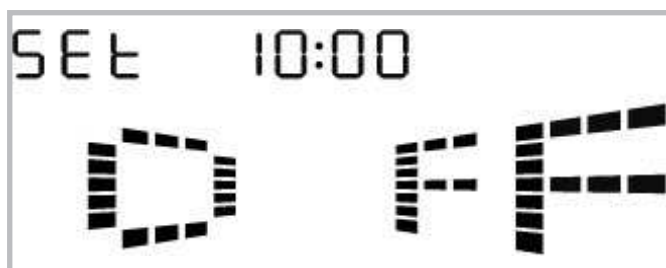
### 5) Attivare o disattivare "Summer"



Premere semplicemente START, per attivare o disattivare "Summer".

il display passa poi al programma "Selezione modalità".

6) Impostare l'ora di stand-by

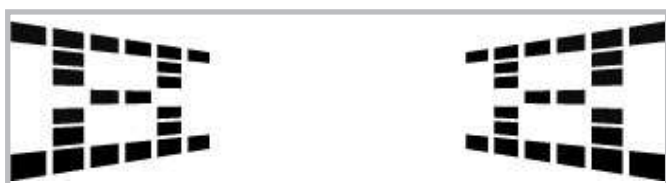


Premere START, per regolare poi l'ora di spegnimento con il tasto Speed (+) o il tasto Speed (-).

Premendo di nuovo START, si conferma il valore.

**RIASSUNTO DELLE ISTRUZIONI/ MESSAGGI NEL DISPLAY LCD**

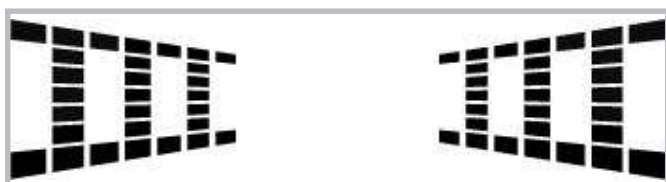
**Accendi**



**Selezione programma**



**Pronto**



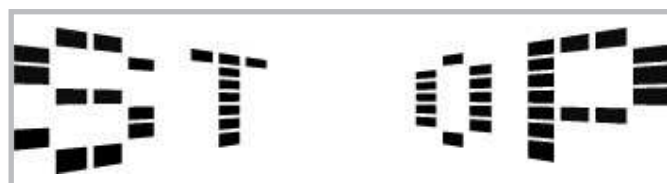
**Messaggio d'avvertimento**



**Pausa allenamento**



**Stop allenamento**



**Avvertenza! L'apparecchio passa in stand-by**



**Calibrazione dell'inclinazione necessaria (si prega di contattare l'Assistenza Clienti)**



**Eeguire immediatamente la manutenzione del tapis roulant**



**Chiave di sicurezza non inserita**



## Istruzioni per l'allenamento

La corsa è una forma molto efficace di allenamento fitness. Grazie al tapis roulant è possibile effettuare a casa propria, indipendentemente da ogni condizione atmosferica, un allenamento da corsa controllato ed equilibrato. Il tapis roulant è adatto non solo per il jogging, bensì anche per l'allenamento da passo. Prima di iniziare con l'allenamento è necessario leggere attentamente le istruzioni seguenti!

## Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa

La base per la pianificazione dell'allenamento è lo stato attuale delle prestazioni del proprio corpo. Grazie a un test di carico il proprio medico di famiglia è in grado di diagnosticare la capacità di prestazione personale dell'utilizzatore, la quale rappresenta la base per la pianificazione dell'allenamento. Elevati carichi di allenamento e sovraccarichi sono da evitare in ogni caso, anche se non è stato effettuato alcun test di carico. Ai fini della pianificazione tenere presente il principio seguente: Un allenamento costante viene controllato sia mediante il volume di carico, sia mediante l'altezza/intensità di carico.

## Valori di riferimento per l'allenamento costante

### Intensità di carico

Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

**Polso massimo:** Si intende il raggiungimento del polso massimo individuale a carico massimo. Il massimo raggiungibile della frequenza cardiaca dipende dall'età. Qui vale la regola approssimativa: la frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

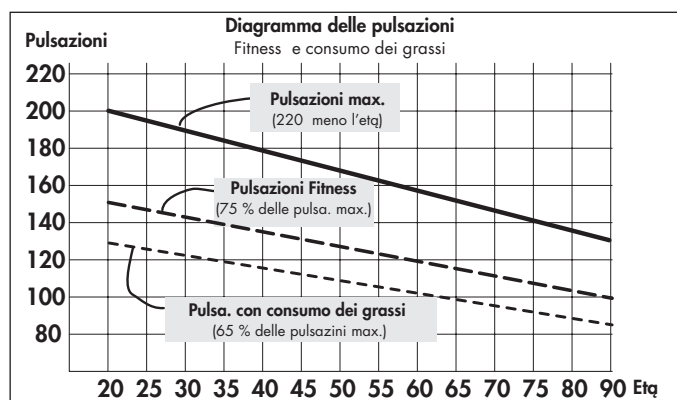
**Esempio: Età 50 anni > 220 - 50 = 170 puls/min**

### Polso sotto sforzo:

L'intensità ottimale di carico viene raggiunta con il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio (cfr. diagramma).

**65% = obiettivo di allenamento bruciatura di grassi**

**75% = obiettivo di allenamento fitness migliorato**



Questo valore varia in base all'età.

Durante l'allenamento con il tapis roulant, l'intensità viene regolata da un lato mediante la velocità di corsa e dall'altro lato mediante l'angolo di pendenza della superficie di corsa. Con una velocità di corsa crescente aumenta il carico corporeo. Essa aumenta anche quando viene aumentato l'angolo di pendenza.

Ai principianti si consiglia di evitare una velocità di corsa troppo elevata oppure un allenamento con un angolo di pendenza della superficie di corsa troppo ampio, poiché in questi casi esiste la

possibilità di oltrepassare l'intervallo della frequenza cardiaca raccomandato. Durante l'allenamento con il tapis roulant è necessario stabilire una velocità di corsa e un angolo di pendenza in modo tale da raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale secondo i dati sopra citati. Durante la corsa controllare in base alla propria frequenza cardiaca se ci si sta allenando entro il proprio intervallo di intensità.

### Volume di carico

Durata di una seduta di allenamento e la sua frequenza a settimana: il volume di carico ottimale è dato quando su un lungo periodo si raggiunge il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio.

### Regola approssimativa

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2-3 volte ogni settimana	20 - 30 min
1-2 volte ogni settimana	30 - 60 min

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli:

Frequenza dell'allenamento	Ampiezza dell'unità di allenamento
<b>1. settimana</b>	
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
<b>2. settimana</b>	
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
<b>3. settimana</b>	
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
<b>4. settimana</b>	
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

## Warm-Up

All'inizio di ogni seduta di allenamento è necessario riscaldarsi e abituarsi con 3-5 minuti di carico lentamente crescente al fine di mettere "in moto" il proprio sistema cardiocircolatorio e la propria muscolatura.

## Cool-Down

Importante allo stesso modo è il cosiddetto "defaticamento". Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico, per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant.

Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

1. Si ottiene una determinata prestazione costante con prestazioni del sistema cardiocircolatorio più ridotte rispetto a prima
2. Si mantiene su un periodo più lungo una determinata prestazione costante con le stesse prestazioni del sistema cardiocircolatorio
3. Dopo determinate prestazioni del sistema cardiocircolatorio ci si riposa più velocemente rispetto a prima

### Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano

Una microtensione generata dalla contrazione del cuore viene rilevata mediante i sensori della mano e vengono misurati mediante il sistema elettronico.

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare una presa brusca
- Mantenere rilassate le mani ed evitare contrazioni e strofinamenti sulle superfici di contatto

## Istruzioni di allenamento particolari

A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa.

Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

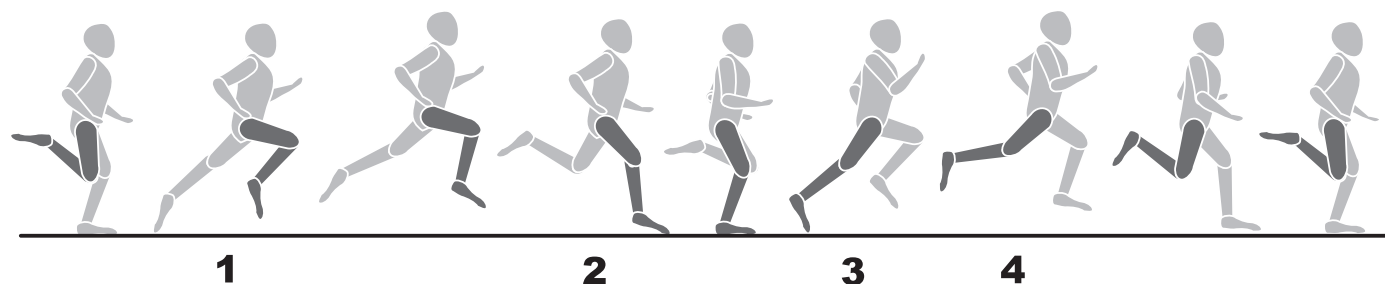
- Prima dell'allenamento controllare sempre l'installazione e lo stato corretti dello strumento.
- Salire sullo strumento e scendere da esso solamente quando il nastro si è completamente fermato e nel far ciò tenersi alle barre di presa.
- Prima dell'avvio del tapis roulant fissare ai propri vestiti la cordicella della chiave di sicurezza arresta-nastro.
- Allenarsi con delle adeguate scarpe da corsa/ginnastica.
- La corsa su un tapis roulant si differenzia dalla corsa su un fondo normale. Per questo motivo bisognerebbe prepararsi all'allenamento di corsa iniziando a camminare lentamente sul nastro.
- Durante le prime sedute di allenamento tenersi saldamente alle barre di presa, al fine di evitare dei movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Questo vale soprattutto in caso di comando del computer durante l'allenamento di corsa.
- Al fine di evitare dei sovraccarichi, i principianti non dovrebbero impostare l'angolo di pendenza della superficie di corsa su una posizione troppo elevata.
- In base alle possibilità, correre a ritmo costante.
- Allenarsi solamente al centro della superficie di corsa.

## Biomeccanica – Tapis roulant

### Allenamento ed esecuzione del movimento

Il nastro trasportatore può essere utilizzato per diverse forme di allenamento, dalla camminata al walking allo sprint. L'esecuzione del movimento per la camminata, il walking e lo sprint si suddivide in quattro fasi:

Fase	Inizio	Fine	Osservazioni / descrizione del movimento
Fase di slancio anteriore	Gamba di sostegno sotto il baricentro corporeo	Appoggio del piede	Qui ha luogo il massimo sollevamento del ginocchio e il movimento serve principalmente all'avanzamento della gamba. Quando si appoggia il piede, nell'arco di 10-20 ms si ha un ammortizzamento delle estremità inferiori grazie ad un movimento di arresto passivo. <b>Fase di appoggio anteriore</b>
Appoggio del piede	Posizione verticale del	corpo Quando si appoggia il piede,	vengono generate forze pari a 2-3 volte il peso corporeo. Pertanto è indispensabile indossare calzature idonee per assorbire adeguatamente le forze generate e assicurare una sana pronazione del piede.
Fase di appoggio posteriore	Posizione verticale del corpo	Spinta del piede	Nella fase finale il piede viene disteso e ha luogo una spinta sul primo dito.
Fase di slancio posteriore	Spinta del piede	Posizione verticale del corpo	



### Stili di corsa

L'andamento del movimento della corsa non può essere standardizzato, pertanto la scelta dello stile di corsa più vantaggioso è molto individuale e dipende in modo determinante dalla velocità di corsa e dalla costituzione fisica. Si distingue tra diversi tipi di appoggio del tallone.

- Appoggio dell'avampiede: il contatto iniziale con il suolo ha luogo con l'avampiede. All'impatto del piede il ginocchio è leggermente flesso, pertanto gran parte delle forze generate viene ammortizzata tramite la muscolatura.
- Appoggio del retropiede: il contatto iniziale con il suolo ha luogo con il tallone. All'impatto del tallone il ginocchio è quasi teso e il movimento viene ammortizzato tramite l'apparato motorio passivo e la calzatura.
- Appoggio del metatarso: contatto iniziale con il suolo tramite il metatarso. Combinazione di appoggio dell'avampiede e del retropiede.

Va tenuto presente che un'economizzazione della tecnica di corsa evita un'affaticamento precoce e previene lesioni e che i requisiti biomeccanici durante la corsa e le forze generate dipendono dai seguenti punti:

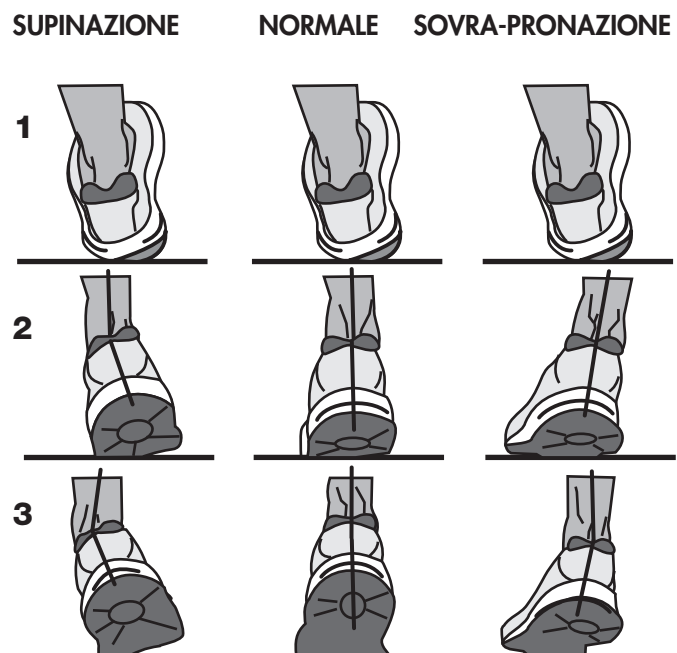
- Velocità della corsa
- Caratteristiche del suolo / profilo del percorso
- Costituzione fisica
- Tecnica di corsa
- Calzatura
- Statica delle estremità inferiori



### Pronazione del piede

La pronazione descrive il naturale ammortizzamento del piede per attutire l'impatto. La pronazione del piede può differenziarsi a seconda del tipo di corridore. Si distingue tra normale pronazione, sovra-pronazione e supinazione.

In un corridore con pronazione normale, una scarpa da corsa dovrebbe supportare sempre il movimento naturale di pronazione, ma senza limitarlo mediante tecnologie di stabilizzazione. Per i corridori è soprattutto la sovra-pronazione o la supinazione a rappresentare un problema serio che può causare svariate lesioni. Tuttavia delle scarpe da corsa adeguate consentono di compensare problemi o posture individuali scorrette.



### Informacje dla Państwa bezpieczeństwa:

- Aby uniknąć obrażeń wskutek nieprawidłowego treningu lub zbyt dużego przeciążenia, z urządzenia treningowego można korzystać tylko w sposób zgodny z instrukcją.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania należy sprawdzić łączenia pod kątem ich prawidłowego trzymania.
- Proszę regularnie kontrolować sprawność urządzenia i jego prawidłowy stan techniczny.
- Kontrole w zakresie bezpieczeństwa technicznego należą do obowiązków użytkownika i muszą być one wykonywane regularnie i w prawidłowy sposób.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem prowadzenia regularnych kontroli w zakresie uszkodzeń i zużycia.
- Zepsute lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić. Ingerencja w elementy elektryczne może być dokonywana tylko przez wykwalifikowany personel. Proszę używać tylko oryginalnych części zamiennych marki KETTLER.
- Do momentu wykonania naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Do czyszczenia, pielęgnacji i konserwacji należy używać wyłącznie zestawu do pielęgnacji KETTLER nr art. 7921-000.
- Przed rozpoczęciem treningów proszę wykonać badania lekarskie, które sprawdzą, czy Państwa stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Bieżni treningowej można używać wyłącznie do celów zgodnych z jej przeznaczeniem, tzn. do treningu biegowego i chodu osób dorosłych.
- Proszę przestrzegać maksymalnej wagi użytkownika.
- Treningi wykonywać zawsze z założonym kluczem zabezpieczającym.
- Podczas pierwszych jednostek treningowych proszę zapoznać się z przebiegiem ruchów przy małej prędkości.
- W razie niepewności proszę przytrzymać się poręczy, opuścić bieżnię przez platformy boczne i zatrzymać urządzenie.

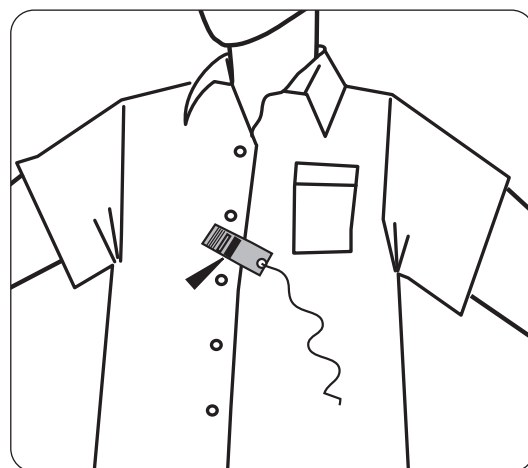
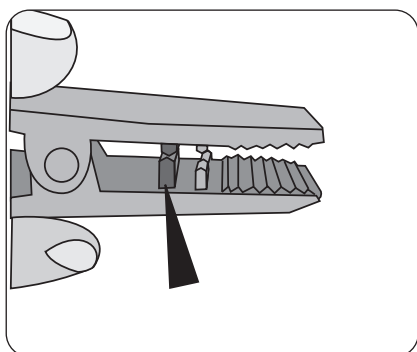
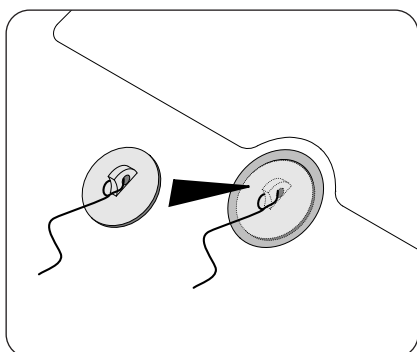
**Ważne:** Proszę przestrzegać także wskazówek bezpieczeństwa dotyczących montażu i posadowienia urządzenia.

### Wyłącznik bezpieczeństwa

- Przed każdym treningiem należy zawsze włożyć klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa i zamocować przewód giętki klucza zabezpieczającego na ubraniu. Proszę dopasować długość przewodu giętkiego: w przypadku potknięcia/upadku powinien zadziałać wyłącznik bezpieczeństwa.
- Klucz zabezpieczający został opracowany, aby na wypadek upadku lub wystąpienia sytuacji awaryjnej natychmiast wyłączyć napędy bieżni i regulacji wysokości. Wyłącznika bezpieczeństwa proszę używać wyłącznie do awaryjnego zatrzymania urządzenia. Aby w sposób bezpieczny, wygodny i pełny zatrzymać bieżnię w normalnych warunkach treningu, proszę używać przycisku STOP.
- Sprawdzenie wyłącznika bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu
- Proszę stanąć na boczne platformy i uruchomić bieżnię z minimalną prędkością. Proszę wyciągnąć klucz zabezpieczający z wyłącznika bezpieczeństwa. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie zamocować klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa, a przewód giętki zacisnąć na ubraniu. Przy zatrzymanej bieżni proszę poruszyć się do tyłu. Klucz zabezpieczający musi się odłączyć od wyłącznika bezpieczeństwa. Przewód giętki powinien pozostać nadal zamocowany na ubraniu. Ponownie zamocować klucz zabezpieczający na wyłączniku bezpieczeństwa.

### Zabezpieczenie bieżni

- Można uniknąć niekontrolowanego użycia bieżni przez osoby trzecie poprzez wyciągnięcie klucza zabezpieczającego. Klucz zabezpieczający należy przechowywać starannie w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla dzieci!



## WYŚWIETLACZ



Symbol wzniesienia



Symbol prędkości



Symbol konserwacji bieżni

Cool Down

Cool Down "Schłodzenie"

Recovery

Recovery Ustalenie oceny sprawności



Symbol wyłącznika bezpieczeństwa



Wskazanie tętna w bpm (beat per minute = liczba uderzeń na minutę)

Age

Wskazanie wieku

%

Wskazanie wzniesienia w %

miles

km

Wskazanie dystansu treningowego w km lub milach

mph

km/h

Wskazanie prędkości w km/h lub mph

888

Wskazanie wydatku energetycznego w kilokaloriach

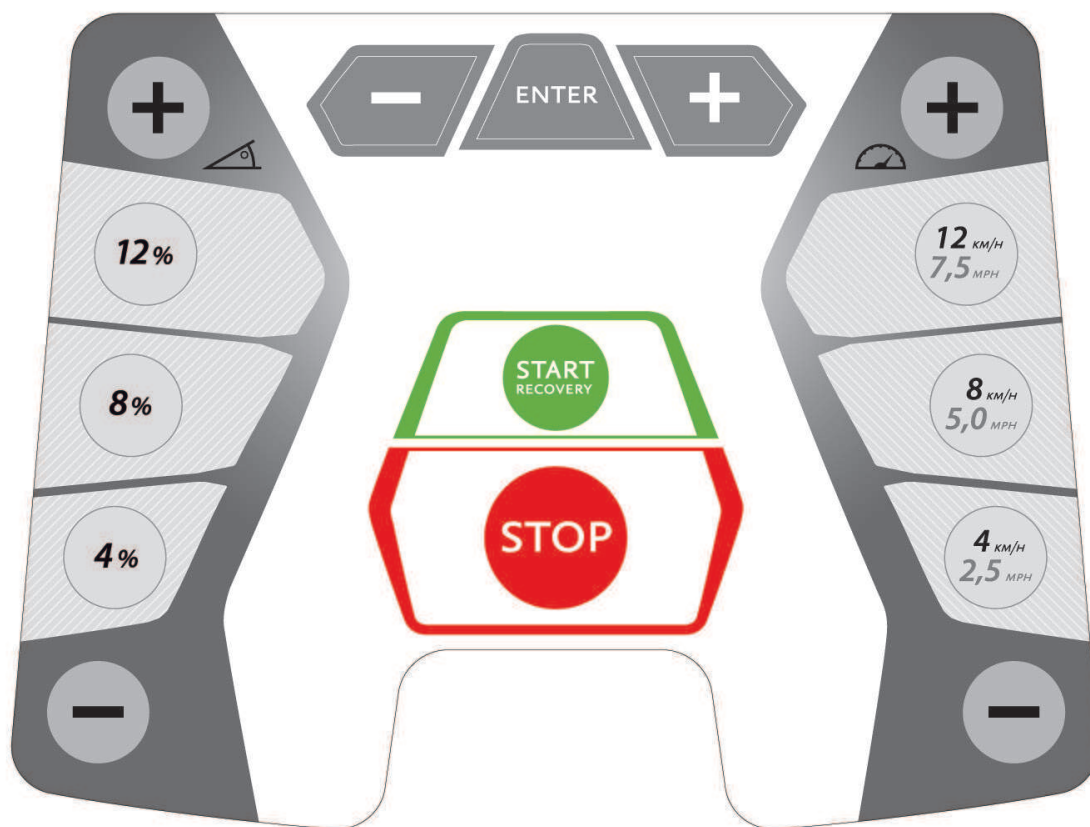
## WARTOŚCI WSKAZAŃ

## Podczas programowania

Wskazanie	Zakres zadawania	Układ	Stopniowanie
Wiek	10-99	XX	1
Czas	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Dystans treningowy	1.0~50.0 km (metryczny), 0.6~30.0 miles (angielski)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	maks.: 16 km/h (metryczny), 10 mph (angielski)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	maks. : 12%	XX	1
Tętno docelowe	70~210 bpm	XXX	1

## Podczas treningu

Wskazanie	Zakres wskazania	Układ	Stopniowanie
Czas	Normalnie : 00:00~99:59 do 99min 59sek, potem 01:40~18:00 od 1godz. 40min.	XX	1
Dystans treningowy	0.00~9.99km (metryczny), 0.00~9.99mi (angielski) do 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km (metryczny), 10.0~99.9mi (angielski) od 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorie	0-999	XXX	1
Częstotliwość uderzeń serca	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h (metryczny), 0.6~10mph (angielski)	XX.X	0.1



ENTER

Potwierdzanie programów i wartości



CURSOR (+) (-)

Wybór programów i wartości



INCLINE (+) (-)

Ustawienie nachylenia



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

Bezpośredni wybór nachylenia



SPEED (+) (-)

Ustawienie prędkości



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Bezpośredni wybór prędkości



START / RECOVERY

Uruchamia bieżnię / Uruchamia obliczenie oceny sprawności



STOP

Zatrzymuje bieżnię

## USTAWIENIE NACHYLENIA

Za pomocą przycisku INCLINE (+) zwiększamy kąt nachylenia o 1 %.

Za pomocą przycisku INCLINE (-) zmniejszamy kąt nachylenia o 1 %.

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

Za pomocą przycisków do regulacji nachylenia DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% możemy bezpośrednio ustawić nachylenie.

Ze względów bezpieczeństwa kąt nachylenia można ustawiać tylko ręcznie. Wyjątek stanowią profile nachylenia i programy HRC (program z kontrolą częstotliwości uderzeń serca). Tutaj kąt nachylenia ustawiany jest automatycznie.

## USTAWIANIE PRĘDKOŚCI

Za pomocą przycisku SPEED (+) zwiększamy prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Za pomocą przycisku SPEED (-) obniżamy prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

Za pomocą przycisków regulacji prędkości DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) i (12 km/h / 7,5 mph) możemy bezpośrednio ustawić prędkość.

## WYBÓR PROGRAMU

Po załączeniu urządzenia lub po zakończeniu programu możemy za pomocą przycisków CURSOR i przycisku ENTER wybrać program. Do dyspozycji znajduje się 6 programów i podprogramów.

## SEGMENTY PROFILI

Podczas wyboru programów (przed podjęciem treningu) wyświetlona zostaje graficzna prezentacja profili nachylenia i prędkości. Profile nachylenia przedstawione są w lewej, a profile prędkości w prawej części wyświetlacza. Podczas treningu na istniejące segmenty skalowane są po lewej stronie wartości nachylenia, a po prawej stronie wartości prędkości. W wyniku tego na obrazie graficznym może dojść do zafatyzowania profilu. Aktualna pozycja użytkownika miga.

## RECOVERY

Jeśli podczas treningu odbierany jest sygnał tętna, za pomocą przycisku RECOVERY możemy uruchomić pomiar tętna spoczynkowego. Bieżnia zostaje zatrzymana. Urządzenie mierzy tętno treningowe i minutę później tętno spoczynkowe, a następnie ustala ocenę sprawności. Przy identycznym treningu polepszenie tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

W polu dystansu treningowego wyświetlone zostaje tętno treningowe P1, a w polu kalorii tętno spoczynkowe P2. Po ok. 16 sekundach wyświetlacz przechodzi na tryb pauzy. Ocena sprawności wskazana zostaje w polu prędkości na dole po prawej stronie.

### Obliczenie oceny sprawności:

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

P1 = tętno treningowe,  
1,0 = bardzo dobry

P2 = tętno spoczynkowe  
F6,0 = niedostateczny

## Stand-by

Pobór mocy w trybie Stand-by < 0,5 W.

Jeśli podczas postoju urządzenia wciśnięty zostanie przycisk Stand-by lub upłynie czas zdefiniowany w ustawieniach systemu bieżnia przełączy się na tryb Stand-by.

Wciśnięcie przycisku Stand-by powoduje ponowną aktywację bieżni.

## PAUSE

Jeśli podczas treningu wciśnięty zostanie przycisk STOP, program zostanie przerwany i aktywowany zostanie tryb pauzy. W czasie trybu pauzy działają tylko przyciski START i STOP.

Wciśnięcie przycisku START w trybie pauzy uruchamia ponownie bieżnię, urządzenie nabiera prędkości, która była aktywowana przed uruchomieniem funkcji pauzy. Następuje kontynuacja zliczania wartości treningowych od miejsca, w którym zostało ono przerwane.

Jeśli w trybie pauzy przez trzy minuty nie wciśniemy żadnego przycisku lub wciśniemy przycisk STOP, program zostanie zakończony i wyświetli się statystyka treningu.

Jeśli chcemy ją pominąć, wciśniemy po prostu przycisk STOP.

## OBLICZENIE KALORII

Obliczenie kalorii stanowi wartość orientacyjną. Zostaje ona wyświetlona na górze po prawej stronie wyświetlacza. Obliczona wartość nie daje podstawy do oceny medycznej.

## ODBIÓR SYGNAŁU TĘTNA

Bieżnia jest wyposażona w urządzenie do rejestracji tętna z dłoni. Aby zapewnić prawidłową rejestrację tętna z dłoni, należy mocno i w całości objąć dłońmi obydwa czujniki tętna i utrzymywać dłoń w bezruchu. Ruchy dłoni mogą powodować zakłócenia. Wskazanie tętna potrzebuje ok. 5 do 15 sekund na wyświetlenie naszego aktualnego pulsu.

Bieżnia dysponuje także wbudowanym odbiornikiem sygnału tętna, kompatybilnym z systemem POLAR. Aby móc korzystać z bezprzewodowego systemu pomiaru tętna osoba ćwicząca musi założyć pas piersiowy, służący do odbioru sygnału tętna. Pas piersiowy do przesyłu sygnału tętna nie jest elementem wyposażenia tej bieżni. Zalecamy pas piersiowy POLAR Brustgurt T34. Jest on dostępny w specjalistycznych sklepach.

Proszę mieć na uwadze, że niektóre materiały, z których jest wykonane nasze ubranie (np. poliester, poliamid), wytwarzają ładunki elektrostatyczne, które mogą zakłócać prawidłowy pomiar tętna. Proszę także pamiętać, że telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne, wytwarzające wokół siebie pole elektromagnetyczne, mogą także wywoływać problemy przy pomiarze tętna.

## SYMBOL KONSERWACJI BIEŻNI

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się symbol konserwacji bieżni, należy wykonać konserwację zgodnie z opisem w instrukcji montażu.

## KOMUNIKATY BŁĘDÓW

W przypadku wystąpienia błędów w pracy urządzenia na wyświetlaczu wskazane zostają różne komunikaty. Komunikaty błędów można skasować przez wyłączenie i załączenie włącz-

nika zasilania. Jeśli po tym zabiegu komunikat błędu pojawi się ponownie, należy skontaktować się z serwisem.

## OBSŁUGA

### ZAŁĄCZANIE

Najpierw załączyć urządzenie. Włącznik ZAŁ./WYŁ. bieżni znajduje się obok kabla sieciowego na przedniej stronie, poniżej osłony silnika. Proszę przełączyć włącznik na pozycję "AN" (ZAŁ.).

### KLUCZ ZABEZPIECZAJĄCY

Przed każdym treningiem należy sprawdzić działanie wyłącznika bezpieczeństwa. Zamocować klucz zabezpieczający na wyłączniku bezpieczeństwa, a przewód giętki na ubraniu. Jeśli klucz zabezpieczający nie jest prawidłowo włożony do wyłącznika bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawi się symbol wyłącznika bezpieczeństwa.

### ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Podczas wchodzenia na bieżnię i schodzenia z niej należy zawsze trzymać się poręczy.

Przed rozpoczęciem treningu stanąć na platformie bocznej bieżni. Nigdy nie wprawiać urządzenia w ruch stojąc na taśmie bieżni. Trening rozpocząć od małej prędkości i następnie zwiększać prędkość wzgl. kąt nachylenia. W miarę możliwości biegać zawsze na środku powierzchni taśmy.

W czasie treningu ciało i głowę utrzymywać zawsze w pozycji zwróconej do przodu. W czasie ruchu taśmy nigdy nie próbować obracania się na bieżni.

## PROGRAMY TRENINGOWE

### Program manualny

Po załączeniu urządzenia i po założeniu klucza zabezpieczającego wcisnąć przycisk START. Bieżnia zostanie uruchomiona po 3 sekundach z prędkością 1,0 km/h (0,6 mph).

W trakcie treningu w każdej chwili możemy zwiększyć/zmniejszyć prędkość lub nachylenie. W celu zakończenia treningu wcisnąć przycisk STOP.

W przypadku ręcznego rozpoczęcia treningu wartości przebytego dystansu i czasu treningu zliczane są na wyświetlaczu w górę. Program manualny jest treningiem bez limitu czasu. Takiego programu treningowego nie można na końcu zapisać w pamięci.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

## WYBÓR PROGRAMU

Użytkownik ma możliwość wyboru spośród różnych programów.

### Do wyboru są następujące programy:

- P1: Program wzniesienia: z 3 różnymi profilami
- P2: Program prędkości: z 3 różnymi profilami
- P3: Program kalorii
- P4: Program z zadaniem dystansu
- P5: Program HRC ze wzniesieniem
- P6: Program HRC z zadaną prędkością

Po wybraniu danego programu użytkownik może zadawać parametry. Ustawiona wstępnie wartość miga pokazując, że możemy ją albo potwierdzić albo zmienić. Po zadaniu i potwierdzeniu naszej wartości możemy rozpocząć trening na bieżni.

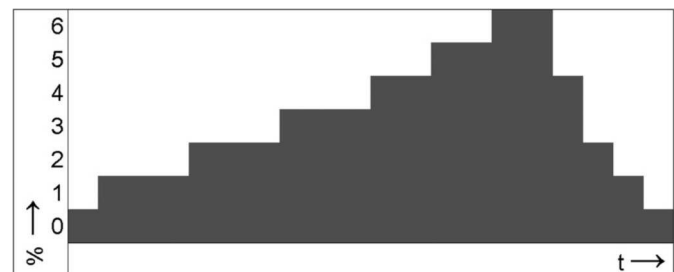
### P1 : PROGRAM WZNIESIENIA: Z 3 PROFILAMI

Pod „P1: Program wzniesienia” możemy wybrać spośród trzech wstępnie ustawionych profili. W trakcie treningu możemy w każdej chwili zwiększać/zmniejszać prędkość lub nachylenie. Zadany parametr czasu jest zliczany na wyświetlaczu wstecz, a pokonany dystans zliczany jest w górę.

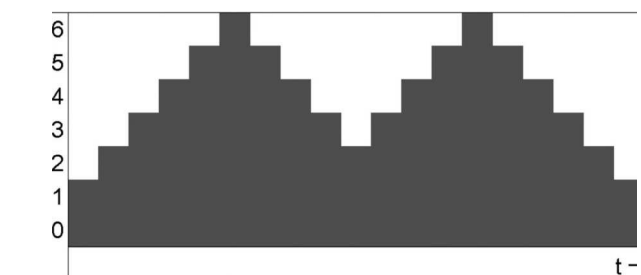
1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P1: Program wzniesienia” i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wybrać profil (przyciski kursora) i potwierdzić przyciskiem Enter.
6. Potwierdzić maksymalne nachylenie (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
7. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
8. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.



P1 : Profil nachylenia 1



P1 : Profil nachylenia 2



P1 : Profil nachylenia 3

## P2 : PROGRAM PRĘDKOŚCI: Z 3 PROFILAMI

Pod „P2: Program prędkości” możemy wybrać spośród trzech różnych profili. W trakcie treningu możemy w każdej chwili zwiększać/zmniejszać prędkość lub nachylenie. Zadany parametr czasu jest zliczany na wyświetlaczu wstecz, a pokonany dystans zliczany jest w górę.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P2: Program prędkości” i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wybrać profil (przyciski kursora) i potwierdzić przyciskiem Enter.
6. Potwierdzić maksymalną prędkość (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
7. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
8. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.



P2 : Profil prędkości 1



P2 : Profil prędkości 2



P2 : Profil prędkości 3

## P3: PROGRAM KALORII

W tym programie w trakcie treningu możemy w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość lub nachylenie. Program ten służy do optymalnego spalania tłuszczu. Liczba kalorii jest pokazana w górnej prawej części wyświetlacza i jest zliczana wstecz.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P3: Program kalorii” i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadaną ilość kalorii (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
6. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
7. Po zakończeniu programu wprowadzane jest schłodzenie (COOL DOWN), czyli trwające 4 minuty uspokojenie ruchu (można je przerwać przyciskiem STOP).

## P4: PROGRAM Z ZADANYM DYSTANSEM

W tym programie możemy w trakcie treningu w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość lub nachylenie. Zadany parametr dystansu treningowego zliczany jest na wyświetlaczu wstecz.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P4: Program z zadanym dystansem” i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany dystans treningowy (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
6. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
7. Po zakończeniu programu wprowadzane jest schłodzenie (COOL DOWN), czyli trwające 4 minuty uspokojenie ruchu (można je przerwać przyciskiem STOP).

## P5 : PROGRAM HRC ZE WZNIESIENIEM

Użytkownik ma możliwość indywidualnego ustawienia programu na podstawie swojego tętna maksymalnego. Bieżnia ustawia automatycznie w programie nachylenie, aby uzyskać i utrzymać docelową wartość tętna użytkownika. W trakcie treningu użytkownik może ręcznie zmieniać prędkość lub nachylenie.

**Aby móc korzystać z programów kontroli tętna, konieczne jest noszenie pasa piersiowego.**

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P5: Program HRC ze wzniesieniem” i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr wieku (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
6. Potwierdzić parametr tętna maks. (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
7. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
8. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.



P5 : Profil tętna

## P6 : PROGRAM HRC Z ZADANĄ PRĘDKOŚCIĄ

Użytkownik ma możliwość indywidualnego ustawienia programu na podstawie swojego tętna maksymalnego. Bieżnia ustawia automatycznie w programie prędkość, aby uzyskać i utrzymać docelową wartość tętna użytkownika. W trakcie treningu użytkownik może ręcznie zmieniać prędkość lub nachylenie.

**Aby móc korzystać z programów kontroli tętna, konieczne jest noszenie pasa piersiowego.**

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P6: Program HRC z zadaną prędkością” i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr wieku (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
6. Potwierdzić parametr tętna maks. (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
7. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
8. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.



P6 : Profil tętna

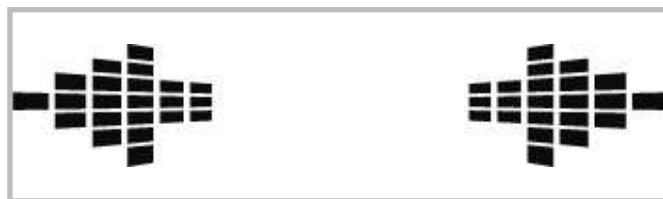
### Uwaga do programów kontroli tętna:

Jeśli częstotliwość tętna nie zostanie rozpoznana, ze względów bezpieczeństwa prędkość zostanie obniżona do 1km/h (metryczny), 0.6MPH (angielski).

## USTAWIENIA SYSTEMU

Podpunkty menu takie jak Unit (jednostki) (metryczne/angielskie), LCD oraz Controller Version, całkowity czas przebiegu, przebieg całkowity, brzęczyk (zał./wył.) i ustawienie czasu Stand-by mogą być ustawiane samodzielnie. Punkty LCD i wersja urządzenia sterującego (Controller Version), całkowity czas przebiegu, przebieg całkowity służą tylko do odczytu i nie mogą być zmieniane.

Aby dokonać ustawień systemu, musimy znajdować się w polu Wybór programów.



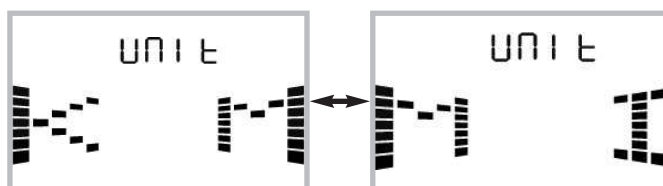
Wcisnąć przycisk SPEED (-) przynajmniej na 2 sek., jesteśmy teraz w menu Ustawienia systemu.

Tryb ustawień możemy w każdej chwili opuścić nie dokonując w nim żadnej zmiany przez wciśnięcie przycisku STOP.

Przechodzenie do dalszych podpunktów menu możliwe jest przez wciśnięcie przycisku SPEED (-) lub SPEED (+).

### 1) Zmiana jednostek metryczne/angielskie -

Na wyświetlaczu pojawia się „UNIT”.

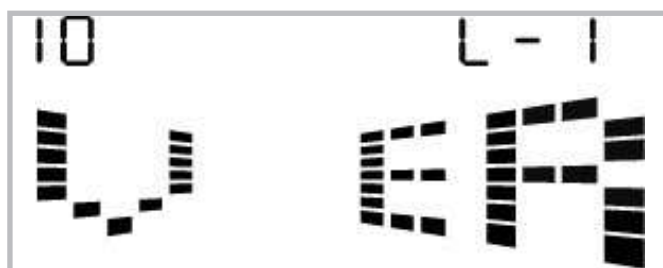


Wcisnąć START, aby wybrać jednostkę KM lub MI.

Wcisnąć STOP, aby potwierdzić i opuścić menu.

Jednostki prędkości i dystansu zostały odpowiednio zmienione.

### 2) Odczyt LCD i Controller Version



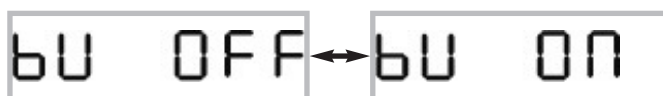
### 3) Odczyt całkowitego czasu przebiegu w godzinach



### 4) Odczyt całkowitego przebiegu (km lub mile)



### 5) Włączenie/wyłączenie brzęczka

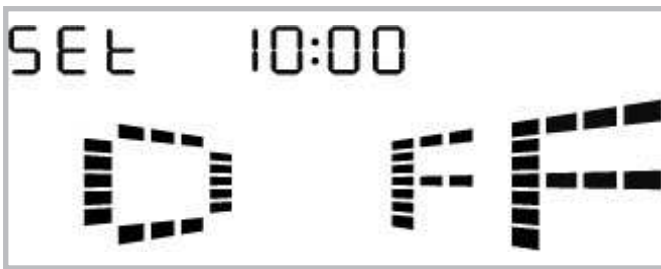


Wcisnąć przycisk START, aby włączyć lub wyłączyć brzęczek.

Wskazanie przechodzi następnie do trybu wyboru programów.



## 6) Ustawianie czasu dla trybu Stand-by



Wcisnąć START, aby następnie ustawić czas wyłączenia przyciskiem Speed (+) lub Speed (-).

Ponowne wciśnięcie START potwierdza wartość.

## PODSUMOWANIE KOMUNIKATÓW/ UWAG NA WYŚWIETLACZU LCD

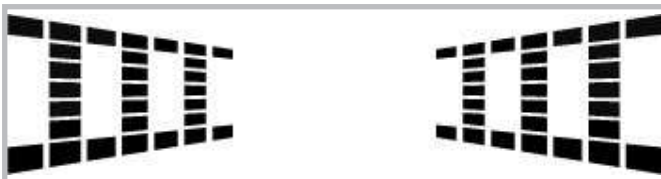
### Załączenie



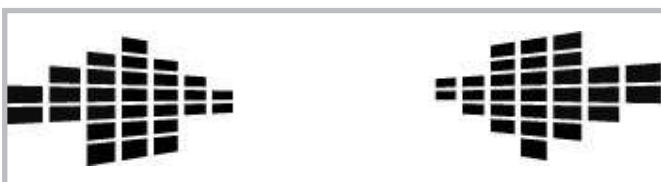
### Wybór programu



### Gotów



### Ostrzeżenie



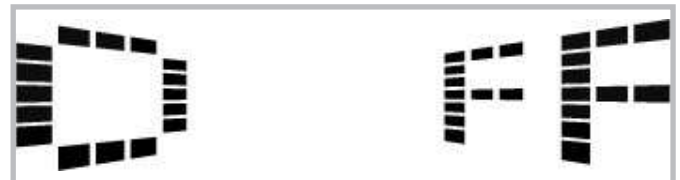
### Przerwa w treningu



### Trening Stop



### Uwaga: Urządzenie przełącza się na tryb Stand-by



### Wymaga kalibracji nachylenia (proszę skontaktować się z serwisem)



### Bieżnia wymaga niezwłocznej konserwacji



### Klucz zabezpieczający nie jest włożony



## Instrukcja treningowa

Bieganie jest wysoce efektywną formą treningu sprawnościowego. Przy pomocy bieżni treningowej możesz niezależnie od jakiegokolwiek pogody przeprowadzić kontrolowany i dozowany trening biegowy w domu. Bieżnia treningowa nadaje się nie tylko do joggingu, lecz również do treningu chodu. Zanim zaczniesz trening powinieneś uważnie przeczytać poniższe wskazówki.

### Planowanie i sterowanie swoim treningiem biegowym

Podstawą planowania treningu jest Twoja aktualna kondycja fizyczna. Za pomocą testu wysiłkowego Twój lekarz domowy może zdiagnozować osobistą kondycję fizyczną, która stanowi bazę planowania Twojego treningu. Jeżeli nie zleciłeś przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym razie należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinieneś zapamiętać sobie następującą zasadę: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

### Wytyczne dla treningu wytrzymałościowego

#### Intensywność obciążenia

Intensywność obciążenia przy treningu biegowym kontroluje się w pierwszej kolejności poprzez częstotliwość tętna.

**Tętno maksymalne:** pod pojęciem obciążenia maksymalnego rozumie się osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalna osiągalna ilość uderzeń serca na minutę jest zależna od wieku. Obowiązuje tutaj zasada ogólna: maksymalna ilość uderzeń serca na minutę odpowiada  $220$  uderzeń pulsu minus wiek.

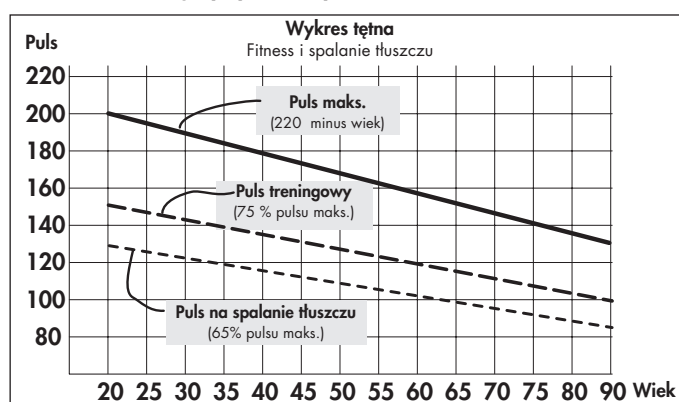
**Przykład: wiek 50 lat  $> 220 - 50 = 170$  uderzeń pulsu na minutę.**

#### Tętno obciążenia:

Optymalną intensywność obciążenia osiąga się przy 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego (por. wykres).

**65% = cel treningu spalanie tłuszczu**

**75% = cel treningu poprawa sprawności**



Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

Intensywność w przypadku treningu na bieżni treningowej jest regulowana z jednej strony poprzez prędkość biegu, a z drugiej strony poprzez kąt nachylenia powierzchni bieżni. Ze wzrostem prędkości biegu zwiększa się obciążenie fizyczne. Zwiększa się ono również wraz ze zwiększaniem kąta nachylenia. Jako początkujący unikaj za dużego tempa biegu lub treningu ze zbyt dużym kątem nachylenia powierzchni bieżni, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony zalecany zakres częstotliwości tętna. Swoje indywidualne tempo biegu oraz kąt nachylenia podczas treningu na bieżni treningowej powinieneś wyznaczyć tak, żebyś swoją optymalną częstotliwość tętna osiągnął zgodnie z powyższymi danymi. Skontroluj podczas biegu na podstawie swojej częstotliwości tętna, czy trenujesz w swoim zakresie intensywności.

### Zakres obciążenia

Czas trwania sesji treningowej i jej częstotliwość w tygodniu:

Optymalny zakres obciążenia jest dany, kiedy przez dłuższy okres czasu uzyskuje się 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego.

#### Zasada ogólna:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2-3 razy tygodniowo	20 - 30 min.
1-2 razy tygodniowo	30 - 60 min.

Początkujący nie powinni rozpoczynać od sesji treningowych trwających 30 - 60 minut. Trening początkującego w czasie pierwszych 4 tygodni może być zaplanowany interwałowo:

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

## Warm-Up

Na początku każdej sesji treningowej należy przez około 3 - 5 minut przeprowadzić rozruch względnie rozgrzewkę, stopniowo zwiększając wysiłek tak, aby wprawić swój układ sercowo-naczyniowy i muskulaturę w „ktus”.

## Cool-Down

Równie ważne jest tak zwane „ochłonięcie”. Po każdej sesji treningowej należy jeszcze przez dalsze 2 - 3 minuty kontynuować wolno bieg. W dalszym okresie Twojego treningu wytrzymałościowego poziom wysiłku powinien być zwiększany początkowo poprzez zakres wysiłku, tzn. zamiast 10 minut należy trenować 20 minut albo zamiast 2 razy tygodniowo należy trenować 3 razy. Obok indywidualnego planowania swojego treningu możesz również sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w Twoim komputerze treningowym. To, czy Twój trening przyniósł po kilku tygodniach pożądany skutek możesz stwierdzić na podstawie następujących obserwacji:

1. Określony poziom wytrzymałości uzyskujesz przy mniejszej wydajności sercowo-naczyniowej niż poprzednio.
2. Utrzymujesz określony poziom wytrzymałości przez dłuższy okres czasu przy tej samej wydajności sercowo-naczyniowej.
3. Ochłonięcie przy określonym poziomie wydajności sercowo-naczyniowej następuje szybciej niż poprzednio.

### Wskazówki dotyczące pomiaru tętna przez pomiar pulsu ręcznego

Generowane skurczami serca mininapięcie zostaje zarejestrowane przez czujniki ręczne i oszacowane przez elektronikę.

- Obejmuj zawsze powierzchnie stykowe obu rękoma.
- Unikaj gwałtownego obejmowania.
- Trzymaj ręce spokojnie i unikaj kurczenia rąk oraz tarcia powierzchni stykowych.

## Specjalne wskazówki treningowe

Każdy powinien znać posunięcia towarzyszące bieganiu. Mimo to, w trakcie treningu biegowego należy przestrzegać pewnych zasad:

- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo zmontowane i dobrze zamocowane.
- Wchodzić i schodzić z urządzenia wolno jedynie wtedy, gdy bieżnia jest całkowicie zatrzymana, przytrzymując się przy tym poręczy.
- Przed startem bieżni treningowej przymocuj sznur klucza bezpieczeństwa zatrzymujący bieżnię do swojego ubrania.
- Podczas treningu należy używać odpowiedniego obuwia biegowego względnie sportowego.
- Istnieje różnica pomiędzy bieganiem na bieżni treningowej, a bieganiem po normalnej powierzchni. Dlatego też do treningu biegowego powinieneś się przygotować poprzez wolne chodzenie na bieżni treningowej.
- Podczas kilku pierwszych sesji treningowych trzymaj się mocno za uchwyt, aby uniknąć niekontrolowanych ruchów mogących spowodować upadek. Dotyczy to szczególnie obsługiwanego komputera podczas treningu biegowego.
- Początkujący nie powinni wybierać zbyt dużych kątów nachylenia powierzchni bieżni, aby uniknąć przeciężenia treningowego.
- W miarę możliwości należy utrzymywać regularny rytm biegu.
- Trenować należy tylko w środku powierzchni bieżni.

## Biomechanika – bieżnia treningowa

### Rodzaje treningu i wykonywane ruchy

Bieżnia pozwala na różnorodny trening: od chodzenia poprzez walking (szybkie chodzenie) aż po sprint. Chód, walking, bieg i sprint można podzielić na cztery fazy:

Faza	Rozpoczęcie	Zakończenie	Wskazówki / opis ruchów
Faza przedniego zamachu	Noga popierająca pod punktem ciężkości ciała	Postawienie stopy	W czasie tej fazy kolano jest unoszone na maksymalną wysokość. W ten sposób następuje przeniesienie nogi do przodu. Podczas stawiania stopy, w ciągu 10-20 ms wstrząsy kończyn dolnych są amortyzowane przez pasywne hamowanie.
Faza przedniego podporu	Postawienie stopy	Wyprostowana postawa ciała	Przy stawianiu stopy powstają siły, które stanowią dwu- lub trzykrotność wagi ciała. Dlatego należy pamiętać o stosowaniu odpowiedniego obuwia, absorbującego oddziałujące siły oraz zapewniającego zdrową pro-
nację stopy.	Faza tylnego podporu Wyprostowana postawa	ciała	<b>Odbicie stopy</b> W fazie końcowej następuje wyciągnięcie stopy i odbicie
na jej pierwszym palcu.	Faza tylnego zamachu	Odbicie stopy Wyprostowana postawa	



1

2

3

4

### ciała

#### Style biegania

Nie jest możliwe określenie norm dotyczących ruchów podczas biegania. Dlatego wybór najbardziej ekonomicznego stylu biegania jest bardzo indywidualny i w znacznym stopniu zależy od szybkości biegu i budowy ciała. Wyróżnia się kilka sposobów stawiania stóp podczas biegu:

- Na przedniej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od przedniej części stopy. Przy zetknięciu stopy z podłożem kolano jest lekko ugięte. Dlatego duża część występujących sił jest amortyzowana przez mięśnie.
- Na tylnej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od pięty. Przy zetknięciu pięty z podłożem kolano jest niemal wyprostowane. Ruch amortyzowany jest przez pasywny aparat ruchu oraz obuwie.
- Na środkowej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od śródstopia. Kombinacja stawiania stopy na przedniej i

tylnej części.

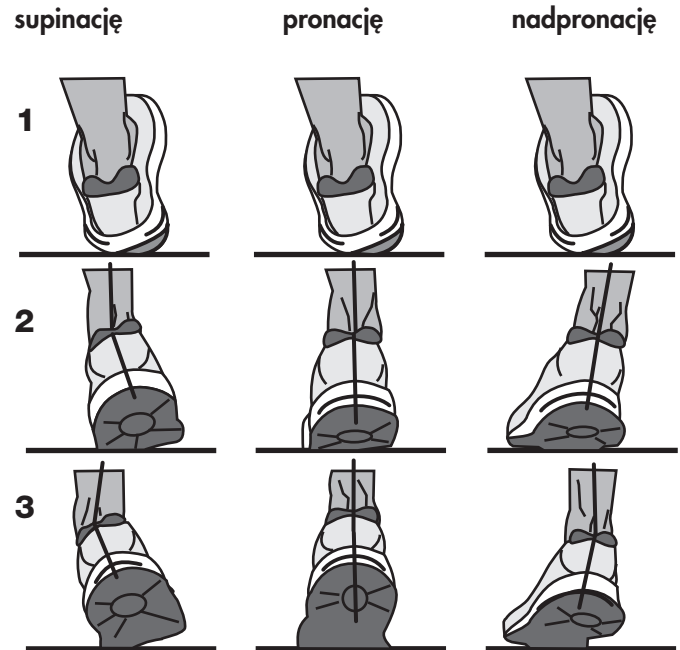
Należy pamiętać, że ekonomiczna technika biegania zapobiega przedwczesnemu zmęczeniu oraz urazom. Biomechaniczne wymogi podczas biegu i występujące siły są zależne od następujących czynników:

- szybkość biegania
- właściwości podłoża / profil odcinka
- budowa ciała
- technika biegania
- obuwie
- statyka kończyn dolnych

### Pronacja stopy

Pronacja opisuje naturalną amortyzację stopy w celu zniwelowania sił działających przy zetknięciu stopy z podłożem. Pronacja stopy jest zależna od typu biegacza. Przy tym rozróżnia się: pronację, nadpronację oraz supinację.

Obuwie do biegania powinno zawsze pomagać biegaczowi z normalną pronacją w wykonywaniu naturalnych ruchów pronacyjnych, nie ograniczając ich przez technologie stabilizujące. Szczególnymi problemami biegaczy są: nadpronacja lub supinacja. Mogą one powodować różnego rodzaju urazy. Jednak odpowiednie obuwie pomaga korygować indywidualne nieprawidłowe ułożenie stopy i rozwiązywać indywidualne problemy.



### Informações para a sua segurança:

- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Apenas pessoal especializado pode efectuar intervenções nos componentes eléctricos. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- Para a limpeza, conservação e manutenção utilize apenas o conjunto de conservação de aparelhos KETTLER, ref.º 7921-000
- 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.
- A passadeira só pode ser utilizada para o fim a que se destina, ou seja, para a prática de corrida e caminhadas por pessoas adultas.
- Respeite o peso máximo do utilizador.
- Nunca treine sem antes inserir a chave de segurança.
- Nas primeiras sessões de treino, familiarize-se com os movimentos a velocidade reduzida.
- Caso não se sinta seguro, segure-se bem às pegas, abandone a passadeira pelas plataformas laterais e imobilize-a.

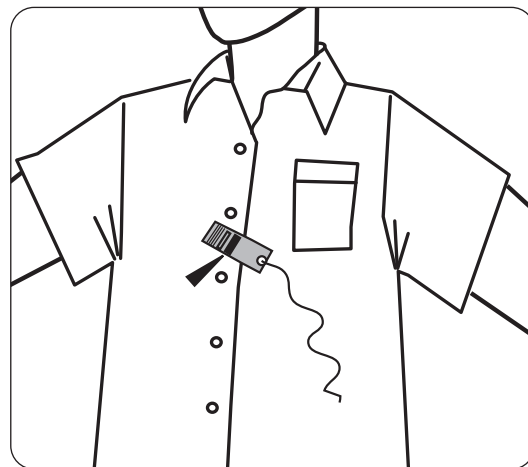
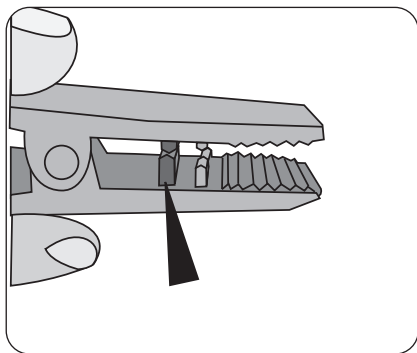
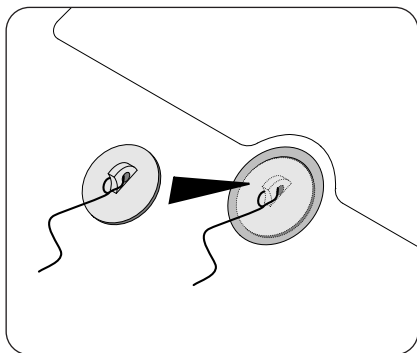
**Importante:** as instruções de segurança contidas no manual de montagem e de instalação devem ser igualmente respeitadas.

### Interruptor de segurança

- Antes de cada treino, fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita da chave ao vestuário. Ajuste o comprimento da fita: se tropeçar, o interruptor de segurança dispara.
- O interruptor de segurança foi concebido para desligar imediatamente o accionamento da passadeira, bem como o ajuste da altura, caso o utilizador tropece ou se encontre numa situação de emergência. Utilize o interruptor de segurança apenas para uma paragem de emergência. Em circunstâncias normais, durante o treino, utilize a tecla STOP para imobilizar a passadeira de modo seguro e confortável.
- Verificar o interruptor de segurança antes de iniciar o treino
- Posicione-se sobre as plataformas laterais e inicie a passadeira à velocidade mínima. Retire a chave de segurança do interruptor de segurança. A passadeira deverá parar de imediato. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Com a passadeira parada, recue alguns passos. A chave de segurança deverá soltar do interruptor de segurança. A fita deverá permanecer presa ao vestuário. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no respectivo interruptor.

### Segurança da passadeira

- É possível evitar uma utilização descontrolada da passadeira por terceiros, retirando a chave de segurança. Guarde-a cuidadosamente e mantenha-a afastada de crianças!



## MOSTRADOR



	Símbolo	Inclinação
	Símbolo	Velocidade
	Símbolo	Manutenção da passadeira
<b>Cool Down</b>	Cool Down	"Arrefecimento"
<b>Recovery</b>	Recovery	Determinação da condição física
	Símbolo	Interruptor de segurança
	Indicações	das pulsações em bpm (beat per minute = batimentos por minuto)
<b>Age</b>	Indicação	da idade
<b>%</b>	Indicação	da inclinação em %
<b>miles</b> <b>km</b>	Indicação	Percurso de treino em km ou milhas
<b>mph</b> <b>km/h</b>	Indicação	Velocidade em km/h ou mph
<b>888</b>	Indicação	Consumo de energia em quilocalorias

## VALORES INDICADOS

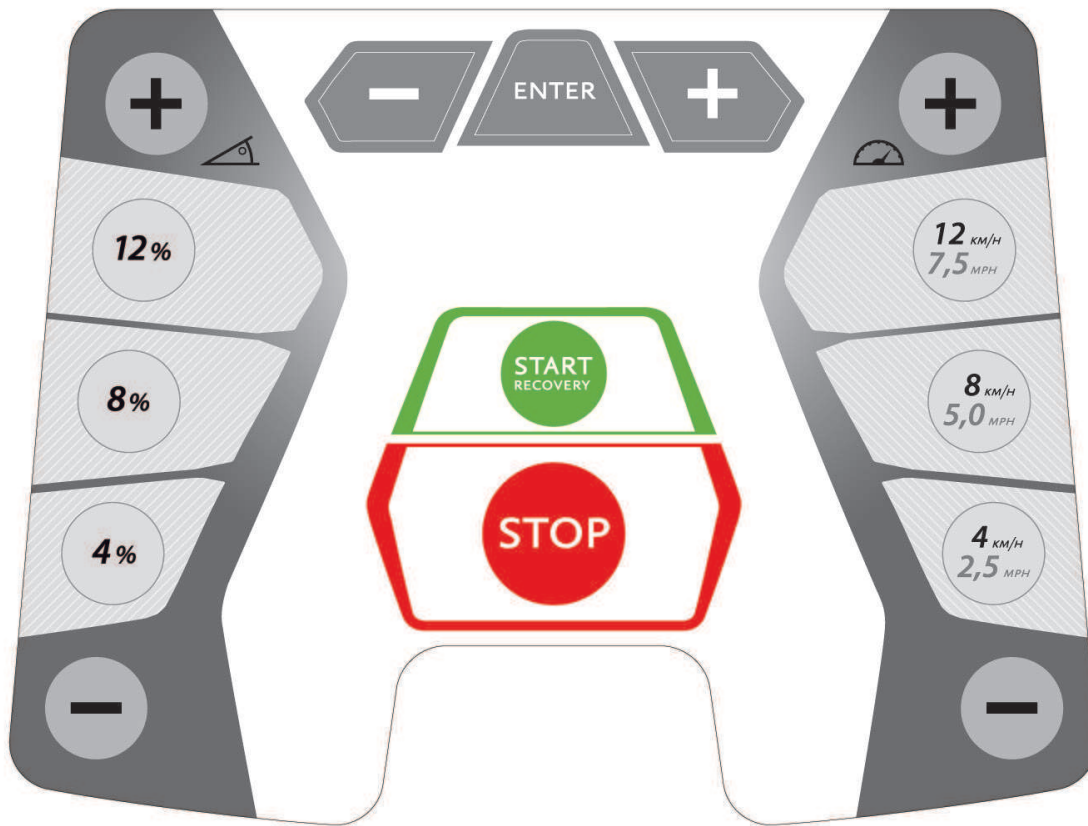
## Durante a programação

Indicação	Intervalo dos dados	Auflösung	Nível
Idade	10-99	XX	1
Tempo	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Percurso de treino	1,0~50,0 km(metric), 0,6~30,0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	máx.: 16km/h(metric), 10mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	máx.: 12%	XX	1
Pulsação pretendida	70~210 bpm	XXX	1

## Durante o treino

Indicação	Intervalo da indicação	Auflösung	Nível
Tempo	Normal : 00:00~99:59 até 99min 59s, depois 01:40~18:00 a partir de 1h 40min	XX	1
Percurso de treino	0,00~9,99km(metric), 0,00~9,99mi(English) até 9,99(km/mi)	X:XX	0.01
	10,0~99,9km(metric), 10,0~99,9mi(English) a partir de 10(km/mi)	XX.X	0.1
Quilocalorias	0-999	XXX	1
Ritmo cardíaco	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1,0~16,0km/h(metric), 0,6~10mph(English)	XX.X	0.1

## P TECLADO



ENTER

Confirmação de programas e valores



CURSOR (+) (-)

Seleção do programa e valores



INCLINE (+) (-)

Ajuste da inclinação



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

Seleção directa da inclinação



SPEED (+) (-)

Ajuste da velocidade



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Seleção directa da velocidade



START / RECOVERY

Inicia a passadeira/Inicia o cálculo da avaliação física



STOP

Pára a passadeira



## AJUSTE DA INCLINAÇÃO

Com a tecla INCLINE (+) o ângulo de inclinação é aumentado 1 %.

Com a tecla INCLINE (-) o ângulo de inclinação é reduzido 1 %. Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

Ajuste a inclinação directamente com as respectivas teclas DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12%.

Por motivos de segurança, o ângulo de inclinação só pode ser ajustado manualmente. Os programas com perfis de inclinação e os programas HRC (programas de controlo do ritmo cardíaco) são uma excepção. Neles o ângulo de inclinação é ajustado de modo automático.

## AJUSTE DA VELOCIDADE

Com a tecla SPEED (+), aumenta-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Com a tecla SPEED (-), diminui-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

Ajuste a velocidade directamente com as teclas DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) e (12 km/h / 7,5 mph).

## SELECÇÃO DO PROGRAMA

Depois de ligar a máquina ou concluir um programa, poderá seleccionar um programa com as teclas CURSOR e ENTER. Estão disponíveis 6 programas com subprogramas.

## SEGMENTOS DE PERFIL

Ao seleccionar o programa (antes de iniciar o treino), são apresentados, tridimensionalmente, os perfis relativos à inclinação e à velocidade. Os perfis relativos à inclinação são apresentados na metade esquerda do ecrã e os perfis relativos à velocidade na metade direita. Durante o treino, os valores relativos à inclinação serão escalonados nos segmentos disponíveis, do lado esquerdo os valores relativos à inclinação e, do lado direito, os valores relativos à velocidade. Isto poderá alterar os perfis na apresentação. A posição actual do utilizador pisca.

## RECOVERY

Se, durante o treino, existir um sinal de pulsação, accione a medição da pulsação de recuperação com a tecla RECOVERY. A passadeira é imobilizada. Mede-se a pulsação em esforço. Um minuto depois, mede-se a pulsação de recuperação e realiza-se uma avaliação da condição física. Com um treino igual, uma melhor classificação representa um melhoramento da sua condição física.

A pulsação em esforço P1 é exibida na indicação do percurso de treino e a pulsação em repouso P2 é exibida na indicação relativa às calorías. Após aprox. 16 segundos, a indicação passa para o modo de pausa. A avaliação da condição física é indicada no canto inferior direito da indicação da velocidade.

### Cálculo da avaliação da condição física:

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

P1 = pulsação em esforço, P2 = pulsação de recuperação  
1,0 = muito boa F6,0 = insuficiente

## Stand-by

Consumo de potência no modo Stand-by < 0,5Watt.

Se a tecla Stand-by for premida com o aparelho imobilizado ou se um dos tempos definidos na conversão do sistema tiver expirado, a passadeira entra em Stand-by.

Prima a tecla Stand-by para voltar a activar a passadeira.

## PAUSA

Se premir a tecla STOP durante o treino, o programa é interrompido e o modo de pausa é activado. Durante o modo de pausa funcionam apenas as teclas START e STOP.

Se se premir a tecla START durante o modo de pausa, a passadeira inicia e retoma a velocidade que tinha sido activada antes da pausa. Retoma-se a contagem dos valores do treino a partir do último valor antes da interrupção.

Se, no modo de pausa, premir a tecla STOP ou não premir qualquer tecla durante três minutos, o programa é terminado e é exibida a estatística de treino.

Se desejar saltar a estatística de treino, basta premir a tecla STOP.

## CÁLCULO DE CALORIAS

O cálculo de calorías é um valor de referência. Este valor é exibido no canto superior direito do mostrador. O valor calculado não possui qualquer valor médico.

## RECEPÇÃO DA PULSAÇÃO

A passadeira está equipada com um medidor da pulsação para as mãos. Para garantir uma boa medição da pulsação para as mãos, agarre firmemente em ambos os sensores da pulsação de modo a abrangê-los com as mãos, mas sem as mexer. Se mexer as mãos, poderá causar falhas. A indicação da pulsação necessita de aprox. 5 a 15 segundos para apresentar a sua pulsação actual.

A passadeira dispõe também de um receptor do ritmo cardíaco integrado compatível com o cinto torácico da POLAR. Para poder utilizar o sistema de pulsação sem fios, terá de utilizar um cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco. O cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco não está incluído no âmbito de fornecimento desta passadeira. Recomendamos o cinto torácico T34 da POLAR, que está disponível como acessório no comércio especializado.

Esteja atento para o facto de que alguns materiais utilizados no seu vestuário (p. ex. poliéster, poliamida) podem gerar cargas estáticas e eventualmente impedir uma medição fiável do ritmo cardíaco. Além disso, tenha em consideração que telemóveis, televisores e outros aparelhos eléctricos, que formam um campo magnético à sua volta, poderão interferir igualmente na medição do ritmo cardíaco.

## SÍMBOLO DA MANUTENÇÃO DA PASSADEIRA

Se o símbolo da manutenção da passadeira for exibido, efectue a respectiva manutenção tal como descrito no manual de montagem.

## MENSAGENS DE ERRO

Em caso de erros do comando durante o funcionamento, são exibidas várias mensagens no mostrador. As mensagens de erro podem ser repostas, desligando e voltando a ligar o interruptor de alimentação. Se a mensagem de erro voltar a surgir, deverá contactar a assistência técnica.

## FUNCIONAMENTO

### LIGAR

Em primeiro lugar, ligue o aparelho. O interruptor de LIGAR/DES-LIGAR para a passadeira encontra-se ao lado do cabo de alimentação, na parte da frente, por baixo da cobertura do motor. Coloque o interruptor na posição "LIGAR".

### CHAVE DE SEGURANÇA

Antes do treino, verifique o funcionamento do interruptor de segurança. Fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Se a chave de segurança não estiver encaixada no interruptor de segurança, é exibido o símbolo do interruptor de segurança no mostrador.

### INICIAR O TREINO

Ao subir e descer segure-se sempre aos suportes para as mãos.

Antes de iniciar o treino, coloque-se na plataforma lateral da passadeira. Nunca coloque o aparelho em movimento estando já em cima da passadeira. Inicie o treino com uma velocidade lenta e, de seguida, aumente a velocidade ou o ângulo de inclinação. Se possível, corra sempre no centro da passadeira.

Durante o treino, mantenha a cabeça e o corpo virados para a frente. Não tente voltar-se em cima da passadeira, enquanto esta ainda estiver em movimento.

## PROGRAMAS DE TREINO

### Programa manual

Depois de ligar o aparelho e inserir a chave de segurança, prima a tecla START. A passadeira inicia após 3 segundos com 1,0 km/h (0,6 mph).

Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Para concluir o treino, prima a tecla STOP.

Ao iniciar o treino manualmente, a indicação relativa ao percurso e ao tempo de treino entra em contagem crescente. O programa manual é um treino sem limite de tempo. No final, não é possível gravar o programa de treino.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Prima a tecla START, para iniciar o treino.

## SELECÇÃO DO PROGRAMA

O utilizador tem a possibilidade de escolher entre vários programas.

### Estão disponíveis os seguintes programas para selecção:

- P1: Programa de inclinação: com 3 perfis distintos
- P2: Programa de velocidade: com 3 perfis distintos
- P3: Programa de calorías
- P4: Programa de percurso
- P5: Programa de inclinação HRC
- P6: Programa de velocidade HRC

Depois de seleccionar um programa, o utilizador pode introduzir valores. O valor predefinido pisca, indicando que o pode confirmar ou alterar. Assim que introduzir os seus valores e os confirmar, pode iniciar o seu treino na passadeira.

### P1: PROGRAMA DE INCLINAÇÃO: COM 3 PERFIS

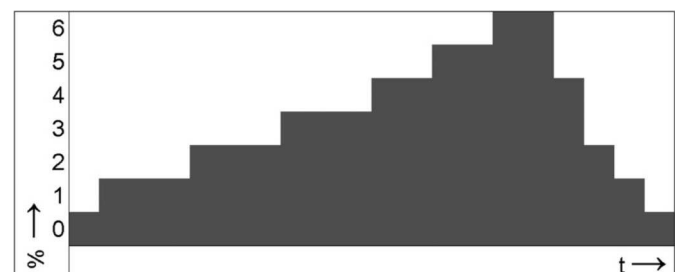
Em "P1: Programa de inclinação" pode seleccionar três perfis pre-

definidos. Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente e o percurso percorrido é contado de forma crescente.

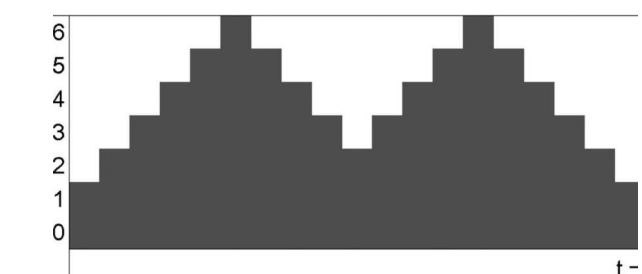
1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P1:
4. Programa de inclinação" com as teclas Cursor e confirme com Enter. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Seleccione um perfil (teclas Cursor) e confirme com Enter
6. Confirme a inclinação máxima (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
7. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
8. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.



P1: Perfil de inclinação 1



P1: Perfil de inclinação 2



P1: Perfil de inclinação 3

### P2: PROGRAMA DE VELOCIDADE: COM 3 PERFIS

Em "P2: Programa de velocidade" pode seleccionar três perfis predefinidos. Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente e o percurso percorrido é contado de forma crescente.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe

ao vestuário.

3. Seleccione "P2: Programa de velocidade" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Seleccione um perfil (teclas Cursor) e confirme com Enter
6. Confirme a velocidade máxima (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
7. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
8. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.



P2: Perfil de velocidade 1



P2: Perfil de velocidade 2



P2: Perfil de velocidade 3

### P3: PROGRAMA DE CALORIAS

Neste programa pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Este programa foi concebido para queimar gordura da melhor forma. O número de calorías é contado de forma decrescente e exibido no canto superior direito do mostrador.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P3: Programa de calorías" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação das calorías (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
6. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla

STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.

7. No fim do programa, é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos (que pode ser interrompido por meio da tecla STOP)

### P4: PROGRAMA DE PERCURSO

Neste programa pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Aqui, o valor do percurso de treino é contado de forma decrescente no mostrador.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P4: Programa de percurso" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme o valor do percurso de treino (Enter) ou altere-o (teclas Cursor)
5. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
6. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.
7. No fim do programa, é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos (que pode ser interrompido por meio da tecla STOP)

### P5: PROGRAMA DE INCLINAÇÃO HRC

O utilizador tem a possibilidade de ajustar o seu programa individualmente com base na pulsação máxima pretendida. A passadeira ajusta automaticamente a inclinação no programa, de modo a alcançar e manter o ritmo cardíaco pretendido do utilizador. Durante o treino, o utilizador pode alterar manualmente a velocidade ou a inclinação.

**Para poder utilizar os programas de controlo do ritmo cardíaco, é necessário utilizar um cinto torácico.**

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P5: Programa de inclinação HRC" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação da idade (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
6. Confirme a pulsação máx. pretendida (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
7. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
8. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.



P5: Perfil de pulsação

**P6: PROGRAMA DE VELOCIDADE HRC**

O utilizador tem a possibilidade de ajustar o seu programa individualmente com base na pulsação máxima pretendida. A passadeira ajusta automaticamente a velocidade no programa, de modo a alcançar e manter o ritmo cardíaco pretendido do utilizador. Durante o treino, o utilizador pode alterar manualmente a velocidade ou a inclinação.

Para poder utilizar os programas de controlo do ritmo cardíaco, é necessário utilizar um cinto torácico.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Selecciona "P6: Programa de velocidade HRC" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação da idade (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
6. Confirme a pulsação máx. pretendida (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
7. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
8. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.



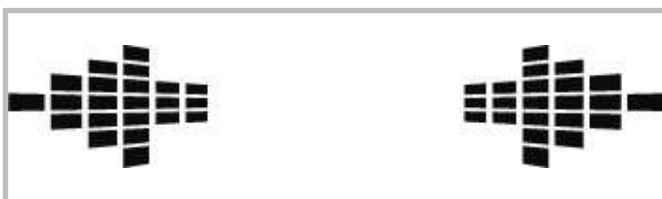
P6: Perfil de pulsação

**Nota sobre os programas de controlo do ritmo cardíaco:** por motivos de segurança, se o ritmo cardíaco não for reconhecido, a velocidade é reduzida para 1km/h(metric), 0,6MPH(English).

**CONVERSÃO DO SISTEMA**

Os pontos secundários do menu Unit (Metrisch/Englisch), LCD e Controller Version, Tempo de treino total, Rendimento total, Alarme sonoro (ligado/desligado) e Definir tempo de Stand-by podem ser individualmente editados. Os pontos LCD e Controller Version, Tempo de treino total e Rendimento total só podem ser lidos e não podem ser alterados.

Para executar as conversões do sistema terá de se encontrar na selecção do programa.



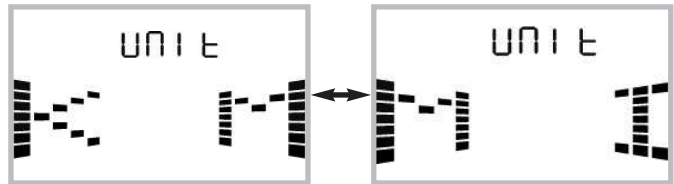
Premindo a tecla SPEED (-) durante pelo menos 2s, encontrar-se-á no menu Conversão do sistema.

Pode abandonar o modo de ajuste em qualquer altura e sem alterar nada, premindo a tecla STOP.

Para mudar para outros pontos secundários do menu prima a tecla SPEED (-) ou a tecla SPEED (+).

**1) Conversão entre o sistema métrico e o sistema britânico**

A indicação mostra "UNIT".

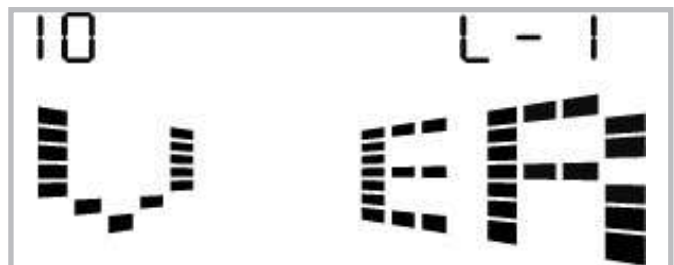


Prima START para mudar de KM para MI e vice-versa.

Prima STOP para confirmar e sair do menu.

A unidade de medida para a velocidade e o percurso é respectivamente alterada.

**2) Ler LCD e Controller Version**



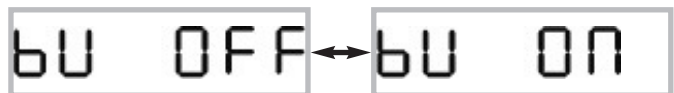
**3) Ler o tempo de treino total em horas**



**4) Ler o rendimento total (km ou milhas)**



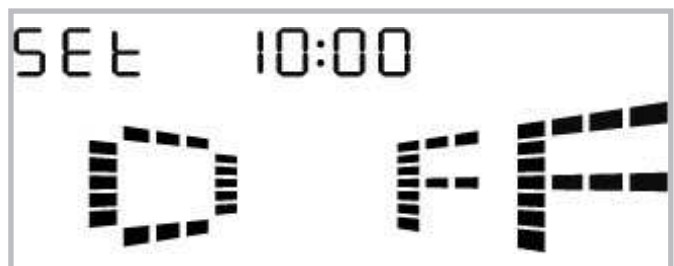
**5) Ligar ou desligar o alarme sonoro**



Basta premir START para ligar ou desligar o alarme sonoro.

De seguida, a indicação muda para o modo de selecção do programa.

**6) Definir o tempo para o Stand-by**

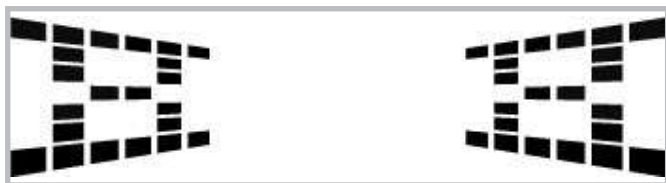


Prima START para definir, de seguida, o tempo para o desligamento com as teclas Speed (+) ou Speed (-).

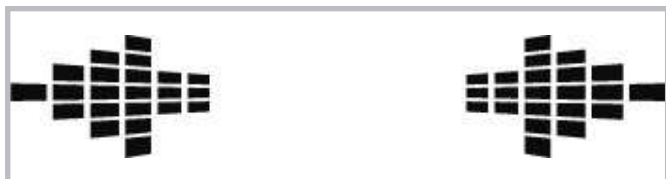
O valor é confirmado voltando a premir START.

## RESUMO DAS MENSAGENS/INDICAÇÃO NO MOSTRADOR LCD

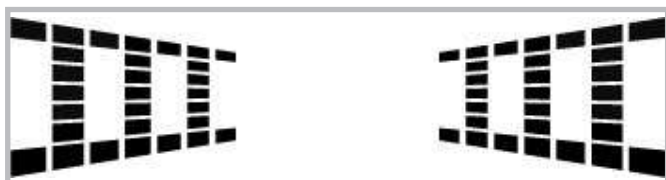
Ligar



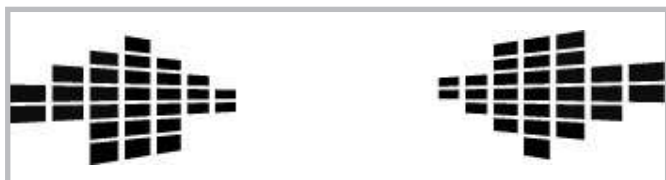
Seleção do programa



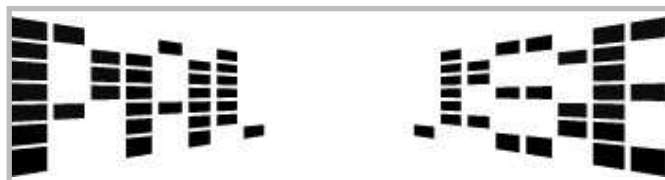
Pronto



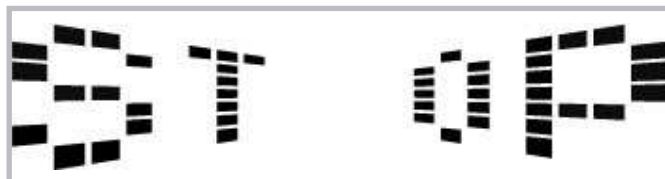
Mensagem de aviso



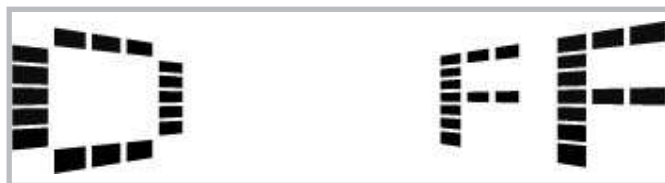
Pausa do treino



Parar o treino



Nota: o aparelho entra em Stand-by



É necessário calibrar a inclinação (contactar o serviço de assistência a clientes)



Manutenção urgente da passadeira



Chave de segurança não está encaixada



## Instruções de treino

A corrida é uma forma muito eficaz de treinar a condição física. Com a passadeira, pode realizar o seu treino de corrida a partir de casa, de forma controlada e equilibrada, independentemente das condições atmosféricas.

A passadeira não se adequa apenas para a prática de jogging, como também de caminhadas. Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

## Planeamento e execução do treino de corrida

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.

## Valores de referência para o treino de resistência

### Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante a corrida é controlada pela frequência de pulsação do seu coração.

**Pulsação máxima:** rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Aqui vale a seguinte regra geral: o ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

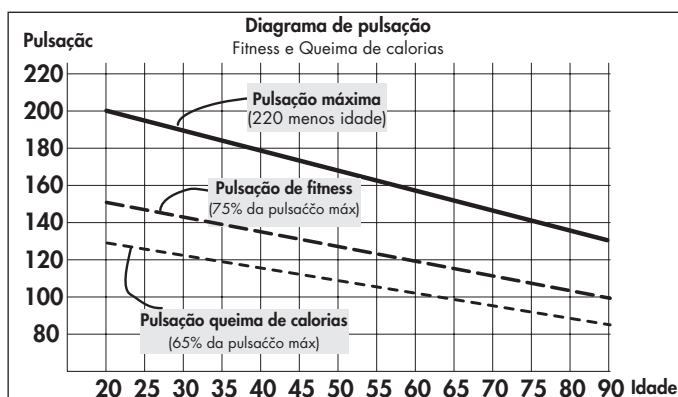
**Exemplo: idade 50 anos > 220 - 50 = 170 pulsações/min.**

### Pulsação em esforço:

A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % do rendimento cardiovascular individual (cf. diagrama).

**65% = Objectivo do treino: queima de gordura**

**75% = Objectivo do treino: melhoria da condição física**



Este valor muda conforme a idade.

Durante o treino com a passadeira, a intensidade é regulada por um lado, pela velocidade de corrida e, por outro, pelo ângulo de inclinação do sistema da passadeira. Com uma velocidade de corrida progressiva, o esforço físico aumenta. Este também se torna maior, quando o ângulo de inclinação aumenta. Se é principiante, evite um ritmo de corrida demasiado acelerado ou um treino com um ângulo de inclinação elevado, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Deve determinar o seu ritmo de corrida individual e o ângulo de inclinação durante o treino com a passadeira, de forma a obter a pulsação ideal segundo os dados acima indicados. Durante o treino, controle, mediante a frequência de pulsação indicada, se está a treinar dentro da sua área de intensidade.

## Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana: o grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

### Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos. O treino para principiantes pode ser estruturado de forma intervalada durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
<b>1. Semana</b>	
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
<b>2. Semana</b>	
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
<b>3. Semana</b>	
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
<b>4. Semana</b>	
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

## Warm-Up (aquecimento)

No início de cada sessão de treino deve aquecer-se durante 3-5 minutos, aumentando lentamente o esforço, para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no “ritmo”.

## Cool-Down (arrefecimento)

O chamado “Arrefecimento” tem a mesma importância. Após cada treino deve continuar a correr devagar durante aprox. 2-3 minutos.

Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posterior deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino da passadeira.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular do que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular do que antes.

### Indicações relativas à medição da pulsação com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

## Notas especiais sobre o treino

Os movimentos executados durante a corrida são do conhecimento de todos. No entanto, é necessário respeitar alguns pontos durante o treino:

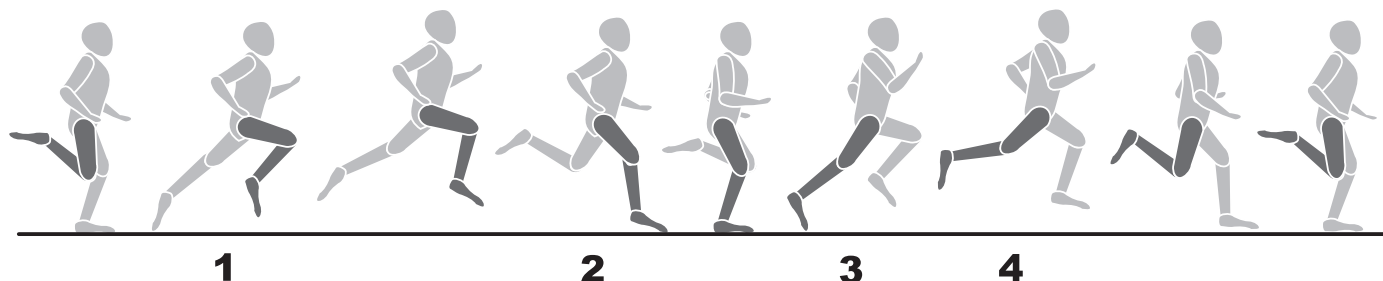
- Antes de qualquer sessão de treino, certifique-se de que o aparelho está correctamente montado e posicionado.
- Ao subir e descer do aparelho, certifique-se de que a passadeira está imobilizada e segure-se bem na pega de suporte.
- Antes de iniciar a passadeira, fixe ao vestuário a fita da chave de segurança que controla a paragem do aparelho.
- Treine com calçado desportivo adequado.
- Correr em cima de uma passadeira é diferente de correr em solo normal. Deste modo, deverá preparar-se para a corrida, caminhando primeiro devagar sobre a passadeira.
- Durante as primeiras sessões de treino, segure-se bem à pega de suporte, de modo a evitar movimentos descontrolados que possam provocar uma queda. Isto aplica-se especialmente à operação do computador durante o treino.
- Os principiantes não devem ajustar o ângulo de inclinação da passadeira numa posição muito elevada, para evitar esforços excessivos.
- Sempre que possível, corra a um ritmo regular.
- Treine apenas no centro da plataforma.

### Passadeira biomecânica

#### Forma de treino e execução dos movimentos

A passadeira pode ser usada para diversas formas de exercício, desde caminhar normalmente ou de forma enérgica a correr em sprint. A execução do movimento de caminhada normal, caminhada enérgica, corrida e corrida em sprint divide-se em quatro fases:

Fase Descrição do movimento	Início	Fim	Indicações /
Fase dinâmica dianteira	Perna de apoio sob o ponto de gravidade do corpo	Pousar o pé	Aqui ocorre a elevação máxima do joelho e serve sobretudo para lançar a perna para a frente. Ao pousar o pé, dentro de 10-20 ms, as extremidades inferiores são amortecidas por um movimento de travagem passivo
Fase de apoio dianteira	Pousar o pé	Postura vertical	Ao pousar o pé, verificam-se forças que perfazem 2-3 vezes o peso do corpo. Deve certificar-se de que usa o calçado adequado para absorver devidamente as forças que se formam e garantir uma pronação saudável do pé.
Fase de apoio traseira	Postura vertical	Empurrar o pé	Na fase final, o pé estica e empurra com o primeiro dedo
Fase dinâmica traseira	Empurrar o pé	Postura vertical	



#### Estilos de corrida

Não é possível padronizar os movimentos de corrida e, por isso, a seleção do estilo de corrida mais económico é muito individual e depende em grande medida da velocidade da corrida e da constituição física de cada um. Existem diferentes tipos de apoio do calcanhar.

- Apoio da parte anterior do pé: O contacto inicial com o solo começa com a parte anterior do pé. Quando o pé toca no solo, o joelho dobra ligeiramente, fazendo com que uma grande parte das forças seja amortecida pelos músculos.
- Apoio da parte posterior do pé: O contacto inicial com o solo começa com o calcanhar. Quando o calcanhar toca no solo, o joelho está praticamente esticado e o movimento é amortecido pelo aparelho motor passivo e pelo calçado.

- Apoio da planta do pé: Contacto inicial com o solo com a parte central do pé. Combinação dos apoios da parte anterior e posterior do pé.

É importante ter em mente que uma economização da técnica de corrida evita um cansaço prematuro e previne lesões e que as exigências biomecânicas durante a corrida e as forças verificadas dependem dos seguintes fatores:

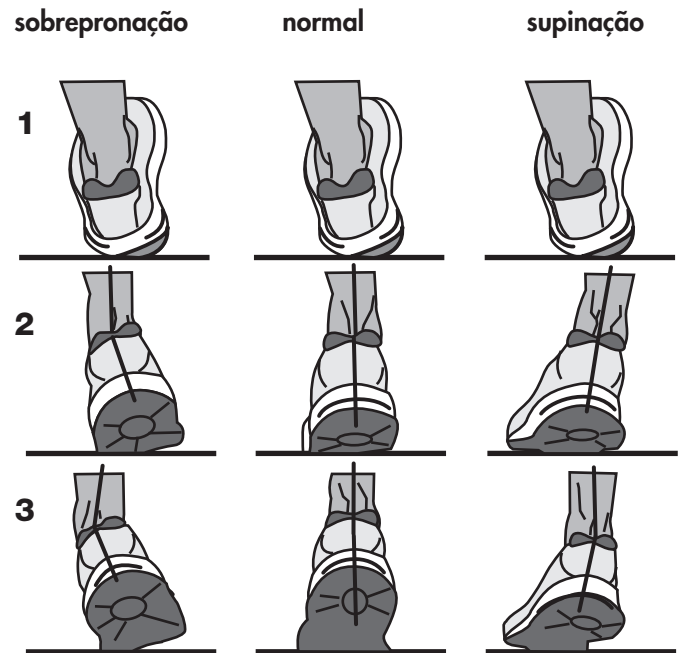
- Velocidade da corrida
- Natureza do piso / perfil do percurso
- Constituição física
- Técnica de corrida
- Calçado
- Estática das extremidades inferiores



### Pronação do pé

A pronação descreve o amortecimento natural do pé para a absorção do impacto. A pronação do pé pode falhar de diferentes formas em função do tipo de corredor. Distinguem-se assim a pronação normal, sobrepronação e supinação.

No caso de um corredor com pronação normal, o calçado de corrida tem de suportar sempre o movimento de pronação natural, sem no entanto limitar as tecnologias de estabilidade. Para os corredores, a sobrepronação e a supinação são sempre um enorme problema, podendo causar múltiplas lesões. Mediante a utilização de calçado de corrida adequado, é possível no entanto compensar posições erradas ou problemas individuais.



### Informationer for at opnå større sikkerhed:

- For at undgå skader på grund af fejlbelastning eller overbelastning må træningsmaskinen kun benyttes som beskrevet i vejledningen.
- Før den benyttes første gang og derefter efter ca. 6 driftsdage, skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og kontroller, at den virker, som den skal.
- Den sikkerhedstekniske kontrol påhviler ejeren og skal foretages regelmæssigt og iht. gældende regler.
- Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt, om den har skader eller er slidt.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående skiftes ud. Kun kvalificeret personale må foretage indgreb i de elektriske dele. Anvend kun originale reservedele fra KETTLER.
- Maskinen må ikke benyttes, før den er repareret.
- Anvend udelukkende KETTLER plejesæt, art.nr. 7921-000 til rengøring, pleje og service.
- Rådfør dig med din læge, om du helbredsmæssigt er egnet til denne form for træning, inden du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.
- Løbebåndet er kun beregnet til at løbe og gå på og er kun til voksne personer.
- Vær opmærksom på den maksimale brugervægt.
- Træn altid kun med sikkerhedsnøgle.
- Begynd med at bevæge dig ved lav hastighed.
- Hvis du er usikker, så hold fast i håndtagene, stil dig over på platformene og stop båndet.

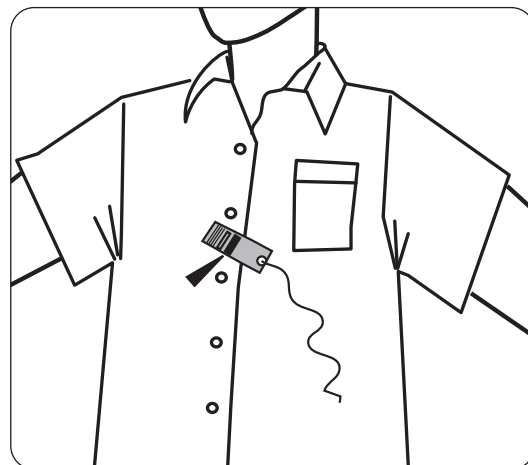
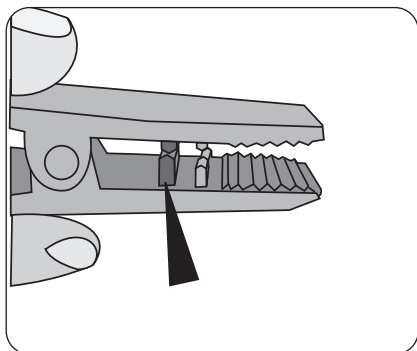
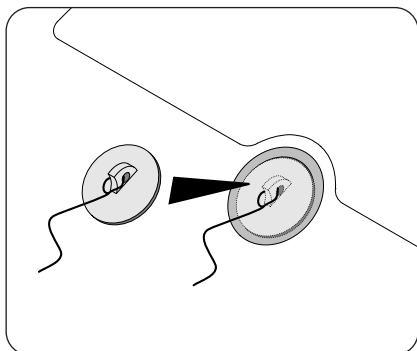
**Vigtigt:** Følg også sikkerhedsoplysningerne i monteringsvejledningen.

### Sikkerhedsafbryder

- Placer altid sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt sikkerhedsnøglens snor fast i dit tøj, inden du går i gang med træningen. Juster snorens længde: Hvis du "snubler", skal sikkerhedsafbryderen udløses.
- Sikkerhedsafbryderen blev udviklet for straks at kunne slukke for båndet og højdejusteringen, hvis du skulle falde eller befinde dig i en nødsituation. Brug kun sikkerhedsafbryderen til et nødstop. For under normale betingelser at standse løbebåndet fuldstændigt under træningen på en sikker og behagelig måde, skal du bruge STOP-knappen.
- Kontrol af sikkerhedsafbryderen inden træningen påbegyndes
- Stil dig på platformene i siderne og start båndet med minimal hastighed. Træk sikkerhedsnøglen ud af sikkerhedsafbryderen. Båndet skal standse omgående. Derefter placeres sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen igen, og snoren sættes fast i dit tøj. Stop båndet og bevæg dig bagud. Sikkerhedsnøglen skal løsne sig fra sikkerhedsafbryderen. Snoren skal stadig sidde godt fast i tøjet. Derefter placeres sikkerhedsnøglen igen i sikkerhedsafbryderen.

### Sikring af løbebåndet

- Du kan sikre dig, at andre ikke benytter båndet uden at have fået lov ved at tage sikkerhedsnøglen ud. Gem sikkerhedsnøglen omhyggeligt og sørg for, at den er uden for børns rækkevidde!



## DISPLAY



	Symbol	Stigning
	Symbol	Hastighed
	Symbol	Service af løbebånd
<b>Cool Down</b>	Cool Down	Reduceret hastighed
<b>Recovery</b>	Recovery	Angivelse af fitnesskarakter
	Symbol	sikkerhedsafbryder
	Visning	puls i bpm (beat per minute = slag per minut)
<b>Age</b>	Visning	alder
<b>%</b>	Visning	stigning i %
<b>miles</b> <b>km</b>	Visning	tilbagelagt strækning i kilometer eller mil
<b>mph</b> <b>km/h</b>	Visning	hastighed i km/h eller mph
<b>888</b>	Visning	energieforbrug i kilokalorier

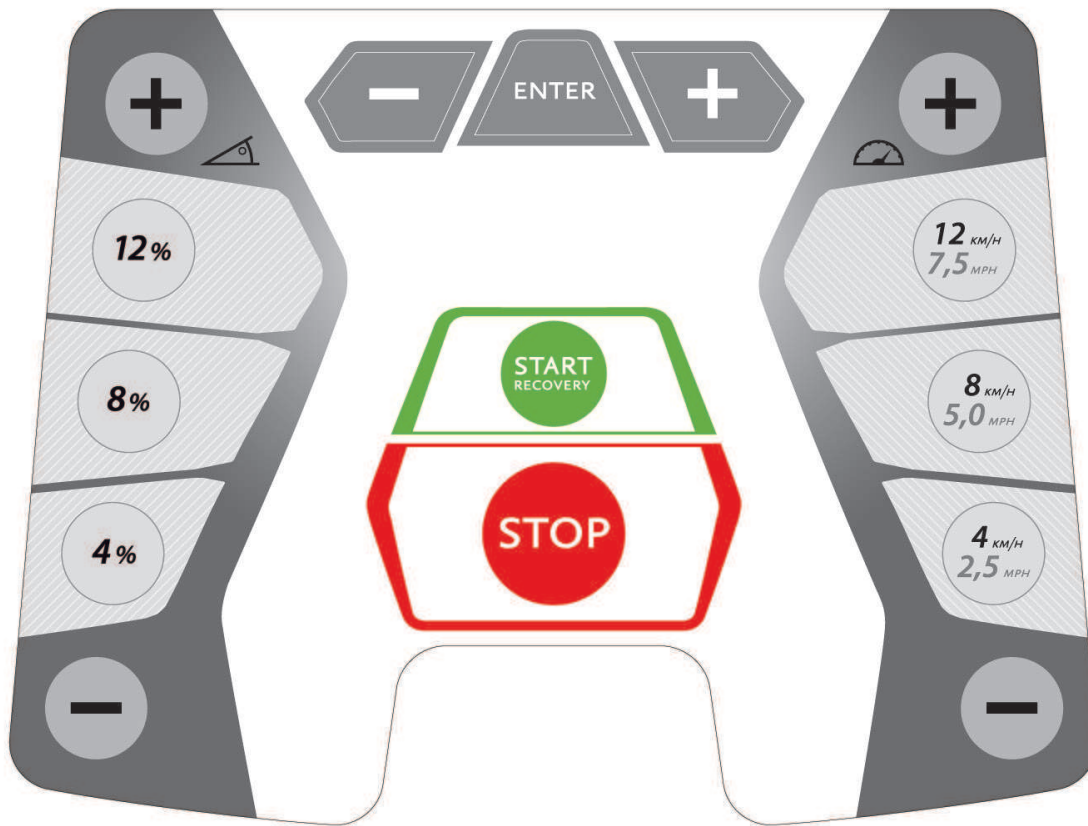
## DISPLAYVÆRDIER

## Under programmeringen

Display	Programmeringsområde	Opløsning	Trin
Alder	10-99	XX	1
Tid	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Træningsstrækning	1.0~50.0 km (metrisk), 0.6~30.0 miles (engelsk)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16km/h (metrisk), 10mph (engelsk)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Målpuls	70~210 bpm	XXX	1

## Under træningen

Display	Visningsområde	Opløsning	Trin
Tid	Normal : 00:00~99:59 til 99min 59sek, så 01:40~18:00 fra 1time 40min.	XX	1
Træningsstrækning	0.00~9.99km (metrisk), 0.00~9.99mi (engelsk) til 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km (metrisk), 10.0~99.9mi (engelsk) ab 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorier	0-999	XXX	1
Hjertefrekvens	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h (metrisk), 0.6~10mph (engelsk)	XX.X	0.1



ENTER

Bekræftelse af programmer og værdier



CURSOR (+) (-)

Valg af programmer og værdier



INCLINE (+) (-)

Indstilling af stigning



DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)

Direkte valg af stigning



SPEED (+) (-)

Indstilling af hastighed



DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)

Direkte valg af hastighed



START / RECOVERY

Starter båndet / starter beregning af fitnesskarakter



STOP

Stopper båndet

## INDSTILLING AF STIGNING

Med INCLINE-knappen (+) øges stigningsvinklen med 1 %.

Med INCLINE-knappen (-) reduceres stigningsvinklen med 1 %.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

Med DIRECT INCLINE-knapperne 4%, 8%, 12% til stigningen kan du indstille stigningen direkte. Af sikkerhedsmæssige årsager kan stigningsvinklen kun indstilles manuelt. Undtagen ved programmerne med stigningsprofiler og programmerne HRC (pulsskontrol). Her indstilles stigningsvinklen automatisk.

## INDSTILLING AF HASTIGHED

Med SPEED-knappen (+) øges hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Med SPEED-knappen (-) reduceres hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

Med DIRECT SPEED-knapperne (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) og (12 km/h / 7,5 mph) til hastigheden kan du indstille hastigheden direkte.

## VALF AF PROGRAM

Når du har tændt for maskinen eller har afsluttet et program, kan du vælge et program med CURSOR-knapperne og ENTER-knappen. Maskinen har 6 programmer med underprogrammer.

## PROFILSEGMENTER

Ved valg af program (før træningen påbegyndes) vises profilerne for stigning og hastighed. Stigningsprofilerne vises i den venstre halvdel af displayet, hastighedsprofilerne i den højre halvdel. Under træningen justeres stigningsværdierne til venstre og hastighedsværdierne til højre, vist som skala for de enkelte segmenter. Derved kan den viste profil godt blive lidt forvrænget. Den aktuelle position blinker.

## RECOVERY

Hvis pulsen måles under træningen, udløses måling af restitutionpuls med RECOVERY-knappen. Løbebåndet standser. Først måles belastningspuls og et minut senere restitutionpuls, og der bliver beregnet en fitnesskarakter. Ved gentagelse af den samme træning er en forbedring af denne karakter en forudsætning for træningsfremskridt.

I displayet for tilbagelagt strækning vises belastningspuls P1 og i displayet for kalorier restitutionpuls P2. Efter ca. 16 sekunder skifter displayet over til pausemodus. Fitnesskarakteren vises for nede til højre i displayet for hastighed.

### Beregning af fitnesskarakter:

$$\text{Karakter} = 6 - \left( \frac{110 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = belastningspuls,

P2 = restitutionpuls

1,0 = meget godt

F6,0 = utilstrækkeligt

## Standby

Forbrug i standby modus < 0,5 watt.

Løbebåndet skifter til standby, hvis der trykkes på standby-knappen, når maskinen står stille, eller hvis den tid, der er indstillet under systemomstillinger, udløber.

Løbebåndet kan aktiveres igen ved at trykke på standby-knappen endnu engang.

## PAUSE

Når du trykker på STOP-knappen under træningen, afbrydes programmet, og pausefunktionen aktiveres. I pause-modus er det kun START- og STOP-knapperne, der virker.

Hvis man trykker på START-knappen i pause-modus, starter løbebåndet igen og fortsætter med samme hastighed, som før pausefunktionen blev aktiveret. Træningsværdierne tælles videre og fortsættes fra der, hvor de var blevet afbrudt.

Bliver der i pause-modus ikke trykket på nogen knap eller på STOP-knappen, inden der er gået tre minutter, afsluttes programmet og træningsstatistikken vises.

Hvis du vil springe over dette, trykker du bare på STOP-knappen.

## KALORIEBEREGNING

Kalorieberegningen er en vejledende værdi. Den vises foroven til højre i displayet. Den beregnede værdi kan ikke anvendes i medicinsk øjemed.

## PULSREGISTRERING

Løbebåndet er udstyret med håndpuls måling. For at få en god håndpuls måling skal man tage fat helt rundt om begge pulssensorer med begge hænder uden at bevæge hænderne. Hvis man bevæger hænderne, kan det give en fejlmåling. Det tager ca. 5 til 15 sekunder, inden den aktuelle puls vises.

Løbebåndet har også en indbygget POLAR-kompatibel hjertefrekvensmåler. For at kunne benytte det kabelløse pulssystem skal du have et brystbælte på til overførsel af hjertefrekvensen. Brystbæltet til overførsel af hjertefrekvensen følger ikke med løbebåndet. Vi anbefaler et POLAR-brystbælte T34. Det kan købes i specialforretninger.

Bemærk, at nogle af de materialer, som dit tøj er lavet af (f.eks. polyester, polyamid), afgiver statisk elektricitet og evt. kan påvirke hjertefrekvensmålingen, så den ikke bliver så præcis. Vær også opmærksom på, at mobiltelefoner, fjernsyn og andre tekniske apparater, som danner elektromagnetisk felt omkring sig, evt. også kan give problemer i forbindelse med måling af hjertefrekvensen.

## SYMBOL SERVICE AF LØBEBÅND

Når symbolet service af løbebånd vises, skal der foretages service på løbebåndet, sådan som det står beskrevet i monteringsvejledningen.

## FEJLMEDDELELSE

Ved fejl i styringen kan der komme forskellige meddelelser frem på displayet. Disse fejlmeddelelser kan fjernes ved at slukke og tænde for netafbryderen. Hvis fejlmeddelelsen vises igen, bliver du nødt til at få en servicemedarbejder til at se på maskinen.

## IBRUGTAGNING

### TÆND

Tænd først for maskinen. Løbebåndets ON/OFF-knap sidder ved siden af strømkablet foran nederunder motorens afskærmning. Tryk på knappen, så den står på ON.

## SIKKERHEDSNØGLE

Kontroller altid inden du går i gang med at træne, om sikkerhedsafbryderen virker. Placer sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt snoren fast i dit tøj. Er sikkerhedsnøglen ikke placeret i sikkerhedsafbryderen, vises symbolet sikkerhedsafbryder i displayet.

## BEGYND TRÆNINGEN

Benyt altid gelænderet i siderne, når du stiger op på eller ned af båndet.

Stil dig, inden træningen påbegyndes, på platformene ved siden af løbebåndet. Sæt aldrig maskinen i bevægelse, mens du står på løbebåndet. Begynd træningen med en langsom hastighed og øg derefter hastigheden og/eller stigningen. Løb altid i midten af løbebåndet.

Din krop og dit hoved skal altid være rettet fremad under træningen. Forsøg aldrig at vende dig om på løbebåndet, mens båndet bevæger sig.

## TRÆNINGSPROGRAMMER

### Manuelt program

Når du har tændt for maskinen, og sikkerhedsnøglen er faldet i hak, trykker du på START-knappen. Efter 3 sekunder starter løbebåndet med en hastighed på 1,0 km/h (0,6 mph).

Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP-knappen.

Når træningen startes manuelt, starter træningsstrækningen og træningstiden ved 0 og tælles opad. Det manuelle program er træning uden tidslimit. Træningsprogrammet kan ikke gemmes, når træningen afsluttes.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Tryk på START-knappen for at begynde træningen.

## PROGRAMUDVALG

Du har mulighed for at vælge mellem forskellige programmer.

### Der er følgende programmer at vælge imellem:

- P1: Stigningsprogram: med 3 forskellige profiler
- P2: Hastighedsprogram: med 3 forskellige profiler
- P3: Kalorieprogram
- P4: Distanceprogram
- P5: Puls kontrolprogram (HRC), stigning
- P6: Puls kontrolprogram (HRC), hastighed

Når du har valgt et program, kan du indstille det individuelt. Den forprogrammerede værdi blinker og viser, at du enten kan bekræfte eller ændre den. Når du har angivet og bekræftet dine ønsker, kan du begynde træningen på løbebåndet.

### P1 : STIGNINGSROGRAM: MED 3 PROFILER

Under „P1: Stigningsprogram“ kan du vælge mellem tre forprogrammerede profiler. Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. Den programmerede tid tælles nedad i displayet, mens den tilbagelagte strækning tælles opad.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit

tøj.

3. Vælg „P1: Stigningsprogram“ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) tidsangivelse.
5. Vælg en profil (cursor-knapperne) og bekræft med Enter.
6. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den maksimale stigning.
7. Tryk på Enter for at begynde træningen.
8. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.



P1 : Stigningsprofil 1



P1 : Stigningsprofil 2



P1 : Stigningsprofil 3

### P2 : HASTIGHEDSPROGRAM: MED 3 PROFILER

Under „P2: Hastighedsprogram“ kan du vælge mellem tre forskellige profiler. Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. Den programmerede tid tælles nedad i displayet, mens den tilbagelagte strækning tælles opad.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P2: Hastighedsprogram“ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) tidsangivelse.
5. Vælg en profil (cursor-knapperne) og bekræft med Enter.
6. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den maksimale hastighed.

- Tryk på Enter for at begynde træningen.
- Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.



P2 : Hastighedsprofil 1



P2 : Hastighedsprofil 2



P2 : Hastighedsprofil 3

### P3: KALORIEPROGRAM

Ved dette program kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen under træningen. Programmet giver dig den optimale fedtforbrænding. Kalorietallet vises foroven til højre og tælles nedad.

- Tænd for maskinen.
- Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
- Vælg „P3: Kalorieprogram „ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) kalorietallet.
- Tryk på Enter for at begynde træningen.
- Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
- Når programmet er standset, er der 4 minutters COOL DOWN (kan afbrydes ved at trykke på STOP-knappen).

### P4: DISTANCEPROGRAM

Ved dette program kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen under træningen. Den programmerede træningsstrækning tælles nedad i displayet.

- Tænd for maskinen.

- Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
- Vælg „P4: Distanceprogram „ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den forprogrammerede strækning.
- Tryk på Enter for at begynde træningen.
- Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
- Når programmet er standset, er der 4 minutters COOL DOWN (kan afbrydes ved at trykke på STOP-knappen).

### P5 : PULSKONTROLPROGRAM (HRC), STIGNING

Brugeren kan indstille programmet individuelt på grundlag af den maksimale målpuls. Løbebåndet indstiller automatisk den stigning, der skal til for at nå op på brugerens puls og bibeholde den der. Under træningen kan du manuelt ændre hastighed eller stigning.

**For at kunne anvende hjertekontrolprogrammet, skal du have et brystbælte på under træningen.**

- Tænd for maskinen.
- Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
- Vælg „P5: Pulskontrolprogram (HRC), stigning„ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) alder.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den forprogrammerede tid.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) maks. målpuls.
- Tryk på Enter for at begynde træningen.
- Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.



P5 : Pulsprofil

### P6 : PULSKONTROLPROGRAM (HRC), HASTIGHED

Brugeren kan indstille programmet individuelt på grundlag af den maksimale målpuls. Løbebåndet indstiller automatisk den hastighed, der skal til for at nå op på brugerens puls og bibeholde den der. Under træningen kan du manuelt ændre hastighed eller stigning.

**For at kunne anvende hjertekontrolprogrammet, skal du have et brystbælte på under træningen.**

- Tænd for maskinen.
- Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
- Vælg „P6: Pulskontrolprogram (HRC), hastighed“ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) alder.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den forprogrammerede tid.
- Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) maks. målpuls.

7. Tryk på Enter for at begynde træningen.
8. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.



P6 : Pulsprofil

### OBS pulskontrolprogrammer (HRC):

Hvis løbebåndet ikke kan finde din puls, reduceres hastigheden af sikkerhedsmæssige årsager til 1km/h (metrisk), 0.6MPH (engelsk).

## SYSTEMOMSTILLING

Menuunderpunkterne Unit (metrisk/engelsk), LCD og Controller Version, samlet løbetid, samlet tilbagelagt strækning, Summer (on/off) og indstilling af Standby tid kan bearbejdes selvstændigt. LCD og Controller Version, samlet løbetid, samlet tilbagelagt strækning kan kun læses og ikke ændres.

For at kunne gennemføre systemomstillinger, skal du befinde dig i programudvalg.



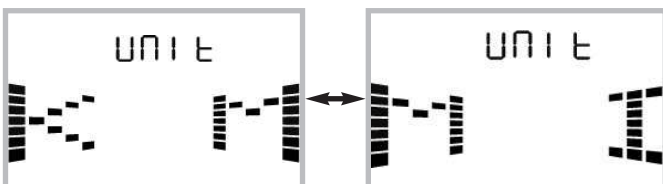
Hold SPEED-knappen (-) nede i mindst 2 sekunder, og du befinder dig i systemomstillingsmenuen.

Programmeringsoverfladen kan du til enhver tid forlade med STOP-knappen uden at have foretaget ændringer.

Du kan skifte til andre menuunderpunkter ved at trykke på SPEED-knappen (-) eller SPEED-knappen (+).

### 1) Skift mellem metrisk og engelsk system-

På displayet står der "Unit".



Tryk på START for at skifte mellem KM og MI.

Tryk på STOP for at bekræfte og forlade menuen.

Måleenheden for hastighed og strækning ændres tilsvarende.

### 2) LCD og Controller Version



### 3) Den samlede løbetid i timer



### 4) Den samlede tilbagelagte strækning (km eller mil)



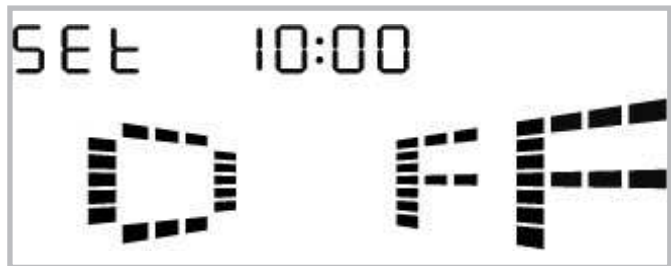
### 5) Tænd eller sluk for summer



Tryk START for at tænde eller slukke for summeren.

Displayet skifter derefter til programudvalget modus.

### 6) Indstilling standby-tid



Tryk START for derefter at indstille slukketiden med knapperne Speed (+) eller Speed(-).

Tryk på START igen for at bekræfte det indtastede.



## SAMMENFATNING AF MEDDELELSER I LCD-DISPLAYET

Tænd



Træningspause



Programudvalg



Træningsstop



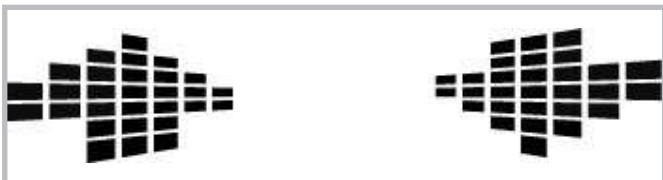
Parat



OBS: Maskinen skifter til standby-tilstand



Advarsel



Kalibrering af stigning nødvendig (tag kontakt til en kundeservicemedarbejder)



Der skal omgående foretages service på løbebåndet.



Sikkerhedsnøgle er ikke sat i



## Træningsvejledning

Løb er en meget effektiv form for fitnessstræning. Med løbebåndet kan du uafhængigt af vejret udføre en kontrolleret og doseret løbetræning derhjemme.

Løbebåndet er ikke kun velegnet til jogging men også til gåtræning. Følgende henvisninger bør du læse opmærksomt, inden du starter træningen!

### Planlægning og styring af løbetræning

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.

### Vejledende værdier for udholdenhedstræning

#### Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved løbetræning.

**Maksimalpuls:** Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

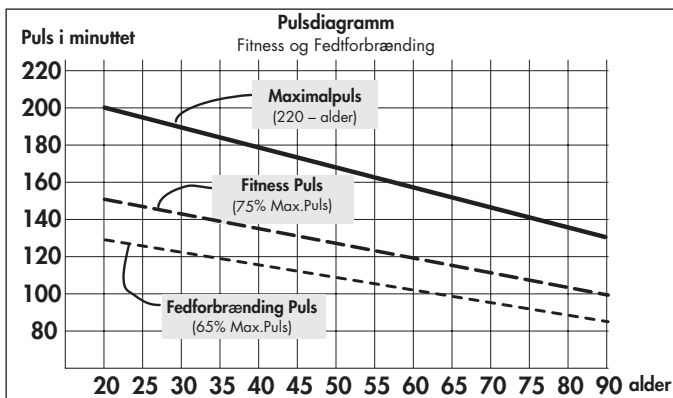
**Eksempel: Alder 50 år > 220 - 50 = 170 puls/min.**

#### Belastningspuls:

Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse (jf. diagram).

**65% = træningsmål fedtforbrænding**

**75% = træningsmål forbedret fitness**



Denne værdi ændrer sig, hvilket afhænger af alder.

Intensiteten reguleres for det første ved hjælp af løbehastigheden og for det andet via løbefladens hældningsvinkel ved træning med løbebåndet. Kroppens belastning øges jo hurtigere man løber. Den øges også, jo større hældningsvinklen er. Undgå for høj løbehastighed som nybegynder eller en for stor hældningsvinkel af løbefladeren, da den anbefalede pulsfrekvens ellers hurtigt kan overskrides. Du bør fastlægge din individuelle løbehastighed og hældningsvinkel ved træning på løbebåndet således, at du opnår din optimale pulsfrekvens i henhold til angivelserne oven for. Kontrollér ved hjælp af pulsfrekvensen om du holder dig inden for intensitetsområdet, når du løber.

## Belastningsomfang

Varighed af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge: Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse nås over en længere periode.

#### Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

-Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter. Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
<b>Uge 1</b>	
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
<b>Uge 2</b>	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
<b>Uge 3</b>	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
<b>Uge 4</b>	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

## Warm-Up

I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og løbe dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub" i dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

## Cool-Down

Den såkaldte "afvarmning" er lige så vigtig. Hver gang efter træning bør du fortsætte med at løbe langsomt i ca. 2-3 minutter.

Belastningen af din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget. I stedet for 10 minutter trænes der f.eks. 20 minutter om dagen, og i stedet for 2 gange om ugen trænes 3 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte træningsprogrammerne i løbebåndets træningscomputer.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan klare en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

### Henvisninger vedrørende pulsmåling med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en mindstespænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne.

## Særlige træningshenvisninger

Alle kender sikkert bevægelsesforløbet under løb. Alligevel bør der tages hensyn til nogle punkter ved løbetræning:

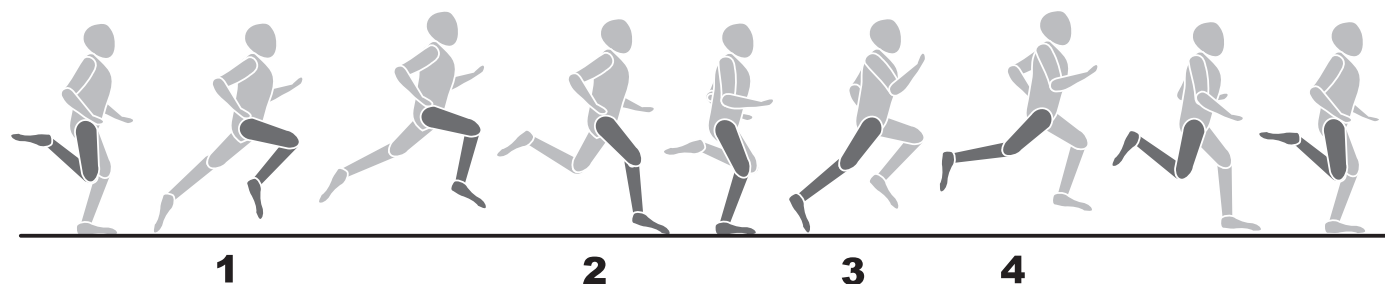
- Kontrollér før træningen om træningsapparatet er opbygget korrekt og står stabilt.
- Løbebåndet skal stå helt stille, inden du går op på løbebåndet og forlader det; hold fast i grebet.
- Fastgør snoren med båndstop-sikkerhedsnøglen på tøjet.
- Bær passende løbe- eller sportssko under træningen.
- Det er anderledes at løbe på et løbebånd end på et normalt terræn. Forbered dig derfor på løbetræningen ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold derfor fast i grebet ved udførelse af de første træningsenheder for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan påvirke, at du falder. Det gælder især ved betjening af computeren under løbetræningen.
- Nybegyndere bør ikke indstille løbefladdens hældningsvinkel i for høj position for at undgå overbelastninger.
- Løb om muligt i en jævn rytme.
- Løb kun på midten af løbefladden.

## Biomekanik - løbebånd

### Træningsform og bevægelsesudførelse

På dette løbebånd kan man praktisere mange forskellige træningsformer fra gang over walking til sprint. Derved bliver bevægelsesudførelsen ved gang, walking, løb og sprint opdelt i fire faser:

Fase	Start	Slut	Henvisninger / bevægelsesbeskrivelse
Forreste svingfase	Støttende ben under kroppens tyngdepunkt	Fodens kontakt med underlaget	Her finder det maksimale knæløft sted, og bruges primært til fremsvingning af benet. Ved fodens kontakt med underlaget bliver de nederste ekstremiteter dæmpet inden for 10-20 ms via en passiv bremsebevægelse
Forreste støttfase	Fodens kontakt med underlaget	Lodret kropsholdning	Ved fodens kontakt med underlaget opstår der kræfter 2-3 gange større end kropsvægten. Derfor skal man sørge for at bruge de rigtige sko for at absorbere de opståede kræfter på en passende måde og således sikre en korrekt og sund pronation af foden.
Bagerste støttfase	Lodret kropsholdning	Afstødning med foden	I sluffasen bliver foden strakt og der finder en afstødning sted via den første tå
Bagerste svingfase	Afstødning med foden	Lodret kropsholdning	



#### Løbestilarter

Løbets bevægelser kan ikke standardiseres, hvorfor valget af en økonomisk løbestil er meget individuelt og i høj grad afhænger af løbehastighed og kondition. Der skelnes mellem de forskellige typer af hælsens kontakt med underlaget.

- Forfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget begynder med forfoden. Knæet er let bøjet når foden rammer underlaget, hvorved en stor del af de opståede kræfter bliver dæmpet via muskulaturen.
- Bagfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget begynder med hælen. Knæet er næsten strakt når hælen rammer underlaget og bevægelsen bliver dæmpet via det passive bevægelsesapparat og skoene.
- Mellemfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget via mellemfoden. Kombination af forfods- og bagfodskontakt.

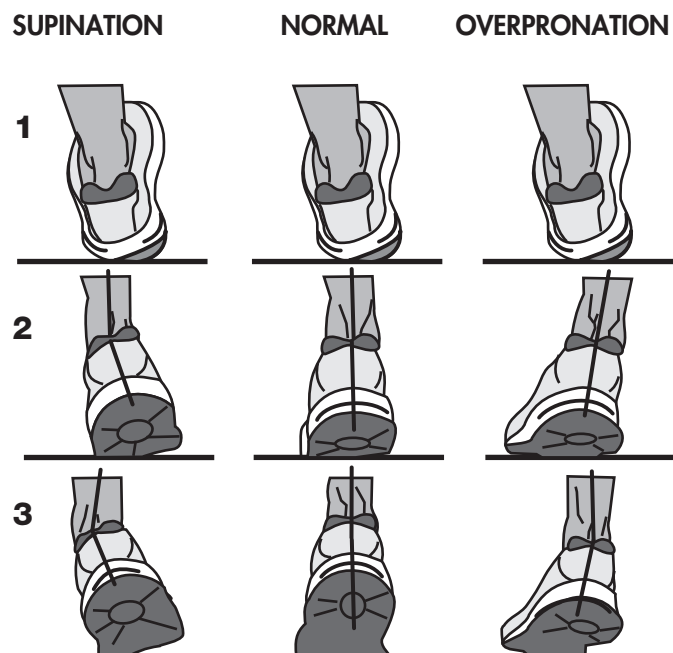
Det skal fastholdes, at en økonomisk løbeteknik forhindrer tidlig træthed og forebygger skader og at de biomekaniske krav under løbet og de opståede kræfter afhænger af følgende punkter:

- løbehastighed
- underlagets beskaffenhed / strækningens profil
- kondition
- løbeteknik
- skotøj
- de nederste ekstremiteters statik

#### Fodens pronation

Pronationen beskriver fodens naturlige dæmpning til affjedring ved kontakt med underlaget. Fodens pronation kan være forskellig alt efter løbertype. Der skelnes derfor mellem normal pronation, overpronation og supination.

En løbesko bør ved en løber med normal pronation altid understøtte den naturlige pronationsbevægelse, uden at begrænse denne via stabilitetsteknologier. For løbere kan overpronation eller supination i særdeleshed forårsage store problemer og føre til mange forskellige skader. Med de passende løbesko kan man dog udligne individuelle deformiteter eller problemer.



### Informace k vaší bezpečnosti:

- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Pro čištění, ošetřování a údržbu používejte prosím pouze čisticí a ošetřovací sadu KETTLER, obj. č. 7921-000
- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Běžecký trenážér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
- Dodržujte max. povolenou hmotnost uživatele.
- Trénujte vždy pouze s připevněným bezpečnostním klíčem.
- Při prvních tréninkových jednotkách se seznamte s průběhem pohybů při nízké rychlosti.
- V případě nejistoty se pevně držte madel a opusťte trenážér směrem na boční stupátka a zastavte jej.

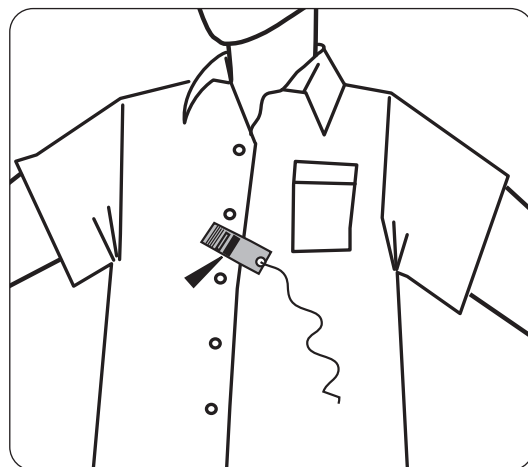
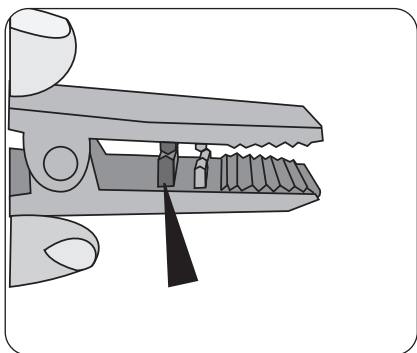
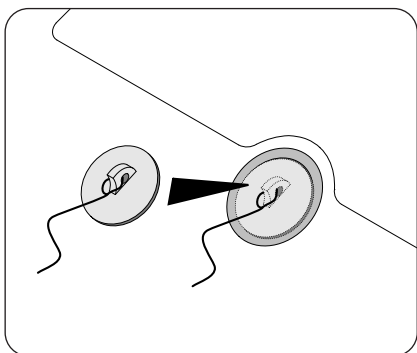
**Důležité:** Dbejte také bezpečnostních pokynů v návodu k montáži a instalaci.

### Bezpečnostní vypínač

- Upevněte vždy před každým tréninkem bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a připněte si šňůru bezpečnostního klíče pevně na oblečení. Přizpůsobte délku šňůry: Bezpečnostní vypínač má být aktivován při klopýtnutí.
- Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohony pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Používejte bezpečnostní vypínač pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžeckého trenážéru během tréninku za normálních podmínek používejte tlačítko STOP.
- Kontrola bezpečnostního vypínače před začátkem tréninku
- Postavte se na boční stupátka a spusťte trenážér s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Trenážér se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném trenážéru se pohybujte směrem dozadu. Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače. Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.

### Zajištění běžeckého trenážéru

- Nekontrolovanému použití běžeckého trenážéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovejte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!



## CZ PROVOZ POČÍTAČE S DISPLEJEM TRACK MOTION

### DISPLEJ



	Symbol	stoupání
	Symbol	rychlost
	Symbol	údržba běžeckého trenažéru
<b>Cool Down</b>	Cool Down	“vyklusávání”
<b>Recovery</b>	Recovery	výpočet kondiční známky
	Symbol	bezpečnostního spínače
	Zobrazení	pulsu v bpm (beat per minute = tepů za minutu)
<b>Age</b>	Zobrazení	věku
<b>%</b>	Zobrazení	stoupání v %
<b>miles</b>	Zobrazení	tréninkové vzdálenosti v km nebo mílích
<b>km</b>	Zobrazení	tréninkové vzdálenosti v km nebo mílích
<b>mph</b>	Zobrazení	rychlosti v km/h nebo mph
<b>km/h</b>	Zobrazení	rychlosti v km/h nebo mph
<b>888</b>	Zobrazení	spotřeby energie v kilokaloriích

## ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

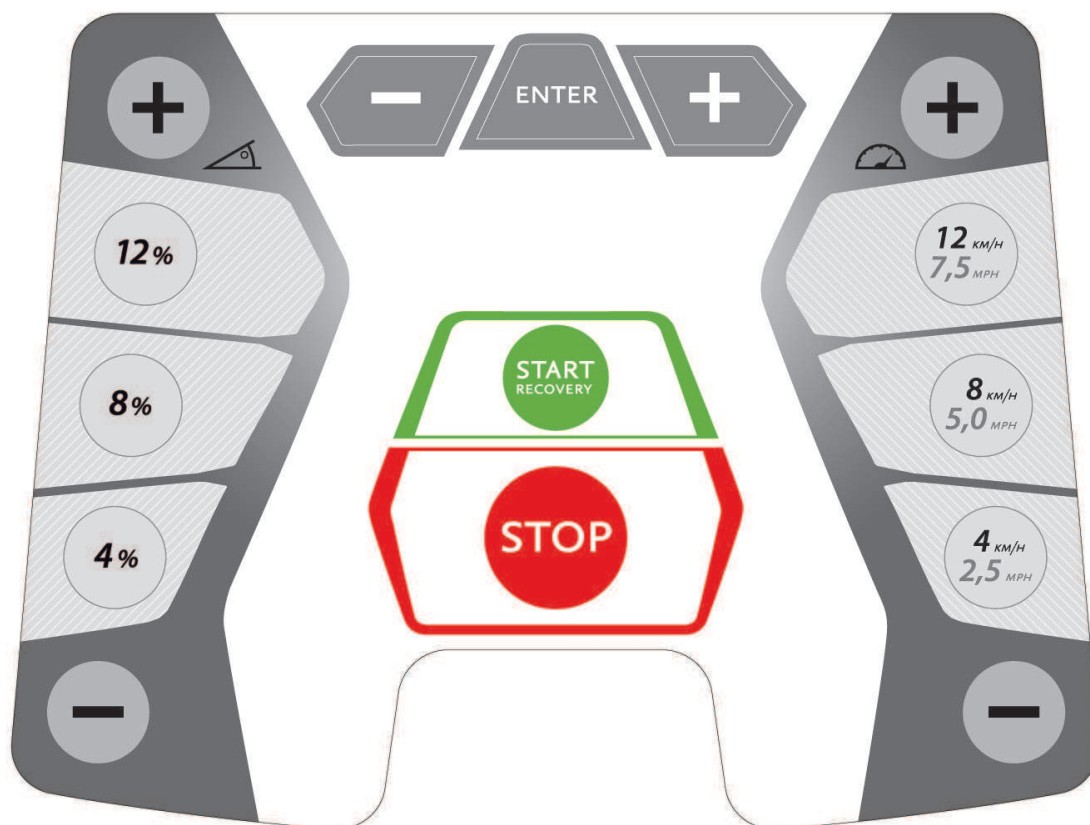
### Během programování

Zobrazení	Oblast zadávání	Rozlišení	Odstupňování
Věk	10-99	XX	1
Čas	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Tréninková vzdálenost	1,0~50,0 km (metrické jednotky), 0,6~30,0 mil (imperiální jednotky)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max.: 16 km/h(metrické jednotky), 10 mph (imperiální jednotky)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Cílový puls	70~210 bpm	XXX	1

### Během tréninku

Zobrazení	Oblast zobrazení	Rozlišení	Odstupňování
Čas	Normálně : 00:00~99:59 do 99 min 59 s, potom 01:40~18:00 od 1 hod. 40 min.	XX	1
Tréninková vzdálenost	0,00~9,99 km (metrické jednotky), 0,00~9,99 mil (imperiální jednotky) do 9,99 (km/mil)	X:XX	0.01
	10,0~99,9 km (metrické jednotky), 10,00~99,9 mil (imperiální jednotky) od 10 (km/mil)	XX.X	0.1
Kilokalorie	0-999	XXX	1
Srdeční tepová frekvence	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0 km/h(metrické jednotky), 0.6~10 mph (imperiální jednotky)	XX.X	0.1

## CZ FUNKČNÍ OBLAST TLAČÍTEK



ENTER

potvrzování programů a hodnot



CURSOR (+) (-)

výběr programů a hodnot



INCLINE (+) (-)

nastavení sklonu



DIRECT INCLINE  
(4%, 8%, 12%)

přímá volba sklonu



SPEED (+) (-)

nastavení rychlosti



DIRECT SPEED  
(4/2.5; 8/5; 12/7.5)

přímá volba rychlosti



START / RECOVERY

spouští trenažér /  
spouští výpočet kondiční známky



STOP

zastaví trenažér



## NASTAVENÍ SKLONU

Tlačítkem INCLINE (+) se úhel stoupání zvýší o 1%.

Tlačítkem INCLINE (-) se úhel stoupání sníží o 1%.

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

Tlačítky DIRECT INCLINE pro sklon 4%, 8 %, 12% lze přímo nastavit sklon.

Z bezpečnostních důvodů lze úhel sklonu nastavovat pouze ručně. Výjimku tvoří programy s profily sklonu a programy HRC (kontrolní programy srdeční frekvence). Zde je automaticky nastavován úhel sklonu.

## NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Tlačítkem SPEED (+) se zvýší rychlost během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Tlačítkem SPEED (-) se sníží rychlost během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

Tlačítky DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) a (12 km/h / 7,5 mph) pro rychlost lze provést přímé nastavení rychlosti.

## VÝBĚR PROGRAMU

Pro zapnutí nebo po ukončení programu lze pomocí navigačních tlačítek a tlačítka ENTER vybrat program. K dispozici je 6 programů s podprogramy.

## SEKCE PROFILŮ

Při volbě programů (před započítím tréninku) se prostorově zobrazí profily pro sklon, puls a rychlost. Profily sklonu se zobrazí v levé polovině displeje a profily rychlosti v pravé polovině displeje. Při tréninku se vlevo hodnoty sklonu a vpravo hodnoty rychlosti převádějí na existující sekce. Tím může dojít ve zobrazení ke zkreslení profilu. Aktuální pozice uživatele bliká.

## RECOVERY

Pokud je během tréninku k dispozici signál pulsu, spustíte tlačítkem RECOVERY funkci měření zotavovacího pulsu. Běžecký trenážer se uvede do klidu. Je změřen zátěžový a o minutu později zotavovací puls a je zjištěna kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Ve zobrazení pro tréninkovou vzdálenost se objeví zátěžový puls P1 a ve zobrazení pro kalorie zotavovací puls P2. Po cca 16 sekundách se zobrazení přepne do režimu přestávky. Kondiční známka se zobrazí u zobrazení rychlosti vpravo dole.

### Výpočet kondiční známky:

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

P1 = zátěžový puls,

P2 = zotavovací puls

1,0 = velmi dobrá

F6,0 = nedostatečná

## Pohotovostní režim

Příkon v pohotovostním režimu < 0,5 Watt.

Pokud bude během klidu zařízení stisknuto tlačítko pohotovostního režimu (Stand-by) nebo uplyne určitá doba definovaná v nastavení systému, přepne se běžecký trenážer do pohotovostního režimu.

Aktivací tlačítka pohotovostního režimu (Stand-by) lze běžecký trenážer opět aktivovat.

## PŘESTÁVKA

Pokud je během tréninku stisknuto tlačítko STOP, program se přeruší a je aktivován režim přestávky. Během režimu přestávky fungují pouze tlačítka START a STOP.

Pokud je během režimu přestávky stisknuto tlačítko START, spustí se opět běžecký trenážer a naběhne na rychlost, která byla aktivovaná před funkcí přestávky. Tréninkové hodnoty jsou opět načítány a pokračují od bodu přerušení.

Pokud nebude v režimu přestávky po dobu tří minut stisknuto žádné tlačítko nebo bude stisknuto tlačítko STOP, program se ukončí a zobrazí se statistika tréninku.

Pokud si přejete statistiku tréninku přeskočit, jednoduše stiskněte tlačítko STOP.

## VÝPOČET KALORIÍ

Výpočet kalorií je orientační hodnota. Tato hodnota se na displeji zobrazí vpravo nahoře. Vypočtená hodnota nesouvisí s léčebnými požadavky.

## MĚŘENÍ PULSU

Běžecký trenážer je vybaven ručním snímačem pulsu. Pro zajištění dobrého snímání ručního pulsu je nutno oba snímače ručního pulsu pevně a zcela obemknout rukama, aniž byste přitom rukama pohybovali. Pohyby rukou mohou vyvolat poruchy. Ukazatel pulsu potřebuje pro zobrazení vašeho aktuálního pulsu přibližně 5 až 15 sekund.

Běžecký trenážer disponuje také zabudovaným kompatibilním přijímačem srdeční frekvence POLAR. Aby bylo možno používat bezdrátový systém měření pulsu, musíte si obléci prsní pás pro přenos srdeční tepové frekvence. Prsní pás pro přenos srdeční tepové frekvence není zahrnut do rozsahu dodávky tohoto běžeckého trenážeru. Doporučujeme prsní pás POLAR T34. Ten je k dispozici jako příslušenství ve specializovaných obchodech.

Dbejte prosím na to, že některé materiály, které jsou použity ve vašem oděvu (např. polyester, polyamid), vytváří statický náboj a mohou zabránit spolehlivému měření srdeční tepové frekvence. Dále prosím dbejte na to, že mobilní telefony, televizory a jiné elektrické přístroje, které okolo sebe tvoří elektromagnetické pole, rovněž mohou způsobit problémy s měřením srdeční tepové frekvence.

## SYMBOL - ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Pokud se zobrazí symbol pro údržbu běžeckého trenážeru, proveďte údržbu běžeckého trenážeru, jak je popsáno v návodu k montáži.

## CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Během provozu se při výskytu chyb řízení objeví na displeji různá hlášení. Chybová hlášení lze vymazat pomocí vypnutí a opětovného zapnutí síťového vypínače. Pokud se i poté opět objeví chybová hlášení, je třeba kontaktovat servis.

## PROVOZ

## PROVOZ

### ZAPNUTÍ

Nejprve zapněte přístroj. Vypínač běžeckého trenážeru se nachází vedle síťového kabelu na přední straně pod krytem motoru. Přepněte tento vypínač do polohy zapnuto („AN“).

### BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Překontrolujte před každým tréninkem funkci bezpečnostního vypínače. Připevněte bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Pokud bezpečnostní klíč není zasunut do bezpečnostního vypínače, zobrazí se na displeji symbol bezpečnostního vypínače.

### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Při nastupování a sestupování se vždy přidržujte ručních madel. Před započítím tréninku se postavte na boční stupátka běžeckého trenážeru. Nespouštějte přístroj, pokud stojíte na běžeckém pásu. Začněte váš trénink s pomalejší rychlostí a teprve poté zvyšujte rychlost popř. úhel sklonu. Běhejte vždy co možná nejvíce ve středu běžeckého pásu.

Hlavu a trup mějte během tréninku vždy obrácenou směrem vpřed. Nikdy se nepokoušejte na běžeckém trenážeru otočit, zatímco se pás ještě pohybuje.

## TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

### Manuální program

Poté, co se přístroj zapne a je zasunutý bezpečnostní klíč, stiskněte jednoduše tlačítko START. Běžecký trenážer se spustí po 3 sekundách rychlostí 1,0 km/h (0,6 mph).

Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP.

Při ručním spuštění tréninku začíná běžet načítání tréninkové vzdálenosti a doby tréninku. Manuální program je trénink bez časového limitu. Tréninkový program nelze na konci tréninku uložit.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajištěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.

### VÝBĚR PROGRAMU

Uživatel má možnost si vybrat mezi různými programy.

#### Na výběr jsou následující programy.

- P1: Program se stoupáním: se 3 různými profily
- P2: Rychlostní program: se 3 různými profily
- P3: Program s kaloriemi
- P4: Program se vzdáleností
- P5: Program HRC se stoupáním
- P6: Program HRC s rychlostí

Po výběru některého z programů může uživatel učinit zadání. Přednastavená hodnota bliká a ukazuje, že můžete tuto hodnotu buď potvrdit nebo změnit. Jakmile jste zadali a potvrdili tyto hodnoty, můžete začít s tréninkem na běžeckém trenážeru.

#### P1: PROGRAM SE STOUPÁNÍM: SE 3 PROFILY

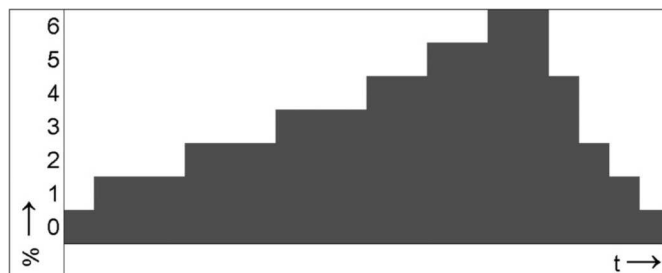
V položce „P1: Program se stoupáním“ si můžete vybrat mezi třemi přednastavenými profily. Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat

vat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se na displeji odečítá a přičítá se dosažená vzdálenost.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajištěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P1: Program se stoupáním a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Vyberte profil (pomocí navigačních tlačítek) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
6. Potvrďte maximální sklon (tlačítkem Enter) nebo jej změňte (pomocí navigačních tlačítek)
7. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.



P1: Profil stoupání 1



P1: Profil stoupání 2



P1: Profil stoupání 3

#### P2: RYCHLOSTNÍ PROGRAM: SE 3 PROFILY

V položce „P2: Rychlostní program“ si můžete vybrat mezi třemi různými profily. Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se na displeji odečítá a přičítá se dosažená vzdálenost.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajištěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na

oděvu uživatele.

- Pomocí navigačních tlačítek vyberte P2: Rychlostní program a potvrďte tlačítkem Enter
- Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Vyberte profil (pomocí navigačních tlačítek) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
- Potvrďte maximální rychlost (tlačítkem Enter) nebo ji změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
- Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.



P2: Rychlostní profil 1



P2: Rychlostní profil 2



P2: Rychlostní profil 3

### P3: PROGRAM S KALORIEMI

U tohoto programu můžete během tréninku kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Vede to k optimálnímu spalování tuku. Počet kalorií se zobrazuje na displeji vpravo nahoře a odečítá se.

- Zapněte přístroj.
- Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
- Pomocí navigačních tlačítek vyberte P3: Program s kaloriemi a potvrďte tlačítkem Enter
- Potvrďte zadání kalorií (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
- Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

- Po ukončení programu se zahájí COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min (lze ukončit pomocí stisknutí tlačítka STOP).

### P4: PROGRAM SE VZDÁLENOSTÍ

U tohoto programu můžete během tréninku kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání tréninkové vzdálenosti se na displeji odečítá.

- Zapněte přístroj.
- Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
- Pomocí navigačních tlačítek vyberte P4: Program se vzdáleností a potvrďte tlačítkem Enter
- Potvrďte zadání tréninkové vzdálenosti (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
- Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
- Po ukončení programu se zahájí COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min (lze ukončit pomocí stisknutí tlačítka STOP).

### P5: PROGRAM HRC SE STOUPÁNÍM

Uživatel má možnost individuálního nastavení programu na základě cílové hodnoty srdeční tepové frekvence. Běžecký trenážer v programu automaticky nastavuje stoupání pro dosažení a udržení cílové srdeční tepové frekvence uživatele. Během tréninku nemůže uživatel ručně měnit rychlost nebo stoupání.

**Aby uživatel mohl používat programy kontroly srdce, musí nosit prsní pás.**

- Zapněte přístroj.
- Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
- Pomocí navigačních tlačítek vyberte P5: Program HRC se stoupáním a potvrďte tlačítkem Enter
- Potvrďte zadání věku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Potvrďte max. cílový puls (tlačítkem Enter) nebo jej změňte (pomocí navigačních tlačítek)
- Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
- Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.



P5: Profil pulsu

### P6: PROGRAM HRC S RYCHLOSTÍ

Uživatel má možnost individuálního nastavení programu na základě cílové hodnoty srdeční tepové frekvence. Běžecký trenážer v programu automaticky nastavuje rychlost pro dosažení a udržení cílové srdeční tepové frekvence uživatele. Během tréninku nemůže uživatel ručně měnit rychlost nebo stoupání.

**Aby uživatel mohl používat programy kontroly srdce, musí nosit**

cílové srdeční tepové frekvence uživatele. Během tréninku nemůže uživatel ručně měnit rychlost nebo stoupání.

**Aby uživatel mohl používat programy kontroly srdce, musí nosit prsní pás.**

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P6: Program HRC s rychlostí a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání věku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
6. Potvrďte max. cílový puls (tlačítkem Enter) nebo jej změňte (pomocí navigačních tlačítek)
7. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.



P6: Profil pulsu

#### Upozornění k programům kontroly srdce:

**Pokud nebude rozpoznána srdeční tepová frekvence, sníží se automaticky z bezpečnostních důvodů rychlost až na 1 km/h (metrické jednotky), 0,6 MPH (imperiální jednotky).**

## ZMĚNA SYSTÉMU

Položky nabídky Unit (metrické/imperiální jednotky) LCD a Controller Version, celková doba běhu, celkový běžecký výkon, Summer (ZAP/VYP) a nastavení doby pohotovostního režimu (Stand-by), lze zpracovávat samostatně. Položky LCD a Controller Version, celková doba běhu, celkový běžecký výkon lze pouze číst a nelze je měnit.

Pro provedení změn systémových nastavení se musíte nacházet ve výběru programu.



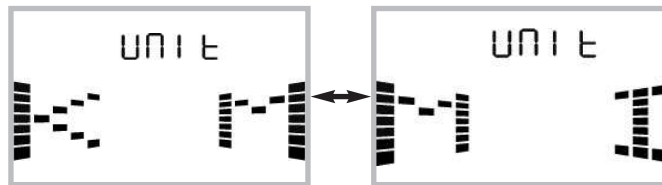
Stiskněte tlačítko SPEED (-) po dobu alespoň 2 s, nyní se nacházíte v nabídce změn systémových nastavení.

Režim nastavení lze kdykoliv bez jakýchkoliv změn opět opustit prostřednictvím tlačítka STOP.

Přechod do dalších položek nabídky se provádí stisknutím tlačítka SPEED (-) nebo SPEED (+).

### 1) Přechod mezi systémem metrických a imperiálních jednotek

Na displeji je zobrazeno "UNIt".



Pro změnu mezi KM a MI stiskněte tlačítko START.

Pro potvrzení a opuštění nabídky stiskněte tlačítko STOP.

Jednotka pro rychlost a vzdálenost se změní odpovídajícím způsobem.

### 2) Zjištění LCD a Controller Version



### 3) Zjištění celkové doby běhu v hodinách



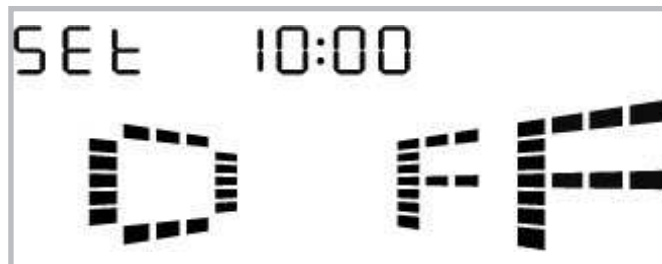
### 4) Zjištění celkového běžeckého výkonu (km nebo mile)



Pro zapnutí nebo vypnutí položky Summer jednoduše stiskněte tlačítko START.

Displej se poté přepne do režimu výběru programu.

### 6) Nastavení doby pro pohotovostní režim (Stand-by)

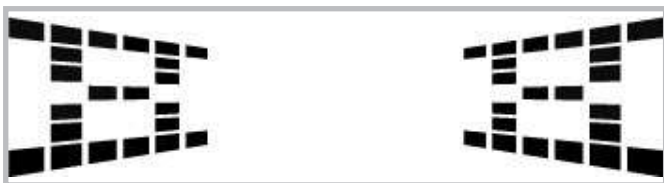


Stiskněte tlačítko START a poté můžete nastavit dobu vypnutí pomocí tlačítka Speed (+) nebo Speed(-).

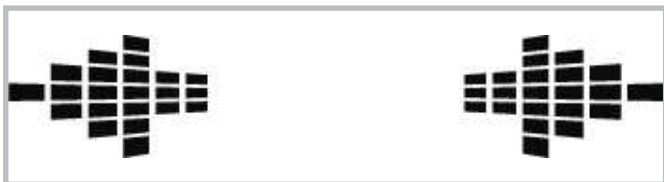
Opětovné stisknutí tlačítka START potvrdí zadanou hodnotu.

## SHRNUTÍ HLÁŠENÍ / UPOZORNĚNÍ NA LCD DISPLEJI.

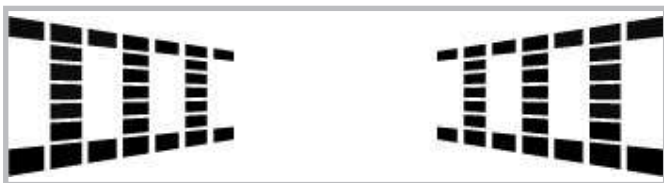
Zapnutí



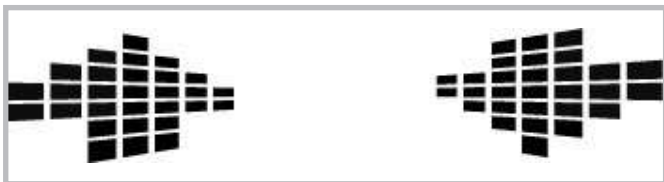
Výběr programu



Připraven



Výstražné hlášení



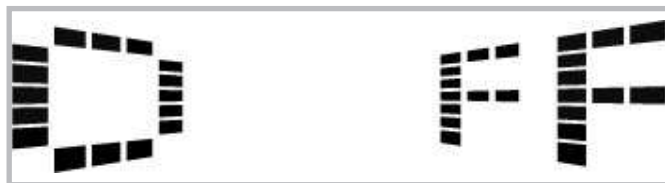
Tréninková přestávka



Zastavení tréninku



Upozornění: Příklad se přepíná do pohotovostního režimu (Stand-by)



Je potřeba kalibrace sklonu (prosím kontaktujte zákaznický servis)



Je nutné okamžitě provést údržbu běžeckého trenážeru



Není zapojen bezpečnostní klíč



## Návod na trénink

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžecým trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecý trénink. Běžecý trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

### Plánování a řízení Vašeho běžecého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

### Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

#### Intenzita zatížení

Intenzita zatížení je při běžecém tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

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 minus věk.

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

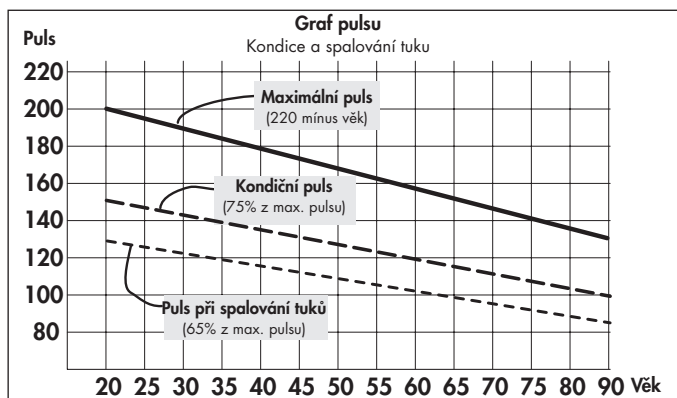
#### Puls po zátěži:

#### 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.

Intenzita je při tréninku s běžecým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.

### Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

#### Přibližné pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut. Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován v intervalech:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
<b>1. týden</b>	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
<b>2. týden</b>	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
<b>3. týden</b>	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
<b>4. týden</b>	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

### Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívát, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

### Ochlazování

Stejně důležité je takzvané "ochlazování". Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači běžeckého trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

#### Pokyny k měření tepu ručním snímačem

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

### Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je nutno při průběhu tréninku zohlednit některé body:

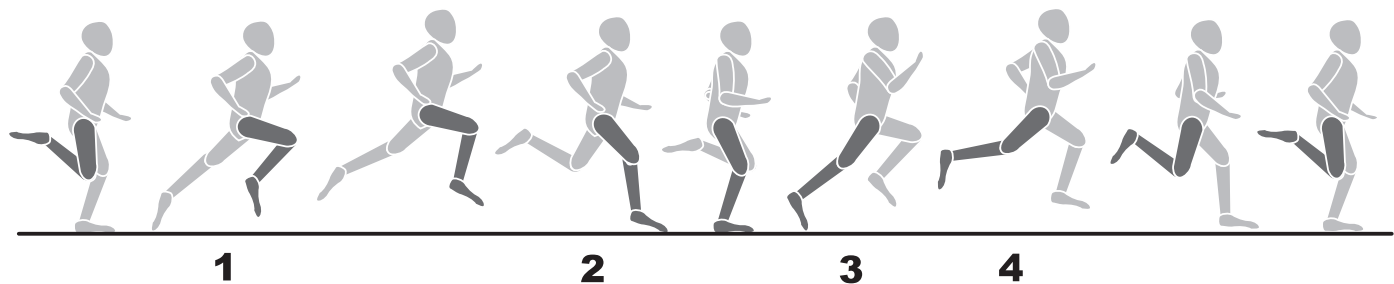
- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
- Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
- Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.
- Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.
- Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.
- Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
- Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
- Trénujte pouze uprostřed pásu.

## Biomechanika běžeckého trenážeru

### Forma tréninku a provádění pohybů

Na běžeckém trenážeru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzdovacím pohybem <b>Přední opěrná fáze</b>
Došlap	Vertikální držení těla	Při došlapu vznikají síly, které	jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy. <b>Zadní opěrná fáze</b>
Vertikální držení těla	Odráz z nohy	V konečné fázi se noha pokrčí	a proběhne odraz přes palec <b>Zadní švihová fáze</b>
Odráz z nohy	Vertikální držení těla	Běžecké styly	



Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání paty.

- Dopad na břicho: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- Dopad na patu: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- Dopad na celou nohu: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na břicho a na patu.

Je třeba zajistit, aby zekonomičtění běžecké techniky zabránilo

předčasnou únavě a předcházení zraněním a biomechanické nároky při běhu a vznikající síly závisely na následujících bodech:

- rychlost běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy
- tělesná konstrukce
- technika běhu
- obuv
- statika dolních končetin

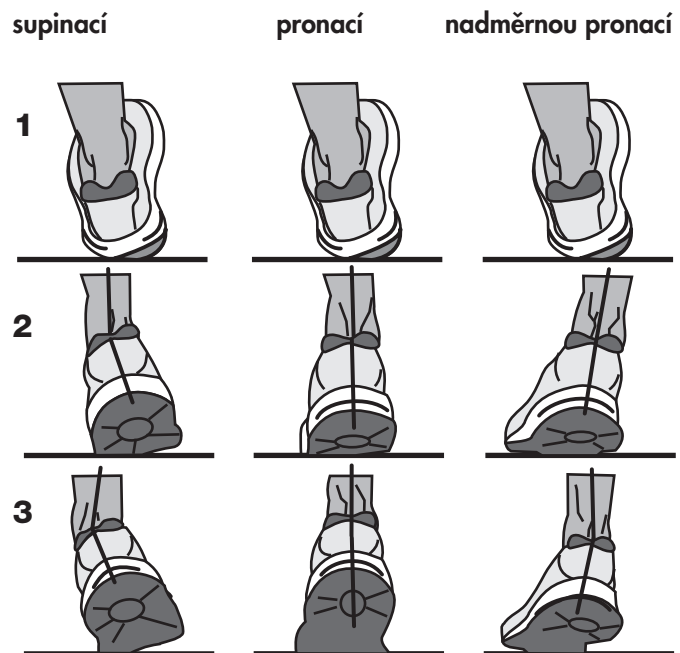
### Pronace nohy

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení ná-



razu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžec obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžeckou obuv lze však individuální indispozice a problémy potlačit.









docu 3615a/08.14