

# Trainings- und Bedienungsanleitung

Training and Operating Instructions

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding



D


GB

F

NL



## Inhaltsverzeichnis

<b>Sicherheitshinweise</b>	2	• Trainingsbereitschaft	9	• Systemtöne	15
• Service	2	• Belastungsprofile 1 – 6	10	• Profilanzeige im Training	15
• Ihre Sicherheit	2	• Umschaltung Zeit/Strecke	10	• Durchschnittswertberechnung	15
<b>Kurzbeschreibung</b>	3	<b>... durch Pulsvorgaben</b>		• Hinweise zur Pulsmessung	15
• Funktionsbereich / Tasten	4	• HRC1 - Count-Up	11	Mit Ohrclip	15
• Anzeigebereich / Display	5	• HRC2 - Count-Down	11	Mit Handpuls	15
• Anzeigewerte	6-7	<b>Trainingsfunktionen</b>	11	Mit Brustgurt	15
<b>Schnellstart (Zum Kennenlernen)</b>	7	• Anzeigewechsel	11	• Störungen beim Computer	15
• Trainingsbeginn	7	• Profilverstellung	12	<b>Trainingsanleitung</b>	16
• Trainingsende	7	• Trainingsunterbrechung/-ende	12	• Ausdauertraining	16
• Standby Betrieb	7	• Trainingswiederaufnahme	12	• Belastungsintensität	16
<b>Training</b>	8	• Recovery (Erholpulsmessung)	12	• Belastungsumfang	16
<b>... durch Belastungsvorgaben</b>		<b>Eingaben und Funktionen</b>	13	<b>Glossar</b>	16
• Count-Up	8	• Tabelle: Eingaben/Funktionen	13		
• Count-Down	8	• Tabelle: Pulsereignisse	13	Dieses Zeichen gibt in der Anleitung	
• Vorgabenbereich	8	<b>Individuelle Einstellungen</b>	14	einen Hinweis auf das Glossar. Dort	
Strecke	8	• Wahl: KM/Meilen -Anzeige	14	wird der jeweilige Begriff erklärt.	
Zeit	8	• Löschen der Gesamtkilometer	14		
Energie	8	• Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige	14		
Alter	9	• Speichern von Vorgaben	14		
Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.)	9	• Alarmton EIN/AUS	14		
• Zielpulseingabe	9	<b>Allgemeine Hinweise</b>	15		
		• Heimtrainer / Crosstrainer	15		
		• Fitnessnotenberechnung	15		

## Sicherheitshinweise

### Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

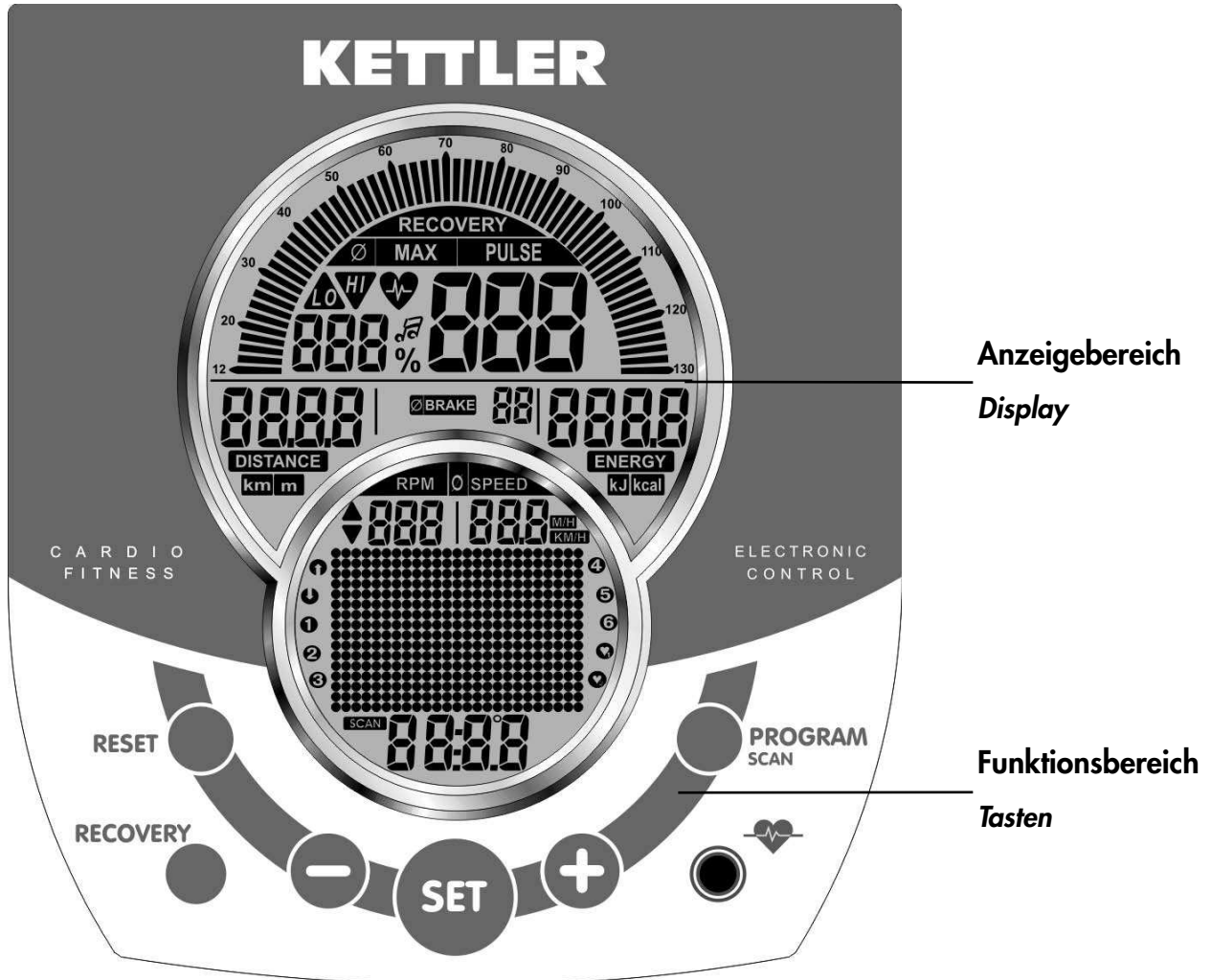
- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.  
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

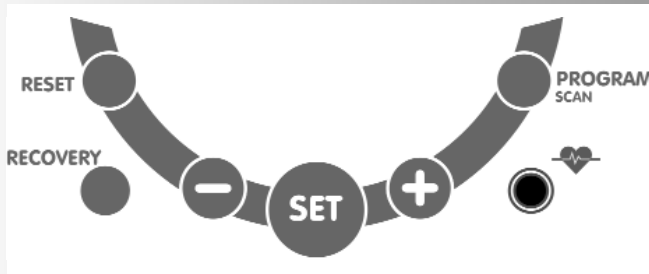
### Zu Ihrer Sicherheit:

- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

## Kurzbeschreibung

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





## Kurzanleitung

### Funktionsbereich

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

#### SET (kurz drücken)

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

#### SET (länger drücken)

Bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf "Individuelle Einstellungen"

#### Reset

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

#### Programm

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

#### Minus – / Plus + Tasten

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

- weiter "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
  - Belastung springt auf **Stufe 1**
  - Programme springen auf **Ursprung**
  - Werteeingabe springt auf **Aus (Off)**

#### RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

#### **Bemerkung:**

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

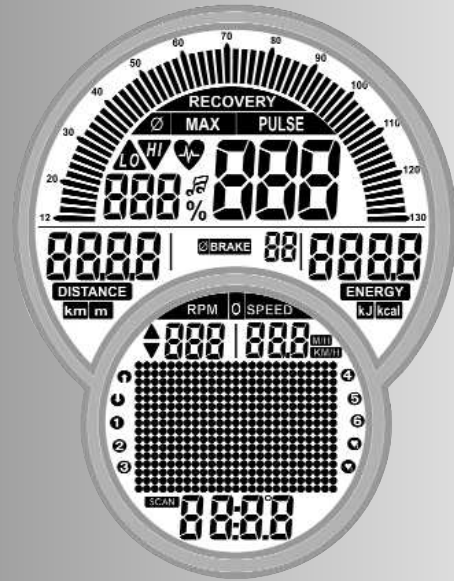
#### Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über (3) Quellen erfolgen:

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

## Anzeigebereich / Display

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



### Programme: Count Up / Count Down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.



### Programme

#### Belastungen über die Zeit oder Strecke

Vorgegebene Profile 1–6



### Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

#### Zielpuls über die Zeit

Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Belastung regeln.



### Anzeigewerte

Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Heimtrainer.

Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Crosstrainern niedriger.

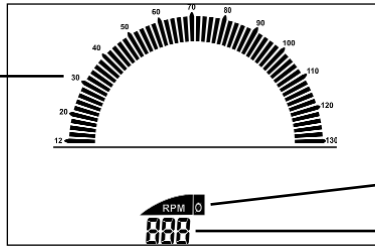
Bei  $60 \text{ min}^{-1}$  (**RPM**)

Heimtrainer: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

## Trainings- und Bedienungsanleitung Trittfrequenz

Skala Pedalumdrehungen



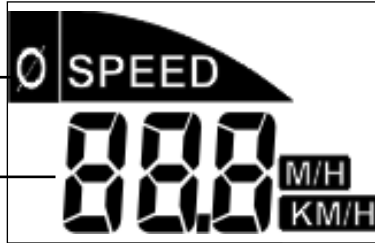
Durchschnittswert

Wert 0 – 199

## Geschwindigkeit

Durchschnittswert

Wert 0 – 99,9



Dimension einstellbar

## Puls

Maximal Puls

Durchschnittswert

Warnung (blinkt) Max.Puls +1

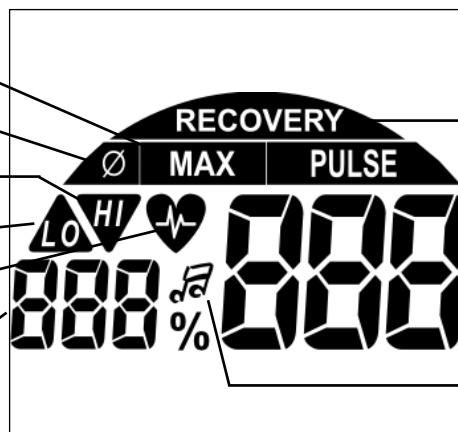
Zielpuls überschritten +11

Zielpuls unterschritten -11

Herzsymbol (blinkt)

Prozentwert

Istpuls / Max. Puls



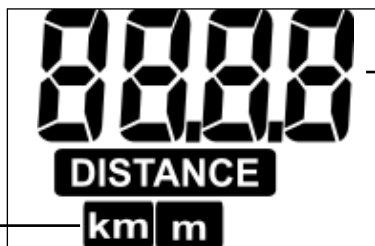
RECOVERY Funktion

Wert 0 – 220

Warnton EIN/AUS

## Entfernung

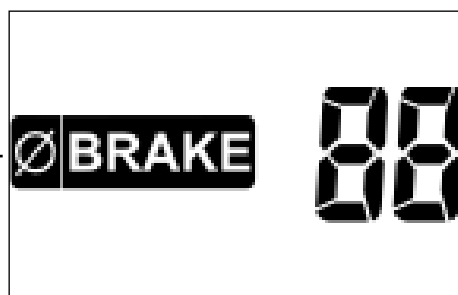
Dimension einstellbar



Wert 0 – 999,9

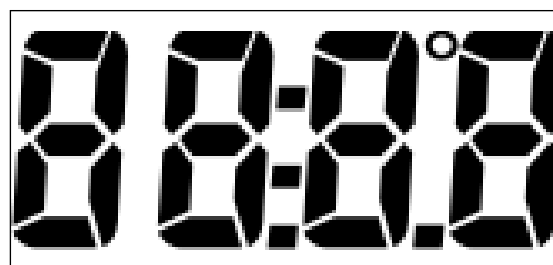
## Belastungsstufe

Durchschnittswert



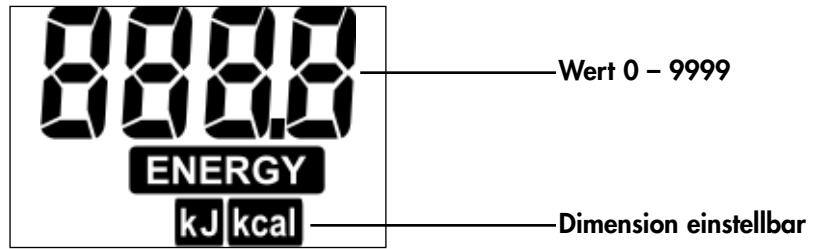
Stufe 1 -15

## Zeit

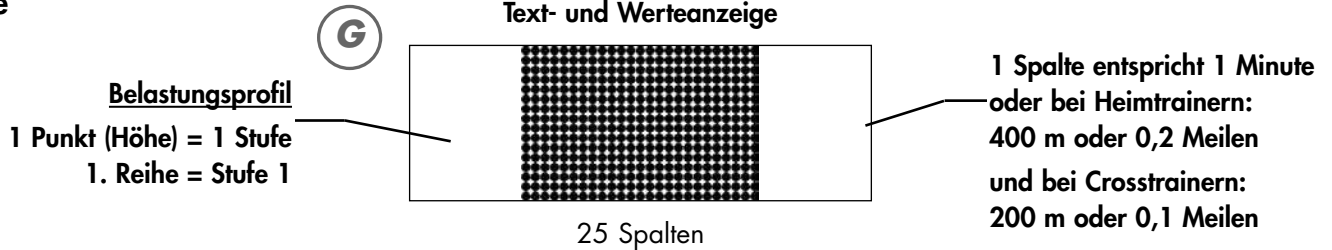


Wert 0 – 99:59

## Energieverbrauch



## Punkte



## Schnellstart (Zum Kennenlernen)

### Trainingsbeginn:

ohne besondere Einstellungen

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

### Anzeige

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

Ändern der Belastung während des Trainings:

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

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

### Trainingsende

- Durchschnittswerte (Ø):

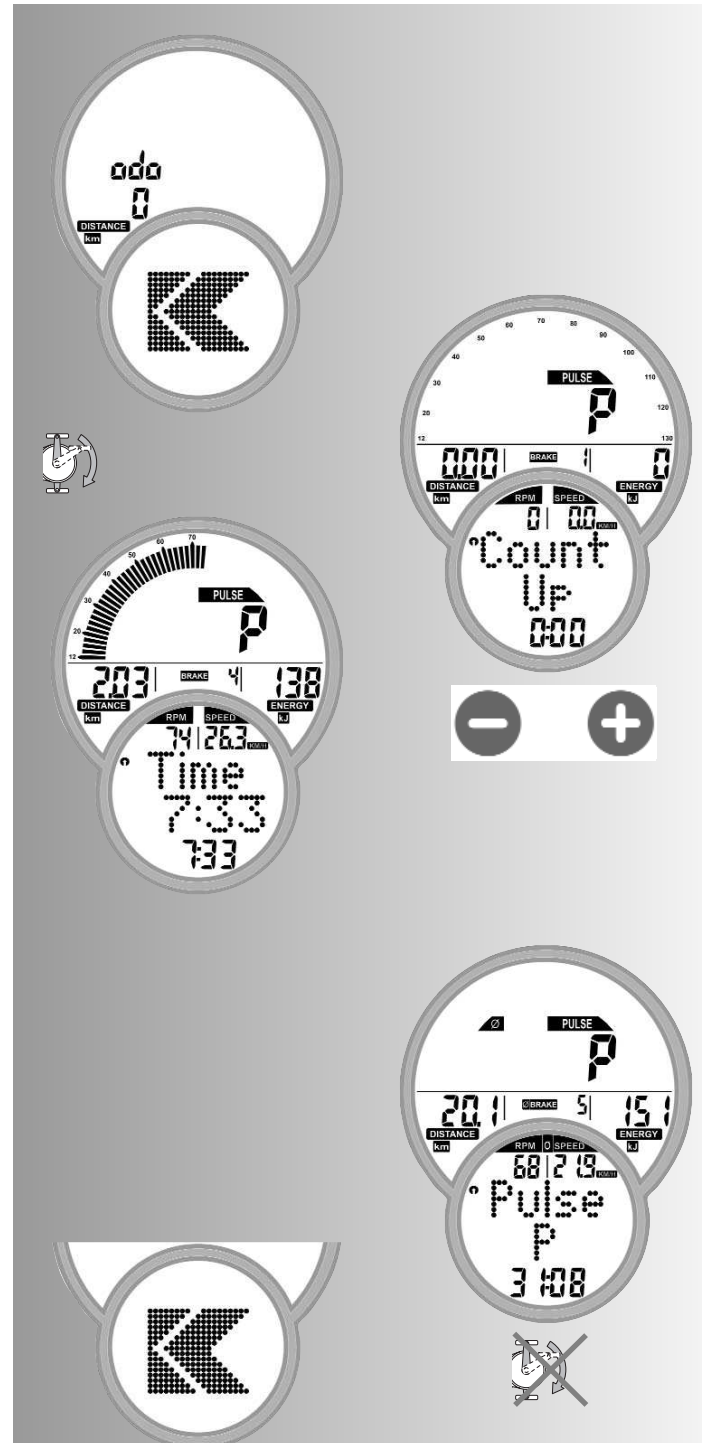
### Anzeige

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

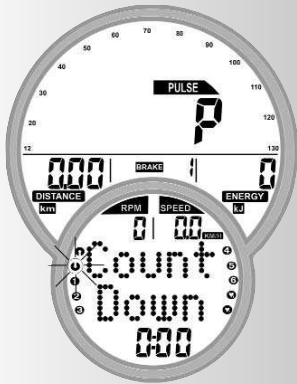
- Gesamtwerte  
Entfernung, Energie und Zeit

### Standby Betrieb

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







## Training

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

### 1. Training durch Belastungsvorgaben

#### a) Manuelle Belastungseingaben

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

#### b) Belastungsprofile

- (PROGRAM) "1" – "6"

### 2. Training durch Pulsvorgaben

#### Manuelle Pulsvorgaben

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

### Training durch Belastungsvorgaben

#### a) Manuelle Belastungseingaben

(PROGRAM) "Count Up"

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

Oder

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

(PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Down"  
Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up". Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Strecke, Zeit oder Energie vorhanden sein.

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

#### Vorgabenbereich

**Anzeige:** Streckenvorgabe "Dist"

#### Streckenvorgabe

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

**Anzeige:** nächstes Menü Zeit eingabe "Time"

#### Zeitvorgabe

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

**Anzeige:** nächstes Menü Energievorgabe "Energ."

#### Energievorgabe

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

**Anzeige:** nächstes Menü Alterseingabe "Age"



**Alterseingabe**

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

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

**Anzeige:** nächstes Menü Zielpulsauswahl "Fat 65%"

**Zielpulsauswahl**

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

**Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

oder

**Zielpuls (40 - 200)**

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

**Anzeige:** nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

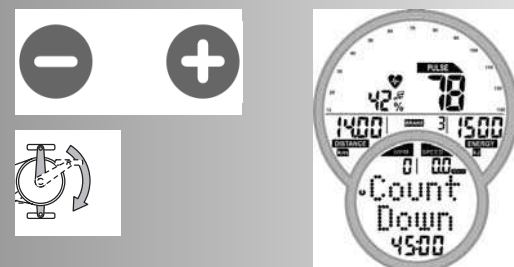
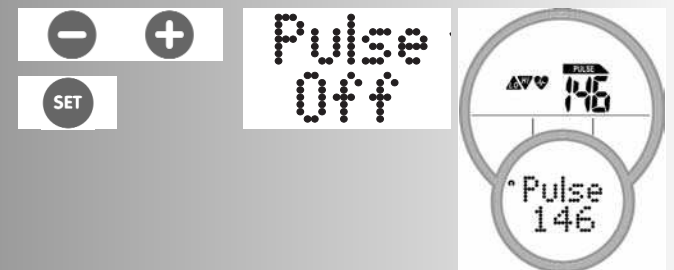
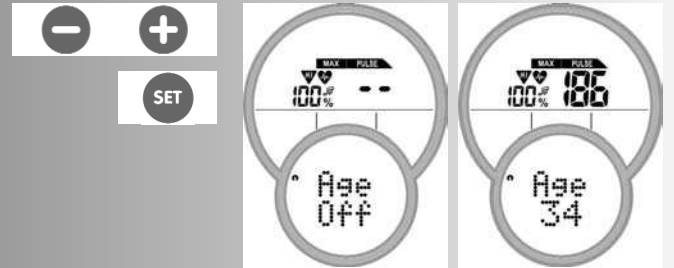
- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 146)  
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
- Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

**Bemerkung:**

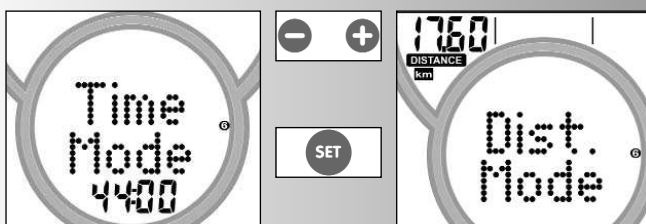
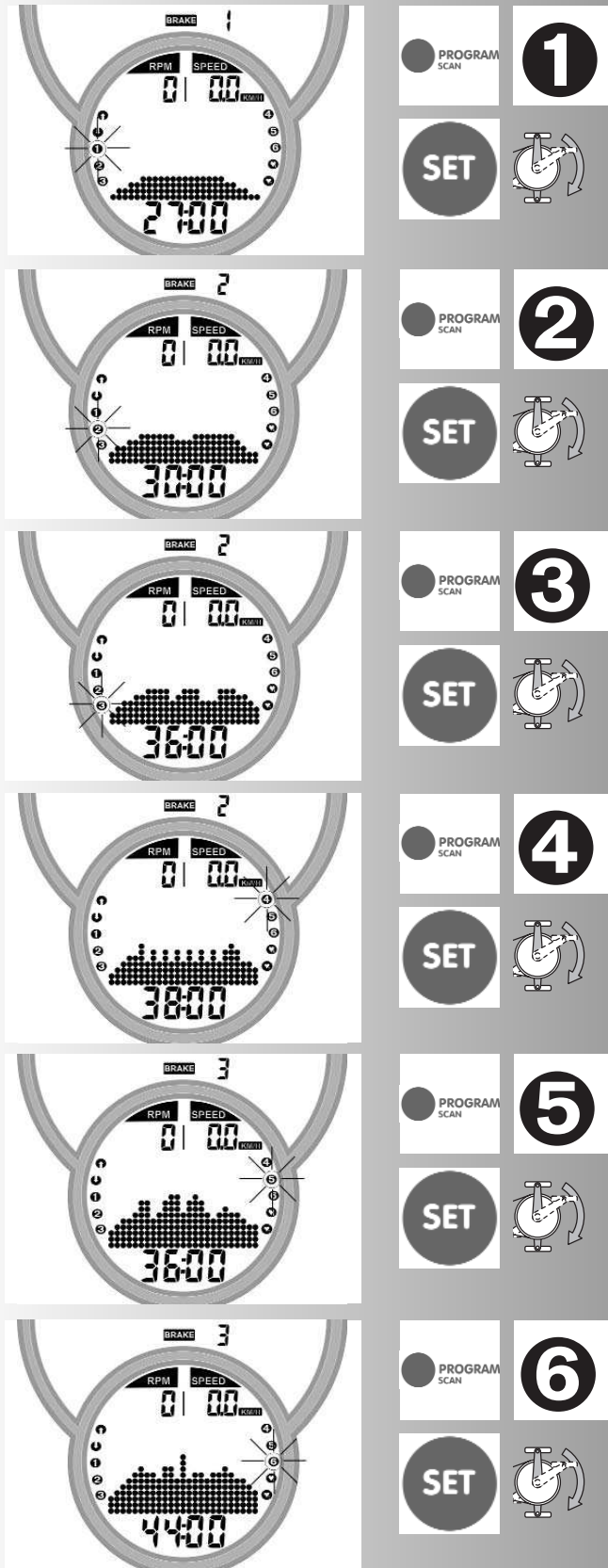
- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammengefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen "Speichern von Vorgaben" aktiviert (Seite 14), bleiben die Pulsvorgaben. Beim nächsten Aufruf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

**Trainingsbereitschaft****Belastung**

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



## Trainings- und Bedienungsanleitung



### b) Belastungsprofile (PROGRAM) "1" – "6"

Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" ausgewählt

z.B. **Anzeige: "1"**

Fitness-Einsteiger I ; Belastung Stufe 1–4, 27 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Trainingsbeginn

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

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

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

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

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

#### Bemerkung:

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

#### Programmumschaltung Zeit / Strecke

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

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

**Anzeige:** Trainingsbereitschaft

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

## 2. Training durch Pulsvorgaben

### Manuelle Pulsvorgaben

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

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

#### Oder

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

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

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

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

#### •Trainingsbeginn

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

#### Oder

Training beginnen

### Hinweis:

#### Anfangsbelastung

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

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 10)

Die Belastung wird dann ab der eingegebenen Stufe automatisch gesteigert, bis der Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

#### Puls

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

Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

### Bemerkung:

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

## Trainingsfunktionen

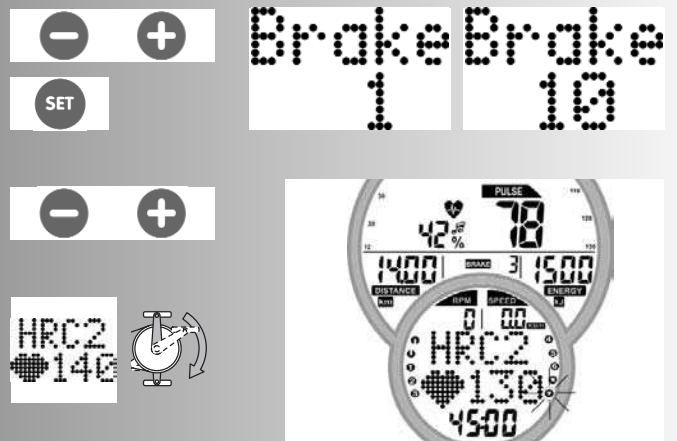
### Anzeigewechsel im Training

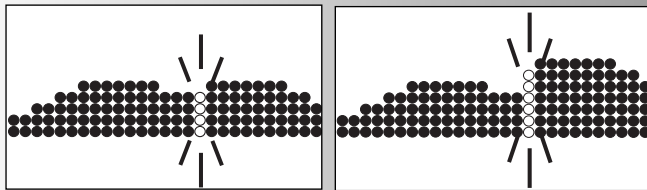
Verstellung: manuell

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

Verstellung: automatisch (SCAN)

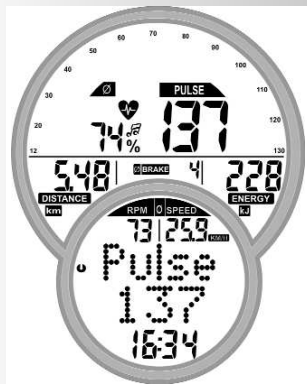
"PROGRAM"- Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erschent. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "PROGRAM"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.





## Verstellung des Belastungsprofils

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

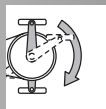
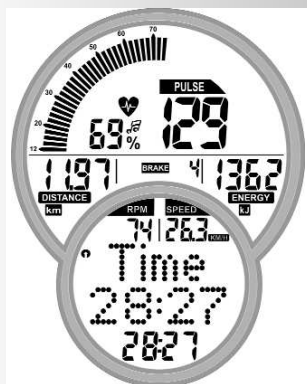


## Trainingsunterbrechung oder -ende

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

Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle **Anzeige**.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.



## Trainingswiederaufnahme

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



Pulswert bei REC Start

Pulswert nach REC Ende

Differenz  
(REC Start-REC Ende)

Fitnessnote



## RECOVERY – Funktion

### Erholungspulsmessung

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

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

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

# Eingaben und Funktionen

Training	Stillstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
⊕ ⊖ Belastung	⊕ ⊖ Belastung	✓	✓								
⊕ ⊖ ↑ ↓ Profil	⊕ ⊖ ↑ ↓ Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	SET ⊕ ⊖ Strecke		✓								✓
	SET ⊕ ⊖ Zeit		✓								✓
	SET ⊕ ⊖ Energie		✓								✓
	Max. Puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oder										
	Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	✓							✓	✓
	→ Zielpuls 40-200	✓	✓							✓	✓
	Zeit/Strecke Umschaltung			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	RECOVERY ● Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Anzeige bei Pulsereignissen

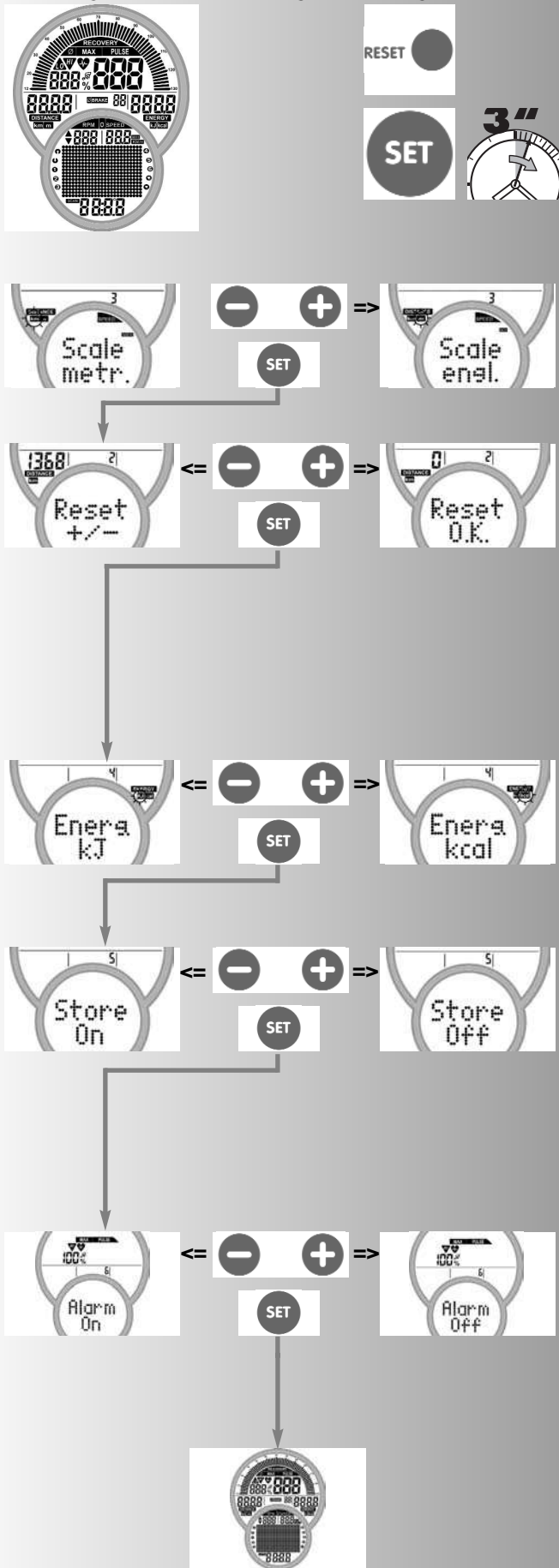
Wert / Eingabe	%	Überschreitung			
		HI	LO	MAX	🎵
Maximal Puls 121-210 AUS (Off)	✓	+1		+1	+1
Zielpuls Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	+11	-11*		
→ Zielpuls 40-200		+11	-11*		

Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das **Symbol "LO"** angezeigt.  
 Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das **Symbol "HI"** angezeigt.  
 Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.  
 Ist bei Individuelle Einstellungen der "Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung" aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.

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



## Trainings- und Bedienungsanleitung



## Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor:

"RESET" drücken

**Anzeige:** alle Segmente

jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

**Anzeige:** Scale

### 1. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Reset +/-, Gesamtkilometert

### 2. Löschen der Gesamtkilometer

"Plus" + "Minus" gemeinsam drücken

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

"Set" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Oder: Löschen der Gesamtwerte überspringen nur "SET" drücken

**Anzeige:** Energ.

### 3. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Auswahl der Energieverbrauchsanzeige

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Store

### 4. Speichern von Vorgaben

"Plus" oder "Minus" drücken

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

**Funktion:**

**ON = Speicherung auch nach "Reset"**

**Off = Speicherung bis zum nächsten "Reset"**

"Set" drücken:

Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Alarm

### 5. Alarmton bei Maximalüberschreitung

"Plus" oder "Minus" drücken

**Funktion:** Alarmton ein- oder ausschalten.

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

# Allgemeine Hinweise

## Heimtrainer

### Geschwindigkeitsberechnung

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

## Crosstrainer

### Geschwindigkeitsberechnung

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

## Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

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

## Systemtöne

### Einschalten

Beim Einschalten wird während des Segmenttests ein kurzer Ton ausgegeben.

### Programmende

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

### Maximalpulsüberschreitung

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

### Fehlerausgabe

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

### Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten

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

## Umschaltung Zeit/Strecke

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

Die Strecke pro Spalte beträgt

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

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

## Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie

weiter nach rechts.

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

## Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

## Hinweise zur Pulsmessung

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

### Mit Ohrclip

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

Vermeiden Sie Störimpulse.

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

### Mit Handpuls

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

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

### Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

### Störungen in der Pulsanzeige

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

### Bemerkung:

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

## Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die Reset -Taste

## Trainingsanleitung

### Zur Trainingsintensität (Heimtrainer)

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



## Zur Trainingsintensität (Crosstrainer)

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

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

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

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

## Trainingshinweise

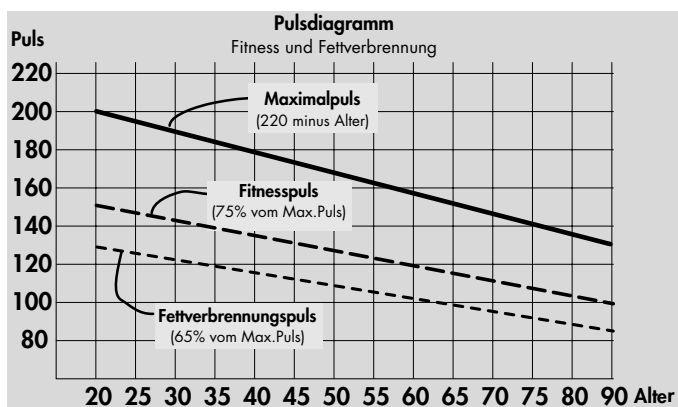
Das Training mit dem Crosstrainer ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Durch das Ausdauertraining werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislaufsystem hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses. Damit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

## Planung und Steuerung Ihres Trainings

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

## Zur Belastungsintensität

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



Die Intensität wird beim Crosstrainer einerseits über die Bewegungsgeschwindigkeit und andererseits über den Widerstand des Magnet-Brems-System geregelt. Mit steigender Bewegungsgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie

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

## Zum Belastungsumfang

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

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

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

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

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

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3mal wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches 10-minütiges Training.

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

## Bewegungsablauf (Crosstraining)

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

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

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

## Glossar

### Recovery

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

### Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

### Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

### Profile

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

### Dimension

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

### Energie

Berechnet den Energieumsatz des Körpers

### Steuerung

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

### Punkte-Feld

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

### Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

### MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

### Zielpuls

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

### Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

### Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

### Manuell

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

### Alter

Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

### HI-Symbol

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

### LO-Symbol

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

### Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

### Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen



## Table of Contents

<b>Safety notes</b>	1	• Readiness for training	8
• Service	1	• Strain profiles 1 – 6	9
• Your safety	1	• Switching over time/distance	9
<b>Short description</b>	<b>2</b>	<b>... by defaults of pulse</b>	
• Function range / Buttons	3	• HRC1 – Count-Up	10
• Indicating range / Display	4	• HRC2 – Count-Down	10
• Display values	5-	<b>Training functions</b>	<b>10</b>
<b>Quick start (Introduction)</b>	<b>6</b>	• Display change	10
• Start of training	6	• Profile adjustment	11
• End of training	6	• Interruption/end of training	11
• Standby operation	6	• Resumption of training	11
<b>Training</b>	<b>7</b>	• Recovery (measuring the recovery pulse)	11
<b>... by defaults of strain</b>		<b>Input and functions</b>	<b>12</b>
• Count-Up	7	• Table: input/functions	12
• Count-Down	7	• Table: pulse events	12
• Default range	7	<b>Individual settings</b>	<b>13</b>
Distance	7	• Selection: KM/Miles display	13
Time	7	• Deletion of total kilometres	13
Energy	7	• Selection: kJoule/Kcal display	13
Age	8	• Storage of defaults	13
Selection of target pulse (Fat/Fit/Man.)	8	• Alarm sound ON/OFF	13
• Entering the target pulse	8		

## General notes 14

- Exercise bike / Cross trainer 14
- Calculation of fitness marks 14
- System sounds 14
- Profile display in training 14
- Calculation of average values 14
- Notes on pulse measurement 14
- with ear clip 14
- with hand pulse 14
- with chest belt 14
- Errors of the computer 14

## Training instructions 15

- Stamina training 15
- Strain intensity 15
- Duration of strain 15

## Glossary



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

## Safety notes

**Please observe the following aspects for your own safety:**

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

carried out.

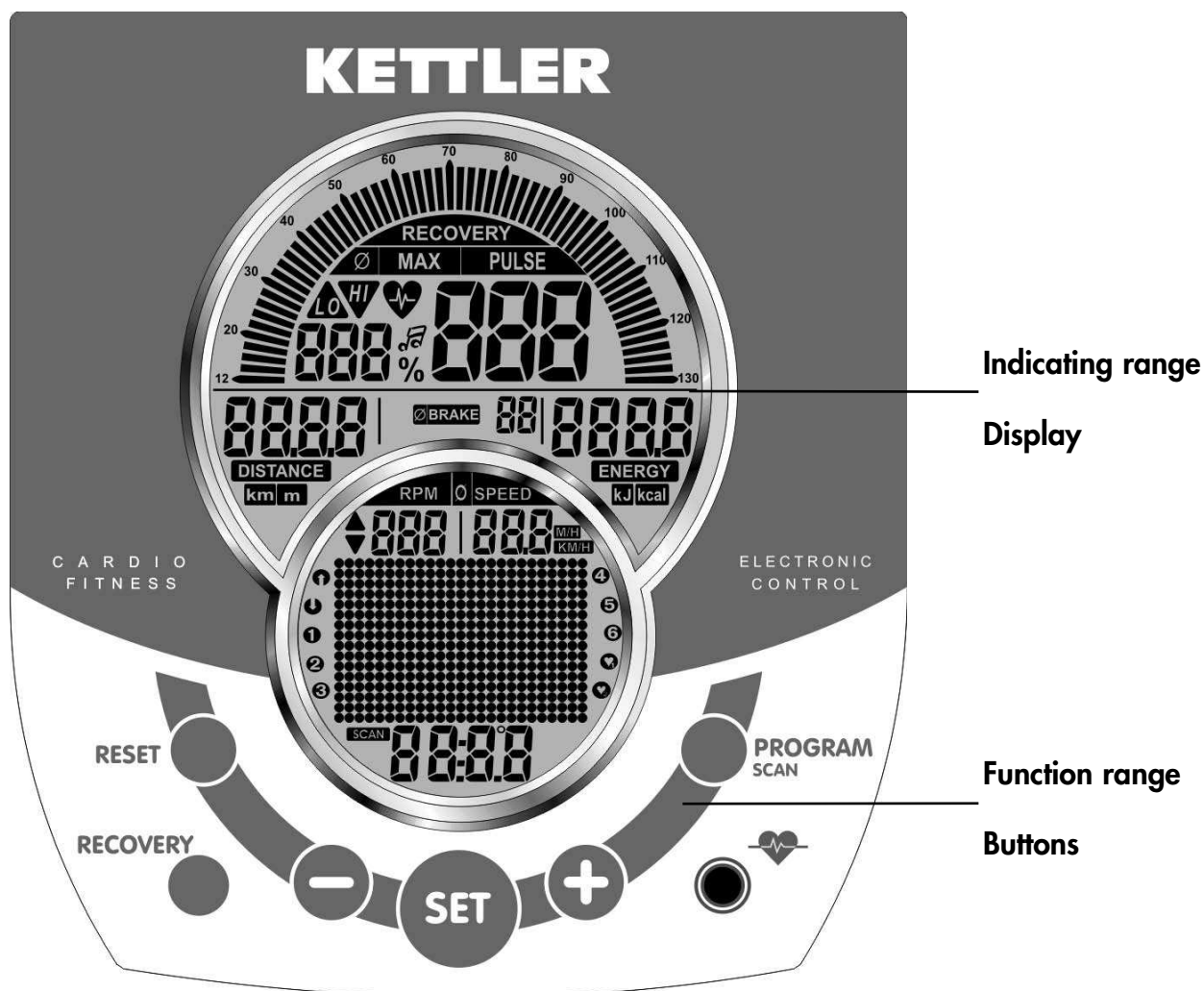
- The device's safety level can only be maintained, if it is checked regularly for damage and wear.

**For your safety:**

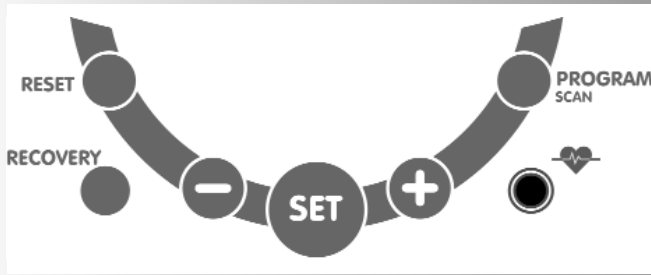
- **Before you start training, your general practitioner should find out, if you are fit for the training with this device in terms of health. The medical findings should be the basis of the structure of your training programme. Wrong or excessive training can lead to damage to your health.**

## Short description

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



## Training and Operating Instructions



## Short description

### Function range

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

### SET (press briefly)

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

### SET (press for a longer period of time)

When displaying all segments: call "individual settings"

### Reset

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

### Programme

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

Pressing again

> next programme

Pressing for a longer period of time > sweep of programme

### Minus - / Plus + buttons

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

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

### RECOVERY

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

### Note:

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

### Measuring the pulse

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

1. Ear clip -

The plug is put into the socket.

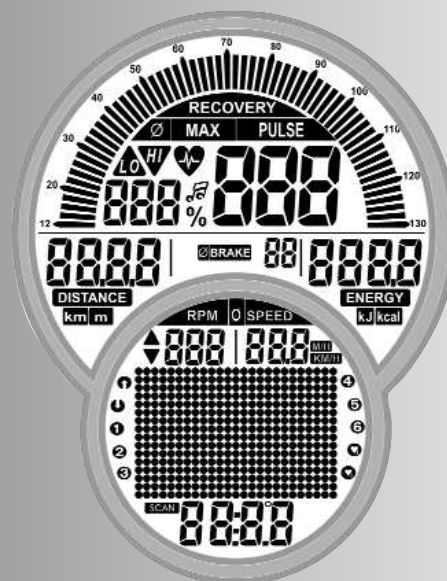
2. Chest belt (plug-in receiver required)

Please observe the respective instructions.

3. Hand pulse

## Indicating range / Display

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



## Programmes: Count Up / Count Down

The programmes differ in their mode of counting.

### Programms

#### Strains beyond the time or distance

Default profiles 1-6

#### Pulse-controlled programmes: HRC1/HRC2

##### Target pulse beyond the time

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



## Display values

The example displays show the operation as home trainer.

If the revolutions per minute correspond to the example displays the values for speed and distance are lower for cross trainers.

At 60 min<sup>-1</sup> (RPM)

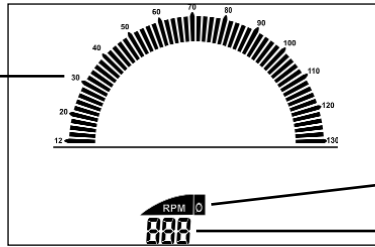
Home trainers: = 21,3 km/h

Exercise bikes: = 9,5 km/h

# Training and Operating Instructions

## Pedalling frequency

Scale Pedal revolutions



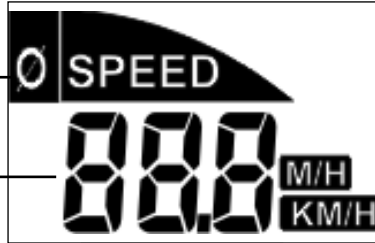
Average value

Value 0 – 199

## Speed

Average value

Value 0 – 99,9



Dimension adjustable

## Puls

Maximum pulse

Average value

Warning (flashes) Max. pulse + 1

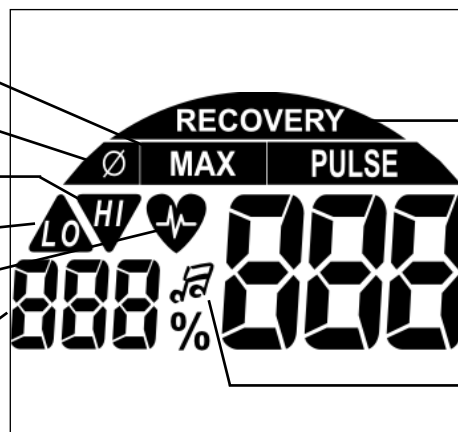
Target pulse exceeded + 11

Target pulse run below - 11

Heart symbol (flashes)

Percentage value

Actual pulse / Max. pulse



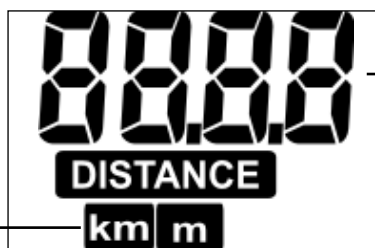
RECOVERY

Value 0 – 220

Warning sound ON/OFF

## Distance

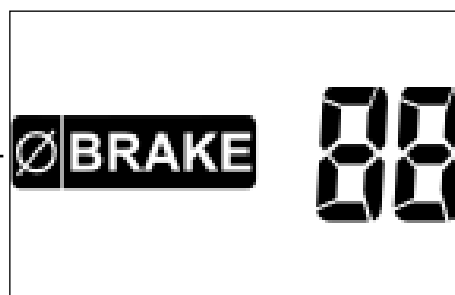
Dimension adjustable



Value 0 – 999,9

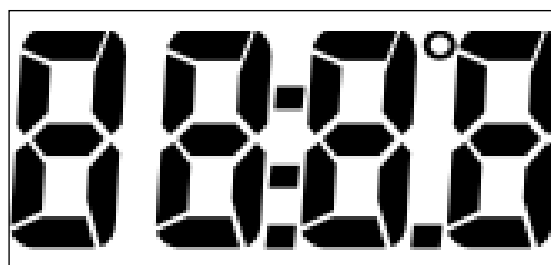
## Level of strain

Average value



Level 1 -15

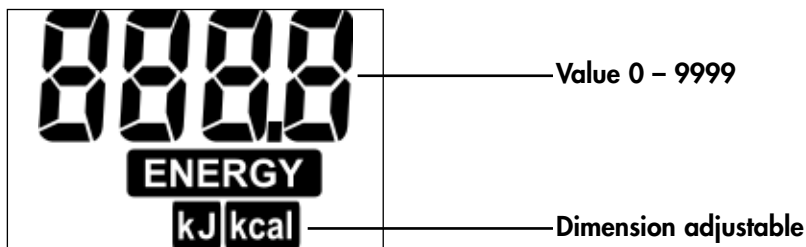
## Time



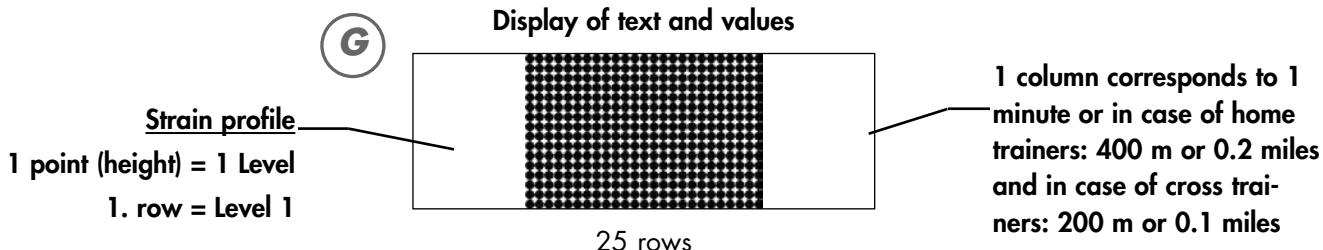
Value 0 – 99:59



## Energy consumption



## Points



## Quick start (Introduction)

### Start of training:

without special settings

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

### Display

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

Change of the strain during training:

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

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

### End of training

- Average values (Ø):

Display

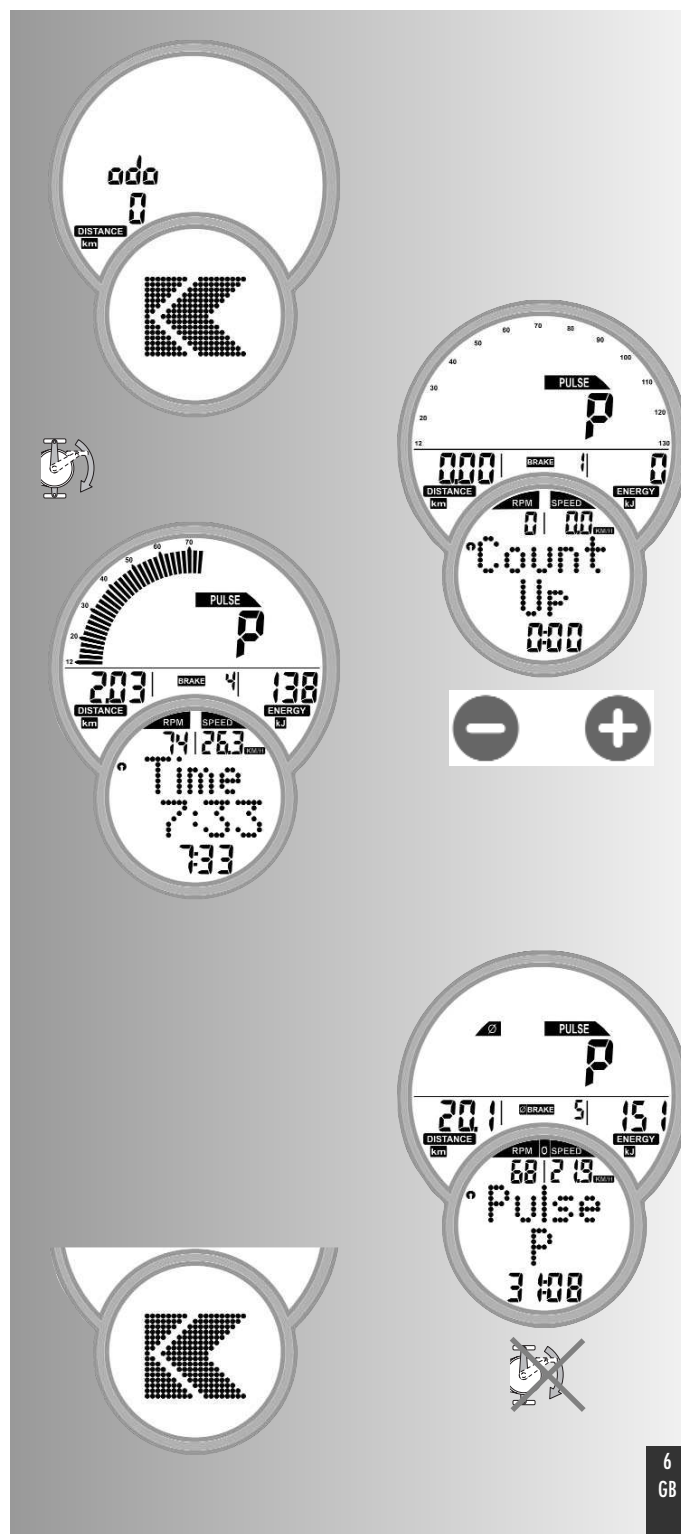
Pulse (if measurement of pulse is active), level, revolutions and speed

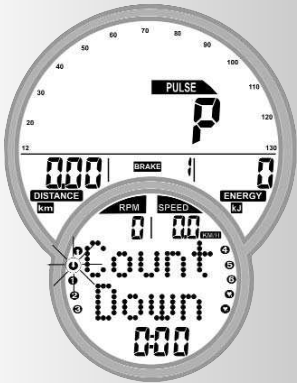
- Total values

Distance, energy and time

### Standby operation

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





## Training

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

### 1. Training by defaults of strain

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

### 2. Training by defaults of pulse

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

### Training by defaults of strain

- a) **Manual strain input**  
(PROGRAM) "Count Up"
- Press "PROGRAM" until: display "Count Up"

Start training, all values count up.

Or

- Press "SET": default range
- "Plus" or "Minus": change strain.

Start of training, all values count up.

(PROGRAM) "Count Down"

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

#### Default range

**Display:** distance default "Dist"

#### Distance default

Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 14.00)

Confirm by means of "SET".

**Display:** Next menu time default "Time"

#### Time default

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

Confirm by means of "SET".

**Display:** Next menu energy default "Ener."

#### Energy default

• Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 1500)

Confirm by means of "SET".

**Display:** Next menu Age default "Age"

## Age input

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

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

Confirm by means of "SET".

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

## Selection of target pulse

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

**Display:** readiness for training with all defaults

Or

## Target pulse (40 – 200)

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

Confirm by means of "SET".

**Display:** next default "target pulse" (Pulse)

- Enter value by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 146)

Confirm by means of "SET" (default mode completed)

**Display:** readiness for training with all defaults

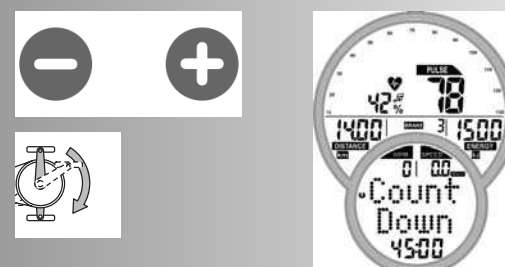
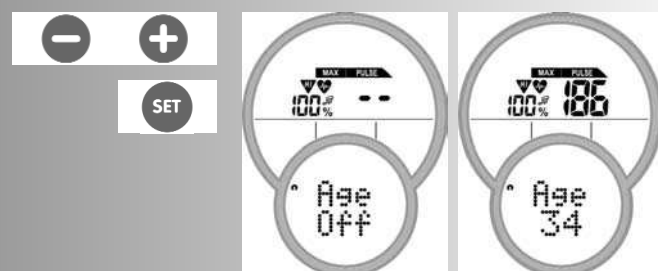
## Note:

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

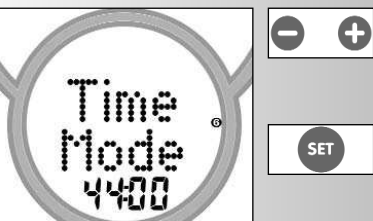
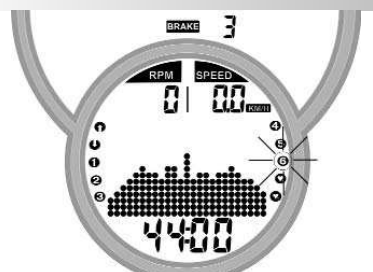
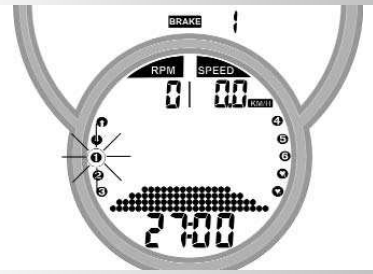
## Readiness for training

### Strain

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



## Training and Operating Instructions



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

All profiles are selected by pressing "PROGRAM".

e.g. **Display: "1"**

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

Press "SET": default range,

Start of training

- Press "PROGRAM" until: **display "2"**

Fitness beginners II; strain level 1-5, 30 min.

Press "SET": default range,

Start of training

- Press "PROGRAM" until: **display "3"**

Advanced I; strain level 1-6; 36 min.

Press "SET": default range

Start of training

- Press "PROGRAM" until: **display "4"**

Advanced II; strain level 1-7, 38 min.

Press "SET": default range

Start of training

- Press "PROGRAM" until: **display "5"**

Professional I; strain level 1-9, 36 min.

Press "SET": default range

Start of training

- Press "PROGRAM" until: **display "6"**

Professional II; strain level 1-10, 44 min.

Press "SET": default range

Start of training

#### Note:

The profile is compressed to 25 columns in the programme displays in case of times exceeding 25 min.

Defaults see table page 12.

### Switching over time/distance

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

Set mode by means of "Minus" or "Plus".

Confirm by means of "SET".

Display: readiness for training

The distance per column is 0.4 km (0.2 miles).

Cross ergometer: 0.2 km (0.1 miles)



## 2. Training by defaults of pulse

### Manual defaults of pulse

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

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

Or

Start training, all values count up.

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

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

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

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

- Start of training

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

Or

Start training

#### Note:

### Initial strain

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

- Enter values by means of "Plus" or "Minus" (e.g. 10)

The strain is increased automatically from the entered level until the target pulse is achieved (e.g. 130)

### Pulse

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

Start of training by pedalling.

Default possibilities: see table page 12

#### Note:

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

## Training functions

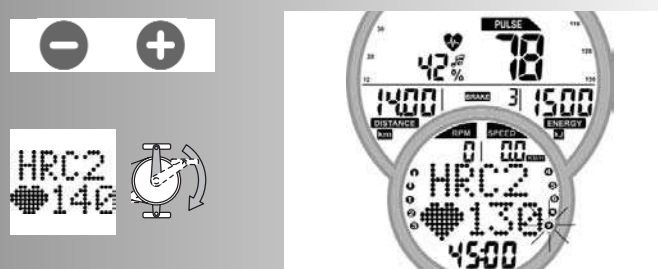
### Display change during training

Adjustment manually

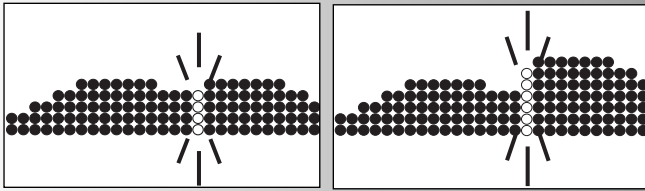
By means of "PROGRAM" the display changes in the following order in the item field: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Adjustment automatically (**SCAN**)

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



## Training and Operating Instructions



## Adjustment of the strain profile

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



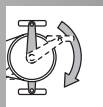
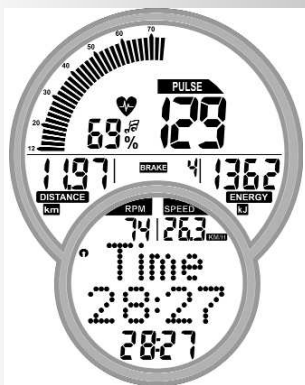
## Interruption/end of training

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

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

The training data is shown for 4 minutes.

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



## Resumption of training

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

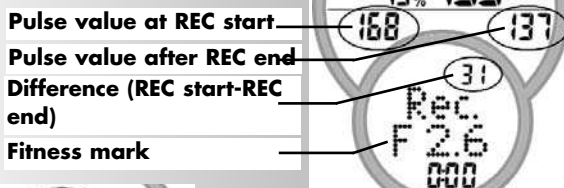


## RECOVERY function

### Measuring the recovery pulse

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

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



"RECOVERY" or "RESET" interrupts the function.

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

# Input and functions

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

## Display in case of pulse events

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

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

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

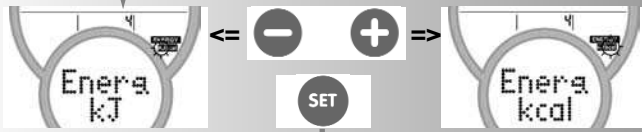
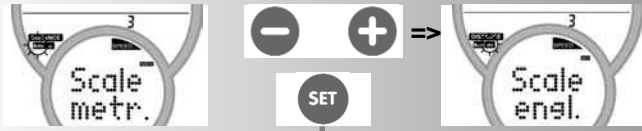
If the maximum pulse is exceeded, the "HI" arrow is flashing and the writing "MAX" is shown.

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

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



## Training and Operating Instructions



## Individual settings

Proceed according to the figure on the left:

Press "RESET"

**Display:** all segments

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

**Display:** Scale

### 1. Display of the unit in kilometres / miles

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** Selection kilometres or miles display

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

**Display:** Reset +/- Total kilometers

### 2. Deletion of total kilometres

Press "Plus" + "Minus" together

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

Press "Set": change to the next setting

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

**Display:** Energ.

### 3. Display of the energy consumption in kJoule / kcalorie

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** Selection of the energy consumption display

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

**Display:** Store

### 4. Storage of defaults

Press "Plus" or "Minus"

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

**Function:**

ON = Storage also after "Reset"

Off = Storage until next "Reset"

Press "Set":

Change to the next setting

**Display:** Alarm

### 5. Alarm sound in case of exceeding the maximum

Press "Plus" or "Minus"

**Function:** Switching on or off the alarm sound.

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

## General Instructions

### Exercise bike

#### Speed calculation

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

### Crosstrainer

#### Speed calculation

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

### Fitness value calculation

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

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

P1 = load pulse

P2 = recovery pulse

Value 1 = very good

Value 6 = unsatisfactory

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

## System Sounds

### Switching On

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

### Programme End

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

### Maximum Pulse Overrun

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

### Error Display

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

### Switch On/Off Automatic Scan Function

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

## Time/Distance Switch

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

The distance per column is

**Exercise bike:** 0.4 km (0.2 miles).

**Crosstrainer:** 0.2 km (0.1 miles)

## Profile Display during Training

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

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

## Average Calculation

The average value is calculated per training unit.

## Instructions for Pulse Measurement

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

### With Ear Clip

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

Avoid interference impulses.

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

### With Hand Pulse

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

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

### With Chest strap

Observe the relevant instructions.

## Failures in the pulse display

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

### Comment

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

## Faults in the Training Computer

Press the Reset Key

## Training instruction

### Training intensity (exercise bike)

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

## Training and Operating Instructions

### Training intensity (Crosstrainer)

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

Cross training is a very effective whole-body workout, which stresses all large muscle groups, and simultaneously trains the cardiovascular system in an ideal manner and promotes the fat metabolism. The innovative elliptical sequence of movements of the treads strengthens the leg and gluteal muscles especially joint-sparing, the training of the upper part of the body coupled with the legwork mainly stresses the arm, shoulder, pectoral and dorsal muscles.

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

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

### Notes on training

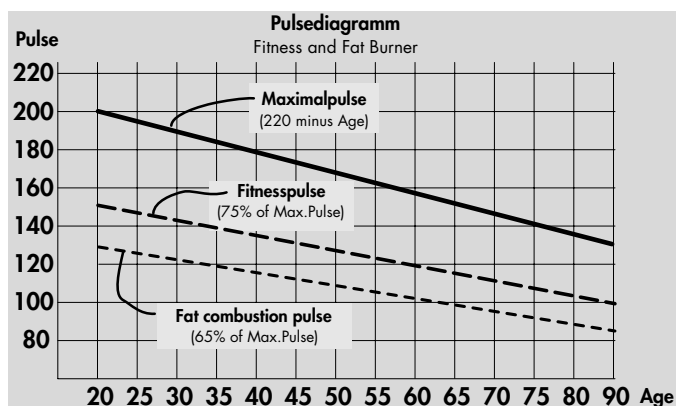
Workout with the cross-trainer is to be designed methodically according to the principles of stamina training. Stamina training mainly causes changes and adaptations in the cardiovascular system. This includes the decrease of the rest pulse frequency and the pulse under load. Thus the heart disposes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

### Planning and control of your training

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

### About load intensity

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



For the Crosstrainer, intensity is on the one hand controlled via the speed of movement and on the other hand via the resistance of the magnet braking system. With increasing speed of movement, the physical load is increased as well. It also increases, when the braking resistance is increased. As a beginner avoid a too high speed or training with a too high braking resistance,

since in that the recommended pulse frequency range can be quickly exceeded. During the training check on the basis of your pulse frequency, whether you work out in your intensity range according to the diagrams shown.

About the scope of load

Beginners increase the scope of load of their training only gradually. The first training units should be relatively short and in intervals. Sports medicine considers the following load factors as fitness-positive:

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

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

The beginner training can be planned as follows within the first 4 weeks:

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

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

Beside the individual planning of your stamina training you can fall back on the training programs integrated in the training computer of the unit.

### Sequence of movements (Crosstrainer)

The sequence of movements of the cross training is already provided by the elliptic rotation of the treads and the position of the handlebars. Despite of that, the following should be observed:

- Before the training, always check correct installation and standing of the equipment.
- When getting onto the equipment, one tread must be in the lowest and one in the highest position. Grab the handlebars with both hands and mount the lower tread first. When getting off the equipment, step off the upper tread first.

- Set the treads to the optimal distance to the handlebars for you; in that observe sufficient legroom to the handlebars.
- Execute your training with respective sports shoes and observe secure standing on the treads.
- Do not work out with your hands off the handles. Grab the frame between the moving handlebars, if you only want to work out the lower part of your body.
- Mind a uniform, round sequence of movements.
- During the training, vary between forward and backward movements of the treads to work out the leg and gluteal muscles in different manners.

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

## Glossary

### Recovery

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

### Reset

Deletion of the display contents and restart of the display.

### Programs

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

### Profiles

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

### Dimension

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

### Energy

Calculates the energy turnover of the body

### Control

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

### Points field

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

### Pulse

Recording of the heartbeat per minute

### MaxPulse(s)

Calculated value from 220 minus years of age

### Target pulse

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

### Fat burning pulse

Calculated value of: 65 % MaxPuls

### Fitness pulse

Calculated value of: 75 % MaxPuls

### Manual

Calculated value of: 40 – 90 % MaxPuls

### Age

Here an entry for calculation of the maximum pulse.

### HI symbol

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

### LO symbol

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

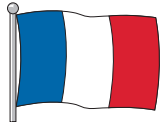
### Menu

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

### Glossary

Collection of attempts for explanation.

# Mode d'emploi et instructions d'entraînement



## Sommaire

### Instructions relatives à la sécurité 1

- Service 1
- Votre sécurité 1

### Description brève 2

- Étendue des fonctions / touches 3
- Étendue de mesure / écran 4
- Valeurs affichées 5-6

### Démarrage rapide (familiarisation avec l'appareil) 6

- Début de l'entraînement 6
- Fin de l'entraînement 6
- Mode veille (Standby) 6

### Entraînement 7

#### ... par rapport aux charges

- Count-Up 7
- Count-Down 7
- Domaine d'objectifs 7
- Distance 7
- Temps 7
- Énergie 7
- Âge 8

#### Sélection du pouls souhaité (fat / fit / Man.) 8

- Entrée du pouls souhaité 8
- Préparation à l'entraînement 8
- Profil des charges 1-6 9
- Basculement Temps / distance 9

#### ... par rapport au pouls

- HRC1 – Count-Up 10
- HRC2 – Count Down 10

### Fonctions d'entraînement 10

- Changement d'affichage 10
- Ajustage du profil 11
- Interruption / fin de l'entraînement 11
- Reprise de l'entraînement 11
- Récupération (mesure du pouls de récupération) 11

### Données et fonctions 12

- Tableau : données / fonctions 12
- Tableau : fluctuation du pouls 12

### Réglages individuels 13

- Sélection : affichage Km / miles
- Suppression du kilométrage total 13

- Sélection : affichage Joule / Kcal 13
- Enregistrement des données 13
- Signal d'alarme ON / OFF 13

### Indications d'ordre général 14

- Home trainer / cross trainer 14
- Calcul fitness 14
- Système de sonneries
- Affichage du profil durant l'entraînement 14
- Calcul de la valeur moyenne 14
- Indications pour la mesure du pouls 14
- Avec clip d'oreille 14
- Avec pouls de la main 14
- Avec ceinture thoracique 14
- Problèmes de l'ordinateur 14

### Instructions d'entraînement 15

- Entraînement longue durée 15
- Intensité des charges 15
- Étendue des charges 15

### Glossaire 16



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

## Instructions relatives à la sécurité

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

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

de remplacement originales de marque KETTLER.

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

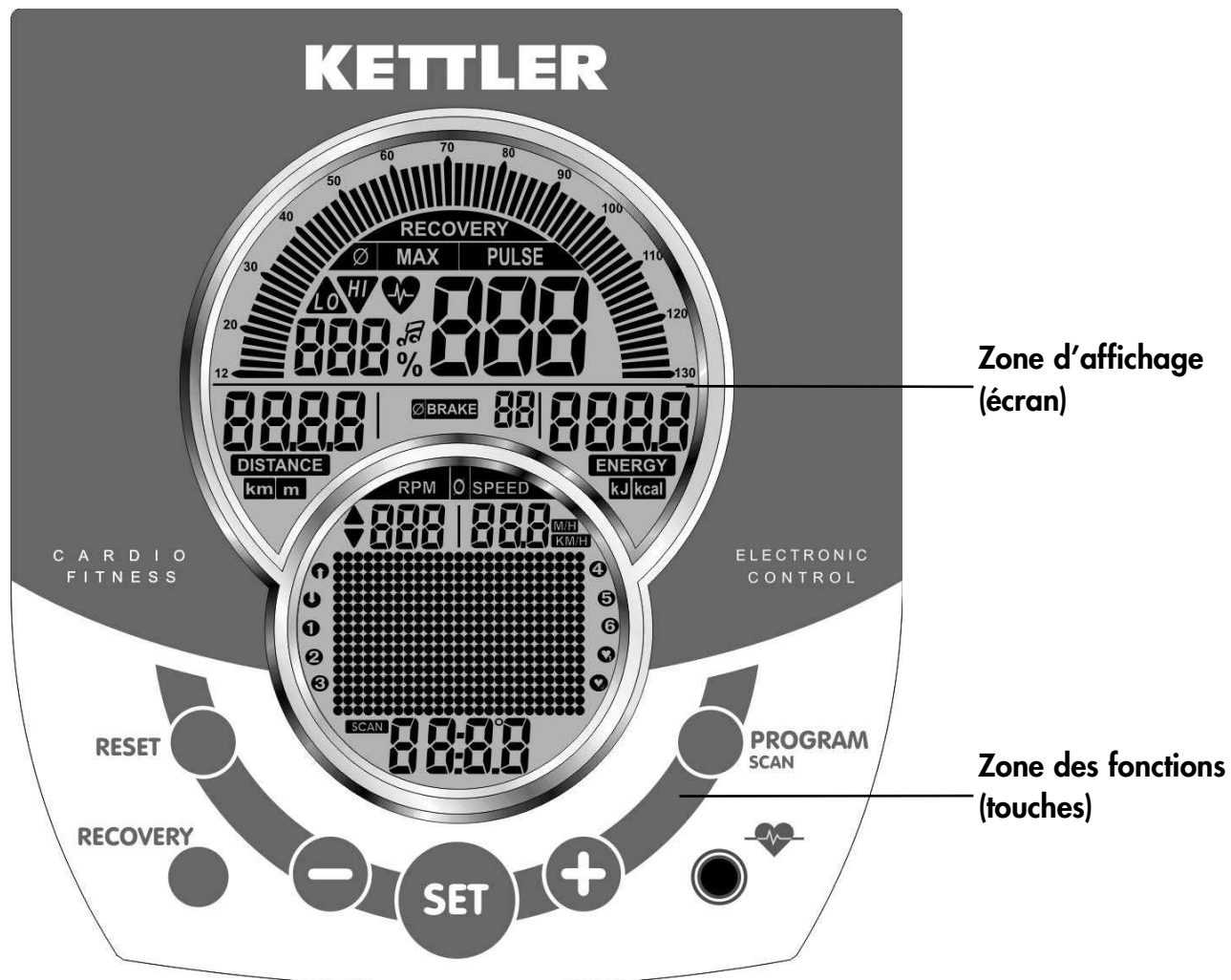
#### Pour votre sécurité :

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

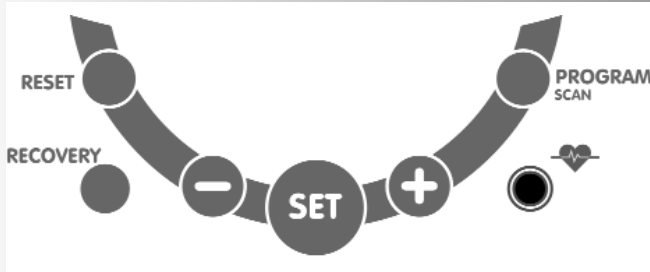
**Le résultat médical constitue la base de référence pour établir votre programme d'entraînement. En effet, un entraînement inadapté ou excessif peut comporter des risques pour votre santé.**

## Description brève

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



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



## Brève introduction

### Étendue des fonctions

Le rôle des six touches est expliqué ci-dessous.

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

### SET (appuyer brièvement)

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

### SET (appuyer longuement)

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

### Reset

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

### Programm

Grâce à cette touche, vous pouvez sélectionner différents programmes.

Appui normal : > programme suivant

Appui prolongé : > exécution du programme

### Touches moins - / plus +

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

Suivant : appuyer sur la touche « plus »

Ou précédent : appuyer sur la touche « moins »

Appui prolongé : > changement rapide

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

La charge revient à

**u niveau 1**

Les programmes reviennent à

**l'état initial**

Les valeurs entrées reviennent sur

**off**

### RECOVERY

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

#### Remarque :

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

### Mesure du pouls :

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

1. Clip d'oreille – la fiche sera introduite dans la prise.

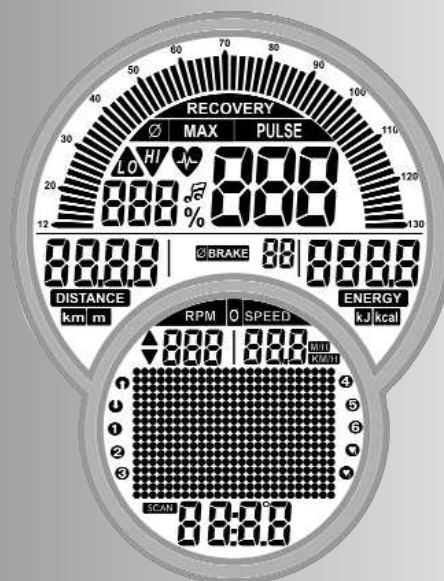
2. Ceinture thoracique (nécessite un récepteur pour la fiche) Veuillez suivre les instructions correspondantes.

3. Pouls de la main



## Zone d'affichage / écran

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



### Programme : Count Up / Count Down

Les programmes se différencient par leur numéro

#### Programmes

Charges temps ou distance  
Profils prédéterminés 1-6

#### Programmes commandés par pouls : HRC1 / HRC2

Pouls souhaité tout au long de l'entraînement  
Deux programmes règlent la charge en fonction du pouls souhaité prédéterminé

#### Valeurs affichées

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

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

Pour 60 min -1 (RPM)

Home-Trainer = 21,3 km/h

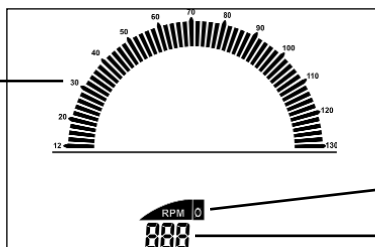
Cross-Trainer = 9,5 km/h



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement

### Graduations rotation pédales

Graduations rotation pédales



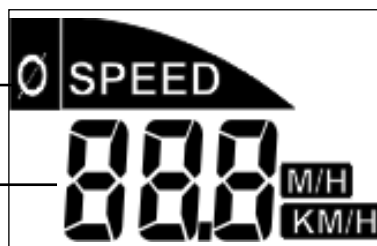
Valeur moyenne

Valeur 0-199

### Vitesse

Valeur moyenne

Valeur 0 - 99,9



Unités réglables

### Pouls

Pouls maximal

Valeur moyenne

Avertissement (clignote) Pouls max. +1

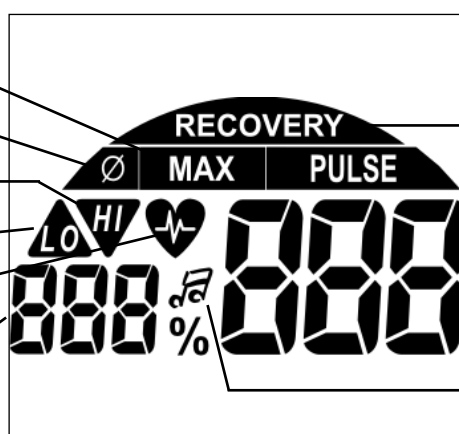
Pouls supérieur à l'objectif pouls +11

Pouls inférieur à l'objectif pouls -11

Symbole cœur (clignote)

Valeur en pourcentage

Pouls instantané / pouls maximal



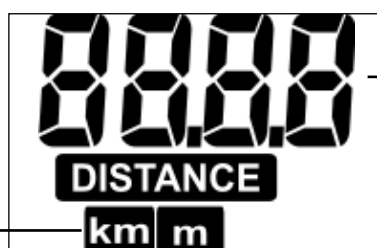
Fonction RECOVERY

Valeur 0 - 220

Signal sonore d'avertissement ON /OFF

### Distance

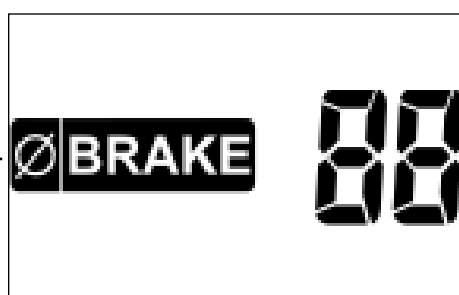
Unités réglables



Valeur 0 - 999,9

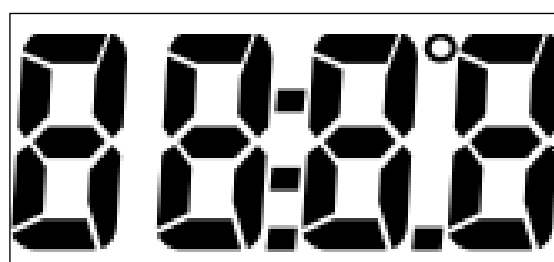
### Niveau de charge

Valeur moyenne



Niveau 1 -15

### Durée



Valeur 0 - 99:59

## Dépense d'énergie

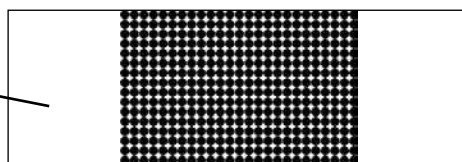


## Points

**Profil des charges**

1 point (hauteur) = 1 niveau  
1ère série : niveau 1

**Affichage du texte et des valeurs**



25 colonnes

1 colonne correspond à 1 minute ou, dans le cas du home-trainer : 400 m ou 0,2 miles dans le cas du cross trainer : 200 m ou 0,1 miles.

## Démarrage rapide (familiarisation avec l'appareil)

### Début de l'entraînement :

Aucun réglage particulier

- Écran de bienvenue lors de la mise sous tension

Affichage du nombre total de kilomètres « odo »

- Après 5 secondes : affichage « Count up » ;

Toutes les valeurs sont sur zéro ;

Charge de niveau 1

- Début de l'entraînement

### Affichage

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

Modification des charges pendant l'entraînement :

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

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

### Fin de l'entraînement

- Valeur moyenne (Ø) :

#### Affichage

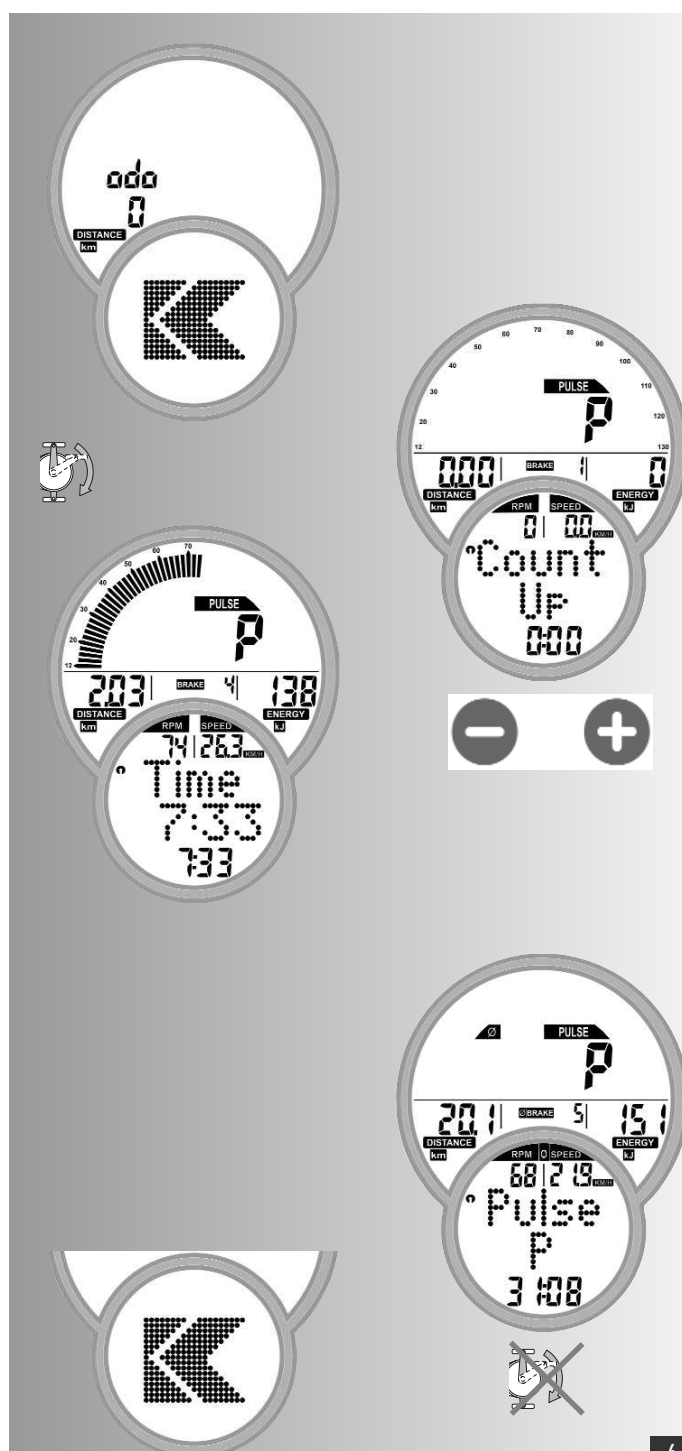
Pouls (si enregistrement pouls activé), niveau, rotations et vitesse

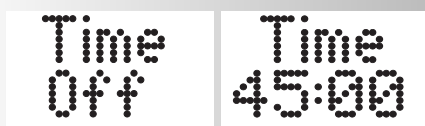
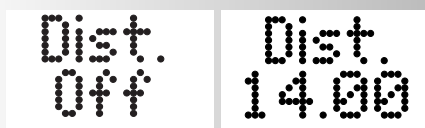
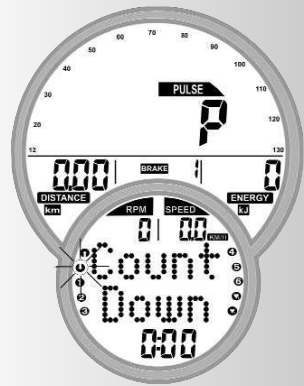
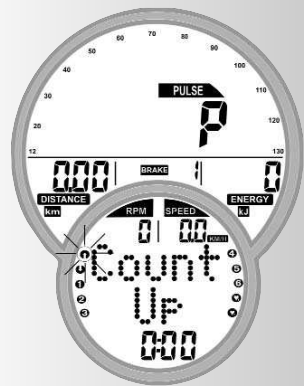
- Valeur totale

Distance, dépense d'énergie et durée

### Fonctionnement en veille (Standby)

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





## Entraînement

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

### 1. Entraînement par rapport aux charges

a) Entrée manuelle des charges

(PROGRAM) « Count Up »

(PROGRAM) « Count Down »

b) Profil des charges

(PROGRAM) « 1 »- « 6 »

### . Entraînement par rapport au pouls

Entrée manuelle du pouls

(PROGRAM) « HRC1 Count Up »

(PROGRAM) « HRC2 Count Down »

### Entraînement par rapport aux charges

a) Entrée manuelle des charges

- (PROGRAM) « Count Up »

Appuyer sur la touche « PROGRAM » jusqu'à ce que « Count Up » s'affiche.

Commencez l'entraînement, toutes les valeurs vont croissant.

**Ou**

- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données

- Modifiez les charges à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » L'entraînement commence, toutes les valeurs vont croissant.

(PROGRAM) « Count Down »

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

- Appuyez sur la touche « SET » : zone d'entrée des données

### Zone d'entrée des données

**Affichage :** entrée de la distance « Dist »

#### Entrée de la distance

- Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 14,00)

Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : menu suivant, entrée de la durée « Time »

#### Entrée de la durée

Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 45:00)

Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET ».

**Affichage:** menu suivant, entrée de la dépense d'énergie « Energy »

#### Entrée de la dépense d'énergie

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

## L'entrée de l'âge

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

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

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

### Sélection de l'objectif de pouls

Faites votre sélection à l'aide des touches « Plus » ou « Moins »

Brûlage des graisses 65 %, Fitness 75%, Manuel 40-90%  
Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « SET ».

Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. Manuel 83)

Confirmez la valeur entrée en appuyant sur la touche « SET » (fin du mode entrée de données)

**Affichage :** Prêt pour l'entraînement avec toutes les données  
**Ou**

### Objectif de pouls (40-200)

Sélectionnez l'âge à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ». Affichage : « AGE OFF »

Confirmez la valeur en appuyant sur la touche « SET ».

Affichage : entrée suivante « Objectif de pouls » (pulsations)  
Entrez la valeur à l'aide des touches « Plus » ou « Moins » (par ex. 146)

Confirmez cette valeur en appuyant sur la touche « SET » (fin du mode d'entrée des données)

**Affichage :** prêt pour l'entraînement avec toutes les données

### Remarque

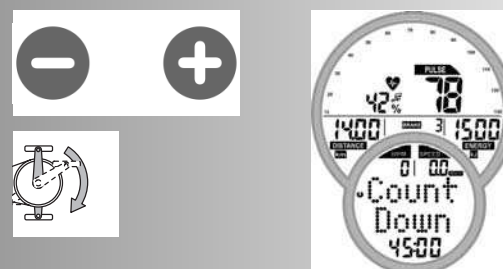
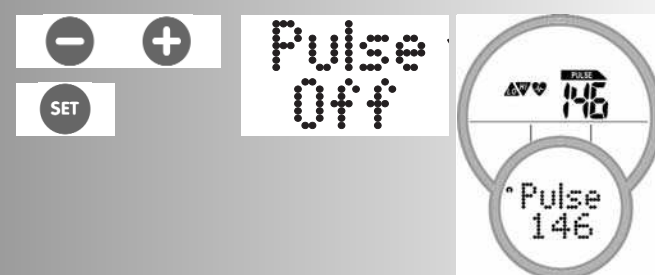
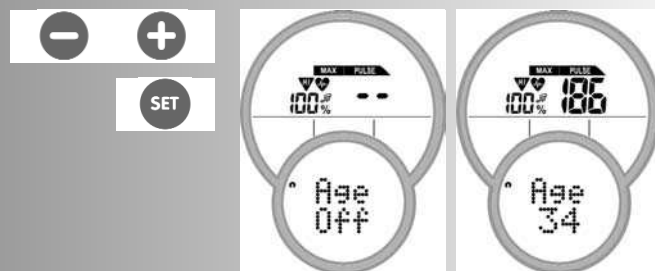
- Un aperçu de toutes les possibilités de réglage des programmes est présenté dans les tableaux en page 12.
- Les données enregistrées seront perdues si vous appuyez sur « reset ». Si vous activez « enregistrement des données » lors de vos réglages individuels (page 14), les données concernant le pouls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

## Prêt à l'entraînement

### Charge

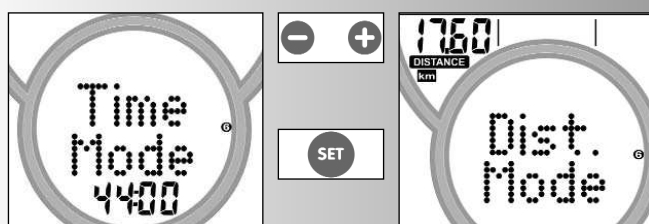
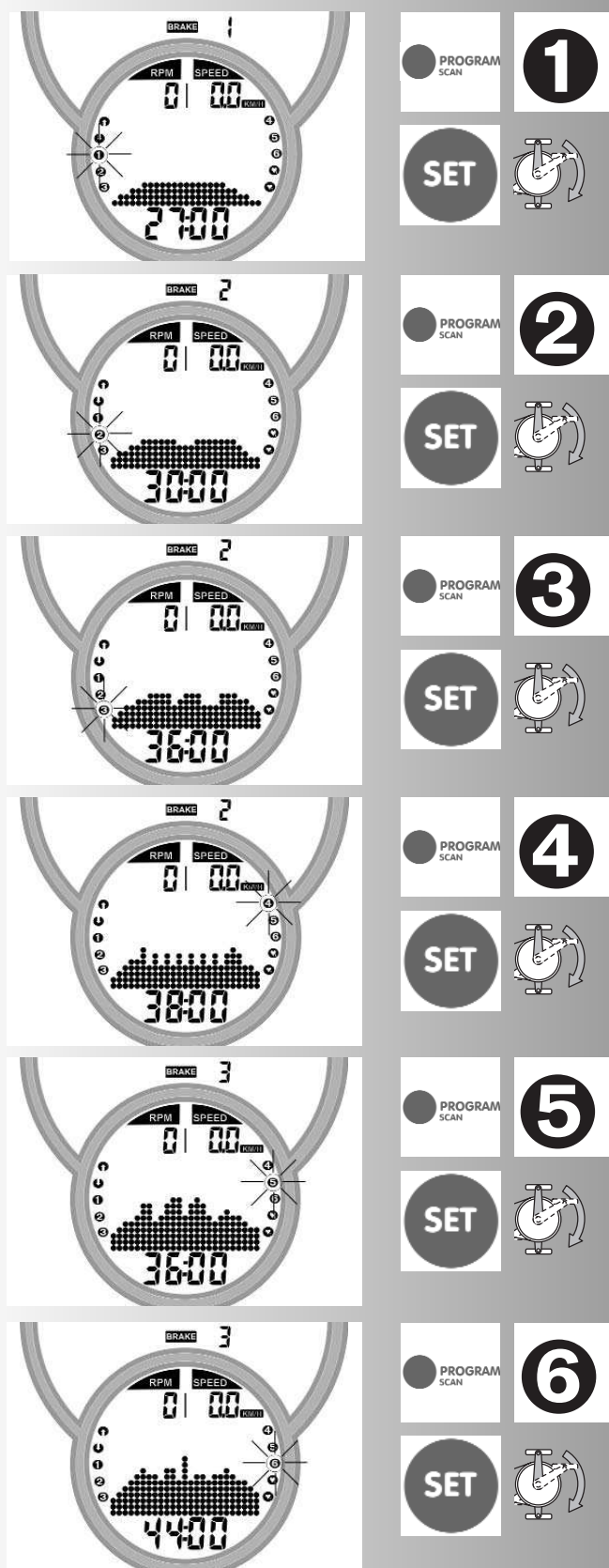
- Vous pouvez modifier le niveau des charges à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ».

L'entraînement commence dès que vous pédalez.





## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



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

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

Par ex. **Affichage** : « 1 »

Débutant Fitness I ; charge de niveau 1 -4, 27 minutes  
Appuyez sur « SET » : zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

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

Débutant Fitness II ; charge de niveau 1-5, 30 minutes  
Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

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

Avancé I ; charge de niveau 1-6, 36 minutes  
Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

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

Avancé II ; charge de niveau 1-7, 38 minutes  
Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

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

Pro I ; charge de niveau 1-9, 36 minutes  
Appuyez sur « SET », zone d'entrée des données, démarrage de l'entraînement

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

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

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

#### Remarque:

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

#### Basculement de programme Temps / Distance

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

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

**Affichage:** Prêt pour l'entraînement

La distance est de 0,4 km (0,2 miles) par colonne.

Ergomètre cross : 0,2 km (0,1 mile).

## 2. Entraînement par rapport au pouls

### Entrée manuelle du pouls

(PROGRAM) « HRC1 » « Count Up »

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

### Ou

Commencez l'entraînement, toutes les valeurs vont croissant. La charge augmentera automatiquement jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint ( par ex. 130).

(PROGRAM) « HRC 2 » « Count Down »

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

### Ou

Commencer l'entraînement

### Avertissement:

### Charge de début

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

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

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

### Pouls

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

### Remarque:

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

### Fonctions d'entraînement

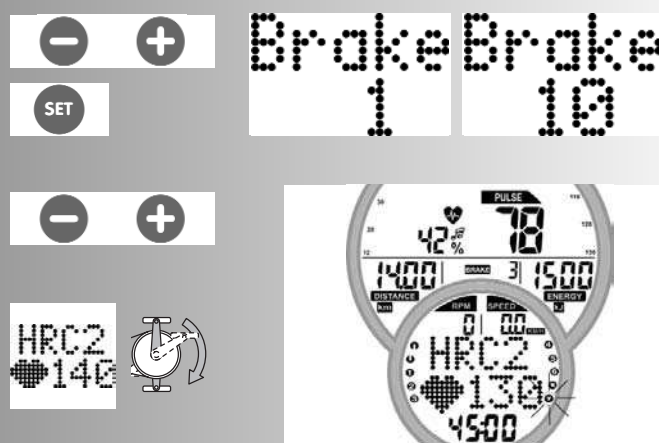
Changement d'affichage au cours de l'entraînement

### Réglage : manuel

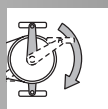
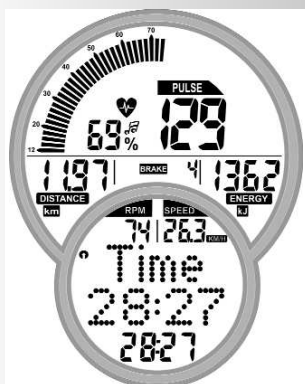
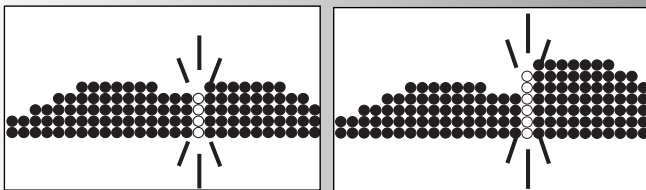
En appuyant sur la touche « PROGRAM », l'affichage se modifie dans cet ordre : Time/ RPM/ Speed/ Dist./ Pulse/ Brake/ Energ. / Time...

### Réglage : automatique (SCAN)

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



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Pulswert bei REC Start — 168  
 Pulswert nach REC Ende — 137  
 Differenz (REC Start-REC Ende) — 31  
 Fitnessnote — F 2.6



## Réglage du profil des charges

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

## Interruption ou fin de l'entraînement

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

Modification dans l'affichage actuel à l'aide des touches « Plus » ou « Moins ».

Les données concernant l'entraînement resteront affichées durant 4 minutes.

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

## Reprise de l'entraînement

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

## Fonction RECOVERY

### Mesure du pouls de récupération

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

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

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

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



## Données et fonctions

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

## Affichage fluctuation du pouls

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

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

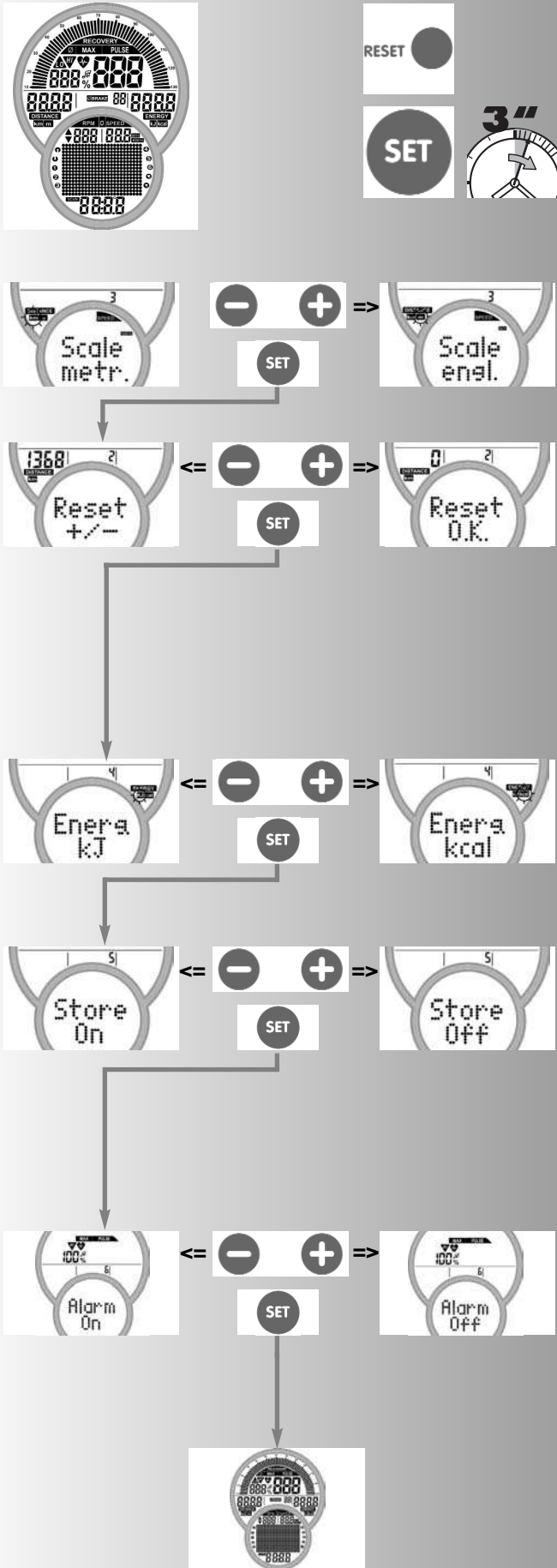
Si le pouls d'entraînement entré se trouve dépassé (-11 pulsations), le **symbole** « LO » s'affiche.

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

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

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

## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



## Réglages individuels

Procédez comme suit :

Appuyez sur la touche « RESET »

Affichage : tous les segments

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

**Affichage:** Scale

### 1. Affichage des unités en kilomètres / miles

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

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

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

**Affichage:** Reset +/-, kilométrage total

### 2. Effacement du kilométrage total

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

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

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

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

**Affichage:** Energ.

### 3. Affichage de la dépense énergétique en kJoule/kcalorie

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

**Fonction:** sélection de l'affichage de la dépense énergétique

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

**Affichage:** Store

### 4. Enregistrement des données

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

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

**Fonction:**

ON = enregistrement, même après « Reset »

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

Appuyez sur la touche « Set » :

Passage au réglage suivant

**Affichage:** Alarm

### 5. Signal sonore en cas de dépassement maximal

Appuyez sur la touche « Plus » ou « Moins »

Fonction : activer ou désactiver le signal d'alarme sonore

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

# Remarques générales

## Vélo d'intérieur

### Calcul de la vitesse

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

## Vélo Cross

### Calcul de la vitesse

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

Calcul des kilojoules

## Calcul de la note "condition physique"

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

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

P1 = Pouls sous effort

P2 = Récupération du pouls

Note 1 = très bien

Note 6 = insuffisant

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

## Tonalités du système

### Mise en marche

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

### Fin du programme

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

### Dépassement du pouls maximum

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

### Édition des erreurs

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

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

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

## Commutation temps / distance

Dans les programmes 1-6, le profil peut être commuté dans les consignes du mode de temps (1 minute) au mode distance **vélo d'intérieur** (400 mètres ou 0,2 miles) pour chaque colonne.

**Vélo Cross** (200 mètres ou 0,1 miles).

## Affichage du profil durant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Durant le programme, la colonne clignotante se déplace de gauche à droite.

Pour les profils de plus de 25 minutes jusqu'au milieu (colonne

13). Le profil se décale de droite à gauche. Lorsque la fin du profil apparaît dans la dernière colonne (colonne 25), la colonne clignotante se déplace vers la droite jusqu'à la fin du programme.

## Calcul de la moyenne

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

## Conseils relatifs à la mesure du pouls

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

### Avec le clip oreille

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

Évitez les impulsions parasites.

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

### Avec le capteur de pouls au poignet

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

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

### Avec la ceinture thoracique

Tenez compte du mode d'emploi.

### Perturbations de l'affichage de pouls

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

## Comment

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

## Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Appuyez la touche Reset

# Instruction d'entraînement

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

L'intensité d'entraînement sur le vélo d'intérieur se règle par la fréquence des pas d'une part et par la résistance des pas d'autre part. La personne qui s'entraîne détermine la résistance des pas au moyen du dispositif d'ajustage de la force de freinage qui se trouve sur la colonne de direction.

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

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

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

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

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

## Conseils d'entraînement

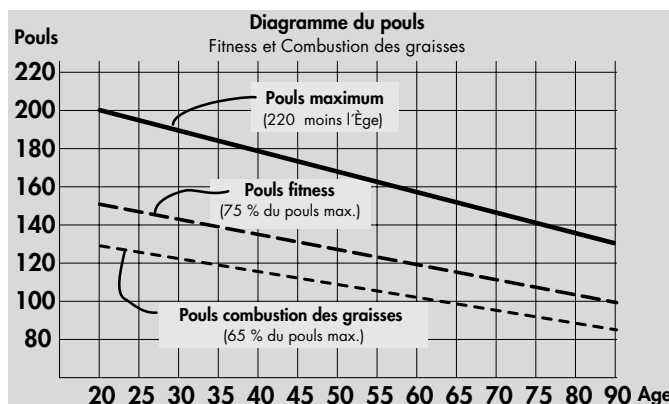
L'entraînement au Crosstrainer doit être effectué de façon méthodique suivant les principes d'un entraînement d'endurance. L'entraînement d'endurance provoque en première ligne une adaptation et un changement au niveau du système cardio-vasculaire. Il comprend la baisse de la fréquence du pouls au repos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

## Planification et accomplissement de votre entraînement

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

## L'intensité d'effort

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



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

## Le volume d'effort

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

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

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

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

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

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

À côté de votre planning individuel, vous pouvez également vous servir du programme d'entraînement offert par l'ordinateur de votre appareil.

## Déroulement des mouvements (vélo Cross)

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

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

Un entraînement régulier augmentera votre endurance, vos forces et votre bien-être. Le succès de votre entraînement sera opti-

misé par une vie saine déterminée par une nutrition équilibrée.

## Glossaire

### Recovery

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

### Reset

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

### Programmes

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

### Profils

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

### Dimension

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

### Energie

Calcule la conversion en énergie du corps.

### Commande

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

### Plage de points

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

### Pouls

Enregistrement des battements de cœur à la minute

### MaxPuls(e)

Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

### Pouls cible

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

### Pouls de combustion des lipides

Valeur calculée de : 65% MaxPuls

### Pouls de „Condition physique“

Valeur calculée de : 75% MaxPuls

### Valeur manuelle

Valeur calculée de : 40 – 90% MaxPuls

### Âge

Donnée servant au calcul du pouls maximum

### Symbole HI

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

### Symbole LO

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

### Menu

Affichage permettant d'entrer ou de sélectionner des valeurs.

### Glossaire

Recueil de termes que nous tentons de vous expliquer.



Inhoud			
<b>Veiligheidsaanwijzingen</b>	<b>1</b>		
• Service	1		
• Uw veiligheid	2		
<b>Korte beschrijving</b>	<b>2</b>		
• Functiebereik / toetsen	3		
• Weergavevelden / display	4		
• Getoonde waarden	5-6		
<b>Snelstart (ter kennismaking)</b>	<b>6</b>		
• Trainingsbegin	6		
• Trainingseinde	6		
• Stand-by functie	6		
<b>Training</b>	<b>7</b>		
<b>... door belastingprogrammering</b>			
• Count-Up	7		
• Count-Down	7		
• Programmeringsvelden	7		
Afstand	7		
Tijd	7		
Energie	7		
Leeftijd	8		
Doelpolsslagkeuze (fat/fit/manueel)	8		
• Doelpolsslagprogrammering	8		
		• Gereed voor training	9
		• Belastingprofielen 1-6	9
		• Omschakelen tijd/afstand	9
		<b>... door polslagprogrammering</b>	
		• HRC1 – Count-Up	10
		• HRC2 – Count-Down	10
		<b>Trainingsfuncties</b>	<b>10</b>
		• Weergavewisseling	10
		• Profielwijziging	11
		• Trainingsonderbreking/-einde	11
		• Hervatten van de training	11
		• Recovery (herstelpolsmeting)	11
		• Programmeringen en functies	12
		• Tabel: programmeringen/functies	12
		• Tabel: polslaggebeurtenissen	12
		<b>Individuele instellingen</b>	<b>13</b>
		• Keuze: Km/mijlen weergave	
		• Wissen van het totaal aantal kilometers	13
		• Keuze: kJoule/Kcal weergave	13
		• Opslaan van de programmeringen	13
		• Alarmsignaal AAN/UIT	13
		<b>Algemene aanwijzingen</b>	<b>14</b>
		• Hometrainer / crosstrainer	14
		• Conditiecijferberekening	14
		• Systeemgeluiden	
		• Profielweergave tijdens de training	14
		• Berekening van gemiddelde waarden	14
		• Aanwijzingen voor polslagmeting	14
		Met oorclip	14
		Met handsensoren	14
		Met borstgordel	14
		Storingen bij de computer	14
		<b>Trainingshandleiding</b>	<b>15</b>
		• Duurtraining	15
		• Belastingintensiteit	15
		• Belastingomvan	15
		<b>Woordenlijst</b>	<b>16</b>

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

## Veiligheidsaanwijzingen

### Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

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

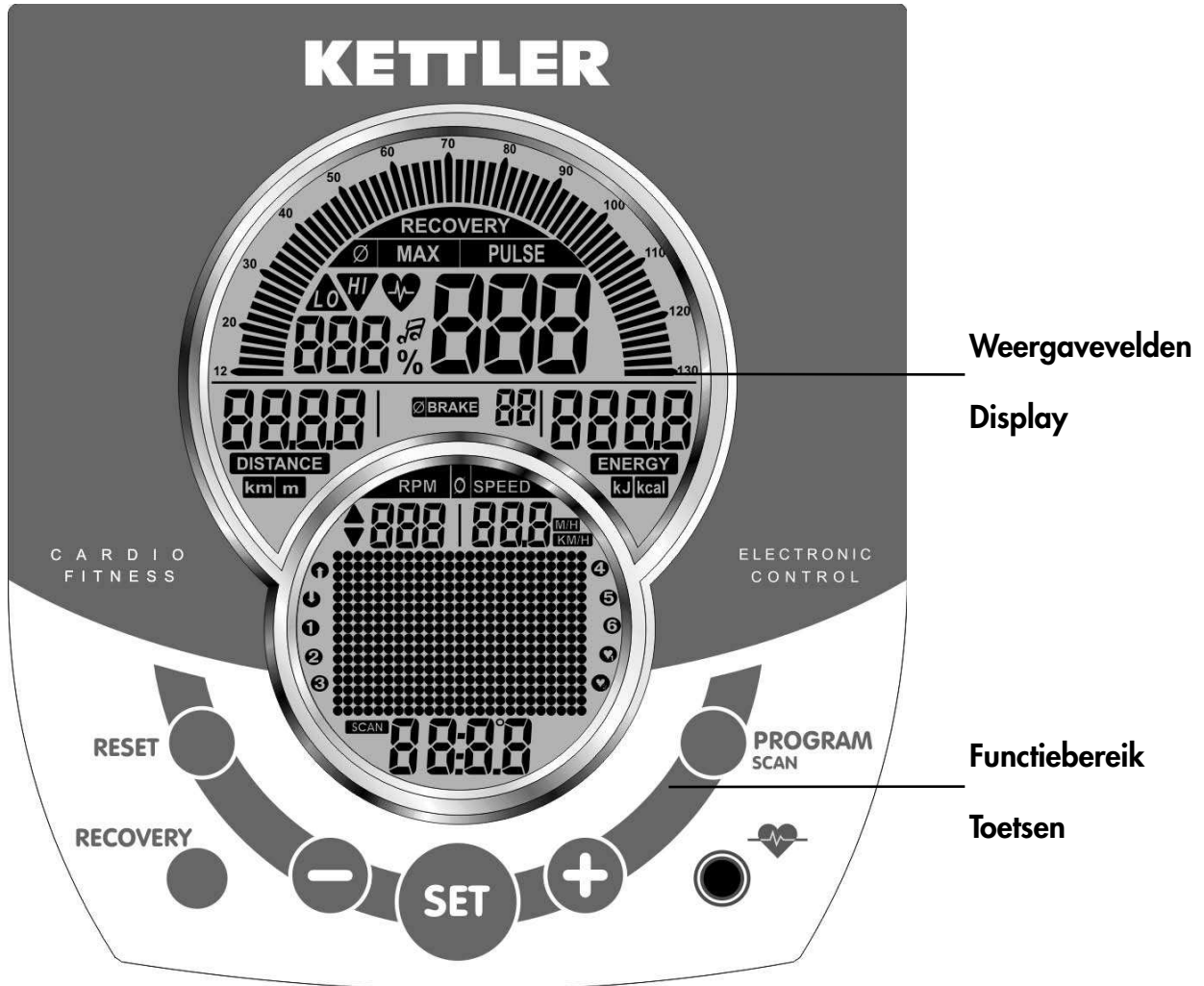
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan uitsluitend gegarandeerd worden, onder de voorwaarde dat regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

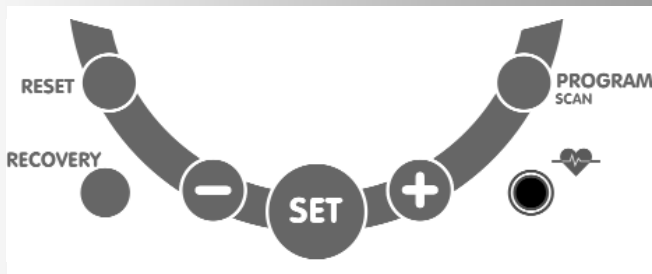
### Voor uw veiligheid:

**Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**

## Korte beschrijving

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





## Korte handleiding

### Funciebereik

De zes toetsen worden onderstaand kort uitgelegd.

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

### SET (kort indrukken)

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

### SET (langer indrukken)

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

### Reset

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

### Programm

Met deze functietoets worden de diverse programma's gekozen.

Nogmaals indrukken

> volgende programma

Langer indrukken

> programmadoorloop

### Min - / Plus + toetsen

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

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

**stap 1  
oorspronkelijk  
uit (off)**

### Recovery

Met deze functietoets wordt de herstelpolsfunctie gestart.

### Opmerking:

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

### Polsslagmeting

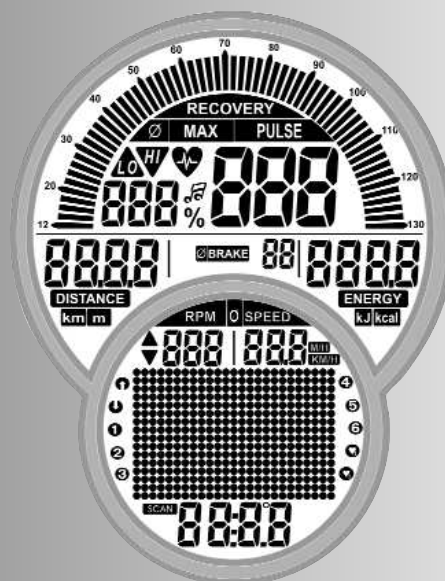
De polsslagmeting kan via (3) bronnen plaatsvinden:

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



## Weergavevelden / display

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



### Programma's: Count Up / Count Down

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



### Programma's

#### Belasting via tijd of afstand

Voorgeprogrammeerde profielen 1-6



### Polsslaggestuurde programma's: HRC1 / HRC2

#### Doelpolsslag via de tijd

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



### Getoonde waardes

De voorbeeldvelden tonen het gebruik als hometrainer.

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

Bij 60 min-1 (**RPM**)

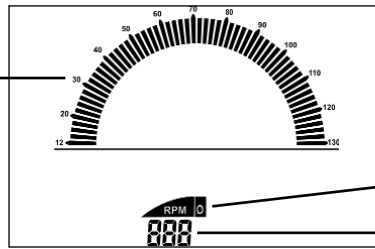
Hometrainer: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

# Trainings- en bedieningshandleiding

## Trapfrequentie

Schaalverdeling pedaalomwentelingen



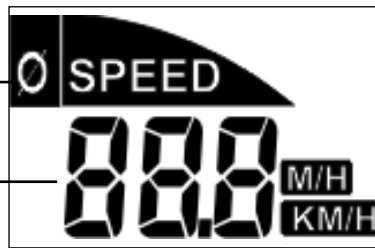
Gemiddelde waarde

Waarde 0 - 199

## Snelheid

Gemiddelde waarde

Waarde 0 - 99,9



Dimensie instelbaar

## Polsslag

Maximale polsslag

Gemiddelde waarde

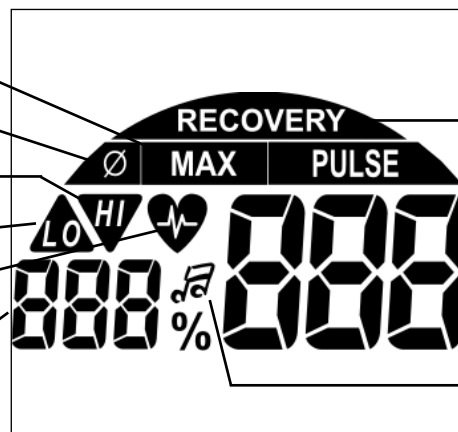
Alarm (knippert) Max. Pols + 1

Doelpolsslag overschreden + 11

Hartsymbol (knippert)

Percentage

Actuele polsslag / Max. polsslag



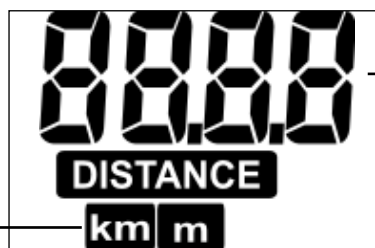
Recovery functie

Waarde 0 - 220

Alarmsignaal AAN/UIT

## Afstand

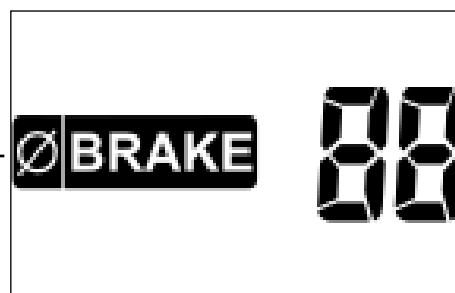
Dimensie instelbaar



Waarde 0 - 999,9

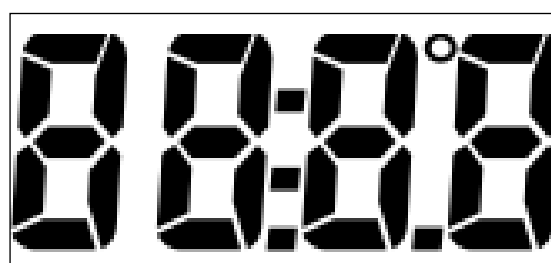
## Belastingniveau

Gemiddelde waarde



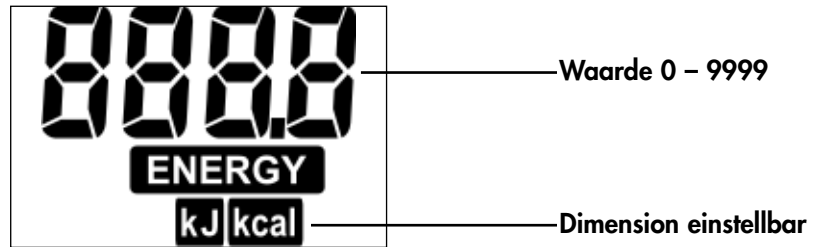
Niveau 1 - 15

## Tijd

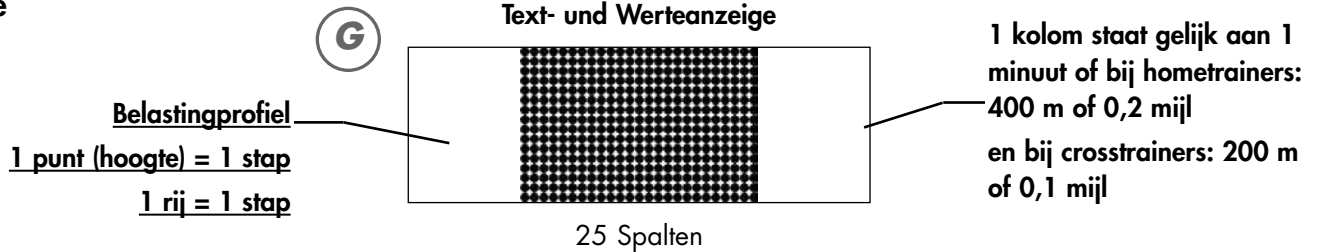


Waarde 0 - 99:59

## Energieverbruik



## Punkte



## Snelstart (ter kennismaking)

### Trainingsbegin:

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

### Weergave

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

Wijzigen van de belasting tijdens de training:

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

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

### Trainingseinde

- Gemiddelde waarde (Ø):

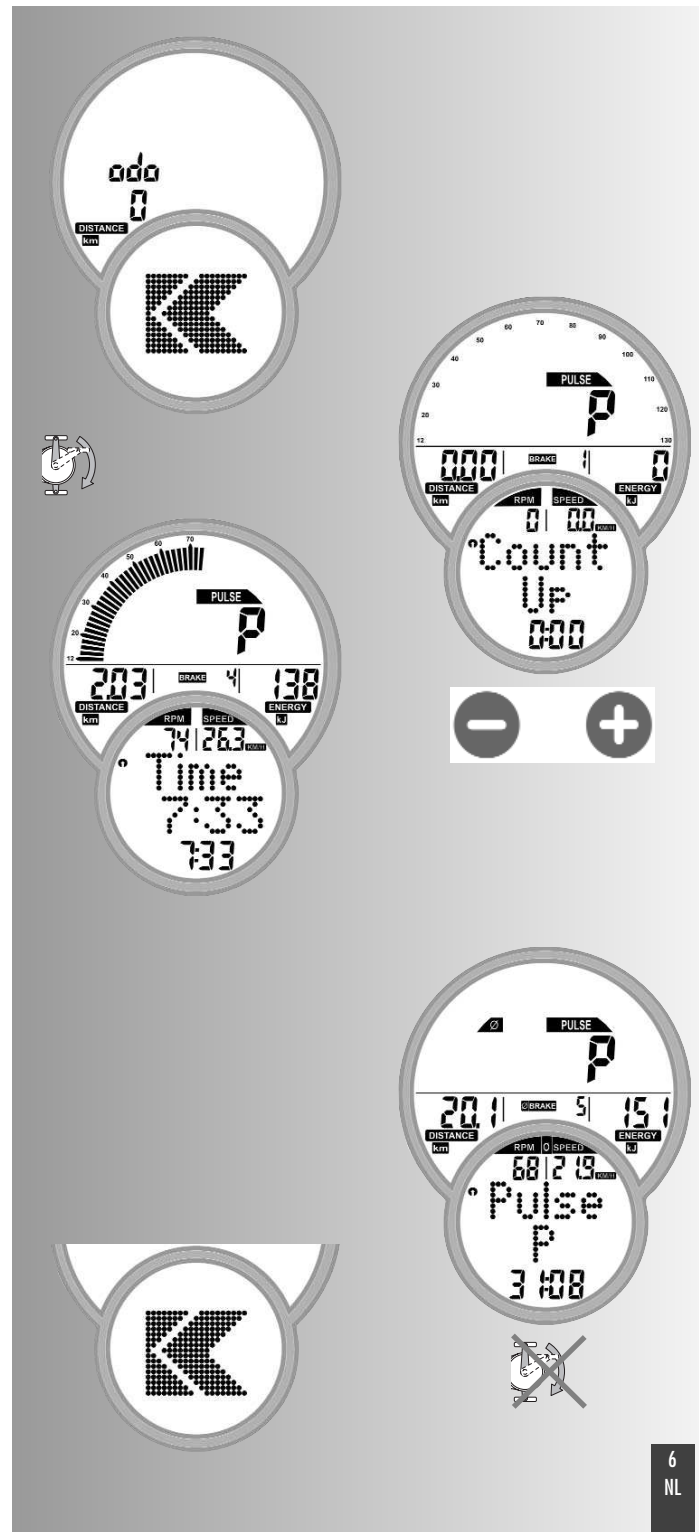
Weergave

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

- Totale waarde
- Afstand, energie en tijd

### Stand-by functie

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





## Training

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

### 1. Training door belastingprogrammering

#### a. Manuele belastingprogrammering

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

#### b. Belastingprofielen

- (Program) "1" - "6"

### 2. Training door polsslslagprogrammering

#### Manuele polsslslagprogrammering

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

### Training door belastingprogrammering

#### a. Manuele belastingprogrammering

(Program) "Count up"

- "Program" indrukken tot: weergave: "Count up"

Training beginnen, alle waardes tellen op.

#### Of

- "SET" indrukken: programmeringsveld
- "plus" of "min": belasting wijzigen.

Trainingsbegin alle waardes tellen op.

(Program) "Count down"

- "Program" indrukken tot: **weergave:** "Count down"

Het programma telt van de ingevoerde waarde terug > 0. Als er niets ingevoerd wordt, begint het programma de training in het programma "Count up". Om het programma te starten dient minstens een waarde voor afstand, tijd of energie aanwezig te zijn.

- "SET" indrukken: programmeringsveld

#### Programmeringsveld

**weergave:** afstandprogrammering "Dist"

#### Afstandprogrammering

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

Met "SET" bevestigen.

**weergave:** volgende menu tijdprogrammering "Time"

#### Tijdprogrammering

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

Met "SET" bevestigen.

**weergave:** volgende menu energieprogrammering "Ener."

#### Energieprogrammering

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

Met "SET" bevestigen

**weergave:** volgende menu leeftijdprogrammering "Age"

## Leeftijd

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

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

**Weergave:** volgende menu doelpolsslagkeuze "fat 65%"

## Doelpolsslagkeuze

- Met "plus" of "min" keuze maken
- Vetverbranding 65%, fitness 75%, manueel 40 – 90%

Met "SET" bevestigen (bijv. manueel 40 – 90%)

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. manueel 83)
- Met "SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

**Weergave:** Gereed voor training met alle programmeringen

Of

## Doelpolsslag (40-200)

- Met "plus" of "min" de leeftijdprogrammering kiezen.

**Weergave:** "Age off"

Met "SET" bevestigen.

**Weergave:** volgende programmering "doelpolsslag" (Pulse)

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

**Weergave:** Gereed voor training met alle programmeringen

## Opmerking:

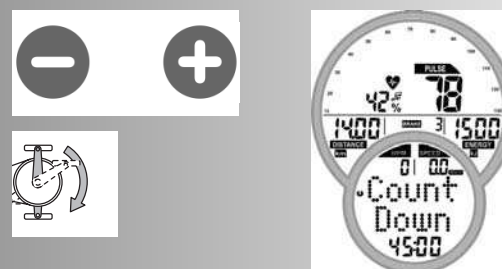
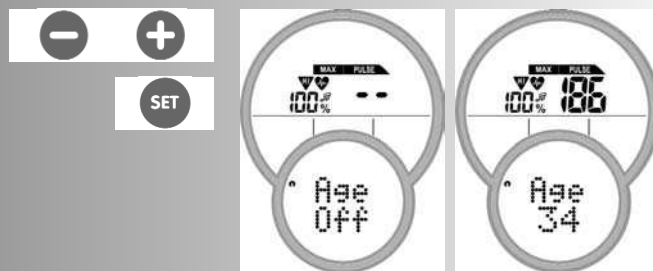
- Een overzicht van alle instelmogelijkheden in de programma's zijn in de tabellen samengevat (zie pagina 12).
- De programmeringen gaan bij een "Reset" verloren. Wordt bij individuele instellingen "opslaan van programmeringen" geactiveerd (pagina 14), blijven de polsslag-programmeringen bestaan. Bij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

## Gereed voor training

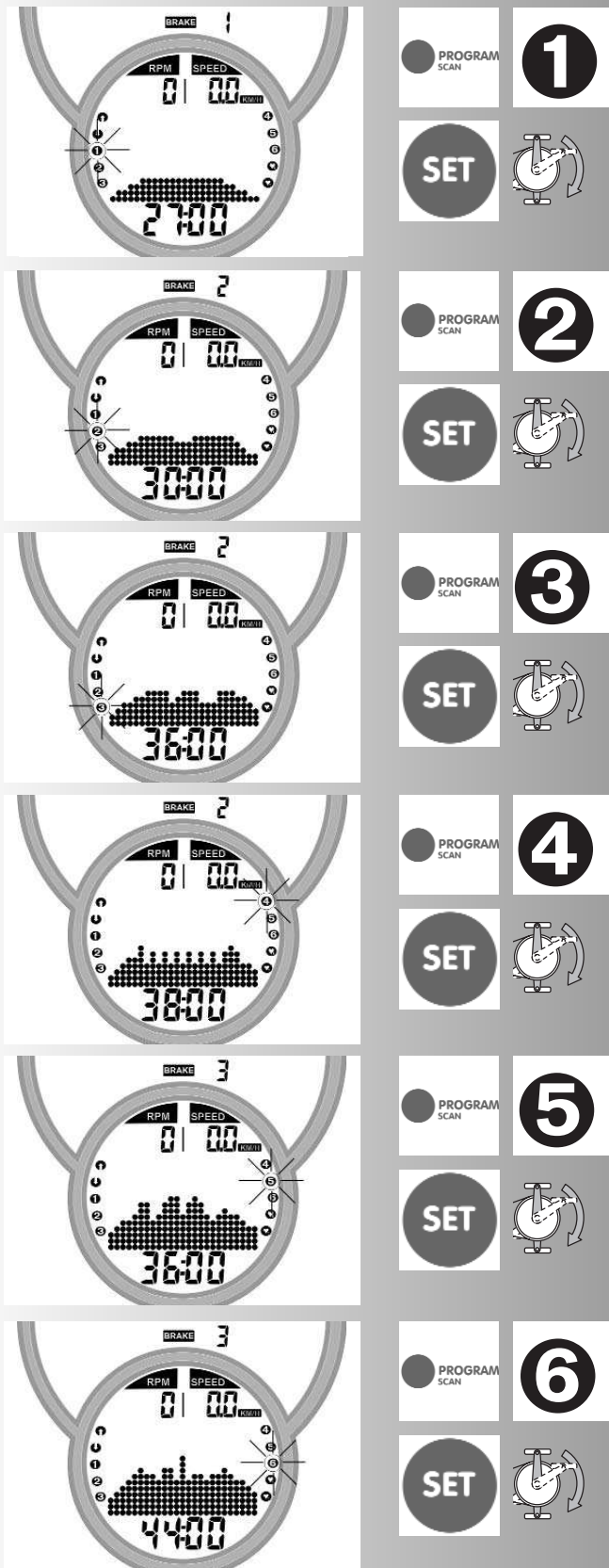
### Belasting

- Met "plus" of "min" belasting wijzigen.

Trainingsbegin door trappen.



## Trainings- en bedieningshandleiding



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

Alle profielen worden door indrukken van "Program" gekozen.

Bijv. **weergave:** "1"

Fitness-beginner I; belastingniveau 1-4, 27 min  
"SET" indrukken: programmeringsveld  
Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: weergave "2"  
Fitness-beginner II; belastingniveau 1-5, 30 min  
"SET" indrukken: programmeringsveld  
Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave "3"**  
Fitness-gevorderde I; belastingniveau 1-6, 36 min  
"SET" indrukken: programmeringsveld  
Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave "4"**  
Fitness-gevorderde II; belastingniveau 1-7, 38 min  
"SET" indrukken: programmeringsveld  
Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: **weergave "5"**  
Prof I; belastingniveau 1-9, 36 min  
"SET" indrukken: programmeringsveld  
Trainingsbegin

- "Program" indrukken tot: weergave "6"  
Prof II; belastingniveau 1-10, 44 min  
"SET" indrukken: programmeringsveld  
Trainingsbegin

#### Opmerking:

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

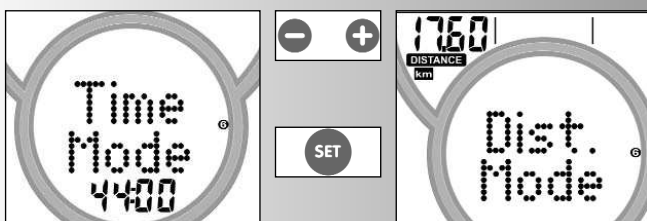
### Omschakelen tijd / afstand

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

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

**Weergave:** Gereed voor training

De afstand per kolom bedraagt 0,4 km (0,2 mijl).  
Cross-ergometer: 0,2 km (0,1 mijl)





## 2. Training door polsslagprogrammering

### Manuele polsslagprogrammering

(Program) "HRC1 Count up"

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

Of

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

(Program) "HRC 2 Count down"

- "Program" indrukken tot: weergave: HRC 2
- "SET" indrukken: programmeringsveld

De programmeringen en verstelmogelijkheden zijn analoog aan het programmapunt "Count down".

- Trainingsbegin

De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130).

Of

Training beginnen

#### Aanwijzing:

### Beginbelasting

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

- Met "plus" of "min" waarde invoeren (bijv. 10)

De belasting wordt dan vanaf het ingegeven niveau automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130)

### Polsslag

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

Trainingsbegin door trappen.

Programmeermogelijkheden: zie tabel op pagina 12.

#### Opmerking:

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

### Trainingsfuncties

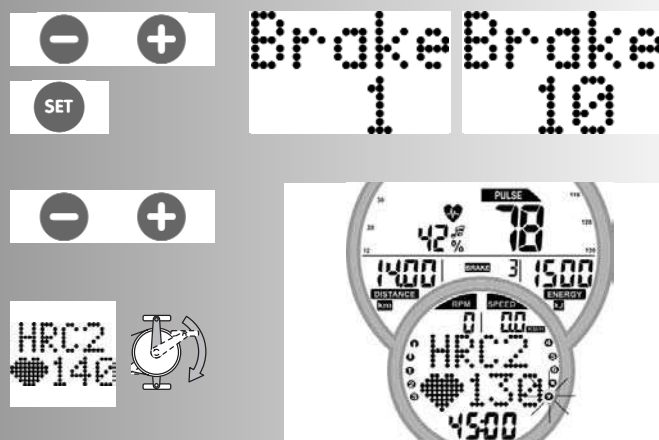
#### Weergavewisseling tijdens de training

Verstelling: manueel

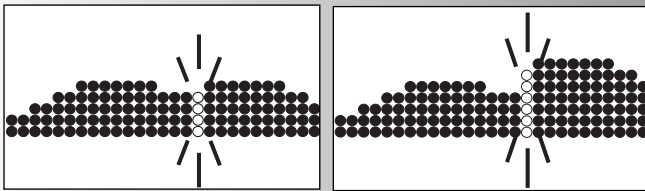
Met "Program" wisselt de weergave in het puntenveld in de volgorde: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time...

Verstelling: automatisch (**SCAN**)

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







## Profielwijziging

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



## Trainingsonderbreking of -einde

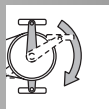
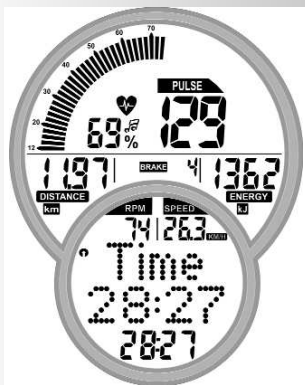
Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min of indrukken van "Recovery" herkent de computer een trainingsonderbreking. De bereikte trainingsgegevens worden getoond. Polsslag, belasting, omwentelingen en snelheid worden als gemiddelde waarde met Ø-symbool weergegeven.

Met "plus" of "min" wisseling in de actuele weergave.

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

## Hervatten van de training

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



## Recovery - functie

### Herstelpolsmeting

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

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

Polswaarden bij REC Start

Polswaarden na REC Einde

Vershil

(REC Start-REC Einde)

Conditiecijfer



"Recovery" of "Reset" onderbreken deze functie.

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

## Programmeringen en functies

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

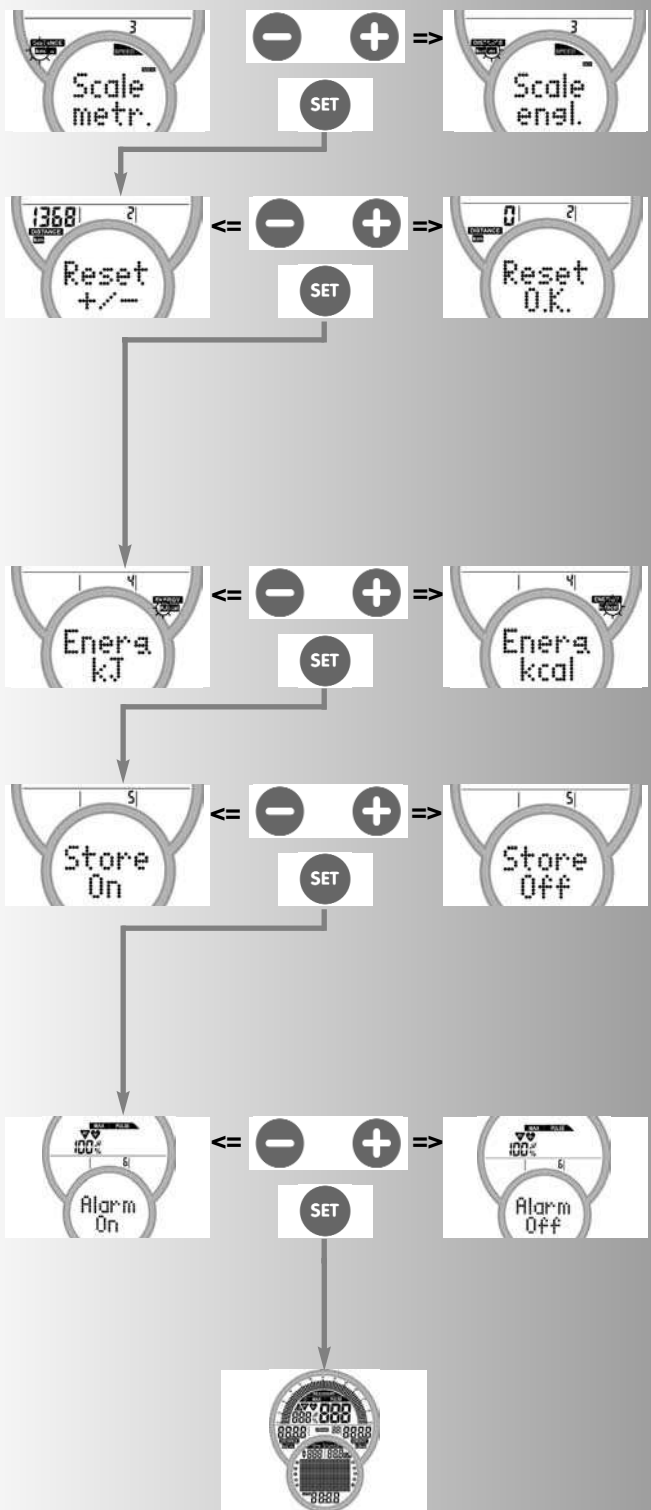
## Weergave bij polsslaggebeurtenissen

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

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

Bij niet halen van de ingegeven trainingspolsslag (-11 slagen) wordt het **symbool "LO"** weergegeven.  
 Bij overschrijding (+11 slagen) wordt het symbool "**HI**" weergegeven.  
 Bij overschrijding van de maximale polsslag knippert de "**HI**"-pijl en het woord "**MAX**" wordt weergegeven.  
 Is bij individuele instellingen het "alarmsignaal bij overschrijding van de maximale polsslag" geactiveerd (pagina 13) worden ook nog geluiden waarneembaar.

## Trainings- und Bedienungsanleitung



## Individuele instellingen

Werk volgens het hiernaast weergegeven schema: "Reset" indrukken

**Weergave:** alle segmenten

Nu "SET" langer indrukken: menu; individuele instellingen

**Weergave:** Scale

### 1. Weergave van de eenheid in kilometers / mijlen

"Plus" of "min" indrukken

### Functie: keuze kilometer- of mijlweergave

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

**Weergave:** Reset

### 2. Wissen van het totaal aantal kilometers

"Plus" of "min" tegelijk indrukken

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

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

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

**Weergave:** Energ.

### 3. Weergave van het energieverbruik in kJoule / calorie

"Plus" of "min" indrukken

### Functie: keuze van energieverbruikweergave

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

**Weergave:** store

### 4. Opslaan van de programmeringen

"Plus" of "min" indrukken

Programmeringen van afstand, tijd, energie, leeftijd, doelplslag worden langdurig opgeslagen.

### Functie:

ON = opgeslagen in geheugen, ook na "Reset"

OFF = opgeslagen tot de volgende "Reset"

"SET" indrukken:

Computer gaat naar de volgende instelling

**Weergave:** alarm

### 5. Alarmsignaal bij maximaal overschrijding

"Plus" of "min" indrukken

### Functie: alarmsignaal aan- of uitschakelen.

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

## Algemene aanwijzingen

### Hometrainer

#### Snelheidsberekening

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

### Crosstrainer

#### Snelheidsberekening

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

### Conditiecijferberekening

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

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

P1 = belastingspolsslag                      P2 = herstelpolsslag  
Cijfer 1 = zeer goed                          cijfer 6 = onvoldoende

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

### Systeemgeluiden

#### Inschakelen

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

#### Programma-einde

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

#### Maximale polsslag overschrijding

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

#### Foutmelding

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

#### Automatische Scan - functie in- en uitschakelen

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

### Omschakeling tijd/afstand

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

De afstand per kolom bedraagt:

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

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

### Profielweergave tijdens de training

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

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

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

### Gemiddelde berekening

De gemiddelde berekening gebeurt per trainingseenheid.

### Aanwijzingen voor polsslagmeting

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

#### Met oorclip

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

Vermijd stoorimpulsen.

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

#### Met handsensoren

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

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

#### Met borstgordel

Lees hiervoor de daarbij horende handleiding.

#### Storingen in de polsslagweergave

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

### Opmerking:

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

### Computerstoringen

Druk op de Reset -toets

## Trainingshandleiding

### Trainingsintensiteit (Hometrainer)

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

### Trainingsintensiteit (Cross-trainer)

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

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

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

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

## Trainingsaanwijzingen

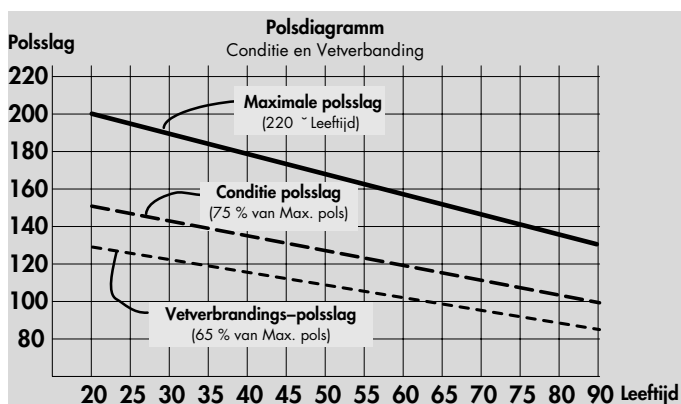
De training met de crosstrainer dient systematisch volgens de grondbeginselen van een duurtraining opgebouwd te worden. Door de duurtraining worden voornamelijk wijzigingen en aanpassingen aan het hart en de bloedsomloop teweeg gebracht. Hiertoe behoren het dalen van de rustpolsslagfrequentie en de belastingpolsslag,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

## Planning en sturing van uw training

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

## M.b.t. belastingintensiteit

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



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

de hand van uw polsslagfrequentie of u binnen uw intensiteitsbereik volgens afgebeeld diagram traint.

## M.b.t. belastingomvang

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

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

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

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

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

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

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

## Bewegingsafloop (Cross-trainer)

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

- Altijd voor de training letten op een correcte opbouw en juiste stand van het apparaat.

- Bij het opstappen op het apparaat moet één treeplank zich in de onderste en één in de bovenste positie bevinden. Pak met beide handen de greepstangen vast en stap eerst op de onderste treeplank. Bij het afstappen gaat u eerst van de bovenste treeplank af.
- Ga op de treeplanken staan op een voor u optimale afstand van de greepstangen; let daarbij op voldoende beenvrijheid tot de greepstangen.
- Train met geschikte sportschoenen en let op een stevige stand op de treeplanken.
- Niet met losse handen trainen. Houd u aan de greepbeugel tussen de beweegbare greepstangen vast indien u alleen uw onderlichaam wenst te trainen.
- Let op een gelijkmatige, ronde bewegingsafloop.
- Varieer tijdens de training tussen voorwaartse en achterwaartse bewegingen van de treeplanken om de been- en bilsieren op verschillende manieren te belasten.

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

## Woordenlijst

### Recovery

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

### Reset

Wissen van het veld en nieuwe start van de computer.

### Programma's

Trainingsmogelijkheden die manueel of programmabepaalde belastingen of doelpolsslagen vergen.

### Profielen

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

### Dimensie

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

### Energie

Berekent de energieomzetting van het lichaam

### Sturing

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

### Puntenveld

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

### Polsslag

Metten van de hartslagen per minuut

### MaxPolsslag

Berekende waarde uit 220 min leeftijd

### Doelpolsslag

Manueel of programma bepaalde polsslagwaarde die berekend moet worden.

### Vetverbrandingspolsslag

Berekende waarde van: 65% MaxPolsslag

### Fitnesspolsslag

Berekende waarde van: 75% MaxPolsslag

### Manueel

Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPolsslag

### Leeftijd

Hier een ingave voor het berekenen van de maximale polsslag.

### HI-symbool

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

### LO-symbool

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

### Menu

Veld waarin waardes ingegeven of gekozen moeten worden.

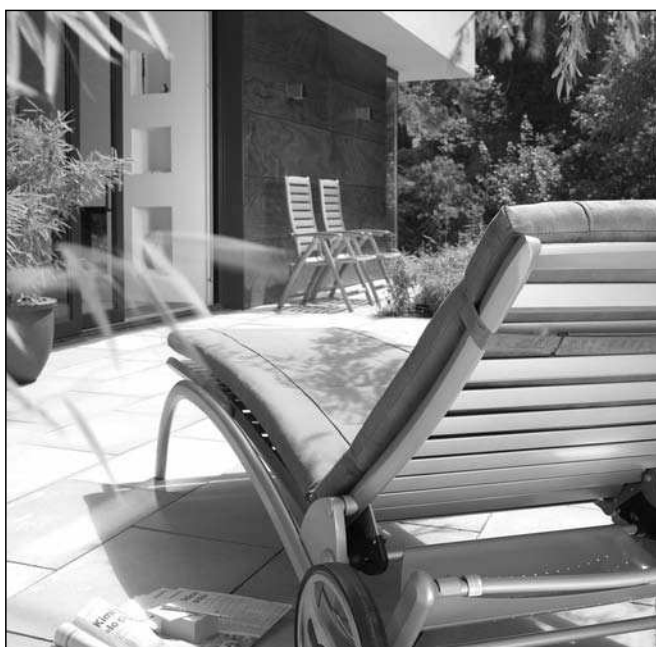
### Woordenlijst

Een verzameling van verklaringsspogingen.









docu 20401/06.07

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)