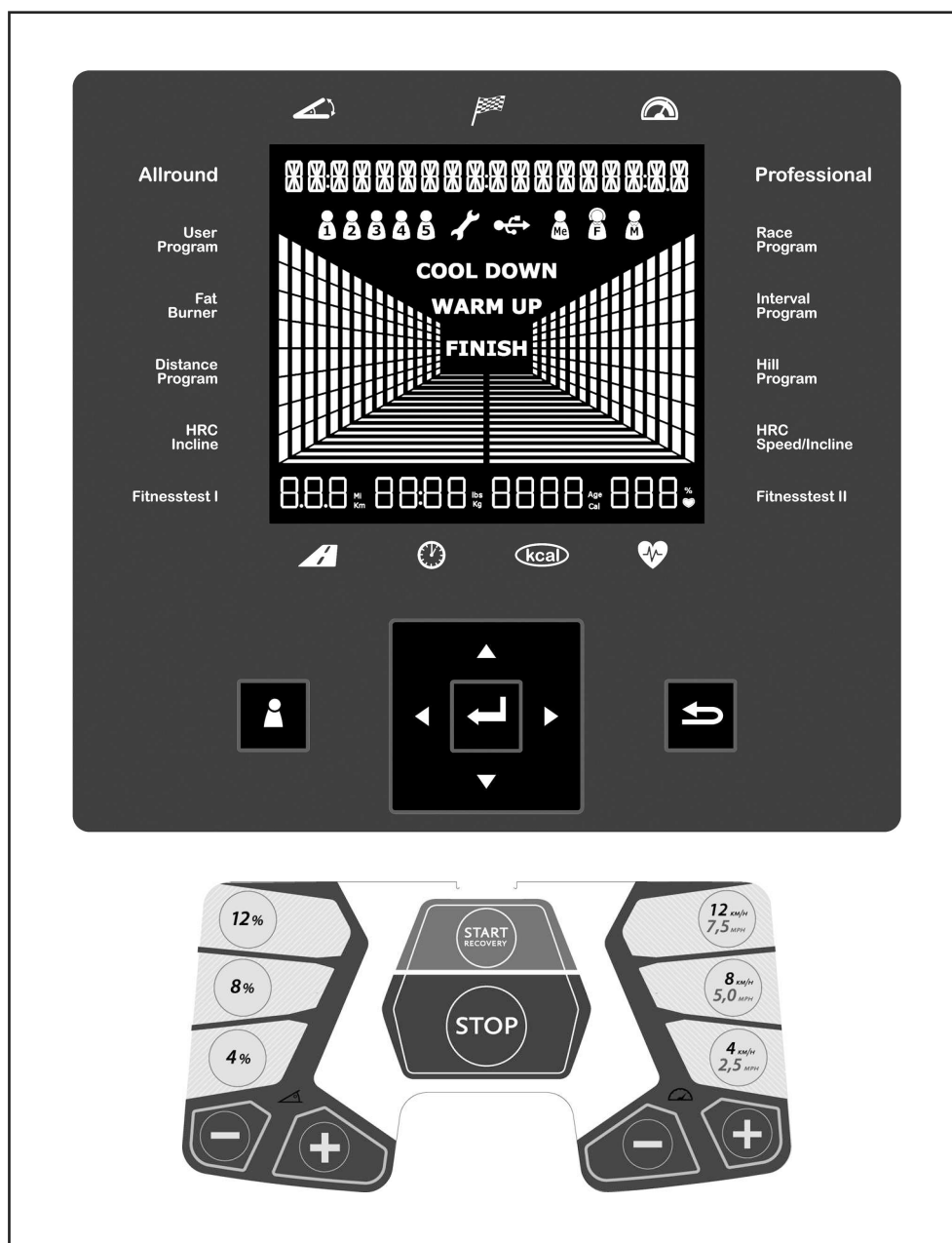


Computer- und Trainingsanleitung für Laufband "TRACK EXPERIENCE" Art.-Nr. 07885-600



- 2-10 (D)
- 11-19 (GB)
- 20-28 (F)
- 29-37 (NL)
- 38-46 (E)
- 47-55 (I)
- 56-64 (PL)
- 65-73 (P)
- 74-82 (DK)
- 83-91 (CZ)



Zu Ihrer Sicherheit

- Um Verletzungen infolge 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 Handläufen fest und verlassen das Band auf den Seitenplattformen und ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- **Wichtig:** Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montageanleitung.

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 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.

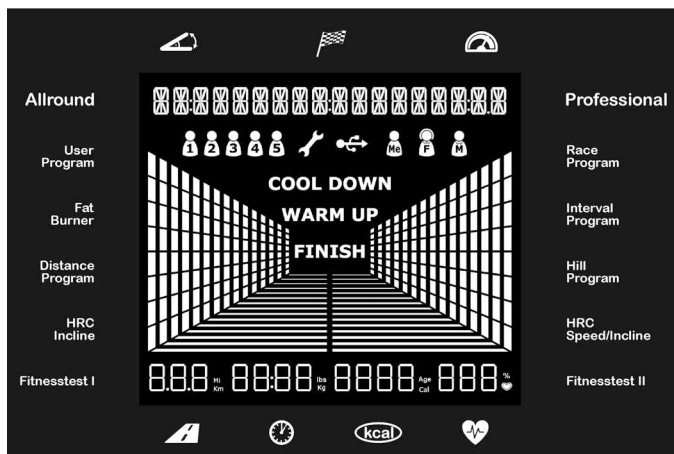
Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn

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 Verwahren des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!

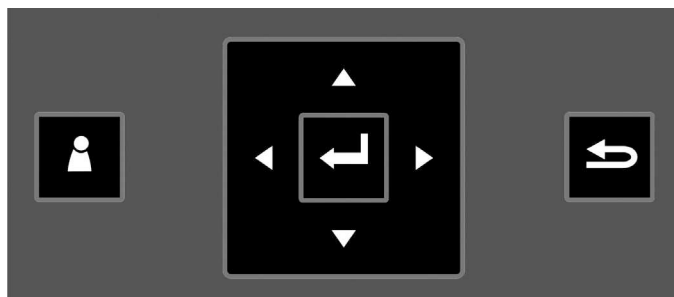
- D - Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers



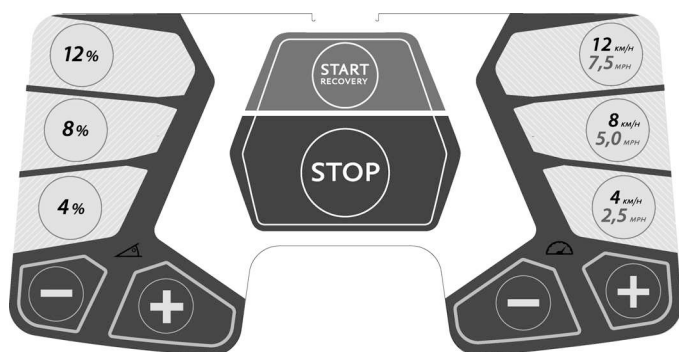
- INCLINE** – "Steigung in %"
- TARGET** – "Trainingsziele"
- SPEED** – "Geschwindigkeit in km/h oder mph"
- DISTANCE** – "Trainingsstrecke in km oder miles"
- TIME** – "Trainingszeit"
- CALORIES** – "Energieverbrauch in Kilokalorien"
- HEART RATE** – "Pulse in bpm oder % Maximalpulse"
- SYMBOLE USER 1-5** – "Personen 1 bis 5"
- SYMBOL SERVICE** – "Hinweis für Laufbandwartung"
- SYMBOL USB** – "Hinweis für PC Modus"
- SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – "ich, weiblich, männlich"
- COOL DOWN** – "Auslaufen"
- WARM UP** – "Warmlaufen"
- FINISH** – "Programmende"

ANZEIGEWERTE

| Anzeige | Auflösung | Bereich | Stufung |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 in PC Modus | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 in PC Modus |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



- ENTER** – Bestätigung von Programmen und Werten
- CURSOR** – Auswahl von Programmen und Werten
- USER** – Personenauswahl
- HOME** – Zurück zur Programmauswahl



- DIRECT INCLINE** – Direkte Steigungsanwahl (4%, 8%, 12%)
- INCLINE (+) (-)** – Steigungseinstellung
- DIRECT SPEED** – Direkte Geschwindigkeitsanwahl (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
- SPEED (+) (-)** – Geschwindigkeitseinstellung
- START / RECOVERY** – Startet das Band / Startet die Fitnessnotenberechnung
- STOP** – Stoppt das Band

STEIGUNGSEINSTELLUNG

Mit der INCLINE Taste (+) wird der Steigungswinkel um 0.5 % erhöht.

Mit der INCLINE Taste (-) wird der Steigungswinkel um 0.5 % 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) sowie der PC-Modus. Hier wird der Steigungswinkel automatisch eingestellt. Während des PC-Modus kann der Steigungswinkel nur in 1% Schritte erhöht oder verringert werden.

GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

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

Mit den 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 Beenden eines Programms können Sie mit den "t", "p", "u", "q" CURSOR Tasten und der ENTER Taste ein Programm auswählen. Es stehen "ALLROUND" und "PROFESSIONAL" Programme zur Verfügung. Zur Unterstützung werden in der oberen LCD Zeile Hinweistexte für den Benutzer angezeigt. Blinkende LED's neben den Tasten zeigen die im Augenblick zur Verfügung stehenden Funktionen an.

PROFILSEGMENTE

Bei der Anwahl der Programme (vor Aufnahme des Trainings) werden die Profile für Steigung, Puls und Geschwindigkeit räumlich dargestellt. Die Steigungsprofile, Pulsprofile werden in der linken und das Geschwindigkeitsprofil 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. Durch Betätigen der ENTER Taste während des Trainings wird der Profilverlauf neu eingeblendet.

RECOVERY-FUNKTION

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 DISTANCE Anzeige wird der Belastungspuls P1 und in der CALORIES Anzeige der Erholungspuls P2 eingeblendet. Nach ca. 16 Sekunden wechselt die Anzeige in den Pause Modus.

Berechnung der Fitness-Note:

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

F1,0 = Sehr gut

F6,0 = Ungenügend

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, 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.

FINISH -TRAININGSSTATISTIK-

Wird im Pause-Modus die STOP Taste betätigt oder der Pause-Modus automatisch verlassen, zeigt das Display 16 Sekunden lang die Trainingsstatistik an. Die Anzeige zeigt die Gesamtzeit, die Gesamtstrecke und den Gesamtenergieverbrauch an. Anschließend wechselt das Display in die Programmanwahl und ist bereit für das nächste Training. Wenn Sie die Trainingsstatistik überspringen möchten, drücken Sie einfach die STOP Taste.

KALORIENBERECHNUNG

Die Kalorienberechnung ist ein Anhaltswert. Der berechnete Wert erhebt keinen medizinischen Anspruch.

PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpuls erfassung ausgestattet. Um eine gute Handpuls erfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulsensoren leicht und vollständig mit den Händen zu umfassen, ohne dabei die Hände zu bewegen. Bewegungen der Hände können zu Störungen führen. Die PULSE 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.

EINSTELLUNGEN

Durch längeres Drücken der SPEED (-) Taste während der Programmanwahl gelangt man zu den Einstellungen. Die Einstellmöglichkeiten Sprache (Deutsch/Englisch), System (Metrisch/Englisch), Ton (Ein/Aus), Serviceanzeige zurücksetzen, Gesamtkilometer, Display und Controllerversion können durch Betätigen der SPEED (-) Taste angewählt werden. Der Einstellmodus kann jederzeit wieder ohne eine Änderung mit der STOP Taste verlassen werden. Mit Betätigen der START Taste wird die jeweilige Einstellung umgestellt oder Ein-/Aus- geschaltet und der Einstellmodus verlassen. Die Gesamtkilometer und Display- und Controllerversion können nur aus- und nicht verändert werden.

SERVICEANZEIGE

Wenn das Symbol Service angezeigt wird, soll das Band gewartet werden. Bitte die Bandjustierung und die Bandschmierung überprüfen. Hinweise hierfür finden Sie in der Montageanleitung. Um die Serviceanzeige zurückzusetzen „Siehe Einstellungen“!

FEHLERMELDUNGEN

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

USB

Die USB Buchse befindet sich auf der Rückseite der Konsole. Über diese Schnittstelle ist ein Datenaustausch mit einem PC mittels KETTLER Software möglich.

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

Überprüfen Sie vor jedem Training die Funktion des Sicherheitsschalters. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Ist der Sicherheitsschlüssel nicht am Sicherheitsschalter gesteckt, wird "SAFETY KEY" in der Anzeige eingeblendet.

AUFSTEIGEN AUF DAS LAUFBAND UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Laufband steigen oder vom Laufband absteigen. Versuchen Sie, die Griffstangen zu benutzen, wenn Sie auf- oder absteigen. Stellen Sie sich nicht auf das Laufband, wenn Sie die Verwendung des Laufbands vorbereiten. Spreizen Sie ihre Füße und stellen Sie sie auf die beiden Seitenplattformen neben der Lauffläche. Setzen Sie Ihren Fuß erst dann auf das Band, wenn es begonnen hat, sich bei konstanter Geschwindigkeit zu bewegen. Steigen Sie zur Ihrer eigenen Sicherheit nur das Laufband, wenn die Geschwindigkeit nicht mehr als 2 km/h beträgt.

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. Halten Sie das Laufband an, nachdem Sie das Training beendet haben, indem Sie die STOP Taste drücken. Warten Sie, bis das Laufband vollständig zum Stehen gekommen ist, bevor Sie versuchen, vom Laufband abzustiegen.

Wenn Sie sich unsicher mit der Geschwindigkeit fühlen und sich nicht sicher sind, wie Sie das Gerät anhalten sollen, halten Sie sich an den Griffstangen fest, heben Sie Ihre Füße vom Laufband und stellen Sie sie auf die Seitenplattformen neben der Lauffläche. Die Seitenplattformen sind ein geeigneter Ort, um sich auszuruhen, bevor Sie das Training wieder aufnehmen. Denken Sie immer daran, zu Ihrer eigenen Sicherheit und Bequemlichkeit mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen.

TRAININGSPROGRAMME

MANUAL PROGRAM

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingerastet ist, drücken Sie die START Taste. Das

Laufband wird nach 3 Sekunden mit 0,8 km/h (0,5 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, um das Laufband anzuhalten. Beim manuellen Start des Trainings wird die Anzeige Trainingsstrecke/DISTANCE und Trainingszeit/ TIME 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 ALLROUND oder PROFESSIONAL Programmen auszuwählen.

Programm ALLROUND beinhaltet folgende Unterprogramme:

- 1 User Program : 5 Benutzer Programme
- 2 Fat Burner : 4 Voreinstellungen (2 Steigung , 2 Speed)
- 3 Distance Program : 4 Voreinstellungen (4 Steigung)
- 4 HRC Incline : 4 HRC Voreinstellungen (4 Pulsprofile)
- 5 Fitnessstest 1

Programm PROFESSIONAL beinhaltet folgende Unterprogramme:

- 1 RACE Program : Wettbewerb mit 5 gespeicherten Programmen (User Programm in ALLROUND Auswahl)
- 2 Interval Program : 4 Voreinstellungen (2 Steigung , 2 Speed)
- 3 Hill Program : 4 Voreinstellungen (2 Steigung , 2 Speed)
- 4 HRC Speed/Incline : 4 HRC Voreinstellungen (4 Pulsprofile)
- 5 Fitnessstest 2

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

USER PROGRAM

Der Benutzer hat die Möglichkeit sein gespeichertes Programm erneut zu Trainieren und erneut abzuspeichern.

Zum Abspeichern, muss das Trainingsprogramm komplett durchlaufen sein.

Sie können unter ALLROUND im User Programm zwischen Person 1-5 auswählen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das User Program können Sie unter ALLROUND auswählen
4. Eine PERSON (1-5) kann ausgewählt werden (t/u). Drücken Sie ENTER Taste, um zu bestätigen.
5. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. ZEITEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q) bzw. STRECKENEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
8. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen
9. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.
10. Person 1-5 auswählen (NAME)
11. Das Abspeichern können Sie durch drücken der USER Taste bestätigen.

FAT BURNER

Ein Laufttraining mit dem Schwerpunkt auf Gewichtsreduktion (Fettverbrennung). Bei diesem Programm wird durch Zeitvorgabe die Steigung oder die Geschwindigkeit automatisch reguliert.

Sie können unter ALLROUND im Fat Burner Programm zwischen vier voreingestellten Profilen (zwei Steigungsprofile und zwei Speedprofile) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige TARGET heruntergezählt.

- D - Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das FAT BURNER Programm können Sie unter ALLROUND auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. Ein Profil auswählen (p/q) und mit Enter bestätigen
8. Max Speed oder Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Distance Programm können Sie unter ALLROUND auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. Streckeneingabe (1,0km bis 50,0km) bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. Ein Profil auswählen (p/q) und mit Enter bestätigen
8. Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 min. möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

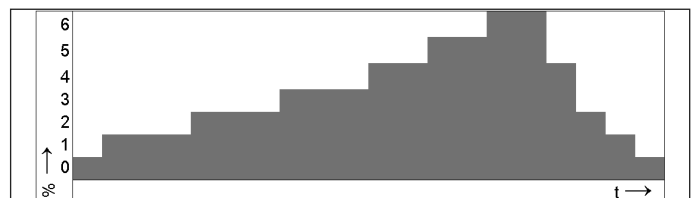
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



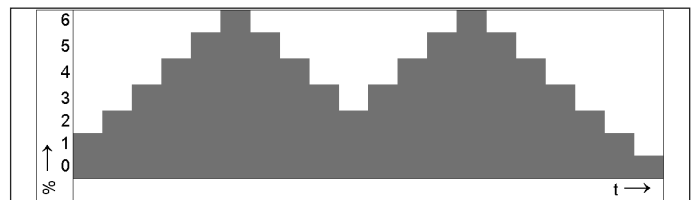
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



DISTANCE PROGRAM

Es wird nach ihrer Wahl eine einstellbare Entfernung mit unterschiedlichen Steigungen trainiert. Somit wird ein gezieltes und realistisches Lauftraining ermöglicht.

Sie können unter Programm ALLROUND im Distance Programm zwischen vier voreingestellten Steigungsprofilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Hier wird die Streckenvorgabe in der Anzeige TARGET heruntergezählt.

HRC INCLINE und HRC SPEED/INCLINE

Sie können unter ALLROUND im HRC Incline oder unter PROFESSIONAL im HRC Speed/Incline Programm zwischen vier vorgegebenen Pulsprogrammen auswählen. Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines Zielherzfrequenzwertes (Max Zielpuls) individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm HRC Speed/Incline die Steigung oder die Geschwindigkeit und HRC Incline nur die Steigung ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwin-

digkeit, die Steigung oder den TARGET PULS manuell verändern. Während des Trainings wird unter TARGET der zu erreichende ZIEL-PULS angezeigt.

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 HRC Incline Programm oder HRC Speed Incline Programm auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. Ein Profil auswählen (p/q) und mit Enter bestätigen
8. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 min. möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abrechnen.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Das Ziel des Intervallprogramms ist es, abwechselnd mit niedrigen und hohen Intensitäten zu trainieren. Je nach Profil verändert sich die Steigung oder Geschwindigkeit. Es wird ein gezieltes, hochwirksames Tempo/Steigung-Wechsel-Lauftraining ermöglicht. Sie können unter PROFESSIONAL im Interval Programm zwischen

vier voreingestellten Profilen (zwei Steigungsprofile und zwei Speedprofile) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es wird die Zeitvorgabe in der Anzeige TARGET heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Interval Programm können Sie unter PROFESSIONAL auswählen
4. GEWICHTSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. ALTERSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. ZEITEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. Ein Profil auswählen (p/q) und mit Enter bestätigen
8. Max Speed oder Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abrechnen.

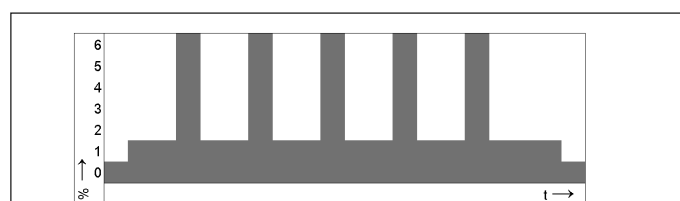
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



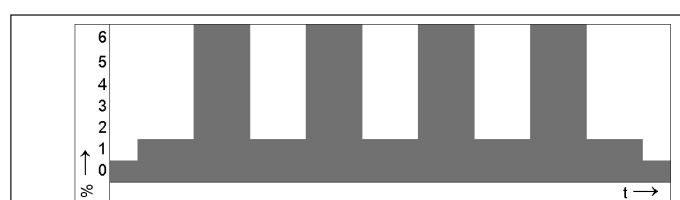
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

Hier variiert das Laufband die Steigung und Geschwindigkeit nach Ihrer Wahl automatisch und simuliert so einen Berglauf.

Sie können unter Programm PROFESSIONAL im Hill Programm zwischen vier voreingestellten Profilen (zwei Steigungsprofile und zwei Speedprofile) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit

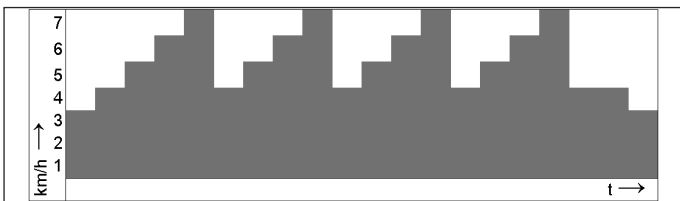
oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es wird die Zeitvorgabe in der Anzeige TARGET heruntergezählt

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Hill Programm können Sie unter PROFESSIONAL auswählen
4. GEWICHTSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. ALTERSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. ZEITEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. Ein Profil auswählen (p/q) und mit Enter bestätigen
8. Max Speed oder Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



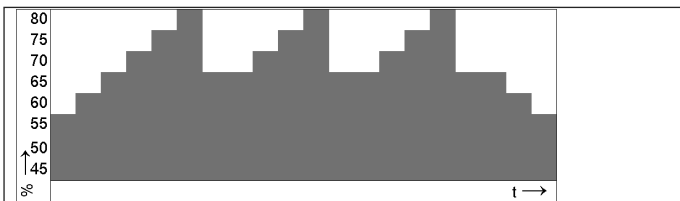
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

Sie können unter PROFESSIONAL im Race Programm ein Wettbewerb zwischen einem der 5 gespeicherten Programmen (User Programm) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit während des Trainings jederzeit erhöhen oder verringern. Es wird die Zeitvorgabe oder Streckenvorgabe abhängig von dem zuvor abgespeicherten Training in der Anzeige TARGET heruntergezählt. Das Trainingsende wird mit einem COOL DOWN beendet.

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Race Programm können Sie unter PROFESSIONAL auswählen
4. GEWICHTSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. ALTERSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. GEGNER (eine Auswahl aus dem User Programm) bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. START 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 3 Minuten möglich.
9. Ein COOL DOWN (Abkühlen) von 4 min. wird nach Programmende (Gewonnen) eingeleitet.
10. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

FITNESSTEST

Mit dem Fitnessstest erhalten Sie eine zuverlässige Grundlage für einen systematischen und effizienten Trainingsaufbau.

Sie können unter ALLROUND den FITNESSTEST 1 (Steigung wird erhöht, Geschwindigkeit wird minimal erhöht) oder PROFESSIONAL den FITNESSTEST 2 (Steigung und Geschwindigkeit wird erhöht) auswählen.

Während des Tests kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung nicht manuell verstellen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das FITNESSTEST 1 oder FITNESSTEST 2 auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
6. Geschlecht auswahl (M= Männlich, F= Weiblich) bestätigen (Enter) oder ändern (p/q)
7. START Taste betätigen um mit dem Fitnessstest zu beginnen.
8. Die Trainingswerte können nach dem Fitnessstest nicht gespeichert werden
9. Der Fitnessstest kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, ein weiterer Start ist dann nicht mehr möglich.
10. Ein COOL DOWN (Abkühlen) von 4 min. wird nach dem Fitnessstest eingeleitet (kann durch die STOP Taste abbrochen werden)
11. Nach Beendigung wird die Fitnessnote (FITNESSTAND) errechnet.

FITNESS Tabelle

| Weiblich | | | | | | | | | | |
|----------|---------------|----------|--------------|------|---------------|--------------|------|------|------|------|
| Alter | sehr schlecht | schlecht | befriedigend | gut | ausgezeichnet | hervorragend | | | | |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 | 31,4 |
| Männlich | | | | | | | | | | |
| Alter | sehr schlecht | schlecht | befriedigend | gut | ausgezeichnet | hervorragend | | | | |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 | 44,2 |

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

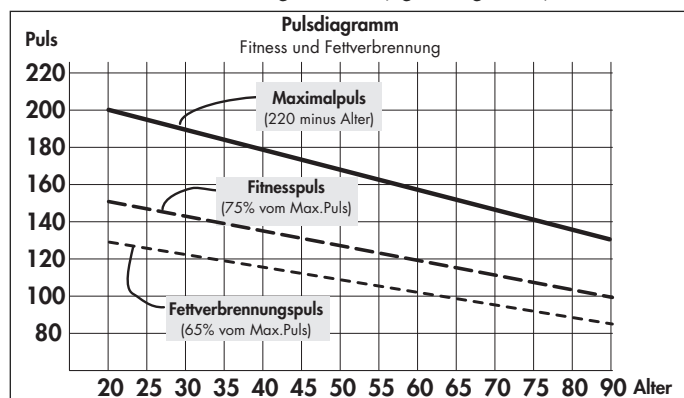
Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

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 |
|---------------------|--|
| 1. Woche | |
| 3 x wöchentlich | 1 Minute laufen 1 Minute gehen 2 Minuten laufen 1 Minute gehen 2 Minuten laufen 1 Minute gehen 1 Minute laufen 1 Minute gehen |
| 2. Woche | |
| 3 x wöchentlich | 2 Minuten laufen 1 Minute gehen 3 Minuten laufen 1 Minute gehen 2 Minuten laufen 1 Minute gehen |
| 3. Woche | |
| 3 x wöchentlich | 3 Minuten laufen 1 Minute gehen 4 Minuten laufen 1 Minute gehen 3 Minuten laufen 1 Minute gehen |
| 4. Woche | |
| 3 x wöchentlich | 4 Minuten laufen 1 Minute gehen 5 Minuten laufen 1 Minute gehen 4 Minuten laufen 1 Minute gehen |

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 Kleinströmung 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.

| Datum | Ruhepuls | P 1 Belastungspuls | P 2 Erholungspuls | Belastungsstufe | Zeit (min.) | Entfernung (km) | Energieverbrauch | Fitnessnote |
|-------|----------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

SAFETY INFORMATION

- In order to avoid injuries caused by incorrect weight bearing or overloading, the training device must only be operated according to the instructions.
- Before the first use and additionally after 6 days of operation the connections should be checked to make sure they are secure.
- Check the functionality and the proper state of the training device on a regular basis.
- The safety related checks are one of the operator's obligations and must be carried out regularly and properly.
- The level of safety of the device can only be retained by regularly checking for damages and wear.
- Defective or damaged components are to be exchanged immediately. Procedures on electrical components must only be carried out by qualified personnel. Please only use original KETTLER spare parts.
- The device must not be used until it has been repaired.
- **Before starting the training, please ask your GP to check that you are fit to be trained on this device. The medical findings should be the basis for the expansion of your training programme. Incorrect or excessive training can be harmful to health.**
- The treadmill should only be used for your intended purpose, i.e. for running and walking training or adult persons. Please adhere to the maximum user weight.
- Always train with the attached safety key
- Familiarise yourself with the movement sequences at a low speed during the first few training units.
- In the case of uncertainty hold onto the handrail, step onto the side platforms and stop the treadmill.

Important: adhere to the safety information in the assembly and construction instructions.

Safety switch

Always attach the safety key to the safety switch before training and clamp the cord of the safety key to your clothing. Adjust the cord length: If you stumble then you should activate the safety switch.

The safety switch was developed to turn off the motor for the treadmill and the height adjustment immediately if you fall off or find yourself in an emergency situation. At high speeds it can be unpleasant and even a little dangerous if the treadmill immediately stops. Therefore only use the safety switch for an emergency stop. To stop the treadmill safely, comfortably and completely under normal conditions during training, please use the STOP button.

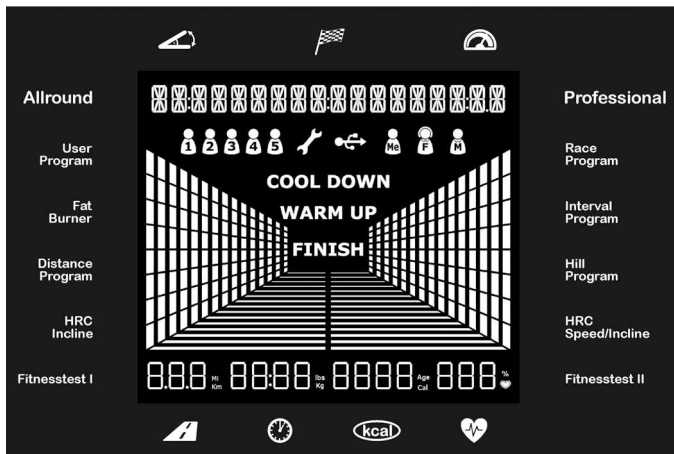
Check the safety switch before the start of training.















Stand on the side platform and start the treadmill at minimum speed. Withdraw the safety key from the safety switch. The treadmill should stop immediately. Then attach the safety key to the safety switch again and the cord to your clothing. Move to the back of the stopped treadmill. The safety key must come loose from the safety switch. The cord should still stay attached to your clothing. Afterwards fasten the safety key onto the safety switch again.

Treadmill security

Uncontrolled use of the treadmill by third parties can be avoided by removing and storing the safety key. Please store the safety key carefully and keep out of reach of children!

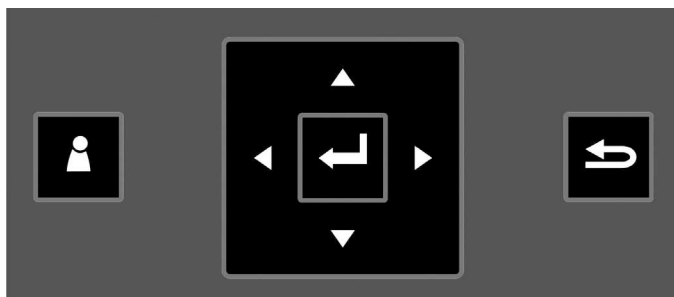
- GB - Functions and operation of the training computer







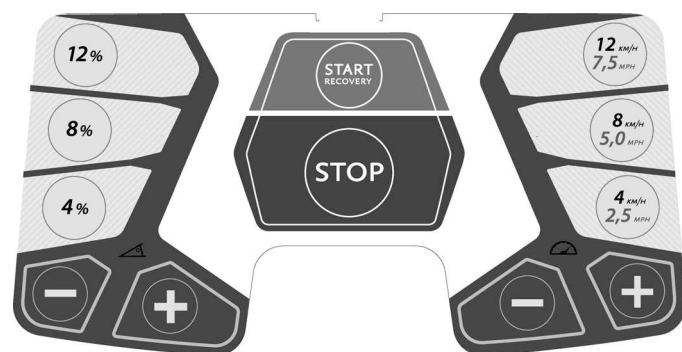
-  **INCLINE** – "INCLINE in %"
-  **TARGET** – "training goals"
-  **SPEED** – "speed in km/h or mph"
-  **DISTANCE** – "Training distance in km or miles"
-  **TIME** – "Training time"
-  **CALORIES** – "Energy use in calories"
-  **HEART RATE** – "Pulse in bpm or % maximum pulse"
-  **SYMBOLE USER 1-5** – "1 to 5 persons"
-  **SYMBOL SERVICE** – "Information about treadmill maintenance"
-  **SYMBOL USB** – "Information about PC Mode"
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – "I, female, male"
-  **COOL DOWN** – "cool down"
-  **WARM UP** – "warm up"
-  **FINISH** – "end of programme"







DISPLAY VALUES

| Display | Resolution | Area | Stages |
|--------------------------|------------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 in PC Modus | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 in PC Modus |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** – Confirmation of programmes and values
-  **CURSOR** – Selection of programmes and values
-  **USER** – User selection
-  **HOME** – Back to programme selection



-  **DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)** – direct INCLINE selection
-  **INCLINE (+) (-)** – Setting INCLINE
-  **DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)** – direct speed selection
-  **SPEED (+) (-)** – Speed setting
-  **START / RECOVERY** – Starts the treadmill / starts the fitness marks calculation
-  **STOP** – Stops the treadmill

INCLINE SETTINGS

The INCLINE angle is increased by 0.5% using the INCLINE button (+).

The INCLINE angle can be reduced by 0.5% using the INCLINE button (-).

A long press on these buttons leads to an automatic run through the values.

You can set the INCLINE directly using the DIRECT INCLINE buttons 4 %, 8 %, 12 %.

For safety reasons the INCLINE angle can only be set manually. This excludes the programmes with INCLINE profiles and the HRC programmes (heart frequency control programme) as well as PC mode. Here the INCLINE angle will be set up automatically. During PC mode the INCLINE angle can only be increased or reduced in steps of 1%.

SPEED SETTINGS

You can increase the speed by 0.1 km/h (mph) during training using the SPEED button (+).

You can reduce the speed by 0.1 km/h (mph) during training using the SPEED button (-).

A long press on these buttons leads to an automatic run through the values.

By using the DIRECT SPEED buttons (4.0 km/h / 2.5 mph), (8.0 km/h / 5.0 mph) and (12 km/h / 7.5 mph) you can set the speed directly.

PROGRAMME SELECTION

After turning on or ending a programme you can select a programme using the "t", "p", "u", "q" CURSOR buttons and the ENTER button. "ALL ROUND" and "PROFESSIONAL" programmes are available. Information text is shown in the upper LCD line for the information of the user. Flashing LED's next to the buttons show the available buttons at a glance.

PROFILE SEGMENTS

When selecting a programme (before starting training) the profile for INCLINE, pulse and speed will be shown on the display. The INCLINE profile and pulse profile will be shown on the left half of the display and the speed profile will be shown on the right part of the display. During training the INCLINE value on the left and the speed value on the right will be scaled to the available segment. This could lead to corruption of the profile in the display. The current position of the user will flash. By touching the ENTER button during training the profile sequence will be re-blended in.

RECOVERY

If there is a pulse signal during training, activate the recovery pulse measurement with the RECOVERY button. The treadmill will come to a stand still. The working pulse will be measured and then the resting pulse will be measured one minute later, and a fitness mark will be awarded. When doing the same training the improvement of this mark shows improved fitness.

In the DISTANCE display the working pulse P1 and the recovery pulse P2 in the CALORIES display will be blended in. After approx. 16 seconds the display will change to pause mode.

Calculation of fitness mark:

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

P1 = working pulse

P2 = recovery pulse

1 = Very good

F6.0 = unsatisfactory

PAUSE

If you press the STOP button during training, the programme will be interrupted and the pause mode will be activated. During pause mode only the START- and STOP buttons work.

If you press the START button during pause mode, the treadmill will start again at the speed that was being used before the pause function was activated. The training values will continue to be counted and continued from where they were interrupted.

If no buttons are pressed for three minutes or the STOP button is pressed during pause mode, the programme will be ended and the training statistics will be shown.

FINISH –TRAININGS STATISTICS-

If the STOP button is pressed or you automatically leave pause mode, the display will show the training statistics for 16 seconds. The display shows the total time, total distance and total energy use. Finally the display will change to programme selection and is ready for your next training session. If you want to skip the training statistics simply press the STOP button.

CALORIE CALCULATION

The calorie calculation is a reference value. The calculated value does not raise any medical claims.

PULSE FUNCTION

The treadmill is equipped with a hand pulse recorder. In order to guarantee a good hand pulse recording, you should hold onto both hand pulse sensors lightly and completely, without moving your hands. Moving the hands could lead to disturbances. The PULSE display requires approx. 5 to 15 seconds to display your current pulse.

The treadmill also has a built in POLAR compatible heart frequency recorder. In order to be able to use the wireless pulse system, you must wear a chest belt to convey the heart frequency. The chest belt to transfer the heart frequency is not included in the scope of delivery of the treadmill. We recommend the POLAR chest belt T34. This can be obtained as an accessory from specialist shops. Please be aware that some materials that are used in your clothes (e.g. polyester, polyamide) create static charges and may impede a reliable heart frequency measurement. Please also be aware that mobile phones, televisions and other electrical devices which form an electro-magnetic field around them may also cause a problem with the heart frequency measurement.

SETTINGS

A long press on the SPEED (-) button during programme selection will take you to the settings. The setting possibilities (German/English), system (metric/English), sound (on/off), resetting the service display, total kilometres, display and controller version can be selected by touching the SPEED (-) button. You can leave the settings mode at any time without a change by pressing the STOP button. By touching the START button the relevant setting will be converted or turned on/off and you will leave the settings mode. The total kilometres and display and controller version can only be read out and cannot be changed.

SERVICE DISPLAY

If the service symbol is displayed then the treadmill needs to be repaired. Please check the treadmill adjustment and lubrication. You can find instructions on this in the assembly instructions. To reset the service display "see settings"!

ERROR MESSAGES

During operation various messages will be blended into the text line in the case of control errors. Error messages can be reset by turning the mains switch off and on again. If the error message appears again then you should contact the service.

USB

The USB ports are on the reverse side of the console. Via this interface data exchange with a PC is possible via KETTLER software.

OPERATION

TURNING ON

First of all turn the device on. The ON/OFF switch for the treadmill is next to the network cable on the front side underneath the motor cover. Push the switch into the "ON" position.

SAFETY KEY

Always check that the safety switch is functioning properly before training. Attach the safety key to the safety switch and the cord to your clothing. If the safety key is not placed in the safety switch, "SAFETY KEY" will be shown on the display.

GETTING ON AND OFF THE TREADMILL

Be careful when you are getting on or off the treadmill. Try to use the handles when you get on or off. Do not stand on the treadmill when you are preparing the treadmill for use. Spread your feet and stand on the two side platforms next to the running surface. Only place your foot on the treadmill when it has begun to move at a constant speed. For your own safety, only get onto the treadmill when the speed is no more than 2 km/h.

Always keep your head and body facing forward during training. Never try to turn around while on the treadmill. Stop the treadmill after you have finished training by pressing the STOP button. Wait until the treadmill has completely stopped before you try to get off. If you feel uncertain about the speed and are not sure how to stop the treadmill, hold onto the handles, lift your feet off the treadmill and put them on the side platforms next to the running surface. The side platforms are a suitable place to have a rest before you start training again. Always try to start with a low speed for your own safety and comfort.

TRAINING PROGRAMS

MANUAL PROGRAM

After the device has been turned on and the safety key has been put in, simply press the START button. The treadmill will start after 3 seconds at 0.8 km/h (0.5 mph). You can increase / decrease the speed or incline at any time during training. In order to end the training, simply press the STOP button, to stop the treadmill. In the event of a manual start to the training session, the training route/DISTANCE and the training time/TIME will be calculated.

The manual programme is a training session without a time limit. The training programme cannot be saved at the end.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. Touch the START button to start training.

PROGRAM SELECTION

The user has the opportunity of choosing between ALLROUND or PROFESSIONAL programmes.

The ALLROUND programme includes the following sub programmes:

1. User Program: 5 user programme
2. Fat Burner : 4 pre-settings (2 INCLINE , 2 Speed)
3. Distance programme : 4 pre-settings (4 INCLINE)
4. HRC Incline : 4 HRC pre-settings (4 pulse profile)
5. Fitness test 1

The PROFESSIONAL programme includes the following sub programmes

1. RACE programme : competition with 5 saved programmes (User programme in ALLROUND selection)
2. Interval programme : 4 pre-settings (2 INCLINE , 2 Speed)
3. Hill Program : 4 pre-settings (2 INCLINE , 2 Speed)
4. HRC Speed/Incline : 4 HRC pre-settings (4 pulse profile)
5. Fitness test 2

After selecting a programme the user can make specifications. The pre-set value will flash and show that you can either confirm the flashing value or change it. As soon as you have entered your value and confirmed it, you can start training on the treadmill.

USER PROGRAMS

The user has the possibility of training on the saved programme again and re-saving it.

To save, the training programme must be fully completed.

You can select between 1-5 people under ALLROUND in the user programme.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. You can select the user programme under ALLROUND
4. A PERSON (1-5) can be selected (t/u). Press the ENTER button to confirm.
5. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
7. Confirm (Enter) or change (p/q) the TIME ENTERED, or confirm (Enter) or change (p/q) the ROUTE ENTERED.
8. Touch the START button to start training.
9. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.
10. Select person 1-5 (NAME)
11. You can confirm saving by pressing the USER button.

FAT BURNER

A running training programme with the focus on weight reduction (fat burning). In this programme the INCLINE or speed will be automatically regulated by timing.

You can choose from four pre-set profiles (two INCLINE profiles and two speed profiles) under ALLROUND in Fat Burner. You can increase/decrease the speed or INCLINE at any point during training. The time specification will be counted down in the TARGET display.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. You can select the FAT BURNER programme under ALLROUND
4. Enter weight then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
5. Enter age then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. Enter time then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
7. Select a profile (p/q) and confirm by pressing Enter
8. Max Speed or Max INCLINE confirm by pressing (Enter) or (p/q) to change
9. Touch the START button to start training.
10. Training can be stopped at any time using the STOP button; you can restart training within 3 minutes.
11. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



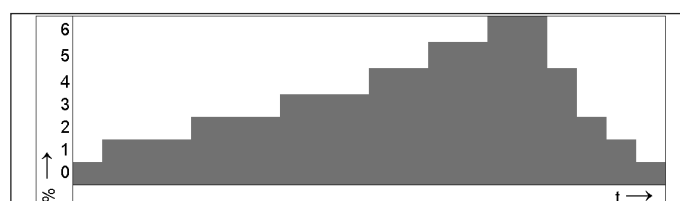
DISTANCE PROGRAMME: INCLINE PROFILE 1



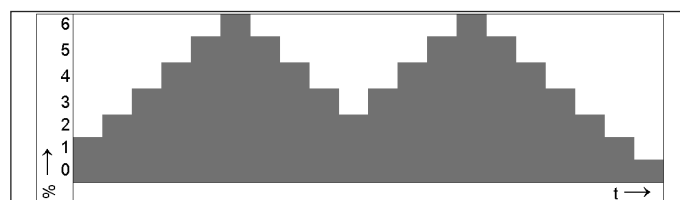
DISTANCE PROGRAMME: INCLINE PROFILE 2



DISTANCE PROGRAMME: INCLINE PROFILE 3



DISTANCE PROGRAMME: INCLINE PROFILE 4



DISTANCE PROGRAMME

You can train at a distance that you can set yourself with various INCLINES. In this way you can train in a target orientated and realistic way.

You can choose between four pre-set INCLINE profiles under the ALLROUND programme in the distance programme. You can increase/decrease the speed or INCLINE at any time during training. Here the distance specification will be counted down in the TARGET display.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. You can select the distance programme under ALLROUND
4. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
5. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (/) to change
6. ENTER Distance 1.0km to 50.0km then press (Enter) or (p/q) to change
7. Select a profile (p/q) and confirm by pressing Enter
8. Max INCLINE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
9. Touch the START button to start training.
10. Training can be stopped at any time using the STOP button; you can restart training within 3 minutes.
11. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.

HRC INCLINE and HRC SPEED/INCLINE

You can choose between four pre-set pulse programmes under ALLROUND in HRC Incline or under PROFESSIONAL in the HRC Speed/Incline programme. The user has the possibility of individually setting the programme based on their target heart frequency (Max target pulse). The treadmill will automatically set the INCLINE or speed in the programme HRC Speed/Incline or just the INCLINE in HRC Incline in order to achieve and retain the target heart frequency of the user. During the training the user can manually change the speed, INCLINE or TARGET PULSE. During training the TARGET PULSE to be achieved is shown under TARGET.

To use the heart control programme the user must wear a chest belt.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. Select the HRC Incline programme or HRC Speed Incline programme
4. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change.
5. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. ENTER TIME then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
7. Select a profile (p/q) and confirm by pressing Enter
8. Max TARGET PULSE press (Enter) to confirm or (p/q) to change
9. Touch the START button to start training.
10. Training can be stopped at any time using the STOP button; you can restart training within 3 minutes.
11. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSE PROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSE PROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSE PROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSE PROFIL 4



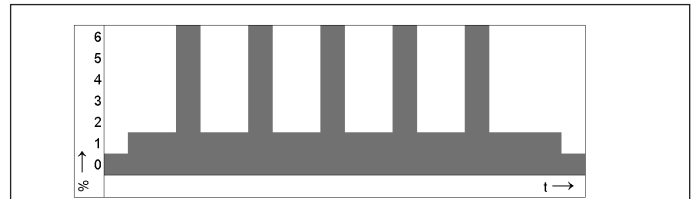
INTERVAL PROGRAM: SPEED PROFILE 1



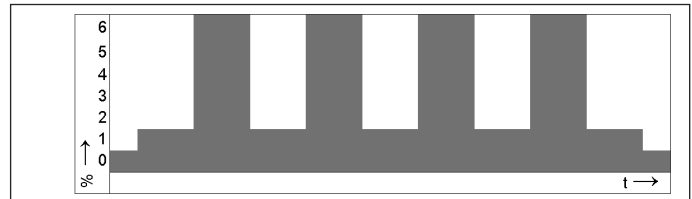
INTERVAL PROGRAM: SPEED PROFILE 2



INTERVAL PROGRAM: INCLINE PROFILE 1



INTERVAL PROGRAM: INCLINE PROFILE 2



INTERVAL PROGRAMME

The aim of the interval programme is to train in a varied way with low and high intensities. The INCLINE or speed will change according to the profile. A target orientated, highly effective Tempo/INCLINE change training will be possible.

You can choose between four pre-set programmes under PROFESSIONAL in the interval programme (two INCLINE profiles and two speed profiles). You can increase/decrease the speed or INCLINE of the training at any time. The time specification will be counted down in the TARGET display.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. You can select the interval programme under PROFESSIONAL
4. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
5. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. ENTER TIME then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
7. Select a profile (p/q) and confirm by pressing Enter
8. Max Speed or Max INCLINE press (Enter) to confirm or (p/q) to change
9. Touch the START button to start training.
10. Training can be stopped at any time using the STOP button; you can restart training within 3 minutes.
11. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.

HILL PROGRAMME

Here the treadmill varies the INCLINE and speed automatically as you choose and so simulates walking up a hill.

In the hill programme you can choose between four pre-set programmes (two INCLINE profiles and two speed profiles) under PROFESSIONAL. You can increase/decrease the speed or INCLINE at any time during the training. The time specification will be counted down in the TARGET display

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. You can select the hill programme under PROFESSIONAL
4. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
5. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. ENTER TIME then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
7. Select a profile (p/q) and confirm by pressing Enter
8. Max Speed or Max INCLINE then (Enter) to confirm or (p/q) to change
9. Touch the START button to start training.
10. Training can be stopped at any time using the STOP button; you can restart training within 3 minutes.
11. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.

HILL PROGRAM: SPEED PROFILE 1



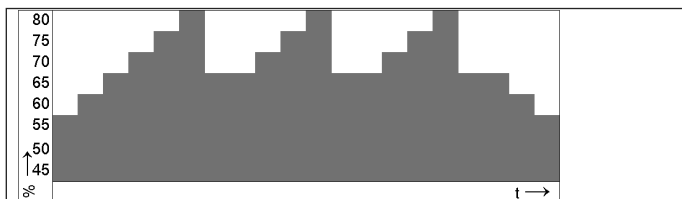
HILL PROGRAM: SPEED PROFILE 2



HILL PROGRAM: INCLINE PROFILE 1



HILL PROGRAM: INCLINE PROFILE 2



RACE

Under PROFESSIONAL in the Race programme you can choose a competition between one of the 5 saved programmes (user programme). You can increase or decrease the speed at any time during the training. The time specification or distance specification will be counted down in the TARGET display depending on the previously saved training. The training will be ended with a COOL DOWN.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. You can select the Race programme under PROFESSIONAL
4. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
5. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. OPPONENT (a selection from the User programme) press (Enter) to confirm or (p/q) to change
7. Touch the START button to start training.
8. You can stop the training at any time by pressing the STOP button; training can be restarted within 3 minutes.
9. A COOL DOWN of 4 minutes will be introduced after the end of the programme.
10. At the end you can save the programme that you have just used (USER button) or stop with the HOME button.

FITNESS TEST

With the fitness test you will obtain a reliable basis for systematic and efficient training development.

You can select FITNESS TEST 1 under ALLROUND (INCLINE is increased, speed is minimal increased) or FITNESS TEST 2 under PROFESSIONAL (INCLINE and speed are increased).

During the test the user cannot set the speed or INCLINE manually.

1. Turn on the equipment
2. Secure the safety key on the treadmill and the clip on the clothing of the user.
3. Select FITNESS TEST 1 or FITNESS TEST 2
4. ENTER WEIGHT then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
5. ENTER AGE then press (Enter) to confirm or (p/q) to change
6. Select SEX (M= male, F= female) then press (Enter) to confirm or (t/u) to change
7. Press START button to start the fitness test
8. The training values cannot be saved after the fitness test
9. The fitness test can be stopped at any time using the STOP button; it is not possible to restart.
10. A COOL DOWN of 4 minutes will be introduced after the fitness test (can be stopped by pressing the STOP button)
11. After completion your fitness mark (FITNESS STATE) will be calculated.

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | superior |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | superior |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 |
| 50-59 | 28,1 | 28,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 |

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.

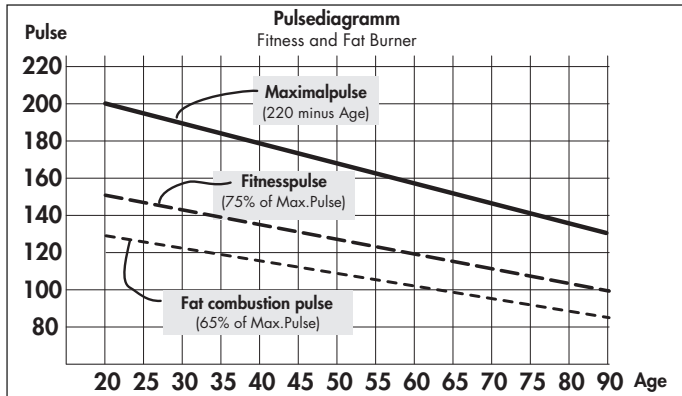
Maximum pulse: maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

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 |
|--------------------|--|
| 1st week | |
| 3 x weekly | 1 minute running 1 minute walking 2 minutes running 1 minute walking 2 minutes running 1 minute walking 1 minute running 1 minute walking |
| 2st week | |
| 3 x weekly | 2 minutes running 1 minute walking 3 minutes running 1 minute walking 2 minutes running 1 minute walking |
| 3st week | |
| 3 x weekly | 3 minutes running 1 minute walking 4 minutes running 1 minute walking 3 minutes running 1 minute walking |
| 4st week | |
| 3 x weekly | 4 minutes running 1 minute walking 5 minutes running 1 minute walking 4 minutes running 1 minute walking |

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 claspig 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.

| Date | Restpulse | Stress pulse | Recovery pulse | Slope | Time (min) | Distance (km) | Energy consumption (Kcal) | Fitness Mark |
|------|-----------|--------------|----------------|-------|------------|---------------|---------------------------|--------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Informations pour votre sécurité

- Afin d'éviter tout risque de blessure liée à une surcharge ou une mauvaise répartition des charges, l'appareil d'entraînement ne doit être utilisé que conformément au mode d'emploi.
- Avant la première utilisation et au bout de six jours d'utilisation, vérifiez que les joints soient bien fixés.
- Assurez-vous régulièrement du fonctionnement et du bon état de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles de sécurité font partie des devoirs de l'utilisateur et doivent être effectués régulièrement et correctement effectués.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition qu'il soit régulièrement contrôlé pour les dommages et l'usure.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être remplacées immédiatement. Seul un personnel qualifié pourra intervenir dans les circuits électriques. N'utilisez que les pièces de rechange originales KETTLER.
- L'appareil devra ne pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- **Avant d'entamer votre entraînement, demandez à votre médecin traitant de vérifier si votre état de santé vous rend apte à vous exercer sur cet appareil. Il est conseillé de tenir compte des résultats médicaux lors de l'élaboration de votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement inadapté ou excessif peut causer des problèmes de santé.**
- Le tapis roulant ne doit être utilisé que pour l'usage adapté, c'est-à-dire pour l'entraînement de course ou de marche de personnes adultes.
- Faites attention au poids maximum d'utilisateur.
- Veuillez vous entraîner qu'avec la clef de sécurité livrée.
- Lors des premières sessions d'entraînement, habituez-vous au mouvement à basse vitesse.
- En cas d'insécurité, tenez-vous aux poignées et quittez le tapis en prenant appui sur les plateformes latérales puis arrêtez le tapis.

Important: faites également attention aux conseils de sécurité dans les instructions de montage et d'installation.

Interrupteur de sécurité

Avant chaque séance d'entraînement, fixez la clef de sécurité sur l'interrupteur de sécurité et attachez la ficelle de la clef à vos vêtements. Adaptez la longueur de la ficelle : lors d'un faux pas, l'interrupteur de sécurité doit se déclencher.

L'interrupteur de sécurité a été développé pour désactiver immédiatement l'entraînement du tapis et le réglage de hauteur, lorsque vous tombez ou vous vous trouvez en situation d'urgence. En cas de vitesse élevée, il peut être dangereux que le tapis s'arrête immédiatement. Aussi n'utilisez l'interrupteur de sécurité que pour un arrêt d'urgence. Pendant l'entraînement, pour arrêter le tapis en toute sécurité, confortablement et dans des conditions parfaitement normales, utilisez le bouton STOP.

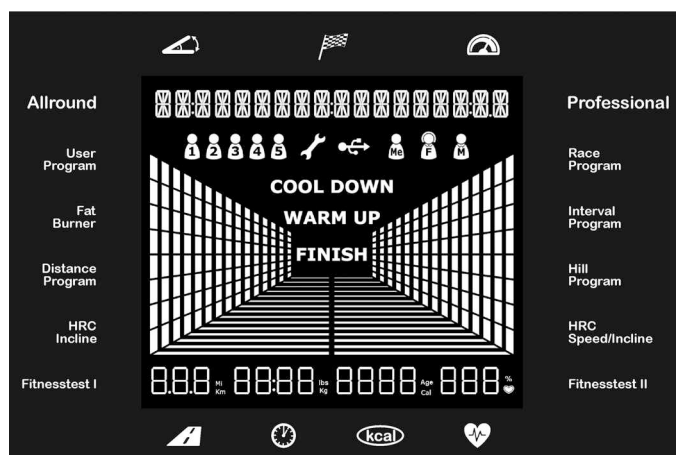
Vérification de l'interrupteur de sécurité avant le début de l'entraînement















Mettez-vous debout sur les plateformes latérales et démarrez le tapis à vitesse minimale. Otez la clef de sécurité de l'interrupteur de sécurité. Le tapis doit s'arrêter immédiatement. Ensuite, fixez de nouveau la clef de sécurité à l'interrupteur de sécurité et attachez la ficelle à vos vêtements. Le tapis à l'arrêt, déplacez-vous vers l'arrière. La clef de sécurité doit se détacher de l'interrupteur. La ficelle doit rester bien fixée aux vêtements. Refixez ensuite la clef à l'interrupteur de sécurité.

Sécurité du tapis de course

Une utilisation incontrôlée du tapis par une tierce personne peut être évitée en retirant la clef de sécurité et en la rangeant. Veuillez tenir la clef de sécurité hors de portée des enfants!

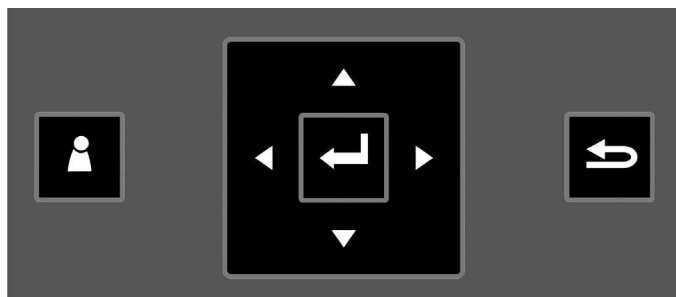
- F - Fonctions et utilisation de l'ordinateur d'entraînement







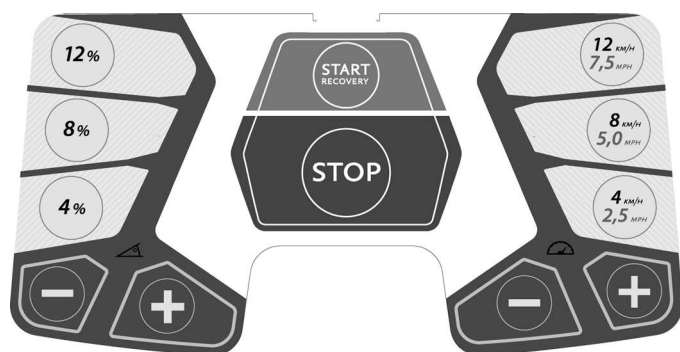
-  **INCLINE** – "Inclinaison en %"
-  **TARGET** – "Objectifs de l'entraînement"
-  **SPEED** – "Vitesse en km/h ou mph"
-  **DISTANCE** – "Distance d'entraînement en km ou miles"
-  **TIME** – "Durée d'entraînement"
-  **CALORIES** – "Consommation d'énergie en kilocalories"
-  **HEART RATE** – "Rythme cardiaque en bpm ou en % du pouls maximum"
-  **SYMBOLE USER 1-5** – "Personne 1 à 5"
-  **SYMBOL SERVICE** – "Indication pour l'entretien du tapis"
-  **SYMBOL USB** – "Indication pour le mode PC"
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – "moi, femme, homme"
-  **COOL DOWN** – "Arrêt progressif"
-  **WARM UP** – "Echauffement"
-  **FINISH** – "Fin du programme"







VALEURS D'AFFICHAGE

| Affichage | Résolution | Zone | Graduation |
|--------------------------|------------|----------------------------|----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 en mode PC | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 en mode PC |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** – Confirmation de programmes et valeurs
-  **CURSOR** – Choix de programmes et valeurs
-  **USER** – Choix de la personne
-  **HOME** – Retour vers le choix de programmes



-  **DIRECT INCLINE** – Choix direct d'inclinaison (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** – Réglage de l'inclinaison
-  **DIRECT SPEED** – Choix direct de vitesse (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** – Choix direct de vitesse
-  **START / RECOVERY** – Démarre le tapis / démarre le calcul de la note fitness
-  **STOP** – arrête le tapis

EGLAGE DE L'INCLINAISON

Avec la touche INCLINE (+), l'angle d'inclinaison augmente de 0,5%.

Avec la touche INCLINE (-), l'angle d'inclinaison diminue de 0,5%. La pression prolongée de ces touches entraîne le défilement automatique des valeurs.

Avec la touche DIRECT INCLINE, l'angle d'inclinaison peut être réglé directement sur 4, 8 ou 12 %.

Pour des raisons de sécurité, l'angle d'inclinaison ne peut être réglé que manuellement, sauf pour les programmes à profil d'inclinaison, les programmes HRC (programme de contrôle du pouls) et le mode PC. Pour ces programmes, l'angle d'inclinaison est réglé automatiquement. En mode PC, l'angle d'inclinaison ne peut être augmenté ou diminué que d'un pas de 1 %.

REGLAGE DE LA VITESSE

Avec la touche SPEED (+), la vitesse peut être augmentée de 0,1 km/h (mph) durant l'exercice.

Avec la touche SPEED (-), la vitesse peut être diminuée de 0,1 km/h (mph) durant l'exercice.

La pression prolongée de ces touches entraîne le défilement automatique des valeurs.

Avec la touche DIRECT SPEED, la vitesse peut être directement réglée sur 4km/h / 2.5mph, 8km/h / 5mph ou 12km/h / 7.5mph.

CHOIX DE PROGRAMME

Après l'allumage ou après la fin d'un programme, vous pouvez sélectionner un programme avec les touches "t", "p", "u", "a" du curseur et la touche ENTER. Des programmes "ALLROUND" et "PROFESSIONAL" sont disponibles. Des textes indicatifs s'affichent dans la ligne supérieure LCD pour aider l'utilisateur. Des LED clignotantes à côté des touches indiquent quelles touches sont disponibles actuellement.

ECTEURS DE PROFIL

Lors du choix du programme (avant le début de l'exercice), les profils d'inclinaison, de pouls et de vitesse figurent en affichage spatial. Les profils d'inclinaison et de pouls sont dans la partie d'affichage de gauche et le profil de vitesse dans la partie de droite. Lors de l'exercice, les valeurs d'inclinaison sont affichées sous forme graphique à gauche et les valeurs de vitesse à droite. De ce fait, il est possible qu'une falsification du profil survienne. La position actuelle de l'utilisateur clignote. Suite à une pression sur la touche ENTER durant l'exercice, le déroulement du profil s'affiche de nouveau.

RECOVERY

Lorsqu'un signal de pouls se déclenche durant l'exercice, en appuyant sur la touche RECOVERY, vous démarrez la mesure du pouls de récupération. Le tapis est arrêté. Le pouls d'effort et une minute plus tard le pouls de récupération sont mesurés, et une note fitness est déterminée. Lors du même entraînement, l'amélioration de cette note est un moyen d'évaluer l'amélioration de la condition physique.

Dans l'affichage de DISTANCE, le pouls d'effort P1 est affiché et dans l'affichage CALORIES le pouls de récupération P2. Après environ 16 secondes, l'affichage bascule en mode pause.

Evaluation de la note fitness :

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

P1 = pouls d'effort
1,0 = très bon

P2 = pouls de récupération
F6,0 = insuffisant

PAUSE

En appuyant sur la touche STOP durant l'exercice, le programme est interrompu et le mode pause activé. Pendant le mode pause, seules les touches START et STOP fonctionnent.

En appuyant sur la touche START durant le mode pause, le tapis redémarre et reprend la même vitesse qu'il avait avant l'activation du mode pause. Les valeurs de l'entraînement continuent d'être mesurées et enregistrées à partir du moment de l'interruption.

Si au bout de trois minutes en mode pause, vous n'appuyez sur aucune touche ou si vous appuyez sur la touche STOP, le programme est terminé et les statistiques d'entraînement sont affichées.

STATISTIQUES D'ENTRAINEMENT FINISH

Si vous avez appuyé sur la touche STOP pendant le mode pause ou si le mode pause a été quitté automatiquement, le moniteur affiche les statistiques d'entraînement pendant 16 secondes. Sont affichées la durée totale, la distance totale parcourue et la consommation totale d'énergie. Après quoi l'écran bascule en mode de choix de programme et est prêt pour un nouvel entraînement. Si vous voulez passer outre les statistiques d'entraînement, appuyez simplement sur la touche STOP.

COMPTE DES CALORIES

Le compte des calories est une estimation. Le compte des calories brûlées ne permet aucune revendication médicale.

RECEPTION DU POULS

Le tapis est équipé d'un système de détection du pouls par les mains. Pour assurer une bonne détection du pouls, empoignez légèrement et complètement les deux capteurs, en évitant de bouger les mains. Des mouvements de main peuvent perturber les mesures. L'écran PULSE nécessite 5 à 15 secondes pour afficher votre pouls actuel.

Le tapis dispose également d'un branchement intégré compatible avec le matériel de mesure du rythme cardiaque POLAR. Pour utiliser le système sans fil, vous devez porter une ceinture pectorale qui transmettra la valeur du pouls. Cette ceinture pectorale n'est pas comprise dans les équipements livrés avec ce tapis. Nous vous recommandons la ceinture pectorale T34 de POLAR. Celle-ci est disponible dans le commerce en tant qu'accessoire.

Prêtez attention au fait que certains matériaux contenus dans vos vêtements (par exemple polyester, polyamide), sont électrostatiques et peuvent empêcher une mesure fiable de la pulsation cardiaque. Prêtez également attention au fait que des téléphones portables, téléviseurs ou autres appareils électriques produisant un champ électromagnétique autour d'eux, peuvent également être à l'origine de problèmes dans la mesure du pouls.

REGLAGES

En restant appuyé sur la touche SPEED (-) durant le choix de programme, on accède aux réglages. En utilisant la touche SPEED (-), il est possible de sélectionner le réglage de la langue (allemand/anglais), du système de mesure (métrique/anglais), du son (avec/sans), de revenir à l'affichage des services, de la distance totale parcourue, de l'affichage et de la version de contrôle. Il est possible de quitter le mode de réglage à tout moment, même sans changement, grâce à la touche STOP. Avec la touche START, les réglages peuvent être modifiés, allumés ou éteints, pour quitter le mode de réglage. La distance totale parcourue et la version d'affichage et de contrôle ne peuvent qu'être lues, mais pas modifiées.

AFFICHAGE DES SERVICES

Lorsque le symbole de service s'affiche, le tapis nécessite un entretien. Veuillez contrôler l'ajustement et le graissage du tapis. Pour cela, vous trouverez des indications dans les instructions de montage. Pour revenir à l'affichage des services, voyez le paragraphe « réglages » !

MESSAGES D'ERREUR

Lorsque surviennent des erreurs de manipulation durant l'utilisation, différents messages s'affichent dans la ligne de texte. Les messages d'erreurs peuvent être effacés en éteignant puis en rallumant l'in-

terrupteur d'alimentation. Si après cette manipulation, le message d'erreur devait s'afficher de nouveau, veuillez contacter le service après-vente.

USB

Les prises USB se trouvent à l'arrière de la console. Grâce à cette interface, l'échange de données avec un PC est possible avec un logiciel KETTLER.

UTILISATION

ALLUMAGE

Commencez par allumer l'appareil. L'interrupteur AN/AUS pour le tapis se trouve à côté du câble d'alimentation sur le devant, sous le couvercle du moteur. Basculez l'interrupteur sur la position « AN ».

CLEF DE SECURITE

Avant chaque exercice, vérifiez le fonctionnement de l'interrupteur de sécurité. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et fixez la ficelle à vos vêtements. Si la clef de sécurité n'est pas insérée dans l'interrupteur de sécurité, la mention « SAFETY KEY » est affichée sur l'écran.

MONTEE SUR LE TAPIS ET DESCENTE DU TAPIS

Soyez vigilants lorsque vous montez sur le tapis ou que vous en descendez. Dans la mesure du possible, utilisez les poignées pour monter sur le tapis ou pour en descendre. Ne vous postez pas sur le tapis lorsque vous programmez son utilisation. Ecartez les pieds et posez-les sur les deux plateformes latérales sur les côtés de la surface de course. Ne posez vos pieds sur le tapis qu'une fois sa vitesse constante. Pour votre propre sécurité, ne montez sur le tapis que lorsque la vitesse s'élève à 2km/h au plus.

Durant l'exercice, maintenez toujours votre corps et votre tête orientés vers l'avant. N'essayez jamais de vous retourner sur le tapis lorsqu'il est en mouvement. Lorsque votre exercice est terminé, arrêtez le tapis en appuyant sur la touche STOP. Avant d'essayer de descendre du tapis, attendez que celui-ci soit totalement à l'arrêt. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la vitesse et que vous n'êtes pas sûr de la façon dont vous devez arrêter l'appareil, appuyez-vous sur les poignées et soulevez vos pieds pour les poser sur les plateformes latérales sur les côtés du tapis. Les plateformes latérales constituent un endroit approprié pour se reposer, même si vous avez l'intention de reprendre l'exercice par après. Pour votre sécurité et votre confort, pensez à toujours débiter un entraînement à une vitesse modérée.

PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT

PROGRAMME MANUEL

Une fois l'appareil allumé et la clef de sécurité enclenchée dans l'interrupteur de sécurité, appuyez simplement sur la touche START. Au bout de trois secondes, le tapis démarrera à une vitesse de 0,8 km/h (0,5mph). A tout moment durant l'exercice, vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse et l'angle d'inclinaison. Pour mettre fin à l'exercice, appuyez simplement sur la touche STOP pour arrêter le tapis. Dans le cas d'un commencement manuel de l'entraînement, l'affichage Parcours de l'entraînement / DISTANCE et Durée de l'entraînement / TIME est incrémenté.

Le programme manuel est un entraînement sans temps limité. Le programme d'entraînement ne peut pas être sauvegardé à la fin.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.

CHOIX DU PROGRAMME

L'utilisateur peut choisir entre les programmes ALLROUND ou PROFESSIONAL.

Le programme ALLROUND contient les sous-programmes suivants :

1. User Program : 5 programmes d'utilisateur
2. Fat Burner : 4 préréglages (2 inclinaisons, 2 vitesses)
3. Distance Program : 4 préréglages (4 inclinaisons)
4. HRC Incline : 4 préréglages HRC (4 profils de pouls)
5. Fitnessstest 1

Le programme PROFESSIONAL contient les sous-programmes suivants :

1. RACE Program : compétition avec 5 programmes enregistrés (programme d'utilisateur dans le choix ALLROUND)
2. Interval Program : 4 préréglages (2 inclinaisons, 2 vitesses)
3. Hill Program : 4 préréglages (2 inclinaisons, 2 vitesses)
4. HRC Speed/Incline : 4 HRC préréglages (4 profils de pouls)
5. Fitnessstest 2

Après avoir sélectionné un programme, l'utilisateur peut entrer des directives. La valeur préprogrammée clignote et vous indique si vous pouvez la confirmer ou la modifier. Dès que vous avez entré et confirmé vos valeurs vous pouvez commencer votre exercice sur le tapis.

USER PROGRAM

L'utilisateur a la possibilité de s'exercer de nouveau selon son programme enregistré et de l'enregistrer de nouveau.

Pour enregistrer un programme, celui-ci doit être terminé.

Dans ALLROUND, vous pouvez choisir dans le programme d'utilisateur, entre les personnes 1 à 5.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Vous pouvez choisir le programme d'utilisateur dans ALLROUND
4. Une personne (PERSON) (1-5) peut être choisie (t/u). Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.
5. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (p/q)
6. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (p/q)
7. Confirmer la SAISIE DE LA DUREE (Enter) ou la modifier (p/q) et confirmer la SAISIE DE LA DISTANCE (Enter) ou la modifier (p/q).
8. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
9. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.
10. choisir la personne 1 - 5 (Person 1-5) (NAME)
11. Vous pouvez confirmer l'enregistrement avec la touche USER.

FAT BURNER

Un entraînement dont l'accent est mis sur la perte de poids (brûle-graisse). Dans ce programme, l'inclinaison et la vitesse sont automatiquement régulées en fonction du temps.

Sous ALLROUND et dans Fat Burner, vous pouvez choisir entre quatre profils préprogrammés (deux profils d'inclinaison et deux profils de vitesse). A tout moment de l'exercice, vous pouvez augmenter ou réduire la vitesse ou l'inclinaison. L'indication de temps est décomptée dans la zone d'affichage TARGET.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Vous pouvez sélectionner le programme FAT BURNER sous ALLROUND
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (/)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (/)
6. confirmer Zeiteingabe (temps) (Enter) ou modifier (/)
7. choisir un profil (/) et confirmer avec Enter
8. confirmer Max Speed (vitesse maximale) ou Max Steigung (inclinaison maximale) (Enter) ou modifier (/)
9. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
10. A tout moment, l'exercice peut être interrompu en appuyant sur la touche STOP, une reprise de l'exercice est possible dans les 3 minutes suivantes.
11. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

Selon votre choix, une distance peut être programmée avec différentes inclinaisons. Ainsi, un exercice ciblé et réaliste est possible. Sous le programme ALLROUND, dans le programme de distance, vous pouvez choisir entre quatre profils d'inclinaison préprogrammés. Durant l'exercice, vous pouvez modifier l'inclinaison et la vitesse à tout moment. Dans ce cas, les directives du parcours sont décomptées dans la zone TARGET.

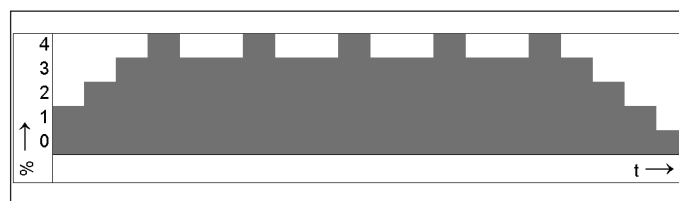
1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.

3. Vous pouvez sélectionner le programme de distance sous ALLROUND
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (p/q)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (p/q)
6. confirmer Streckeneingabe (parcours) (1,0km jusqu'à 50,0km) (Enter) ou modifier (p/q)
7. choisir un profil (p/q) et confirmer avec Enter
8. confirmer Max Steigung (inclinaison maximale) (Enter) ou modifier (p/q)
9. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
10. A tout moment, l'exercice peut être interrompu en appuyant sur la touche STOP, une reprise de l'exercice est possible dans les 3 minutes suivantes.
11. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.

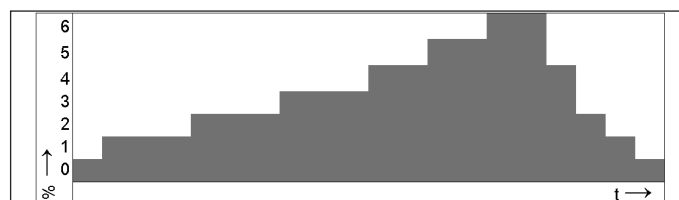
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



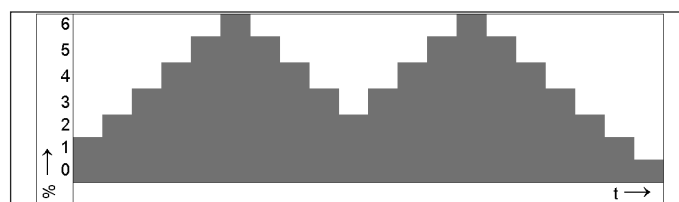
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE et HRC SPEED/INCLINE

Sous ALLROUND dans HRC Incline ou sous PROFESSIONAL dans HRC Speed/Incline, vous pouvez choisir entre quatre programmes de pouls préprogrammés. L'utilisateur a la possibilité, sur la base de l'objectif de valeur de rythme cardiaque (objectif maximum de pouls), d'effectuer un réglage individuel. Dans le programme HRC Speed/Incline, le tapis règle automatiquement l'inclinaison ou la vitesse, et dans le programme HRC Incline, seulement l'inclinaison, afin d'atteindre et de maintenir le pouls visé par l'utilisateur. Durant l'exercice, l'utilisateur peut varier manuellement la vitesse, l'inclinaison ou le pouls visé. Durant l'exercice, le ZIELPULS (pouls cible) est affiché dans la zone TARGET.

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

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Choisir le programme HRC Incline ou le programme HRC Speed Incline
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (p/q)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (p/q)
6. confirmer Zeiteingabe (temps) (Enter) ou modifier (p/q)
7. choisir un profil (p/q) et confirmer avec Enter
8. confirmer Max Zielpuls (objectif maximum de pouls) (Enter) ou modifier (p/q)
9. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
10. A tout moment, l'exercice peut être interrompu en appuyant sur la touche STOP, une reprise de l'exercice est possible dans les 3 minutes suivantes.
11. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Le but du programme à intervalles est de fournir un entraînement à haute et basse intensité en alternance. L'inclinaison ou la vitesse varient en fonction du profil. Cela permet un entraînement ciblé et très efficace de course avec des changements d'inclinaison et de vitesse.

Sous PROFESSIONAL, dans Interval Programm, vous avez le choix entre quatre profils préprogrammés (deux profils d'inclinaison et deux profils de vitesse). A tout moment durant l'exercice, vous pou-

vez modifier l'angle d'inclinaison et la vitesse. Dans la zone d'affichage TARGET, le temps est décompté.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Vous pouvez sélectionner le programme à intervalles sous PROFESSIONAL
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (/)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (/)
6. confirmer Zeiteingabe (temps) (Enter) ou modifier (/)
7. choisir un profil (/) et confirmer avec Enter
8. confirmer Max Speed ou Max Steigung (Enter) ou modifier (/)
9. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
10. A tout moment, l'exercice peut être interrompu en appuyant sur la touche STOP, une reprise de l'exercice est possible dans les 3 minutes suivantes.
11. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.

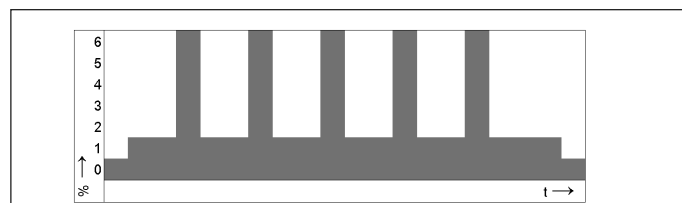
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



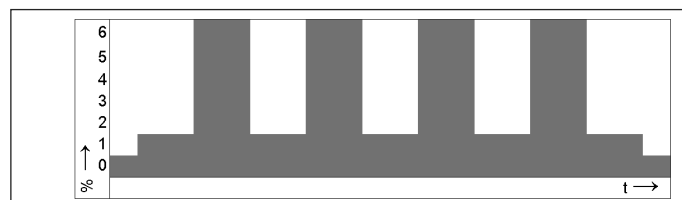
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

Avec ce programme, le tapis varie automatiquement l'inclinaison et la vitesse selon votre choix afin de simuler une course en montagne.

Sous le programme PROFESSIONAL et dans le programme de côte, vous avez le choix entre quatre profils préprogrammés (deux profils d'inclinaison et deux profils de vitesse). A tout moment de l'exercice, vous pouvez augmenter ou diminuer l'angle d'inclinaison ou la vitesse. Dans la zone d'affichage TARGET, le temps est décompté.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Vous pouvez sélectionner le programme de côte sous PROFESSIONAL
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (p/q)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (p/q)
6. confirmer Zeiteingabe (temps) (Enter) ou modifier (p/q)
7. choisir un profil (p/q) et confirmer avec Enter
8. confirmer Max Speed ou Max Steigung (Enter) ou modifier (p/q)
9. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
10. A tout moment, l'exercice peut être interrompu en appuyant sur la touche STOP, une reprise de l'exercice est possible dans les 3 minutes suivantes.
11. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

Sous PROFESSIONAL, dans le programme Race (course), vous pouvez choisir parmi 5 programmes enregistrés (programme d'utilisateur). A tout moment de l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse. En fonction de l'exercice préenregistré, le temps ou la distance sont décomptés dans la zone d'affichage TARGET. L'exercice s'arrête avec un COOL DOWN.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Vous pouvez sélectionner le programme Race sous PROFESSIONAL
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (p/q)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (p/q)
6. confirmer GEGNER (un choix dans le programme d'utilisateur (user programm)) (Enter) ou modifier (p/q)
7. Appuyez sur la touche START pour démarrer l'exercice.
8. A tout moment, l'exercice peut être interrompu avec la touche STOP. La reprise de l'exercice est possible dans les trois minutes qui suivent.
9. Après la fin de l'exercice (gagné), un COOL DOWN (arrêt progressif) de 4 minutes commence.
10. A la fin, vous pouvez enregistrer le programme (touche USER) ou quitter avec la touche HOME.

FITNESSTEST

Avec ce test de condition physique, vous disposez d'une base fiable pour la mise en place systématique et efficace d'un programme d'entraînement.

Sous ALLROUND, vous pouvez sélectionner le test FITNESSTEST 1 (l'inclinaison augmente, la vitesse augmente minimal) ou sous PROFESSIONAL le test FITNESSTEST 2 (inclinaison et vitesse augmentent).

Durant le test, l'utilisateur ne peut pas régler manuellement la vitesse ou l'angle d'inclinaison.

1. Allumez l'appareil
2. Introduisez la clef de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et attachez le clip à vos vêtements.
3. Sélectionner FITNESSTEST 1 ou FITNESSTEST 2
4. confirmer Gewichtseingabe (poids) (Enter) ou modifier (p/q)
5. confirmer Alterseingabe (âge) (Enter) ou modifier (p/q)
6. confirmer le choix Geschlecht (M= homme, F= femme) (Enter) ou modifier (t/u)
7. appuyer su la touche START pour démarrer le test de condition physique.
8. après le test, les données de l'exercice ne peuvent pas être enregistrées
9. Le test de condition physique peut à tout moment être interrompu avec la touche STOP, il n'est alors plus possible de reprendre le test.
10. Après le test, un COOL DOWN (arrêt progressif) de 4 minutes commence (il peut être interrompu avec la touche STOP)
11. Après la fin du test, la note de condition physique est évaluée.

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | | superior |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 | 31,4 |

| Male | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | | superior |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 | 44,2 |

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 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.

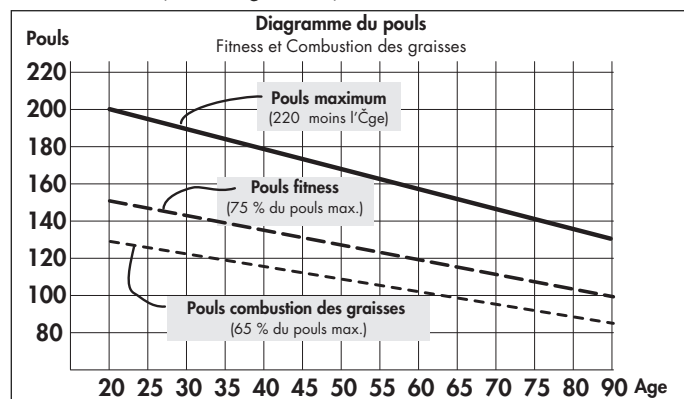
Pouls maximum: Une charge maximale signifie l'obtention du pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

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 de l'entraînement | Volume d'une séance d'entraînement |
|-----------------------------|--|
| 1ère semaine | |
| 3 x par semaine | Courir pendant 1 minute Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 1 minute Marcher pendant 1 minute |
| 2ème semaine | |
| 3 x par semaine | Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute |
| 3ème semaine | |
| 3 x par semaine | Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute |
| 4ème semaine | |
| 3 x par semaine | Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 5 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute |

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
- Evitez 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.
- 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.

| Date | Pouls au repos | Pouls en change | Pouls de récupération | Ange d'inclinaison récupération | Temps (mn.) | Distance (km) | Dépense d'énergie (Kcal) | Note |
|------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------------------|------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Informatie voor uw veiligheid:

- Om blessures als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na 6 gebruiksdagen controleren of de verbindingen nog goed vast zitten.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en zich nog in een goede toestand bevindt.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van de gebruiker en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gegarandeerd worden, onder de voorwaarde dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Ingrepen aan de elektrische onderdelen mogen alleen door gekwalificeerd personeel uitgevoerd worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het trainingsapparaat niet meer gebruiken tot de reparatie heeft plaatsgevonden.
- **Raadpleeg voor u met trainen begint een huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan blessures tot gevolg hebben.**
- De loopband mag alleen gebruikt worden voor het doel waarvoor het gemaakt werd, d.w.z. voor een ren- en looptraining van volwassen personen.
- Neem de maximale gewichtbelasting in acht.
- Train uitsluitend met geplaatste veiligheidssleutel.
- Maak u bij de eerste trainingssessies met de bewegingsafloop bij lage snelheid vertrouwd.
- Bij onzekerheid de handgrepen vasthouden, de band via de zijplatforms verlaten en de loopband stoppen.

Belangrijk: neem de veiligheidsaanwijzingen in de montage- en opbouwhandleiding in acht.

Veiligheidsschakelaar

Plaats altijd voor elke training de veiligheidssleutel in de veiligheidsschakelaar en klem de kabel van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Pas de kabellengte aan: bij "struikelen" dient de veiligheidsschakelaar geactiveerd te worden.

De veiligheidsschakelaar werd ontwikkeld om de aandrijving van de band en de hoogtevaststelling direct uit te schakelen als u valt of als u zich in een noodsituatie bevindt. Bij hoge snelheden kan het onaangenaam en ook een beetje gevaarlijk worden als de loopband direct tot stilstand komt. Gebruik daarom de veiligheidsschakelaar alleen voor een noodstop. Om de loopband tijdens de training veilig, comfortabel en volledig onder normale omstandigheden te laten stoppen a.u.b. de STOP toets gebruiken.















Controleer voor trainingsbegin de veiligheidsschakelaar

Neem plaats op de zijplatforms en start de band met minimale snelheid. Verwijder de veiligheidssleutel uit de veiligheidsschakelaar. De band moet dan direct stoppen. Plaats daarna de veiligheidssleutel weer in de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Beweeg u naar achteren, de band staat nog stil. De veiligheidssleutel moet uit de veiligheidsschakelaar komen, de kabel is echter nog stevig aan uw kleding bevestigd. Plaats vervolgens de veiligheidssleutel weer in de veiligheidsschakelaar.

Loopbandbeveiliging

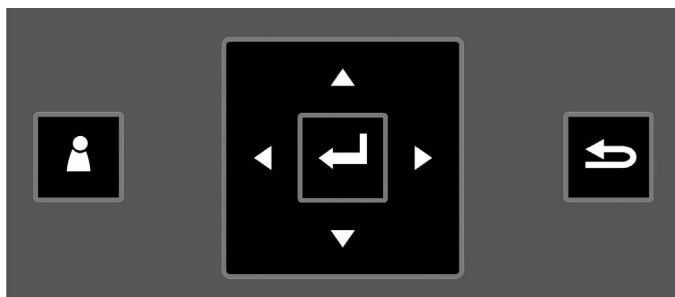
Een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen en opbergen van de veiligheidssleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel a.u.b. zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!







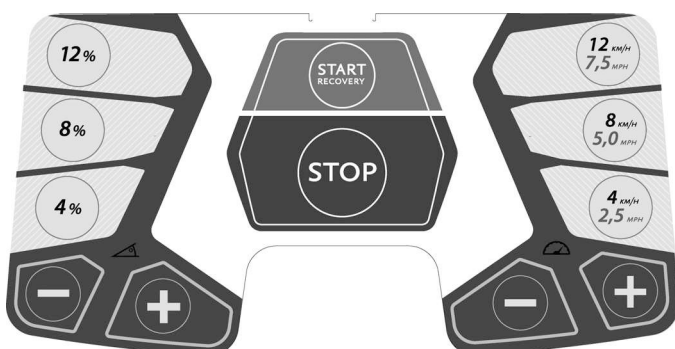
-  **INCLINE** – hellingshoek in %
-  **TARGET** – trainingsdoelen
-  **SPEED** – snelheid in km/h of mph
-  **DISTANCE** – trainingsafstand in km of mijlen
-  **TIME** – trainingstijd
-  **CALORIES** – energieverbruik in kilocalorieën
-  **HEART RATE** – polsslag in bpm of % maximale polsslag
-  **SYMBOLE USER 1-5** – personen 1 tot 5
-  **SYMBOL SERVICE** – melding voor onderhoud v.d. loopband
-  **SYMBOL USB** – melding van PC modus
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – ik, vrouw, man
-  **COOL DOWN** – uitlopen
-  **WARM UP** – warmlopen
-  **FINISH** – programma-einde







GETOONDE WAARDES

| Computerveld | Decimalen | Bereik | Segmenten |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 in PC Modus | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 in PC Modus |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** – bevestiging van programma's en waardes
-  **CURSOR** – keuze van programma's en waardes
-  **USER** – personenkeuze
-  **HOME** – terug naar programmakeuze



-  **DIRECT INCLINE** – directe hellingshoekkeuze (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** – hellingshoekinstelling
-  **DIRECT SPEED** – directe snelheidskeuze (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** – snelheidinstelling
-  **START / RECOVERY** – start de band / start de conditiecijferberekening
-  **STOP** – stopt de band

HELLINGSHOEKINSTELLING

Met de INCLINE toets (+) wordt de hellingshoek met 0.5% verhoogd.

Met de INCLINE toets (-) wordt de hellingshoek met 0.5% verlaagd. Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische gegevenswisseling.

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

Om veiligheidsredenen kan de hellingshoek alleen manueel ingesteld worden. Uitzonderingen zijn de programma's met hellingshoekprofielen, de HRC programma's (hartfrequentie controle programma's) en de PC modus. Bij deze programma's wordt de hellingshoek automatisch ingesteld. Tijdens de PC modus kan de hellingshoek slechts in 1% stappen verhoogd of verlaagd worden.

SNELHEIDINSTELLING

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 gegevenswisseling.

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 "c", "p", "u", "a" CURSOR toetsen en de ENTER toets een programma kiezen. Er staan "ALLROUND" EN "PROFESSIONAL" programma's ter beschikking. Ter ondersteuning worden in de bovenste LCD regel aanwijzingsteksten voor de gebruiker weergegeven. Knipperende LED naast de toetsen tonen in een oogopslag de beschikbare toetsen.

PROFIELSEGMENTEN

Bij de programmakeuze (voor begin van de training) worden de profielen voor hellingshoek, polsslag en snelheid driedimensionaal weergegeven. De hellingshoekprofielen en polsslagprofielen worden op de linker en de snelheidsprofielen op de rechter displayhelft getoond. Tijdens de training worden links de hellingshoekwaardes en rechts de snelheidswaardes op de voorhanden segmenten in schaal weergegeven, daardoor kan in het display een vervormd profiel weergegeven worden. De actuele positie van de gebruiker knippert. Door indrukken van de ENTER toets tijdens de training wordt het profielverloop opnieuw getoond.

RECOVERY

Als tijdens de training een polsslagsignaal aanwezig is, kunt u door indrukken van de RECOVERY toets een herstelpolsslag activeren. De loopband wordt stil gezet. De belastingpolsslag wordt gemeten en een minuut later de herstelpolsslag, daaruit wordt een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de verbetering van de conditie.

In het DISTANCE veld wordt de belastingpolsslag P1 getoond en in het CALORIES veld de herstelpolsslag P2. Na ca. 16 seconden schakelt de computer naar de pauze modus.

Berekening van het conditiecijfer:

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

P1 = belastingpolsslag
F1,0 = uitstekend

P2 = herstelpolsslag
F6,0 = onvoldoende

PAUSE

Wordt de STOP toets tijdens de training ingedrukt, wordt het programma onderbroken en de pauze modus geactiveerd. Tijdens

deze pauze modus functioneren alleen de START en de STOP toetsen.

Wordt tijdens de pauze modus 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 pauze modus drie minuten lang geen toets ingedrukt of de STOP toets ingedrukt, wordt het programma beëindigd en de trainingsstatistiek weergegeven.

FINISH – TRAININGSSTATISTIEK –

Wordt in de pauze modus de STOP toets ingedrukt of de pauze modus automatisch verlaten, toont de display 16 seconden lang de trainingsstatistiek. De display toont de totale tijd, de totale afstand en het totale energieverbruik. Vervolgens schakelt de display naar programmakeuze en is gereed voor de volgende training. U kunt de trainingsstatistiek eenvoudig overslaan door op de STOP toets te drukken.

CALORIEËNBEREKENING

De calorieënberekening is een oriënteringswaarde. De berekende waarde is niet medisch onderbouwd.

POLSSLAGMETING

De loopband is met handsensoren uitgerust. Om een goede polsslagmeting te waarborgen, dienen beide handen de handsensoren licht en volledig vast te pakken, zonder dat daarbij de handen bewogen worden. Bewegingen van de handen kunnen storingen tot gevolg hebben. Het PULSE veld heeft ca. 5 tot 15 seconden nodig om uw actuele polsslag te tonen.

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

Neem a.u.b. in acht dat sommige materialen die in uw kleding verwerkt worden (bijv. polyester, polyamide), statische ladingen kunnen opwekken en daardoor mogelijk een betrouwbare polsslagmeting verhinderen. Denk er ook aan dat mobieltjes, televisies en andere elektrische apparaten die een elektromagnetisch veld opwekken, mogelijk ook problemen bij de polsslagmeting kunnen veroorzaken.

INSTELLINGEN

Door langer indrukken van de SPEED (-) toets tijdens de programmakeuze, komt men in het menu instellingen. De instelmogelijkheden taal (Duits/Engels), systeem (metrisch/Engels), geluid (aan/uit), servicemelding terugzetten, totaal aantal kilometers, display en controleversie kunnen door indrukken van de SPEED (-) toets gekozen worden. De instelmodus kan te allen tijde zonder wijziging met de STOP toets verlaten worden. Door gebruik van de START toets wordt de betreffende instelling gewijzigd of aan/uit geschakeld en de instelmodus wordt verlaten. Het totale aantal kilometers en display- en controleversie kunnen alleen gelezen worden, maar niet gewijzigd.

SERVICEMELDING

Als het symbool service getoond wordt, dient de loopband een onderhoudsbeurt te krijgen. A.u.b. controleren of de band gejusteerd of gesmeerd moet worden. Aanwijzingen hiervoor vindt u in de montagehandleiding. Om de servicemelding terug te zetten, "zie instellingen"!

FOUTMELDINGEN

Tijdens het gebruik worden bij de aansturingfouten verschillende meldingen in de tekstregel getoond. De foutmeldingen kunnen door

in- en uitschakelen van de netschakelaar teruggezet worden. Verschijnt de foutmelding vervolgens weer, dient u contact op te nemen met onze serviceafdeling.

USB

De USB bus bevindt zich aan de achterzijde van het console. Via deze interface is een gegevenswisseling met een PC door middel van de KETTLER software mogelijk.

GEBRUIK

INSCHAKELEN

Schakel eerst het apparaat in. De aan/uit schakelaar van de loopband bevindt zich naast de netkabel aan de voorzijde onder de motorbekleding. Duw de schakelaar in de "AAN" positie.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Controleer voor elke training het functioneren van de veiligheidssleutel. Plaats de veiligheidssleutel in de veiligheidsschakelaar en bevestig de kabel aan uw kleding. Is de veiligheidssleutel niet geplaatst, wordt er "SAFETY KEY" op de display weergegeven.

OPSTAPPEN OP DE LOOPBAND EN AFSTAPPEN VAN DE LOOPBAND

Wees voorzichtig als u op de loopband stapt of van de loopband afstapt. Probeer de greepstangen te gebruiken als u op- of afstapt. Ga niet op de loopband staan, als u het gebruik van de loopband voorbereidt. Spreid uw voeten en plaats ze op de beide zijplatformen naast het loopvlak. Plaats uw voeten pas op het loopvlak als deze met een constante snelheid begint te bewegen. Stap voor uw eigen veiligheid pas op het loopvlak als deze met een snelheid van hoogstens 2 km/h beweegt.

Houd uw lichaam en uw hoofd tijdens de training altijd naar voren gericht. Probeer nooit u op de loopband om te draaien terwijl deze nog in beweging is. Stop de loopband na de training door indrukken van de STOP toets. Wacht totdat de band volledig stilstaat, voordat u probeert van het loopvlak af te stappen.

Als u zich bij een bepaalde snelheid niet op uw gemak voelt, en niet zeker weet hoe u de loopband moet stoppen, houd u dan aan de greepstangen vast, neem uw voeten van het loopvlak en zet ze op de zijplatformen naast het loopvlak. De Zijplatformen zijn een geschikte plek om uit te rusten eer u de training hervat. Denk er steeds aan om voor uw eigen veiligheid en comfort met een lage snelheid te beginnen.

TRAININGSPROGRAMMA'S

MANUELE PROGRAMMA

Nadat het apparaat ingeschakeld is en de veiligheidssleutel geplaatst, eenvoudigweg op de START toets drukken. De loopband wordt na 3 seconden met 0,8 km/h gestart. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Om de training te beëindigen drukt u gewoon op de STOP toets om de loopband te stoppen. Bij een manuele start van de training wordt het veld trainingsafstand/ DISTANCE en trainingstijd/TIME opgeteld.

Het manuele programma is een training zonder tijdlimiet. Het trainingsprogramma kan daarna niet opgeslagen worden.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Druk op de START toets om de training te starten.

PROGRAMMAKEUZE

De gebruiker heeft de mogelijkheid tussen ALLROUND of PROFESSIONAL programma's te kiezen.

Het programma ALLROUND heeft de volgende subprogramma's:

1. User program : 5 gebruiker programma's
2. Fat Burner : 4 voorprogrammeringen (2 helling, 2 snelheid)
3. Distance program : 4 voorprogrammeringen (4 helling)
4. HRC Incline : 4 HRC voorprogrammeringen (4 polslagprofielen)
5. Fitnessstest 1

Het programma PROFESSIONAL heeft de volgende subprogramma's:

1. RACE program : wedstrijd met 5 opgeslagen programma's (User programma in ALLROUND keuze).
2. Interval program : 4 voorprogrammeringen (2 helling, 2 snelheid)
3. Hill program : 4 voorprogrammeringen (2 helling, 2 snelheid)
4. HRC Speed/Incline : 4 HRC voorprogrammeringen (4 polslagprofielen)
5. Fitnessstest 2

Na de keuze van een programma kan de gebruiker programmeringen ingeven. De geprogrammeerde waarde knippert en toont dat u of de knipperende waarde kunt bevestigen of de waarde kunt wijzigen. Zodra u een waarde ingeeft en bevestigd heeft, kunt u met de training op de loopband beginnen.

USER PROGRAMMA

De gebruiker heeft de mogelijkheid zijn opgeslagen programma opnieuw te trainen en opnieuw op te slaan. Voor het opslaan dient het trainingsprogramma compleet doorlopen te zijn.

U kunt onder ALLROUND in het USER programma tussen persoon 1-5 kiezen.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het User programma kunt u onder ALLROUND kiezen.
4. Een PERSON (1-5) kan gekozen worden (t/u). Druk op de ENTER toets om te bevestigen.
5. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. TIJDPROGRAMMERING bevestigen (enter) of wijzigen (p/q) resp. AFSTANDPROGRAMMERING bevestigen (enter) of wijzigen (p/q)
8. START toets indrukken om met de training te beginnen.
9. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.
10. PERSON 1-5 kiezen (NAME)
11. Het opslaan kunt u door indrukken van de USER toets bevestigen.

FAT BURNER

Een looptraining met het zwaartepunt bij gewichtsreductie (vetverbranding). Bij dit programma wordt door tijdprogrammering de hellingshoek of de snelheid automatisch geregeld.

U kunt onder ALLROUND in het Fat Burner programma tussen vier voorgeprogrammeerde profielen (twee hellingshoekprofielen en twee snelheidprofielen) kiezen. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De voorgeprogrammeerde tijd wordt in het veld TARGET teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het FAT BURNER programma kunt u onder ALLROUND kiezen.

4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. ZEITEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. Een profiel kiezen (p/q) en met Enter bevestigen.
8. MAX SPEED of MAX STEIGUNG bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
9. START toets indrukken om met de training te beginnen.
10. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
11. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAMMA

Er wordt naar uw keuze een instelbare afstand met diverse hellingen getraind. Zo wordt een doelgerichte en realistische looptraining mogelijk.

U kunt onder het programma ALLROUND in het Distance programma tussen vier voorgeprogrammeerde hellingshoekprofielen kiezen. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Hier wordt de afstandprogrammering in het veld TARGET teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het Distance programma kunt u onder ALLROUND kiezen.
4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).

6. STRECKENEINGABE (1,0 km tot 50,0 km) bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. Een profiel kiezen (p/q) en met Enter bevestigen.
8. MAX STEIGUNG bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
9. START toets indrukken om met de training te beginnen.
10. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
11. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.

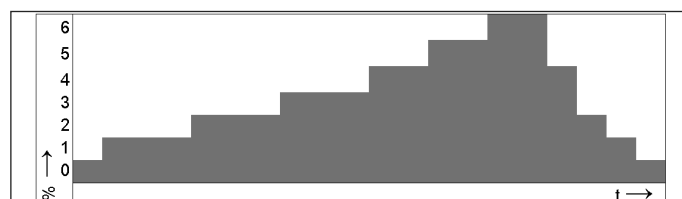
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



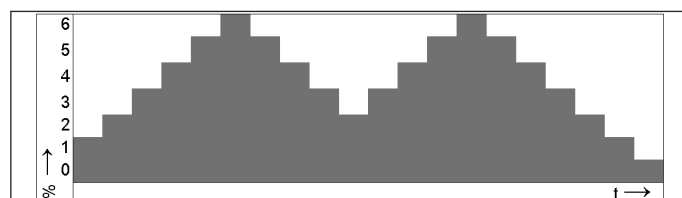
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE en HRC SPEED/INCLINE

U kunt onder ALLROUND in het HRC Incline of onder PROFESSIONAL in het HRC Speed/Incline programma tussen vier voorgeprogrammeerde polsslageprogramma's kiezen. De gebruiker heeft de mogelijkheid het programma op basis van zijn doelpolsslage waarde (Max. doelpolsslage) individueel in te stellen. De loopband stelt automatisch in het programma HRC Speed/Incline de hellingshoek of de snelheid en in HRC Incline alleen de hellingshoek in, om de doelpolsslage van de gebruiker te bereiken en te behouden. Tijdens de training kan de gebruiker de snelheid, de hellingshoek of de TARGET PULS manueel wijzigen. Tijdens de training wordt onder TARGET de te behalen DOELPOLSSLAGE weergegeven.

Om de hartslagcontroleprogramma's te kunnen gebruiken, dient de gebruiker een borstgordel te dragen.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het HRC Incline programma of HRC Speed/Incline programma kiezen.

4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. ZEITEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. Een profiel kiezen (p/q) en met Enter bevestigen.
8. MAX ZIELPULS bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
9. START toets indrukken om met de training te beginnen.
10. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
11. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAMMA

Het doel van het intervalprogramma is afwisselend trainen met lage en hoge intensiteit. Naar gelang het profiel wijzigt de hellingshoek of snelheid. Er wordt een doelgerichte, uiterst effectieve tempo/hellingshoek-wissel-looptraining mogelijk.

U kunt onder PROFESSIONAL in het interval programma tussen vier voorgeprogrammeerde profielen (twee hellingshoekprofielen en twee snelheidsprofielen) kiezen. U kunt de snelheid en de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De voorgeprogrammeerde tijd wordt in het veld TARGET teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het interval programma kunt u onder PROFESSIONAL kiezen.
4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).

5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. ZEITEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. Een profiel kiezen (p/q) en met Enter bevestigen.
8. MAX SPEED of MAX STEIGUNG bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
9. START toets indrukken om met de training te beginnen.
10. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
11. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.

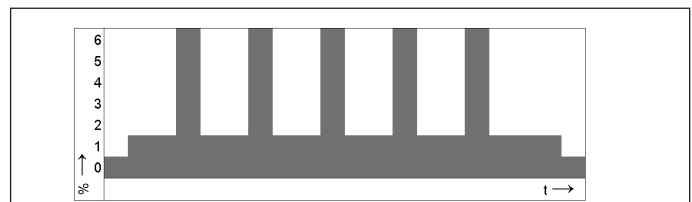
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



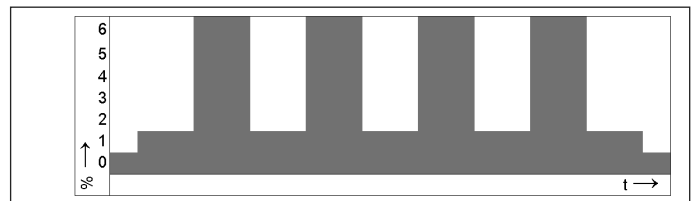
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAMMA

Hier varieert de loopband de hellingshoek en de snelheid naar uw keuze automatisch en simuleert zo een bergroute. U kunt onder programma PROFESSIONAL in het HILL programma tussen vier voorgeprogrammeerde profielen (twee hellingshoekprofielen en twee snelheidsprofielen) kiezen. U kunt de snelheid en de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De voorgeprogrammeerde tijd wordt in het veld TARGET teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het Hill programma kunt u onder PROFESSIONAL kiezen.
4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. ZEITEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. Een profiel kiezen (p/q) en met Enter bevestigen.

8. MAX SPEED of MAX STEIGUNG bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
9. START toets indrukken om met de training te beginnen.
10. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
11. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



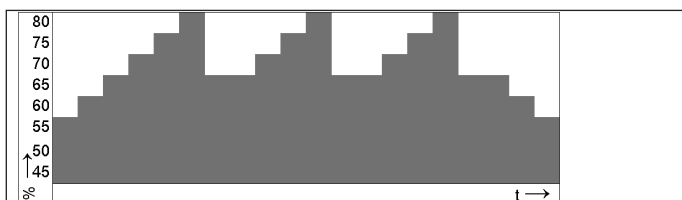
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

U kunt onder PROFESSIONAL in het Race programma een wedstrijd tussen een van de 5 opgeslagen programma's (User Programm) kiezen. U kunt de snelheid tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De voorgeprogrammeerde tijd of voorgeprogrammeerde afstand, afhankelijk van de eerder opgeslagen training, wordt in het veld TARGET teruggeteld. Het trainingseinde bestaat uit een COOL DOWN.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Het Race programma kunt u onder PROFESSIONAL kiezen.
4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. GEGNER (een keuze in het User programma) bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. START toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is binnen 3 minuten mogelijk.

9. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt aan het einde van het programma (gewonnen) gestart.
10. Aan het einde kunt u het afgelopen programma opslaan (toets USER) of met de HOME toets afbreken.

FITNESSTEST

Met de fitnessstest krijgt u een betrouwbare basis voor een systematische en efficiënte trainingsopbouw. U kunt onder ALLROUND de FITNESSTEST 1 (hellinghoek wordt verhoogd, snelheid licht verhoogd) of onder PROFESSIONAL de FITNESSTEST 2 (hellinghoek en snelheid worden verhoogd) kiezen.

Tijdens de test kan de gebruiker de snelheid of de hellingshoek niet manueel wijzigen.

1. Schakel het apparaat in.
2. Plaats de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig de clip aan uw kleding.
3. De FITNESSTEST 1 of FITNESSTEST 2 kiezen.
4. GEWICHTSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
5. ALTERSEINGABE bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
6. GESCHLECHT kiezen (M=man, F=vrouw) bevestigen (Enter) of wijzigen (p/q).
7. START toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De trainingswaardes kunnen na de fitnessstest niet opgeslagen worden.
9. De fitnessstest kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, een hervatting van de training is dan niet meer mogelijk.
10. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt na de fitnessstest gestart (kan door de STOP toets afgebroken worden).
11. Na beëindiging wordt het conditiecijfer (FITNESSTAND) bekend.

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|-----------|----------|------|------|------|
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 |
| 50-59 | 28,1 | 28,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 |

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.

Richtwaardes voor een duurtraining

Belastingintensiteit

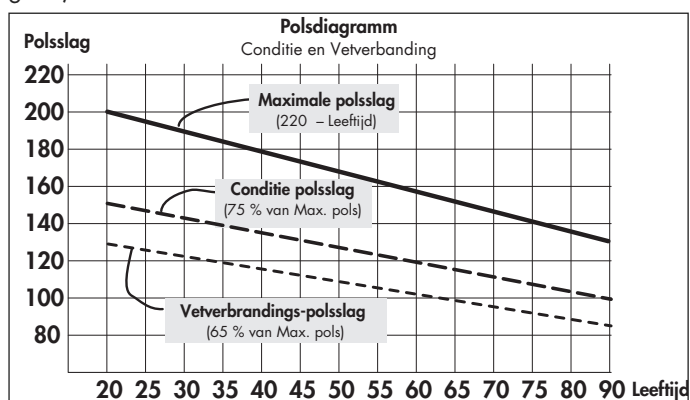
De belastingintensiteit wordt bij een duurtraining bij voorkeur via de hartslagfrequentie gecontroleerd.

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 intensiteitsbereik 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:

Trainingsfrequentie Omvang van de training

1e week

3 x per week

- 1 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 2 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 2 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 1 min. lopen
- 1 min. wandelen

2e week

3 x per week

- 2 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 3 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 2 min. lopen
- 1 min. wandelen

3e week

3 x per week

- 3 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 4 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 3 min. lopen
- 1 min. wandelen

4e week

3 x per week

- 4 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 5 min. lopen
- 1 min. wandelen
- 4 min. lopen
- 1 min. wandelen

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 vertoond.
- 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.

| Datum | Rustpols | Belastingspols | Ontspanningspols | Hellingshoek | Tijd (min.) | Afstand (km) | Calorieverbruik (Kcal) | Waard. cijfer |
|-------|----------|----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|------------------------|---------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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.
- Los elementos defectuosos o dañados eventuales se deben cambiar inmediatamente. Las intervenciones en los elementos eléctricos sólo deben ser efectuadas por personal cualificado. Utilice únicamente repuestos KETTLER originales.
- El aparato no se debe volver a utilizar mientras no haya sido reparado.
- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico debería representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**
- La cinta sólo se debe utilizar para los fines previstos, es decir, para el entrenamiento de carrera y de marcha de personas adultas.
- Considere el peso máximo del usuario.
- Entrene únicamente con la llave de seguridad puesta.
- Durante las primeras unidades de entrenamiento, familiarícese con las secuencias de movimiento a una velocidad reducida.
- En caso de sentirse inseguro, sujétese en los asideros, salga de la cinta colocándose en las plataformas laterales y detenga la cinta.

Importante: Observe también las advertencias de seguridad en las instrucciones de montaje e instalación.

Interruptor de seguridad

Antes de iniciar cada entrenamiento, fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y sujete el cordón de la llave de seguridad en su ropa. Adapte la longitud del cordón: al "tropezar" se debería disparar el interruptor de seguridad.

El interruptor de seguridad ha sido desarrollado para desconectar inmediatamente los accionamientos para la cinta y el ajuste de altura en caso de caída del usuario o una situación de emergencia. A velocidades elevadas puede ser molesto e incluso un poco peligroso que la cinta se detenga repentinamente. Por esta razón, utilice el interruptor de seguridad únicamente para una parada de emergencia. Use la tecla STOP para detener la cinta durante el entrenamiento de forma segura, cómoda y completa en condiciones normales.

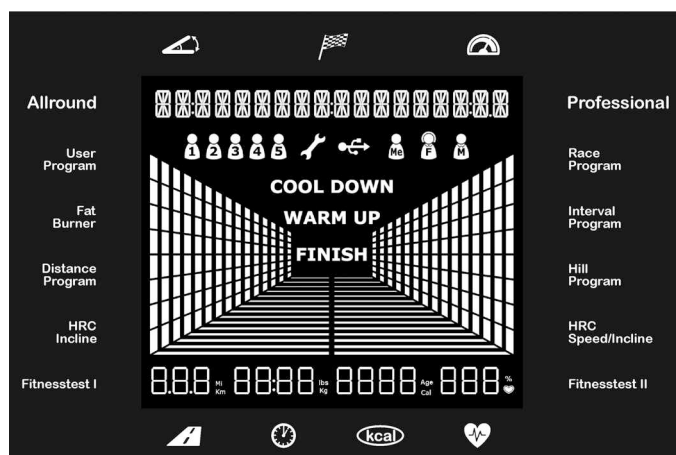
Comprobación del interruptor de seguridad antes de iniciar el entrenamiento

Colóquese en las plataformas laterales y arranque la cinta a la velocidad mínima. Retire la llave de seguridad del interruptor de seguridad. La cinta se debe detener inmediatamente. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y el cordón en su ropa. Desplácese hacia atrás con la cinta parada. La llave de seguridad se debe separar del interruptor de seguridad. El cordón todavía debería estar enganchado firmemente a la ropa. Seguidamente, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad.

Seguro de la cinta

El uso incontrolado de la cinta por terceros se puede impedir retirando y guardando la llave de seguridad. ¡Guarde la llave de seguridad en un lugar seguro para evitar que quede al alcance de los niños!

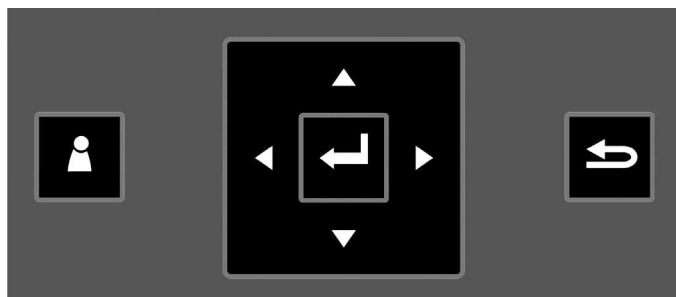
- E - Funciones y manejo del ordenador de entrenamiento



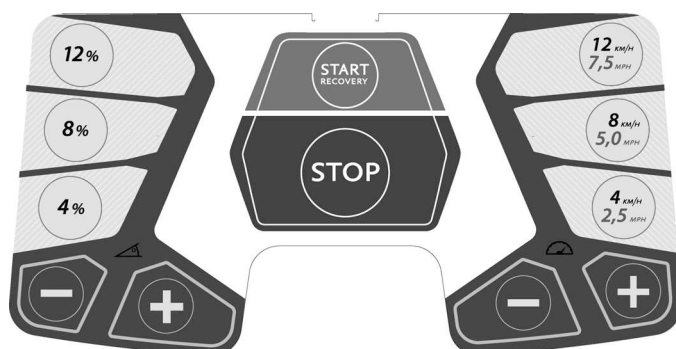
- INCLINE** – “Subida en %”
- TARGET** – “Objetivos de entrenamiento”
- SPEED** – “Velocidad en km/h o mph”
- DISTANCE** – “Recorrido de entrenamiento en km o millas”
- TIME** – “Tiempo de entrenamiento”
- CALORIES** – “Consumo de energía en kilocalorías”
- HEART RATE** – “Pulso en bpm o % del pulso máximo”
- SYMBOLE USER 1-5** – “Personas 1 a 5”
- SYMBOL SERVICE** – “Aviso para el mantenimiento de la cinta”
- SYMBOL USB** – “Indicación para el modo de PC”
- SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – “yo, femenino, masculino”
- COOL DOWN** – “Enfriamiento”
- WARM UP** – “Calentamiento”
- FINISH** – “Fin del programa”

VALORES DE INDICACIÓN

| Visualización | Resolución | Margen | Escalonamiento |
|--------------------------|------------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 in PC Modus | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 in PC Modus |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



- ENTER** – Confirmación de programas y valores
- CURSOR** – Selección de programas y valores
- USER** – Selección de la persona
- HOME** – Volver a la selección de programa



- DIRECT INCLINE** – Selección directa de la inclinación (4%, 8%, 12%)
- INCLINE (+) (-)** – Ajuste de la inclinación
- DIRECT SPEED** – Selección directa de la velocidad (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
- SPEED (+) (-)** – Ajuste de la velocidad
- START / RECOVERY** – Arranca la cinta / inicia el cálculo de la nota de fitness
- STOP** – Detiene la cinta

AJUSTE DE LA INCLINACIÓN

Con la tecla INCLINE (+), el ángulo de inclinación aumenta en 0,5%.

Con la tecla INCLINE (-), el ángulo de inclinación se reduce en 0,5%.

Pulsando estas teclas de forma prolongada, se produce una conmutación continua entre los valores.

Con las teclas DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% para la inclinación puede ajustar directamente la inclinación.

Por razones de seguridad, el ángulo de inclinación sólo se puede ajustar manualmente. Una excepción son los programas con perfiles de inclinación y los programas HRC (programas con control de la frecuencia cardíaca), así como el modo PC. En este caso, el ángulo de inclinación se ajusta automáticamente. Durante el modo PC, el ángulo de inclinación sólo se puede aumentar o reducir en pasos de 1%.

AJUSTE DE LA VELOCIDAD

Con la tecla SPEED (+), la velocidad durante el entrenamiento aumenta en 0,1 km/h (mph).

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

Pulsando estas teclas de forma prolongada, se produce una conmutación continua entre los valores.

Con las teclas DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) y (12 km/h / 7,5 mph) para la velocidad puede ajustar directamente la velocidad.

SELECCIÓN DE PROGRAMA

Después de la conexión o al finalizar un programa puede seleccionar un programa con las teclas "←", "→", "↑", "↓" CURSOR y la tecla ENTER. Existen programas "ALLROUND" y "PROFESSIONAL" para elegir. Como ayuda, se muestran en la línea superior del LCD textos informativos para el usuario. Los LED intermitentes junto a las teclas indican las teclas que se encuentran disponibles actualmente.

SEGMENTOS DE PERFIL

Al seleccionar los programas (antes de iniciar el entrenamiento), los perfiles para la inclinación, el pulso y la velocidad se representan de forma gráfica. Los perfiles de inclinación y de pulso se muestran en la mitad izquierda de la pantalla y el perfil de velocidad en la mitad derecha. Durante el entrenamiento, los valores son escalados entre los segmentos existentes: los valores de inclinación a la izquierda y los valores de velocidad a la derecha. En consecuencia, el perfil puede quedar alterado en la representación. La posición actual del usuario parpadea. Al accionar la tecla ENTER durante el entrenamiento se vuelve a visualizar el desarrollo del perfil.

RECOVERY

Si existe una señal de pulso durante el entrenamiento, se inicia la medición del pulso de recuperación con la tecla RECOVERY. La cinta se detiene. Se mide el pulso bajo esfuerzo y un minuto después el pulso de recuperación y se determina una nota de fitness. La mejora de esta nota con el mismo entrenamiento representa una medida para la mejora del estado de fitness.

En la indicación DISTANCE se muestra el pulso bajo esfuerzo P1 y en la indicación CALORIES el pulso de recuperación P2. Al cabo de aprox. 16 segundos, la indicación pasa al modo Pausa.

Cálculo de la nota de fitness:

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

P1 = pulso bajo esfuerzo

P2 = pulso de recuperación

1,0 = muy bien

F6,0 = insuficiente

PAUSA

Al pulsar la tecla STOP durante el entrenamiento, se interrumpe el programa y se activa el modo Pausa. Durante el modo Pausa sólo funcionan las teclas START y STOP.

Al pulsar la tecla START durante el modo Pausa, la cinta vuelve a arrancar y se pone a la velocidad que estaba activada antes de la función Pausa. Los valores de entrenamiento se siguen contando y registrando desde el punto de interrupción.

Si durante el modo Pausa no se pulsa ninguna tecla en tres minutos o se acciona la tecla STOP, el programa finaliza y se muestra la estadística de entrenamiento.

FINISH –ESTADÍSTICA DE ENTRENAMIENTO-

Si en el modo Pausa se acciona la tecla STOP o se abandona automáticamente el modo Pausa, el display muestra durante 16 segundos la estadística de entrenamiento. El display muestra el tiempo total, el recorrido total y el consumo de energía total. A continuación, pasa a la selección de programa y queda preparado para el siguiente entrenamiento. Si desea omitir la estadística de entrenamiento, pulse simplemente la tecla STOP.

CÁLCULO DE CALORÍAS

El cálculo de calorías es un valor orientativo. El valor calculado no pretende tener un valor médico.

RECEPCIÓN DEL PULSO

La cinta está equipada con un registro del pulso de mano. Para garantizar el registro correcto del pulso de mano, ambos sensores de pulso de mano se debe abarcar ligera y completamente con las manos sin moverlas. Un movimiento de las manos puede causar perturbaciones. La indicación PULSE necesita aprox. de 5 a 15 segundos para indicar el pulso actual.

La cinta dispone también de un receptor de frecuencia cardíaca integrado que es compatible con POLAR. Para poder utilizar el sistema de pulso inalámbrico es necesario llevar un cinturón de pecho para la transmisión de la frecuencia cardíaca. El cinturón de pecho para la transmisión de la frecuencia cardíaca no está incluido en el volumen de suministro de esta cinta de correr. Recomendamos utilizar el cinturón de pecho POLAR T34. Éste está disponible como accesorio en comercios especializados.

Tenga en cuenta que algunos materiales que se utilizan en la ropa (p.ej. poliéster, poliamida) producen cargas estáticas que pueden impedir la medición fiable de la frecuencia cardíaca. Asimismo, tenga en cuenta que los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos eléctricos que generan un campo electromagnético a su alrededor también pueden causar problemas en la medición de la frecuencia cardíaca.

AJUSTES

Pulsando la tecla SPEED (-) de forma prolongada durante la selección del programa se accede a los ajustes. Las posibilidades de ajuste Idioma (alemán/inglés), Sistema (métrico/inglés), Sonido (ON/OFF), Reset indicación de mantenimiento, Total de kilómetros y Versión del display y del controlador se pueden seleccionar pulsando la tecla SPEED (-). El modo de ajuste se puede volver a abandonar en todo momento sin guardar los cambios con la tecla STOP. Al accionar la tecla START se conmuta el ajuste correspondiente, o se conecta/desconecta y se abandona el modo de ajuste. El total de kilómetros y la versión del display y del controlador sólo se pueden leer, no modificar.

INDICACIÓN DE MANTENIMIENTO

Cuando se muestra el símbolo Service, es necesario realizar un mantenimiento de la cinta. Compruebe el ajuste y la lubricación de la cinta. Puede encontrar indicaciones al respecto en las instrucciones de montaje. ¡Para reiniciar la indicación de mantenimiento, ver "Ajustes"!

MENSAJES DE ERROR

Durante el funcionamiento se muestran distintos mensajes en la línea de texto en caso de errores en el control. Los mensajes de error se pueden reiniciar desconectando y volviendo a conectar el interruptor de red. Si el mensaje de error volviera a aparecer a continuación, debe ponerse en contacto con el servicio técnico.

USB

La hembra USB se encuentra en la parte posterior de la consola. A través de este puerto es posible el intercambio de datos con un PC mediante el software KETTLER.

FUNCIONAMIENTO

CONEXIÓN

Conecte primero el aparato. El interruptor AN/AUS para la cinta de correr se encuentra junto al cable de red en el lado delantero, por debajo de la cubierta del motor. Bascule el interruptor a la posición "AN".

LLAVE DE SEGURIDAD

Compruebe antes de cada entrenamiento el funcionamiento de la llave de seguridad. Fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y el cordón en su ropa. Si la llave de seguridad no está conectada en el interruptor de seguridad, se muestra "SAFETY KEY" en el display.

SUBIR Y BAJAR DE LA CINTA

Proceda con precaución al subir a la cinta y bajar de ella. Trate de utilizar los asideros al subir o bajar. No se coloque encima de la cinta mientras esté preparando su uso. Separe sus pies y colóquelos encima de las dos plataformas laterales junto a la superficie de la cinta. Sólo ponga sus pies encima de la cinta cuando ésta haya empezado a moverse a una velocidad constante. Para su propia seguridad, sólo suba en la cinta de correr si la velocidad no es superior a 2 km/h.

Durante el entrenamiento, mantenga su cuerpo y su cabeza siempre dirigidos hacia delante. No trate nunca de girarse encima de la cinta mientras esté todavía en movimiento. Detenga la cinta una vez que haya finalizado el entrenamiento, pulsando la tecla STOP. Espere hasta que la cinta se haya detenido por completo antes de tratar de bajar de ella.

Si no se siente seguro con la velocidad o tiene dudas sobre la manera de detener el aparato, sujétese en los asideros, retire los pies de la cinta y colóquelos en las plataformas laterales junto a la superficie de la cinta. Las plataformas laterales son un lugar apropiado para descansar antes de reanudar el entrenamiento. Para su propia seguridad y comodidad, piense siempre en empezar con una velocidad reducida.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

PROGRAMA MANUAL

Una vez que el aparato esté conectado y la llave de seguridad encajada, pulse simplemente la tecla START. La cinta arranca al cabo de 3 segundos a 0,8 km/h (0,5 mph). Puede aumentar / reducir la velocidad o la inclinación en todo momento durante el entrenamiento. Para terminar el entrenamiento, basta con pulsar la tecla STOP para detener la cinta. Al iniciar manualmente el entrenamiento empieza a contar sumando la indicación de distancia de entrenamiento recorrida/DISTANCE y el tiempo de entrenamiento transcurrido/TIME. El programa Manual es un entrenamiento sin límite de tiempo. El programa de entrenamiento no se puede guardar al final.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.

SELECCIÓN DE PROGRAMA

El usuario tiene la posibilidad de elegir entre los programas ALLROUND o PROFESSIONAL.

El programa ALLROUND contiene los siguientes subprogramas:

1. User Program : 5 programas de usuario
2. Fat Burner : 4 ajustes previos (2 de inclinación, 2 de velocidad)
3. Distance Program : 4 ajustes previos (4 de inclinación)
4. HRC Incline : 4 ajustes previos HRC (4 perfiles de pulso)
5. Prueba de fitness 1

El programa PROFESSIONAL contiene los siguientes subprogramas:

1. RACE Program : Competición con 5 programas memorizados (selección de User Program en ALLROUND)
2. Interval Program : 4 ajustes previos (2 de inclinación, 2 de velocidad)
3. Hill Program : 4 ajustes previos (2 de inclinación, 2 de velocidad)
4. HRC Speed/Incline : 4 ajustes previos HRC (4 perfiles de pulso)
5. Prueba de fitness 2

Después de seleccionar un programa, el usuario puede realizar especificaciones. El valor preajustado parpadea e indica que se puede confirmar o modificar el valor intermitente. En cuanto haya introducido y confirmado sus valores, puede iniciar el entrenamiento en la cinta.

USER PROGRAM

El usuario tiene la posibilidad de volver a ejecutar y memorizar su programa memorizado.

Para la memorización es necesario que el programa de entrenamiento se haya ejecutado por completo.

En ALLROUND se puede elegir, en el User Program, entre las personas 1-5.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. El User Program se puede seleccionar en ALLROUND
4. Se puede seleccionar una persona (PERSON 1-5) (t/u). Pulse la tecla ENTER para confirmar.
5. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
7. Confirme (Enter) o modifique (p/q) la ENTRADA DEL TIEMPO y confirme (Enter) o modifique (p/q) la ENTRADA DEL RECORRIDO
8. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
9. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.
10. Confirmar la persona Person 1-5 (NAME).
11. La memorización se puede confirmar pulsando la tecla USER

FAT BURNER

Se trata de un entrenamiento de carrera enfocado a la reducción del peso (combustión de grasa). En este programa, la especificación del tiempo regula automáticamente la inclinación o la velocidad.

Se puede elegir en ALLROUND en el programa Fat Burner entre cuatro perfiles preajustados (dos perfiles de inclinación y dos perfiles de velocidad). Puede aumentar / reducir la velocidad o la inclinación en todo momento durante el entrenamiento. La especificación de tiempo se descuenta en la indicación TARGET.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. El programa FAT BURNER se puede seleccionar en ALLROUND.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la entrada del tiempo (ZEITeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
7. Seleccionar un perfil (p/q) y confirmar con Enter.
8. Confirmar Max Speed o Max Steigung (Enter) o modificarlos (p/q).
9. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
10. El entrenamiento se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; en un plazo de 3 minutos es posible reanudar el entrenamiento.
11. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

El entrenamiento se fija, según su elección, en una distancia ajustable con distintas inclinaciones. Esto posibilita un entrenamiento de carrera concreto y realista.

En el programa ALLROUND en el Distance Program se puede elegir entre cuatro perfiles de inclinación preajustados. Puede aumentar / reducir la velocidad o la inclinación en todo momento durante el entrenamiento. La especificación del recorrido se descuenta en la indicación TARGET.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. El Distance Program se puede seleccionar en ALLROUND.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la entrada del recorrido (Streckeneingabe) (1,0km a 50,0km) (Enter) o modificarla (p/q).
7. Seleccionar un perfil (p/q) y confirmar con Enter.
8. Confirmar la inclinación máx. (Max Steigung) (Enter) o modificarla (p/q).
9. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
10. El entrenamiento se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; en un plazo de 3 minutos es posible reanudar el entrenamiento.
11. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.

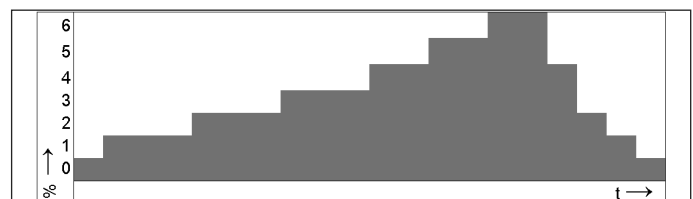
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



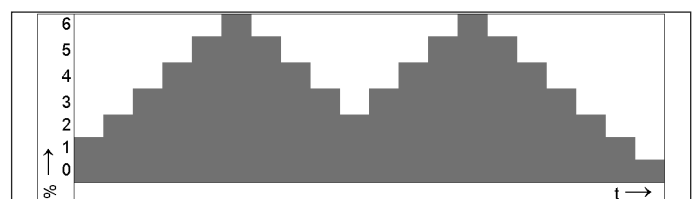
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE y HRC SPEED/INCLINE

En ALLROUND en el programa HRC Incline o en PROFESSIONAL en el programa HRC Speed/Incline se puede elegir entre cuatro programas de pulso especificados. El usuario tiene la posibilidad de ajustar el programa individualmente en base a su valor de frecuencia cardíaca objetivo (pulso objetivo máx.). En el programa HRC Speed/Incline, la cinta ajusta automáticamente la inclinación o la velocidad y HRC Incline únicamente la inclinación, con el fin de alcanzar y mantener la frecuencia cardíaca objetivo del usuario. Durante el entrenamiento, el usuario puede modificar manualmente la velocidad, la inclinación o el TARGET PULS. Durante el entrenamiento se indica en TARGET el pulso objetivo (ZIELPULS) a alcanzar.

Con el fin de poder utilizar los programas de control de frecuencia cardíaca, el usuario debe llevar un cinturón de pecho.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccionar el programa HRC Incline o HRC Speed Incline.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la entrada del tiempo (ZEITeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
7. Seleccionar un perfil (p/q) y confirmar con Enter.
8. Confirmar el pulso objetivo máximo Max Zielpuls (Enter) o modificarlo (p/q).
9. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
10. El entrenamiento se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; en un plazo de 3 minutos es posible reanudar el entrenamiento.
11. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



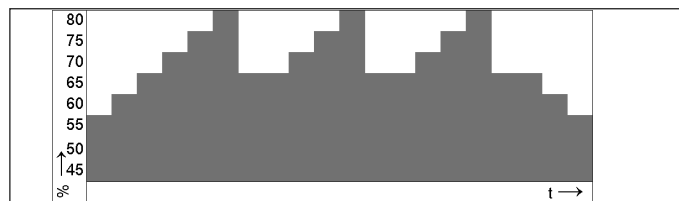
HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

El objetivo del programa de intervalos es entrenar alternativamente con intensidades bajas y altas. Según el perfil, cambia la inclinación o la velocidad. Se permite un entrenamiento de carrera concreto y altamente eficaz con alternancia de velocidad e inclinación. Se puede elegir en PROFESSIONAL en el programa Interval Program entre cuatro perfiles preajustados (dos perfiles de inclinación y dos perfiles de velocidad). Puede aumentar / reducir la velocidad o la inclinación en todo momento durante el entrenamiento. La especificación de tiempo se descuenta en la indicación TARGET.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. El Interval Program se puede seleccionar en PROFESSIONAL.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la entrada del tiempo (ZEITeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
7. Seleccionar un perfil (p/q) y confirmar con Enter.
8. Confirmar Max Speed o Max Steigung (Enter) o modificarlos (p/q).
9. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
10. El entrenamiento se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; en un plazo de 3 minutos es posible reanudar el entrenamiento.
11. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.

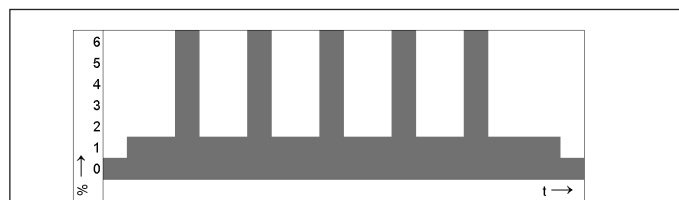
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



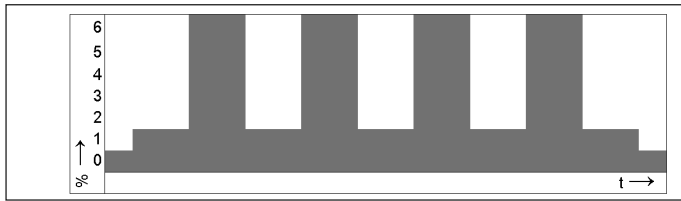
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

En este caso, la cinta varía automáticamente la inclinación y la velocidad elegida, simulando así una carrera por terreno montañoso. Se puede elegir en PROFESSIONAL en el programa Hill Program entre cuatro perfiles preajustados (dos perfiles de inclinación y dos perfiles de velocidad). Puede aumentar / reducir la velocidad o la inclinación en todo momento durante el entrenamiento. La especificación de tiempo se descuenta en la indicación TARGET.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. El Hill Program se puede seleccionar en PROFESSIONAL.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la entrada del tiempo (ZEITeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
7. Seleccionar un perfil (p/q) y confirmar con Enter.
8. Confirmar Max Speed o Max Steigung (Enter) o modificarlos (p/q).
9. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
10. El entrenamiento se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; en un plazo de 3 minutos es posible reanudar el entrenamiento.
11. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



RACE

En PROFESSIONAL se puede seleccionar en el programa Race una competición entre uno de los 5 programas memorizados (User Program). Puede aumentar / reducir la velocidad en todo momento durante el entrenamiento. La especificación del tiempo o del recorrido se descuenta en la indicación TARGET en función del entrenamiento memorizado previamente. El entrenamiento termina con un COOL DOWN.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. El Race Program se puede seleccionar en PROFESSIONAL.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar GEGNER (adversario: una selección del User Program) (Enter) o modificarlo (p/q).
7. Accione la tecla START para iniciar el entrenamiento.
8. El entrenamiento se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; en un plazo de 3 minutos es posible reanudar el entrenamiento.
9. Al finalizar el programa (Gewonnen) se inicia un COOL DOWN (enfriamiento) con una duración de 4 minutos.
10. Al final puede memorizar el programa ejecutado (tecla USER) o cancelarlo con la tecla HOME.

PRUEBA DE FITNESS

La prueba de fitness suministra una base fiable para el establecimiento sistemático y eficiente de un entrenamiento.

En ALLROUND se puede seleccionar FITNESSTEST 1 (inclinación en aumento, velocidad en aumento mínimo) o en PROFESSIONAL FITNESSTEST 2 (inclinación y velocidad en aumento).

Durante la prueba, el usuario no puede regular manualmente la velocidad o la inclinación.

1. Conecte el aparato
2. Asegure la llave de seguridad en la cinta y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccionar FITNESSTEST 1 o FITNESSTEST 2.
4. Confirmar la entrada de peso (Gewichtseingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
5. Confirmar la entrada de edad (ALTERSeingabe) (Enter) o modificarla (p/q).
6. Confirmar la selección Sexo (Geschlecht) (M= masculino, F= femenino) (Enter) o modificarla (t/u).
7. Accionar la tecla START para iniciar la prueba de fitness.
8. Los valores de entrenamiento no se pueden guardar después de la prueba de fitness.
9. La prueba de fitness se puede interrumpir en todo momento con la tecla STOP; entonces ya no es posible un nuevo arranque.
10. Después de la prueba de fitness se inicia una fase de enfriamiento (COOL DOWN) con una duración de 4 minutos (se puede cancelar con la tecla STOP).
11. Al finalizarse calcula la nota de fitness (FITNESSTAND)

) FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|-----------|----------|------|------|------|------|
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | | |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | | |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 | 44,2 |

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.

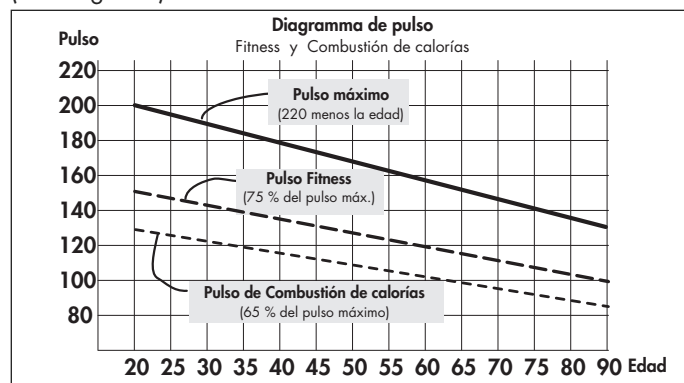
Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

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 elevada 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 de entrenamiento Amplitud de entrenamiento

1ª semana

3 veces a la semana
 Correr durante 1 minuto
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 2 minutos
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 2 minutos
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 1 minuto
 Andar durante 1 minuto

2ª semana

3 veces a la semana
 Correr durante 2 minutos
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 3 minutos
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 2 minutos
 Andar durante 1 minuto

3ª semana

3 veces a la semana
 Correr durante 3 minutos
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 4 minutos
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 3 minutos
 Andar durante 1 minuto

4ª semana

3 veces a la semana Correr durante 4 minuto
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 5 minuto
 Andar durante 1 minuto
 Correr durante 4 minuto
 Andar durante 1 minuto

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.

| Fecha | Pulso en reposo | Pulso bajo esfuerzo | Pulso de recuperación | Escalón de carga | Tiempo (min.) | Distancia (km) | Consumo de energía (Kcal) | Nota |
|-------|-----------------|---------------------|-----------------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Informazioni per la vostra sicurezza:

- per evitare ferite dovute a sovraccarico o carico errato, si deve utilizzare l'attrezzo ginnico esclusivamente in accordo alle istruzioni.
- Prima della prima messa in funzione e dopo circa 6 giorni di utilizzo si deve controllare se i giunti sono correttamente serrati.
- Controllare ad intervalli regolari la funzionalità e lo stato di esercizio dell'attrezzo ginnico.
- Il gestore dell'attrezzo è obbligato ad effettuare i controlli tecnici di sicurezza ad intervalli regolari e secondo le prescrizioni.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo effettuando regolarmente i controlli per evidenziare eventuali guasti o segni di usura.
- Componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti immediatamente. Solo personale qualificato è autorizzato ad effettuare interventi sui componenti elettrici. Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In tal caso è vietato utilizzare l'attrezzo fino a che non sia stata effettuata la riparazione.
- **Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'attrezzo. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può comportare danni alla salute.**
- Il nastro scorrevole va utilizzato esclusivamente per lo scopo di destinazione previsto, vale a dire per allenamenti di corsa e maratona di adulti.
- Si prega di tener conto del peso massimo ammesso per l'utente.
- Allenarsi sempre con chiave di sicurezza inserita.
- Durante le prime unità di allenamento, si consiglia di prendere dimestichezza con i movimenti da effettuare impostando una velocità ridotta.
- In caso ci si senta insicuri, fare presa sulle barre di impugnatura, scendere dal nastro sulle piattaforme laterali e fermare il nastro.

Importante: si prega di tener conto anche delle segnalazioni di sicurezza riportate nelle istruzioni di montaggio e installazione.

Interruttore di sicurezza

Prima di ogni allenamento, fissare la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e collegare il cordone della chiave di sicurezza ad un proprio capo di abbigliamento. Regolare la lunghezza del cordone: nel caso si "inciampi" l'interruttore di sicurezza dovrebbe scattare.

L'interruttore di sicurezza è stato progettato per spegnere immediatamente le trasmissioni per il nastro e la regolazione in altezza, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione d'emergenza. In caso di velocità elevata l'interruzione immediata del movimento del nastro potrebbe risultare poco piacevole o addirittura pericolosa. Utilizzare pertanto l'interruttore di sicurezza solo per fermare l'attrezzo in caso di emergenza. Per fermare completamente il nastro durante l'allenamento in modo adeguato (in condizioni normali) si prega di utilizzare il tasto di STOP.

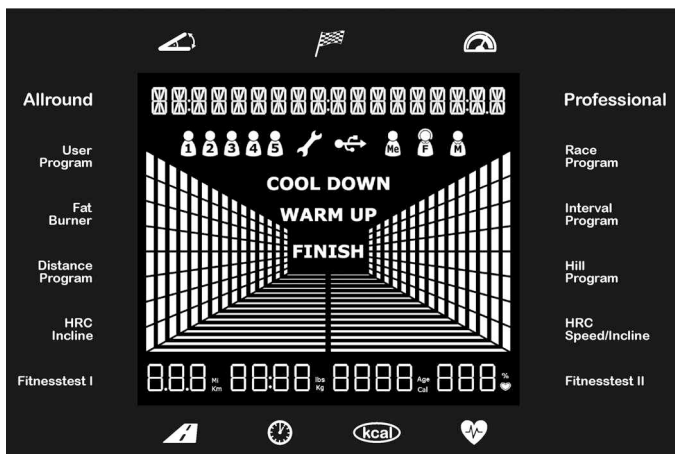
Controllo dell'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento

Posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il nastro a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il nastro deve immediatamente fermarsi. In seguito fissare di nuovo la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. A nastro fermo, spostarsi all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il cordone invece dovrebbe rimanere attaccato al capo d'abbigliamento. In seguito fissare nuovamente la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza.

Fermo di sicurezza del nastro

Estraendo la chiave di sicurezza e conservandola in luogo sicuro è possibile evitare un utilizzo non controllato del nastro scorrevole da parte di terzi. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con la massima cura e di evitare che bambini possano accedere alla chiave di sicurezza!

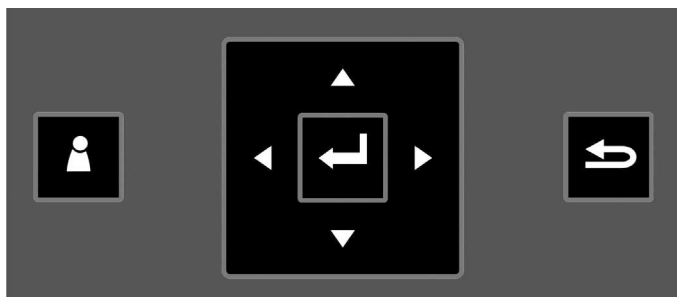
- | - Funzioni e comando del computer per allenamento







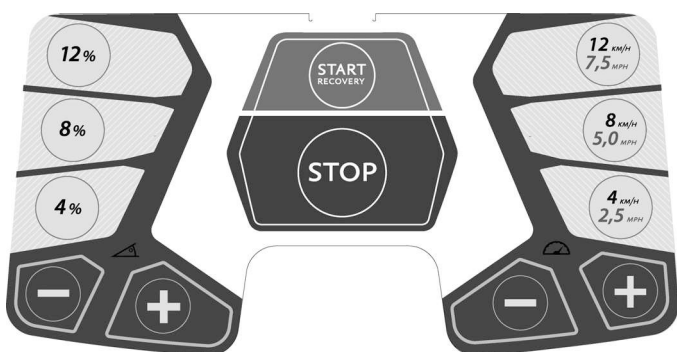
-  **INCLINE** – “Pendenza in %”
-  **TARGET** – “Obiettivi”
-  **SPEED** – “Velocità in km/h o mph”
-  **DISTANCE** – “Percorso in km o miglia”
-  **TIME** – “Tempo di allenamento”
-  **CALORIES** – “Consumo energetico in chilocalorie”
-  **HEART RATE** – “Pulsazioni in bpm o pulsazioni massime in %”
-  **SYMBOLE USER 1-5** – “Persone da 1 a 5”
-  **SYMBOL SERVICE** – “Simbolo per la manutenzione del nastro”
-  **SYMBOL USB** – “Simbolo per la modalità PC”
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – “Io, femminile, maschile”
-  **COOL DOWN** – “Fase di raffreddamento”
-  **WARM UP** – “Fase di riscaldamento”
-  **FINISH** – “Fine programma”







VALORI VISUALIZZATI

| Visualizzazione | Risoluzione | Area | Livello |
|--------------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 in modalità PC | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 in modalità PC |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** – Conferma di programmi e valori
-  **CURSOR** – Selezione di programmi e valori
-  **USER** – Selezione persone
-  **HOME** – Per tornare alla selezione del programma



-  **DIRECT INCLINE** – Selezione diretta della pendenza (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** – Regolazione della pendenza
-  **DIRECT SPEED** – Selezione diretta della velocità (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** – Regolazione della velocità
-  **START / RECOVERY** – Avvia il nastro / Avvia il calcolo del voto fitness
-  **STOP** – Ferma il nastro

REGOLAZIONE DELLA PENDENZA

Con il tasto INCLINE (+) si aumenta dello 0.5 % l'angolo di pendenza.

Con il tasto INCLINE (-) si diminuisce dello 0.5 % l'angolo di pendenza.

Premendo a lungo il tasto i valori aumentano o diminuiscono progressivamente.

Con i tasti DIRECT INCLINE 4 %, 8 %, 12 % per la pendenza è possibile regolare direttamente la pendenza desiderata.

Per motivi di sicurezza è possibile regolare l'angolo di pendenza solo manualmente. Fanno eccezioni i programmi con profilo di pendenza ed i programmi HRC (programmi per il controllo della frequenza cardiaca), oltre alla modalità PC. In tali casi l'angolo di pendenza viene regolato automaticamente. In modalità PC è possibile aumentare l'angolo di pendenza solo in passi dell'1%.

REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ

Con il tasto SPEED (+) si aumenta la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Con il tasto SPEED (-) si diminuisce la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Premendo a lungo il tasto i valori aumentano o diminuiscono progressivamente.

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 PROGRAMMA

Dopo l'accensione o al termine di un programma con i tasti CURSOR "t", "p", "u", "q" e il tasto ENTER è possibile selezionare un programma. Sono disponibili i programmi "ALLROUND" e "PROFESSIONAL". Come supporto nella riga superiore del display LCD sono visualizzati dei testi di segnalazione per l'utente. I LED lampeggianti vicino ai tasti indicano i tasti attualmente disponibili.

SEGMENTI DEI PROFILI

Quando si selezionano i programmi (prima di iniziare l'allenamento) vengono rappresentati i profili per pendenza, pulsazioni e velocità. I profili pendenza e pulsazioni sono riportati nella metà sinistra della schermata, il profilo velocità nella metà destra. Durante l'allenamento i valori di pendenza vengono rappresentati in scala rispetto ai segmenti presenti, a sinistra per la pendenza e a destra per la velocità. Pertanto il profilo potrebbe venir rappresentato non correttamente nella schermata. La posizione attuale dell'utente lampeggia. Premendo il tasto ENTER durante l'allenamento viene nuovamente fatto apparire l'andamento del profilo.

RECOVERY

Quando durante l'allenamento si presenta un segnale delle pulsazioni, con il tasto RECOVERY si attiva la misurazione delle pulsazioni a riposo. Il nastro scorrevole si ferma. Vengono poi misurate le pulsazioni, dapprima sotto sforzo e dopo un minuto a riposo, calcolando quindi il voto fitness. Quando si effettua lo stesso tipo di allenamento, il miglioramento di questo voto indica che si sono ottimizzate le proprie condizioni fitness.

Nella schermata DISTANCE sono riportate le pulsazioni sotto sforzo P1 e nella schermata CALORIES sono riportate le pulsazioni a riposo P2. Dopo circa 16 secondi la schermata passa alla modalità Pausa.

Calcolo del voto fitness:

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

P1 = pulsazioni sotto sforzo

P2 = pulsazioni a riposo

F1,0 = ottimo

F6,0 = insufficiente

PAUSE

Se durante l'allenamento si preme il tasto STOP si interrompe il programma attivando la modalità di Pausa. Durante la modalità di Pausa funzionano solo i tasti START e STOP.

Se durante la modalità Pausa si preme il tasto START, il nastro scorrevole riparte e raggiunge la velocità che era attivata prima dell'attivazione della pausa. I valori dell'allenamento verranno nuovamente conteggiati proseguendo dal punto dove si è effettuata l'interruzione.

Se durante l'allenamento non si preme alcun tasto per tre minuti o se si preme il tasto STOP si conclude il programma e si visualizza la statistica di allenamento.

FINISH – STATISTICA DI ALLENAMENTO

Se in modalità Pausa si preme il tasto STOP o si esce automaticamente dalla modalità Pausa, il display visualizza per 16 secondi la statistica di allenamento. A schermo appaiono il tempo complessivo, il percorso complessivo e il consumo complessivo di energia. Infine il display passa alla selezione programma e risulta quindi pronto per il prossimo allenamento. Se si vuole saltare la fase della statistica di allenamento, premere semplicemente il tasto STOP.

CALCOLO DELLE CALORIE

Il calcolo delle calorie è un semplice valore di riferimento. Il valore calcolato non intende avere valore medico.

RICEZIONE DELLE PULSAZIONI

Il nastro scorrevole è dotato di un dispositivo per la misurazione delle pulsazioni palmare. Per garantire una buona misurazione delle pulsazioni, si deve fare perfettamente presa sui due sensori palmari con le mani, senza muovere quindi le mani. Movimenti delle mani possono provocare anomalie. La visualizzazione PULSE richiede circa 15 secondi prima di mostrare le pulsazioni attualmente misurate.

Il nastro scorrevole è dotato anche di un dispositivo di ricezione della frequenza cardiaca compatibile POLAR. Per utilizzare il sistema senza cavi di misurazione delle pulsazioni, si deve indossare una fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca. La fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non fa parte della fornitura standard del nastro scorrevole. Consigliamo di utilizzare la fascia toracica POLAR T34. Tale fascia è disponibile in punti vendita specializzati come accessorio.

Si prega di notare che alcuni materiali utilizzati per i capi di abbigliamento (ad es. poliestere o poliammide) possono generare cariche statiche e possibilmente impedire una misurazione affidabile della frequenza cardiaca. Si rammenta inoltre che telefoni cellulari, televisori e altri apparecchi elettrici che generano campi magnetici possono causare problemi in fase di misurazione della frequenza cardiaca.

IMPOSTAZIONI

Premendo a lungo il tasto SPEED (-) durante la selezione del programma si accede alla schermata delle impostazioni. Premendo il tasto SPEED (-) si possono selezionare le diverse possibilità di impostazione per la lingua (tedesco/inglese), per il sistema di misura (metrico/inglese), per il tono sonoro (On/Off), oppure effettuare il reset della schermata di servizio, o indicare i chilometri complessivi e la versione del display o del Controller. Utilizzando invece il tasto STOP si può sempre uscire dalla modalità di impostazione, senza effettuare modifiche. Premendo il tasto START l'impostazione indicata si attiva oppure la si accende/spegne e si esce dalla modalità di impostazione. I chilometri complessivi e la versione di display e Controller sono solo leggibili, ma non si lasciano modificare.

SCHEMATA DI SERVIZIO

Se viene visualizzato il simbolo Service (assistenza) significa che si deve effettuare un intervento di manutenzione sul nastro. Controllare il dispositivo di regolazione del nastro e la lubrificazione. Informazioni dettagliate sono riportate nelle istruzioni di montaggio. Per un reset della schermata di servizio, "Si faccia riferimento alle impostazioni"!

MESSAGGI DI ERRORE

In caso si presentino errori durante il funzionamento della centralina, la riga di testo può riportare diversi messaggi. Con l'inserimento e lo spegnimento dell'interruttore di rete si può effettuare il reset dei messaggi di errore. Se il messaggio di errore dovesse presentarsi, si prega di contattare il servizio di assistenza.

USB

Il connettore USB si trova sul retro del pannello comandi. Tramite questa interfaccia è possibile effettuare lo scambio di dati con un PC, utilizzando il software KETTLER.

ESERCIZIO

ACCENSIONE

Accendere innanzi tutto l'attrezzo. L'interruttore AN/AUS per il nastro scorrevole si trova vicino al cavo di rete, sul lato anteriore, sotto la copertura del motore. Portare l'interruttore in posizione "AN".

CHIAVE DI SICUREZZA

Prima di ogni allenamento, controllare il funzionamento dell'interruttore a chiave. Fissare la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. Se la chiave di sicurezza non è inserita nell'interruttore a chiave, a display appare "SAFETY KEY".

COME SALIRE E SCENDERE DAL NASTRO SCORREVOLE

Quando si sale o si scende dal nastro scorrevole si deve procedere con particolare prudenza. Si consiglia di utilizzare le barre di impugnatura per salire e scendere. Quando si effettuano le operazioni di impostazione del nastro scorrevole non sostare sul nastro. Allargare le gambe e poggiare i piedi sulle due piattaforme laterali a fianco della superficie di corsa. Poggiare il primo piede sul nastro solo quando il nastro ha raggiunto una velocità costante di movimento. Per motivi di sicurezza si consiglia di salire sul nastro solo se la velocità non supera i 2 km/h.

Durante l'allenamento mantenere testa e corpo sempre rivolti in avanti. Mentre il nastro è in movimento non tentare mai di girarsi sul nastro stesso. Dopo aver concluso l'allenamento, fermare il nastro premendo il tasto STOP. Prima di cercare di scendere dal nastro scorrevole, attendere sempre fino a che il nastro si sia fermato completamente.

Se non ci si sente sicuri su come gestire la velocità e non si sa come fermare l'attrezzo, tenersi ben stretti alle barre di impugnatura, sollevare i piedi dal nastro e poggiarli sulle piattaforme laterali a fianco della superficie di corsa. Le piattaforme laterali sono un punto ideale per prendere fiato prima di riprendere l'allenamento. Per garantire la propria sicurezza e allenarsi comodamente, ricordarsi sempre di iniziare l'allenamento ad una velocità ridotta.

Programmi di allenamento

PROGRAMMA MANUALE

Dopo aver acceso l'attrezzo e inserito la chiave di sicurezza, premere semplicemente il tasto START. Il nastro scorrevole si avvia dopo 3 secondi ad una velocità di 8 km/h (0,5 mph). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Per concludere l'allenamento premere semplicemente il tasto STOP e il nastro scorrevole si fermerà. Con l'avvio manuale

dell'allenamento, nella schermata si effettuerà il conteggio progressivo della tratta di allenamento/DISTANCE e del tempo di allenamento/TIME. Il programma manuale prevede un allenamento senza limiti di tempo. Al termine non è possibile memorizzare il programma di allenamento.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.

SELEZIONE PROGRAMMA

L'utente può selezionare programmi ALLROUND o PROFESSIONAL.

Il programma ALLROUND comprende i seguenti programmi subordinati:

1. Programma utente : 5 programmi utente
2. Programma per bruciare i grassi : 4 impostazioni preliminari (2 per la pendenza, 2 per la velocità)
3. Programma di percorso: 4 impostazioni preliminari (4 per la pendenza)
4. Programma di frequenza HRC Incline: 4 impostazioni preliminari HRC (4 profili delle pulsazioni)
5. Test fitness 1

Il programma PROFESSIONAL comprende i seguenti programmi subordinati:

1. Programma RACE: gara con 5 programmi memorizzati (programma utente nella selezione ALLROUND)
2. Programma intervallo: 4 impostazioni preliminari (2 per la pendenza, 2 per la velocità)
3. Programma Hill: 4 impostazioni preliminari (2 per la pendenza, 2 per la velocità)
4. Programma di frequenza HRC Speed/Incline: 4 impostazioni preliminari HRC (4 profili delle pulsazioni)
5. Test fitness 2

Dopo aver selezionato il programma, l'utente può effettuare delle impostazioni. Il valore preimpostato lampeggia e indica che si deve confermare il valore lampeggiante, oppure che lo si deve modificare, se desiderato. Non appena si sono inseriti e confermati i valori desiderati, si può iniziare l'allenamento sul nastro scorrevole.

USER PROGRAM

L'utente ha la possibilità di effettuare nuovamente l'allenamento con il programma memorizzato e di memorizzarlo nuovamente.

Per effettuare la memorizzazione si deve dapprima seguire l'intero programma di allenamento.

In ALLROUND è possibile selezionare, in programma utente, la persona da 1 a 5.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma utente in ALLROUND
4. È quindi possibile selezionare una PERSON (1-5) (t/u) Per confermare, premere il tasto ENTER.
5. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Confermare (Enter) il valore per il TEMPO (ZEITEINGABE) o modificarlo (p/q) o confermare (Enter) il valore per la TRATTA (STRECKENEINGABE) o modificarlo (p/q)
8. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
9. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

10. Selezionare quindi la PersonA 1-5 (NAME)
11. Premendo il tasto USER si conferma la memorizzazione.

FAT BURNER

Si tratta di un allenamento di corsa incentrato sulla riduzione di peso (combustione dei grassi). In questo programma la pendenza o le velocità vengono automaticamente regolate in base all'impostazione effettuata per il tempo.

In ALLROUND nel programma Fat Burner si possono selezionare quattro profili prestabiliti (due profili per la pendenza e due per la velocità). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il tempo viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma FAT BURNER in ALLROUND
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. Zeiteingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Selezionare un profilo (p/q) e confermare con Enter
8. Max Speed o Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

L'allenamento viene effettuato dopo aver selezionato una distanza programmabile con diverse pendenze. In tal modo si ottiene un tipo di corsa il più possibile reale.

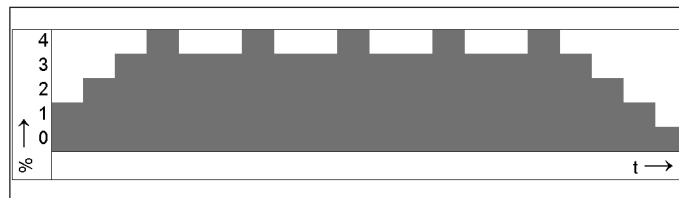
In ALLROUND, nel programma di percorso, è possibile effettuare una selezione tra quattro profili di pendenza prestabiliti. Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il percorso viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma di percorso in ALLROUND
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. Streckeneingabe (da 1,0km fino a 50,0km) può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Selezionare un profilo (p/q) e confermare con Enter
8. Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

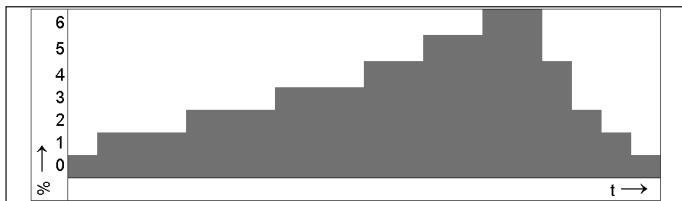
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE und HRC SPEED/INCLINE

In ALLROUND con HRC Incline oppure in PROFESSIONAL con programma HRC Speed/Incline è possibile effettuare una selezione tra quattro programmi di pulsazione prestabiliti. L'utente ha la possibilità di impostare individualmente il programma sulla base della propria frequenza cardiaca da raggiungere (pulsazione massima da raggiungere). Nel programma HRC Speed/Incline si imposta automaticamente la pendenza o la velocità per il nastro scorrevole, mentre in HRC Incline si imposta solo la pendenza, in modo da raggiungere la frequenza desiderata dall'utente e di mantenerla. Durante l'allenamento l'utente può modificare manualmente velocità, pendenza o TARGET PULS, vale a dire le pulsazioni da raggiungere. Durante l'allenamento in TARGET viene visualizzato il valore ZIELPULS delle pulsazioni da raggiungere.

Per poter utilizzare i programmi di controllo della frequenza cardiaca l'utente deve indossare una fascia toracica.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. Selezionare il programma HRC Incline o il programma HRC Speed Incline
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. Zeiteingabe può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Selezionare un profilo (p/q) e confermare con Enter
8. Max Zielpuls può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Obiettivo del programma intervallo è un allenamento con intensità alternate elevate e ridotte. In base al profilo cambiano la pendenza o la velocità. In tal modo si ottiene un tipo di corsa mirato ed estremamente efficace con continuo cambiamento di velocità e pendenza.

In PROFESSIONAL nel programma intervallo si possono selezionare quattro profili prestabiliti (due profili per la pendenza e due per la velocità). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il tempo viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma di intervallo in PROFESSIONAL
4. GEWICHTSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
5. ALTERSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. ZEITEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Selezionare un profilo (p/q) e confermare con Enter
8. Max Speed o Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

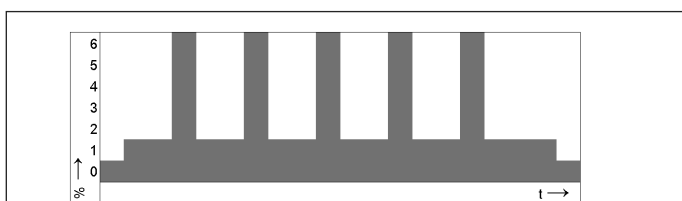
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



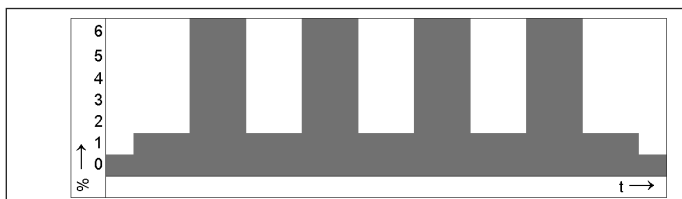
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



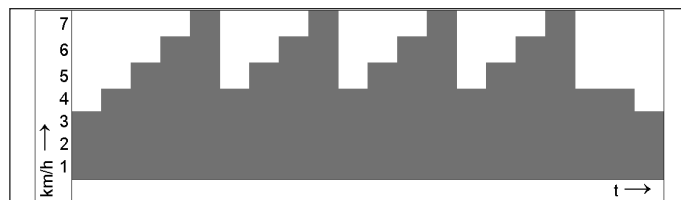
INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



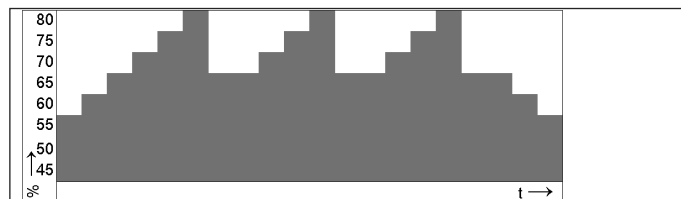
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

In questo caso velocità e pendenza del nastro scorrevole si modificano automaticamente in base ad una propria selezione, simulando una corsa in montagna.

In PROFESSIONAL nel programma Hill si possono selezionare quattro profili prestabiliti (due profili per la pendenza e due per la velocità). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il tempo viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma Hill in PROFESSIONAL
4. GEWICHTSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
5. ALTERSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. ZEITEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Selezionare un profilo (p/q) e confermare con Enter
8. Max Speed o Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

RACE

In PROFESSIONAL con il programma Race è possibile selezionare una gara tra i 5 programmi memorizzati (User Programm). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità. Il tempo o il percorso viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET, in base al tipo di allenamento memorizzato. L'allenamento si conclude con un COOL DOWN.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma Race in PROFESSIONAL
4. GEWICHTSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
5. ALTERSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
6. GEGNER (una selezione nel programma User) può essere confermato (Enter) o modificato (p/q)
7. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
8. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
9. Al termine del programma (vittoria) viene inserita una fase di 4 minuti COOL DOWN (raffreddamento).
10. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

FITNESSTEST

Con il test fitness si ottiene un riscontro affidabile per un coordinamento sistematico ed efficiente dell'allenamento.

È possibile selezionare in ALLROUND il FITNESSTEST 1 (aumenta la pendenza, aumenta minimo la velocità) oppure in PROFESSIONAL il FITNESSTEST 2 (aumenta pendenza e velocità).

Durante l'allenamento l'utente non può modificare manualmente velocità o pendenza.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. Selezionare il FITNESSTEST 1 o il FITNESSTEST 2
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (/)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (/)
6. La selezione Geschlecht (M= maschile, F= femminile) può essere confermata (Enter) o modificata (/)
7. Premere il tasto START per iniziare il test fitness.
8. Non è possibile memorizzare i valori di allenamento dopo il test fitness
9. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere il test fitness e in seguito non è più possibile un ulteriore avvio.
10. Al termine del programma (vittoria) viene inserita una fase di 4 minuti COOL DOWN (raffreddamento) - che può essere interrotto con il tasto STOP.
11. Al termine viene calcolato il voto di fitness (FITNESSTAND).

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | | superior |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 | 31,4 |

| Male | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | | superior |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 | 44,2 |

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

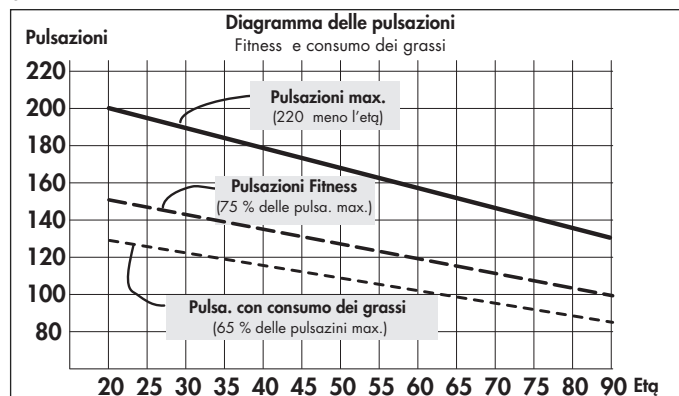
Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

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 di allenamento | Intensità di una sessione di allenamento |
|--------------------------|--|
| 1ª settimana | |
| 3 volte ogni settimana | 1 minuto di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 1 minuti di corsa 1 minuto di marcia |
| 2ª settimana | |
| 3 volte ogni settimana | 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia |
| 3ª settimana | |
| 3 volte ogni settimana | 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia |
| 4ª settimana | |
| 3 volte ogni settimana | 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 5 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia |

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 riferi-

mento 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.

| Data | Polso riposo | Polso affaticamento | Polso ripresa | Fase dicarico | Tempo (min.) | Percorso (km) | Consumo energetico (Kcal) | Voto |
|------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Informacje ważne dla Państwa bezpieczeństwa:

- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym obciążeniem lub przeciążeniem treningiem, urządzenie treningowe należy używać tylko zgodnie z instrukcją obsługi.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po 6 dniach użytkowania należy sprawdzić stan wszystkich połączeń.
- Należy regularnie kontrolować sprawność i prawidłowy stan urządzenia treningowego.
- Kontrole w zakresie bezpieczeństwa technicznego należą do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie w prawidłowy sposób.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem regularnej kontroli w zakresie uszkodzeń i zużycia.
- Zepsute lub uszkodzone części należy natychmiast wymieniać. Zabiegi na częściach elektrycznych mogą być wykonywane tylko przez osoby dysponujące odpowiednimi kwalifikacjami. Używać tylko oryginalnych części zamiennych firmy KETTLER.
- Urządzenia do momentu naprawy nie wolno użytkować.
- **Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem, który zbada, czy stan Państwa zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla doboru programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może powodować negatywne skutki dla zdrowia.**
- Bieżnia może być używana tylko do celów zgodnych z jej przeznaczeniem, tzn. do ćwiczeń w zakresie biegu i chodu osób dorosłych.
- Należy przestrzegać maksymalnie dopuszczalnej wagi użytkownika.
- Proszę trenować zawsze tylko z założonym kluczem bezpieczeństwa.
- Podczas pierwszych treningów proszę zapoznać się z właściwym prowadzeniem ruchów przy małej prędkości bieżni.
- W razie niepewności proszę chwycić się poręczy i zejść z bieżni na platformy boczne, a następnie zatrzymać bieżnię.

Ważne: Proszę przestrzegać także wskazówek bezpieczeństwa, zawartych w instrukcji montażu.

Wyłącznik bezpieczeństwa

Przed każdym treningiem należy zawsze zamocować klucz bezpieczeństwa do wyłącznika bezpieczeństwa, a następnie sznur klucza zacisnąć na ubraniu. Dopasować odpowiednio długość sznura: w przypadku „potknięcia się / upadku” powinien zostać uruchomiony wyłącznik bezpieczeństwa.

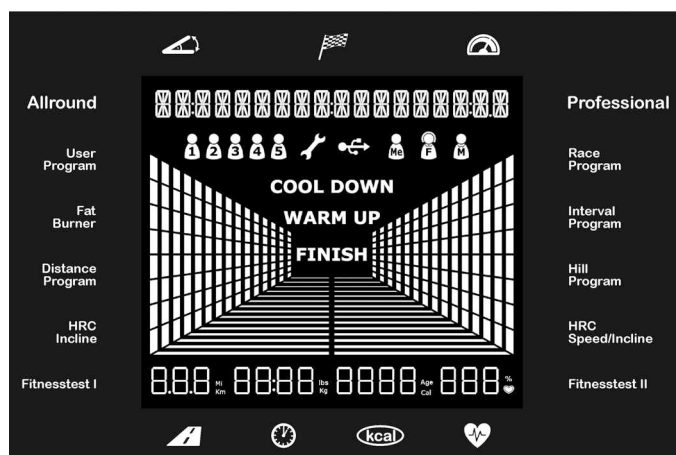
Wyłącznik bezpieczeństwa został przewidziany do natychmiastowego wyłączenia napędu bieżni i regulacji wysokości w razie zagrożenia upadkiem lub wystąpienia sytuacji awaryjnej dla użytkownika. Przy dużych prędkościach natychmiastowe zatrzymanie bieżni może być nieprzyjemne oraz nieco niebezpieczne. Dlatego wyłącznika bezpieczeństwa należy używać tylko do awaryjnego zatrzymania bieżni. Aby zatrzymać bieżnię podczas treningu w normalnych warunkach w sposób bezpieczny, wygodny i pełny, należy użyć przycisku STOP.















Sprawdzenie wyłącznika bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu

Proszę stanąć na platformy boczne i uruchomić bieżnię z minimalną prędkością. Wyciągnąć klucz bezpieczeństwa z wyłącznika bezpieczeństwa. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie zamocować klucz bezpieczeństwa w wyłączniku bezpieczeństwa i zacisnąć sznur na ubraniu. Przy zatrzymanej bieżni proszę poruszyć się do tyłu. Klucz bezpieczeństwa musi wyskoczyć z wyłącznika bezpieczeństwa. Sznur powinien pozostać nadal zacisnięty na ubraniu. Po sprawdzeniu ponownie zamocować klucz w wyłączniku bezpieczeństwa.

Zabezpieczenie bieżni

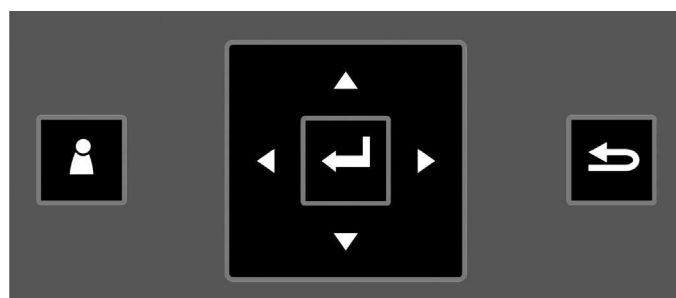
Można zabezpieczyć bieżnię przed niekontrolowanym użyciem przez osoby trzecie, wyciągając i chowając klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa należy przechowywać starannie i zabezpieczyć go przed dostępem dzieci!







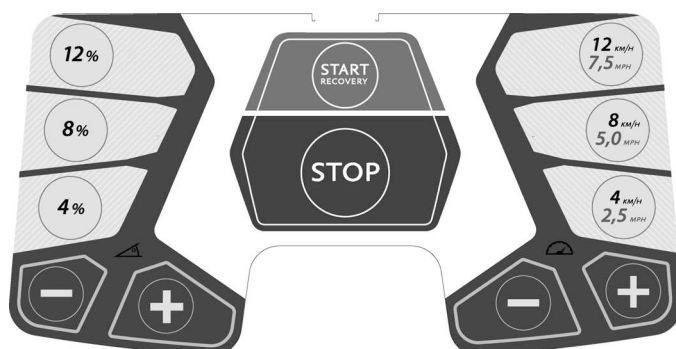
-  **INCLINE** – "Nachylenie w %"
-  **TARGET** – "Cele treningowe"
-  **SPEED** – "Prędkość w km/h lub mph"
-  **DISTANCE** – "Dystans treningowy w km lub milach"
-  **TIME** – "Czas treningu"
-  **CALORIES** – "Wydatek energetyczny w kilokaloriach"
-  **HEART RATE** – "Puls w bpm lub % pulsu maks."
-  **SYMBOLE USER 1-5** – "Osoby 1 do 5"
-  **SYMBOL SERVICE** – "Wskaźnik konieczności wykonania serwisu"
-  **SYMBOL USB** – "Wskaźnik na tryb PC"
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – "Ja, kobieta, mężczyzna"
-  **COOL DOWN** – "Schłodzenie"
-  **WARM UP** – "Rozgrzewka"
-  **FINISH** – "Koniec programu"







WARTOŚCI WSKAZAŃ

| Wskazanie | Rozdzielczość | Zakres | Stopniowanie |
|--------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 w trybie PC | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 w trybie PC |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** – Potwierdzenie programów i wartości
-  **CURSOR** – Wybór programów i wartości
-  **USER** – Wybór osoby
-  **HOME** – Powrót do pola wyboru programu



-  **DIRECT INCLINE** – Bezpośredni wybór nachylenia (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** – Regulacja nachylenia
-  **DIRECT SPEED** – Bezpośredni wybór prędkości (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** – Regulacja prędkości
-  **START / RECOVERY** – Uruchamia bieżnię / Włącza obliczanie oceny sprawności
-  **STOP** – Zatrzymuje taśmę

USTAWIANIE NACHYLENIA

Przyciskiem INCLINE (+) zwiększamy kąt nachylenia o 0.5 %. Przyciskiem INCLINE (-) zmniejszamy kąt nachylenia o 0.5 %. Dłuższe wciśnięcie tych przycisków prowadzi do automatycznego przebiegu wartości. Przyciskami DIRECT INCLINE 4 %, 8 %, 12 % do nachylenia możemy bezpośrednio regulować nachylenie.

Ze względów bezpieczeństwa kąt nachylenia można ustawiać tylko ręcznie. Wyjątkiem są programy z profilami nachylenia oraz programy HRC (program do częstotliwości uderzeń serca), a także tryb PC. Tu kąt nachylenia jest ustawiany automatycznie. Podczas trybu PC kąt nachylenia może być zwiększany lub zmniejszany tylko w skokach 1%.

REGULACJA PRĘDKOŚCI

Przyciskiem SPEED (+) możemy zwiększać prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Przyciskiem SPEED (-) możemy zmniejszać prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny przebieg wartości.

Za pomocą przycisków DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) i (12 km/h / 7,5 mph) możemy ustawiać prędkość w sposób bezpośredni.

WYBÓR PROGRAMU

Po włączeniu lub po zakończeniu programu przyciskami "t", "p", "u", "q?" (CURSOR) i przyciskiem ENTER możemy dokonać wyboru programu. Do dyspozycji są programy "ALLROUND" i "PROFESSIONAL". Do pomocy w górnym wierszu wyświetlacza LCD wyświetlone zostają wskazówki dla użytkownika. Migające diody LED obok przycisków wskazują przyciski będące w tej chwili do dyspozycji.

SEGMENTY PROFILU

Podczas wyboru programów (przed rozpoczęciem treningu) przedstawione zostają przestrzennie profile nachylenia, tętna i prędkości. Profile nachylenia, profile tętna przedstawione zostają w lewej, a profil prędkości w prawej połowie wyświetlacza. W czasie treningu po lewej stronie na istniejące segmenty skalowane są wartości nachylenia, a po prawej wartości prędkości. W wyniku tego na obrazie może dojść do zafałszowania profilu. Aktualna pozycja użytkownika miga. Przez wciśnięcie przycisku ENTER podczas treningu wyświetlany jest na nowo przebieg profilu.

RECOVERY

Jeśli podczas treningu odbierany jest sygnał tętna, przyciskiem RECOVERY możemy włączyć pomiar tętna odnowy. Bieżnia zostaje zatrzymana. Urządzenie mierzy tętno wysiłkowe i minutę później tętno odnowy – na podstawie tego pomiaru obliczana jest ocena sprawności. Przy identycznym treningu polepszenie się tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

Na wskazaniu dystansu (DISTANCE) wyświetlone zostają tętno wysiłkowe P1, a na wskazaniu CALORIES tętno odnowy P2. Po ok. 16 sekundach wskazanie przechodzi na tryb pauzy.

Obliczanie oceny sprawności:

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

P1 = tętno wysiłkowe

P2 = tętno odnowy

1,0 = bardzo dobra

F6,0 = niedostateczna

PAUZA

Jeśli podczas treningu wciśnięty zostanie przycisk STOP, program zostanie przerwany i włączy się tryb pauzy. Podczas trybu pauzy działają tylko przyciski START i STOP.

Jeśli podczas trybu pauzy wciśnięty zostanie przycisk START, bieżnia uruchomi się ponownie i nabierze prędkości, która była aktywna przed funkcją pauzy. Zliczanie wartości treningowych jest kontynuowane dalej od momentu, w którym zostało przerwane.

Jeśli w czasie trybu pauzy przez trzy minuty nie zostanie wciśnięty żaden przycisk lub zostanie wciśnięty przycisk STOP, program zostanie zakończony i wyświetlona zostanie statystyka treningu.

FINISH -STATYSTYKA TRENINGU-

Jeśli w trybie pauzy wciśnięty zostanie przycisk STOP lub, jeśli tryb pauzy zostanie automatycznie opuszczony, wyświetlacz wskaże przez 16 sekund statystykę treningu. Wskazanie to obejmuje całkowity czas, całkowity dystans i całkowity wydatek energetyczny. Następnie wyświetlacz przełączy się na pole wyboru programów i jest gotowy do następnego treningu. Jeśli chcemy przeskoczyć statystykę treningu, należy wcisnąć po prostu przycisk STOP.

OBLICZANIE KALORII

Obliczenie kalorii jest wartością orientacyjną. Obliczona wartość nie jest dokładnym wskazaniem z medycznego punktu widzenia.

ODBIÓR SYGNAŁU TĘTNA

Bieżnia wyposażona jest w urządzenie do rejestracji tętna z dłoni. Aby zagwarantować dobrą rejestrację tętna z dłoni, obydwa czujniki tętna należy lekko, całkowicie objąć dłońmi. Podczas pomiaru nie poruszać dłońmi. Ruchy dłoni mogą powodować zakłócenia w odbiorze. Wskazanie PULSE potrzebuje ok. 5 do 15 sekund do wskazania Twojego aktualnego tętna.

Bieżnia posiada także wbudowany, kompatybilny z systemem POLAR odbiornik częstotliwości uderzeń serca. Aby móc użyć bezprzewodowego systemu pomiaru tętna, użytkownik musi założyć pas piersiowy do przesyłania sygnału częstotliwości uderzeń serca. Pas piersiowy do pomiaru tętna nie należy do standardowego wyposażenia bieżni. Zalecamy pas piersiowy POLAR T34. Jest dostępny w sklepach specjalistycznych.

Proszę pamiętać, że niektóre materiały, zastosowane w Twojej odzieży (np. poliester, poliamid), wytwarzają ładunki elektryczne i mogą uniemożliwić dokładny pomiar tętna. Także telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne, wytwarzające wokół siebie pole elektromagnetyczne, mogą stwarzać problemy podczas pomiaru częstotliwości uderzeń serca.

USTAWIENIA

Dłuższe wciśnięcie przycisku SPEED (-) podczas wyboru programu powoduje przejście do Ustawień. Możliwości ustawienia języka (niemiecki/angielski), systemu (metryczny/angielski), dźwięku (zał./wył.), anulowania wskazania serwisowego, łącznej ilości kilometrów, wersji wyświetlacza i kontrolera możemy wybierać wciskając przycisk SPEED (-). Tryb ustawiania można w każdej chwili opuścić bez dokonania zmiany wciskając przycisk STOP. Wciskając przycisk START dokonujemy zmiany danego ustawienia lub jego włączenia/wyłączenia i opuszczamy tryb ustawiania. Łączną ilość kilometrów oraz wersję wyświetlacza i kontrolera można tylko odczytać, ale nie można ich zmieniać.

WSKAZANIE SERWISOWE

Jeśli wskazany zostanie symbol serwisu (Service), bieżnię należy poddać konserwacji. Proszę sprawdzić wyregulowanie i stan smarowania bieżni. Stosowne wskazówki znajdziesz w instrukcji montażu. Aby anulować wskazanie serwisowe: patrz: Ustawienia!

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

Podczas użytkowania urządzenia w przypadku zakłóceń w układzie sterowania wyświetlane są różne komunikaty w wierszu tekstowym. Komunikaty błędów można anulować przez wyłączenie i włączenie włącznika sieciowego. Jeśli po takim zabiegu komunikat błędu pojawi się ponownie, należy skontaktować się z punktem serwisowym.

USB

Złącze USB znajduje się na tylnej stronie konsoli. Złącze to umożliwia wymianę danych z komputerem PC za pomocą oprogramowania KETTLER.

OBSŁUGA

WŁĄCZANIE

Najpierw należy włączyć urządzenie. Włacznik/wyłącznik AN/AUS bieżni znajduje się obok kabla sieciowego na przedniej stronie poniżej pokrywy silnika. Proszę przełączyć włącznik na pozycję "AN".

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Przed każdym treningiem należy sprawdzić działanie wyłącznika bezpieczeństwa. Zamocować klucz bezpieczeństwa do wyłącznika bezpieczeństwa i następnie zamocować sznur do ubrania. Jeśli klucz bezpieczeństwa nie jest wetknięty do wyłącznika bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawia się wskazanie "SAFETY KEY".

WCHODZENIE I SCHODZENIE Z BIEŻNI

Podczas wchodzenia na bieżnię i schodzenia z niej należy zachować ostrożność. Podczas wchodzenia i schodzenia proszę spróbować chwycić się poręczy. Nie stawać na bieżni w czasie jej przygotowywania. Proszę rozstawić nogi i stanąć na bocznych platformach obok taśmy. Stopy postawić na bieżni dopiero wówczas, kiedy zacznie się ona poruszać ze stałą prędkością. Dla własnego bezpieczeństwa proszę stawać na bieżni tylko wówczas, jeśli jej prędkość nie przekracza 2 km/h.

Podczas treningu ciało i głowa powinny być zawsze wychylone nieco do przodu. Znajdując się na bieżni w trakcie jej biegu nigdy nie próbować obracać się. Po zakończeniu treningu zatrzymać bieżnię wciskając przycisk STOP. Przed próbą zejścia z taśmy odczekać, aż bieżnia całkowicie się zatrzyma.

Jeśli czujemy się niepewnie z powodu prędkości bieżni lub nie jesteśmy pewni jak zatrzymać urządzenie, należy podeprzeć się na poręczach, unieść nogi i postawić je na boczne platformy obok taśmy. Platformy boczne są odpowiednim miejscem do odpoczynku przed dalszą kontynuacją treningu. Proszę pamiętać, aby dla własnego bezpieczeństwa i własnej wygody zaczynać trening od niższej prędkości.

PROGRAMY TRENINGOWE

PROGRAM MANUALNY

Po włączeniu urządzenia i prawidłowym włożeniu klucza bezpieczeństwa, proszę wcisnąć po prostu przycisk START. Bieżnia zostaje uruchomiona po 3 sekundach z prędkością 0,8 km/h (0,5 mph). Podczas treningu możemy w każdej chwili zwiększyć lub zmniejszyć prędkość lub nachylenie. Aby zakończyć trening, należy wcisnąć po prostu przycisk STOP w celu zatrzymania bieżni. Przy ręcznym uruchomieniu treningu wskazanie odcinka treningowego/DISTANCE i czasu treningu/TIME jest zliczane w górę. Program manualny jest treningiem bez limitu czasu. Program treningowy po zakończeniu nie może zostać zapisany.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

WYBÓR PROGRAMU

Użytkownik ma możliwość wyboru między programami ALLROUND lub PROFESSIONAL.

Program ALLROUND zawiera następujące podprogramy:

- 1 User Program : 5 programów użytkownika

- 2 Fat Burner (spalanie tłuszczu): 4 ustawienia wstępne (2 nachylenia, 2 speed - prędkości)
- 3 Program Distance : 4 ustawienia wstępne (4 nachylenia)
- 4 HRC Incline : 4 ustawienia wstępne HRC (4 profile pulsu)
- 5 Test fitness 1

Program PROFESSIONAL zawiera następujące podprogramy:

- 1 Program RACE: współzawodnictwo z 5 zapisanymi programami (User Program w menu ALLROUND)
- 2 Interval Program : 4 ustawienia wstępne (2 nachylenia, 2 prędkości (speed))
- 3 Hill Program : 4 ustawienia wstępne (2 nachylenia, 2 prędkości)
- 4 HRC Speed/Incline : 4 ustawienia wstępne HRC (4 profile pulsu)
- 5 Test fitness 2

Przy wybieraniu danego programu użytkownik może ustawiać parametry. Wstępnie ustawiona wartość miga i wskazuje, że należy albo potwierdzić migającą wartość albo zmienić ją. Po zadaniu i potwierdzeniu wartości możemy rozpocząć trening na bieżni.

USER PROGRAM – program użytkownika

Użytkownik ma możliwość ponownego treningu wg zapisanego programu i ponownego jego zapisu.

Aby zapisać program treningowy, musi on zostać wykonany w całości.

Pod ALLROUND w programie użytkownika (User Program) można wybrać pomiędzy 1-5 osobami.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. User Program możemy wybrać pod ALLROUND
4. Możemy wybrać osobę PERSON (1-5) (t/u). Wcisnąć przycisk ENTER, aby potwierdzić.
5. Potwierdzić Gewichtseingabe (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)
6. Potwierdzić Alterseingabe (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)
7. Potwierdzić ZADANIE CZASU (Enter) lub zmienić (p/q) wzgl. potwierdzić ZADANIE ODCINKA (Enter) lub zmienić (p/q)
8. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
9. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.
10. Wybrać osobę (Person 1-5) (NAME) (nazwisko)
11. Zapis możemy uruchomić wciskając przycisk USER.

FAT BURNER Spalanie tłuszczu

Trening biegowy mający za zadanie redukcję wagi (spalanie tłuszczu). W tym programie poprzez wyznaczony parametr czasu automatycznie regulowane jest nachylenie i prędkość.

Pod ALLROUND w programie Fat Burner możemy wybierać między 4 wstępnie ustawionymi profilami (dwa profile nachylenia i dwa profile prędkości). Podczas treningu możemy w każdej chwili zwiększyć lub zmniejszyć prędkość lub nachylenie. Czas na wskazaniu TARGET jest zliczany wstecz.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Program FAT BURNER możemy wybrać pod ALLROUND
4. Potwierdzić Gewichtseingabe (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)
5. Potwierdzić Alterseingabe (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)

6. Potwierdzić Zeiteingabe (czas) (Enter) lub zmienić (p/q)
7. Wybrać profil (p/q) i potwierdzić za pomocą Enter
8. Potwierdzić Max Speed (prędkość maks.) lub Max Steigung (nachylenie maks.) za pomocą (Enter) lub zmienić (p/q)
9. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
10. Trening możemy przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, kontynuacja treningu jest możliwa przed upływem 3 minut.
11. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

Trening będzie przebiegać wg wybranego przez nas i dającego się ustawić dystansu, z różnymi stopniami nachylenia. Program ten umożliwia celowy i realistyczny trening biegowy.

Pod ALLROUND w programie Distance możemy wybrać spośród wstępnie ustawionych profili nachylenia. Podczas treningu możemy w każdej chwili zwiększyć lub zmniejszyć prędkość lub nachylenie. Wyznaczony dystans na wskazaniu TARGET będzie zliczany wstecz.

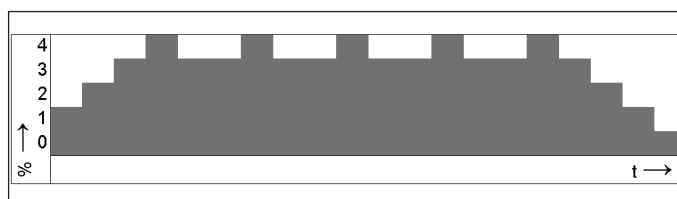
1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Program Distance możemy wybrać pod ALLROUND
4. Potwierdzić Gewichtseingabe (wagę) (Enter) lub zmienić (/)
5. Potwierdzić AlterSeingabe (wiek) (Enter) lub zmienić (/)
6. Potwierdzić Streckeneingabe (dystans) (1,0 km do 50,0 km) (Enter) lub zmienić (/)
7. Wybrać profil (/) i potwierdzić za pomocą Enter

8. Potwierdzić Max Steigung (maks. nachylenie) (Enter) lub zmienić (/)
9. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
10. Trening możemy przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, kontynuacja treningu jest możliwa przed upływem 3 minut.
11. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.

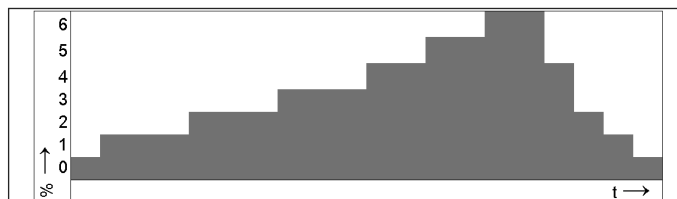
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



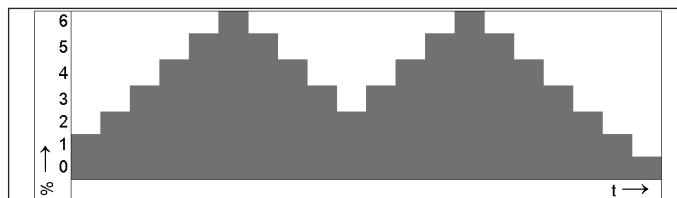
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE i HRC SPEED/INCLINE

Pod ALLROUND w programie HRC Incline lub pod PROFESSIONAL w programie HRC Speed/Incline możemy wybrać spośród czterech wyznaczonych programów tętna (pulsu). Użytkownik ma możliwość indywidualnego ustawienia programu na podstawie swojej docelowej wartości tętna (maks. puls docelowy). Bieżnia ustawia automatycznie w programie HRC Speed/Incline nachylenie lub prędkość, a w programie HRC Incline tylko nachylenie, aby osiągnąć i utrzymać docelową wartość tętna użytkownika. Podczas treningu użytkownik może ręcznie zmieniać prędkość, nachylenie lub TARGET PULS (tętno docelowe). W czasie treningu pod TARGET wyświetlana jest wartość tętna docelowego ZIELPULS, jaka ma być uzyskana.

Aby móc stosować programy kontroli serca, użytkownik musi nosić pas piersiowy.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Wybrać program HRC Incline lub HRC Speed Incline
4. Potwierdzić Gewichtseingabe (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)

5. Potwierdzić Alterseingabe (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)
6. Potwierdzić Zeiteingabe (czas) (Enter) lub zmienić (p/q)
7. Wybrać profil (p/q) i potwierdzić za pomocą Enter
8. Potwierdzić Max Zielpuls (maks. puls docelowy) (Enter) lub zmienić (p/q)
9. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
10. Trening możemy przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, kontynuacja treningu jest możliwa przed upływem 3 minut.
11. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Celem programu interwałowego jest naprzemienny trening o niższej i wyższej intensywności. W zależności od profilu zmienia się nachylenie lub prędkość. Dzięki temu możliwy jest celowy, bardzo skuteczny trening biegowy, ze zmianą tempa i nachylenia. Pod PROFESSIONAL w programie Interval Program możemy wybierać spośród czterech wstępnie ustawionych profili (dwa profile nachylenia i dwa profile prędkości). Podczas treningu możemy w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość lub nachylenie. Wyznaczony czas na wskazaniu TARGET jest zliczany wstecz.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Interval Program możemy wybrać pod PROFESSIONAL
4. Potwierdzić GEWICHTSEINGABE (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)
5. Potwierdzić ALTERSEINGABE (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)
6. Potwierdzić ZEITEINGABE (czas) (Enter) lub zmienić (p/q)

7. Wybrać profil (p/q) i potwierdzić za pomocą Enter
8. Potwierdzić Max Speed (prędkość maks.) lub Max Steigung (nachylenie maks.) (Enter) lub zmienić (p/q)
9. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
10. Trening możemy przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, kontynuacja treningu jest możliwa przed upływem 3 minut.
11. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.

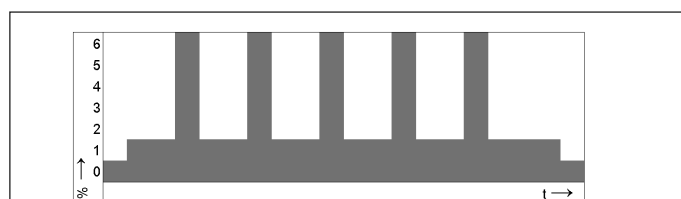
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



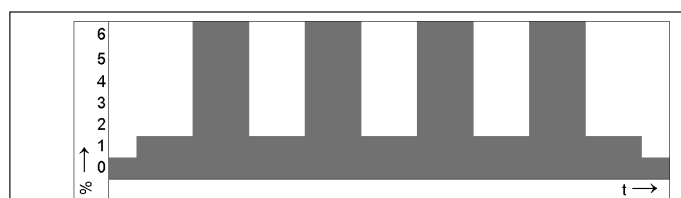
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

Tutaj bieżnia automatycznie zmienia nachylenie i prędkość wg naszego wyboru i w ten sposób symuluje bieg w górach.

Pod programem PROFESSIONAL w programie Hill możemy wybierać spośród czterech wstępnie ustawionych profili (dwa profile nachylenia i dwa profile prędkości). Podczas treningu w każdej chwili możemy zwiększyć lub zmniejszyć prędkość lub nachylenie. Wyznaczony czas na wskazaniu TARGET jest zliczany wstecz.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Program Hill możemy wybrać pod PROFESSIONAL
4. Potwierdzić GEWICHTSEINGABE (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)
5. Potwierdzić ALTERSEINGABE (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)
6. Potwierdzić ZEITEINGABE (czas) (Enter) lub zmienić (p/q)
7. Wybrać profil (p/q) i potwierdzić za pomocą Enter
8. Potwierdzić Max Speed (prędkość maks.) lub Max Steigung (nachylenie maks.) (Enter) lub zmienić (p/q)
9. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

10. Trening możemy przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, kontynuacja treningu jest możliwa przed upływem 3 minut.
11. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



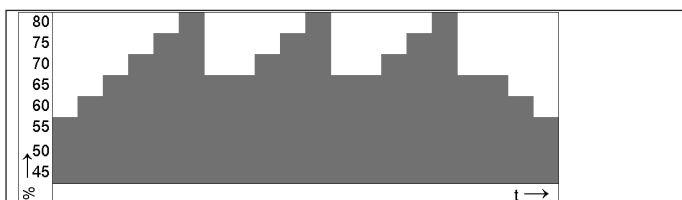
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

Pod PROFESSIONAL w programie Race możemy wybrać rywalizację z jednym z 5 zapisanych programów (User Programm). Podczas treningu możemy w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość. Wyznaczony czas lub dystans zależnie od poprzednio zapisanego treningu jest na wskazaniu TARGET zliczany wstecz. Na zakończenie treningu wprowadzane jest schłodzenie COOL DOWN.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Program Race możemy wybrać pod PROFESSIONAL
4. Potwierdzić GEWICHTSEINGABE (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)
5. Potwierdzić ALTERSEINGABE (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)
6. Potwierdzić GEGNER (przeciwnika) (wybór z programu User Program) (Enter) lub zmienić (p/q)
7. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
8. Trening można w każdej chwili przerwać przyciskiem STOP, kontynuacja treningu jest możliwa przed upływem 3 minut.
9. Po zakończeniu programu (Gewonnen – wygrateś) wprowadzane jest schłodzenie COOL DOWN trwające 4 minuty.
10. Na koniec może zapisać wykonany program (przycisk USER) lub przerwać przyciskiem HOME.

FITNESSTEST Test fitness

Test fitness dostarczy nam wiarygodnej podstawy dla ułożenia systematycznego i efektywnego treningu.

Możemy wybrać test fitness FITNESSTEST 1 pod ALLROUND (nachylenie się zwiększa, prędkość minimalnie zwiększona) lub FITNESSTEST 2 pod PROFESSIONAL (zwiększa się i nachylenie i prędkość).

Podczas testu użytkownik nie może ręcznie zmieniać prędkości ani nachylenia.

1. Włączyć urządzenie
2. Zamocować klucz zabezpieczający do bieżni i klips do ubrania użytkownika.
3. Wybrać FITNESSTEST 1 lub FITNESSTEST 2
4. Potwierdzić GEWICHTSEINGABE (wagę) (Enter) lub zmienić (p/q)
5. Potwierdzić ALTERSEINGABE (wiek) (Enter) lub zmienić (p/q)
6. Potwierdzić Geschlecht (płeć) (M= mężczyzna, F= kobieta) (Enter) lub zmienić (p/q)
7. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć test fitness (test sprawności).
8. Wartości treningu po zakończeniu testu nie można zapisać
9. Test fitness można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, kolejny start nie jest już wówczas możliwy.
10. Po teście fitness wprowadzane jest trwające 4 minuty schłodzenie COOL DOWN (można je przerwać przyciskiem STOP).
11. Po zakończeniu obliczana jest ocena sprawności (FITNESSTAND)

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | superior |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | superior |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 |

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 przeprowadze-

nia 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

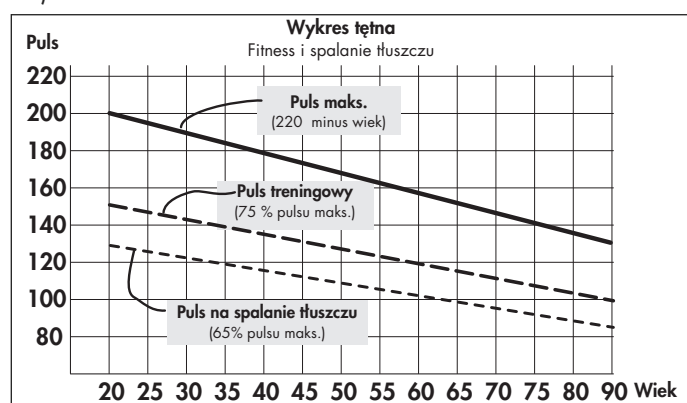
Intensywność obciążenia

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

Tydzień pierwszy

| | |
|-------------------|-----------------|
| 3 razy w tygodniu | 1 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 2 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 2 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 1 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |

Tydzień drugi

| | |
|-------------------|-----------------|
| 3 razy w tygodniu | 2 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 3 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 2 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |

Tydzień trzeci

| | |
|-------------------|-----------------|
| 3 razy w tygodniu | 3 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 4 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 3 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |

Tydzień czwarty

| | |
|-------------------|-----------------|
| 3 razy w tygodniu | 4 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 5 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |
| | 4 minuta - bieg |
| | 1 minuta - chód |

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 mięśniaturę w „kłus”.

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.

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.
- **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 pegadas, 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.

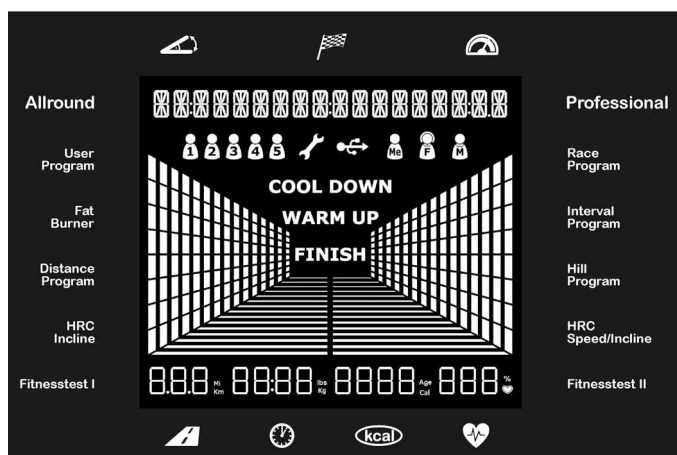
O interruptor de segurança foi concebido para desligar imediatamente o accionamento da passadeira, bem como o ajuste da altura, caso o utilizador tropece ou se encontre numa situação de emergência. A velocidades elevadas pode ser desagradável, e até mesmo um pouco perigoso, parar a passadeira de repente. Por este motivo, 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 dever-se-á 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

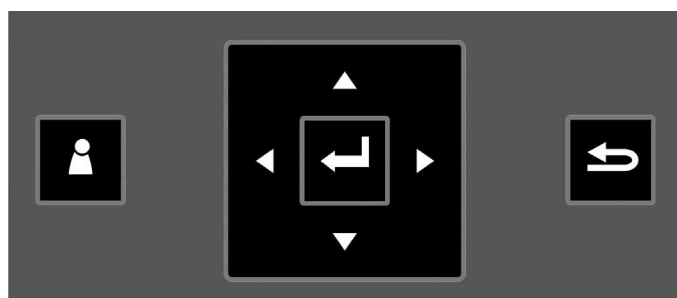
É possível evitar uma utilização descontrolada da passadeira por terceiros, retirando a chave de segurança e guardando-a. Guarde-a cuidadosamente e mantenha-a afastada de crianças!



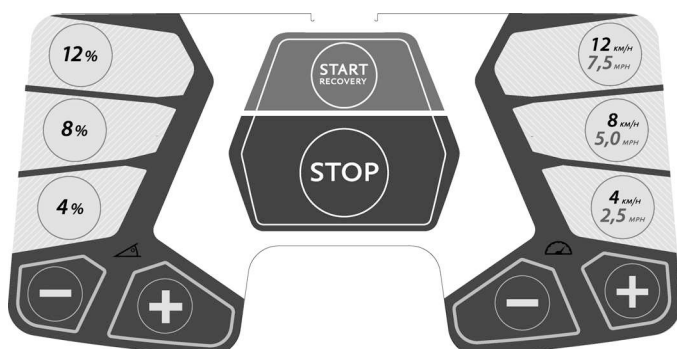
- INCLINE** – "Inclinação a %"
- TARGET** – "Objectivos do treino"
- SPEED** – "Velocidade em km/h ou mph"
- DISTANCE** – "Percurso de treino em km ou milhas"
- TIME** – "Tempo de treino"
- CALORIES** – "Consumo de energia em quilocalorias"
- HEART RATE** – "Pulsação em bpm ou % da pulsação máxima"
- SYMBOLE USER 1-5** – "Pessoas 1 a 5"
- SYMBOL SERVICE** – "Indicações relativas à manutenção da passadeira"
- SYMBOL USB** – "Indicação para o modo PC"
- SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – "eu, mulher, homem"
- COOL DOWN** – "Arrefecimento"
- WARM UP** – "Aquecimento"
- FINISH** – "Fim do programa"

VALORES INDICADOS

| Indicação | Resolução | Área | Nível |
|--------------------------|-----------|----------------------------|----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 no modo PC | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 no modo PC |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



- ENTER** – Confirmação de programas e valores
- CURSOR** – Selecção de programas e valores
- USER** – Selecção de pessoas
- HOME** – Voltar à selecção de programas



- DIRECT INCLINE** – Selecção directa da inclinação (4%, 8%, 12%)
- INCLINE (+) (-)** – Ajuste da inclinação
- DIRECT SPEED** – Selecção directa da velocidade (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
- SPEED (+) (-)** – Ajuste 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 0,5%.

Com a tecla INCLINE (-) o ângulo de inclinação é reduzido 0,5%.

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), bem como o modo PC, são uma excepção. Neles o ângulo de inclinação é ajustado de modo automático. No modo PC, o ângulo de inclinação só pode ser aumentado ou diminuído em incrementos de 1%.

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 "t", "p", "u", "q" e ENTER. Estão disponíveis os programas "ALLROUND" e "PROFESSIONAL". Na linha superior do LCD são exibidas instruções de apoio ao utilizador. Os LEDs a piscar ao lado das teclas indicam as teclas que se encontram disponíveis no momento.

SEGMENTOS DE PERFIL

Ao seleccionar o programa (antes de iniciar o treino), são apresentados, tridimensionalmente, os perfis relativos à inclinação, à pulsação e à velocidade. Os perfis relativos à inclinação e à pulsação são apresentados na metade esquerda do ecrã e o perfil relativo 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. Ao confirmar com a tecla ENTER durante o treino, o percurso do perfil será novamente exibido.

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 em repouso 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 DISTANCE e a pulsação em repouso P2 é exibida na indicação CALORIES. Após aprox. 16 segundos, a indicação passa para o modo de pausa.

Cálculo da avaliação da condição física:

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

P1 = pulsação em esforço

P2 = pulsação em repouso

1,0 = muito boa

F6,0 = insuficiente

PAUSE

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 exhibe-se a estatística de treino.

FINISH -ESTATÍSTICA DE TREINO-

Se premir a tecla STOP no modo de pausa ou se este modo for automaticamente abandonado, o mostrador exhibe a estatística de treino durante 16 segundos. O mostrador exhibe o tempo, o percurso e o consumo de energia totais. De seguida, o mostrador muda para a selecção de programas e está pronto para iniciar o próximo treino. Se desejar saltar a estatística de treino, basta premir a tecla STOP.

CÁLCULO DE CALORIAS

O cálculo de calorias é um valor de referência. 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 levemente 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 PULSE 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.

AJUSTES

Para aceder aos ajustes, prima a tecla SPEED (-) prolongadamente durante a selecção de programas. Premindo a tecla SPEED (-) pode seleccionar as seguintes possibilidades de ajuste: idioma (alemão/inglês), sistema (métrico/inglês), som (ligado/desligado), posição da indicação de manutenção, total de quilómetros, mostrador e versão do controlador. Pode abandonar o modo de ajuste em qualquer altura e sem alterar nada, premindo a tecla STOP. Premindo a tecla START, activa-se o respectivo ajuste, liga-se ou desliga-se ou abandona-se o modo de ajuste. O total de quilómetros e a versão do controlador e do mostrador só podem ser lidos, mas não podem ser alterados.

INDICAÇÃO DE MANUTENÇÃO

Se o símbolo da manutenção for exibido, significa que a passadeira necessita de manutenção. Verifique o ajuste e a lubrificação da passadeira. Para mais informações, consulte as instruções de montagem. Para repor a indicação de manutenção, ver "Ajustes"!

MENSAGENS DE ERRO

Em caso de erros do comando durante o funcionamento, são exibidas várias mensagens na linha de texto. 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.

USB

A entrada USB encontra-se na parte de trás da consola. Esta interface permite a troca de dados com um PC por meio do software KETTLER.

FUNCIONAMENTO

LIGAR

Em primeiro lugar, ligue o aparelho. O interruptor de AN/AUS (ligado/desligado) 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 "AN" (ligado).

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 "SAFETY KEY" (chave de segurança) no mostrador.

SUBIR E DESCER DA PASSADEIRA

Tenha cuidado ao subir ou descer da passadeira. Procure utilizar as pegas para subir ou descer. Não se posicione em cima da passadeira enquanto estiver a preparar a utilização da mesma. Afaste os pés e coloque-os sobre as duas plataformas laterais, ao lado da passadeira. Pise a passadeira apenas quando esta já se encontrar a rolar a uma velocidade constante. Para a sua segurança, não suba para a passadeira se a velocidade for superior a 2 km/h.

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. Depois de terminar o treino, pare a passadeira, premindo a tecla STOP. Não tente descer da passadeira, sem que a mesma esteja completamente imobilizada.

Se se sentir inseguro com a velocidade e não tiver a certeza de como deve parar o aparelho, segure-se bem às pegas, levante os pés da passadeira e coloque-os sobre as plataformas laterais, ao lado da passadeira. As plataformas laterais são o local adequado para descansar, antes de retomar o treino. Para a sua própria segurança e o seu conforto, inicie o treino sempre com uma velocidade reduzida.

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 0,8 km/h (0,5 mph). Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Para concluir o treino e parar a passadeira, basta premir a tecla STOP. Ao iniciar o treino manualmente, a indicação relativa ao percurso de treino/DISTANCE e ao tempo de treino/TIME 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 os programas ALLROUND e PROFESSIONAL.

O programa ALLROUND contém os seguintes subprogramas:

1. Programa User: 5 programas do utilizador
2. Fat Burner: 4 ajustes prévios (2 de inclinação, 2 de velocidade)
3. Programa Distance: 4 ajustes prévios (4 de inclinação)
4. HRC Incline: 4 ajustes prévios HRC (4 perfis de pulsação)
5. Fitnessstest 1

O programa PROFESSIONAL contém os seguintes subprogramas:

1. Programa RACE: Competição com 5 programas memorizados (programa User na selecção ALLROUND)
2. Programa Interval: 4 ajustes prévios (2 de inclinação, 2 de velocidade)
3. Programa Hill: 4 ajustes prévios (2 de inclinação, 2 de velocidade)
4. HRC Speed/Incline: 4 ajustes prévios HRC (4 perfis de pulsação)
5. Fitnessstest 2

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

USER PROGRAMM

O utilizador tem a possibilidade de repetir o treino do seu programa memorizado ou de memorizá-lo novamente.

Para memorizá-lo, terá de ter completado o programa de treino até ao fim.

No programa User em ALLROUND pode seleccionar uma pessoa de 1 a 5.

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Pode seleccionar o programa User em ALLROUND
4. Pode seleccionar uma PERSON (pessoa) (1-5) (t/u). Prima a tecla ENTER, para confirmar.
5. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
6. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
7. Confirme o ZEITEINGABE (tempo) (Enter) ou altere-o (p/q) ou então confirme o STRECKENEINGABE (percurso) (Enter) ou altere-o (p/q)
8. Prima a tecla START, para iniciar o treino.
9. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME.
10. Selecciona a PESSOA 1-5 (NAME) (nome)
11. Confirme a gravação com a tecla USER.

FAT BURNER

Treino de corrida com incidência na redução de peso (queima de gordura). Neste programa, a inclinação e a velocidade são automaticamente reguladas mediante o valor de tempo.

No programa Fat Burner em ALLROUND pode seleccionar um de quatro perfis predefinidos (dois perfis de inclinação e dois de velocidade). Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente na indicação TARGET.

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.

3. Selecciono o programa FAT BURNER em ALLROUND
4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme o ZEITEINGABE (tempo) com (Enter) ou altere-o (/)
7. Selecciono um perfil (p/q) e confirme com Enter
8. Confirme Max Speed (velocidade máx.) ou Max Steigung (inclinação máx.) (Enter) ou altere-as (p/q)
9. Prima a tecla START, para iniciar o treino.
10. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
11. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME..

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



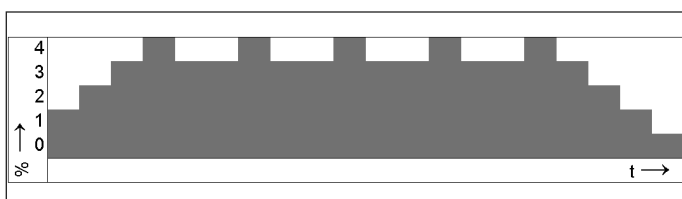
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

De acordo com a sua selecção, o treino contemplará uma distância definida com variadas inclinações. Isto possibilita um treino de corrida específico e realista.

No programa Distance em ALLROUND pode seleccionar um de quatro perfis de inclinação predefinidos. Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Aqui, o valor do percurso é contado de forma decrescente na indicação TARGET.

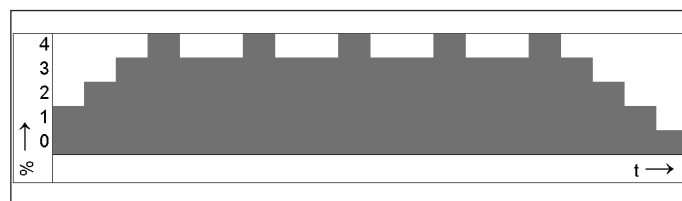
1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Pode seleccionar o programa Distance em ALLROUND

4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme o STRECKENEINGABE (percurso) (1,0 km a 50,0 km) com (Enter) ou altere-o (p/q)
7. Selecciono um perfil (p/q) e confirme com Enter
8. Confirme a Max Steigung (inclinação máx.) com (Enter) ou altere-a (p/q)
9. Prima a tecla START, para iniciar o treino.
10. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
11. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME.

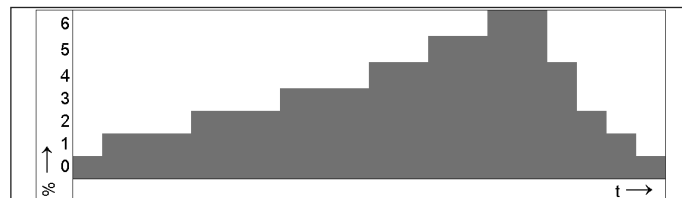
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



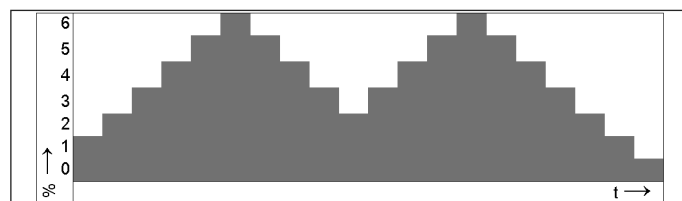
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE e HRC SPEED/INCLINE

No programa HRC Incline em ALLROUND ou no programa HRC Speed/Incline em PROFESSIONAL pode seleccionar um de quatro programas de pulsação predefinidos. O utilizador tem a possibilidade de ajustar o seu programa individualmente com base no valor do seu ritmo cardíaco pretendido (pulsação máx. pretendida). A passadeira ajusta automaticamente a inclinação ou a velocidade no programa HRC Speed/Incline ou apenas a inclinação em HRC Incline, de modo a alcançar e manter o ritmo cardíaco pretendido do utilizador. Durante o treino, o utilizador pode alterar manualmente a velocidade, a inclinação ou a TARGET PULS (pulsação pretendida). Durante o treino, a pulsação pretendida a alcançar é indicada em TARGET.

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 os programas HRC Incline ou HRC Speed Incline
4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme o ZEITEINGABE (tempo) com (Enter) ou altere-o (p/q)
7. Selecciona um perfil (p/q) e confirme com Enter
8. Confirme a Max Zielpuls (pulsção máx. pretendida) com (Enter) ou altere-a (p/q)
9. Prima a tecla START, para iniciar o treino.
10. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
11. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

O programa intervalado tem como objectivo treinar alternadamente com intensidades baixas e elevadas. Consoante o perfil, a inclinação ou a velocidade alteram-se. Isto possibilita um treino de corrida específico e altamente eficaz que alterna as intensidades de ritmo e inclinação.

No programa Interval em PROFESSIONAL pode seleccionar um de quatro perfis predefinidos (dois perfis de inclinação e dois de velocidade). Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente na indicação TARGET.

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Pode seleccionar o programa Interval em PROFESSIONAL
4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme o ZEITEINGABE (tempo) com (Enter) ou altere-o (/)
7. Selecciona um perfil (p/q) e confirme com Enter
8. Confirme Max Speed (velocidade máx.) ou Max Steigung (inclinação máx.) (Enter) ou altere-as (p/q)
9. Prima a tecla START, para iniciar o treino.
10. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
11. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME.

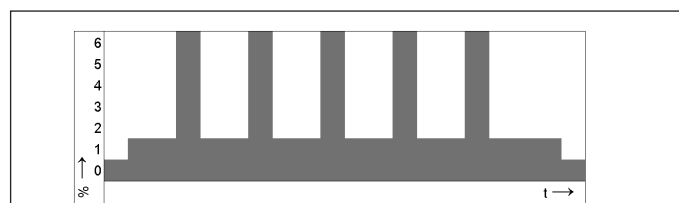
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



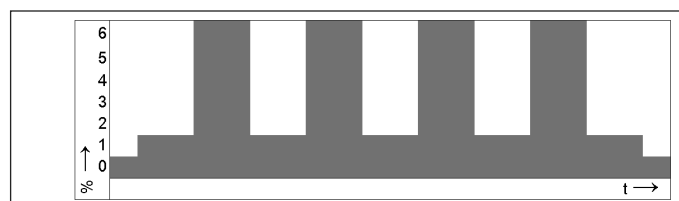
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

Aqui, a passadeira varia a inclinação e a velocidade automaticamente de acordo com a sua selecção, simulando uma subida de montanha.

No programa Hill em PROFESSIONAL pode seleccionar um de quatro perfis predefinidos (dois perfis de inclinação e dois de velocidade). Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente na indicação TARGET.

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Pode seleccionar o programa Hill em PROFESSIONAL
4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme o ZEITEINGABE (tempo) com (Enter) ou altere-o (p/q)
7. Selecciona um perfil (p/q) e confirme com Enter
8. Confirme Max Speed (velocidade máx.) ou Max Steigung (inclinação máx.) (Enter) ou altere-as (p/q)
9. Prima a tecla START, para iniciar o treino.
10. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
11. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

No programa Race em PROFESSIONAL pode seleccionar uma competição entre um de 5 programas memorizados (programa User). Pode aumentar ou diminuir a velocidade em qualquer altura durante o treino. O tempo ou o percurso são contados de forma decrescente, em função do treino anteriormente memorizado, na indicação TARGET. O final do treino é concluído com um COOL DOWN (arrefecimento).

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.

3. Pode seleccionar o programa Race em PROFESSIONAL
4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme o GEGNER (adversário) (uma selecção do programa User) com (Enter) ou altere-o (p/q)
7. Prima a tecla START, 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.
9. No final do programa (vitória), é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos.
10. No final, pode gravar (tecla USER) ou interromper o programa concluído com a tecla HOME.

FITNESSTEST

O teste de condição física fornece-lhe bases fiáveis para planear um treino sistemático e eficaz.

Em ALLROUND pode seleccionar FITNESSTEST 1 (a inclinação é aumentada, a velocidade aumentada mínima) ou, em PROFESSIONAL, pode seleccionar FITNESSTEST 2 (a inclinação e a velocidade são aumentadas).

Durante o teste, o utilizador não pode alterar manualmente a velocidade nem a inclinação.

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Selecciona FITNESSTEST 1 ou FITNESSTEST 2
4. Confirme o GEWICHTSEINGABE (peso) com (Enter) ou altere-o (p/q)
5. Confirme a ALTERSEINGABE (idade) com (Enter) ou altere-a (p/q)
6. Confirme a selecção do GESCHLECHT (sexo) (M=homem, F=mulher) com (Enter) ou altere-a (p/q)
7. Prima a tecla START para iniciar o teste de condição física.
8. Os valores do treino não podem ser memorizados após o teste
9. O teste de condição física pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP, após o que não será possível voltar a retomá-lo.
10. Após o teste da condição física, é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos (que pode ser interrompido por meio da tecla STOP).
11. No final, é calculada a avaliação da condição física (FITNESSTAND).

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|------|------|------|-----------|----------|
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | superior |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | | fair | | good | | excellent | superior |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 |
| 50-59 | 28,1 | 28,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 |

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.

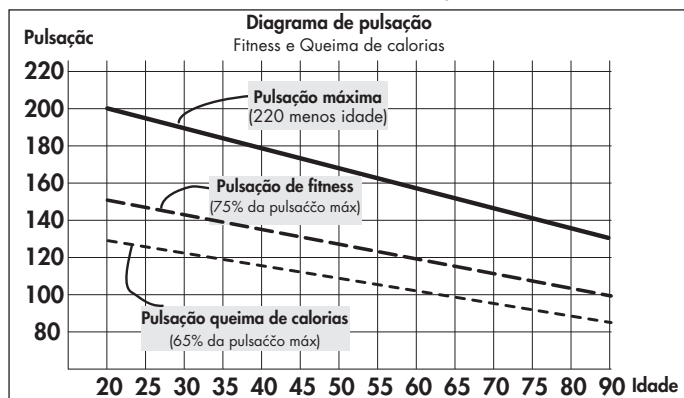
Aqui vale a seguinte regra geral:

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 treino | Âmbito de uma sessão de treino |
|----------------------|--|
| 1.ª semana | |
| 3 x por semana | Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto |
| 2.ª semana | |
| 3 x por semana | Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto |
| 3.ª semana | |
| 3 x por semana | Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto |
| 4.ª semana | |
| 3 x por semana | Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto Correr 5 minutos Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto |

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.

For at opnå en 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 igen efter ca. 6 driftsdage, skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og sikr dig, 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.
- **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 helbredsmæssige 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 gelænderet, stil dig over på platformene og træk i sikkerhedsnøglen.
- **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 til straks at slukke for båndet og højdejusteringen, hvis du skulle falde eller befinde dig i en nødsituation. Ved høje hastigheder kan det være ubehageligt og også farligt, hvis løbebåndet standses omgående. Brug derfor 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.

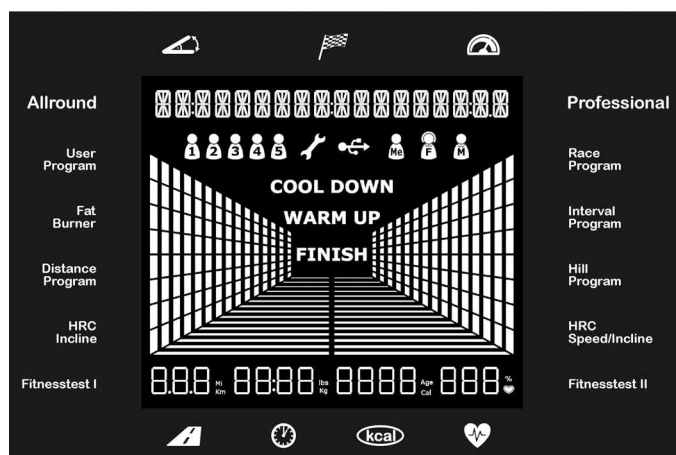
Kontrol af sikkerhedsafbryderen inden træningen påbegyndes















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 og gemme den. Gem sikkerhedsnøglen omhyggeligt og sørg for, at den er uden for børns rækkevidde!

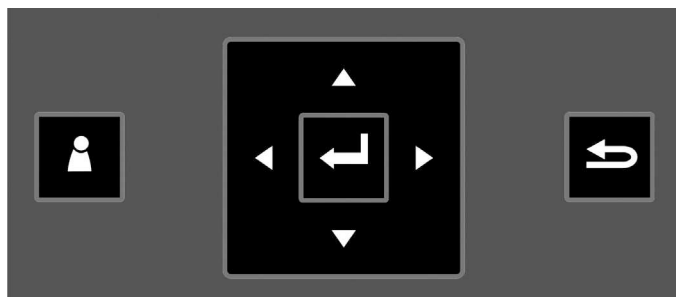
- DK - Træningscomputer, funktioner og betjening







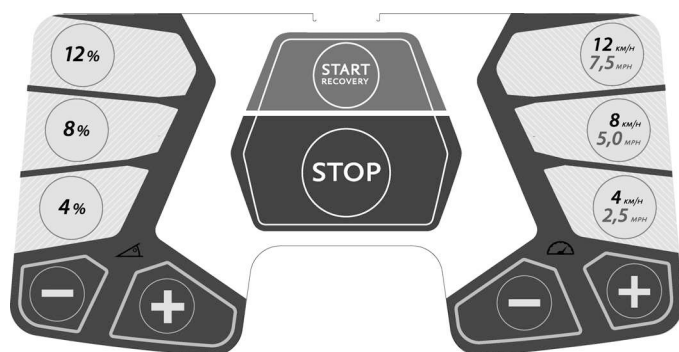
-  **INCLINE** - "Stigning i %"
-  **TARGET** - "Træningsmål"
-  **SPEED** - "Hastighed i km/h eller mph"
-  **DISTANCE** - "Tilbagelagt strækning i kilometer eller mil"
-  **TIME** - "Træningstid"
-  **CALORIES** - "Energiforbrug i kilokalorier"
-  **HEART RATE** - "Puls i bpm eller % maksimalpuls"
-  **SYMBOLE USER 1-5** - "Personer 1 til 5"
-  **SYMBOL SERVICE** - "Meddelelse om service af løbebåndet"
-  **SYMBOL USB** - "Meddelelse om PC-modus"
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** - "jeg, kvinde, mand"
-  **COOL DOWN** - "Reduceret hastighed"
-  **WARM UP** - "Opvarmning"
-  **FINISH** - "Programslut"







DISPLAYVÆRDIER

| Display | Opløsning | Område | Trin |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 - 9.99 / 10.0 - 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 - 9.99 / 10.0 - 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00-99:59 / 01:40-18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 in PC Modus | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 in PC Modus |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 - 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 - 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** - Bekræftelse af programmer og værdier
-  **CURSOR** - Valg af programmer og værdier
-  **USER** - Valg af person
-  **HOME** - Tilbage til programudvalg



-  **DIRECT INCLINE** - Direkte valg af stigning (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** - Indstilling af stigning
-  **DIRECT SPEED** - Direkte valg af hastighed (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** - Indstilling af hastighed
-  **START / RECOVERY** - Starter båndet / Starter beregning af fitnesskarakter
-  **STOP** - Stopper båndet

INSTILLING AF STIGNING

Med INCLINE-knappen (+) øges stigningsvinklen med 0.5 %.
Med INCLINE-knappen (-) nedsættes stigningsvinklen med 0.5 %.
Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.
Med DIRECT INCLINE-knapperne 4 %, 8 %, 12 % for stigning kan du indstille stigningen direkte.

Af sikkerhedsmæssige grunde kan stigningsvinklen kun indstilles manuelt. En undtagelse er programmerne med stigningsprofiler og HRC programmerne (puls kontrol) samt PC-modus. Her indstilles stigningsvinklen automatisk. Under PC-modus kan stigningsvinklen kun øges og forringes med 1% skridt.

INDSTILLING AF HASTIGHED

Med SPEED-knappen (+) øges hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.
Med SPEED-knappen (-) nedsættes 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) for hastigheden kan du indstille hastigheden direkte.

VALG AF PROGRAM

Når du har tændt for maskinen eller afsluttet et program, kan du vælge et program med "t", "p", "u", "q" CURSOR-knapperne og ENTER-knappen. Der er programmerne "ALLROUND" og "PROFESSIONAL" at vælge imellem. Til hjælp gives der informationer i LCD linjen foroven. Blinkende LED'er ved siden af knapperne viser de funktioner, der i øjeblikket kan anvendes.

PROFILSEGMENTER

Ved valg af program (før træningen påbegyndes) vises profilerne for stigning, puls og hastighed. Stigningsprofilerne og pulsprofilerne vises i den venstre halvdel af displayet, hastighedsprofilen i den højre halvdel. Under træningen vises stigningsværdierne til venstre og hastighedsværdierne til højre som skala for de enkelte segmenter. Derved kan den viste profil godt blive lidt forvrænget. Den aktuelle position blinker. Med et tryk på ENTER-knappen under træningen vises det nye profilforløb.

RECOVERY-FUNKTION

Hvis pulsen måles under træningen, udløses måling af restitutionspulsen med RECOVERY-knappen. Løbebåndet standser. Først måles belastningspuls og et minut senere restitutionspulsen, og der bliver beregnet en fitnesskarakter. Ved gentagelse af den samme træning er en forbedring af denne karakter et tegn på træningsfremskridt.

I displayet for DISTANCE vises belastningspuls P1 og i displayet for CALORIES restitutionspuls P2. Efter ca. 16 sekunder skifter displayet over til pausemodus.

Beregning af fitnesskarakter:

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

P1 = Belastningspuls

P2 = Restitutionspuls

F1,0 = Meget godt

F6,0 = Utilstrækkeligt

PAUSE

Når du trykker på STOP-knappen under træningen, afbrydes programmet, og pausefunktionen aktiveres. I pausemodus er det kun START- og STOP-knapperne, der virker.

Hvis man trykker på START-knappen i pausemodus, 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 pausemodus ikke trykket på nogen knap eller på STOP-knappen, inden der er gået tre minutter, afsluttes programmet, og træningsstatistikken vises.

FINISH –TRÆNINGSTATISTIK

Når du trykker på STOP-knappen i pausemodus, eller når pausemodus automatisk forlades, vises træningsstatistikken i 16 sekunder på displayet. Displayet viser den samlede tid, den samlede tilbagelagte strækning og det samlede energiforbrug. Derefter skifter displayet til valg af program og er klar til næste træning. Hvis du ønsker at springe over træningsstatistikken, trykker du bare på STOP-knappen.

KALORIEBEREGNING

Kalorieberegningen er en vejledende værdi. 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 let 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 under PULSE. 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.

INDSTILLINGER

Holdes SPEED-knappen (-) nede under valg af program kommer du frem til indstillingerne. Indstillingsmulighederne sprog (tysk/engelsk), system (metrisk/engelsk), lyd (on/off), tilbagesending af servicemeddelelse, samlet kilometertal, display og controllerversion kan vælges med SPEED-knappen (-). Du kan til enhver tid forlade indstillingsmodus uden at have foretaget ændringer ved at trykke på STOP-knappen. Når du trykker på START-knappen, ændres den pågældende indstilling, eller den tændes eller slukkes, og du forlader indstillingsmodus. Det samlede kilometertal og display- og controllerversion kan kun aflæses og ikke ændres.

SERVICEMEDDELELSE

Når symbolet service vises, skal der foretages service på båndet. Kontroller båndjustering og båndsmøring. Følg i denne forbindelse serviceoplysningerne i monteringsvejledningen. For at tilbagesende servicemeddelelsen „Se indstillinger“!

FEJLMEDDELELSE

Ved fejl i styringen kan der komme forskellige meddelelser frem i tekstfeltet, mens maskinen er i brug. 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.

USB

USB-porten befinder sig på bagsiden af displayet. Via dette interface er der mulighed for dataudveksling med en PC ved hjælp af KETTLER software.

IBRUGTAGNING

TÆND

Tænd først for maskinen. Løbebåndets ON/OFF-knap sidder ved siden af strømkablet foran nedenunder 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 "SAFETY KEY" i displayet.

STIG OP PÅ OG NED AF LØBEBÅNDET

Vær forsigtig, når du stiger op på eller ned af løbebåndet. Benyt gelænderet i siderne. Stil dig ikke op på løbebåndet, når du forbereder båndet til træningen. Stil dig op med spredte ben på de to platforme i siderne ved siden af løbefladerne. Sæt først fødderne op på båndet, når det er begyndt at bevæge sig med konstant hastighed. Stil dig for din egen sikkerheds skyld kun op på løbebåndet, når hastigheden er under 2 km/h.

Din krop og dit hoved skal altid være rettet fremad under træningen. Forsøg aldrig at vende dig om på løbebåndet, mens båndet bevæger sig. Stands løbebåndet, når du er færdig med at træne, ved at trykke på STOP-knappen. Vent til løbebåndet står helt stille, før du stiger ned.

Hvis du føler dig usikker med hastigheden og ikke mere er sikker på, hvordan du skal få stoppet maskinen, så hold fast i gelænderet, løft fødderne fra løbebåndet og stil dig på platformene ved siden af løbefladerne. Platformene i siderne er et godt hvilested, før du genoptager træningen. Tænk altid for din egen sikkerheds skyld på at begynde med en lav starthastighed.

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 0,8 km/h (0,5 mph). Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP-knappen. Når træningen startes manuelt, tælles træningsstrækningen/DISTANCE og træningstiden/TIME 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 programmerne ALLROUND eller PROFESSIONAL.

Programmet ALLROUND indeholder følgende underprogrammer:

- 1 User Program : 5 brugerprogrammer
- 2 Fat Burner : 4 forprogrammerede programmer (2 stigning , 2 speed)
- 3 Distance Program : 4 forprogrammerede programmer (4 stigning)
- 4 HRC Incline : 4 HRC forprogrammerede programmer (4 pulsprofiler)
- 5 Fitnessstest 1

Programmet PROFESSIONAL indeholder følgende underprogrammer:

- 1 RACE Program : Konkurrence med 5 gemte programmer (User Programm i ALLROUND udvalget)
- 2 Interval Program : 4 forprogrammerede programmer (2 stigning , 2 speed)
- 3 Hill Program : 4 forprogrammerede programmer (2 stigning , 2 speed)
- 4 HRC Speed/Incline : 4 HRC forprogrammerede programmer (4 pulsprofiler)
- 5 Fitnessstest 2

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 blinkende værdi. Når du har angivet og bekræftet dine ønsker, kan du begynde træningen på løbebåndet.

USER PROGRAM

Her har du mulighed for at træne efter et gemt program, som så gemmes igen. For at kunne gemme træningsprogrammet, bliver du nødt til at gennemføre det helt til slut.

Du kan vælge mellem person 1-5 i User programmet under ALLROUND.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg User programmet under ALLROUND.
4. Vælg en PERSON (1-5) (t/u). Bekræft med ENTER.
5. Bekræft (Enter) eller ændr vægt (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr alder (p/q).
7. Bekræft (Enter) eller ændr TID (p/q) eller bekræft (Enter) eller ændr STRÆKNING (p/q).
8. Tryk på START for at begynde træningen.
9. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.
10. Vælg person 1-5 (NAME).
11. Gem ved at trykke på USER-knappen.

FAT BURNER

Løbetræning med hovedvægten lagt på vægtreducering (fedtforbrænding). Ved dette program reguleres stigningen eller hastigheden automatisk efter forprogrammerede tidsintervaller.

I Fat Burner programmet under ALLROUND kan du vælge mellem fire forprogrammerede profiler (to stigningsprofiler og to speedprofiler). Under træningen kan du øge / nedsætte hastigheden eller stigningen. De forprogrammerede tidsintervaller tælles ned på displayet under TARGET.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg FAT BURNER programmet under ALLROUND.
4. Bekræft (Enter) eller ændr vægt (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr alder (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr tid (p/q).
7. Vælg en profil (p/q) og bekræft med Enter.
8. Bekræft (Enter) eller ændr maks. speed eller maks. stigning (p/q).
9. Tryk på START for at begynde træningen.
10. Du kan til enhver tid standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
11. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM

Der trænes en strækning efter dit valg med forskellige stigninger. Således opnås en målrettet og realistisk løbetræning.

I Distance programmet under ALLROUND kan du vælge mellem fire forprogrammerede stigningsprofiler. Under træningen kan du øge / nedsætte hastigheden eller stigningen. Den forprogrammerede strækning tælles ned på displayet under TARGET.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg Distance programmet under ALLROUND.
4. Bekræft (Enter) eller ændr vægt (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr alder (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr strækning (1,0km til 50,0km) (p/q).
7. Vælg en profil (p/q) og bekræft med Enter.
8. Bekræft (Enter) eller ændr maks. stigning (p/q).
9. Tryk på START for at begynde træningen.
10. Du kan til enhver tid standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
11. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.

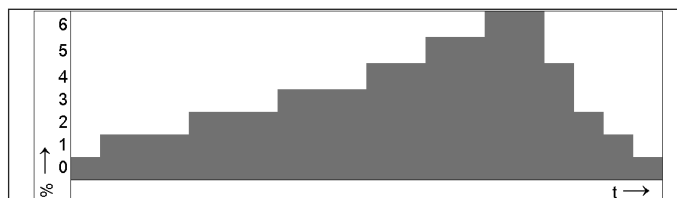
DISTANCE PROGRAM: STIGNINGSPROFIL 1



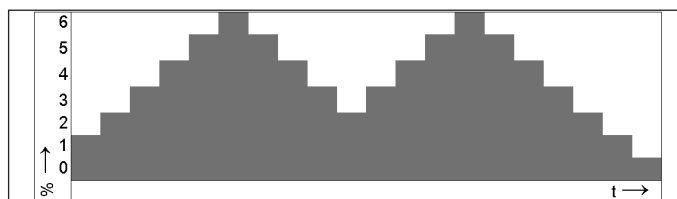
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE og HRC SPEED/INCLINE

I HRC Incline under ALLROUND eller i HRC Speed/Incline under PROFESSIONAL kan du vælge mellem fire forprogrammerede pulsprogrammer. Du kan indstille programmet individuelt på grundlag af din målpulsværdi (maks. målpuls). I programmet HRC Speed/Incline indstiller løbebåndet automatisk den stigning eller den hastighed og i HRC Incline kun den stigning, der skal til for at nå op på din puls og bibeholde den. Under træningen kan du ændre hastighed, stigning eller TARGET PULS manuelt. Under træningen vises den MÅLPULS, der skal opnås under TARGET.

For at kunne anvende hjertekontrolprogrammet, skal du have et brystbælte på under træningen.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg HRC Incline programmet eller HRC Speed Incline programmet.
4. Bekræft (Enter) eller ændr vægt (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr alder (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr tid (p/q).
7. Vælg en profil (p/q) og bekræft med Enter.
8. Bekræft (Enter) eller ændr maks. målpuls (p/q).
9. Tryk på START for at begynde træningen.
10. Du kan til enhver tid standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
11. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



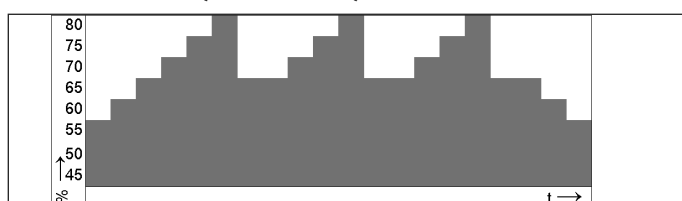
HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Målet med intervalprogrammet er at træne skiftevis med lav og høj intensitet. Alt efter profil ændrer stigningen eller hastigheden sig. Der kan gennemføres en målrettet og meget effektiv løbetræning med skiftende hastighed/stigning.

Vælg i Interval programmet under PROFESSIONAL mellem fire forprogrammerede profiler (to stigningsprofiler og to speedprofiler). Under træningen kan du øge / nedsætte hastigheden eller stigningen. Den forprogrammerede tid tælles ned under TARGET på displayet.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg Interval programmet under PROFESSIONAL.
4. Bekræft (Enter) eller ændr VÆGT (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr ALDER (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr TID (p/q).
7. Vælg en profil (p/q) og bekræft med Enter.
8. Bekræft (Enter) eller ændr maks. speed eller maks. stigning (p/q).
9. Tryk på START for at begynde træningen.
10. Du kan til enhver tid standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
11. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.

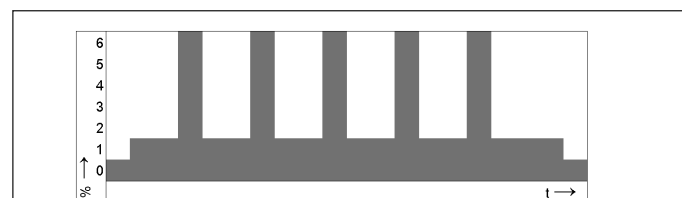
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



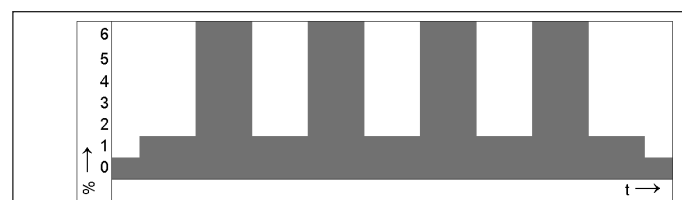
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

Her varierer løbebåndet stigningen og hastigheden automatisk efter dit valg og simulerer således en løbetur i bjergene.

I Hill programmet under PROFESSIONAL kan du vælge mellem fire forprogrammerede profiler (to stigningsprofiler og to speedprofiler). Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. Den programmerede tid tælles nedad i displayet under TARGET.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg Hill programmet under PROFESSIONAL.
4. Bekræft (Enter) eller ændr VÆGT (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr ALDER (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr TID (p/q).
7. Vælg en profil (p/q) og bekræft med Enter.
8. Bekræft (Enter) eller ændr maks. speed eller maks. stigning (p/q).
9. Tryk på START for at begynde træningen.
10. Du kan til enhver tid standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
11. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

I programmet Race under PROFESSIONAL kan du vælge en konkurrence mellem en af de 5 gemte programmer (User program). Under træningen kan du øge eller reducere hastigheden. Den forprogrammerede tid eller den forprogrammerede strækning alt afhængig af den sidste gemte træning tælles nedad i displayet under TARGET.

Træningen slutes af med COOL DOWN.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg Race programmet under PROFESSIONAL.
4. Bekræft (Enter) eller ændr VÆGT (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr ALDER (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr MODSTANDER (et udvalg fra User programmet) (p/q).
7. Tryk på START for at begynde træningen.
8. Du kan til enhver tid standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
9. Der indledes en COOL DOWN på 4 min., når programmet er afsluttet (vundet).
10. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knap USER) eller afbryde med HOME-knappen.

FITNESSTEST

Med fitnessstesten får du et pålideligt grundlag for en systematisk og effektiv opbygning af din træning.

Du kan vælge mellem FITNESSSTEST 1 (stigningen øges, hastigheden øges minimalt) under ALLROUND og FITNESSSTEST 2 (stigning og hastighed øges) under PROFESSIONAL.

Under testen kan du ikke regulere hastigheden eller stigningen manuelt.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg FITNESSSTEST 1 eller FITNESSSTEST 2.
4. Bekræft (Enter) eller ændr vægt (p/q).
5. Bekræft (Enter) eller ændr alder (p/q).
6. Bekræft (Enter) eller ændr køn (M=mand, F=kvinde) (p/q).
7. Tryk på START for at begynde fitnessstesten.
8. Træningsresultaterne kan ikke gemmes efter fitnessstesten.
9. Du kan til enhver tid standse fitnessstesten ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan ikke genoptages igen.
10. Der indledes en COOL DOWN på 4 min., når fitnessstesten er afsluttet (kan standes ved at trykke på STOP-knappen).
11. Når fitnessstesten er afsluttet, bliver der regnet en fitnesskarakter ud (FITNESSTAND).

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|-----------|----------|------|------|------|
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 |

Træningsvejledning

Løbetræning er en meget effektiv form for fitnessstræning. Med dette løbebånd kan du uafhængigt af vejret udføre en kontrolleret og veldoseret løbetræning derhjemme. Løbebåndet er ikke kun velegnet til løbetræning, men også til gåtræning. Læs de følgende informationer grundigt igennem, inden du begynder med træningen!

Planlægning og styring af din løbetræning

Grundlæggende for planlægningen af dit træningsprogram er din aktuelle fysiske tilstand. Din læge kan med en belastningstest fastslå din krops fysiske ydeevne, som skal danne grundlag for din træningsplan. Hvis du ikke har fået foretaget en sådan belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå store træningsbelastninger eller overbelastninger. Husk på følgende, når du planlægger din træning: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

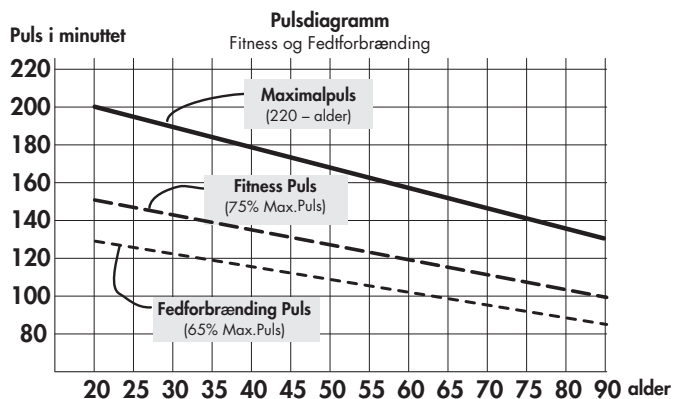
Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten ved løbetræning skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens.

Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maksimale hjertefrekvens er afhængig af alderen. Her gælder følgende tommelfingerregel: Den maksimale hjertefrekvens per minut svarer til 220 pulsslag minus alder. Eksempel: Alder 50 år > $220 - 50 = 170$ pulsslag/min.

Belastningspuls:

Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse (jvf. diagram).



65% = træningsmål fedtforbrænding

75% = træningsmål forbedret fitness

Denne værdi ændrer sig afhængig af alderen.

Intensiteten af træningen på løbebåndet reguleres for det første med løbehastigheden og for det andet med løbebåndets hældningsvinkel. Kroppens belastning øges, jo hurtigere man løber. Den øges også, jo større hældningsvinklen er. Er du nybegynder, bør du undgå en for høj løbehastighed eller træning med for stor hældningsvinkel, 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 ovenfor. Kontroller ved hjælp af pulsfrekvensen, om du holder dig inden for intensitetsområdet, når du løber.

Belastningsomfang

Varigheden 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 pr. uge | 20-30 min. |
| 1-2 gange pr. uge | 30-60 min. |

Nybegyndere må ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter. Træning for nybegyndere kan opbygges intervalagtigt de først 4 uger:

| Træningsintensitet | Omfanget af en træningsenhed |
|--------------------|---|
| Uge 1 | |
| 3 gange om ugen | 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning |
| Uge 2 | |
| 3 gange om ugen | 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning |
| Uge 3 | |
| 3 gange om ugen | 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning |
| Uge 4 | |
| 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 løbe dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub i" dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

Cool-Down

Lige så vigtig er den såkaldte „afvarmning“. Efter hver træning bør du fortsætte med at løbe langsomt i ca. 2-3 minutter.

Belastningen for din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget, f.eks. 20 minutters træning i stedet for 10 minutter eller 3 gange om ugen i stedet for 2 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte dig af de træningsprogrammer, som er integreret i løbebåndets træningscomputer.

– DK – Træningscomputer, funktioner og betjening

Om træningen efter nogle ugers forløb har givet den ønskede effekt, 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 hjerte-/kredsløbsydelse.

Pulsmåling med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en lille spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold begge hænder fast om kontaktfladerne.
- Undgå at omslutte dem i ryk.
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne.

Særlige træningsanvisninger

Alle kender sikkert bevægelsesforløbet under løb. Alligevel er der nogle punkter, der bør tages hensyn til ved løbetræning:

- Kontroller altid, inden du går i gang med at træne, om træningsmaskinen er opbygget korrekt og står stabilt.
- Løbebåndet skal stå helt stille, inden du går op på det og forlader det. Hold fast i håndtagene.
- Sæt snoren fra sikkerhedsnøglen til båndstop fast i dit tøj, inden du starter løbebåndet.
- Træn med passende løbe- eller sportssko.
- Løb på løbebånd er anderledes end løb på normalt terræn. Forbered dig derfor på løbetræningen ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold fast i håndtagene i de første træningsenheder for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan bevirke, at du falder. Dette gælder især ved betjening af computeren under løbetræningen.
- For at undgå overbelastning, skal du som nybegynder ikke stille løbebåndets hældningsvinkel i en for høj position.
- Løb om muligt i en regelmæssig rytme.
- Træn kun på midten af løbebåndet.

| Dato | Restitutionspuls | P1 Belastningspuls | P2 Hvilepuls | Belastningstrin | Tid (min.) | Distance (km) | Energiforbrug | Fitness- karakter |
|------|------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------|------------------|---------------|----------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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.
- Bezpečnostní 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.
- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**
- Běžecký treňažér smí 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 treňažér 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.

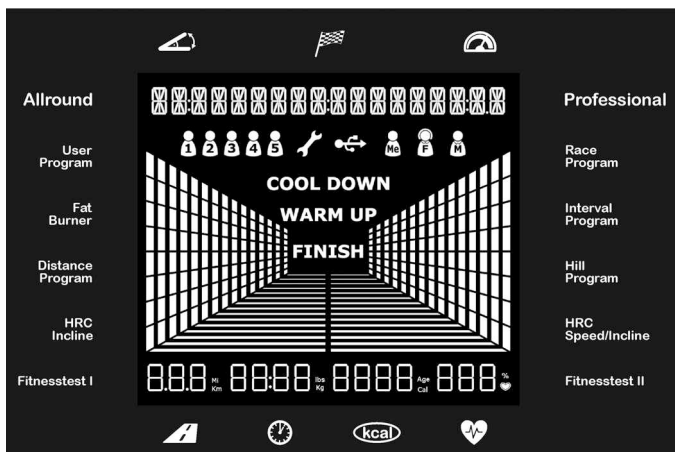
Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohony pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Při vysoké rychlosti může být nepříjemné a do jisté míry i nebezpečné, pokud se běžecký treňažér okamžitě zastaví. Proto používejte bezpečnostní klíč pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžeckého treňažéru během tréninku za normálních podmínek používejte tlačítko STOP.

Kontrola bezpečnostního klíče před začátkem tréninku

Postavte se na boční stupátka a spusťte treňažér s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Treňažér se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném treňažéru 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 treňažéru

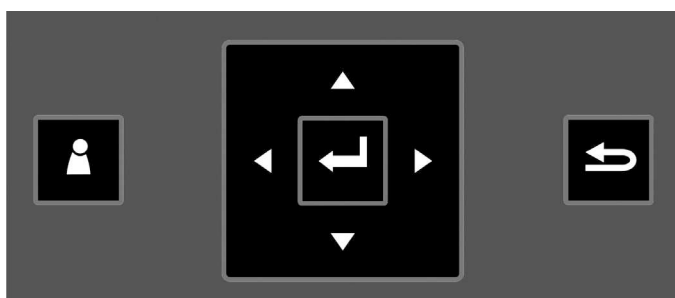
Nekontrolovanému použití běžeckého treňažéru třetí osobou lze zabránit vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovejte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!







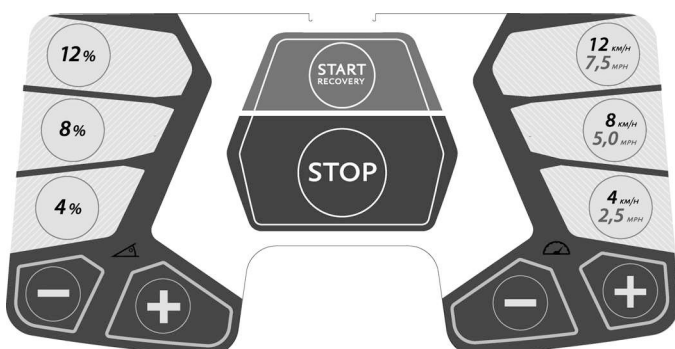
-  **INCLINE** – “sklon v %”
-  **TARGET** – “cíle tréninku”
-  **SPEED** – “rychlost v km/h nebo mph”
-  **DISTANCE** – “tréninková vzdálenost v km nebo mílích”
-  **TIME** – “doba tréninku”
-  **CALORIES** – “spotřeba energie v kilokaloriích”
-  **HEART RATE** – “puls v bpm nebo % maximálního pulsu”
-  **SYMBOLE USER 1-5** – “osoby 1 až 5”
-  **SYMBOL SERVICE** – upozornění na údržbu běžeckého trenážeru
-  **SYMBOL USB** – “upozornění na režim PC”
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – “já, žena, muž”
-  **COOL DOWN** – “vyklusávání”
-  **WARM UP** – “zahřívací režim”
-  **FINISH** – “konec programu”

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

| Zobrazení | Rozlišení | Rozsah | Odstupňování |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| DISTANCE (km) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| DISTANCE (mile) | X.X.X | 0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9 | 0.01 |
| TIME (min:sec) / (h:min) | XX:XX | 00:00–99:59 / 01:40–18:00 | 00:01 |
| CALS (kcal) | XXXX | 0-9999 / 0-2388 v režimu PC | 1 |
| INCLINE (%) | XX.X | 0-12.0 | 0.5 / 1.0 v režimu PC |
| SPEED (km/h) | XX.X | 0.8 – 20.0 | 0.1 |
| SPEED (mph) | XX.X | 0.5 – 12.0 | 0.1 |
| HR (bpm) | XXX | 40-240 | 1 |
| % max. HR (%) | XXX | 10-250 | 1 |



-  **ENTER** – potvrzování programů a hodnot
-  **CURSOR** – výběr programů a hodnot
-  **USER** – výběr osob
-  **HOME** – zpět na výběr programu



-  **DIRECT INCLINE** – přímá volba sklonu (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** – nastavení sklonu
-  **DIRECT SPEED** – přímá volba rychlosti (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** – nastavení rychlosti
-  **START / RECOVERY** – spouští trenážer / spouští výpočet kondiční známky
-  **STOP** – zastaví trenážer

NASTAVENÍ SKLONU

Tlačítkem INCLINE (+) se úhel sklonu zvýší o 0,5 %.

Tlačítkem INCLINE (-) se úhel sklonu sníží o 0,5 %.

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) a také režim PC. Zde je automaticky nastavován úhel sklonu. Během režimu PC lze úhel sklonu zvyšovat nebo snižovat pouze v krocích po 1 %.

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 "t", "p", "u", "q" a tlačítka ENTER vybrat program. K dispozici jsou programy "ALLROUND" a "PROFESSIONAL". Za účelem podpory jsou v horním LCD řádku zobrazovány texty pokynů pro uživatele. Blikající LED diody vedle tlačítek ukazují tlačítka, která jsou právě k dispozici.

SEKCE PROFILŮ

Při volbě programů (před započtením tréninku) se prostorově zobrazí profily pro sklon, puls a rychlost. Profily sklonu a pulsu se zobrazí v levé polovině displeje a profil rychlosti v pravé polovině displeje. Při tréninku se vlevo hodnoty sklonu a vpravo hodnoty rychlosti převádějí na existující segmenty. Tím může dojít ve zobrazení ke zkreslení profilu. Aktuální pozice uživatele bliká. Aktivací tlačítka ENTER během tréninku se průběh profilu zobrazí nanovo.

RECOVERY

Pokud je během tréninku k dispozici signál pulsu, spustíte tlačítkem RECOVERY funkci měření zotavovacího pulsu. Běžekský trenážér 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 DISTANCE se objeví zátěžový puls P1 a ve zobrazení pro CALORIES zotavovací puls P2. Po cca 16 vteřinách se zobrazení přepne do režimu přestávky.

Výpočet kondiční známky:

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

P1 = zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

F1,0 = velmi dobrá

F6,0 = nedostatečná

PAUSE

Pokud je během tréninku stisknuto tlačítko STOP, program se přeruší a je aktivován režim přestávky. Během režimu přestávky fungují jen tlačítka START a STOP.

Pokud je během režimu přestávky během tří minut stisknuto tlačítko START, spustí se opět běžekský trenážér 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.

FINISH – STATISTIKA TRÉNINKU-

Pokud je v režimu přestávky aktivováno tlačítko STOP nebo je automaticky opuštěn režim přestávky, zobrazí se na displeji po dobu 16 sekund statistika tréninku. Displej zobrazuje celkový čas, celkovou vzdálenost a celkovou spotřebu energie. Nakonec displej přejde na volbu programu a je připraven na další trénink. Pokud si přejete statistiku tréninku přeskočit, jednoduše stisknete tlačítko STOP.

VÝPOČET KALORIÍ

Výpočet kalorií je orientační hodnota. Vypočtená hodnota neklade žádné léčebné požadavky.

MĚŘENÍ PULSU

Běžekský trenážér je vybaven ručním snímačem pulsu. Pro zajištění dobrého snímání ručního pulsu je nutno oba snímače ručního pulsu ležce a zcela obemknout rukama, aniž byste přitom rukama pohybovali. Pohyby rukou mohou vyvolat poruchy. Ukazatel PULSE potřebuje pro zobrazení vašeho aktuálního pulsu přibližně 5 až 15 sekund.

Běžekský trenážér disponuje také zabudovaným kompatibilním přijímačem srdeční frekvence POLAR. Aby bylo možno používat bezdrátový systém měření pulsu, musíte si obléci prsní pás pro přenos srdeční frekvence. Prsní pás pro přenos srdeční frekvence není zahrnut do rozsahu dodávky tohoto běžekského trenážéru. 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 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 frekvence.

NASTAVENÍ

Dlouhým stisknutím tlačítka SPEED (-) během volby programu se přepnete do nastavení. Aktivací tlačítka SPEED (-) lze vybrat možnosti nastavení jazyka (němčina/angličtina), jednotek (metrické/anglosaské), zvuku (ZAP/VYP), vynulování servisního zobrazení, celkového počtu kilometrů, displeje a verze řídicího softwaru. Režim nastavení lze bez jakýchkoliv změn opět opustit prostřednictvím tlačítka STOP. Aktivací tlačítka START se příslušné nastavení přepne nebo se aktivuje příslušné nastavení ZAP/VYP a opustí se režim nastavení. Počet celkových kilometrů a verze displeje a řídicího softwaru lze pouze číst a nikoliv měnit.

SERVISNÍ ZOBRAZENÍ

Pokud se zobrazí symbol pro servis, je třeba provést údržbu běžekského trenážéru. Prosím zkontrolujte nastavení a namazání pásu. Pokyny k těmto činnostem naleznete v návodu na montáž. Pro vynulování servisního zobrazení viz „Nastavení“.

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Během provozu se při výskytu chyb řízení objeví v textovém řádku 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.

USB

USB port se nachází na zadní straně ovládacího panelu. Přes toto rozhraní je možná výměna dat s PC prostřednictvím softwaru KETTLER.

PROVOZ

ZAPNUTÍ

Nejprve zapněte přístroj. Vypínač běžekského trenážéru 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 hlášení "SAFETY KEY".

NASTUPOVÁNÍ NA BĚŽECKÝ TRENAŽÉR A SESTUPOVÁNÍ Z NĚJ

Při nastupování na běžecký trenažér nebo při sestupování z něj buďte opatrní. Pokud nastupujete nebo sestupujete, zkuste používat madla. Nevstupujte na běžecký trenažér, pokud připravujete použití běžeckého trenažéru. Roztáhněte nohy a postavte se na obě boční stupátka vedle pásu. Nohu na pás postavte až tehdy, když se začne pohybovat konstantní rychlostí. Pro vlastní bezpečnost vstupujte na pás pouze tehdy, pokud rychlost není vyšší než 2 km/h.

Hlavu a trup mějte během tréninku vždy obrácenou směrem vpřed. Nikdy se nepokoušejte na běžeckém trenažéru otočit, zatímco se pás ještě pohybuje. Po ukončení tréninku zastavte běžecký trenažér stisknutím tlačítka STOP. Před sestupováním z pásu počkejte, až se běžecký trenažér úplně zastaví.

Pokud se necítíte jistě vzhledem k rychlosti pásu a nejste si jisti, jak máte přístroj zastavit, přidržte se madel, zvedněte nohy z pásu a postavte je na boční plošiny vedle pásu. Boční stupátka jsou vhodným místem pro odpočinek před zahájením dalšího tréninku. Vždy myslíte na to, abyste pro vlastní bezpečnost a pohodlí začínali s pomalejší rychlostí.

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

PROGRAM MANUAL

Poté, co se přístroj zapne a je zasunutý bezpečnostní klíč, stiskněte jednoduše tlačítko START. Běžecký

trenažér se spustí po 3 sekundách rychlostí 0,8 km/h (0,5 mph). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Pro ukončení tréninku a zastavení běžeckého trenažéru jednoduše stiskněte tlačítko STOP. Při ručním spuštění tréninku začíná běžet načítání tréninkové vzdálenosti/DISTANCE a doby tréninku/TIME. Program Manual je trénink bez časového limitu. Tréninkový program nelze na konci tréninku uložit.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajištěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.

VÝBĚR PROGRAMU

Uživatel má možnost si vybrat mezi programy ALLROUND nebo PROFESSIONAL.

Program ALLROUND obsahuje následující podprogramy:

1. User Program : 5 uživatelských programů
2. Fat Burner : 4 přednastavení (2 ke sklonu. 2 k rychlosti)
3. Distance Program : 4 přednastavení (4 ke sklonu)
4. HRC Incline : 4 přednastavení HRC (4 profily pulsu)
5. Kondiční test 1

Program PROFESSIONAL obsahuje následující podprogramy:

1. RACE Program : poměrování s 5 uloženými programy (uživatelský program ve výběru ALLROUND)
2. Interval Program : 4 přednastavení (2 ke sklonu. 2 k rychlosti)
3. Hill Program : 4 přednastavení (2 ke sklonu. 2 k rychlosti)
4. HRC Speed/Incline : 4 přednastavení HRC (4 profily pulsu)
5. Kondiční test 2

Po výběru některého z programů může uživatel učinit zadání. Přednastavená hodnota bliká a ukazuje, že lze blikající hodnotu potvrdit nebo změnit. Jakmile jste zadali a potvrdili tyto hodnoty, můžete začít s tréninkem na běžeckém trenažéru.

USER PROGRAM

Uživatel má možnost podle svého uloženého programu opět trénovat a opět jej uložit.

Pro uložení musí tréninkový program kompletně proběhnout.

V položce ALLROUND v programu User Programm lze zvolit mezi 1-5 osobami.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajištěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Uživatelský program lze vybrat v položce ALLROUND.
4. Lze vybrat osoba PERSON (1-5) (t/u). Pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER.
5. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Potvrďte ZADÁNÍ DOBY TRÉNINKU (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q) popř. POTVRDTE ZADÁNÍ VZDÁLENOSTI (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
8. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
9. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.
10. Vyberte osobu PERSON 1-5 (NAME)
11. Uložení potvrdíte stisknutím tlačítka USER.

FAT BURNER

Běžecký trénink s hlavní orientací na snížení tělesné váhy (spalování tuků). U tohoto programu se zadání ohledně doby tréninku, sklonu nebo rychlosti regulují automaticky.

V položce ALLROUND v programu Fat Burner lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily (dva profily sklonu a dva profily rychlosti). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se odečítá ve zobrazení TARGET.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajištěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Program FAT BURNER lze vybrat v položce ALLROUND.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte zadání doby tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Zvolte profil (p/q) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte pomocí tlačítka Enter max. rychlost Max Speed nebo max. sklon Max Steigung nebo změňte pomocí (p/q)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



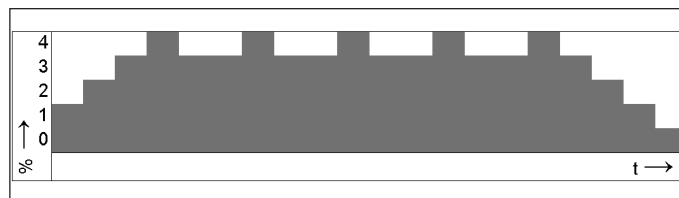
FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



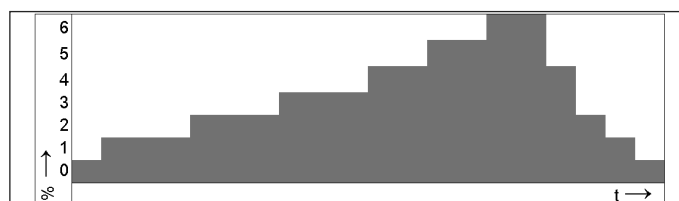
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



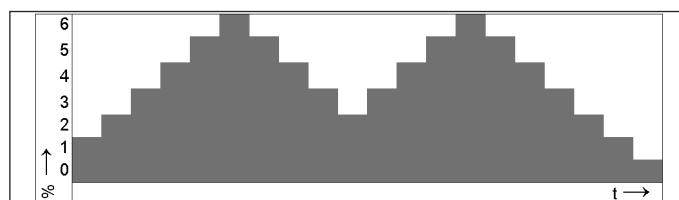
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



PROGRAM DISTANCE

Dle vaší volby lze trénovat na nastavitelnou vzdálenost s rozdílným sklonem. Tím je umožněn cílený a realistický běžecký trénink.

V položce ALLROUND v programu Distance lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily sklonu. Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání vzdálenosti se odečítá ve zobrazení TARGET.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
3. Program Distance lze vybrat v položce ALLROUND.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte zadání vzdálenosti (10 km až 50 km) v položce Streckeneingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Zvolte profil (p/q) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte max. sklon Max Steigung (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

HRC INCLINE a HRC SPEED/INCLINE

V položce ALLROUND v programu HRC Incline nebo v položce PROFESSIONAL v programu PROFESSIONAL lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými programy pulsu. Uživatel má možnost nastavit individuálně program na základě cílové hodnoty srdeční frekvence (Max Zielpuls). Běžecký trenážer nastavuje v programu HRC Speed/Incline sklon a rychlost a v programu HRC Incline pouze sklon automaticky tak, aby byla dosažena a udržována cílová srdeční frekvence uživatele. Během tréninku může uživatel ručně nastavovat rychlost, stoupání nebo cílový puls TARGET PULS. Během tréninku je ve zobrazení TARGET zobrazován cílový puls ZIELPULS, který má být dosažen.

Abý 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. Vyberte program HRC Incline nebo program HRC Speed Incline.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte dobu tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Zvolte profil (p/q) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte max. cílový puls Max Zielpuls (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.

10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



PROGRAM INTERVAL

Cílem intervalového programu je střídavě trénovat s nízkou a vysokou intenzitou. Podle profilu se mění sklon a rychlost. Tak je umožněn cílený a vysoce účinný běžecký trénink se střídáním tempa / sklonu.

V položce PROFESSIONAL v programu Interval lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily (dva profily sklonu a dva profily rychlosti). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se odečítá ve zobrazení TARGET.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Program Interval lze vybrat v položce PROFESSIONAL.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte zadání doby tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Zvolte profil (p/q) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte pomocí tlačítka Enter max. rychlost Max Speed nebo max. sklon Max Steigung nebo změňte pomocí (p/q)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.

10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

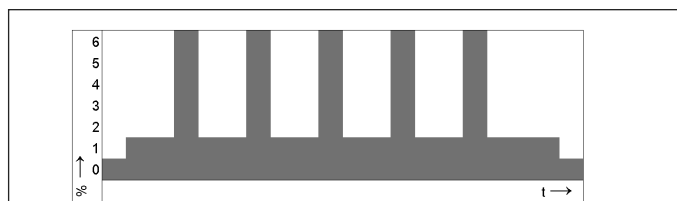
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



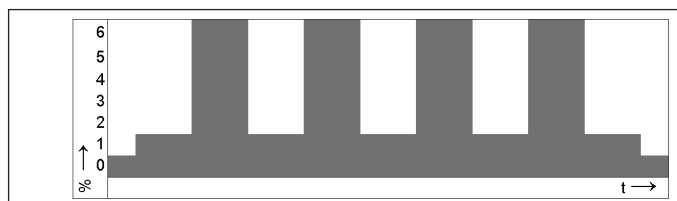
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



PROGRAM HILL

Zde mění běžecký trenažér sklon a rychlost automaticky dle vaší volby a simuluje tak běh do kopce.

V položce PROFESSIONAL v programu Hill lze vybrat mezi čtyřmi přednastavenými profily (dva profily sklonu a dva profily rychlosti). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se odečítá ve zobrazení TARGET.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Program Hill lze vybrat v položce PROFESSIONAL.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte zadání doby tréninku v položce Zeiteingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Zvolte profil (p/q) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
8. Potvrďte pomocí tlačítka Enter max. rychlost Max Speed nebo max. sklon Max Steigung nebo změňte pomocí (p/q)
9. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
10. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

11. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

V položce PROFESSIONAL v programu Race lze změřit síly s jedním z 5 uložených programů (program User). Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost. Ve zobrazení TARGET se odečítají zadání doby tréninku nebo vzdálenosti v závislosti na předtím uloženém tréninku. Trénink se ukončí vyklusáváním tzv. COOL DOWN.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
3. Program Race lze vybrat v položce PROFESSIONAL.
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte protivníka GEGNER (výběr z programu User) tlačítkem (Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
9. Po ukončení programu (vítězství) se zahájí COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min.
10. Na konci lze proběhlý program uložit (tlačítko USER) nebo stornovat tlačítkem HOME.

KONDIČNÍ TEST

Prostřednictvím kondičního testu obdržíte spolehlivý základ pro systematické a efektivní sestavení tréninku.

V položce ALLROUND lze vybrat kondiční test FITNESSTEST 1 (sklon se zvyšuje, rychlost se zvyšuje minimální) nebo v položce PROFESSIONAL kondiční test FITNESSTEST 2 (zvyšuje se sklon i rychlost).

Během testu nemůže uživatel ručně nastavovat rychlost nebo stoupání.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenážeru a sponu na oděvu uživatele.
3. Vyberte kondiční test FITNESSTEST 1 nebo FITNESSTEST 2
4. Potvrďte zadání hmotnosti v položce Gewichtseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
5. Potvrďte zadání věku v položce Alterseingabe (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
6. Potvrďte výběr pohlaví Geschlecht (M=muž, F=žena) (tlačítkem Enter) nebo změňte pomocí (p/q)
7. Aktivujte tlačítko START pro zahájení kondičního testu.
8. Tréninkové hodnoty nelze po kondičním testu uložit.
9. Kondiční test lze kdykoliv přerušit pomocí tlačítka STOP, pokračování poté již není možné.
10. Po ukončení kondičního testu se zahájí COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min (lze ukončit pomocí stisknutí tlačítka STOP).

11. Po ukončení se vypočítá kondiční známka (STAV KONDICE)

FITNESS Table

| Female | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|------|------|------|-----------|----------|------|------|------|------|
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | | |
| 13-19 | 25 | 25 | 30,9 | 31 | 34,9 | 35 | 38,9 | 39 | 41,9 | 41,9 |
| 20-29 | 23,6 | 23,6 | 28,9 | 29 | 32,9 | 33 | 36,9 | 37 | 41 | 41 |
| 30-39 | 22,8 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,6 | 35,7 | 40 | 40 |
| 40-49 | 21 | 21 | 24,4 | 24,5 | 28,9 | 29 | 32,8 | 32,9 | 36,9 | 36,9 |
| 50-59 | 20,2 | 20,2 | 22,7 | 22,8 | 26,9 | 27 | 31,4 | 31,5 | 35,7 | 35,7 |
| 60- | 17,5 | 17,5 | 20,1 | 20,2 | 24,4 | 24,5 | 30,2 | 30,3 | 31,4 | 31,4 |
| Male | | | | | | | | | | |
| Age | very poor | poor | fair | good | excellent | superior | | | | |
| 13-19 | 35 | 35 | 38,3 | 38,4 | 45,1 | 45,2 | 50,9 | 51 | 55,9 | 55,9 |
| 20-29 | 33 | 33 | 36,4 | 36,5 | 42,4 | 42,5 | 46,4 | 46,5 | 52,4 | 52,4 |
| 30-39 | 31,5 | 31,5 | 35,4 | 35,5 | 40,9 | 41 | 44,9 | 45 | 49,4 | 49,4 |
| 40-49 | 30,2 | 30,2 | 33,5 | 33,6 | 38,9 | 39 | 43,7 | 43,8 | 48 | 48 |
| 50-59 | 26,1 | 26,1 | 30,9 | 31 | 35,7 | 35,8 | 40,9 | 41 | 45,3 | 45,3 |
| 60- | 20,5 | 20,5 | 26 | 26,1 | 32,2 | 32,3 | 36,4 | 36,5 | 44,2 | 44,2 |

Navod na trenink

Beh je velmi efektivni formou kondicniho treninku. S bezeckym trenerem muzete doma nezavisle na pocasi provadet kontrol-ovany a davkovany bezecky trenink. Bezecky trener je vhodny nejen pro jogging, nybrz take pro trenink chuze. Drive nez zacnete s treninkem, precete si peclive nasledujici pokyny!

Planovani a rizeni Vaseho bezeckeho treninku

Podkladem pro planovani treninku je Vase aktualni telesna kondice. Zatezovym testem muze Vas lekar diagnostikovat Vasi osobni vykonnost, ktera predstavuje zaklad pro planovani Vasich treninku. Pokud jste si nenechali provest zatezovy test, je nutno se v kazdem pripade vyvarovat vysokych treninkovych zatizeni, popr. pretizeni. Pro planovani byste si meli pamatovat nasledujici zasa-du: Vytrvalostni trenink je regulovan jak rozsahem zatizeni, tak i vysyi/intenzitou zatizeni.

Orientacni hodnoty pro vytrvalostni trenink

Intenzita zatizeni

Intenzita zatizeni je pri bezeckem treninku prednostne kontrolovana prostrednictvím Vasi srdecni frekvence.

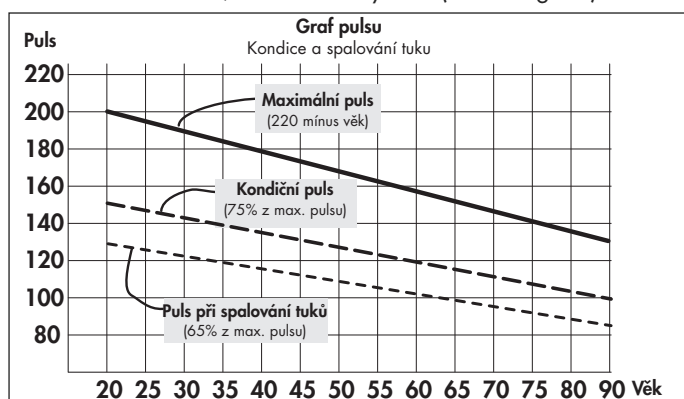
Maximalni puls: Pod maximalnim zatizenim rozumime dosazeni individualniho maximalniho pulsu. Maximalni dosazitelna srdecni frekvence je zavisla na veku.

Plati tu orientacni vzorec: Maximalni srdecni frekvence za minu- tu odpovida 220 tepum minus vek.

Priklad: Vek 50 let > $220 - 50 = 170$ tepu/min.

Puls po zatezi:

Optimalni intenzita pulsu po zatezi je dosazena pri 65-75% individualniho srdecniho/obehoveho vykonu (srov. diagram).



65% = treninkovy cil spalovani tuku
75% = treninkovy cil zlepšeni kondice

V zavislosti na veku se tato hodnota meni.

Intenzita je pri treninku s bezeckym trenazerem na jedne strane regulovana rychlosti behu a na druhe strane uhlem sklonu pasu.

Se stoupajici rychlosti behu se zvyšuje telesne zatizeni. Roste rovněž, pokud se zvetši uhel sklonu. Jako zacatecnik se vyvarujte prilisi vysokeho tempa behu nebo treninku s vysokym uhlem sklonu pasu, protoze by pritom mohla byt rychle prekrocena doporučená tepova frekvence. Pri treninku byste meli stanovit svou individualni rychlost behu a uhel sklonu tak, abyste dosahli optimalni tepove frekvence podle vyše uvedených údajů. V prubehu treninku kontrolujte podle sve tepove frekvence, zda trenujete ve svem rozsahu intenzity.

Rozsah zatizeni

Trvani jedne treninkove jednotky a jejich četnost v tydnu: Optimalni rozsah zatizeni je zajisten, pokud je po delsi cas dosazeno 65 - 75% individualniho srdecniho/obehoveho vykonu.

Priblizne pravidlo:

| Četnost tréninků | Doba tréninku |
|------------------|---------------|
| denně | 10 min. |
| 2-3 x týdně | 20 -30 min. |
| 1-2 x týdně | 30 -60 min. |

Zacatecnici by nemeli zacinat treninkovymi jednotkami 30-60 minut. Trenink zacatecniku muze byt v prvnych 4 tydnech koncipovan v intervalech:

| Četnost tréninků | Rozsah jedné tréninkové jednotky |
|------------------|--|
| 1. týden | |
| 3 x týdně | 1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze |
| 2. týden | |
| 3 x týdně | 2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze |
| 3. týden | |
| 3 x týdně | 3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze |
| 4. týden | |
| 3 x týdně | 4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze |

Zahrivani

Na pocatku kazde treninkove jednotky byste se meli 3-5 minut s pomalu rostoucim zatizenim zahrivat, abyste uvedli sve srdce/krevni obeh a svalstvo „do pohybu“.

Ochlazovani

Stejne dulezite je takzvané "ochlazovani". Po kazdem treninku byste meli jeste dalsi 2 - 3 minuty pomalu dobihat.

Zatizeni pro Vas dalsi vytrvalostni trenink by melo byt zasadne nejprve zvyšovano prostrednictvím rozsahu zatizeni, napr. trenovat denne 20 minut misto 10 minut nebo tydne 3x misto 2x.

Vedle individualniho planu sveho vytrvalostniho treninku muzete na treninkovem pocitaci bezeckeho trenazeru vyvolat integrovane treninkove programy.

Nasledujicim zpusobem muzete zjistit, zda Vas trenink po nekolika tydnech dosahl pozadovaneho ucinku:

1. Urcity vytrvalostni vykon zvladnete s mensim srdecnim / obehovym vykonem.
2. Vydrete urcily vytrvalostni vykon se stejnym srdecnim / obehovym vykonem delsi dobu.
3. Po urcitem srdecnim / obehovym vykonu se zotavite rychleji nez predtim.

KETTLER

