

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Návod k obsluze a tréninku

Trænings – og betjeningsvejledning

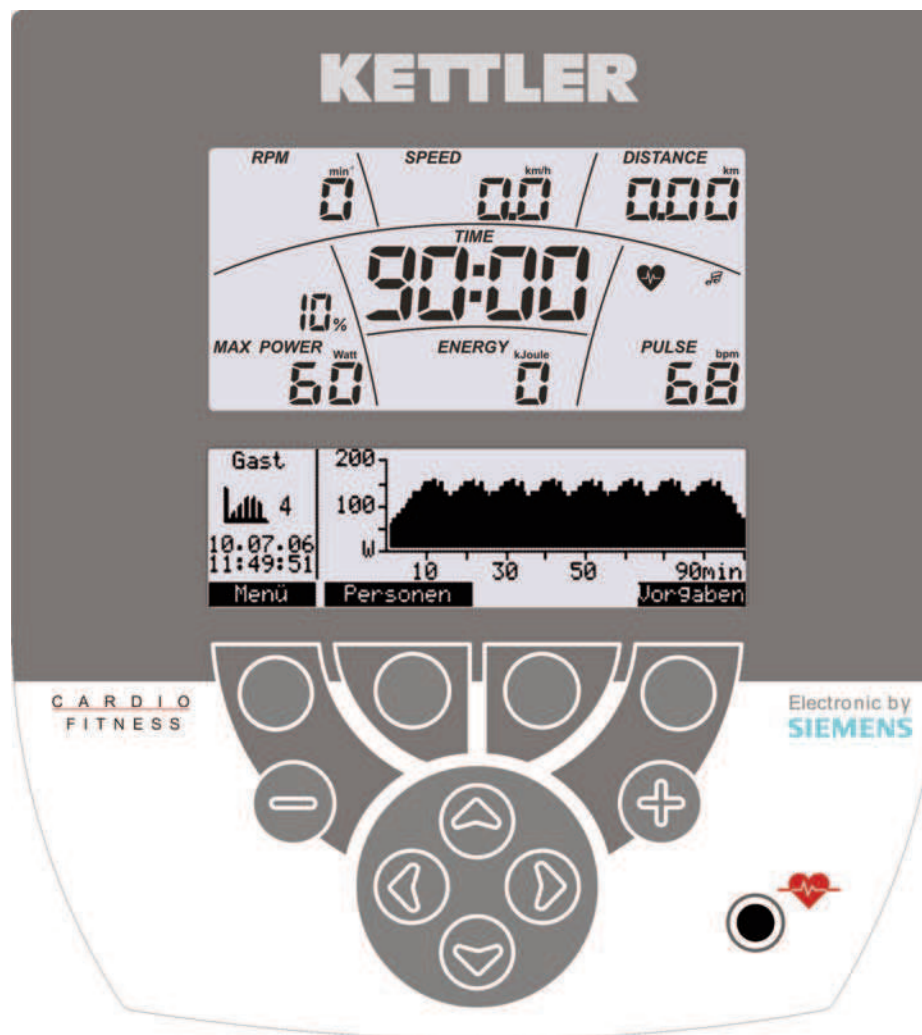
español

italiano

polski

čeština

dansk



ERGORACE



Instrucciones de entrenamiento y manejo

Índice

Indicaciones de seguridad	2	Modo: Tiempo o recorrido	8
• Servicio	2	Disponibilidad para el entrenamiento	8
• Su seguridad	2	• Introducción manual del pulso	8
Descripción breve	3	"Count down HRC" 11	8
• Área de de visualización / display	3	Datos predeterminados actuales	8
• Pulsadores	3	Disponibilidad para el entrenamiento	8
• Nuevo arranque del indicador	3	• Perfil de pulso HRC (fijo) perfil HRC 1	8
• Tipo de medición del pulso	3	Datos predeterminados actuales	8
• Interfaz del aparato	3	Disponibilidad para el entrenamiento	8
• Configuración del idioma	3	Entrenamiento	9
• Configuraciones del indicador	3	• Cambio de pantalla (pantalla multi- propósito)	9
• Valores y símbolos del indicador	4	Funciones del entrenamiento	9
Arranque rápido (para conocerlo)	4	• Supervisión del número de revolucio- nes / rendimiento	9
• Disponibilidad para el entrenamiento	4	• Supervisión del pulso	10
• Comienzo del entrenamiento	4	Pulso objetivo	10
• Interrupción del entrenamiento	4	Pulso máximo	10
• Standby	4	• (Medición del pulso de recuperación)	10
Menú principal	5	• Interrupción o final del entrenamiento	10
Menú -> personas	5	• Reinicio del entrenamiento	11
• Seleccionar persona	5	Perfiles individuales del entrenamiento	
• Introducir los datos de la persona	5	Editar	11
• Datos del ejemplo de "Thomas"	5	• Rendimiento (individual)	11
Menú -> programas	5	• HRC (individual)	11
• Rendimiento (manual)	6	Menú principal -> Datos predetermi- nados	12
• Rendimiento (fijo) perfiles	6	• 1. Indicación y funciones	12
• Rendimiento (individual)	6	• 2. Valores de entrenamiento	13
• HRC (manual)	6	• 3. Datos predeterminados del pulso	13
• HRC (fijo) perfiles	6	Menú principal -> Configuraciones	14
• HRC (individual)	6	• 1. Unidades	14
Entrenamiento	7	• 2. Indicación	14
Selección de un programa de entrenamiento	7	• 3. Hora y fecha	14
• Rendimiento (manual) "Count down"	7	• 4. Standby	15
Datos predeterminados actuales	7	• 5. Configuraciones del fabricante	15
Disponibilidad para el entrenamiento	7	• 6. Firmware-Update	15
• Rendimiento (fijo)	7		
Datos predeterminados actuales	7		

Indicaciones generales	15
• Tonos del sistema	15
• Recovery	15
• Conmutación tiempo / recorrido	15
• Indicación del perfil durante el entre- namiento	15
• Funcionamiento dependiente del número de revoluciones	15
• Funcionamiento independiente del número de revoluciones	15
• Cálculo del valor medio	15
• Indicaciones sobre la medición del pulso	15
Con el clip de oreja	15
Con la cinta para el pecho	16
• Averías en el ordenador de entrenamiento	16
• Indicaciones sobre la interfaz	16
Instrucciones de entrenamiento	16
• Entrenamiento de resistencia	16
• Intensidad del esfuerzo	16
• Alcance del esfuerzo	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16

Glosario



Este símbolo ofrece dentro de las instruccio-
nes una referencia para el glosario.
Allí se explicará el término en cuestión.

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en marcha y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato.
- Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posibles daños o desgaste.

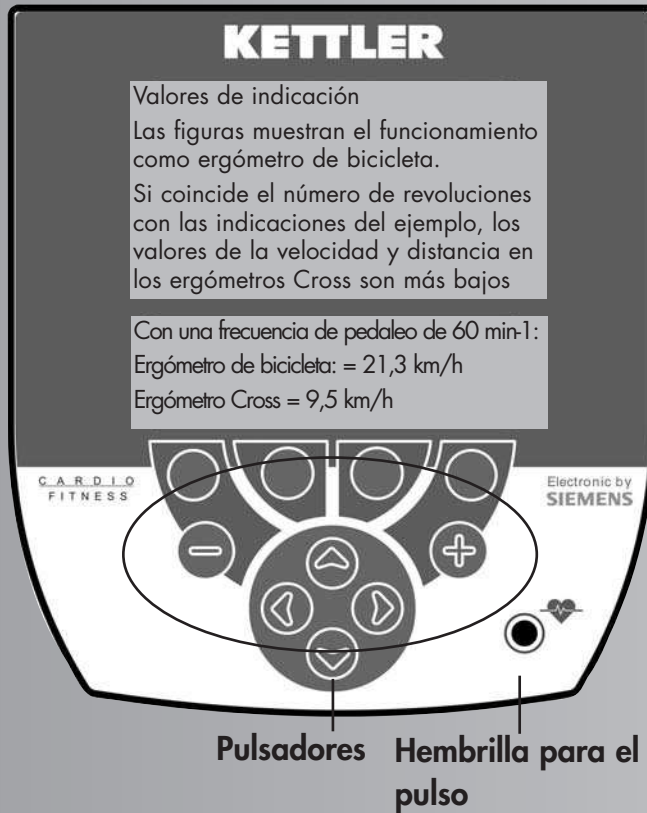
Para su seguridad:

- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.

Descripción breve

El sistema electrónico tiene pulsador de funciones y una zona de indicación (Display).

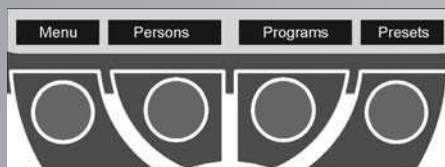
Área de visualización/Display



Pulsadores de función

Con estos 4 pulsadores se activan funciones que se indican en el display situado encima, por ejemplo: volver, selección ...

Las funciones de los pulsadores pueden variar de menú en menú.



Pulsadores de navegación.

Los pulsadores de navegación permiten la selección de puntos o cambios de introducción en los menús.



Pulsadores de introducción Menos - / Más +

By means of these keys, you can alter values, adjust the stress values for training and shift profiles.



- Con estos pulsadores se modifican valores y durante el entrenamiento se modifica el esfuerzo o se desplazan perfiles.
- "Más" incrementa los valores o modifica el ajuste
- "Menos" reduce los valores o modifica el ajuste
- Presionando "Más" o "Menos" prolongadamente > cambio rápido
- Presionando "Más" y "Menos" conjuntamente:
 - El esfuerzo salta a **rendimiento mínimo**
 - Los programas saltan a **inicio**
 - La introducción del valor salta a desconexión **(Off)**

Nuevo arranque del indicador (Software-Reset)

Presione los tres botones al mismo tiempo para reiniciar el aparato.

Tipo de medición del pulso

La medición del pulso se puede realizar a través de 2 fuentes:

1. Clip de oreja
Introducir la clavija en la hembrilla para el pulso;



2. Receptor incorporado y cinta para el pecho Polar T34 (se ruega observar las respectivas instrucciones). Un clip de oreja enchufado debe ser retirado.

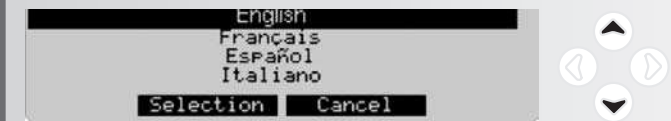
Interfaz del aparato

La interfaz USB para el PC se encuentra en la parte trasera del display.



Configuración del idioma

En la primera conexión aparece el menú para configurar el idioma.



Los pulsadores de navegación "Arriba" y "Abajo" cambian el idioma.

Presionando "Selección" se adopta la configuración del idioma y se abre el menú "Visualización".

Presionando "Cerrar" se regresa al menú principal. Las configuraciones no se adoptan y la indicación vuelve a aparecer en la próxima conexión.

Configuraciones del indicador

Presionando "Volver" se regresa al menú principal. Se adoptan los datos configurados.



Presionando "Cerrar" se regresa al menú principal. Las configuraciones no se adoptan y la indicación vuelve a aparecer en la próxima conexión.

Nota:

El contraste será óptimo si ya no se perciben sombras intensas. La configuración del "Contraste" es válida para la indicación inferior y "Brillo" para ambas indicaciones..

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Frecuencia de pedaleo

Valor medio (AVG) singular = Requisito: Pedalear más lenta / rápidamente ambas = dependiente del número de revoluciones

RPM m n Dimensión

Valor 0 - 199

Velocidad

Valor medio (AVG)

SPEED mph km/h Dimensión seleccionable

Valor 0 - 99,9

Distancia

DISTANCE km Dimensión seleccionable

Valor 0 - 249

Tiempo

TIME Valor 0 - 99,59

Consumo de energía

ENERGY kcal kJoule Dimensión seleccionable

Valor 0 - 9999

Rendimiento

Potencia máx. alcanzada en el programa HRC

Valor medio (AVG)

MAX POWER Watt Dimensión

Valor 0 - 600

Potencia real / rendimiento máx.

Pulso

Símbolo del corazón (destella)

Advertencia (destella) pulso máx. + 1

Superado el pulso objetivo + 11

Sin alcanzar el pulso objetivo - 11

Pulso máximo

Valor medio (AVG)

MAX PULSE bpm Dimensión

Valor 0 - 220

CONECTAR / DES-CONECTAR tono de advertencia

valor en porcentaje

Pulso real/pulso máx.

Start rápido

(Para conocerlo sin configuraciones)

Después de conectar el interruptor de alimentación, se visualizarán todos los segmentos y después el recorrido y tiempo total en la parte inferior.

KETTLER Total Distance: 0.00 km Total Time: 0.0h

1"

10"

Disponibilidad para el entrenamiento

- Después de 10 segundos: Visualización Programa de entrenamiento "Count Up"

Guest m ↑ 11:07:06 13:58:47

Count Up

Menu Persons Presets

Comienzo del entrenamiento

Al pedalear, se van sumando los valores visualizados.

Visualización: valores actuales

Frecuencia de pedaleo, velocidad, recorrido, tiempo de entrenamiento, rendimiento, consumo de energía y pulso (si el registro está activado). La indicación en % encima de POWER indica la relación entre el rendimiento actual y el rendimiento máximo configurable por la persona que entrena.

Modificar el rendimiento durante el entrenamiento:

Presionando "Más" el rendimiento se incrementa en pasos de 5 en 5

Presionando "Menos" el rendimiento se reduce en pasos de 5 en 5

Interrupción del entrenamiento

Por debajo de 10 rpm se detecta una interrupción del entrenamiento.

La frecuencia de pedaleo y la velocidad indican "0"

Guest m ↑ 11:07:06 14:10:42

Average Values

Menu Display Presets

82 rpm
29.1 km/h
70 Watt
0 bpm

Visualización: Valores medios

Distancia, consumo de energía y tiempo de entrenamiento

Visualización: Valores totales

Recorrido, consumo de energía y tiempo de entrenamiento

Nota:

"Menú", "Personas", "Indicador", "Predeterminaciones" se

describen a partir de la página 7, "CoolDown" y "WarmUp" se describen en la página 12/13.

Standby (modo de reposo)

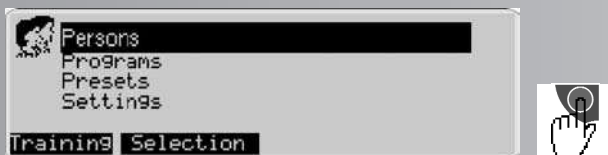
Si no se reciben nuevos impulsos debido al cese del entrenamiento y no se presiona ningún pulsador, la indicación cambia al modo de Standby. Se visualizará únicamente "POWER". El tiempo de desconexión es determinado en el menú "Configuraciones / Standby". Si presiona un pulsador o si entrena, la indicación volverá a mostrar la disponibilidad para el entrenamiento.

Manejo del menú :

En los 4 menús: En personas, programas, predeterminaciones y configuraciones se ordenan las funciones por puntos prioritarios.

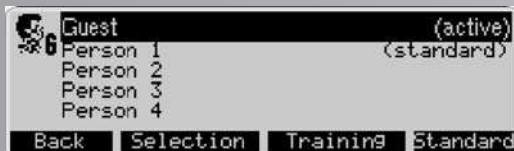
Personas

En este menú, Vd. determina la persona y los datos y configuraciones relacionados con ella que se aplican para el entrenamiento previsto, y la persona que será seleccionada al conectar la próxima vez el aparato.



Presionando "Selección" del punto del menú marcado en negro, se abrirá el siguiente submenú.

Presionando "Entrenamiento" se salta al programa de entrenamiento estándar de la persona marcada como "activa".



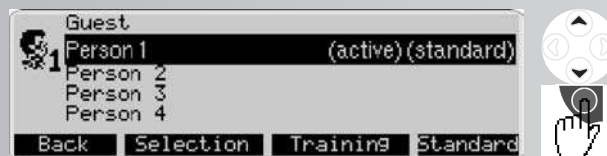
Como ejemplo:

(Activado) Entrenamiento previsto como "Invitado"

(Estándar) En la próxima conexión debe aparecer "Persona 1".

Esta configuración seguirá vigente hasta la próxima modificación.

Personas -> seleccionar persona

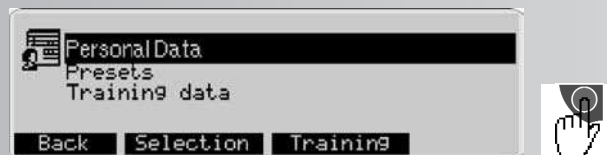


Presionando "Volver" se regresa al menú "Personas".

Presionando "Entrenamiento" se salta al programa de entrenamiento estándar de esta persona.

Presionando "Estándar" se activa la persona marcada en negro con la próxima conexión del aparato.

Presionando "Selección" con una persona activa marcada en negro, se abre el correspondiente submenú.



En este menú existen 3 submenús:

Datos de la persona

Aquí se introducen los datos relativos a la persona.

Datos predeterminados

Aquí se facilitan datos sobre las indicaciones y funciones, se predeterminan los valores de entrenamiento y se configuran los valores del pulso.

Datos del entrenamiento

Aquí se visualizan los datos totales del entrenamiento.

Personas -> Persona 1 -> Datos de la persona

Presionando "Selección" en "Datos de la persona", se abre el submenú "Datos de la persona: Persona 1". Introducir en este menú los datos relativos a la persona.

Persona 1 -> Datos de la persona

En este menú se introducen los datos de la persona.

- La introducción del nombre reemplazará aquí "Persona 1".
- La introducción de la fecha de nacimiento afecta a los valores de la predeterminación del pulso.
- La introducción de la altura afecta al cálculo de B.M.I.
- La introducción del peso afecta al cálculo de B.M.I.
- La introducción del sexo no tiene actualmente ninguna influencia.



El valor "BMI" será calculado a partir de sus datos.

Datos de la persona -> Introducir nombre



Presionando "Selección" en "Nombre", se abre el submenú "Introducir el nombre".



Nota:

Antes hay que borrar el dato de la **Persona 1**.

Los pulsadores de navegación seleccionan tanto los rangos como también los caracteres. El rango activo está marcado en negro.

Presionando "Insertar", se adopta el carácter marcado. Como máximo se admiten 8 caracteres.

Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos. Hay que introducir como mínimo 1 carácter, de lo contrario no se indicará "Volver".



Los pulsadores -/+ modifican los valores en "Edad", "Altura" y "Peso" o la selección en "Sexo".

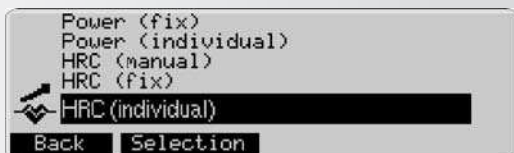
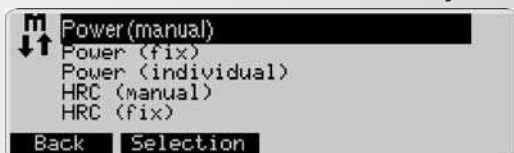
Ésta puede ser la visualización de los datos de la persona del ejemplo "Thomas".

Menú

Programas

Este menú contiene el resumen de los programas de entrenamiento del aparato.

Instrucciones de entrenamiento y manejo



Nota:

Si no es posible reflejar el contenido de un menú en una vista, es necesario desplazar el contenido de la imagen con los pulsadores de navegación "Arriba" y "Abajo". La selección se desplaza y se marca en negro. En el primer punto del menú, la marcación figura arriba, y en el último, abajo en la indicación.

Rendimiento (manual):

Se ajusta el rendimiento en el entrenamiento. Las indicaciones de valores como tiempo, distancia, ... se pueden sumar o restar.

Rendimiento (fijo):

Los perfiles del rendimiento regulan el rendimiento.

Rendimiento (individual)

Vd. modifica los programas básicos según sus necesidades.

HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.

Vd. introduce un valor para el pulso y la regulación del rendimiento se realiza automáticamente para este pulso objetivo.

HRC (fijo)

Los programas del perfil del pulso regulan el rendimiento para valores cambiantes del pulso.

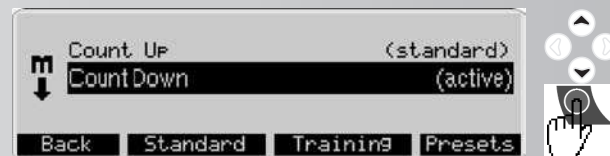
HRC (individual)

Vd. modifica los programas básicos del perfil del pulso según sus necesidades.

Programas -> Rendimiento (manual)

Bajo la denominación "Rendimiento (manual)" se encuentran dos programas de entrenamiento: "Count up" y "Count down". En ambos programas se ajusta el rendimiento durante el entrenamiento. Con "Count Up", los valores se suman, con

"Count Down" los valores se restan. Los valores son los predeterminados por Vd. o los que se habían adoptado de sus predeterminaciones en el menú: **Datos predeterminados -> Valores de entrenamiento.**



Los pulsadores de navegación "Arriba" y "Abajo" marcan la selección en negro y presionando

"Estándar" (activo), se selecciona el programa marcado como programa estándar de la persona "activa".

Presionando "Entrenar" se selecciona el programa marcado y se cambia a la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento".

Presionando "Datos predeterminados" se visualizan los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo" o los que ya han sido introducidos.

Observación:

Al seleccionar un programa de entrenamiento no se modifica la ocupación de los pulsadores de las funciones. Por ello se omiten las repeticiones en las siguientes presentaciones de programas.

Programas -> Perfiles de rendimiento (fijo)

Debajo de la denominación "Perfiles de rendimiento (fijo)" se encuentran 10 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. El rendimiento varía según la predeterminación del perfil. Al lado del número del programa figura la duración y la longitud del programa.



Los pulsadores de navegación "Arriba" y "Abajo" marcan la selección en negro y con (activado)

Programas -> rendimiento (individual)

Debajo de la denominación "Perfiles de rendimiento (individual)" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento. Podrá modificarlos en su duración, longitud e intensidad.

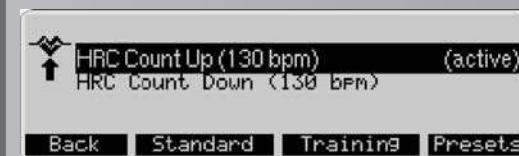


Nota:

La configuración "Editar" de los "Perfiles de rendimiento (individual)" está descrita en la página 14.

Programas -> Programas HRC (manual)

Bajo la denominación "HRC (manual)" se encuentran dos programas de entrenamiento: "Count up" y "Count down". En ambos programas se alcanza un pulso objetivo mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. El pulso objetivo o bien se adopta de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso**, o si todavía no existen datos, se predetermina en 130. Con "Count Up", los valores se suman, con "Count Down" los valores se restan. Los valores son los predeterminados por Vd. o los que se adoptan de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Valores del entrenamiento.**



Programas -> HRC (fijo)

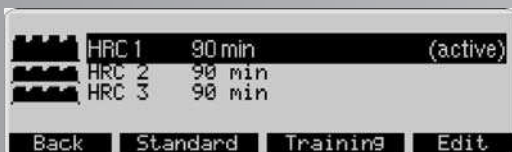
Debajo de la denominación "HRC (fijo)" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. En los programas se alcanzan pulsos objetivo cambiantes mediante la regulación del rendimiento. La altura del perfil del programa se orienta según los datos predeterminados de su pulso máximo en el menú:

Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso. Si no existen datos, se adoptan 50 años y 170 como pulso máximo.



Programas -> HRC (individual)

Debajo de la denominación "HRC (individual)" se encuentran 3 perfiles de entrenamiento. Podrá editarlos en su duración e intensidad



Nota:

La configuración "Edit" de "HRC (individual)" está descrita en la página 15.

Entrenamiento

Selección de un programa de entrenamiento

Como norma general, tiene dos posibilidades:

1. Entrenamiento mediante predeterminaciones del rendimiento

- Introducciones manuales del rendimiento
- Perfiles de rendimiento

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

- Introducciones manuales del pulso
- Perfiles del pulso

1a

Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del rendimiento, por ej. "Count down"

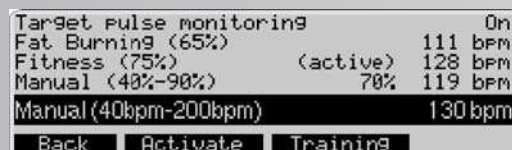
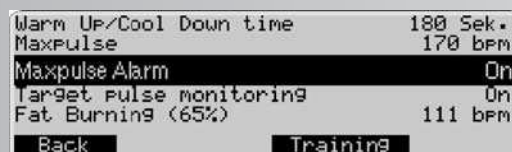


Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú

"Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.

Rendimiento (manual) -> Predeterminaciones actuales

En este menú podrá visualizar, modificar o dejar los datos predeterminados para el programa activo.



Visualización: Datos predeterminados actuales

En datos predeterminados figuran aquí los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en Datos predeterminados -> Valores de entrenamiento y predeterminaciones del pulso:

Consumo de energía	= 800 kJoule
Tiempo de entrenamiento	= 30 min
Recorrido de entrenamiento	= 7.50 km
Pulso máximo (seleccionado)	= 170 bpm
Tono de alarma al superar el pulso máximo	= Conectado
Supervisión del pulso objetivo	= Conectado
Fitness (75%)	= Activado

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento".

Disponibilidad para el entrenamiento

En esta indicación se visualizan los valores y configuraciones:



Visualización: Arriba

Frecuencia actual de pedaleo = 0 min -1

Velocidad actual = 0.0 km/h

De los datos predeterminados de "Thomas" se adoptaron:

Recorrido de entrenamiento = 7.50 km

Tiempo de entrenamiento = 30:00 min

Consumo de energía = 800 kJoule

Relación actual del rendimiento = 4 % (rendimiento actual respecto al rendimiento máximo configurado del aparato de 600 vatios) Dato predeterminado rendimiento = 25 vatios

Pulso actual = 70 bpm [pulsaciones /min] Relación actual = 41% (pulso actual respecto al pulso máximo)

Visualización: abajo

Persona activa = Thomas

Símbolo del programa:

Fecha y hora actual

Programa activo = Rendimiento (manual) Count Down

Presionando "Menú" regresará.

Presionando "Personas" se salta al menú "Personas".

Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos

Nota:

La potencia se puede elevar o reducir en la disponibilidad para el entrenamiento o durante el entrenamiento **con los pulsadores +/- en 5 vatios** o con los pulsadores de navegación izquierda / derecha en 25 vatios.

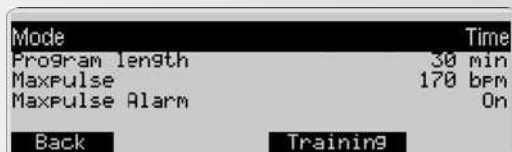
Instrucciones de entrenamiento y manejo

1b

Selección de un programa de entrenamiento con perfil de rendimiento: por ej. Rendimiento (fijo) programa 1



Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.



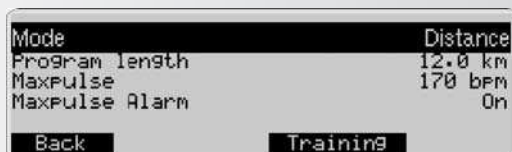
Visualización: Datos predeterminados actuales

Modo	=	tiempo
Longitud del programa	=	30 min.
Pulso máximo (seleccionado)	=	170 bpm

Tono de alarma al superar el pulso máximo = conectado
Como datos predeterminados figuran aquí los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en **Datos predeterminados -> Predeterminaciones del pulso**

Modo de programa tiempo o recorrido

Presionando "-/+ " en **Modo** se modifica el programa de **Tiempo a Recorrido**, y en la **Longitud del programa** podrá modificar el **Tiempo** de 20 - 90 minutos y el **Recorrido** de 8 kilómetros a 36 kilómetros (ergómetro Cross 4 - 18 kilómetros).



Visualización: : Datos predeterminados actuales

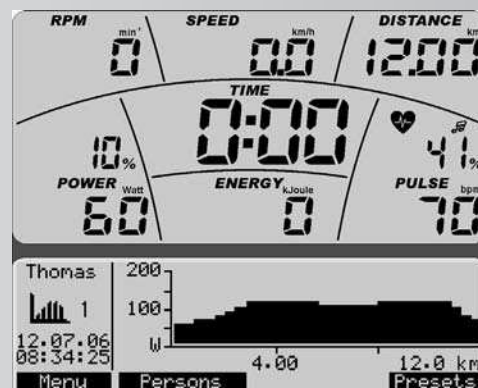
Modo	=	recorrido
Longitud del programa	=	12,0 km

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la pantalla "Disponibilidad para el entrenamiento".

Nota:

En los ergómetros de bicicleta, 1 minuto corresponde a 400 metros, y en los ergómetros Cross, a 200 metros.

Disponibilidad para el entrenamiento



Visualización: Arriba
Recorrido = 12 km

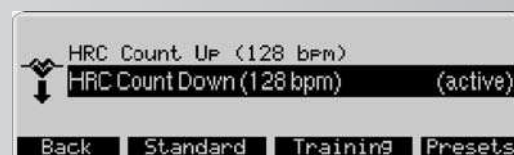
Visualización: Abajo
Indicación del perfil del programa en el modo de recorrido

Nota:

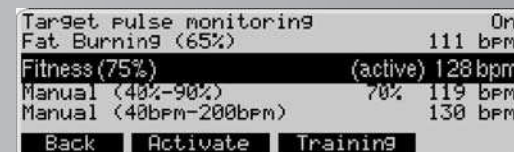
El perfil del rendimiento se puede elevar o reducir en la disponibilidad para el entrenamiento o durante el entrenamiento con **los pulsadores -/+ en 5 vatios**, o con los **pulsadores de navegación izquierda / derecha en 25 vatios**.

2a

Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del pulso, p. ej. "HRC Count Down"



Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.

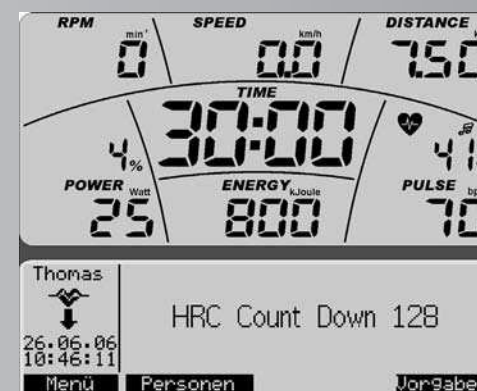


Visualización: Datos predeterminados actuales

El valor **128** es seleccionado como predeterminación del **pulso mediante** la selección de fitness (75%) activo como pulso objetivo para el entrenamiento.

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la pantalla "Disponibilidad para el entrenamiento".

Disponibilidad para el entrenamiento



Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento

Se adoptaron los valores de los datos predeterminados actuales del programa.

Nota:

El **pulso objetivo** se puede reducir o elevar durante la disponibilidad para el entrenamiento y durante el entrenamiento con los pulsadores -/+.

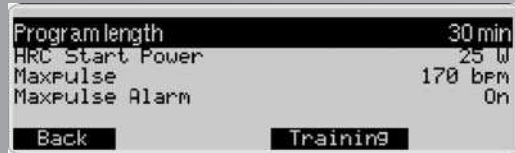
2b

Selección de un programa de entrenamiento con perfiles del pulso: p.ej. "HRC (fijo) perfil HRC 1"



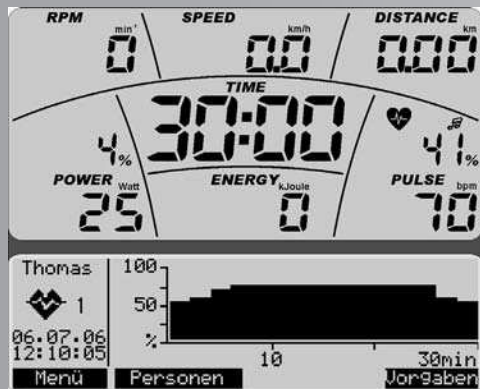
Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú

“Datos predeterminados actuales” y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa “activo”, o los que ya han sido introducidos.



Presionando “Entrenar” se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación “Disponibilidad para el entrenamiento”.

Disponibilidad para el entrenamiento



Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento

Se adoptaron los valores de los datos predeterminados actuales del programa.

Nota:

La altura del perfil del pulso se puede reducir o elevar con los pulsadores +/- en la disponibilidad para el entrenamiento del perfil completo, y durante el entrenamiento, solo disponible para la sección de entrenamiento que tiene por delante..

Entrenamiento

Mediante el ejemplo del programa de entrenamiento “Rendimiento (manual) Count Down” se presenta la visualización del entrenamiento.



Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento

Si pedalea por encima de 10 rpm se activa la visualización del entrenamiento.



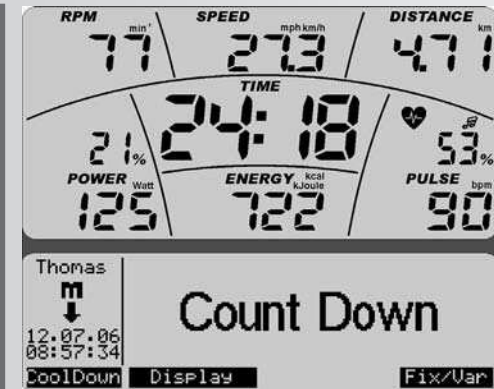
Durante el entrenamiento tiene la posibilidad de cambiar la visualización múltiple para ver más informaciones.

Presionando “Indicación” la información cambia de “Entrenamiento actual” a “Indicación del programa”, después a “Informaciones sobre el pulso”, luego “Valores medios”, etc. ...

Visualización: Entrenamiento actual

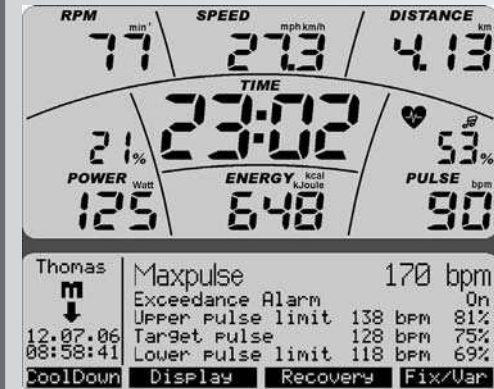
En la indicación superior se presentan los valores predeterminados restando y en la indicación inferior los valores del entrenamiento sumando.

En el ejemplo, la potencia ha sido aumentada a 125 vatios y el pulso ha subido a 90 pulsaciones / min.



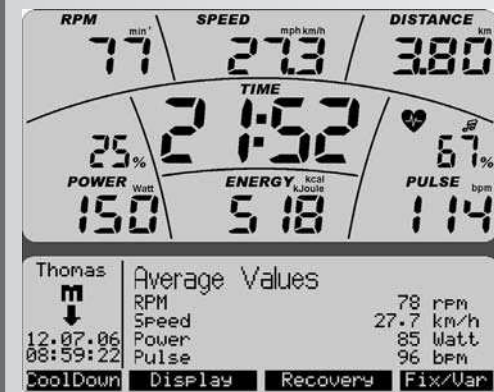
Visualización: Indicación del programa

Se presenta el programa actual



Visualización: Informaciones sobre el pulso

Se indican las configuraciones y valores predeterminados del pulso.



Visualización: Valores medios

Se presentan los valores medios.

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Nota:

Cuando un dato predeterminado ha restado hasta llegar a "Cero", se continuará contando sumando. Alcanzado el último dato predeterminado, se emitirá una breve señal.

Funciones del entrenamiento

Cambiar la función de independiente del número de revoluciones a dependiente del número de revoluciones

Al iniciar el entrenamiento, el aparato funcionará siempre independiente del número de revoluciones. La frecuencia del pedaleo aparece únicamente como valor.



Presionando "P=Fijo/Var" se modifica la función de "Independiente del número de revoluciones" a "Dependiente del número de revoluciones". Una flecha doble en la indicación de la frecuencia de pedaleo indica la función "Dependiente del número de revoluciones". Cambiar las funciones es sólo posible durante el entrenamiento.

Supervisión del número de revoluciones / rendimiento



Si en los rangos independientes del número de revoluciones no es posible alcanzar el rendimiento indicado con la frecuencia de pedaleo, aparecerá una flecha hacia **abajo** o hacia **arriba**.

Por ejemplo, un rendimiento de 400 vatios con 50 rpm y de 25 vatios con 120 rpm es técnicamente imposible en el aparato. Las flechas indican que debe pedalear más rápida o más lentamente para permitir el rendimiento.

Supervisión del pulso (pulso objetivo)

Si ha activado una supervisión en el pulso objetivo, su pulso será supervisado antes y durante el entrenamiento. En el

ejemplo de "Thomas" está activado un pulso objetivo de 128. La supervisión avisa con 11 pulsaciones por encima (139) mediante una flecha **HI** orientada hacia abajo.



A la inversa, con 11 pulsaciones por debajo (117) aparece una flecha **LO** orientada hacia arriba.

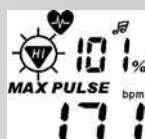


Nota:

El límite inferior solamente aparece entrenando y si antes se ha alcanzado el pulso objetivo.

Supervisión del pulso (pulso máximo)

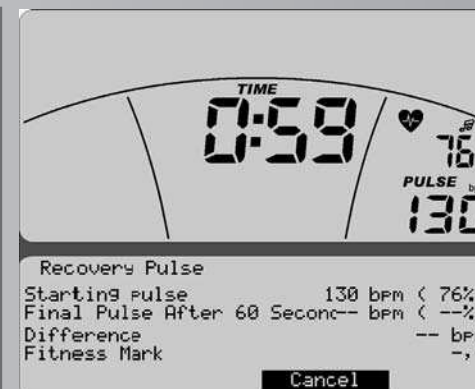
Si ha activado la supervisión del pulso máximo y su pulso supera este valor, aparece **MAX** y una flecha **HI** destellante. Si está activado el tono de alarma (símbolo de nota), se emite adicionalmente un tono de alarma doble.



Medición del pulso de recuperación

La medición del pulso de recuperación es el registro del pulso durante un minuto. Durante este proceso, su pulso es registrado al inicio y al final de la medición del tiempo, se determina la diferencia del pulso y a partir de ella se calcula una nota fitness.

Presionando "**Recuperación**" se inicia la función.



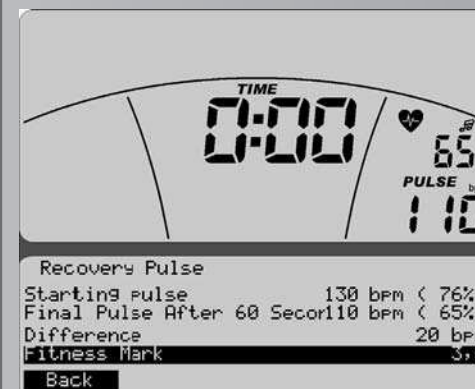
Visualización: Pulso de recuperación

Retroceso del tiempo con el pulso actual y el valor del pulso al inicio del pulso de recuperación. Los datos en porcentaje indican la relación: Pulso actual - pulso máximo.

Presionando "**Salir**" se interrumpe la medición del pulso de recuperación y la indicación salta a la disponibilidad para el entrenamiento con indicaciones del valor medio.

Nota:

La función del pulso de recuperación solamente se ofrece con un valor de pulso indicado.



Visualización: Pulso de recuperación

Final de la medición del pulso de recuperación con indicación del pulso final al cabo de 60 segundos, la diferencia entre pulso inicial y final y la nota fitness calculada a partir de ella.

Nota:

En la función, la masa de inercia es frenada automáticamente.

te. Es inadecuado seguir entrenando.

Presionando "Volver" se salta a la disponibilidad para el entrenamiento con la indicación de los valores medios.

Medición del pulso de recuperación y pérdida del pulso

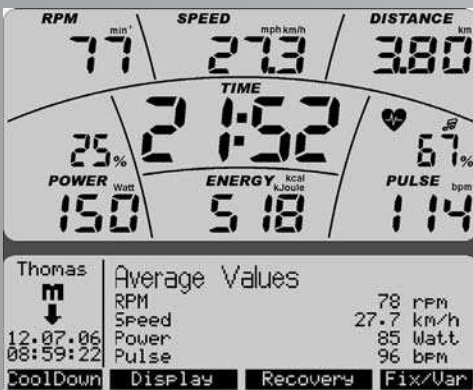
Al interrumpir la medición del pulso, se realiza el descuento del tiempo, pero sin calcular ninguna nota de Fitness.



Presionando "Volver" se salta a la disponibilidad para el entrenamiento con la indicación de los valores medios.

Interrupción del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas del pedal / min. o presionando "Recuperación", el sistema electrónico detecta la interrupción del entrenamiento. Se visualizan los valores medios.



Visualización:

Se visualizan los datos del entrenamiento conforme a lo predeterminado en el menú "Configuraciones -> Standby".

Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo Standby.

Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro del "Tiempo Standby", se continuarán sumando o restando los últimos valores.

Perfiles individuales del entrenamiento (editar)

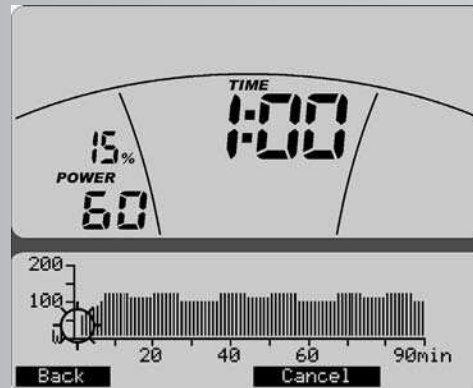
En el menú "Programas" tiene la posibilidad de crear perfiles de rendimiento individuales y programas de perfil HRC.

Rendimiento (individual)

Existen 5 programas de rendimiento con la misma duración y longitud para su modificación individual.

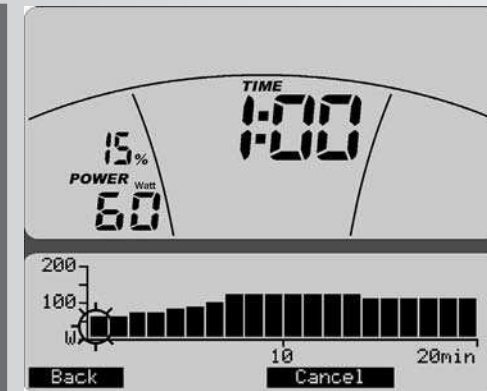


Presionando "Edit" se cambia al submenú "Editar programa".



Cada minuto es presentado como bloque. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 90 minutos. Los pulsadores -/+ acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

Los pulsadores de navegación izquierda / derecha marcan un bloque. Éste aparecerá destellante. El tiempo correspondiente es indicado en **TIME** y el rendimiento en **POWER**. Los pulsadores de navegación arriba / abajo modifican el rendimiento del bloque destellante.

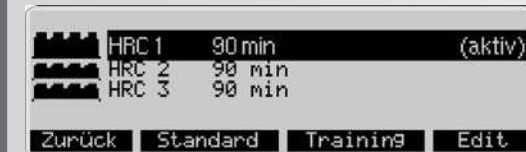


Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa. Presionando "Volver" se adopta su perfil individual.

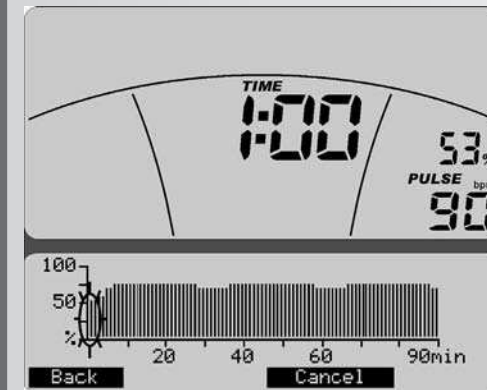


Visualización : Selección del programa con programa 1 HRC (individual) modificado.

Existen 3 perfiles de pulso para editar.



Presionando "Edit" se cambia al submenú "Editar programa".



Cada minuto es presentado como bloque. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 90

Instrucciones de entrenamiento y manejo

minutos. Los pulsadores -/+ acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

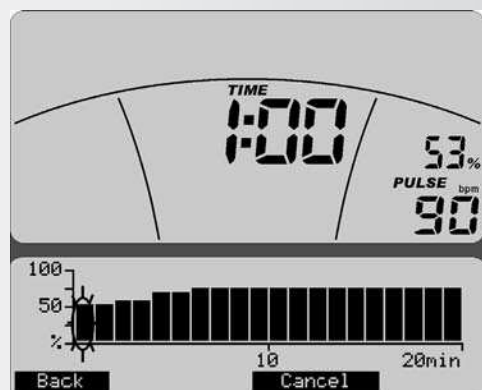
Los pulsadores de navegación izquierda / derecha marcan un bloque. Éste aparecerá destellante. El tiempo correspondiente es indicado en **TIME** y el pulso en **PULSE**.

Los pulsadores de navegación arriba / abajo modifican el pulso objetivo del bloque destellante.

El pulso objetivo de un bloque se indica en porcentaje y pulsaciones y se refiere, si se hubiera introducido, a su pulso máximo. El pulso objetivo se puede modificar en un rango del 20 - 100 % del pulso máximo.

Nota:

Si no existe ningún pulso máximo para la persona activada, se toma una persona estándar de 50 años con un pulso máximo de 170=100%.



Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa. Presionando **"Volver"** se adopta su perfil individual.

HRC 1	20 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training Edit

Visualización: Selección del programa con el programa 1 modificado.

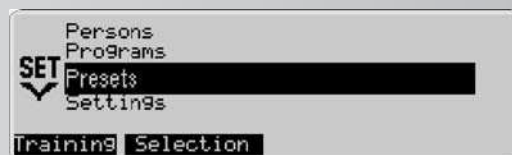
Nota:

Los programas y perfiles individuales modificados se graban en el respectivo usuario y no sobrescriben los programas y perfiles de otros usuarios.

Menú

Datos predeterminados

En "Datos predeterminados" todas las personas (invitado, P1-P4) - separadas una de la otra - tienen la posibilidad de adaptar y grabar de forma permanente configuraciones y datos predeterminados. Las configuraciones en Invitado serán reemplazadas por los valores estándar con un nuevo arranque.



En este menú existen 3 submenús:

1. Indicaciones y funciones

Aquí determina Vd. sus valores de rendimiento y la velocidad, y cómo se indica el consumo de energía.

2. Valores de entrenamiento

Aquí determina Vd. los valores para la energía, tiempo de entrenamiento y distancia que se adoptan como valores estándar en los datos predeterminados.

3. Datos predeterminados del pulso

Aquí indica Vd. como debe supervisarse su pulso y cual es el valor a respetar.

Datos predeterminados -> 1 Indicaciones y funciones

Ratio	Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power	100% = 400 Watt
HRC Start Power	25 W
Warm Up/Cool Down performance	25 W
Warm Up/Cool Down time	180 Sek.

Back Training

- En "Reducción" deberá introducir la velocidad que se tiene que visualizar: Montaña: 60 vueltas de pedal resultan en 15,5 km/h, Paseo: 21,3 km/h y Carrera: 25,5 km/h.

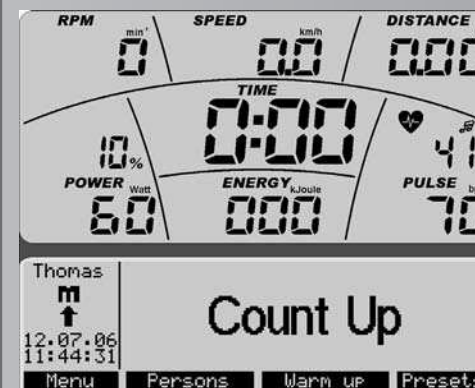
Nota:

Los ergómetros Cross no disponen de este punto del menú.

- En **"Rendimiento máximo"** se acepta o se limita el rendimiento máximo del aparato. Por encima de este límite ya no se admite el rendimiento. La barra % en la indicación del rendimiento indica la relación actual con el rendimiento máximo configurado.
- En **"Rendimiento inicial HRC"** se introduce el rendimiento inicial de 25 - 100 vatios en programas controlados por pulsaciones, si el valor preconfigurado le parece demasiado bajo o alto.
- En **"Rendimiento WarmUp / CoolDown"** se introduce un valor de 25 - 100 vatios como rendimiento objetivo, con lo que en los programas Count Up/Count Down se activa un incremento automático del rendimiento (calentamiento) o una reducción del mismo (CoolDown) respecto a este rendimiento objetivo.
- En **"Duración WarmUp/CoolDown"** se determina la duración de la función WarmUp-/CoolDown de 60-240 segundos.

Calentar

Durante los primeros 30 segundos, el rendimiento permanece constante. Después, el rendimiento es aumentado hasta el rendimiento objetivo (rendimiento previamente configurado).



Presionando **"Calentar"** aparece una barra del progreso.



La barra del progreso indica el 0 %.



Pedaleando, la barra del progreso sube al 100 %. En este ejemplo, el rendimiento se aumenta en 25 a 60 vatios.



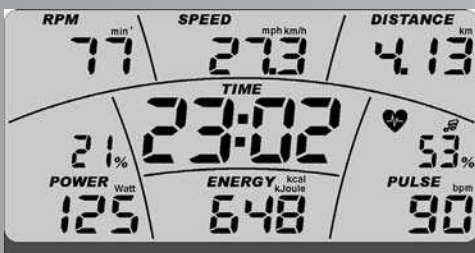
Al alcanzar los 60 vatios = 100 %, emite 3 pitidos y la función es finalizada.

Nota:

La función "Calentar" **solamente** se ofrece cuando el rendimiento configurado es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones.

CoolDown

El rendimiento es reducido al rendimiento WarmUp/CoolDown y se mantiene durante 30 segundos, hasta que se haya alcanzado la duración de WarmUp/CoolDown.



Presionando "Cool down" aparece una barra del progreso.



La barra del progreso indica el 1 %.



Como ejemplo: Al alcanzar el rendimiento CoolDown = 100 %, emite 3 pitidos y la función es finalizada.

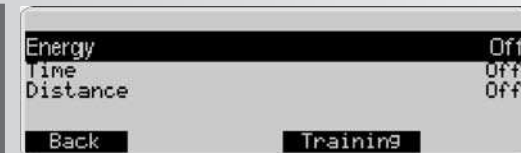
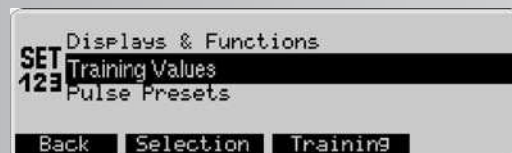


Nota:

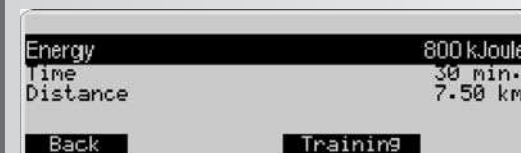
La función "CoolDown" **solamente** se ofrece cuando durante el entrenamiento el rendimiento actual es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones. Presionando "CoolDown" aparece una barra del progreso.

- En "Cálculo de la energía" se determina si se indica su consumo de energía (real) o el consumo de energía del ergómetro (físico).
- En "Unidad de energía" se determina, si el consumo de energía se indica en kJoule o kcal.

Datos predeterminaciones -> 2. Valores del entrenamiento



En la primera selección del menú los valores figuran todavía "Desconectados".



Después de introducir el consumo de energía, el tiempo de entrenamiento y la distancia, los valores pueden quedar como sigue:

La introducción de valores de entrenamiento significa que son cargados en la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento" de los programas de entrenamiento. Allí todavía es posible modificarlos.

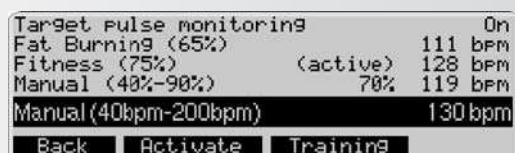
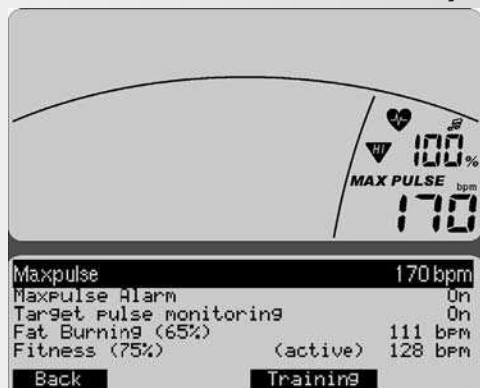
Al iniciar el entrenamiento, los valores van restando y al alcanzar cero aparecen destellantes, para indicar que los datos predeterminados del entrenamiento están cumplidos. Los valores no tienen ninguna influencia sobre el control del ergómetro.

Datos predeterminados -> 3. Datos predeterminados del pulso

Con los datos introducidos para la persona "activada", se indican algunos valores del pulso. De lo contrario, en lugar de un valor, indica "Desconectado".



Instrucciones de entrenamiento y manejo



- indicación de **"Pulso máximo"** es de 170. Este valor se produce por la relación (220 - edad), aquí p. ej. la de Thomas (50 años). Indica sobre una base médicamente fundada el pulso máximo todavía admisible que puede, pero no debería, producirse en el entrenamiento de personas sanas.
- En **"Pulso máximo"** es posible reducir o desconectar este valor. La indicación en % del pulso se refiere a este valor: Pulso actual con el pulso máximo y las alturas de los perfiles en los programas de pulsos. Introduciendo un valor, es posible seleccionar valores de pulso objetivo.
- En **"Alarma al superar el pulso máximo"** Vd. determina, si se emite o no, un tono de alarma al superar el pulso máximo. Al seleccionar Desconectado en **"Pulso máximo"**, la alarma también se desactiva.
- En **"Pulso objetivo"** tiene 2 posibilidades: **Conectar** o **Desconectar** la **"Supervisión del pulso objetivo"**.

Desconectar bloquea la selección de una supervisión del pulso objetivo.

Conectar en combinación con **Conectar** en **"Pulso máximo"** permite la selección de:

"Combustión de grasa (65%)". Esto significa que se supervisa o regula como valor del pulso el 65 % de su pulso máximo dependiendo de la edad según la proporción (220 - edad).

En el ejemplo: 111

"Fitness (75%)". Esto significa que se toma como base el 75

% de su pulso máximo dependiendo de la edad.

En el ejemplo: 128

"Manual (40%-90%)". Esto significa que puede determinar un valor entre el 40 % y el 90 % con los pulsadores -/+.

En el ejemplo: 128 (el 70 % es calculado como valor propuesto)

Conectar en combinación con Desconectar en **"Pulso máximo"** permite solamente la selección de:

Manual (40 bpm - 200 bpm). Esto significa que podrá introducir con los pulsadores -/+ un valor de pulso entre 40 y 200, el cual es independiente de su edad.

En el ejemplo: 130 (aparece como valor propuesto)

Presionando **"Activar"** se adopta la selección marcada en negro con la identificación **(activa)**.

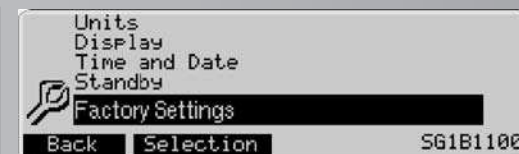
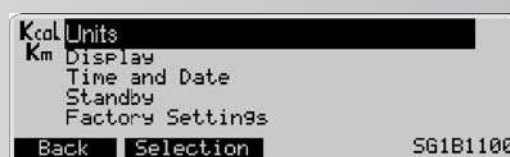
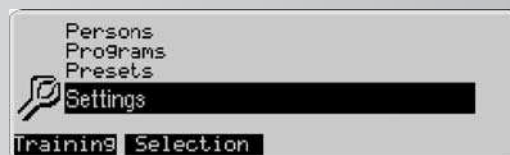
El pulso objetivo seleccionado es adoptado como dato predefinido en los programas de pulso. Durante el entrenamiento, este valor se alcanza mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. En otros programas de entrenamiento sirve como orientación para un rango de pulsaciones de 10 pulsaciones por debajo o por encima del pulso objetivo, con el que se pretende entrenar. Dos flechas en la indicación del pulso supervisan este rango.

Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos

Menú principal

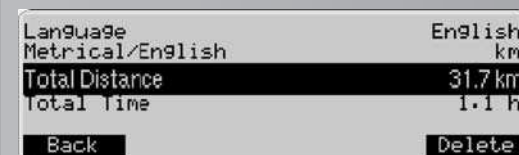
Configuraciones (para todas las personas)

Este menú ofrece en 5 submenús la posibilidad de realizar configuraciones y adaptaciones específicas de las indicaciones y del aparato.



Configuraciones -> 1º Unidades

Aquí se determina el idioma para la presentación de los menús, la indicación de la velocidad y la distancia en kilómetros o millas y se pueden borrar los valores del total de kilómetros y del tiempo de entrenamiento.



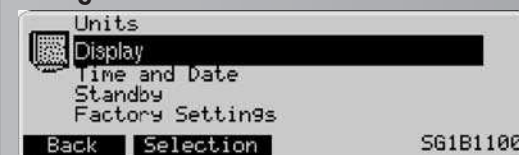
Presionando **"Borrar"** y después **"Borrar OK"** se ejecuta este proceso.

Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos.

Nota:

"Borrar OK" borra el total de kilómetros y el tiempo total.

Configuraciones -> 2º Indicación



Aquí se regula el contraste y el brillo de la indicación.



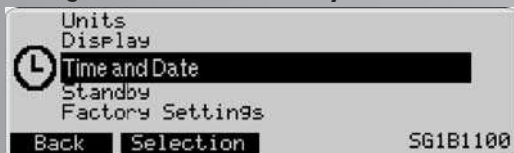
Presionando **"Volver"** se regresa al menú principal. Se adoptan los datos configurados.

Presionando **"Cerrar"** se regresa al menú principal. No se adoptan los datos configurados.

Nota:

El contraste será óptimo si ya no se perciben sombras intensas. La configuración del **"Contraste"** es válida para la indicación inferior, y **"Brillo"** para ambas indicaciones.

Configuraciones -> 3° Hora y fecha



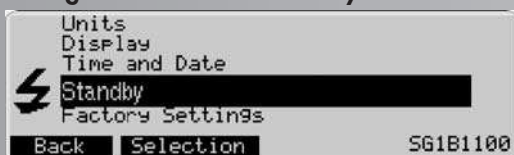
Aquí se configuran la hora y fecha, los formatos de indicación y las demás opciones de indicación.



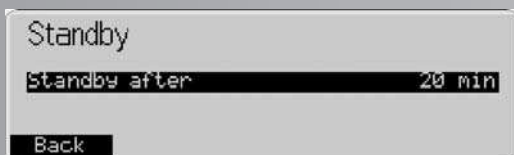
"-/+ " modifica configuraciones, formatos y valores.

Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos.

Configuraciones -> 4° Standby



Aquí se ejecuta el tiempo de desconexión del display si no se presiona ningún pulsador o ya no se entrena.

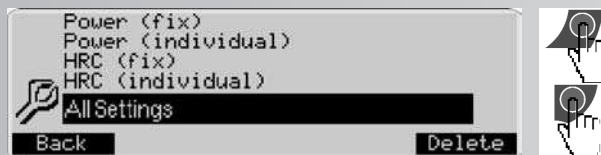


Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos.

Configuraciones -> 5. Configuraciones de fábrica



Aquí se pueden volver a recuperar los programas iniciales de los distintos grupos de programas. Las modificaciones en los programas se borran.



Presionando "Borrar" aparece la función "Borrar OK".

Presionando "Borrar OK" se borran los datos introducidos y los cambios en la selección marcada en negro. En los programas se restablece el estado original solamente para la persona activada. "Todas las configuraciones" borra todos los datos introducidos de todas las personas.

Presionando "Volver" se salta al menú "Configuraciones".

Actualización del firmware

La visualización del software operativo (firmware) está en la parte inferior derecha del menú "Configuración".



Los 3 últimos dígitos indican la versión de firmware: aquí, 170. Si ofrecemos versiones actualizadas (números más altos) en nuestro sitio web, podrá realizar una actualización. Para más información visite:

<http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html>

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar

Al conectar, durante el test de segmentos, se emite un tono breve.

Fin del programa

El final de un programa (programas de perfil, Countdown) se indica mediante un tono breve.

Superación del pulso máximo

Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán cada 5 segundos 2 tonos breves.

Indicación de errores

En caso de errores, se emiten 3 tonos breves.

Recuperación (Recovery)

En la función se frena automáticamente la masa centrífuga.

Es inútil continuar entrenando.

Cálculo de la nota de fitness (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulso de esfuerzo,

P2 = pulso de recuperación

F1.0 = muy bien,

F6.0 = insuficiente

Conmutación tiempo / recorrido

En los programas "Perfiles de rendimiento" es posible modificar en los datos predeterminados por columna el perfil de modo tiempo (1 minuto) a modo recorrido (400 metros o 0,2 millas).

Ergómetro Cross: (200 metros o 0,1 millas).

Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al inicio parpadea la primera columna. Una vez transcurrido, se desplazará más hacia la derecha.

Funcionamiento independiente del número de revoluciones

(rendimiento constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas regula el par de frenada al rendimiento configurado con el número de revoluciones cambiando del pedal.

Flechas arriba / abajo

(Funcionamiento independiente del número de revoluciones)

Si no es posible alcanzar el rendimiento con el número de revoluciones (por ej. 600 vatios con 50 vueltas del pedal), la flecha arriba o abajo exige un pedaleo más rápido o lento.

Funcionamiento dependiente del número de revoluciones

(par de frenada constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas regula un par de frenada constante. Solamente el pedaleo modificará el rendimiento.

Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se realiza por unidad de entrena-

Instrucciones de entrenamiento y manejo

miento.

Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en la visualización.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de la permeabilidad a la luz de su piel, las cuales son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón brilla sin interrupciones).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, por ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho

Tenga en cuenta las indicaciones acerca de la parte posterior del embalaje. Los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos electrónicos que creen un campo eléctrico pueden causar problemas a la hora de medir sus latidos.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Desconecte el interruptor principal y vuelva a conectarlo. En caso de averías de la fecha o del tiempo, cambie la batería en la parte trasera del display. (Ver instrucciones de montaje)

Indicaciones sobre la interfaz

El programa de entrenamiento "TourConcept", artículo n.º 7926-700, que puede encontrar en su agente especializado, permite controlar el aparato KETTLER con un PC o portátil mediante interfaz. Para más información y para la información sobre las actualizaciones de software (firmware) de este aparato, visite

<http://www.kettler-sport.net/sport/service/ software-fuer-trainingsgeraete.html>.

Instrucciones de entrenamiento

La medicina deportiva y el estudio de los entrenamientos aprovechan la ergometría de la bicicleta entre otras, para comprobar la capacidad funcional del corazón, circulación y sistema respiratorio.

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

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

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

Pulso máximo: Por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual.

La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

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

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

Peso: Otro criterio para determinar los datos óptimos para el entrenamiento es el peso. La predeterminación teórica en caso de esfuerzo completo es de 3 vatios / kg peso corporal para los hombres y de 2,5 para las mujeres. Además hay que tener en cuenta que la capacidad de rendimiento se reduce a partir de los 30 años de vida: en el caso de los hombres, aprox. el 1 %, y en el de las mujeres el 0.8% por año de vida.

Ejemplo: varón; 50 años; peso 75 kg

> $220 - 50 = 170$ pulsaciones / min. Pulso máximo

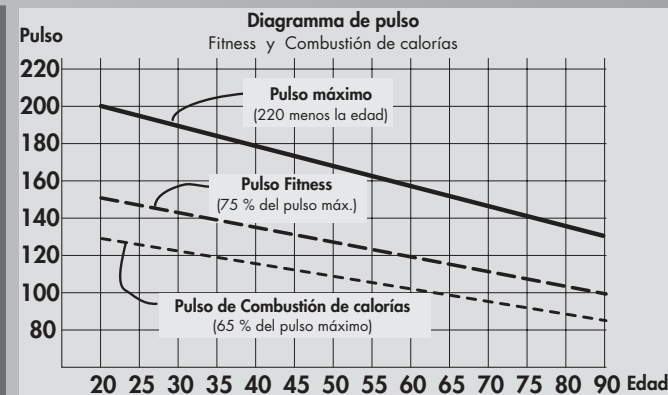
> $3 \text{ vatios} \times 75 \text{ kg} = 225$ vatios

> menos el "descuento por la edad" (20% de 225 = 45 vatios)

> $225 - 45 = 180$ vatios (predeterminación teórica con esfuerzo completo)

Intensidad del esfuerzo

Pulso del esfuerzo: La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75 % (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual. En función de la edad, este valor varía.



Alcance del esfuerzo

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

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

Regla empírica

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

La potencia en vatios debería seleccionarse de manera que pueda soportar el esfuerzo muscular durante un período prolongado.

Las potencias (vatios) más elevadas deberían alcanzarse en relación con una frecuencia de pedaleo superior. Una frecuencia de pedaleo demasiado baja e inferior a 60 rpm conduce a un esfuerzo marcadamente estático de la musculatura y consecuentemente a un cansancio prematuro.

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería calentarse lentamente pedaleando durante 3-5 minutos con un esfuerzo creciente, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y su musculatura.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de

cada entrenamiento (después / sin Recovery) deberá seguir pedaleando aprox. 2 - 3 minutos contra una resistencia reducida.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, o 3 veces por semana en lugar de 2.

Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento

Glosario

Edad

Introducción para calcular el pulso máximo.

B.M.I

Body-Maß-Index (índice de la masa corporal): Valor en función del peso y de la estatura corporal

Determinación matemática del BMI:

Peso corporal (kg)

$\frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Estatura corporal}^2 (\text{m}^2)} = \text{Índice de masa corporal}$

Ejemplo: Thomas

Peso corporal 86 kg

Estatura corporal 1,86 m

86 (kg)

$\frac{86}{1,862 (\text{m}^2)} = 24,9$

Valores normalizados

Edad	BMI		
19-24 años	19-24	Clasificación	m f
25-34 años	20-25	Peso insuficiente	<20 <19
35-44 años	21-26	Peso normal	20-25 19-24
45-54 años	22-27	Sobrepeso	25-30 24-30
55-64 años	23-28	Grasas	30-40 30-40
>64 años	24-29	Gran cantidad de grasas	>40 >40

El resultado de Thomas (50 años) de nuestro ejemplo se sitúa con un BMI de 24,9 en el rango normal. En caso de desviaciones de los valores normalizados puede ser perjudicial para la salud. Consulte a su médico.

Dimensión

Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o Kcal., horas (h) y potencia (vatios)

Energía (real)

Ergómetro de bicicleta:

El consumo de energía del cuerpo se calcula con una eficiencia del 25 % para generar el rendimiento mecánico. El restante 75 % es convertido en calor.

Ergómetro Cross:

En este caso la relación es del 16,7% y del 83,3%

Pulso de consumo de calorías

Valor calculado a partir del: 65 % del pulso máximo

Pulso de fitness

Valor calculado a partir del: 75 % del pulso máximo

Manual -

Valor calculado a partir del: 40 - 90% del pulso máximo

Pulso máximo

Valor calculado a partir de 220 menos la edad.

Supervisión del pulso

Si aparece la flecha hacia abajo, el pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado elevado.

Si aparece la flecha hacia arriba, el pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado bajo.

Menú

Visualización en la que se deben introducir valores o modificar configuraciones.

Potencia

Valor actual de la potencia mecánica (de frenada) en vatios, que es convertida por el aparato en calor.

Perfiles

En la visualización, una visualización de barras de rendimiento o de pulsaciones a través del tiempo o recorrido.

Programas

Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulsos objetivo determinados manualmente o por el programa.

Escala de porcentaje

Indicación comparativa entre el rendimiento actual y el rendimiento máximo configurado del aparato.

Pulso

Registro del latido del corazón por minuto.

Recuperación (Recovery)

Medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final en un minuto, se determina la diferencia, y a partir de ella, una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para el incremento del fitness.

Reset

Borrar el contenido de la visualización y reinicio de la misma.

Interfaz

Hembrilla USB para el intercambio de datos con un PC.

Control

El sistema electrónico regula el rendimiento o el pulso a los valores manualmente introducidos o predeterminados.

Pulso objetivo

Valor del pulso determinado manualmente o por el programa, que se pretende alcanzar.

Istruzioni per l'allenamento e l'uso

italiano



ERGORACE



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Indice

• Indicazione di sicurezza	2
• Assistenza	2
• Per la Vostra sicurezza 2	
Breve descrizione	3
• Quadrante/Display	3
• Tasti Riavvio del display	3
• Modalità di rilevamento della frequenza	3
• Interfaccia dell'attrezzo	3
• Impostazione della lingua	3
• Impostazioni del display	3
• Valori e icone del display	4
Guida rapida (per familiarizzare)	4
• Attesa allenamento	4
• Inizio allenamento	4
• Interruzione dell'allenamento	4
• Standby	4
Menu principale	5
Menu → Utenti	5
• Selezionare l'utente	5
• Immettere i dati dell'utente	5
• Esempio dati "Thomas"	5
Menu → Programmi	5
• Rendimento (manuale)	6
• Profili rendimento (memorizzati)	6
• Rendimento (personalizzato)	6
• HRC (manuali)	6
• Profili HRC (memorizzati)	6
• HRC (personalizzati)	6
Allenamento	7
Selezione programma di allenamento	7
• Rendimento (manuale) "Count down"	7
Impostazioni attuali	7
Attesa allenamento	7

• Rendimento (memorizzato)	7
Impostazioni attuali	7
Modalità: Tempo o Percorso	8
Attesa allenamento	8
• Immissione frequenza manuale "HRC Count Down"	8
Impostazioni attuali	8
Attesa allenamento	8
• Profilo frequenza HRC (memorizzato)	
Profilo HRC 1	8
Impostazioni attuali	8
Attesa allenamento	8
Training	9
• Cambio visualizzazione (visualizzazione multipla) 9	
Funzioni di allenamento	9
• Controllo velocità/rendimento	9
• Controllo della frequenza	
Frequenza di allenamento	10
Frequenza massima	10
• (Rilevazione frequenza di recupero)	10
• Interruzione o termine dell'allenamento	10
• Ripresa dell'allenamento	11
Profili di allenamento personalizzati	
Modifica	11
• Rendimento (personalizzato)	11
• HRC (personalizzato)	11
Menu principale → Impostazioni	12
• 1. Visualizzazioni & funzioni	12
• 2. Valori di allenamento	13
• 3. Impostazioni della frequenza	13
Menu principale → Regolazioni	14
• 1. Unità	14
• 2. Display	14

• 3. Data e ora	14
• 4. Standby	15
• 5. Impostazioni di fabbrica	15
• 6. Firmware-Update	15
Indicazioni di carattere generale	15
• Toni di sistema	15
• Recovery	15
• Conversione Tempo/Percorso	15
• Visualizzazione profili in fase di allenamento	15
• Funzionamento in dipendenza della velocità	15
• Funzionamento non in dipendenza della velocità	15
• Calcolo dei valori medi	15
• Indicazioni per il rilevamento della frequenza	15
Con clip all'orecchio	15
Con cintura pettorale	16
• Errori del computer di allenamento	16
• Indicazioni relative all'interfaccia	16
Istruzioni per l'allenamento	16
• Allenamento di resistenza	16
• Intensità dello sforzo	16
• Entità dello sforzo	16
• Warm-Up	17
• Cool-Down	17
Glossario	17



Questo simbolo indica un riferimento al glossario. Nel glossario il termine in questione viene illustrato più esplicitamente.

Avvertenze di sicurezza

Si consiglia di rispettare i seguenti punti per la propria sicurezza:

- Montare l'attrezzo di allenamento su una superficie solida e adatta a supportarlo.
- Verificare la tenuta dei collegamenti prima di effettuare la prima messa in funzione e, inoltre, dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare lesioni causate da carichi sbilanciati o eccessivi l'attrezzo di allenamento deve essere utilizzato esclusivamente nel rispetto delle istruzioni d'uso.
- Si sconsiglia di installare l'attrezzo in locali umidi poiché potrebbe a lungo termine venire attaccato dalla ruggine.
- Accertarsi regolarmente dell'efficienza e del buono stato dell'attrezzo di allenamento.
- E' obbligo dell'operatore effettuare costantemente e regolarmente i necessari controlli tecnici che garantiscono la sicurezza.
- Sostituire immediatamente le componenti difettose o danneggiate. Utilizzare solo ricambi originali KETTLER.
- Non utilizzare l'attrezzo sino ad avvenuta riparazione.
- La sicurezza dell'attrezzo può essere garantita solamente a fronte di una verifica costante volta ad individuare eventuali danni e usura.

Per la Vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico affinché accerti la Vostra idoneità all'allenamento con questo attrezzo. Gli accertamenti medici dovrebbero costituire la base su cui fondare il proprio programma di allenamento. Un allenamento sbagliato od eccessivo può condurre a danni alla salute.**

Breve descrizione

L'unità elettronica è dotata di tasti funzione e di un quadrante (display)

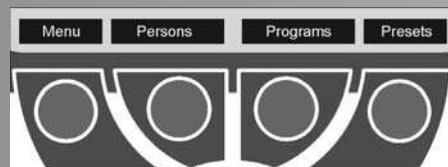
Quadrante/Display



Tasti funzione

Con questi 4 tasti si avviano funzioni che vengono poi visualizzate sul display, ad esempio Indietro, Seleziona...

La funzione dei tasti può variare da menu a menu.



Tasti di navigazione

il tasti di navigazione consentono la selezione dei punti e dei campi di immissione dei vari menu.



Tasti di immissione Meno - / Più +

Con questi tasti è possibile modificare valori e, in fase di allenamento, impostare il livello di sollecitazione o cambiare profilo.



- Premendo "più" si aumentano valori o si modificano impostazioni
- Premendo "meno" si diminuiscono valori o si modificano impostazioni
- Premendo a lungo "più" o "meno" > rapido cambio
- Premendo **contemporaneamente** "più" o "meno":
- Il carico di sollecitazione va a **minore rendimento**
- I programmi vanno a **origine**
- L'immissione di valori va a **Off**

Riavvio del display (reset del software)

Premendo contemporaneamente i 3 tasti si provoca un riavvio.time, will restart the equipment.



Modalità di rilevamento della frequenza

La rilevazione della frequenza può essere eseguita tramite 2 diverse fonti:

1. Clip all'orecchio
Infilare lo spinotto nella presa sul quadrante.



2. Ricevitore montato e fascia pettorale T34 (leggere le istruzioni accluse). Rimuovere la clip all'orecchio se inserita.

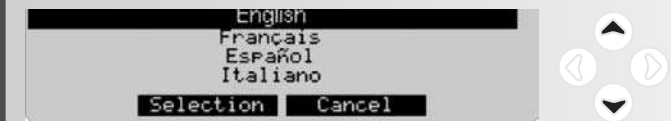
Interfaccia dell'attrezzo

L'interfaccia USB per l'allacciamento al PC si trova sulla parte posteriore del quadrante.



Impostazione della lingua

Alla prima accensione appare il menu che consente di impostare la lingua.



I tasti di navigazione "Su" e "Giù" consentono di cambiare la lingua.

Premendo "**Seleziona**" si memorizza la lingua impostata e si apre il menu "Display".

Premendo "**Interrompi**" si ritorna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate e la schermata ricompare alla prossima accensione.

Impostazioni del display

Dopo l'impostazione della lingua compare il menu che consente di impostare la luminosità e il contrasto del display.



Premendo "**Indietro**" si torna al menu principale. Le impostazioni vengono memorizzate.

Premendo "**Interrompi**" si ritorna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate e la schermata ricompare alla prossima accensione.

Indicazione:

Il contrasto è impostato in maniera ottimale se non si vedono più forti ombre. L'impostazione "**Contrasto**" è valida per il display inferiore e "**Luminosità**" per entrambi i display.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Frequenza di pedalata

Valore medio (AVG) **RPM** m n Dimensione
 Singolo = Richiesta: aumentare/diminuire la velocità
 ambo = Funzionamento dipendente dalla velocità

Velocità
 Valore medio (AVG) **SPEED** mph km/h Dimensione impostabile
 Valore 0 - 99,9

Distanza
DISTANCE km Dimensione impostabile
 Valore 0 - 249

Tempo
TIME Valore 0 - 99,59

Dispendio calorico
ENERGY kcal kJoule Dimensione impostabile
 Valore 0 - 9999

Rendimento
 Rend max. raggiunto nel programma HRC **MAX POWER** Watt Dimensione
 Valore medio (AVG) Valore 0 - 600

Frequenza
 Icona del cuore (ad intermittenza) Tono ON/OFF
 Avvertenza (ad intermittenza) Valore percentuale
 Frequenza max.+1 Superata fr. all + 11 Fr. att. / fr. max.
 Superata fr. all. -11 **MAX PULSE** bpm Dimensione
 Freq. max. Valore medio (AVG) Valore 0 - 220

Guida rapida

(per familiarizzare senza regolazioni)

Una volta effettuata l'accensione tramite l'interruttore di rete vengono visualizzati tutti i segmenti e quindi nella parte inferiore la distanza e il tempo totali.

1"

10"

Attesa allenamento

- Dopo 10 secondi: Display Programma di allenamento "Count up"

Inizio dell'allenamento

Spingendo sui pedali i valori visualizzati cominciano ad aumentare.

Display: valori attuali

Frequenza di pedalata, velocità, distanza percorsa, durata dell'allenamento, rendimento, dispendio calorico e frequenza (se la rilevazione è attiva). La % visualizzata sopra a POWER mostra il rapporto tra il rendimento attuale e quello massimo impostabile dall'utente.

Cambiare il rendimento durante l'allenamento:

Premendo "Più" si aumenta il rendimento di 5 unità alla volta

Premendo "Meno" si diminuisce il rendimento di 5 unità alla volta

Interruzione dell'allenamento

Ad una velocità inferiore a 10 g/min l'attrezzo riconosce un'interruzione dell'allenamento. La frequenza di pedalata e la velocità sono a "0"

Display : Valori medi

Frequenza di pedalata, velocità, rendimento e polso (se la rilevazione è attivata)

Display : Valori totali

Distanza percorsa, dispendio calorico e durata dell'allenamento

Indicazione:

Le voci "Menu", "Utenti", vengono descritte da pag. 5,

“Display” da pag. 9, “Impostazioni” da pag. 7. “CoolDown” e “WarmUp” da pag. 12/13.

Standby (Modalità di attesa)

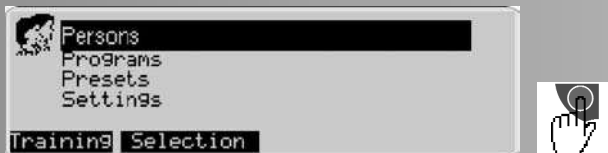
Il display si porta nella modalità standby se non viene premuto alcun tasto o non vengono impartiti ulteriori impulsi. In tale modalità viene visualizzato solo “POWER”. Il tempo dopo il quale si attiva questa funzione può essere impostato alla voce di menu “Regolazioni/Standby”. Se si preme un tasto o si riprende l'allenamento, ricompare il display di attesa allenamento.

Uso del menu:

Nei 4 menu (Utenti, Programmi, Impostazioni e Regolazioni) le funzioni sono ordinate per punti.

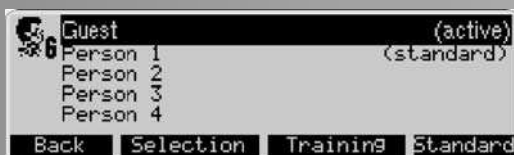
Utenti

Questo menu consente di impostare quale utente, e di conseguenza quali dati ed impostazioni, devono essere caricati per l'allenamento che si va ad iniziare e quale utente verrà presentato una volta che si riaccenderà l'attrezzo.



Premendo “**Seleziona**” in corrispondenza della voce di menu marcata in nero, apre il relativo sottomenu.

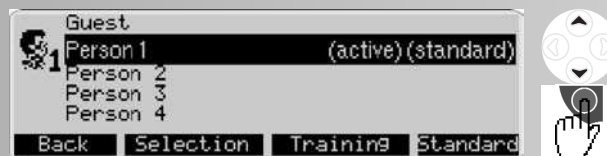
Premendo “**Training**” si salta al programma di allenamento standard dell'utente marcato come “attivo”



Esempio:

(Attivo) Sessione di allenamento attuale in qualità di “Ospite” (Standard) “Utente 1” verrà presentato alla prossima riaccensione. Tale impostazione resta valida sino ad una successiva modifica.

Utenti → Selezione utente

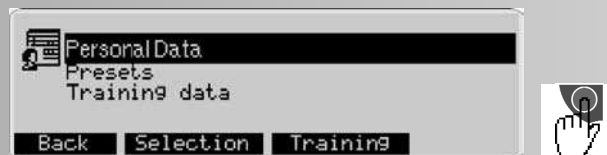


Premendo “**Indietro**” si torna al menu “Utenti”.

Premendo “**Training**” si torna al programma di allenamento standard dell'utente.

Premendo “**Standard**” si presenterà l'utente marcato in nero alla prossima riaccensione dell'attrezzo.

Premendo “**Seleziona**” ad utente attivo marcato in nero, si apre il relativo sottomenu.



All'interno di questo menu sono presenti 3 sottomenu:

Dati utente

E' qui possibile immettere i dati relativi all'utente.

Impostazioni

Qui è possibile immettere informazioni relativamente a visualizzazioni e funzioni, impostare i valori di allenamento e quelli della frequenza.

Dati allenamento

Sotto questa voce vengono visualizzati i dati totali relativi all'allenamento.

Utenti → Utente 1 → Dati utente

Premendo “**Seleziona**” a voce “Dati utente” marcata si accede al sottomenu “Dati utente: Utente 1”. In questo menu è possibile immettere dati relativi all'utente.

Utente 1 → Dati utente

Questo menu consente di immettere i dati relativi all'utente.

- Il nome immesso va a sostituire la dicitura “Utente 1”
- La data di nascita incide sui valori di impostazione della frequenza.
- L'altezza immessa influenza il calcolo B.M.I.
- Il peso immesso influenza il calcolo B.M.I.



- Il sesso immesso non ha al momento alcuna rilevanza. Il valore “BMI” viene calcolato sulla base dei dati immessi.

Dati utente → Immissione del nome



Premendo “**Seleziona**” a voce “Nome” marcata si apre il sottomenu “Immissione del nome”.



Indicazione:

Innanzitutto deve essere cancellata la dicitura **Utente 1**

I tasti di navigazione consentono di selezionare i vari campi e i caratteri. Il campo attivo è marcato di nero.

Premendo “**Immetti**” si memorizza la lettera marcata. Il nome può contenere al massimo otto caratteri.

Premendo “**Indietro**” si memorizza il nome immesso. Si deve immettere almeno un carattere altrimenti la voce “Indietro” non viene attivata.



I tasti +/- consentono di modificare i valori di “Età”, “Altezza” e “Peso” o la selezione del “Sesso”.

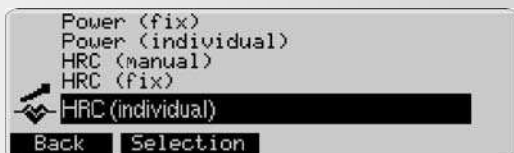
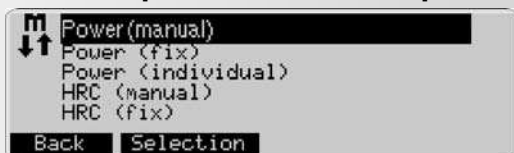
La figura mostra ad esempio la schermata che presenta i dati all'utente “Thomas”.

Menù:

Programmi

Questo menu consente una veduta d'insieme dei programmi di allenamento dell'attrezzo.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Indicazione:

Se il contenuto di un menu non è visualizzabile su una sola schermata, è necessario scorrere il contenuto con i **tasti di navigazione "Su" e "Giù"**. La selezione attuale è marcata in nero. Al primo punto del menu la marcatura è nella parte superiore e all'ultimo nella parte inferiore del display.

Rendimento (manuale):

È possibile impostare il rendimento di allenamento. I valori visualizzati quale tempo, distanza, ... possono aumentare o diminuire.

Rendimento (memorizzato):

I profili di rendimento regolano il rendimento.

Rendimento (personalizzato)

È possibile modificare i programmi di rendimento secondo le proprie esigenze.

HRC (manuale) HRC=Heart Rate Control.

È possibile immettere un valore di frequenza e la regolazione del rendimento avviene automaticamente sulla base di questa frequenza di allenamento.

HRC (memorizzato)

I programmi profilo regolano il rendimento sulla base di valori variabili di frequenza.

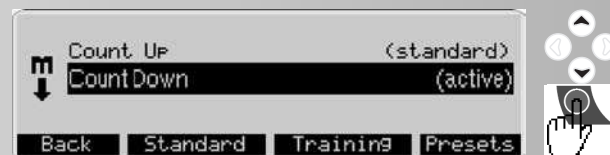
HRC (personalizzato)

È possibile modificare i programmi profilo secondo le proprie esigenze.

Programmi → Rendimento (manuale)

Alla voce "Rendimento (manuale)" vi sono due programmi di allenamento: "Count Up" e "Count Down". In entrambi i programmi è possibile impostare il rendimento durante l'allenamento. In "Count up" vengono contati a crescere, e in "Count

down" a scendere, i valori immessi dall'utente o quelli memorizzati alla voce di menu: Impostazioni → Valori di allenamento.



I tasti di navigazione "Su" e "Giù" marcano la voce selezionata rendendola "Attiva"

Premendo "Standard" si seleziona il programma evidenziato come standard per l'utente "attivo".

Premendo "Training" si seleziona il programma evidenziato e si passa alla schermata di attesa allenamento.

Premendo "Impostazioni" si visualizzano le impostazioni da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Avvertenza:

Una volta selezionato un programma di allenamento i tasti funzione svolgono sempre la medesima funzione. Pertanto nella seguente descrizione si rinuncia ad inutili ripetizioni.

Programmi → Profili di rendimento (memorizzati)

Alla voce "Profili di rendimento (memorizzati)" si trovano 10 profili di allenamento che si distinguono per durata ed intensità. Il rendimento viene modificato a seconda del profilo impostato. Oltre al numero del programma vengono visualizzate la durata e la lunghezza del programma.



I tasti di navigazione "Su" e "Giù" marcano la voce selezionata rendendola "Attiva"

Programmi → Rendimento (personalizzati)

Alla voce "Profili di rendimento (personalizzati)" si trovano 5 profili di allenamento che è possibile personalizzare per durata, lunghezza ed intensità.

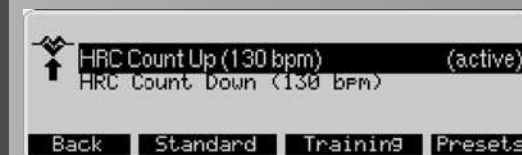


Indicazione:

L'editazione della voce "Profili di rendimento (personalizzati)" viene descritta a pag. 14.

Programmi → Programmi HRC (manuale)

Alla voce "HRC (manuale)" vi sono due programmi di allenamento: "Count up" e "Count down". Sulla base della regolazione del rendimento in entrambi i programmi si raggiunge **una frequenza** di allenamento che viene rispettata per tutta la durata dell'allenamento. La frequenza di allenamento viene adottata dalle impostazioni effettuate dall'utente alla voce di menu: **Impostazioni → Impostazione della frequenza**, oppure, se non è presente alcuna impostazione, la frequenza di allenamento viene fissata per default a 130. In "Count up" vengono contati a crescere, e in "Count down" a scendere, i valori immessi dall'utente o quelli memorizzati alla voce di menu: **Impostazioni → Valori di allenamento**.



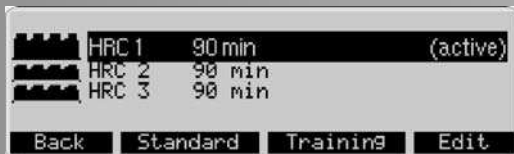
Programmi → HRC (memorizzati)

Alla voce "HRC (memorizzati)" si trovano 5 profili di allenamento che si distinguono per durata ed intensità. Sulla base della regolazione del rendimento nei programmi si raggiungono frequenze di allenamento variabili. L'altezza del profilo del programma si allinea alla frequenza massima immessa alla voce di menu: **Impostazioni → Impostazione della frequenza**. Se non è presente alcuna impostazione, viene assunta l'età di 50 anni e una frequenza massima di 170.



Programmi -> HRC (personalizzati)

Alla voce "HRC (personalizzati)" si trovano 3 profili di allenamento che si possono editare per durata ed intensità.



Indicazione:

L'editazione della voce "HRC (personalizzati)" viene descritta a pag. 15.

Allenamento

Selezione di un programma di allenamento

Sono date sostanzialmente due possibilità:

1. Allenamento con impostazione del rendimento

- Immissione manuale del rendimento
- Profili di rendimento

2. Allenamento con impostazione della frequenza

- Immissione manuale della frequenza
- Profili di frequenza

1a

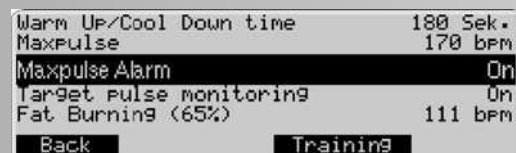
Selezione di un programma di allenamento con immissione manuale del rendimento, ad esempio "Count down"



Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Rendimento (manuale) -> Impostazioni attuali

In questo menu è possibile vedere, modificare o lasciare inalterate le impostazioni relative al programma attivo.



Display: Impostazioni attuali

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce **Impostazioni** -> **Valori di allenamento** e **Impostazione della frequenza**:

Dispendio calorico	=	800 kjoule
Durata allenamento	=	30 min.
Distanza	=	7.50 km
Frequenza max. (selezionata)	=	170 bpm
Allarme in caso di sup. della frequenza max.	=	On
Controllo della frequenza max.	=	On
Fitness (75%)	=	attivo

Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento"

Attesa allenamento

In questa schermata vengono visualizzati valori e impostazioni.



Display: Parte superiore

Frequenza attuale di pedalata = 0 min -1
 Velocità attuale = 0.0 km/h
 Dalle impostazioni "Thomas" è stato adottato: Distanza allenamento = 7.50 km
 Durata allenamento = 30:00 min
 Dispendio calorico = 800 kJoule
 Rapporto rendimento attuale = 4 % (rendimento attuale in rapporto al rendimento massimo di 600 Watt dell'attrezzo.) Impostazione rendimento = 25 Watt
 Frequenza attuale = 70 bpm [battiti /min] Rapporto frequenza attuale = 41% (frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima).

Display: Parte inferiore

Utente attivo = Thomas
 Icona del programma
 Data e ora attuali

Progr. attivo = Rendimento (manuale) Count Down

Premendo "Menü" si torna indietro

Premendo "Utenti" si torna al menu "Utenti"

Premendo "Impostazioni" si torna al menu

"Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Indicazione:

Nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento il rendimento può essere aumentato o diminuito premendo i tasti -/+ di 5 Watt alla volta oppure, utilizzando i tasti di navigazione sinistra/destra di 25 Watt alla volta.

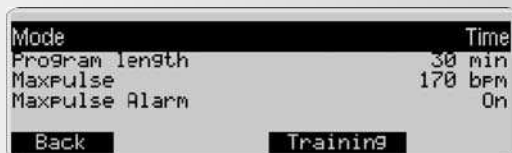
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

1b

Selezione di un programma di allenamento con profilo rendimento, ad esempio Rendimento (memorizzato)



Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



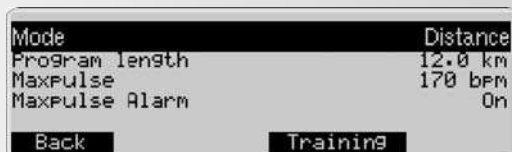
Display: Impostazioni attuali

Modalità	=	Tempo
Lunghezza programma	=	30 min.
Frequenza max. (selezionata)	=	170 bpm
Allarme in caso di sup. della frequenza max.	=	On

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce **Impostazioni** -> **Impostazione della frequenza:**

Modalità programma in funzione del tempo o del percorso

Premendo "-/+ " si modifica la **modalità** del programma da **Tempo** a **Percorso** e, alla voce **Lunghezza** del programma, è possibile modificare il tempo nell'intervallo tra 20-90 minuti e il **percorso** da 8 a 36 chilometri (Crosstrainer 4 - 18 chilometri).



Display: Impostazioni attuali

Modalità	=	Distanza
Lunghezza programma	=	12.0 km

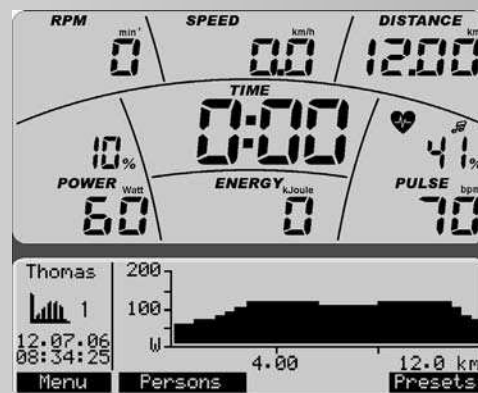
Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento"

Indicazione:

In caso di cicloergometri 1 minuto corrisponde a 400 metri,

mentre in caso di crosstrainer 200 metri.

Attesa allenamento



Display: Parte superiore

Distanza = 12. km

Display: Parte inferiore

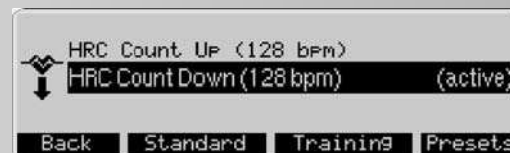
Visualizzazione del programma nella modalità distanza

Indicazione:

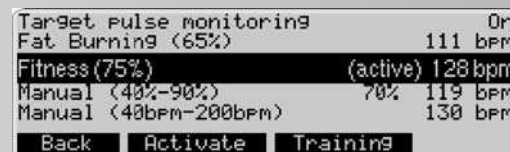
Nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento il rendimento può essere aumentato o diminuito premendo i **tasti** -/+ di **5 Watt** alla volta oppure con i **tasti di navigazione** destra/sinistra di **25 Watt** alla volta..

2a

Selezione di un programma di allenamento con digitazione manuale della frequenza, ad es. "HRC Count Down"



Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



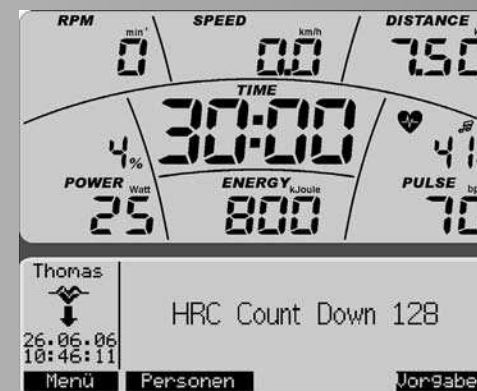
Display: Impostazioni attuali

Quale frequenza di allenamento viene indicato il valore

128, selezionando fitness (75%) attivo.

Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento".

Attesa allenamento



Display: Attesa allenamento

I valori sono stati ripresi dalle impostazioni attuali del programma.

Indicazione:

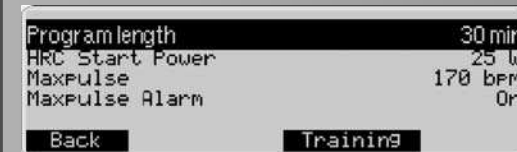
La frequenza di allenamento può essere aumentata o diminuita nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento con i **tasti** -/+.

2b

Selezione di un programma di allenamento con profili di frequenza, ad esempio "HRC (fisso) HRC Profilo 1"

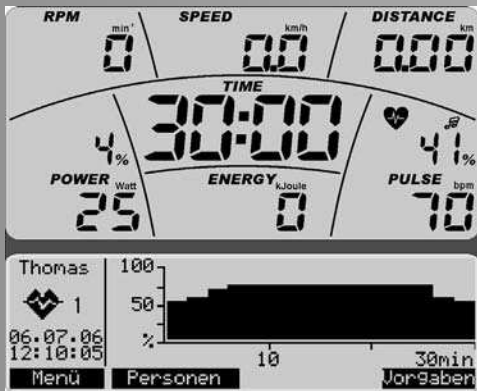


Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento"

Attesa allenamento



Display: Attesa allenamento

I valori sono stati ripresi dalle impostazioni attuali del programma.

Indicazione:

L'altezza del profilo può essere abbassata o incrementata con i tasti -/+; nella modalità Attesa allenamento per l'intero profilo e nella modalità Allenamento per la seduta di allenamento che si va ad iniziare.

Allenamento

Il display Allenamento viene mostrato quale esempio all'interno del programma di allenamento "Rendimento (manuale) Count Down".



Display: Attesa allenamento

Se si compiono oltre 10 giri/min si avvia il display di allenamento.



Nella modalità Allenamento si ha la possibilità di cambiare il display multiplo per accedere ad ulteriori informazioni.

Premendo "Visualizza" si passa da "Allenamento attuale" a "Informazioni programma", poi "Informazioni frequenza" poi "Valori medi" ecc...

Display: Allenamento attuale

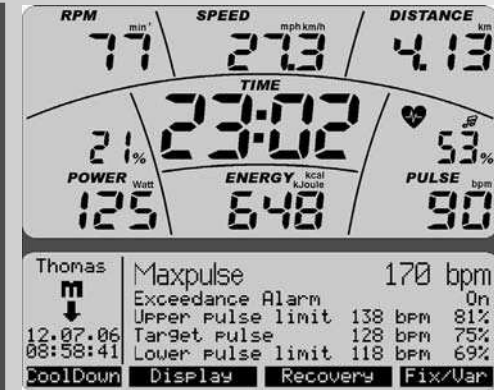
Nella parte superiore vengono visualizzati a decrescere i valori preimpostati, mentre nella parte inferiore vengono visualizzati a crescere i valori di allenamento.

In questo esempio il rendimento è stato incrementato a 125 Watt e la frequenza è aumentata a 90 battiti al minuto.



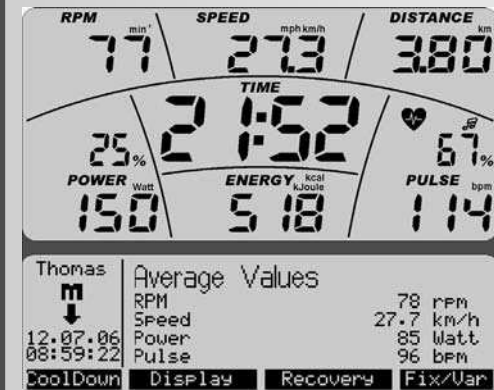
Display: Informazioni programma

Viene visualizzato il programma attuale.



Display: Informazioni frequenza

Vengono visualizzate le impostazioni e i valori preimpostati relativi alla frequenza.



Display: Valori medi

Vengono visualizzati i valori medi.

Indicazione:

Se un valore preimpostato arriva a "Zero", il conteggio a crescere continua. Se si raggiunge l'ultimo valore preimpostato, si avverte un breve segnale sonoro.

Funzioni di allenamento

Modalità in dipendenza/non in dipendenza della velocità

All'inizio di una seduta di allenamento l'attrezzo funziona sempre indipendentemente della velocità. La frequenza di pedalata viene visualizzata solo come valore.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Premendo "P=Fiss/Var" si modifica la modalità di funzionamento da indipendente a dipendente dalla velocità. Una freccia a due sensi sul display della velocità di pedalata mostra che è attivata la modalità dipendente dalla velocità.

Controllo della velocità/del rendimento



Se nella modalità indipendente dalla velocità non è possibile raggiungere il rendimento con la frequenza di pedalata attuale, viene visualizzata una freccia rivolta in alto o in basso. Ad esempio non è tecnicamente possibile un rendimento di 400 Watt a 50 g/min e 25 Watt a 120 g/min. Le frecce indicano che si deve pedalare più in fretta o più lentamente per raggiungere il rendimento.

Controllo della frequenza (frequenza di allenamento)

Se è stato attivato un controllo della frequenza di allenamento, la frequenza verrà controllata prima e durante l'allenamento. Nell'esempio di "Thomas" è attiva una frequenza di allenamento di 128. Il controllo farà avvertire un segnale sonoro a 11 battiti oltre (139) visualizzando una freccia rivolta verso il basso **HI**.



Al contrario, a 11 battiti al di sotto (117) viene visualizzata una freccia rivolta verso l'alto **LO**.

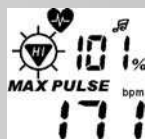


Indicazione:

Il limite inferiore viene visualizzato solo se ci si sta allenando e la frequenza di allenamento è stata raggiunta in precedenza.

Controllo della frequenza (frequenza massima)

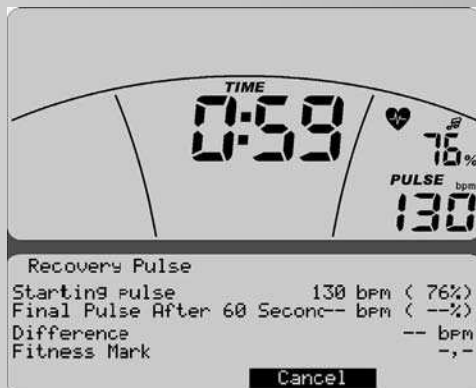
Se è stato attivato un controllo della frequenza massima e il valore attuale supera questo limite, appaiono alternativamente la dicitura **MAX** e una freccia **HI**. Se è stato attivato un segnale di allarme (icona della nota), si avvertirà inoltre un doppio segnale sonoro.



Rilevazione della frequenza di recupero

Il rilevamento della frequenza di recupero consiste nel rilevamento della frequenza entro un minuto. La frequenza dell'utente viene rilevata all'inizio e alla fine del cronometraggio a decrescere. La differenza della frequenza viene individuata e, da questa, viene calcolata una nota fitness relativa allo stato di forma.

Premendo "Recupero" si avvia la funzione.



Display: Frequenza di recupero

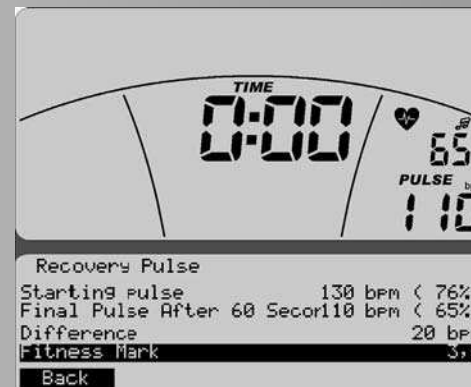
Conteggio alla rovescia con frequenza attuale e il valore della frequenza all'inizio della frequenza di recupero. Le

indicazioni percentuali mostrano il rapporto tra frequenza attuale e frequenza massima.

Premendo "Interrompi" si interrompe la rilevazione della frequenza di recupero e il display si porta in Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

Indicazione:

La funzione legata alla frequenza di recupero è attiva solo se è visualizzato il valore della frequenza.



Display: Frequenza di recupero

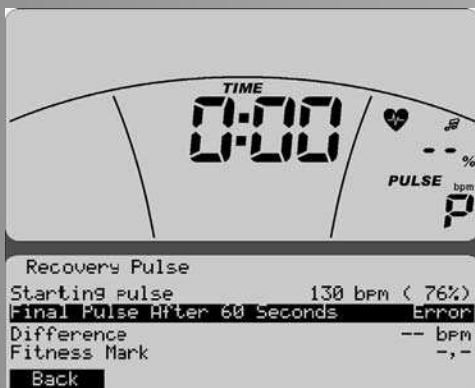
Termine della rilevazione della frequenza di recupero con visualizzazione della frequenza finale dopo 60 secondi, differenza tra frequenza iniziale e finale e nota sullo stato di forma.

Indicazione:

In questa funzione la massa centrifuga viene automaticamente frenata. Una prosecuzione dell'allenamento è inutile. Premendo "Indietro" si salta all'Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

Rilevamento frequenza di recupero e perdita di frequenza

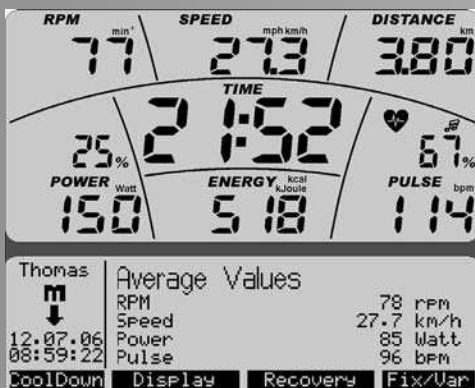
Se si interrompe il rilevamento della frequenza in corso la funzione viene portata a termine ma non compare alcuna nota dello stato di forma.



Premendo "Indietro" si salta all'Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

Interruzione o termine dell'allenamento

Se vengono effettuate meno di 10 pedalate al minuto o nel caso si preme "Recupero" l'elettronica dell'attrezzo riconosce una sospensione dell'allenamento. Vengono visualizzati i valori medi.



Display:

I dati relativi all'allenamento vengono visualizzati, così come impostati alla voce menu "Regolazioni -> Standby". Se durante questo periodo non si preme alcun tasto o non si riprende l'allenamento, l'elettronica passa alla modalità di standby.

Ripresa dell'allenamento

Riprendendo l'allenamento entro il "tempo di standby", vengono contati a crescere o decrescere gli ultimi valori.

Profili di allenamento personalizzati (Modifica)

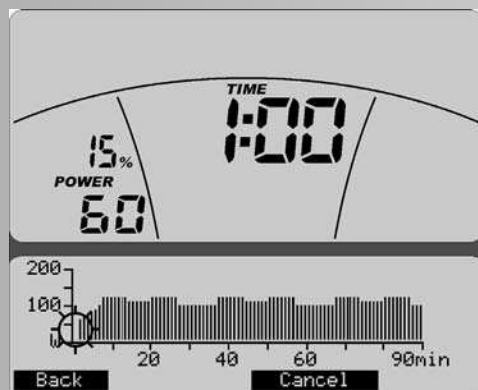
Nel menu "Programmi" si ha la possibilità di creare profili di rendimento personalizzati e programmi profilo HRC.

Rendimento (personalizzato)

Sono a disposizione 5 programmi di rendimento della stessa durata e lunghezza che possono essere modificati a piacere.

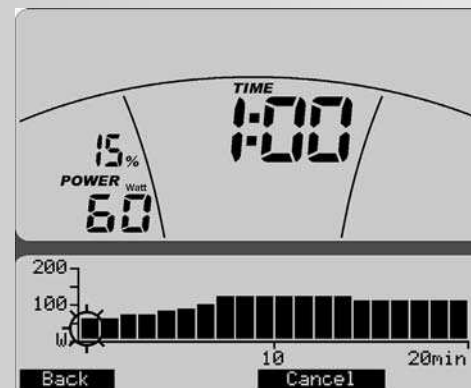


Premendo "Modifica" si passa al sottomenu "Modifica programma".



Ogni minuto viene rappresentato come un blocco. Il tempo di allenamento (durata) può essere impostato tra 20 e 90 minuti. I tasti -/+ consentono di aumentare o diminuire la durata dell'allenamento in passi di 10 minuti.

I tasti di navigazione destra/sinistra consentono di marcare un blocco temporale. Esso prende a lampeggiare. La relativa durata viene visualizzata alla voce **TIME** e il rendimento sotto **POWER**. I tasti di navigazione su/giù consentono di modificare il rendimento del blocco marcato.

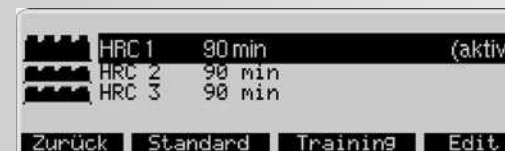


La figura mostra una possibile modifica del programma. Premendo "Indietro" si memorizza il profilo individualizzato.



Display: Selezione programma con programma 1 modificato HRC (personalizzato)

Sono a disposizione 3 profili di frequenza che possono essere modificati a piacere.



Premendo "Modifica" si passa al sottomenu "Modifica programma".

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Ogni minuto viene rappresentato come un blocco. Il tempo di allenamento (durata) può essere impostato tra 20 e 90 minuti. I tasti **-/+** consentono di aumentare o diminuire la durata dell'allenamento in passi di 10 minuti.

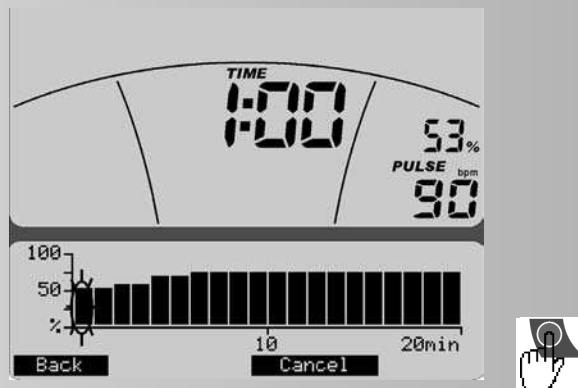
I tasti di navigazione **destra/sinistra** consentono di marcare un blocco temporale. Esso prende a lampeggiare. La relativa durata viene visualizzata alla voce **TIME** e la frequenza sotto **PULSE**.

I tasti di navigazione **su/giù** consentono di modificare la frequenza del blocco marcato.

La frequenza di allenamento di un blocco viene visualizzata in percentuale e battiti e si riferisce - se indicato - alla propria frequenza massima. La frequenza di allenamento può essere modificata tra 20 e 100% della frequenza massima.

Indicazione:

Se non è presente la frequenza massima dell'utente attivo, viene presa come riferimento una persona standard di 50 anni di età con una frequenza massima pari a 170=100%.



La figura mostra una possibile modifica del programma. Premendo **"Indietro"** si memorizza il profilo individualizzato.

HRC 1	20 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

Display: Selezione programma
con programma 1 modificato

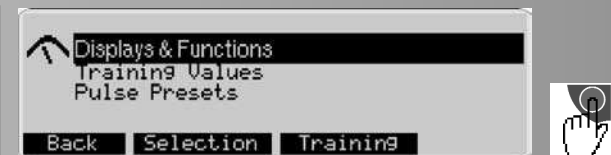
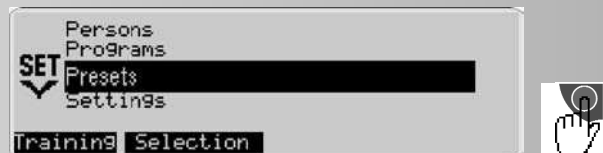
Indicazione:

I profili e i programmi individualizzati vengono memorizzati sotto il rispettivo utente e non vanno a sovrascrivere ai programmi e ai profili di altri utenti.

Menü

Impostazioni

Alla voce "Impostazioni" tutti gli utenti (ospite, P1-P4) hanno separatamente la possibilità di modificare e memorizzare le impostazioni e regolazioni. Le impostazioni di Ospite vengono sostituite da valori standard ad ogni riavvio dell'attrezzo.



In questo menu vi sono 3 sottomenu:

1. Visualizzazioni & funzioni

In questo menu è possibile determinare i propri valori di rendimento, la velocità e la visualizzazione del dispendio calorico.

2. Valori di allenamento

Qui si possono impostare i valori per il dispendio calorico, durata di allenamento e distanza che vengono assunti come valori standard nelle impostazioni.

3. Impostazioni della frequenza

Qui è possibile impostare come debba essere controllata la frequenza e quale valore debba essere rispettato.

Impostazioni → 1. Visualizzazioni & funzioni

Ratio	Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power	100% = 400 Watt
HRC Start Power	25 W
Warm Up/Cool Down performance	25 W
Warm Up/Cool Down time	180 Sek.

Back Training9

- Alla voce **"Trasmissione"** si può impostare la velocità che verrà poi visualizzata: Mountain: 60 pedalate danno 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h e Racer: 25,5 km/h.

Indicazione:

I crosstrainer non contengono questa voce di menu.

- Alla voce **"Rendimento massimo"** si può lasciare inalterato
 - limitare il rendimento massimo dell'attrezzo. Il rendimento non potrà più superare questo limite. La barra percentuale sul display del rendimento mostra il rapporto attuale rispetto al rendimento massimo impostato.
- Alla voce **"Rendimento iniziale HRC"** si può immettere il rendimento iniziale di 25 - 100 Watt nei programmi controllati a pulsazioni, nel caso in cui il valore impostato risulti troppo basso o troppo alto.
- Alla voce **"Rendimento WarmUp / CoolDown"** si può immettere un valore tra 25 e 100 Watt quale rendimento di allenamento, che nei programmi Count Up/Count Down

causerà un aumento del rendimento (riscaldamento) oppure una sua diminuzione (raffreddamento) sino a raggiungere tale rendimento di allenamento.

- Alla voce **“Durata WarmUp/CoolDown”** è possibile determinare la durata della funzione di riscaldamento/raffreddamento tra 60-240 secondi.

Riscaldamento

Durante i primi 30 secondi il rendimento resta costante, poi esso viene aumentato sino a raggiungere quello di rendimento (rendimento preimpostato).



Se si preme **“Riscaldamento”** compare una barra di avanzamento.



La barra di avanzamento visualizza 0%.



Pedalando la barra di avanzamento si porta a 100%. In questo esempio il rendimento viene aumentato da 25 a 60 Watt.



Una volta raggiunti 60 Watt = 100% si avverte un triplice tono e la funzione cessa.

Indicazione:

La funzione **“Riscaldamento”** è disponibile **solo** se il rendimento impostato è maggiore del rendimento di riscaldamento/raffreddamento alla voce Visualizzazioni & funzioni.

Raffreddamento (CoolDown)

Il rendimento viene abbassato sino al rendimento di riscaldamento/raffreddamento e mantenuto per 30 secondi sino a quando viene raggiunta la durata di riscaldamento



Se si preme **“Raffreddamento”** compare una barra di avanzamento.



La barra di avanzamento visualizza 1%.



sempio: Al raggiungimento del rendimento di raffreddamento = 100% si avverte un triplice tono e la funzione cessa.

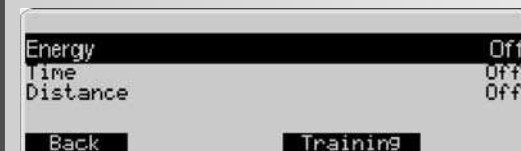


Indicazione:

La funzione **“Raffreddamento”** è disponibile solo se il rendimento attuale è maggiore del rendimento di riscaldamento/raffreddamento alla voce Visualizzazioni & funzioni. Se si preme **“Raffreddamento”** compare una barra di avanzamento.

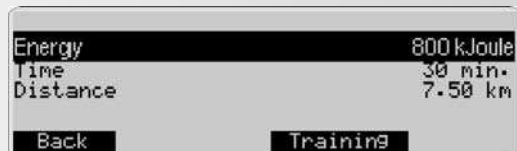
- Alla voce **“Calcolo energetico”** è possibile determinare se debba essere visualizzato il proprio dispendio calorico (reale) oppure il rendimento energetico dell'ergometro (fisico). G
- Alla voce **“Unità energetica”** si può determinare se il dispendio calorico debba essere visualizzato in kJoule o kcal.

Impostazioni → 2. Valori allenamento



Al primo accesso al menu i valori sono ancora indicati come **“Off”**

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



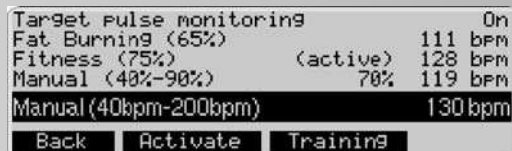
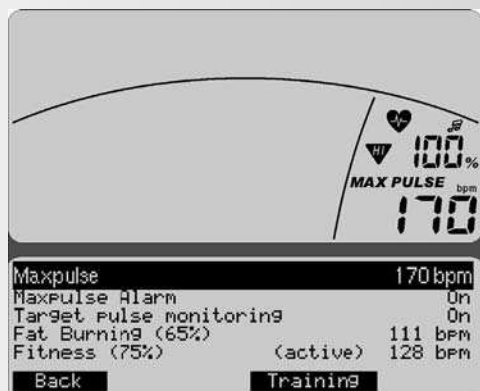
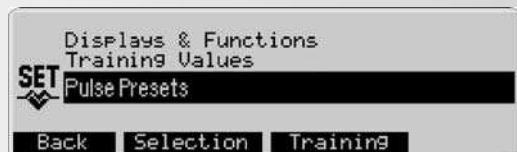
Dopo aver inserito il dispendio calorico, la durata dell'allenamento e la distanza i valori potrebbero presentarsi come nel seguente esempio.

L'immissione dei valori di allenamento fa sì che questi ultimi vengano caricati sul display "Attesa allenamento" dei programmi di allenamento. Qui essi possono tuttavia ancora essere modificati.

Una volta iniziato l'allenamento i valori vengono contati a decrescere e, una volta che questi hanno raggiunto lo zero, prendono a lampeggiare. Ciò indica che le impostazioni dell'allenamento sono state raggiunte. I valori non influenzano i comandi dell'ergometro.

Impostazioni -> 3. Impostazioni della frequenza

Una volta immessi i dati personali dell'utente "attivo" vengono visualizzati alcuni valori della frequenza. Quelli non visualizzati non presentano un valore ma la dicitura "Off".



- La voce "**Frequenza massima**" 170. Questo valore risulta dal rapporto $(220 - \text{età})$. In questo caso, ad esempio, Thomas ha 50 anni. Sulla base di studi medici questo valore indica la frequenza massima che è ancora possibile aspettarsi in sede di allenamento per l'età dell'utente, in condizioni di buona salute. Questo valore non deve tuttavia necessariamente essere raggiunto.
- Alla voce "**Frequenza massima**" è possibile ridurre o disattivare questo valore. E' su questo valore che viene calcolata l'indicazione percentuale: frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima e le altezze del profilo, nel caso dei programmi relativi alla frequenza. L'immissione di un valore consente la selezione della frequenza di allenamento.
- Alla voce "**Allarme in caso di superamento della frequenza massima**" si può determinare se debba essere emesso o meno un tono di allarme nel caso in cui venga superata la frequenza massima. Se è stato impostato Off alla voce "Frequenza massima", viene disattivato anche l'allarme.
- Alla voce "**Frequenza di allenamento**" si hanno due possibilità: "Controllo frequenza di allenamento" On oppure Off.

Off blocca la selezione del controllo frequenza di allenamento.

On in congiunzione a **On** alla voce "**Frequenza massima**" consente la selezione di:

"**Grassi bruciati (65%)**". significa che il 65% della frequenza massima calcolata in funzione dell'età secondo il rapporto $(220 - \text{età})$ viene regolata o controllata quale valore di frequenza.

Nell'esempio: 111

"**Fitness (75%)**". significa che viene assunto come base il 75% della frequenza massima calcolata in funzione dell'età.

Nell'esempio: 128

"**Manuale (40%-90%)**". significa che è possibile determinare un valore tra 40% e 90% con i tasti $-/+$.

Nell'esempio: 128 (70% viene calcolato quale valore di default)

On in congiunzione a **Off** alla voce "Frequenza massima" consente solo la selezione di:

Manuale (40bpm - 200bpm). significa che è possibile immet-

tere un valore di frequenza tra 40 e 200, indipendente dalla propria età, con i tasti $-/+$.

Nell'esempio: 130 (viene visualizzato quale valore di default)

Premendo "**Attiva**" si memorizza la selezione marcata impostandola come (**attiva**).

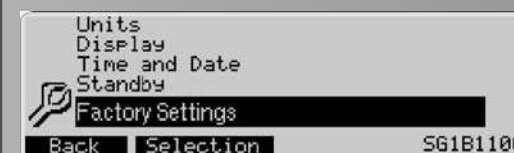
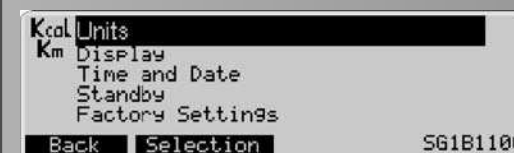
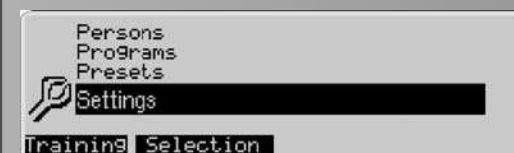
La frequenza di allenamento selezionata viene adottata come impostata nei programmi relativi alla frequenza. In fase di allenamento questo valore viene raggiunto grazie alla regolazione del rendimento e mantenuto per tutta la durata dell'allenamento. Negli altri programmi di allenamento esso funge da valore indicativo per un intervallo di frequenza di 10 battiti oltre o sotto la frequenza di allenamento sulla base della quale ci si dovrebbe allenare. Due frecce sul display della frequenza controllano questo intervallo.

Premendo "**Indietro**" si memorizzano le impostazioni.

Menu

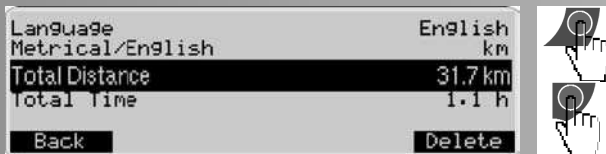
impostazioni (per tutti gli utenti)

Questo menu offre la possibilità di effettuare le impostazioni e le modificazioni specifiche dei display e dell'attrezzo in 5 sottomenù.



Impostazioni -> 1. Unità

Qui è possibile impostare la lingua in cui vengono presentati i menu e l'indicazione della velocità e della distanza in chilometri o miglia. Inoltre si possono cancellare il valore totale dei chilometri e del tempo di allenamento.



Premendo **"Cancella"** e in seguito **"OK cancella"** viene effettuata la cancellazione.

Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Indicazione:

Premendo **"OK cancella"** si cancellano i chilometri totali e il tempo totale.

Impostazioni -> 2. Display



Qui è possibile impostare la luminosità e il contrasto del display.



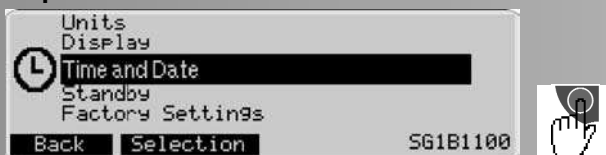
Premendo **"Indietro"** si torna al menu principale. Le impostazioni vengono memorizzate.

Premendo **"Interrompi"** si torna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate.

Indicazione:

Il contrasto è impostato in maniera ottimale se non si vedono più forti ombre. L'impostazione **"Contrasto"** è valida per il display inferiore e **"Luminosità"** per entrambi i display.

Impostazioni -> 3. Data e ora



Qui è possibile impostare la data e l'ora, il formato di visualizzazione e altre opzioni di visualizzazione.



Premendo **"-/+"** si modificano impostazioni, formati e valori.

Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Impostazioni -> 4. Standby

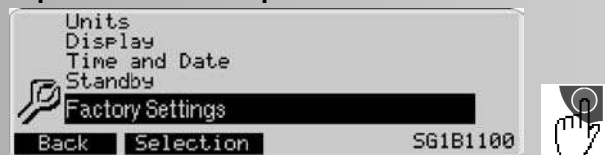


Qui è possibile impostare il tempo di attesa del display quando non si preme alcun tasto o non ci si allena più.

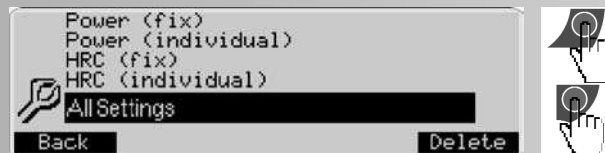


Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Impostazioni -> 5. Impostazioni di fabbrica



Qui è possibile resettare i programmi originari dei singoli gruppi di programmi. Le modifiche apportate ai programmi vengono annullate.



Premendo **"Cancella"** porta alla funzione **"OK cancella"**.

Premendo **"OK cancella"** si cancellano le digitazioni e le modifiche della selezione marcata. Nei programmi viene ripristinata la configurazione originaria solo **per l'utente attivo**. Tutte le impostazioni cancella tutte le digitazioni per tutti gli utenti.

Premendo **"Indietro"** si salta al menu **"Impostazioni"**.

Firmware: update

La visualizzazione del software dell'apparecchio (Firmware) si trova sotto a destra nel menù **"Impostazioni"**.



Le ultime 3 cifre indicano la versione di Firmware: in questo caso 170. Se vengono offerte nel nostro sito web delle versioni più nuove (numeri più alti), è possibile svolgere l'Update. Maggiori istruzioni sono riportate nella home-page:

<http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html>

Indicazioni di carattere generale

Toni di sistema

Accensione

In fase di accensione viene emesso un breve tono durante il test di segmento.

Fine programma

La fine di un programma (programma profilo, count down) viene segnalata da un tono breve.

Superamento della frequenza massima

Se si supera di un battito la frequenza massima impostata, si avvertono 2 brevi toni ogni 5 secondi.

Errori

In caso di errori vengono emessi 3 brevi toni.

Recovery

In questa funzione la massa di inerzia viene automaticamente frenata. Una prosecuzione dell'allenamento è inutile.

Calcolo della nota fitness (F)

$$\text{Nota (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Frequenza sotto sollecitazione, P2 = Frequenza di recupero
F1.0 = molto buono, F6.0 = insoddisfacente

Conversione Tempo/Percorso

Nei programmi **"Profili di rendimento"** è possibile per ogni colonna portare il profilo dalla modalità tempo (1 minuto) alla modalità percorso (400 metri o 0,2 miglia).

Cross trainer: (200 metri o 0,1 miglia).

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Funzionamento non in dipendenza della velocità

(Rendimento costante)

Il freno elettromagnetico regola il momento frenante al rendimento impostato in caso di velocità variabile della pedalata.

Freccia Su/Giù

(Funzionamento indipendentemente dalla velocità)

Se non è possibile raggiungere un rendimento con la velocità attuale (ad es. 400 Watt per 50 pedalate) una freccia rivolta verso il basso o l'alto richiede di aumentare o diminuire la frequenza della pedalata.

Calcolo dei valori medi

Il calcolo dei valori medi viene effettuato per ogni seduta di allenamento.

Indicazioni per il rilevamento della frequenza

La rilevazione della frequenza inizia una volta che il cuore visualizzato sul display lampeggia al ritmo del battito cardiaco dell'utente.

Con clip all'orecchio

Il sensore della frequenza funziona ad infrarossi e rileva le variazioni della permeabilità alla luce della pelle generate dal battito cardiaco. Prima di fissare il sensore della frequenza all'orecchio frizionare il lobo energicamente per 10 volte in modo da aumentare l'irrorazione di sangue in questa zona.

Evitare interferenze.

- Fissare accuratamente la clip al lobo dell'orecchio cercando il punto più favorevole per la rilevazione (l'icona del cuore deve lampeggiare senza interruzione).
- Non allenarsi direttamente sotto una forte fonte luminosa ad es. luce neon, luce alogena, faretto, luce del sole.
- Evitare assolutamente vibrazioni e vacillazioni del sensore all'orecchio incluso cavo. Assicurare sempre il cavo all'abbigliamento o meglio ad una fascia per capelli per mezzo del fermaglio.

Con cintura pettorale

Leggere le indicazioni riportate sul retro della confezione. I telefoni cellulari, i televisori e altri apparecchi elettrici generanti un campo elettrico possono creare problemi in fase di rilevamento della frequenza cardiaca.

Errori del computer di allenamento

Spegnere l'interruttore principale e riaccenderlo. In caso di errori legati alla data o all'ora cambiare la batteria posta sul retro del display. (Vedi istruzioni di montaggio).

Indicazioni relative all'interfaccia

Il programma "ERGO KONZEPT II", Num. art. 7926-500, disponibile presso i rivenditori specializzati, consente di controllare questo attrezzo KETTLER con un tradizionale PC grazie all'interfaccia.

Sulla nostra homepage www.kettler.de si trovano indicazioni relative ad ulteriori possibilità offerte dall'interfaccia e agli aggiornamenti software (firmware) di questo attrezzo.

Istruzioni di allenamento

La medicina sportiva e la scienza dell'allenamento sfruttano la cicloergometria per verificare, tra le altre cose, la funzionalità del cuore, della circolazione e del sistema respiratorio.

Grazie ai seguenti punti è possibile controllare se, dopo alcune settimane, l'allenamento ha dato gli effetti desiderati:

1. Si è in grado di raggiungere una determinata resistenza con uno sforzo cardiaco e circolatorio minore rispetto al passato
2. Si è in grado di mantenere una determinata resistenza con lo stesso sforzo cardiaco e circolatorio per un tempo maggiore
3. Si è in grado di riprendersi più in fretta rispetto al passato da un determinato sforzo cardiaco e circolatorio.

Valori indicativi per l'allenamento di resistenza

Frequenza massima: Con l'espressione sforzo massimo si intende il raggiungimento della frequenza massima personale. La frequenza cardiaca massima che è possibile raggiungere varia in funzione dell'età.

In questo caso vale la regola semplificata secondo la quale la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti da cui vanno sottratti gli anni dell'utente.

Esempio: Età 50 anni > $220 - 50 = 170$ pulsazioni /min.

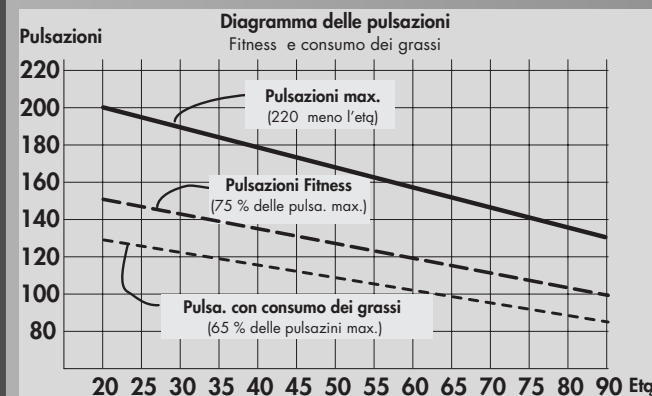
Peso: Un ulteriore criterio per determinare i dati di allenamento ottimali per l'utente è il suo peso corporeo. L'impostazione di riferimento relativa allo sforzo massimo è di 3 (uomini) e 2,5 (donne) Watt per kg di peso corporeo. Inoltre si deve considerare che, a partire dal 30esimo anno di età, la potenzialità diminuisce di circa 1% (uomini) e 0,8% (donne) per ogni anno di età.

Esempio: Uomo; 50 anni; 75 kg di peso

- > $220 - 50 = 170$ pulsazioni/min di frequenza massima
- > $3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ Watt}$
- > meno "sconto età" (20% di 225 = 45 Watt)
- > $225 - 45 = 180 \text{ Watt}$ (valore di riferimento per lo sforzo massimo)

Intensità dello sforzo

Frequenza di sforzo: L'intensità ottimale di sforzo si raggiunge a 65-75% (cfr. diagramma) del rendimento cardiaco e circolatorio personale. Questo valore varia in dipendenza dell'età.



Entità dello sforzo

Durata di una seduta di allenamento e sua frequenza settimanale:

Si ha un'entità ottimale dello sforzo quando sul lungo periodo si raggiunge il 65-75% del proprio rendimento cardiaco e circolatorio.

Regola semplificata:

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

Impostare il rendimento in watt in modo tale da essere in grado di mantenere sul lungo periodo lo sforzo muscolare. Rendimenti maggiori (Watt) dovrebbero essere raggiunti assieme ad una maggiore frequenza di pedalata. Una frequenza di pedalata troppo bassa, di meno di 60 g/min, conduce ad un accentuato sforzo statico della muscolatura e, di conseguenza, ad un affaticamento precoce.

Warm up

All'inizio di ogni seduta di allenamento si dovrebbe effettuare un riscaldamento di 3-5 minuti con sforzo lentamente crescente, in modo da preparare adeguatamente il cuore, l'apparato circolatorio e la muscolatura.

Cool down

Altrettanto importante è il cosiddetto "raffreddamento". Dopo ogni allenamento (dopo/senza recupero) si dovrebbe proseguire a pedalare per circa 2-3 minuti a bassa resistenza.

Lo sforzo per il proseguimento dell'allenamento di resistenza dovrebbe sostanzialmente essere aumentato innanzitutto a partire dall'entità dello sforzo, ad es. ci si può allenare ogni giorno per 20 minuti invece di 10, oppure allenarsi tre invece di due volte a settimana. Oltre al proprio programma personalizzato di allenamento di resistenza è possibile adottare i programmi di allenamento disponibili sul computer.

Glossario

B.M.I.

Body Mass Index: Valore in dipendenza del peso corporeo e dell'altezza.

Calcolo del BMI:

$$\frac{\text{Peso corporeo (kg)}}{\text{Altezza}^2 (\text{m}^2)} = \text{Body Mass Index}$$

Esempio: Thomas

Peso corporeo 86 kg

Altezza 1,86 m

$$\frac{86 (\text{kg})}{1,862 (\text{m}^2)} = 24,9$$

Valori normali.

Età		BMI	
		u	d
19-24 anni	19-24	Classificazione	
25-34 anni	20-25	Sottopeso	<20
35-44 anni	21-26	Peso normale	20-25
45-54 anni	22-27		19-24
55-64 anni	23-28	Sovrappeso	25-30
> 64 anni	24-29		24-30
		Adiposità	30-40
			30-40
		Forte adiposità	>40
			>40

Il risultato relativo a Thomas (50 anni) nel nostro esempio è di un BMI di 24,9 che rientra nell'intervallo normale. In caso di deviazioni dai valori normali possono subentrare danni alla salute. Consultare il medico al riguardo.

Comandi

L'elettronica regola il rendimento o la frequenza sulla base dei valori immessi manualmente o preimpostati.

Controllo frequenza

Se appare una freccia rivolta verso il basso la frequenza di allenamento è di 11 battiti troppo alta. Se appare una freccia rivolta verso l'alto la frequenza di allenamento è di 11 battiti troppo bassa.

Dimensione

Unità per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal, ore (h) e rendimento (Watt).

Energia (reale)

Cicloergometro:

Il metabolismo energetico del corpo viene calcolato con un grado di efficienza pari al 25% per il raggiungimento del rendimento meccanico. Il restante 75% viene trasformato in calore.

Crosstrainer:

Il rapporto è in questo caso 16,7% e 83,3%

Età

Valore immesso essenziale per il calcolo della frequenza massima.

Frequenza

Rilevazione del battito cardiaco per minuto.

Frequenza brucia-calorie

Corrisponde al 65% della frequenza massima

Frequenza di allenamento

Valore di frequenza da raggiungere, immesso manualmente o determinato dal programma.

Frequenza fitness

Corrisponde al 75% della frequenza massima

Frequenza massima

Valore di 220 battiti diminuito dell'età dell'utente

Interfaccia

Presenza USB per lo scambio dei dati con un PC.

Manuale -

Corrisponde al 40-90% della frequenza massima

Menu

Schermata in cui si devono immettere valori o modificare impostazioni.

Profili

Nel display essi vengono visualizzati quali rendimenti o frequenze a seconda del tempo o del percorso.

Programmi

Possibilità di allenamento che richiedono rendimenti o frequenze di allenamento da immettere manualmente o determinati dal programma.

Recupero

Rilevazione della frequenza di recupero al termine dell'allenamento. Viene calcolata la differenza tra la frequenza iniziale e finale di un minuto. Da questa viene stilata una nota fitness. Ad allenamento costante il miglioramento di questa nota indica un aumento dello stato di forma.

Rendimento

Valore attuale della potenza (frenante) meccanica espressa in watt, che l'attrezzo trasforma in calore.

Reset

Vengono cancellati i contenuti dei display e viene riavviato il display.

Scala percentuale

Visualizzazione comparativa tra il rendimento attuale e il rendimento massimo dell'attrezzo impostato

Instrukcja treningu i obsługi

polski



ERGORACE



Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa	2
• Serwis 2	
• Bezpieczeństwo 2	
Opis skrócony	3
• Obszar wskazywania / Wyświetlacz	3
• Przyciski	3
• Restart wyświetlacza	3
• Rodzaj pomiaru pulsu	3
• Interfejs urządzenia	3
• Ustawienie języka	3
• Ustawienie wyświetlacza	3
• W wartości i symbole wyświetlacza	4
Start szybki (do zapoznania się)	4
• Gotowość do treningu	4
• Początek treningu	4
• Przerwanie treningu	4
• Stand by	4
Menu główne	5
Menu -> Osoby	5
• Wybieranie osób	5
• Wprowadzanie danych osobowych	5
• Dane przykładowe "Thomas"	5
Menu -> Programy	5
• Sprawność (ręcznie)	6
• Sprawność (stała) Profile	6
• Sprawność (indywidualnie)	6
• HRC (ręcznie)	6
• HRC (stała) Profile	6
• HRC (indywidualnie)	6
Trening	7
Wybór programu treningowego	7
• Wysiętek (ręcznie) "Count down"	7
• Aktualne wartości zadane	7
• Gotowość do treningu	7

• Wysiętek (stałe)	7
• Aktualne wartości zadane	8
• Modus: Czas lub Odcinek	8
• Gotowość do treningu	8
• Ręczne wprowadzanie pulsu „HRC Count down”	8
• Aktualne wartości zadane	8
• Gotowość do treningu	8
• Profilami pulsu „HRC (stałe) HRC Profil 1”	8
• Aktualne wartości zadane	8
• Gotowość do treningu	8
Trening	9
• Zmiana wskazań (wskaźnik uniwersalny)	9
Funkcje treningowe	9
• Rodzaj pracy	
• Kontrola pulsu	
• Puls docelowy	10
• Puls maksymalny	10
• (Pomiar pulsu adaptacyjnego)	10
• Przerwanie lub zakończenie treningu	10
• Wznowienie treningu	11
Indywidualne profile treningowe	
Edytowanie	11
• Sprawność (indywidualnie)	11
• HRC (indywidualnie)	11
Menu > Dane zadane	12
• 1. Wskazania & funkcje	12
• 2. Wartości treningowe	13
• 3. Dane zadane tętna	13
Menu > Nastawy	14
• 1. Jednostki	14
• 2. Wyświetlacz	14
• 3. Czas zegarowy i data	14

• 4. Stand by	15
• 5. Ustawienia fabryczne	15
• Firmware-Update	15
Wskazówki ogólne	15
• Dźwięki systemowe	15
• Recovery	15
• Przełączanie czas/odcinek	15
• Wskazywanie profilu podczas treningu	15
• Rodzaj pracy zależny od prędkości obrotowej	15
• Rodzaj pracy niezależnego od prędkości obrotowej	15
• Obliczenie wartości przeciętnej	15
• Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu	15
• Za pomocą klipsa usznego	15
• Za pomocą pasa piersiowego	16
• Zakłócenia w komputerze treningowym	16
• Wskazówki dotyczące interfejsu	16
Instrukcja treningowa	16
• Trening wytrzymałościowy	16
• Intensywność treningu	16
• Długość treningu	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16

Glosariusz 16



Taki znak w instrukcji oznacza odsyłacz do glosariusza. Znajdziemy w nim wyjaśnienie danego pojęcia

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trener musi być posadowiony na odpowiednim do tego statym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych omieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.**

Opis skrócony

Elektronika posiada przyciski funkcyjne oraz obszar wskaźni (wyświetlacz).

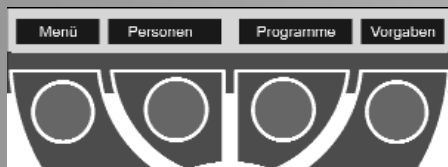
Obszar wskazywania/Wyświetlacz



Przyciski funkcyjne

Za pomocą 4 przycisków wyzwalane są funkcje, które są wskazywane na wyświetlaczu nad nimi, na przykład z powrotem, wybór....

Funkcje przycisków mogą zmieniać się w zależności od menu.



Przyciski nawigacyjne

Klawisze nawigacyjne umożliwiają wybór punktów menu lub pól wprowadzania znajdujących się w menu.



Przyciski wprowadzania danych Minus - /Plus +

Za pomocą tych przycisków można zmienić wartości, a w treningu przestawiać obciążenie lub przesuwając profile.



- „Plus” powoduje podwyższenie wartości lub zmianę nastawy
- „Minus” powoduje obniżenie wartości lub zmianę nastawy
- Dłuższe naciśnięcie „Plus” lub „Minus” > szybsza zmiana
- „Plus” i „Minus” naciśnięte razem:
 - obciążenie przeskakuje na **najmniejszy wysiłek**
 - programy przeskakują **do stanu pierwotnego**
 - wprowadzanie wartości przeskakuje na **Aus [wyłącz]**

Restart wyświetlacza (Reset Software'u)

Po jednoczesnym naciśnięciu tych 3 klawiszy następuje restart.



Rodzaj pomiaru pulsu

Pomiar pulsu może odbywać poprzez 2 źródła:

- klips uszny
Wtyk należy włożyć do gniazda pulsu



- wbudowany odbiornik oraz pas piersiowy z polaru T34 (proszę przestrzec tamtejszej instrukcji). Wtyknięty klips uszny musi zostać usunięty

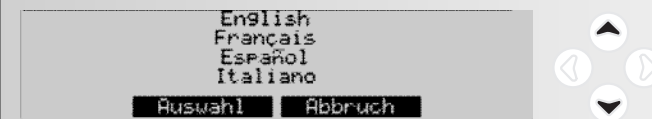
Interfejs urządzenia

Interfejs USB do PC znajduje się na stronie tylnej wyświetlacza.



Ustawienie języka

Przy włączeniu urządzenia po raz pierwszy pojawia się menu do ustawiania języka.



Przyciski nawigacyjne „Auf [W górę]” oraz „Ab [W dół]” powodują zmianę języka.

Naciśnięcie „Auswahl [Wybór]” powoduje przejście ustawienia języka i otwarcie menu „Anzeige [Wyświetlacz]”.

Naciśnięcie „Abbruch [Przerwanie]” powoduje skok powrotny do menu głównego. Ustawienia nie zostaną przejęte i przy następnym włączeniu wskazanie pojawia się znowu.

Ustawienia wyświetlacza

Po ustawieniu języka pojawia się menu do nastawiania jasności i kontrastu wyświetlacza.



Naciśnięcie „Zurück [Z powrotem]” powoduje skok powrotny do menu głównego. Ustawienia zostaną przejęte


Naciśnięcie „Abbruch [Przerwanie]” powoduje skok powrotny do menu głównego. Ustawienia nie zostaną przejęte i przy następnym włączeniu wskazanie pojawia się znowu.

Wskazówka:

Kontrast jest optymalny, jeżeli nie widać już więcej żadnych silniejszych cieni. Ustawienie „Kontrast” dotyczy wyświetlacza dolnego, a ustawienie „Helligkeit [Jasność]” obu wyświetlaczy.

Instrukcja treningu i obsługi

częstotliwość pedałowania

Wartość przeciętna (AVG)  Wymiar

Pojedynczo = Żądanie: pedałować wolniej / szybciej
Razem = zależnie od prędkości obrotowej

Wartość 0 – 199

Prędkość

Wartość przeciętna (AVG)  Wymiar wybieralny

Wartość 0 – 99,9

Dystans


 Wymiar wybieralny

Wartość 0 – 249

Czas


 Wartość 0 – 99,59


Zużycie energii

 Wymiar wybieralny

Wartość 0 – 9999


Sprawność


Sprawność maks. osiągnięta w programie HRC  Wymiar


Wartość przeciętna (AVG)  Wartość 0 – 600


Sprawność rzecz./sprawność maks

Tętno

Symbol serca (miga)  Ton ostrzegawczy WŁĄCZ./WYŁĄCZ.

Ostrzeżenie (miga) maks tętno +1
Tętno docel. przekr. w górę +11  Wartość procent Tętno rzecz./maks.

Tętno docel. przekr. w dół -11
Tętno maks.  Wymiar

Wartość przeciętna (AVG)  Wartość 0 – 220

Start szybki

(w celu zapoznania się bez nastaw)

Po włączeniu za pomocą wyłącznika sieciowego zostaną wyświetlone wszystkie segmenty, a następnie u dołu odcinek całkowity i czas całkowity.

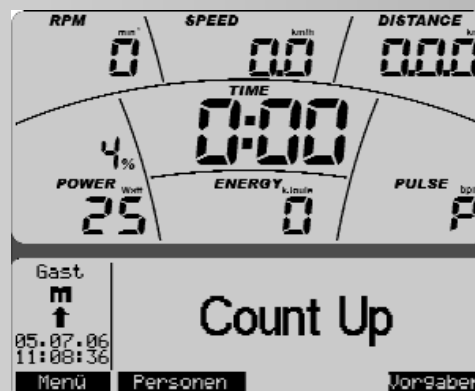


1"

10"

Gotowość do treningu

- Po 10 sekundach: Wskazywanie [Wskazywanie] program treningowy „Count Up”.



Początek treningu

Po naciśnięciu pedału wskazania wartości są zliczane w górę.




Wskazywanie: wartości aktualne częstotliwość pedałowania, prędkość, odcinek, czas treningu, sprawność, zużycie energii i tętno (o ile rejestracja tętna jest aktywna). Wskazanie % nad POWER wskazuje stosunek aktualnej sprawności do sprawności maksymalnej, którą powinna nastawić osoba trenująca.

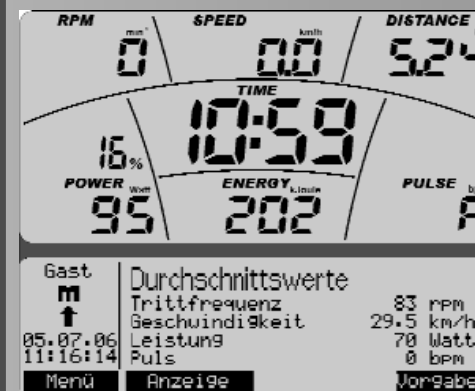
Zmiana sprawności podczas treningu:

Naciśnięcie „Plus” powoduje zwiększenie sprawności w krokach co 5

Naciśnięcie „Minus” powoduje zmniejszenie sprawności w krokach co 5

Przerwanie treningu

Prędkość obrotowa poniżej 10 obr./min identyfikowana jest jako przerwanie treningu. Częstotliwość naciskania pedału i prędkość pokazują 0




Wskazywanie: wartości przeciętne częstotliwość naciskania nogą pedału, prędkość, wysiłek i puls (jeżeli rejestracja pulsu jest aktywna)

Wskazywanie wartości całkowite Dystans, zużycie energii i czas treningu

Wskazówka:

„Menu”, „Osoby”, „Wyświetlacz”, „Dane zadane” są objaśnione na stronie 7, „Cool Down” i „WarmUp” na stronie 12/13.

Standby (tryb uśpienia)

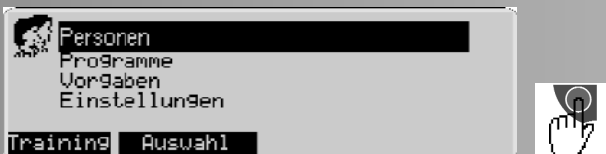
Jeżeli w dalszym ciągu treningu nie dochodzą żadne impulsy i nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, to wyświetlacz przełącza się w tryb wyczekiwania. Wyświetlane jest jeszcze tylko „POWER”. Czas wyłączenia zostaje wyznaczony w menu „Einstellungen/ Standby” [Ustawienia/wyczekiwanie]. Po naciśnięciu jakiegoś przycisku lub w razie kontynuacji treningu pojawia się znowu wskazanie z gotowością do treningu.

Menu główne

W 4 menu: Personen [Osoby], Programme [Programy], Vorgabe [Dane zadane] oraz Einstellungen [Ustawienia] funkcje są uszeregowane według punktów ciężkości.

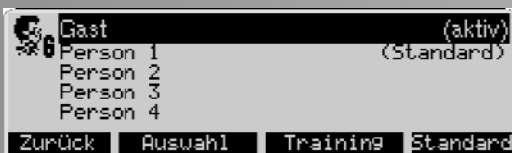
Osoby

W tym menu dokonujesz ustalenia, która osoba i związane z nią dane i ustawienia obowiązują dla kolejnego treningu oraz która osoba zajmie urządzenie przy następnym włączeniu.



Naciśnięcie „Auswahl” przy zaznaczonym na czarno punkcie menu powoduje otwarcie odpowiedniego podmenu.

Naciśnięcie „Training” powoduje przeskoczenie do standardowego programu treningowego osoby zaznaczonej jako „aktiv” [aktywna].



Jako przykład:

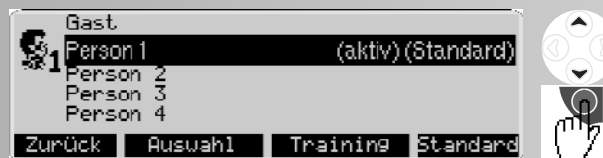
(Aktiv) kolejny trening jako „Gast” [Gość]

(Standard) Przy następnym włączeniu urządzenia ma je zająć

„Person 1”.

Nastawa ta obowiązuje do następnej zmiany

Osoby -> Wybór osoby

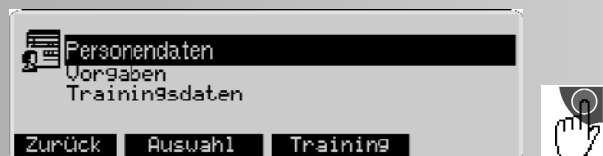


Naciśnięcie „Zurück” powoduje przeskoczenie z powrotem do menu „Personen”.

Naciśnięcie „Training” powoduje przeskoczenie do menu standardowego osoby.

Naciśnięcie „Standard” powoduje, że przy następnym włączeniu urządzenia zajmie je osoba oznaczona na czarno.

Naciśnięcie „Auswahl” przy aktywnej, zaznaczonej na czarno osobie powoduje otwarcie odpowiedniego podmenu.



W menu tym są zawarte 3 podmenu

Personendaten [Dane osobowe]

Tutaj należy wprowadzić dane związane z daną osobą.

Vorgaben [Dane zadane]

Tutaj wprowadzasz dane dotyczące wyświetlaczy i funkcji, zadajesz dane treningowe i nastawiasz wartości tętna.

Trainingsdaten [Dane treningowe]

Tutaj są wyświetlane wszystkie dane treningowe.

Osoby -> Osoba 1 -> Dane osobowe

Naciśnięcie „Auswahl” przy „Personendaten” powoduje otwarcie podmenu „Personendaten: Person 1” [Dane osobowe: Osoba 1]. W menu tym należy wprowadzić dane osobowe.

Osoby 1 -> Dane osobowe

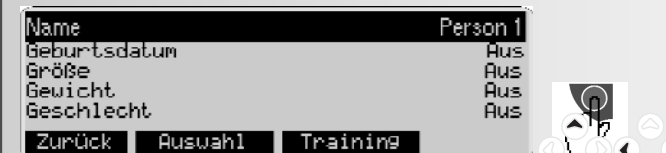
W menu tym wprowadź dane osobowe.

- Wprowadzenie nazwiska zastępuje „Person 1”
- Data urodzenia ma wpływ na wartości zadane tętna.
- Wprowadzenie wzrostu ma wpływ na obliczenie B.M.I.
- Podanie wagi ciała ma wpływ na obliczenie B.M.I.
- Podanie informacji o płci jak na razie nie ma żadnego wpływu



Wartość „BMI” oblicza się na podstawie Twoich danych.

Dane osobowe -> Wprowadzić nazwisko



Naciśnięcie „Auswahl” przy „Name” powoduje otwarcie podmenu „Wprowadzić nazwisko”.



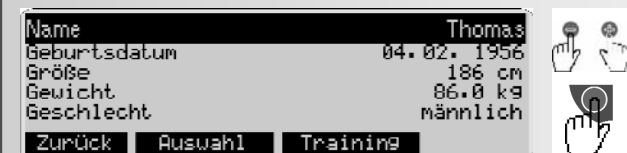
Wskazówka:

Wpis **Person 1** musi zostać przednio skasowany.

Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybiera się zarówno zakresy jak i znaki. Aktywny zakres jest oznakowany na czarno.

Naciśnięcie „Einfügen” [Wstawianie] powoduje przejście zaznaczonego znaku. Możliwych jest maksimum 8 znaków.

Naciśnięcie „Zurück” [Z powrotem] powoduje przejście wprowadzonych danych. Musi zostać wprowadzony co najmniej 1 znak, w przeciwnym razie zostanie zaproponowane „Zurück” [Z powrotem].



Przyciski -/+ zmieniają wartości w przypadku „Alter” [Wiek], „Größe” [Wzrost] oraz „Gewicht” [Waga] lub wybór w przypadku „Geschlecht” [Płeć].

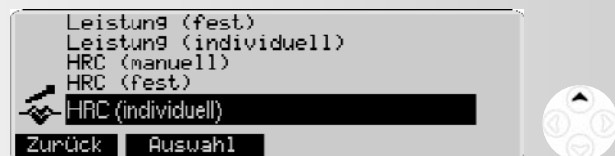
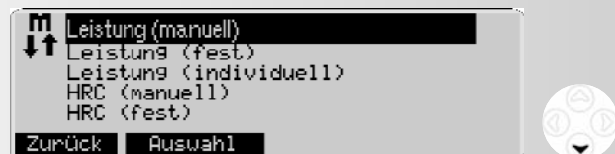
Taki może być wygląd danych osobowych osoby przykładowej „Thomas”.

Instrukcja treningu i obsługi

Menu:

Programy

To menu zawiera przegląd programów treningowych urządzenia.



Wskazówka:

Jeżeli zawartość jakiegoś menu nie daje się przedstawić na jednym widoku, to musisz za pomocą przycisków **nawigacyjnych "Auf [W górę]"** oraz **"Ab [W dół]"** przesunąć zawartość obrazu. Przy tym wybór przesuwa się i zostaje oznakowany na czarno. Przy pierwszym punkcie menu znacznik jest ustawiony u góry, a przy ostatnim u dołu wyświetlacza.

Sprawność (ręcznie):

Sprawność przestawiasz podczas treningu. Wskazania wartości takich jak czas, dystans...mogą być zliczane do przodu lub wstecz.

Sprawność (stała):

Profile sprawności regulują sprawność.

Sprawność (indywidualnie)

Zmieniasz profile sprawności według Twoich potrzeb.

HRC (ręcznie) HRC=Heart Rate Control (sterowanie tętnem). Wprowadzasz jakąś wartość tętna, a regulacja sprawności odbywa się automatycznie do tego tętna docelowego.

HRC (stała)

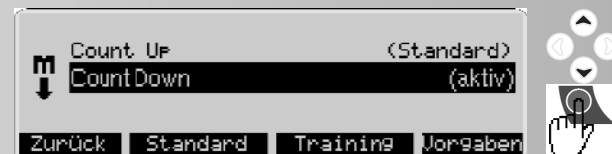
Programy profilu tętna regulują sprawność do zmieniających się wartości tętna.

HRC (indywidualnie)

Zmieniasz programy podstawowe tętna według Twoich potrzeb.

Programy -> Sprawność (ręcznie)

Pod pojęciem "Sprawność (ręcznie)" znajdują się dwa programy treningowe: "Count Up" [Zliczanie do przodu] oraz "Count Down" [Zliczanie wstecz]. W obu programach przestawiasz sprawność podczas treningu. W przypadku "Count Up" zliczane są do przodu, a przypadku "Count Down" zliczane są wstecz wartości, które zadałeś lub które zostały przejęte z Twoich danych zadanych w menu: **Vorgaben** -> **Wartości treningowe**.



Przyciski **nawigacyjne "Auf" i "Ab"** oznakowują wybór na czarno i za pomocą (aktiv)

Naciśnięcie **"Standard"** powoduje wybranie oznaczonego programu jako programu standardowego osoby "aktywnej".

Naciśnięcie **"Training"** powoduje wybranie oznaczonego programu i zmianę widoku na "Trainingsbereitschaft" [Gotowość treningowa].

Naciśnięcie **"Vorgaben"** powoduje wskazanie danych zadanych, które należy wprowadzić przy programie „aktywnym” lub które już zostały wprowadzone.

Uwaga:

Obłożenie przycisków funkcyjnych nie zmienia się przy wyborze jakiegoś programu treningowego. Z tego względu w następujących prezentacjach zrezygnowano z powtórzeń tekstu.

Programy -> Profile sprawności (stałe)

Pod pojęciem "Profile sprawności (stałe)" znajduje się 10 profili treningowych, różniących się pod względem czasu trwania i intensywności. Sprawność zmienia się według zadanego profilu. Obok numeru programu podany jest czas trwania i długość programu.



Przyciski nawigacyjne **"Auf" i "Ab"** oznakowują wybór na czarno i za pomocą (aktiv)

Programy -> Sprawność (indywidualnie)

Pod pojęciem "Profile sprawności (indywidualnie)" znajduje się 5 profili treningowych. Możesz je przekształcić pod względem czasu trwania, długości i intensywności.



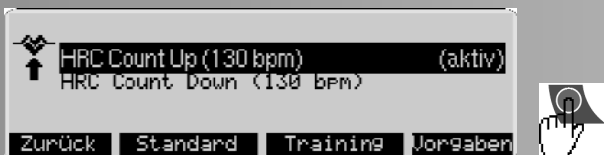
Wskazówka:

Kształtowanie "Edit" "Profilu sprawności (indywidualnie)" zostanie opisane na stronie 14.

Programy > HRC-Programme (manuell)

Pod określeniem „HRC-Programme (manuell)” kryją się 2 profile treningowe: „Count up” i „Count down”. W obu programach treningowych poprzez regulację wysiłku zostaje osiągnięty puls docelowy i jest on utrzymywany przez czas trwania treningu. Puls docelowy zostaje przejęty z Państwa danych zadanych w menu **Vorgaben > Pulsvorgaben [Wartości zadane > Wartości zadane puls]** albo jeżeli nie istnieją jeszcze żadne wartości zadane, zostaje zadany puls 130.

Przy „Count up” są zliczane w górę, przy „Count down” są zliczane w dół wartości, które Państwo zadacie lub które zostały przejęte z Państwa danych zadanych w menu **Vorgaben > Trainingswerte [Wartości zadane > Wartości treningowe]**.



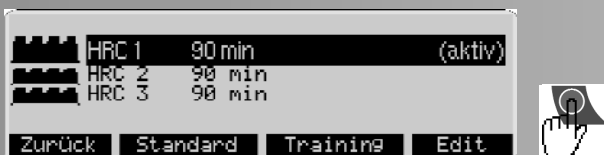
Programy -> HRC (fest)

Pod określeniem HRC (fest) kryje się 5 profili treningowych, które różnią się od siebie czasem trwania i intensywnością. W programach tych poprzez regulację wysiłku zostają osiągnięte zmieniające się pulsy docelowe. Wysokość profilu programu zależy od Państwa pulsu maksymalnego, wprowadzonego przez Państwa w menu **Vorgaben > Pulsvorgaben**. W przypadku braku danych zakłada się wiek 50 lat i puls maksymalny 170.



Programy > HRC (indywidualne)

Pod określeniem „HRC (individuell)“ kryją się 3 programy treningowe. Możecie je Państwo wyedytować pod względem czasu trwania oraz intensywności.



Wskazówka:

Kształtowanie „Edit” „HRC (indywidualnie)“ zostanie opisane na stronie 15.

Trening

Wybór programu treningowego

Macie Państwo zasadniczo dwie możliwości:

1. Trening poprzez zadawanie wartości zadanych wysiłku

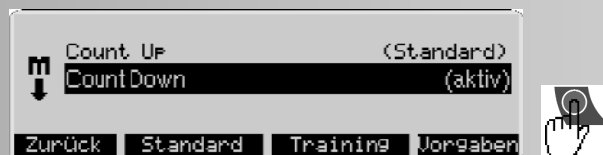
- Ręczne wprowadzanie wysiłku
- Profile wysiłku

2. Trening poprzez zadawanie wartości zadanych pulsu

- Ręczne wprowadzanie pulsu
- Profile pulsu

1a

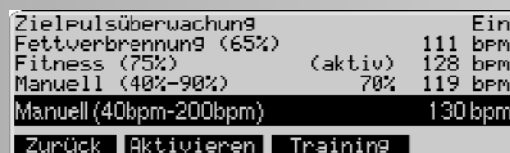
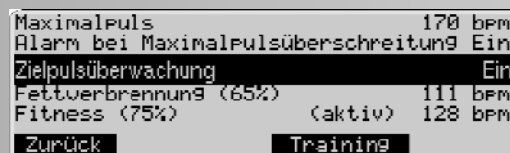
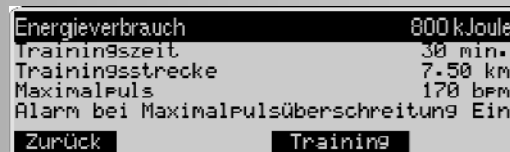
Wybór programu treningowego z ręcznym wprowadzaniem wysiłku, na przykład „Count down”.



Naciśnięcie „Vorgaben” spowoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben” [Aktualne wartości zadane] i pokazanie wszystkich wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już wprowadzone.

Wysiłek (ręcznie) > Aktualne wartości zadane

W tym menu możecie Państwo obejrzeć, zmienić lub opuścić wartości zadane dla aktywnego programu



Wskazywanie: Aktuelle Vorgaben

Jako wartości zadane występują tutaj te wartości, które osoba aktywna „Thomas” wprowadziła już pod **Vorgaben > Trainingswerte** oraz **Pulsvorgaben**;

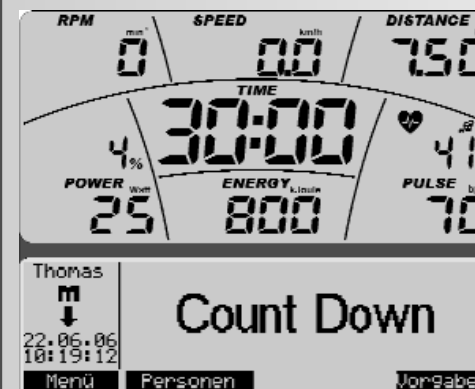
Zużycie energii	=	800 kJ
Czas treningu	=	30 min
Odcinek treningowy	=	7,5 km
Puls maksymalny (wybrany)	=	170 bpm [uderzeń serca na minutę]

Alarm w razie przekroczenia maksymalnego pulsu w górę =
 Kontrola pulsu docelowego =
 Fitness (75 %) =

Włącz.
 Włącz.
 Aktywna

Naciśnięcie „Trainieren” powoduje przejście wartości oraz nastawy i przeskoczenie do widoku „Trainingsbereitschaft”.

Gotowość do treningu



Wskazywanie: U góry

Aktualna częstotliwość pedałowania = 0 min -1
 Aktualna prędkość = 0.0 km/h
 Jako dane zadane „Thomas” przejęto:
 Odcinek treningowy = 7.50 km
 Czas treningu = 30:00 min
 Zużycie energii = 800 kJ
 Aktualny stosunek sprawności = 4 % (sprawność aktualna do nastawionej sprawności maksymalnej urządzenia 600 W)
 Wartość zadana sprawności = 25 W
 Aktualne tętno = 70 bpm [uderzeń serca /min] aktualny stosunek tętna = 41% (tętno aktualne do tętna maksymalnego)

Wskazywanie: Wskazanie: U dołu

Aktywna osoba = Thomas
 Symbol programu
 Aktualna data i czas zegarowy
 Aktywny program = Sprawność (ręcznie) Count Down

Naciśnięcie „Menü” powoduje skok z powrotem

Naciśnięcie „Personen” powoduje skok do menu „Osoby”

Naciśnięcie „Vorgaben” powoduje skok do menu „Aktualne wartości zadane” i pokazuje dane zadane, które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już

Instrukcja treningu i obsługi

wprowadzone.

Wskazówka:

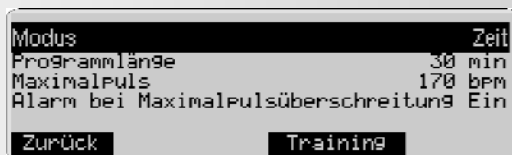
Wysiłek może zostać zwiększony lub zmniejszony w gotowości do treningu i w treningu przyciskami **-/+ o 5 W** lub przyciskami **nawigacyjnymi w lewo/w prawo o 25 W**.

1b

Wybór programu treningowego z profilem wysiłku: np.



Naciśnięcie **„Vorgaben”** powoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben” i pokazanie wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już wprowadzone.



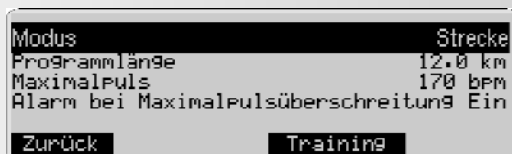
Wskazywanie: Aktuelle Vorgaben

Modus [Tryb]	=	Czas
Programmlänge [Długość programu]	=	30 min
Puls maksymalny (wybrany)	=	170 bpm
Alarm w razie przekroczenia maksymalnego pulsu w górę	=	Włącz.

Jako wartości zadane występują tutaj te wartości, które osoba aktywna „Thomas” wprowadziła już uprzednio pod **Vorgaben > Pulsvorgaben**.

Tryb programu Zeit [Czas] lub Strecke [Odcinek].

Naciśnięcie **„-/+”** powoduje przy **Modus** zmianę programu z **Zeit** na **Strecke**, a przy **Programmlänge** możecie Państwo zmienić **Zeit** w zakresie 20- 90 minut, **Strecke** z 8 km na 36 km (ergometr krosowy 4 - 18 km).



Wskazywanie: Aktuelle Vorgaben

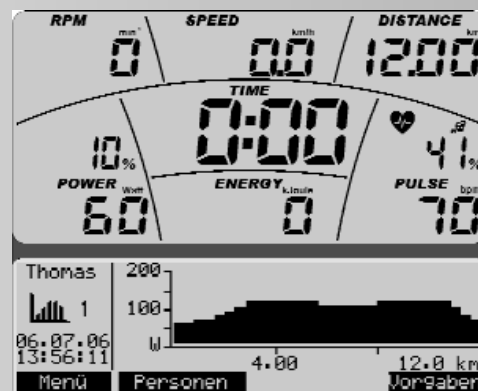
Modus	=	Odcinek
Programmlänge	=	12,0 km

Naciśnięcie **„Trainieren”** powoduje przejście wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku **„Trainingsbereitschaft”**

Wskazówka:

W przypadku ergometrów kołowych 1 minuta odpowiada 400 m, w przypadku ergometrów krosowych 200 m.

Gotowość do treningu



Wskazywanie: u góry

Odcinek = 12. km

Wskazywanie: u dołu

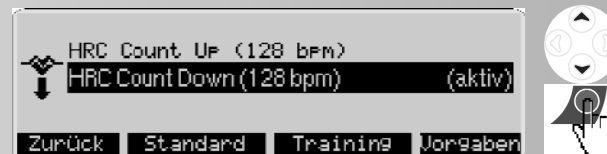
Wskazanie profilu programu w trybie odcinkowym

Wskazówka:

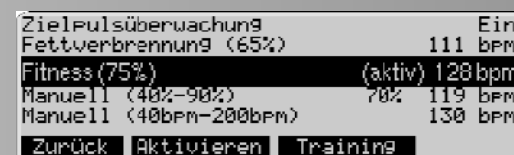
Profil sprawności może zostać w czasie gotowości treningowej i w czasie treningu podniesiony lub obniżony za pomocą przycisków **-/+ o 5 W** lub za pomocą przycisków **nawigacyjnych w lewo/w prawo o 25 W**. Wskazanie:

2a

Wybór programu treningowego za pomocą ręcznego wprowadzenia tętna na przykład **„HRC Count Down”**



Naciśnięcie **„Vorgaben”** powoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben” i pokazanie wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już wprowadzone.



Wskazywanie: Aktuelle Vorgaben

Wartość **128** jako wartość zadana pulsu zostaje wybrana przez wybór **Fitness (75 %)** **aktiv** jako puls docelowy dla treningu.

Naciśnięcie **„Trainieren”** powoduje przejście wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku **„Trainingsbereitschaft”**

„Trainingsbereitschaft” [Gotowość do treningu]



Thomas

HRC Count Down 128

26.06.06
10:46:11

Menü Personen Vorgaben

Wskazywanie: Trainingsbereitschaft

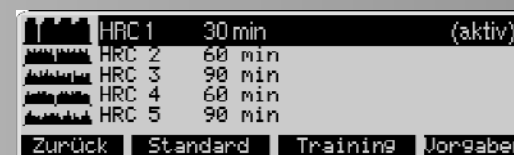
Z aktualnych wartości zadanych programu zostały przejęte wartości.

Wskazówka:

Puls docelowy może zostać zwiększony lub zmniejszony w gotowości do treningu i w treningu przyciskami **-/+**.

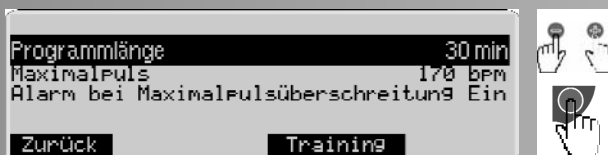
2b

Wybór programu treningowego z profilami pulsu, na przykład **„HRC (Fest) HRC Profil 1”**.



Naciśnięcie **„Vorgaben”** powoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben” i pokazanie wartości zadanych, które

należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już wprowadzone.



Naciśnięcie „Trainieren” powoduje przejście wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku „Trainingsbereitschaft”

„Trainingsbereitschaft” [Gotowość do treningu]



Wskazywanie: Trainingsbereitschaft

Z aktualnych wartości zadanych programu zostały przejęte wartości.

Wskazówka:

Wysokość profilu pulsu może zostać zwiększona lub zmniejszona przyciskami +/-; w gotowości do treningu cały profil, a w treningu tylko odcinek będący przed Państwem

Training [Trening]

Na przykładzie programu treningowego „Leistung (manuell) Count Down” zostanie przedstawiony Państwu wskaźnik treningu.



Wskazywanie: Trainingsbereitschaft

Jeżeli naciskacie Państwo pedał powyżej 10 obr./min to wystartuje wskaźnik treningu.



W treningu macie Państwo możliwość przejścia do wskaźnika uniwersalnego, aby obejrzeć dalsze informacje.

Naciśnięcie „Anzeige” powoduje zmianę informacji z „Aktuelles Training” [Trening aktualny] na „Programmangabe” [Dane programowe], następnie na „Pulsinformationen” [Informacje o pulsie], potem na „Durchschnittswerte” [Wartości przeciętne] itd.

Wskazywanie: Aktuelles Training [Trening aktualny]

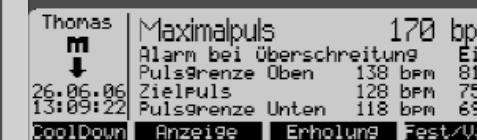
Na wskazaniu górnym wartości zadane będą wskazywane malejąco, a na wskazaniu dolnym wartości treningowe rosnąco.

Tutaj w przykładzie wysiłek został zwiększony do 125 W, a puls wzrósł do 90 uderzeń/min.



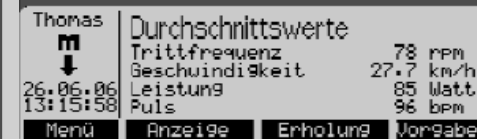
Wskazywanie: Programmangabe [Dane programowe]

Wskazywany będzie program aktualny.



Wskazywanie: Pulsinformationen [Informacje o pulsie]

Wskazywane będą nastawy i wartości zadane



Wskazywanie: Durchschnittswerte [Wartości przeciętne]

Wskazywane będą wartości przeciętne.

Instrukcja treningu i obsługi

Wskazówka:

Jeżeli jakaś wartość zadana zostanie zliczona w dół do „Null” [Zera], to dalej zlicza się w górę. Po osiągnięciu ostatniej wartości zadanej rozbrzmiewa krótki sygnał.

Funkcje treningowe

Zmiana rodzaju pracy z niezależnego od prędkości obrotowej na zależny od prędkości obrotowej.

Na początku treningu urządzenie pracuje zawsze niezależnie od prędkości obrotowej. Częstotliwość naciskania nogą pedału jest wskazywana tylko jako wartość.



Naciśnięcie „P=Fest/Var” powoduje zmianę rodzaju pracy z niezależnego od prędkości obrotowej na zależny od prędkości obrotowej. Podwójna strzałka na wskaźniku częstotliwości naciskania pedału sygnalizuje rodzaj pracy niezależny od prędkości obrotowej.

Kontrola prędkości obrotowej/sprawności

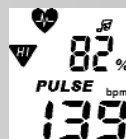


Jeżeli w zakresie niezależnym od prędkości obrotowej nie można osiągnąć wskazywanej sprawności, to jest to sygnalizowane strzałką w górę lub w dół.

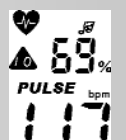
Na przykład sprawność 400 W przy 50 obr./min i 25 W przy 120 obr./min ze względu na technikę urządzenia jest nieosiągalna. Strzałki sygnalizują, że musisz pedałować szybciej lub wolniej, aby umożliwić tę sprawność.

Kontrola tętna (tętno docelowe)

Jeżeli pod tętnem docelowym aktywowałeś kontrolę, to Twoje tętno będzie kontrolowane przed i podczas treningu. W przykładzie „Thomas” aktywne jest tętno docelowe 128. Kontrola zgłasza się przy 11 uderzeniach powyżej tej wartości (139) strzałką **HI** skierowaną w dół.



Odwrotnie pojawia się przy 11 uderzeniach poniżej (117) skierowana w górę strzałka **LO**.

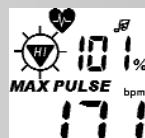


Wskazówka:

Granica dolna jest wskazywana tylko wtedy, gdy trenujesz z tętno docelowe zostało uprzednio osiągnięte.

Kontrola tętna (tętno maksymalne)

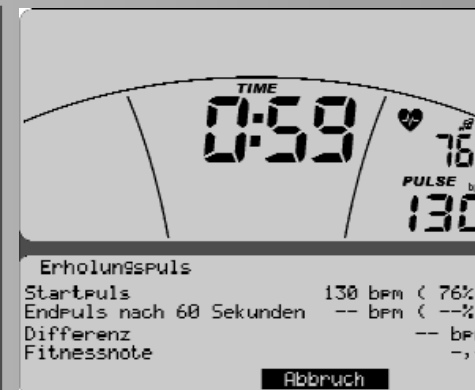
Jeżeli aktywowałeś kontrolę tętna maksymalnego i Twoje tętno przekroczy w górę tę wartość, to zostanie wskazane **MAX** i migająca strzałka HI. Jeżeli jest aktywowany ton alarmowy (symbol nuty), to dodatkowo zabrmi podwójny ton alarmowy.



Pomiar tętna ochłonięcia

Pomiar tętna ochłonięcia jest rejestracją tętna w przeciągu jednej minuty. Przy tym Twoje tętno zostanie zarejestrowane z malejącym czasie, na początku i końcu pomiaru czasu. Zostanie wyznaczona różnica tętna i na tej podstawie zostanie obliczona nota sprawności.

Naciśnięcie „Erholung” powoduje start tej funkcji



Wskazywanie: tętno ochłonięcia

Bieg wsteczny czasu z aktualnym tętnem oraz wartością tętna przy starcie tętna ochłonięcia. Dane procentowe pokazują stosunek: tętno aktualne do tętna maksymalnego.

Naciśnięcie „Abbruch” powoduje przerwanie pomiaru tętna ochłonięcia i wskazanie przeskakuje do gotowości treningowej ze wskazaniem wartości średnich.

Wskazówka:

Funkcja tętna ochłonięcia jest zalecana tylko przy wskazywanej wartości tętna.



Wskazywanie: Tętno ochłonięcia

Koniec pomiaru tętna ochłonięcia z podaniem tętna końcowego po 60 sekundach, różnicy między tętnem startowym a tętnem końcowym i obliczonej na tej podstawie noty sprawności.

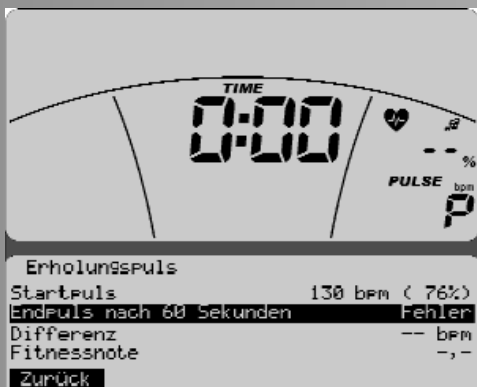
Wskazówka:

W funkcji tej masa zamachowa zostaje automatycznie zahamowana. Dalszy trening jest bezcelowy.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przeskoczenie do gotowości treningowej ze wskazywaniem wartości średnich.

Pomiar tętna uspokojenia i strata tętna

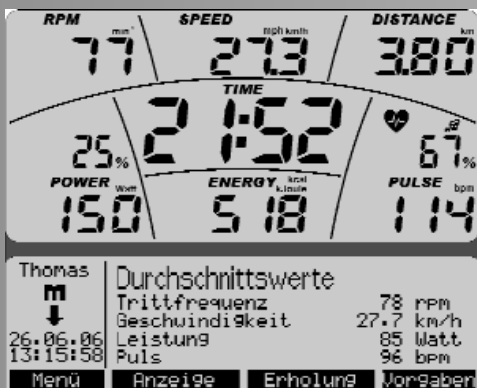
W przypadku przerwania pomiaru tętna bieg wsteczny czasu zostanie wykonany, lecz nie zostanie obliczona nota sprawności.



Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przeskoczenie do gotowości treningowej ze wskazywaniem wartości średnich.

Przerwanie lub zakończenie treningu

Przy mniej niż 10 obrotach pedału/min lub naciśnięciu "Erholung" [Ochłonięcie] elektronika rozpoznaje przerwanie treningu. Wskazane zostaną wartości średnie.



Wskazywanie:

Dane treningowe są wskazywane tak długo, jak to zostanie ustalone w menu "Einstellungen -> Standby". Jeżeli w tym czasie nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie odbywa się trening to elektronika przelatczy się w tryb wyczekiwania.

Wznowienie treningu

W przypadku kontynuowania treningu w obrębie czasu "Standby" [Wyczekiwania] ostatnie wartości będą zliczane do przodu lub wstecz.

Indywidualne profile treningowe (edytowanie)

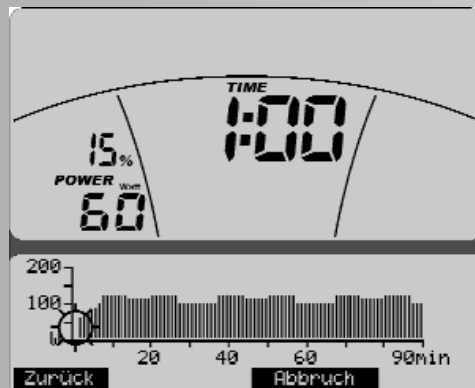
W menu "Programy" masz możliwość sporządzenia indywidualnych profili sprawności oraz programów profili HRC.

Sprawność (indywidualnie)

Do indywidualnego zmieniania jest do dyspozycji 5 programów sprawności o tym samym czasie trwania i długości.



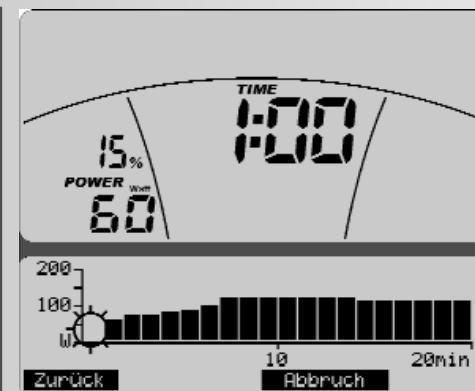
Naciśnięcie **"Edit"** powoduje przejście do podmenu "Programm editieren" [Edycja programu].



Każda minuta zostaje przedstawiona jako pasek. Czas treningu (długość) można wybrać między 20 a 90 minut.

Przyciski -/+ skracają lub wydłużają czas treningu o 10 minut.

Przyciski **nawigacyjne w lewo/w prawo** oznakowują jakiś pasek. Zostaje on przedstawiony jako pasek migający. Przynależny czas zostaje podany pod **TIME**, a sprawność pod **POWER**. Przyciski nawigacyjne w górę/w dół powodują zmianę sprawności migającego paska



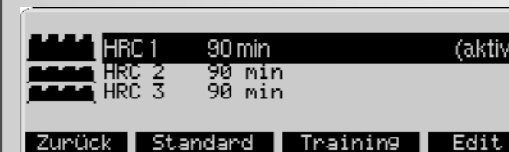
Tak mogłaby wyglądać zmiana programu.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejście Twojego indywidualnego profilu.



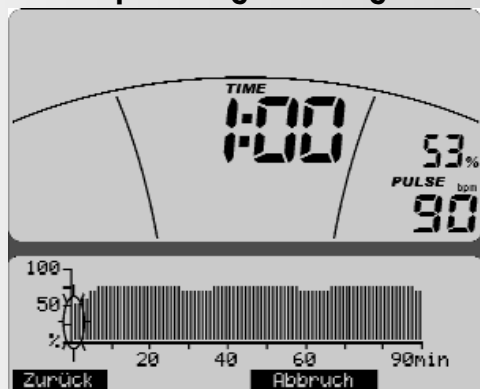
Wskazywanie: Wybór programu ze zmienionym programem 1 HRC (indywidualnie)

Do dyspozycji są profile tętna do wyedytowania



Naciśnięcie **"Edit"** powoduje przejście do podmenu "Programm editieren".

Instrukcja treningu i obsługi



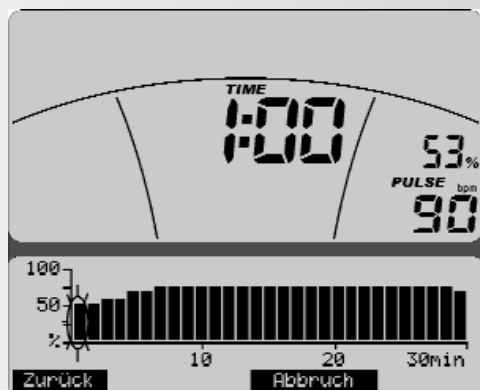
Każda minuta zostaje przedstawiona jako pasek. Czas treningu (długość) można wybrać między 20 a 90 minut. Przyciski +/- skracają lub wydłużają czas treningu o 10 minut.

Przyciski **nawigacyjne w lewo/w prawo** oznakowują jakiś pasek. Zostaje on przedstawiony jako pasek migający. Przynależny czas zostaje podany pod **TIME**, a tętno pod **PULSE**. Przyciski **nawigacyjne w górę/w dół** zmieniają tętno docelowe migającego paska.

Tętno docelowe paska jest podawane w procentach i uderzeniach serca i odnosi się - jeżeli zostało wprowadzone - do Twojego tętna maksymalnego. Tętno docelowe może zostać zmienione w zakresie 20 - 100% tętna maksymalnego.

Wskazówka:

Jeżeli pod osobą aktywną nie występuje tętno maksymalne, to zostaje przywołana standardowa osoba 50-letnia z tętnem maksymalnym wynoszącym 170=100%.



Tak mogłaby wyglądać zmiana programu.

Naciśnięcie **“Zurück”** powoduje przejście Twojego indywidualnego profilu.

HRC 1	30 min	(aktiv)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Zurück Standard Training Edit

Wskazywanie: Wybór programu ze zmienionym programem 1

Wskazówka:

Zmienione indywidualne programy i profile zostają zapamiętane pod każdorazowym użytkownikiem i nie powodują nadpisania programów i profili innych użytkowników.

Menu główne

Dane zadane

Pod **“Vorgaben” [Dane zadane]** wszystkie osoby (Gast, P1-P4) mogą - osobno, niezależnie jedna od drugiej - trwale dopasować i zapamiętać ustawienia i dane zadane. Ustawienia pod Gast zostają przy restarcie zastąpione wartościami standardowymi.

Personen	Programme
SET	Vorgaben
	Einstellungen

Training Auswahl



Anzeigen & Funktionen	Trainingswerte
	Pulsvorgaben

Zurück Auswahl Training



W tym menu znajdują się 3 podmenu:

1. Wskazania & funkcje

Tutaj określasz Twoje wartości sprawności, prędkość oraz jak ma być wskazywane zużycie energii.

2. Wartości treningowe

Tutaj wyznaczasz wartości dla energii, czasu treningu i dystansu, które zostają przejęte w wartościach zadanych jako wartości standardowe.

3. Dane zadane tętna

Tutaj podajesz, jak ma być kontrolowane Twoje tętno i na jaką wartość ma być zwrócona uwaga.

Vorgaben [Dane zadane] → 1. Anzeigen & Funktionen

[Wskazania & funkcje]

Übersetzung	Touring: 60RPM=21,3km/h
Maximalleistung	100% = 600 Watt
HRC-Startleistung	25 W
WarmUp-/CoolDown-Leistung	25 W
WarmUp-/CoolDown-Dauer	180 Sek.

Zurück Training



- Przy **“Übersetzung” [Przełożenie]** nastawiasz prędkość, która ma być wskazywana: Mountain: 60 obrotów pedału daje 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h oraz Racer: 25,5 km/h.

Wskazówka:

Ergometry typu Cross nie posiadają tego punktu menu.

- Bei **“Maximalleistung” [Sprawność maksymalna]** pozostawiasz lub ograniczasz maksymalną sprawność urządzenia. Sprawność powyżej tej granicy nie jest dozwolona. Pasek % na wskazaniu sprawności pokazuje stosunek do nastawionej sprawności maksymalnej.
- Przy **“HRC-Startleistung” [Sprawność startowa]** podajesz sprawność początkową 25 - 100 W programach sterowanych tętnem, o ile nastawiona wstępnie wartość wydaje Ci się za mała lub za duża.
- Przy **“WarmUp- / CoolDown-Leistung [Sprawność]”** wprowadzasz wartość 25 - 100 W jako sprawność docelową, która w programach Count Up/Count Down powoduje automatyczne zwiększenie sprawności (rozgrzewanie) lub zmniejszenie sprawności (CoolDown) do tej sprawności docelowej.
- Bei **“WarmUp-/CoolDown-Czas trwania”** wyznaczasz czas trwania funkcji WarmUp-/CoolDown 60-240 sekund.

Rozgrzewanie

W pierwszych 30 sekundach sprawność pozostaje stała, następnie sprawność zostaje podwyższona do sprawności docelowej (sprawność nastawiona uprzednio).



Naciśnięcie "Aufwärmen" powoduje wskazywanie paska postępu.



Pasek postępu pokazuje 0%



Przy pedałowaniu pasek postępu biegnie do 100%. W tym przykładzie sprawność zostaje zwiększona z 25 W do 60 W



Przy osiągnięciu 60 W = 100% urządzenie piszczy 3 razy i funkcja zostaje zakończona.

Wskazówka:

Funkcja "Aufwärmen" [Rozgrzewanie] jest zalecana tylko wtedy, gdy nastawiona sprawność jest większa od sprawności WarmUp-/CoolDown spod Anzeige & Funktionen.

CoolDown

Sprawność zostaje zmniejszona do sprawności WarmUp-/CoolDown i utrzymana przez 30 sekund, aż zostanie osiągnięty czas trwania WarmUp-/CoolDown.



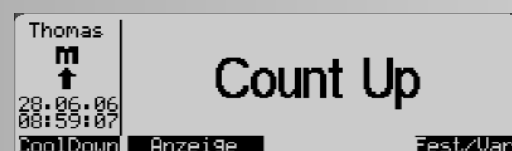
Po naciśnięciu "CoolDown" zostanie pokazany pasek postępu



Pasek postępu wskazuje 3%.



Jako przykład: przy osiągnięciu sprawności CoolDown = 100% urządzenie piszczy 3 razy i funkcja zostaje zakończona.



Wskazówka:

Funkcja "CoolDown" jest zalecana tylko wtedy, gdy podczas treningu aktualna sprawność jest większa od sprawności WarmUp-/CoolDown spod Anzeige & Funktionen.

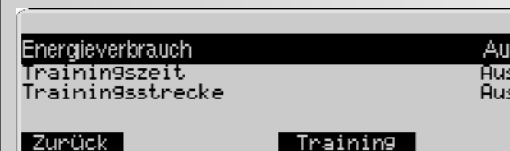
Po naciśnięciu "CoolDown" zostanie pokazany pasek postępu.

- Przy "Energieberechnung" [Obliczenie energii] określasz Czy ma być wskazywane Twoje zużycie energii (realistyczne), czy też obrót energetyczny ergometru (fizyczny).

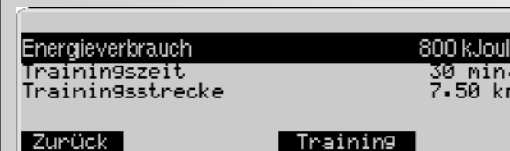


- Przy "Energieeinheit" [Jednostka energii] określasz, czy zużycie energii ma być wskazywane w kJ czy też w kcal.

Vorgaben [Dane zadane] → 2. Trainingswerte [Wartości treningowe]



Przy pierwszym wywołaniu menu wartości są jeszcze ustawione na "Aus" [Wył.]



Po wprowadzeniu zużycia energii, czasu treningu i dystansu wartości mogłyby wyglądać następująco.

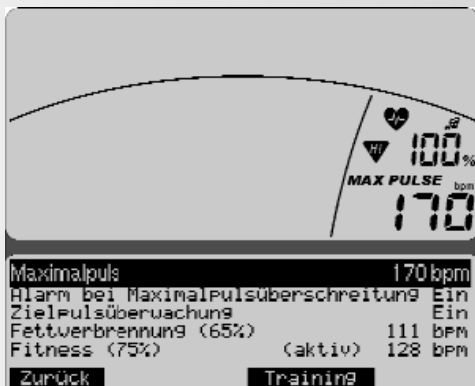
Wprowadzenie wartości treningowych powoduje, że zostaną załadowane do wskazania "Trainingsbereitschaft" [Gotowość treningowa] programów treningowych. Tam mogą one jeszcze zostać zmienione.

Od początku treningu wartości będą zliczane wstecz i przy osiągnięciu zera zostaną przedstawione w postaci migającej, aby zasygnalizować, że dane zadane treningu zostały spełnione. Wartości te nie mają wpływu na sterowanie ergometru.

Vorgaben [Dane zadane] → 3. Pulsvorgaben [Dane zadane tętna]

Gdy dane osobowe osoby „aktywnej” są wprowadzone zostaną wskazane jakieś wartości tętna. Jeżeli nie, to zamiast wartości występuje tam "Aus" [Wył.].

Instrukcja treningu i obsługi



Zielpulsüberwachung	Ein
Fettverbrennung (65%)	111 bpm
Fitness (75%) (aktiv)	128 bpm
Manuell (40%-90%)	70% 119 bpm
Manuell (40bpm-200bpm)	130 bpm

Zurück Aktivieren Training



- Wskazanie **"Maximalpuls"** [Tętno maksymalne] 170. Wartość ta dochodzi do skutku z zależności (220 - wiek), tutaj na przykład Thomas (50 lat). Podaje ona - w sposób uzasadniony medycznie - dopuszczalną jeszcze dla Twojego wieku wartość maksymalną tętna, która może wystąpić w trakcie treningu u osób zdrowych, lecz nie powinna.
- Przy **"Maximalpuls"** [Tętno maksymalne] możesz tę wartość zredukować lub wyłączyć. Do tej wartości odnosi się wskazanie tętna %: tętno aktualne do tętna maksymalnego i wysokości profilu w przypadku programu tętna. Wprowadzenie wartości umożliwia wybór wartości tętna docelowego.
- Przy **"Alarm bei Maximalpulsüberschreitung"** [Alarm od przekroczenia w górę tętna maksymalnego] określasz, czy przy przekroczeniu w górę tętna maksymalnego ma zostać wysłany alarm, czy też nie. Jeżeli przy "tętnie maksymalnym" zostało ustalone Aus [Wył.], to również alarm zostanie zdezaktywowany.
- Pod **"Zielpuls"** [Tętno docelowe] masz 2 możliwości: „kontrola tętna docelowego” Ein [Włącz.] lub Aus [Wył.].

'Wył.' blokuje wybór kontroli tętna docelowego.

,Włącz.' w powiązaniu z ,włącz.' przy **"Maximalpuls"** umożliwia wybór:

"Fettverbrennung [Spalanie tłuszczu] (65%)". Oznacza to, że 65% Twojego zależnego od wieku tętna maksymalnego wynikającego z zależności (220 - wiek) będzie kontrolowane lub regulowane jako wartość tętna. W przykładzie: 111

"Fitness [Sprawność] (75%)". Oznacza to, że za podstawę zostaje przyjęte 75% Twojego zależnego od wieku tętna maksymalnego. W przykładzie: 128

"Ręcznie (40%-90%)". Oznacza to, że za pomocą przycisków -/+ możesz wyznaczyć jakąś wartość między 40% i 90%.

W przykładzie: 128 (70% obliczono jako wartość proponowaną)

Ein **'Włącz.'** w powiązaniu z Aus [Wył.] przy **"Maximalpuls"** umożliwia wybór tylko:

Ręcznie (40bpm - 200bpm). Oznacza to, że za pomocą przycisków -/+ możesz wprowadzić wartość między 40 a 200, która jest niezależna od Twojego wieku.

W przykładzie: 130 (wskazywane jako wartość proponowana)

Naciśnięcie **"Aktivieren"** powoduje przejście wyboru oznaczonego na czarno z oznaczeniem **(aktiv)**.

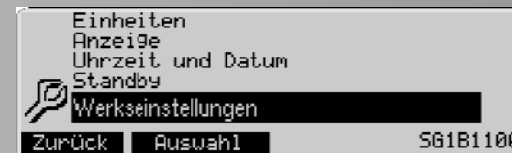
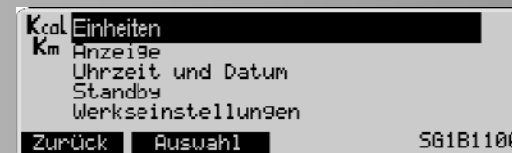
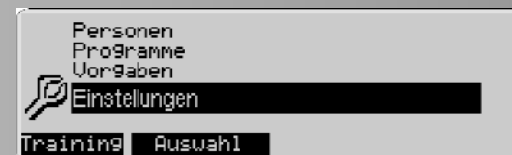
Wybrane tętno docelowe zostaje przejęte w programach tętna jako wartość zadana. W trakcie treningu wartość ta zostaje osiągnięta przez regulację sprawności i utrzymywana jest przez cały czas trwania treningu. W innych programach treningowych wartość ta służy dla orientacji w zakresie tętna 10 uderzeń serca powyżej lub poniżej tętna docelowego, z którym ma odbywać się trening. Dwie strzałki na wskazaniu tętna kontrolują ten zakres tętna.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejście ustawień.

Menu

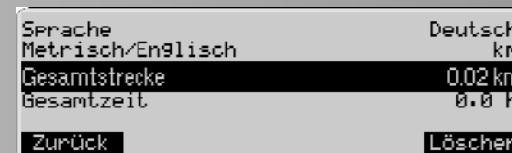
Einstellungen [Nastawy] (dla wszystkich osób)

Menu to daje możliwość dokonania nastaw i dopasowań specyficznych dla wskazań i urządzenia w 5 podmenu. Dotyczą one wszystkich osób.



Einstellungen [Nastawy] > 1. Einheiten [Jednostki]

Tutaj określasz Państwo, w jakim języku mają być przedstawione menu, dane dotyczące prędkości i dystansu w kilometrach lub milach oraz możecie Państwo skasować wartości kilometrów łącznych i łącznego czasu treningu.



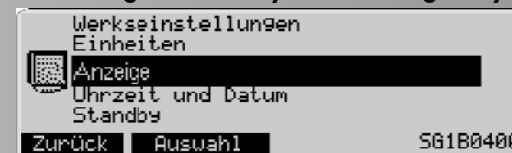
Naciśnięcie **"Löschen"** [Kasowanie] oraz potem **"Löschen OK"** powoduje wykonanie tego przebiegu.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejście nastaw.

Wskazówka:

„Löschen OK” kasuje kilometry łączne i czas łączny.

Einstellungen [Nastawy] > 2. Anzeige [Wyświetlacz]



Tutaj nastawiasz Państwo kontrast i jasność wyświetlacza.



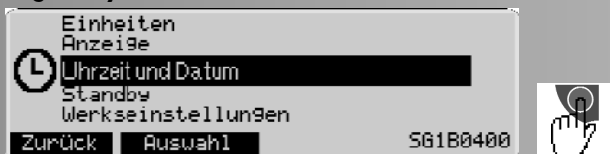
Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje skok powrotny do menu głównego. Nastawy zostaną przejęte.

Naciśnięcie **"Abbruch"** powoduje przeskoczenie z powrotem do menu głównego. Nastawy nie zostaną przejęte.

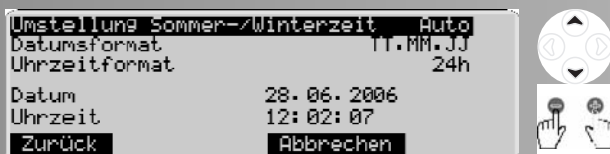
Wskazówka:

Kontrast jest optymalny, gdy nie widać już żadnych większych cieni. Nastawa "Kontrast" dotyczy wyświetlacza dolnego, a "Helligkeit" [Jasność] obu wyświetlaczy.

Einstellungen [Nastawy] > 3. Uhrzeit und Datum [Czas zegarowy i data]



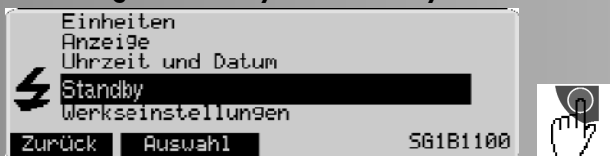
Tutaj nastawiasz czas zegarowy i datę, formaty wskaźników oraz inne opcje wskaźników.



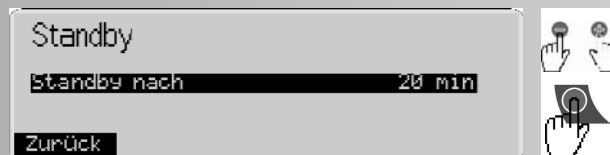
Naciśnięcie **"-/+"** powoduje zmianę nastaw, formatów i wartości.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejście nastaw.

Einstellungen [Nastawy] > 4. Standby

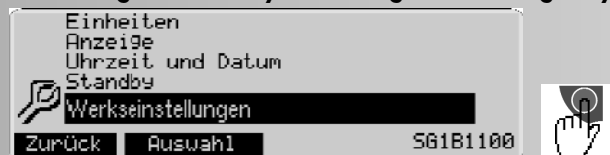


Tutaj wyznacza się czas wyłączenia wyświetlacza, gdy nie zostanie naciśnięty żaden klawisz lub gdy nie odbywa się już trening.

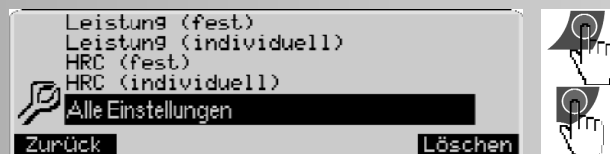


Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejście ustawienia.

Einstellungen [Nastawy] > 5. Programme [Programy]



Tutaj można przywrócić ponownie pierwotne programy poszczególnych grup programów. Zmiany w programach zostaną skasowane.



Naciśnięcie **"Löschen"** [Kasowanie] wprowadza funkcję **"Löschen OK"**.

Naciśnięcie **"Löschen OK"** powoduje skasowanie wprowadzonych danych i zmian wyboru zaznaczonego na czarno. W przypadku programów postać pierwotna zostaje przywrócona tylko dla aktywnej **Person [Osoba aktywna]**. Alle

Einstellungen [Wszystkie ustawienia] powoduje skasowanie wszystkich wprowadzonych danych wszystkich osób.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje skok do menu **"Einstellungen"** [Ustawienia].

Aktualizacja oprogramowania (Firmware)

Wskazania oprogramowania urządzenia [Firmware] znajdziesz po prawej u dołu w menu **"Einstellungen"** [Nastawy].



Ostatnie 3 cyfry mówią o wersji Firmware: tutaj 170. Jeżeli na naszej stronie www będą oferowane nowsze wersje [wyższe numery], to możesz dokonać aktualizacji. Wskazówki w tym zakresie znajdziesz na naszej stronie www:

<http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html>

Wskazówki ogólne

Dźwięki systemowe

Włączanie

Przy włączaniu, podczas testu segmentowego, zostaje wysłany krótki dźwięk.

Koniec programu

Koniec programu (programy profilów, Countdown) jest sygnalizowany krótkim dźwiękiem.

Przekroczenie pulsu maksymalnego w górę.

Jeżeli nastawiony puls maksymalny zostanie przekroczony o jedno uderzenie pulsu w górę, to co 5 sekund będą wysyłane 2 krótkie dźwięki.

Sygnalizacja błędów

W przypadku wystąpienia błędów zostaną wysłane 3 krótkie dźwięki.

Recovery

W funkcji tej masa zamachowa zostaje automatycznie wyhamowana. Dalszy trening jest niecelowy.

Obliczenie oceny fitness (f):

$$\text{Ocena (f)} = 6,0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 puls obciążenia,

P2 puls adaptacyjny

F1,0 = bardzo dobra

F6.0 = niedostateczna

Przełączanie czas/odcinek

W programach „Leistungsprofile” [Profile wysiłkowe] można w danych zadanych zmienić profil przypadający na kolumnę z trybu czasowego (1 minuta) na tryb odcinkowy (400 m lub 0,2 mili).

Ergometr krosowy: (200 m lub 0,1 mili)

Wskazanie profilu podczas treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Wraz z upływem wędruje dalej w prawo

Rodzaj pracy zależny od prędkości obrotowej (wysiętek stały)

Elektromagnetyczny zwalniacz reguluje moment hamowania przy zmieniającej się prędkości obrotowej pedału na nastawiony wysiętek.

Instrukcja treningu i obsługi

Strzałka w górę / w dół

(rodzaj pracy niezależnej od prędkości obrotowej)

Jeżeli nie można obliczyć wysiłku z prędkością obrotową (na przykład 400 W przy 50 obrotach pedału), to strzałka w górę lub w dół żąda szybszego lub wolniejszego naciskania pedału.

Praca zależna od prędkości obrotowej

(stały moment hamowania)

Elektromagnetyczny hamulec wiroprądowy ustawia stały moment hamowania.

Obliczenie wartości przeciętnej

Obliczenie wartości przeciętnej odbywa się dla każdej jednostki treningowej.

Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu

Obliczenie pulsu zaczyna się gdy serce na wskaźniku miga w takt Państwa uderzeń pulsu.

W przypadku utraty sygnału pulsu moc urządzenia pozostanie stała przez ok. 60 sekund, a następnie będzie powoli stopniowo zmniejszana.

Za pomocą klipsa usznego

Czujnik pulsu pracuje na promieniowanie podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła skóry, które są spowodowane uderzeniami pulsu. Zanim przypniecie Państwo czujnik pulsu do koniuszka ucha proszę potrząść go silnie 10 razy w celu zwiększenia przekrwienia.

Proszę unikać impulsów zakłócających.

- Proszę starannie zamocować klips uszny do koniuszka ucha i wyszukać najkorzystniejszy punkt odbioru (symbol serca miga bez przerwy).
- Proszę nie trenować przy silnym świetle na przykład świetle neonowym, halogenowym, reflektorem punktowym, świetle słonecznym.
- Proszę całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołysanie się czujnika usznego łącznie z kablem. Proszę zawsze przyczepiać kabel klamrą do Państwa ubrania lub - jeszcze lepiej - opaską na czole.

Za pomocą pasa piersiowego

Proszę zapoznać się z uwagami na odwrotnej stronie opakowania. Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne, które wytwarzają pole elektryczne, mogą stwarzać problemy przy pomiarze częstotliwości uderzeń serca.

Zakłócenia w komputerze treningowym

Proszę wyłączyć i ponownie włączyć wyłącznik główny. W przypadku zakłóceń daty i czasu proszę wymienić baterię na tylnej stronie wyświetlacza (zob. instrukcja montażowa).

Wskazówki dotyczące interfejsu

Dostępny u Państwa sprzedawcy „Tour Concept”, nr art. 7926-7700 umożliwia Państwu sterowanie tego urządzenia firmy KETTLER za pomocą dostępnego w handlu PC poprzez interfejs.

Również na naszej stronie internetowej

[http://www.kettler-sport.net/sport/service/](http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html)

[software-fuer-trainingsgeraete.html](http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html) znajdziecie

Państwo wskazówki dotyczące dalszych możliwości interfejsu oraz aktualizacji oprogramowania (oprogramowani układowego) niniejszego urządzenia.

Instrukcja treningowa

Medycyna sportowa i wiedza treningowa wykorzystują ergonometrię roweru między innymi do skontrolowania funkcjonowania serca, układu krążenia i układu oddechowego. To, czy Państwa trening po kilku tygodniach osiągnął pożądane oddziaływanie możecie Państwo stwierdzić w następujący sposób:

1. Osiągniecie Państwo określony wysiłek wytrzymałościowy przy mniejszym wysiłku serca / układu krążenia niż poprzednio.
2. Utrzymujecie Państwo określony wysiłek wytrzymałościowy przy tym samym wysiłku serca / układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Adaptujecie się Państwo po określonym wysiłku serca / układu krążenia szybciej niż poprzednio.

Wytyczne treningu wytrzymałościowego

Puls maksymalny: pod pojęciem maksymalnego obciążenia rozumie się osiągnięcie indywidualnego pulsu maksymalnego.

Maksymalna osiągalna częstotliwość uderzeń serca zależy od wieku. Obowiązuje tu ogólna zasada: maksymalna częstotliwość uderzeń serca / min odpowiada 220 uderzeniom

pulsu minus wiek.

Przykład: wiek 50 lat > $220 - 50 = 170$ uderzeń pulsu/min

Waga: dalszym kryterium ustalenia optymalnych danych treningowych jest waga. Wartość zadana w przypadku obciążenia wynosi 3, a dla kobiet 2,5 W/kg wagi ciała.

Poza tym należy uwzględnić, że od 30. roku życia sprawność maleje. W przypadku mężczyzn ok. 1%, w przypadku kobiet 0,8% na każdy rok życia.

Przykład: mężczyzna; 50 lat, waga 75 kg

> $220 - 50 = 170$ uderzeń pulsu / min Puls maksymalny

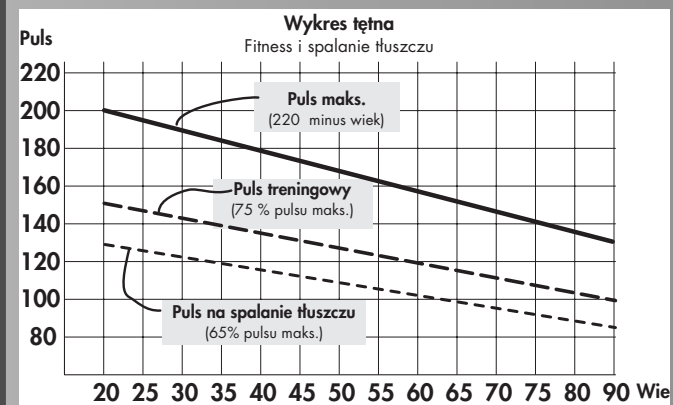
> $3 \text{ W} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ W}$

> minus „rabat wiekowy” (20% od 225 = 45W)

> $225 - 45 = 180 \text{ W}$ (wartość zadana przy obciążeniu)

Intensywność obciążenia

Puls obciążenia: optymalna intensywność obciążenia zostaje osiągnięta przy 65 - 75% (zob. diagram) indywidualnego wysiłku serca / układu krążenia. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jej częstotliwość przypadająca na tydzień:

Optymalny zakres obciążenia jest dany, gdy w ciągu dłuższego przedziału czasowego zostanie osiągnięte 65 - 75% indywidualnego wysiłku serca / układu krążenia.

Ogólna zasada:

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

Wysiłek wyrażony w W powinniście Państwo dobrać tak, żebyście Państwo mogli przez dłuższy przedział czasowy wytrzymać obciążenie muskulatury.

Większe wysiłki (W) powinny być zrealizowane za pomocą podwyższonej częstotliwości naciskania pedałów. Za małą częstotliwość naciskania pedałów o wartości mniejszej niż 60 obr./min prowadzi do nadzwyczaj statycznego obciążenia muskulatury i w efekcie do przedwczesnego zmęczenia.

Warm-Up

Na początku każdej jednostki treningowej powinniście Państwo przez 3-5 minut przy wolno wzrastającym obciążeniu rozgrzać względnie rozkręcić się, aby „rozpedzić” swoje serce / układ krążenia oraz muskulaturę.

Cool-Down

Dokładnie tak samo ważne jest tak zwane „ochłodzenie”. Po każdym treningu (po / bez Recovery) powinniście Państwo jeszcze przez około 2-3 minuty dalej naciskać pedał przy małym oporze.

Obciążenie dla Państwa dalszego treningu wytrzymałościowego powinno zasadniczo zostać najpierw podwyższone powyżej zakresu obciążenia, na przykład zamiast codziennie 10 minut trenować 20 minut albo zamiast tygodniowo 2x, trenować 3x. Obok indywidualnego planowania Państwa treningu wytrzymałościowego możecie Państwo sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w waszym komputerze treningowym

Słownik

Wiek

Dane wprowadzane w celu obliczenia pulsu maksymalnego.

B.M.I

Wskaźnik masy ciała: wartość zależna od wagi ciała i wzrostu. Rachunkowe obliczenie BMI:

Waga ciała: (kg)

Wzrost (m²)

Przykład: Thomas

Waga ciała: 86 kg

Wzrost 1,86 m

86 (kg)

= 24,9

1,862 (m²)

Wartości znormalizowane

Wiek

BMI

19-24 lata 19-24

25-34 lata 20-25

35-44 lata 21-26

45-54 lata 22-27

55-64 lata 23-28

>64 lata 24-29

Klasyfikacja	Mężczyzna	Kobieta
Niedowaga	<20	<19
Waga normalna	20-25	19-24
Nadwaga	25-30	24-30
Otyłość	30-40	30-40
Silna otyłość	>40	>40

Wynik Thomasa (50 lat) w naszym przykładzie swoją wartość BMI wynoszącą 24,9 leży w zakresie normalnym. W przypadku odchyłek od wartości znormalizowanych mogą wystąpić uszczerbki na zdrowiu. Proszę skonsultować się z Państwa lekarzem.

Wymiar

Jednostki do wskazywania km/h lub mph kJ lub kcal, godzin (h) i wysiłku (W).

Energia (realistycznie)

Ergometr kołowy:

Przetwarzanie energii ciała na moc mechaniczną realizuje się ze stopniem sprawności 25 % . Pozostałe 75 % zostaje przetworzone na ciepło.

Ergometr krosowy:

Stosunek wynosi tutaj 16,7 % do 83,3 %.

Puls spalania tłuszczu

Wartość obliczona z: 65% pulsu maksymalnego

Puls fitness

Wartość obliczona z 75% pulsu maksymalnego

Puls ręcznie

Wartość obliczona z: 40 - 90% pulsu maksymalnego

Puls maksymalny

Wartość obliczona z: 220 minus wiek

Kontrola pulsu

Jeżeli pojawi się strzałka skierowana w dół, to puls docelowy jest o 11 uderzeń za wysoki. Jeżeli pojawi się strzałka skierowana do góry to puls docelowy jest o 11 uderzeń za niski.

Menu

Wskażanie gdzie mają być wprowadzone wartości lub gdzie mają być zmienione nastawy.

Wysiłek

Wartość aktualna mechanicznej mocy (hamowania) wyrażona w W, którą urządzenie przetwarza na ciepło.

Profile

Na wskaźniku wykres paskowy wysiłków i pulsów w funkcji czasu lub odcinka.

Programy

Możliwości treningowe realizacji ręcznego lub wyznaczonego w programie wysiłku lub pulsu docelowego.

Skala procentowa

Wskaźnik porównawczy między wysiłkiem aktualnym, a nastawionym maksymalnym wysiłkiem urządzenia.

Puls

Rejestracja uderzeń serca na minutę.

Recovery

Pomiar pulsu adaptacyjnego na koniec treningu. Z pulsu początkowego i pulsu końcowego 1 minuty wyznacza się różnicę i na tej podstawie wystawia ocenę fitness. Przy takim samym treningu poprawa tej oceny stanowi miarę wzrostu fitness.

Reset

Kasowanie zawartości wskaźnika i restart wskaźnika

Interfejs

Gniazdo USB do wymiany danych z PC.

Sterowanie

Elektronika reguluje wysiłek lub puls na wprowadzone ręcznie lub zadane wartości.

Puls docelowy

Wyznaczona ręcznie lub programowo wartość pulsu, która ma zostać osiągnięta.

Návod k obsluze a tréninku

čeština



ERGORACE



Návod k obsluze a tréninku

Obsah

Bezpečnostní pokyny	2
• Servis	2
• Vaše bezpečnost	2
Stručný popis	3
• Indikační plocha / displej	3
• Tlačítka	3
• Restart displeje 3	3
• Způsob měření pulsu	3
• Rozhraní přístroje	3
• Nastavení jazyka	3
• Nastavení displeje	3
• Hodnoty a symboly displeje	4
Rychlý start (k seznámení)	4
• Připravenost k tréninku	4
• Zahájení tréninku	4
• Přerušování tréninku	4
• Standby	4
Hlavní menu	5
Hlavní menu -> osoby	5
• Výběr osoby	5
• Zadání osobních dat	5
• Příklad osobních dat "Thomas"	5
Menu -> Programy	5
• Výkon (manuálně)	6
• Výkon (pevný), profil	6
• Výkon (individuální)	6
• HRC manuálně	6
• HRC (pevné), profil	6
• HRC (individuální)	6
Trénink	7
Výběr tréninkových programů	7
• Výkon (manuálně) "count down"	7
• Aktuální zadání	7
• Připravenost k tréninku	7
• Výkon (pevný)	7

Aktuální zadání	7
Režim: Čas nebo trasa	8
Připravenost k tréninku	8
• Manuální zadání pulsu "Count down HRC"	8
Aktuální zadání	8
Připravenost k tréninku	11
• Profil pulsu HRC (pevný), profil 1 HRC	8
Aktuální zadání	8
Připravenost k tréninku	8
Trénink	9
• Změna zobrazení (vícefunkční zobrazení)	9
Tréninkové funkce	9
• Sledování otáček/výkonu	9
• Sledování pulsu	10
• Cílový puls	10
• Maximální puls	10
• (Měření zotavovacího pulsu)	10
• Přerušování nebo konec tréninku	10
• Opětovné zahájení tréninku	11
Individuální profily tréninku	11
Editování	11
• Výkon (individuální)	11
• HRC (individuální)	11
Menu -> zadání	12
• 1. Zobrazení a funkce	12
• 2. Tréninkové hodnoty	13
• 3. Zadání pulsu	13
Menu -> programy	14
• 1. Jednotky	14
• 2. Zobrazení	14
• 3. Čas a datum	14
• 4. Standby	14
• 5. Nastavení z výroby	15

• 6. Aktualizace firmwaru	15
Všeobecná upozornění	15
• Systémové signální zvuky	15
• Recovery	15
• Přepnutí čas / trasa	15
• Profilové zobrazení v tréninku	15
• Provoz závislý na otáčkách	15
• Provoz nezávislý na otáčkách	15
• Výpočet průměrné hodnoty	15
• Upozornění k měření pulsu	15
• S ušním měřičem pulsu	15
• S prsním pásem	16
• Poruchy tréninkového počítače	16
• Upozornění k rozhraní	16
Tréninkový návod	16
• Vytrvalostní trénink	16
• Intenzita zátěže	16
• Rozsah zátěže	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16
Glosář	16



Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a po cca. 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat spoje z hlediska pevného utažení.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Úroveň bezpečnosti přístroje může být zajištěna pouze za předpokladu pravidelné kontroly z hlediska poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

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

Stručný popis

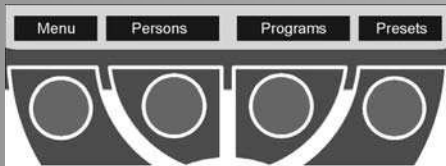
Elektronika má funkční tlačítka a indikační plochu (display)

Indikační plocha / displej



Funkční tlačítka

Pomocí těchto 4 tlačítek jsou spouštěny funkce, dle příslušného horního označení na displeji např. menu, osoby ... Funkce tlačítek se může od jednoho menu k druhému měnit.



Navigační tlačítka

Navigační tlačítka umožňují volbu bodů menu v jednotlivých menu.



Tlačítka mínus - / plus +

Pomocí těchto tlačítek se mění hodnoty a během tréninku představují zátěž nebo posouvají profily



- "Plus" zvyšuje hodnotu nebo mění nastavení
- "Mínus" snižuje hodnotu nebo mění nastavení
- Delší stisknutí tlačítek "plus" nebo "mínus" > rychlá změna
- Společné stisknutí tlačítek "plus" a "mínus":
 - Zátěž přeskočí na **nejmenší výkon**
 - Programy přeskočí na **původní stav**
 - Zadání hodnoty přeskočí na **Vyp (Off)**

Restart displeje (Software-Reset)

Stisknete-li tato 3 tlačítka společně, dojde k novému startu.



Způsob měření pulsu

Měření pulsu může být realizováno ze 2 zdrojů:

1. pomocí ušního měřiče pulsu
Konektor se zasunuje do zdířky pulsu.



2. pomocí zabudovaného přijímače a prsního pásu Polar T34 (respektujte prosím příslušný návod). Připnutý ušní měřič se musí odstranit.

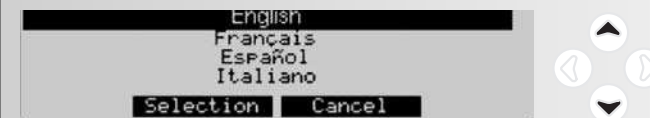
Rozhraní přístroje

USB rozhraní k PC je umístěno na zadní straně displeje.



Nastavení jazyka

Při prvním zapnutí se objeví menu pro nastavení jazyka.



Navigační tlačítka "Up" a "Down" mění jazyk.

Stisknutím tlačítka "Výběr" se přebírá nastavení jazyka a otevírá menu "Display".

Stisknutím tlačítka "Storno" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nejsou převzata a zobrazení se při příštím zapnutí objeví znovu.

Nastavení displeje

Po nastavení jazyka se objeví menu k nastavení jasů a kontrastu displeje.



Stisknutím tlačítka "Zpět" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení budou převzata

Stisknutím tlačítka "Storno" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nejsou převzata a zobrazení se při příštím zapnutí objeví znovu.

Upozornění:

Kontrast je optimální, pokud na displeji nejsou vidět žádné silnější stíny. Nastavení „Kontrast“ se vztahuje na spodní displej a „Jas“ na oba displeje.

Návod k obsluze a tréninku

Frekvence šlapání

Průměrná hodnota (AGV) RPM m n — Rozměr

Jeden = Výzva: šlepně pomaleji/rychleji
Dvě šipky = Provoz závislý na otáčkách

Hodnota 0 – 99,9

Rychlost

Průměrná hodnota (AGV) SPEED mph km/h — Možnost volby rozměru

Hodnota 0 – 99,9

Vzdálenost

DISTANCE km — Možnost volby rozměru

Hodnota 0 – 999,9

Čas

TIME — Hodnota 0 – 99:59

Spotřeba energie

ENERGY kcal kJoule — Možnost volby rozměru

Hodnota 0 – 9999

Výkon

dosaženo max. výkonu v programu HRC (program kontroly srdečního tepu) MAX POWER Watt — Skutečný výkon / max. výkon

Průměrná hodnota (AVG) — Rozměr

Hodnota 0 – 600

Puls

Symbol srdce (bliká) Alarm ON/OFF

Výstraha (bliká) max. puls +1 188% — Procentní aktuálního pulsu k max. pulsu

Cílový puls překročen +11

Pokles pod cílový puls -11 MAX PULSE bpm — Rozměr

Maximální puls — Hodnota 0 – 220

Průměrná hodnota (AVG) —

Rychlý start

(K seznámení bez nastavení)

Po zapnutí pomocí síťového vypínače se zobrazí všechny segmenty a poté budou zobrazeny pod celkovou trasou a celkovým časem.

Total Distance: 0.00 km
Total Time: 0.0h

1"

10"

Připravenost k tréninku

- Po 10 vteřinách: Zobrazení tréninkového programu "Count Up"

Zahájení tréninku

Při šlapání na pedály jsou údaje hodnot přičítány.

Zobrazení: Aktuální hodnoty

Frekvence šlapání, rychlost, trasa, tréninkový čas, výkon, spotřeba energie a puls (v případě, že je měření aktivní). Procentuální údaj nad POWER ukazuje poměr aktuálního výkonu k maximálnímu výkonu, nastavenému trénující osobou.

Změna výkonu během tréninku:

Stisknutí tlačítka "plus" zvyšuje výkon v 5 krocích

Stisknutí tlačítka "minus" snižuje výkon v 5 krocích

Přerušování tréninku

Pod 10 ot./min je identifikováno přerušování tréninku.

Frekvence šlapání a rychlost udává "0"

Zobrazení: Průměrné hodnoty

Frekvence šlapání, rychlost, výkon a puls (v případě, že je evidence aktivní)

Zobrazení: Indikace celkových hodnot

Vzdálenost, spotřeba energie a doba tréninku

Upozornění:

Položky "Menu", "Osoby", "Zobrazení", "Zadání" budou popsány od strany 7, položky "CoolDown" a "WarmUp" na straně 12/13.

Standby (pasivní režim)

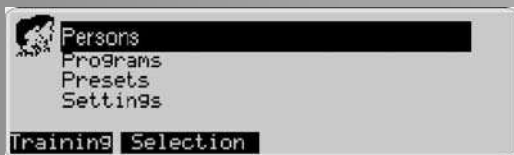
Jestliže nedojde k žádným impulsům prostřednictvím dalšího tréninku a již nebudou stisknuta žádná tlačítka, přepne se displej do režimu Standby. Zobrazí se pouze „POWER“. Dobu vypnutí lze stanovit v menu „Nastavení/standby“. Stiskněte libovolné tlačítko nebo začněte trénovat a displej se opět aktivuje s připraveností k tréninku.

Hlavní menu

Ve 4 menu: Osoby, programy, zadání a nastavení jsou funkce uspořádané podle důležitosti.

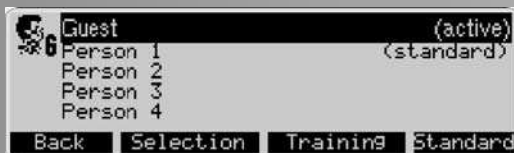
Osoby

V tomto menu určíte, která osoba a s tím spojená data a nastavení pro příslušný trénink platí a která osoba je při příštím zapnutí přístroje obsazena.



Stisknutím tlačítka „Select“ černě označené položky nabídky, otevře příslušné podmenu.

Stisknutím tlačítka „Training“ přejdete do standardního tréninkového programu osoby označené jako „aktivní“.



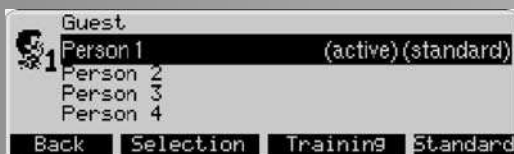
Jako příklad:

(Aktivní) Nedokončený trénink jako „Host“

(Standardní) „Osoba 1“ by měla být při dalším zapnutí obsazena.

Toto nastavení zůstává platné až do příští změny.

Osoby -> volba osob

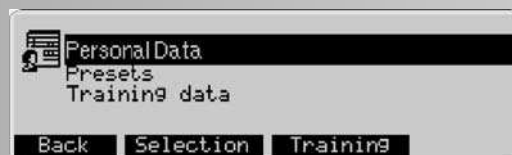


Stisknutím tlačítka „Back“ přejdete zpět na menu „Osoby“.

Stisknutím tlačítka „Training“ přejdete do standardního tréninkového programu příslušné osoby.

Stisknutím tlačítka „Standard“ obsadíte černě označenou osobu při příštím zapnutí přístroje

Stisknutím tlačítka „Select“ u aktivní černě označené osoby se otevře příslušné podmenu.



V tomto menu se nacházejí 3 podmenu:

Oobní data

Zde se zadávají osobně specifická data.

Zadání

Zde se zadávají údaje k zobrazení a funkcím, tréninkové funkce a nastavují hodnoty pulsu.

Tréninková data

Zde jsou zobrazena celková tréninková data.

Osoby -> osoba 1 -> osobní data

Stisknutím tlačítka „Select“ u „Osobní data“ se otevírá podmenu „Osobní data: Osoba 1“ V tomto menu je nutno zadat specifická osobní data.

Osoba 1 -> osobní data

V tomto menu zadáte osobní data.

- Zadání jména zde nahrazuje „Osobu 1“
- Datum narození má vliv na hodnoty zadání pulsu.
- Zadání velikosti má vliv na výpočet B.M.I.
- Zadání hmotnosti má vliv na výpočet B.M.I.
- Údaj pohlaví nemá v současné době žádný vliv

Hodnota „BMI“ se vypočítává z vašich údajů.

Osobní data -> zadání jména



Stisknutím tlačítka „Select“ u „Jméno“ se otevírá podmenu „Zadání jména“:



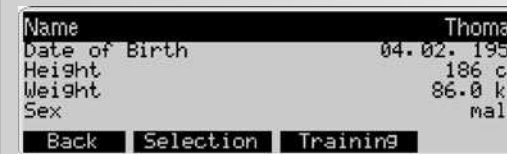
Upozornění:

Údaj **Osoba 1** je třeba předtím smazat.

Navigačními tlačítky se volí jak oblasti, tak i znaky. Aktivní oblast je označena černě.

Stisknutím tlačítka „Insert“ se označený znak přebírá. Maximálně možných je 8 znaků.

Stisknutím tlačítka „Back“ se přebírá zadání. Musí být zadán minimálně 1 znak, jinak není možnost „zpět“ nabídnuta.



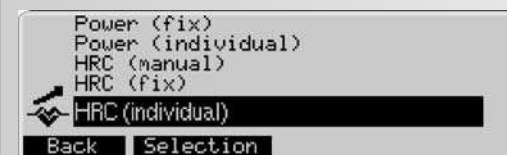
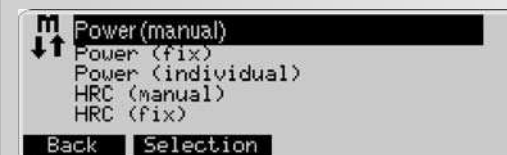
Tlačítka -/+ mění hodnoty u položek „Věk“, „Velikost“ a „Hmotnost“ nebo výběr u položky „Pohlaví“.

Takto může vypadat náhled osobních dat vzorové osoby „Thomas“.

Menu

Programy

Toto menu obsahuje přehled tréninkových programů přístroje.



Upozornění:

Není-li možné obsah některého menu zobrazit na displeji, je třeba pomocí navigačních tlačítek „Up“ nebo „Down“ posun-

Návod k obsluze a tréninku

out zobrazovaný obsah. Přitom se posouvá výběr a je označen černě. U první položky menu se označení nachází nahoře a u poslední položky dole na displeji.

Výkon (manuálně):

Zde měníte výkon během tréninku. Údaje hodnot jako čas, vzdálenost... lze přičítat nebo odečítat.

Výkonové profily (pevné)

Výkonnostní profily řídí výkon.

Výkonové profily (individuální)

Výkonnostní profily můžete měnit dle vašich potřeb.

Programy HRC (manuálně) HRC=Heart Rate Control.

Zde zadáváte hodnotu pulsu a regulace výkonu probíhá automaticky na tento cílový puls.

HRC (pevné)

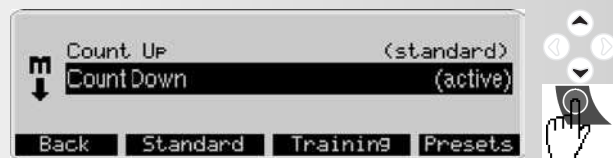
Profilové programy pulsu řídí výkon dle měnicích se hodnot pulsu.

HRC (individuální)

Zde měníte základní profilové programy pulsu dle vašich potřeb.

Programy -> výkon (manuálně)

Pod označením "Výkon (manuálně)" se nacházejí dva tréninkové programy: "Count up" a "Count down". V obou programech lze měnit výkon během tréninku. Při "Count up" se přičítají, při "odpočtu" se odečítají hodnoty, které zadáte nebo které byly převzaty z vašich zadání v menu: **Zadání -> tréninkové hodnoty**



Navigační tlačítka "Up" a "Down" označují výběr černě a s funkcí (aktivní)

Stisknutí tlačítka "Standard" volí označený program jako standardní program „aktivní“ osoby.

Stisknutí tlačítka "Training" vybírá označený program a provádí přechod do náhledu "Připravenost k tréninku".

Stisknutí tlačítka "Presets" ukazuje zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

Poznámka:

Obsazení funkčních tlačítek při výběru tréninkového pro-

gramu se nemění. Proto je v následujících popisech programů upuštěno od opakování textu.

Programy -> výkonové profily (pevné)

Pod označením "Výkonové profily (pevné)" se nachází 10 tréninkových profilů, které se liší pouze dobou trvání a intenzitou. Výkon se mění dle zadání profilu. Vedle čísla programu se nachází doba trvání a délka programu.



Navigační tlačítka "Up" a "Down" označují výběr černě a s funkcí (aktivní)

Programy -> výkonové profily (individuální)

Pod označením "Výkonové profily (individuální)" se nachází 10 tréninkových profilů. Ty můžete přetvářet co se týká doby, délky a intenzity.



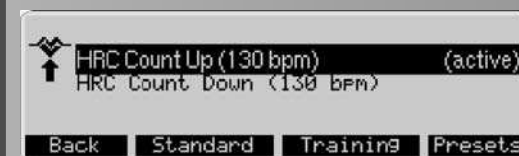
Upozornění:

Utváření „edit“ položky "Výkonové profily (individuálně)" je popsáno na straně 14.

Programy -> programy HRC (manuálně)

Pod označením "HRC (manuálně)" se nacházejí dva tréninkové programy: "Count Up" a "Count Down". V obou programech je regulací výkonu dosaženo **cílového pulsu**, který je udržován po dobu tréninku. Cílový puls je převzat buď z vašich zadání v menu: **Zadání -> zadání pulsu** nebo v případě, že ještě žádné zadání není k dispozici, zadán na 130. Při "HRC Count Up" se přičítají, při "HRC Count Down"

odečítají hodnoty, které zadáte nebo které byly převzaty z vašich zadání v menu: **Zadání -> tréninkové hodnoty**



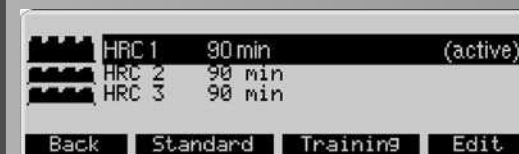
Programy -> HRC (pevné)

Pod označením "HRC (pevné)" se nachází 5 tréninkových profilů, které se liší pouze dobou trvání a intenzitou. V programech jsou **měníci se cílové pulsy** dosahovány regulací výkonu. Výška profilu programu se řídí podle zadání vašeho maximálního pulsu v menu: **Zadání -> zadání pulsu**. If no data is available, an age of 50 years and a maximum pulse of 170 are set automatically.



Programy -> HRC (individuální)

Pod označením "HRC (individuální)" se nachází 3 tréninkové profily. Ty můžete editovat co do doby a intenzity.



Upozornění:

Utváření „edit“ položky "HRC (individuálně)" je popsáno na straně 15.

Trénink

Výběr tréninkových programů

Zásadně máte dvě možnosti:

1. Trénink pomocí zadání výkonu

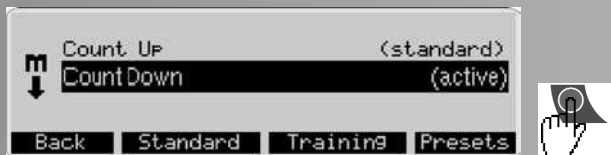
- Manuální zadání výkonu
- Výkonové profily

2. Trénink pomocí zadání pulsu

- Manuální zadání pulsu
- Profily pulsu

1a

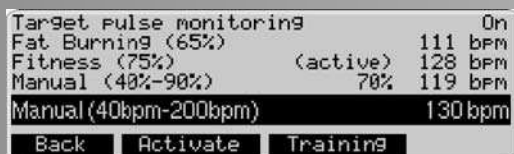
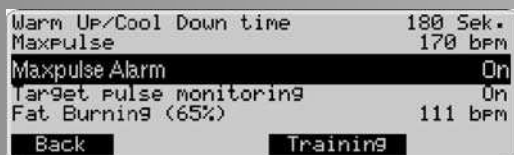
Výběr tréninkového programu s manuálním zadáním výkonu např. "Count down"



Pomocí stisknutí tlačítka **Presets** se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

Výkon (manuálně) -> aktuální zadání

V tomto menu můžete nahlížet, měnit nebo ponechat nezměněná zadání pro aktivní program.



Zobrazení: Aktuální zadání

Jako zadání jsou zde hodnoty, které aktivní osoba "Thomas" zadala již předem v položce **Zadání -> tréninkové hodnoty a Zadání pulsu**:

Spotřeba energie	=	800 kJoule
Doba tréninku	=	30 min.
Tréninková trasa	=	7.50 km
Maximální puls	=	170 bpm
Alarm při překročení maximálního pulsu		

Sledování cílového pulsu = ZAP
 Kondice (75%) = ZAP
 = aktivní

Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Training stand-by".

Připravenost k tréninku

V tomto náhledu jsou zobrazeny hodnoty a nastavení.



Zobrazení: nahoře

Aktuální frekvence šlapání = 0 min⁻¹
 Aktuální rychlost = 0.0 km/h
 Ze zadání "Thomas" bylo převzato:
 Tréninková trasa = 7.50 km
 Doba tréninku = 30:00 min
 Spotřeba energie = 800 kJoule
 Aktuální poměr výkonu = 4 % (aktuální výkon k nastavenému maximálnímu výkonu přístroje 600 Wattů.)
 Zadání výkonu = 25 wattů
 Aktuální puls = 70 bpm [tepů /min]
 Aktuální frekvence pulsu = 41% (aktuální puls k maximálnímu pulsu)

Zobrazení: Dole

Aktivní osoba = Thomas
 Symbol programu
 Aktuální datum a čas
 Aktivní program = Výkon (manuálně), count down

Pomocí stisknutí tlačítka "Menu" přejdete zpět

Stisknutím tlačítka "User" se přejde do menu "Osoby"

Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

Upozornění:

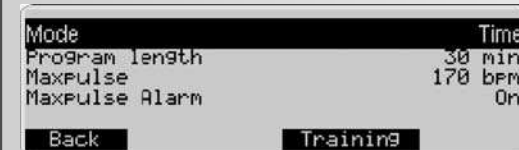
Výkon lze v připravenosti k tréninku pomocí **tlačítek +/-** o **5 wattů** nebo pomocí **navigačních tlačítek vlevo/vpravo** o **250 wattů** snížit nebo zvýšit.

1b

Výběr tréninkového programu s výkonovým profilem: např. výkon (pevný), program 1



Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



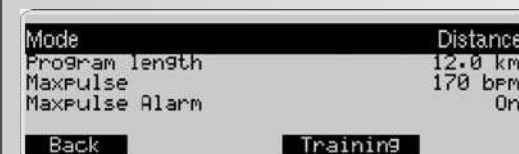
Zobrazení: Aktuální zadání

Režim	=	Čas
Délka programu	=	30 min.
Maximální puls	=	170 bpm
Alarm při překročení maximálního pulsu	=	ZAP

Jako zadání jsou zde hodnoty, které aktivní osoba "Thomas" zadala již předem v položce menu **Zadání -> Tréninkové hodnoty**:

Režim programu Čas nebo Trasa

Stisknutím tlačítka "-/+ " mění v režimu program z času na **trasu** a v **délce programu** lze měnit **čas** z 20 až na 90 minut, **trasu** z 8 kilometrů na 36 kilometrů (krosový ergometr 4 - 18 kilometrů).



Zobrazení: Aktuální zadání

Režim	=	Trasa
Délka programu	=	12.0 km

Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení.

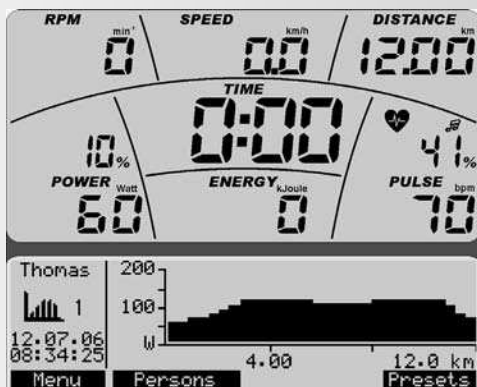
Návod k obsluze a tréninku

vení a proveden přechod do náhledu "Training stand-by"

Upozornění:

U cyklistického ergometru odpovídá 1 minuta = 400 metrům a u krosového ergometru 200 metrům.

Připravenost k tréninku



Zobrazení: nahoře
Trasa = 12. km

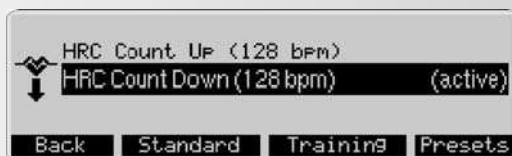
Zobrazení: Dole
Zobrazení profilu programu v režimu trasy

Upozornění:

Výkonový profil lze v připravenosti k tréninku pomocí tlačítek -/+ o 5 wattů nebo pomocí navigačních tlačítek vlevo/vpravo o 25 wattů snížit nebo zvýšit.

2a

Výběr tréninkového programu s manuálním zadáním pulsu např. "HRC Count Down"



Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

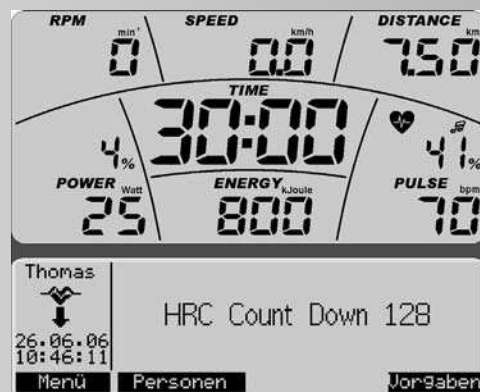


Zobrazení: Aktuální zadání

Výběrem z kondice (75%) je jako aktivní cílový puls pro trénink vybrána hodnota pulsu 128.

Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Připravenost k tréninku".

Připravenost k tréninku



Zobrazení: Připravenost k tréninku

Hodnoty byly převzaty z aktuálních zadání programu.

Upozornění:

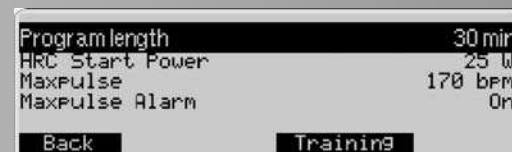
Cílový puls lze v připravenosti k tréninku pomocí tlačítek -/+ snížit nebo zvýšit.

2b

Výběr tréninkového programu s profilem pulsu: např. "HRC (pevný), profil 1 HRC"

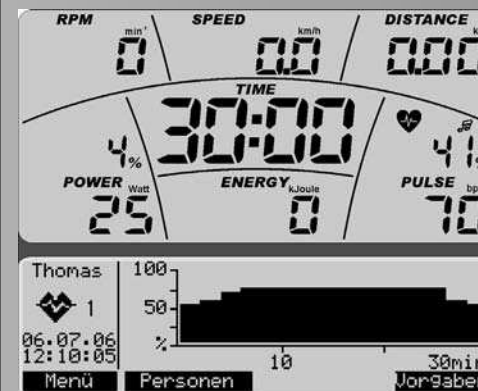


Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Připravenost k tréninku".

Připravenost k tréninku



Zobrazení: Připravenost k tréninku

Hodnoty byly převzaty z aktuálních zadání programu.

Upozornění:

Výšku profilu pulsu lze pomocí tlačítek -/+ snížit nebo zvýšit. V připravenosti k tréninku celý profil a v tréninku úsek tréninku, který máte před sebou.

Trénink

Jako příklad tréninkového programu Výkon (manuálně) Count Down je znázorněn tréninkový displej.



Zobrazení: Přípravenost k tréninku

Pokud šlapete nad 10 ot./min spouští se tréninkový displej.



Při tréninku máte možnost aktivovat další informace ve spodním zobrazení.

Stisknutím tlačítka "Display" se informace přepnou z „Aktuálního tréninku“ na „Specifikace programu“, poté na „Informace o pulsu“, poté na „Průměrné hodnoty“ atd....

Zobrazení: Current Training

V horním zobrazení se hodnoty zadání zobrazí sestupně a ve spodním zobrazení se tréninkové hodnoty zobrazí vzestupně.

Zde v příkladu byl výkon zvýšen na 125 wattů a puls stoupl na 90 úderů/min.



Zobrazení: Specifikace programu

Zde je zobrazen aktuální program.



Zobrazení: Informace o pulsu

Zde jsou zobrazena nastavení a zadání pulsu



Zobrazení: Average values

Zde jsou zobrazeny průměrné hodnoty.

Upozornění:

Je-li zadání odpočítáno sestupně až na "nulu", počítá se dále vzestupně. Je-li dosaženo posledního zadání, ozve se krátký zvukový signál.

Tréninkové funkce

Změna provozního režimu z nezávislého na závislý na otáčkách.

Při zahájení tréninku pracuje přístroj vždy nezávisle na otáčkách. Frekvence šlapání je nyní udána pouze jako hodnota.



Stisknutí tlačítka "P=Pev/prom" změní provozní režim z nezávislého na otáčkách na závislý na otáčkách. Dvojitá šipka u údaje frekvence šlapání udává provozní režim závislý na otáčkách.

Sledování otáček/výkonu



Jestliže nelze dosáhnout v oblasti nezávislé na otáčkách zobrazeného výkonu pomocí frekvence šlapání, zobrazí se šipka **Nahoru** nebo **Dolů**.

For technical reasons, a performance of 400 watt cannot be achieved at 50 rpm, for instance, or 25 watt at 120 rpm, for that matter. The arrows indicate that you need to pedal faster or slower to make it possible to achieve a given performance.

Sledování pulsu (cílový puls)

Pokud jste v menu cílového pulsu aktivovali sledování, bude váš puls během tréninku monitorován. V příkladu "Thomas" je aktivní cílový puls 128. Sledování pulsu se ohlásí při pře-

Návod k obsluze a tréninku

kročení o 11 tepů (139) prostřednictvím šipky **HI** směřující směrem down.



Naopak se při snížení o 11 úderů (117) objeví šipka **LO** směřující směrem up.

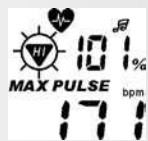


Upozornění:

Spodní hranice je zobrazena pouze tehdy, pokud trénujete a bylo předtím dosaženo cílového pulsu.

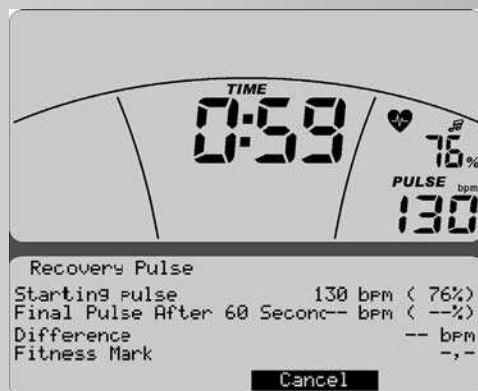
Sledování pulsu (maximální puls)

Pokud jste aktivovali sledování maximální hodnoty pulsu a váš puls tuto hodnotu přesáhl, zobrazí se **MAX** a blikající šipka **HI**. Je aktivován zvukový alarm (symbol známky), a dodatečně se ozve ještě dvojitý zvukový signál.



Měření zotavovacího pulsu

Měření zotavovacího pulsu je evidence pulsu v rámci jedné minuty. Přitom je z hlediska času zpětně váš puls změřen při zahájení a na konci měření času, zjištěn rozdíl pulsu a z toho vypočtena kondiční známka. Pomocí stisknutí tlačítka „**Oddech**“ se funkce spustí



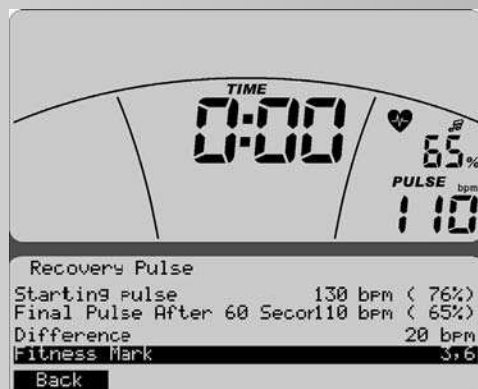
Zobrazení: Recovery Pulse

Zpětný časový průběh s aktuálním pulsem a hodnotou pulsu při startu zotavovacího pulsu. Procentní údaje udávají poměr: aktuálního pulsu k maximálnímu pulsu.

Stisknutí tlačítka „**Cancel**“ přerušuje měření zotavovacího pulsu a displej přechází do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

Upozornění:

Funkce zotavovacího pulsu je nabídnuta pouze při indikované hodnotě pulsu.



Zobrazení: Recovery Pulse

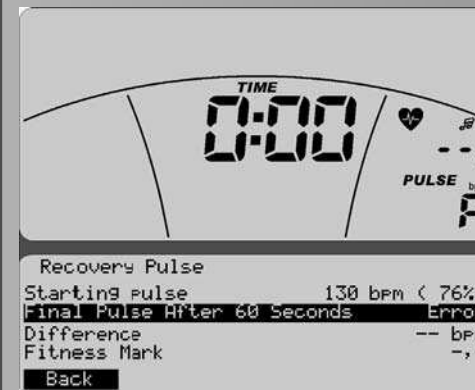
Konec měření zotavovacího pulsu s údajem konečného pulsu po 60 sec., difference mezi počátečním a konečným pulsem a z toho vypočítaná kondiční známka.

Upozornění:

Stisknutím tlačítka „**Back**“ dojde k změně do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

Měření zotavovacího pulsu a ztráta pulsu

Při přerušení měření pulsu je proveden zpětný časový průběh, ale není vypočítávána kondiční známka.



Stisknutím tlačítka „**Back**“ dojde k změně do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

Přerušeni nebo konec tréninku

Při méně než 10 otáčkách pedálů/min nebo stisknutí „**Oddech**“ identifikuje elektronika přerušeni tréninku. Zobrazeny jsou průměrné hodnoty.



Zobrazení:

Tréninková data jsou zobrazena tak dlouho – jak je stanoveno v menu „**Nastavení** -> standby“. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do standby režimu

Opětovné zahájení tréninku

Při pokračování tréninku během „**doby Standby**“, jsou poslední hodnoty přičítány nebo odečítány.

Individuální profily tréninku (editace)

V menu "Programy" máte možnost vytvoření individuálních výkonových profilů a programů profilu HRC.

Výkon (individuální)

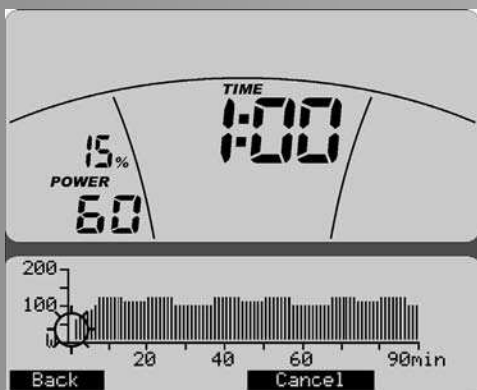
Pro individuální změny je dispozici je 5 výkonových programů se stejnou dobou a délkou.

Pr-92	90 min/36.0 km	(active)
Pr-93	90 min/36.0 km	
Pr-94	90 min/36.0 km	
Pr-95	90 min/36.0 km	

Back Standard Training9 Edit



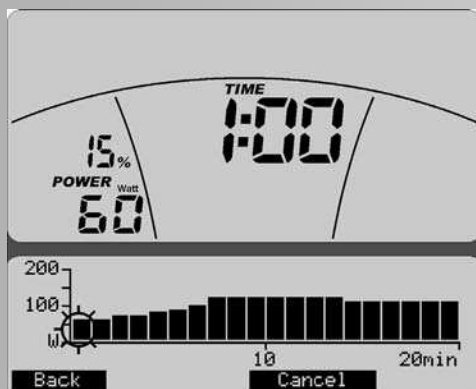
Stisknutí tlačítka "Edit" provádí změnu do podmenu "Editovat program".



Každá minuta je znázorněna jako sloupec. Doba tréninku (délka) se volí mezi 20 až 90 minutami. Tlačítka -/+ zkracují nebo prodlužují dobu tréninku o 10 minut.

Navigační tlačítka doprava/doleva označují jeden sloupec. Ten je znázorněn blikáním. Příslušný čas se zadává v položce **TIME** a výkon v položce **POWER**.

Navigační tlačítka nahoru/dolů mění výkon blikajícího sloupce.



Takto může vypadat změna programu. Stisknutím tlačítka "Back" je přebrán váš individuální profil.

Pr-91	20 min/8.00 km	(active)
Pr-92	90 min/36.0 km	
Pr-93	90 min/36.0 km	
Pr-94	90 min/36.0 km	
Pr-95	90 min/36.0 km	

Back Standard Training9 Edit

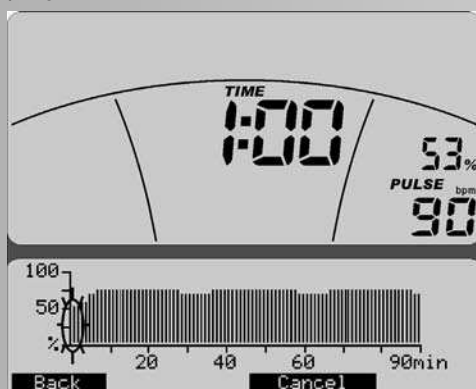
Zobrazení: Výběr programu se změněným programem 1 HRC (individuální)

K editaci jsou k dispozici 3 profily pulsu

HRC 1	90 min	(aktiv)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Zurück Standard Training9 Edit

Stisknutí tlačítka "Edit" provádí změnu do podmenu "Editovat program".



Každá minuta je znázorněna jako sloupec. Doba tréninku

(délka) se volí mezi 20 až 90 minutami. Tlačítka -/+ zkracují nebo prodlužují dobu tréninku o 10 minut.

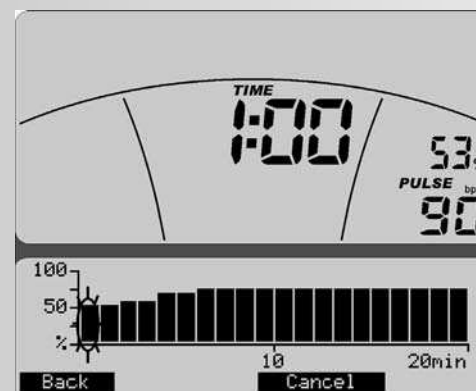
Navigační tlačítka doprava/doleva označují jeden sloupec. Ten je znázorněn blikáním. Příslušný čas se zadává v položce **TIME** a puls v položce **PULSE**.

Navigační tlačítka nahoru/dolů mění cílový puls blikajícího sloupce.

Cílový puls jednoho sloupce je udán v procentech a úderech a vztahuje se, pokud je zadáno, na váš maximální puls. Cílový puls lze měnit v rozsahu 20 - 100% maximálního pulsu.

Upozornění:

Není-li u aktivní osoby maximální puls k dispozici, je použita standardní osoba 50 let s maximálním pulsem 170=100%.



Takto může vypadat změna programu. Stisknutím tlačítka "Back" je přebrán váš individuální profil.

HRC 1	20 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

Zobrazení: Výběr programu se změněným profilem HRC 1 1

Upozornění:

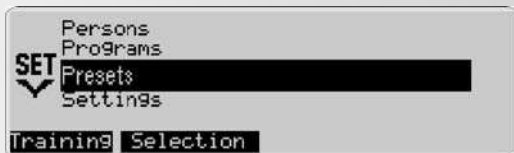
Změněné individuální programy a profily jsou uloženy pod příslušným uživatelem a nepřepisují programy a profily jiných uživatelů.

Návod k obsluze a tréninku

Menu

Zadání

V položce „Zadání“ mají všechny osoby (host P1-P4) – nezávisle na sobě – možnost, upravit dlouhodobě nastavení a zadání a uložit je. Nastavení jako host se při restartu nahradí standardními hodnotami.



V tomto menu se nacházejí 3 podmenu:

1. Zobrazení a funkce

Zde určujete vaše výkonové hodnoty, rychlost a jak má být indikována spotřeba energie.

2. Tréninkové hodnoty

Zde stanovujete hodnoty pro energii, dobu tréninku a vzdálenost, které jsou při zadání převzaty jako standardní hodnoty.

3. Zadání pulsu

Zde udáváte, jak má být sledován váš puls a na které hodnoty se má dát pozor.

Zadání -> 1. zobrazení a funkce



- V položce „Převod“ nastavujete rychlost, která má být zobrazena: Mountain: Pro 60 otáček pedálu plyne 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h a Racer: 25,5 km/h

Upozornění:

Krosové ergometry tuto položku menu nemají.

- U „Maximálního výkonu“ ponecháváte nebo omezujete maximální výkon přístroje. Nad touto hranicí není již výkon

přípustný. % sloupec v indikaci výkonu ukazuje aktuální poměr k nastavenému maximálnímu výkonu.

- U „Počátečního HRC výkonu“ zadáváte počáteční výkon 25 - 100 wattů v programech řízených dle pulsu v případě, že vám předem nastavená hodnota připadá příliš nízká nebo příliš vysoká.
- U „Zahřívacího / odpočinkového/zchlazovacího výkonu“ zadáváte cílový výkon 25 - 100 wattů, který v programech Přičítání/odpočítávání aktivuje automatické zvýšení (zahřívacího) nebo snížení (odpočinkového/zchlazovacího) výkonu na tento cílový výkon.
- U „Zahřívací / odpočinkové/zchlazovací doby“ určujete dobu zahřívací / odpočinkové/zchlazovací funkce 60-240 sec.

Rozcvičení

V prvních 30 sec. zůstává výkon konstantní, potom je výkon zvýšen až na cílový výkon (předem nastavený výkon).



„Rozcvičení“ zobrazí se postupový sloupec.



Postupový sloupec udává 0%.



Při šlapání pedálů udává postupový sloupec 100%. Výkon se v tomto příkladu zvyšuje z 25 na 60 wattů.



Při dosažení 60 wattů = 100% pípne 3x zvukový signál a funkce se ukončí.

Upozornění:

Funkce „Rozcvičení“ je nabízena **pouze** tehdy, když je nastavený výkon vyšší než zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon v položce Zobrazení a funkce.

Odpočinek/zchlazování

Výkon je snižován až na zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon a zde po 30 sec. držení, až je dosaženo zahřívací / odpočinkové/zchlazovací doby.



Stisknete-li tlačítko „Odpočinek/zchlazení“ zobrazí se postupový sloupec.



Postupový sloupec udává 1%.



Jako příklad: Při dosažení odpočinkového/zchlazovacího výkonu = 100% zazní 3x zvukový signál a funkce se ukončí.

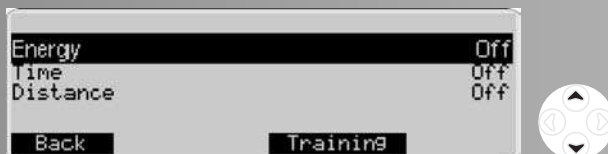


Upozornění:

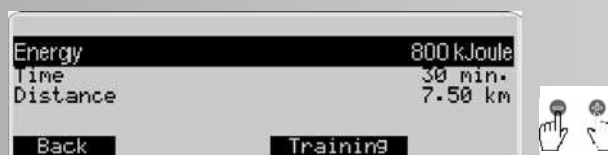
Funkce "Odpočinek/zchlazení" je nabízena **pouze** tehdy, když je aktuální výkon v tréninku vyšší než zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon v poloze Zobrazení a funkce. Stisknete-li tlačítko "Odpočinek/zchlazení" zobrazí se postupový sloupec.

- U položky "Výpočet energie" určujete, zda má být zobrazena vaše spotřeba energie (reálná) nebo přeměna energie ergometru (fyzikální).
- U položky "Jednotka energie" určujete, zda bude spotřeba energie zobrazena v kJoulech nebo kcal.

Zadání -> 2. tréninkové hodnoty



Při prvním vyvolání menu jsou hodnoty ještě na "Vyp".



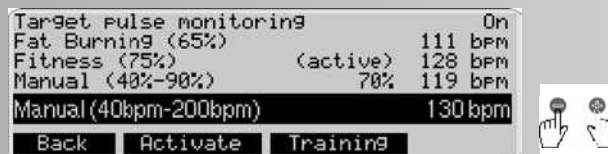
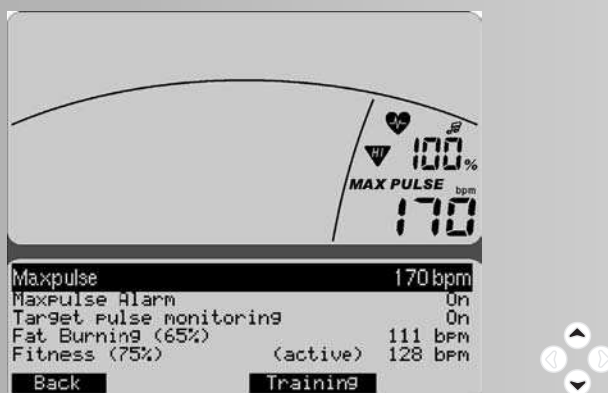
Po zadání spotřeby energie, doby tréninku a vzdálenosti mohou hodnoty vypadat takto.

Zadání tréninkových hodnot způsobuje, že jsou hodnoty zavedeny do zobrazení "Připravenosti k tréninku" tréninkových programů. Zde je můžete ještě měnit.

Při zahájení tréninku jsou hodnoty odečítány a po dosažení nuly jsou zobrazeny blikající k indikaci, že bylo tréninkové zadání již splněno. Hodnoty nemají na ovládání ergometru vliv.

Zadání -> 3. zadání pulsu

Pokud jsou zadána osobní data "aktivní" osoby, jsou některé hodnoty pulsu zobrazeny. Pokud nejsou zobrazeny je zde uvedeno "Aus" (Neudáno).



- Zobrazení "Maximální puls" 170. Tato hodnota vychází ze vztahu (220 - věk) zde např. Thomas (50 let). Udává -

lékařsky fundovaně – nejvyšší ještě přípustnou hodnotu pulsu pro váš věk, které by se v tréninku u zdravých osob ještě mohly, ale neměly vyskytnout.

- U položky "Maximální puls" můžete tuto hodnotu snížit nebo vypnout. Na tuto hodnotu se vztahuje procentuální zobrazení pulsu: Aktuální puls k maximálnímu pulsu a výšky profilů u programů pulsu. Zadání hodnoty umožňuje výběr hodnot cílového pulsu.
- U položky "Výstraha po překročení maximálního pulsu" určujete, zda bude při překročení maximálního pulsu vydán výstražný zvukový signál nebo ne. Jestliže bude u položky "Maximální puls" vybráno Vyp, výstražný zvukový signál se též deaktivuje.
- V položce "Cílový puls" máte 2 možnosti: "Sledování cílového pulsu" Zap nebo Vyp.

Vyp blokuje volbu sledování cílového pulsu.

Zap ve spojení se Zap u „Maximálního pulsu“ umožňuje výběr:

„Spalování tuků 65%“. To znamená, že 65% vašeho maximálního pulsu, závislého na věku dle vztahu (220 - věk) je jako hodnota pulsu sledováno nebo regulováno. V příkladu: 111

„Kondice (75%)“. To znamená, že je za základ bráno 75% vašeho maximálního pulsu, závislého na věku. V příkladu: 128

„Manuálně (40%-90%)“. To znamená, že můžete pomocí tlačítek +/- určovat procentuální hodnotu mezi 40% až 90%. V příkladu: 128 (70% se vypočítá jako navrhovaná hodnota)

Zap ve spojení s Vyp u „Maximálního pulsu“ umožňuje výběr:

Manuálně (40bpm - 200bpm). To znamená, že pomocí tlačítek +/- můžete zadat hodnotu pulsu mezi 40 a 200, která je nezávislá na vašem věku.

V příkladu: 130 (Zobrazí se jako navrhovaná hodnota)

Stisknutím tlačítka "Aktivovat" se přebírá černě označený výběr s označením (aktivní).

Vybraný cílový puls je u programů pulsu převzat jako zadání. V tréninku je této hodnoty dosaženo regulací výkonu a je dodržena po dobu tréninku. V ostatních tréninkových programech slouží jako orientace pro rozsah pulsu 10 úderů pod nebo nad cílovým pulsem, v němž se má trénovat. Dvě šipky ve zobrazení pulsu kontrolují tento rozsah pulsu.

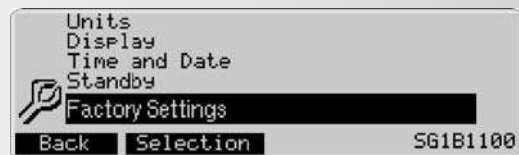
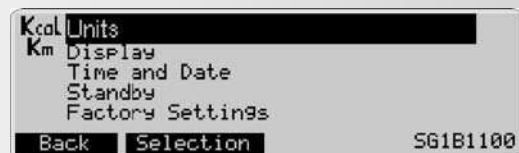
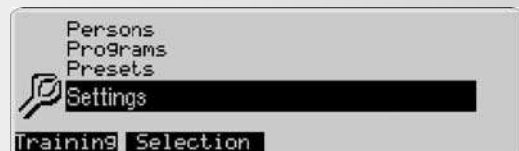
Stisknutím tlačítka "Zpět" jsou převzata nastavení.

Návod k obsluze a tréninku

Menu

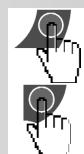
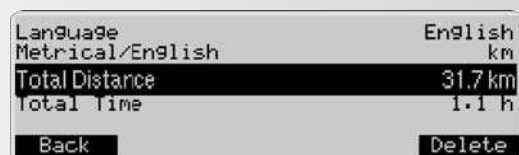
Nastavení (pro všechny osoby)

Toto menu poskytuje možnost provést z hlediska zobrazení a přístroje specifická nastavení a přizpůsobení v 5 podmenu. Tato platí pro všechny osoby.



Nastavení -> 1. jednotky

Zde určíte v jakém jazyce budou zobrazena menu, údaje rychlosti a vzdálenost v kilometrech nebo mílích a můžete vymazat hodnoty celkových kilometrů a celkové doby tréninku.



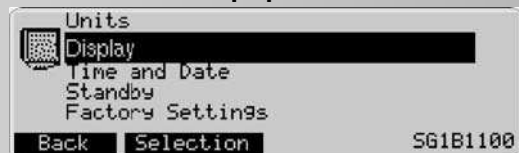
Stisknutí tlačítka "Vymazání" a poté "Vymazání OK" provádí tento proces.

Stisknutím tlačítka "Zpět" jsou převzata nastavení.

Upozornění:

Položka "Vymazání OK" maže celkové kilometry a celkovou dobu.

Nastavení -> 2. displej



Zde nastavíte kontrast a jas displeje.



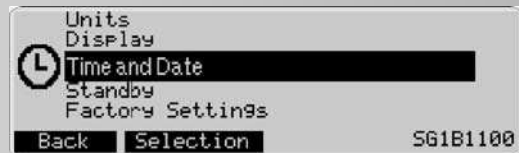
Stisknutím tlačítka "Back" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení budou převzata.

Stisknutím tlačítka "Cancel" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nebudou převzata.

Upozornění:

Kontrast je optimální, pokud na displeji nejsou vidět žádné silnější stíny. Nastavení „Kontrast“ se vztahuje na spodní displej a „Jas“ na oba displeje.

Nastavení -> 3. čas a datum



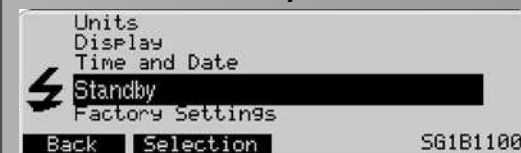
Zde nastavíte čas a datum, formáty a jiné možnosti zobrazení.



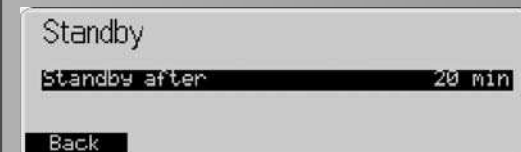
"-/+ " mění nastavení, formáty a hodnoty.

Stisknutím tlačítka "Back" jsou převzata nastavení.

Nastavení -> 4. standby

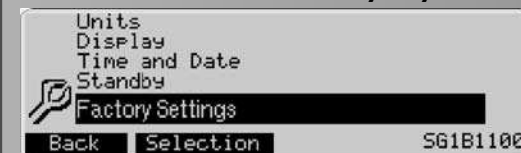


Zde se stanovuje čas vypnutí displeje, pokud nebylo stisknuto žádné tlačítko nebo již není prováděn trénink.

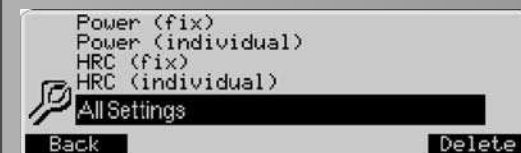


Stisknutím tlačítka "Back" je převzato nastavení.

Nastavení -> 5. Nastavení z výroby



Nastavení z výroby Zde lze opět vytvářet původní programy jednotlivých programových skupin. Změny v programech jsou vymazány.



Stisknutí tlačítka "Delete" provádí funkci "Vymazání OK".

Stisknutí tlačítka "Delete OK" maže zadání a změny černě označeného výběru. U programů se původní nastavení obnoví pouze pro aktivní osobu.

Pomocí „Všechna nastavení“ se mažou všechna zadání pro všechny osoby.

Stisknutím tlačítka "Zpět" se vrátíte zpět do menu "Nastavení".

Aktualizace firmwaru

Zobrazení softwaru přístroje (firmware) naleznete vpravo dole v menu "Nastavení".



Poslední 3 číslice označují verzi firmwaru: zde 170. Jsou-li na naší domovské stránce nabízeny nové verze (vyšší čísla), můžete provést aktualizaci. Odkazy k tomu naleznete na domovské stránce:

<http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html>

Všeobecná upozornění

Systémové zvukové signály

Zapnutí

Při zapnutí během segmentového testu je vydán krátký zvukový signál.

Konec programu

Konec programu (profilové programy, odpočítávání) je označen krátkým zvukovým signálem.

Překročení maximálního pulsu

Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

Výstup chyby

Při chybách jsou vydány 3 krátké zvukové signály.

Recovery

U této funkce je automaticky odbrzděn setrvačnick. Další trénink je neúčelný.

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{známky (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Zátěžový puls

P2 Zotavovací puls

F1.0 velmi dobrá

F6.0 nedostatečná

Přepnutí času / trasy

U programů "Výkonové profily" lze v zadáních profil každého sloupce přepnout z časového režimu (1 minuta) do trasového režimu (400 metrů nebo 0,2 míle). Krosový ergometr: (200 metrů nebo 0,1 míle).

Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

Provoz nezávislý na otáčkách

(konstantní výkon)

Elektromagnetická vířivá brzda reguluje brzdový moment při měnících se otáčkách pedálů na nastavený výkon.

Šipky nahoru/dolů

(Provoz nezávislý na otáčkách)

Nelze-li s počtem otáček dosáhnout výkonu (např. 400 watt při 50 otáčkách pedálů) vyzývá šipka nahoru nebo dolů k rychlejšímu nebo pomalejšímu šlapání.

Provoz závislý na otáčkách

(konstantní brzdový moment)

Elektromagnetická vířivá brzda nastavuje konstantní brzdový moment. Výkon mění pouze šlapání do pedálů.

Výpočet průměrné hodnoty

Výpočet průměrné hodnoty se uskutečňuje na tréninkovou jednotku.

Upozornění k měření pulsu

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

Při ztrátě signálu pulzu zůstane výkon přístroje po dobu cca 60 sekund konstantní a poté se začne pomalu snižovat.

S ušním měřičem

Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

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

S prsním pásem

Dodržujte pokyny na zadní straně balení. Mobilní telefon,

televize a ostatní elektronické přístroje, které vytvářejí elektromagnetické pole, mohou způsobit problémy při měření pulsu.

Poruchy tréninkového počítače

Vypněte a znovu zapněte hlavní spínač. Při poruchách data a času vyměňte baterie na zadní straně displeje. (viz montážní návod)

Upozornění k rozhraní

Tréninkový program "TourConcept", obj. čís. 7926-700, který lze obdržet u vašeho prodejce, vám umožní ovládnout tohoto přístroje firmy KETTLER pomocí PC / notebooku prostřednictvím rozhraní. Na naší domovské stránce

<http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html> naleznete odkazy k dalším možnostem a o aktualizaci softwaru (firmwaru) tohoto přístroje.

Tréninkový návod

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Dosáhnete určitého trvalého výkonu s menším výkonem srdce a oběhového systému než dříve
2. Vydržíte určitý trvalý výkon se stejným výkonem srdce a oběhového systému delší dobu.
3. Po určitém výkonu srdce a oběhového systému se zotavíte rychleji než dříve.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk. Příklad: Věk 50 let > 220 - 50 = 170 tepů/min.

Hmotnost: Dalším kritériem ke zjištění optimálních tréninkových dat je hmotnost. Požadovaným zadáním při vytížení je pro muže 3 a ženy 2,5 wattů/kg tělesné hmotnosti. Dále je třeba zohlednit, že od věku 30. let výkonnost klesá: u mužů o zhruba 1% a u žen o 0,8% za rok.

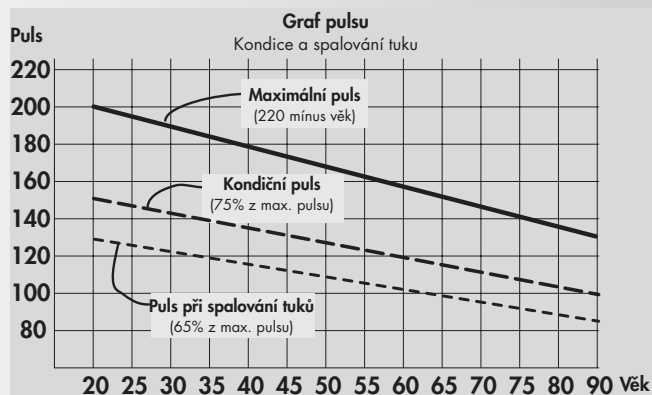
Příklad: muž; 50 let; hmotnost 75 kg
> 220 - 50 = 170 pulsů/min. maximální puls

Návod k obsluze a tréninku

- > 3 wattů x 75 kg = 225 wattů
- > mínus „srážka za věk“ (20% z 225 = 45 wattů)
- > 225 – 45 = 180 wattů (požadované zadání při vytížení)

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65-75% (srov. graf) individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Základní pravidlo:

Bud'	10 min	/	tréninkovou jednotku při denním tréninku
nebo cca	30 min	/	tréninkovou jednotku 2-3x / týden
nebo cca	60 min	/	tréninkovou jednotku 1-2x / týden

Výkon ve watech byste měli volit tak, abyste svalovou námahu byli schopni vydržet po delší časové období.

Vyšší výkony (watty) by měly být vykonány ve spojení se zvýšenou frekvencí šlapání. Příliš nízká frekvence šlapání nižší než 60 otáček za minutu má za následek vyšší statické zatížení svalstva a následně rychlejší unavení.

Warm-Up

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením šlapáním zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

Cool-Down

Stejně důležité je takzvané „uvolnění/vychladnutí“. Po každém tréninku (po Recovery/bez Recovery) byste měli ještě zhruba 2-3 minuty šlapat dále proti malému odporu.

Zatížení pro váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete využít tréninkové programy integrované do tréninkového počítače (srov. strana 9f).

Glosář

Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

B.M.I

Tělesný hmotnostní index: Hodnota v závislosti na tělesné hmotnosti a výšce.

Početní stanovení BMI:

Tělesná hmotnost (kg)

Tělesná výška² (m²) = Tělesný hmotnostní index:

Tělesná výška² (m²)

Příklad: Thomas

Tělesná hmotnost 86 kg

Tělesná výška 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,862 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

Normální hodnoty:

Věk	Normální hodnoty
19-24 let	19-24
25-34 let	20-25
35-44 let	21-26
45-54 let	22-27
55-64 let	23-28
>64 let	24-29

BMI

Klasifikace	m	w
Podváha	<20	<19
Standardní hmotnost	20-25	19-24
Nadváha	25-30	24-30
Obezita	30-40	30-40
Silná obezita	>40	>40

Výsledek Thomase (50 let) v našem příkladě je při BMI 24,9 v normální oblasti. Při odchylkách od normálních hodnot se mohou vyskytnout zdravotní problémy. Konzultujte prosím vašeho lékaře.

Rozměry

Jednotky pro zobrazení jsou km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal, hodiny (h) a výkon (watt).

Energie (reálná)

Cyklistický ergometr:

Přeměna tělesné energie k podání mechanického výkonu je vypočítávána s účinností 25%. Zbývajících 75% je přeměněno na teplo.

Krosový ergometr:

Poměr je zde 16,7% a 83,3%.

Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

Manuálně –

Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

Maximální puls

Hodnota vypočtená z 220 minus věk

Monitorování tepu

Objeví-li se šipka ukazující dolů je cílový puls o 11 pulsů vyšší. Objeví-li se šipka ukazující nahoru je cílový puls o 11 pulsů nižší.

Menu

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Výkon

Aktuální hodnota mechanického (brzdného) výkonu ve watech, který stroj přeměňuje na teplo.

Profily

Sloupcová zobrazení výkonů nebo pulzů v závislosti na čase nebo trase.

Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určené výkony nebo cílové pulsy.

Procentuální hodnota výkonu

Srovnávací ukazatel mezi aktuálním výkonem a nastaveným maximálním výkonem přístroje.

Puls

Měření srdečního tepu za minutu

Recovery

Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou nárůstu kondice.

Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

Rozhraní

Zdířka USB pro výměnu dat s PC.

Řízení

Elektronika reguluje výkon nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

Cílový puls

Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

Trænings - og betjeningsvejledning

dansk



ERGORACE



Indhold

Sikkerhedsinstruktion	2		
• Service	2	Niveua indstillinger	8
• Din sikkerhed	2	Tid eller distance	8
Kort beskrivelse	3	Trænings stand – by	8
• Computer display	3	• Manuel puls input	8
• Taster	3	“HRC Count down”	8
• Nulstille computer	3	Niveau indstillinger	8
• Pulsmåling	3	Trænings stand – by	8
• PC – opkobling	3	• .Puls profil HRC profil 1	8
• Indstille sprog	3	Niveau indstillinger	8
• Værdier og symboler	3	Trænings stand – by	8
Quick start	4	Start på træning	9
• Trænings stand – by	4	• Indstilling af computeren	9
• Start træningen	4	Trænings funktioner	9
• Afbrydelse af træning	4	• Operating mode	
• Stand – by	4	• Omdrejninger / hastighed	9
Hoved menu	5	• Puls måling	
Menu - brugere	5	Mål for puls	10
• Vælg bruger	5	Max. puls	10
• Indtast bruger data	5	• (måling af hvilepuls)	10
• Eksempel “ Thomas ”	5	• Afbrydelse eller slut træning	10
Menu / programmer	5	• Resume træning	11
• Belastning (manuelt)	6	Individuel trænings profil	11
• Belastning (forud) profil	6	• Belastning (individuelt)	11
• Belastning (individuelt)	6	• HRC (individuelt)	11
• HRC (manuelt)	6	Hovedmenu – niveua	12
• HRC (forud) profil 6	6	• 1. Display & funktioner	12
• HRC (individuelt)	6	• 2. Trænings værdier	13
Træning	7	• 3. Niveau indstilling	13
• Vælg træningsprogram	7	Hovedmenu – indstilling	14
Belastning – count down	7	• 1. Antal	14
Niveau indstillinger	7	• 2. Display	14
Trænings stand – by	7	• 3. Tid og dato	14
• Belastning (forud)	8	• 4. Stand – by	15
		• 5. Fabriks indstilling	15
		• 6. Firmware-Update	15
		Generel information	15
		• System beeps	15
		• Hvilepuls	15
		• Skift mellem tid/distance	15
		• Profil display under træning	15
		• Afhængig af omdrejninger	15
		• Uafhængig af omdrejninger	15
		• Gennemsnits værdier	15
		• Info om pulsmåling	15
		• Med øre – clips	15
		• Med bryst bælte	16
		• Fejl i computeren	16
		• Info vedr. PC opkobling	16
		Trænings vejledning	16
		• Konditions træning	16
		• Intensitet	16
		• Intensitet faktor	16
		• Warm – Up	16
		• Cool – Down	16
		Ordforklaringer	16



Dette tegn i instruktionen refererer til ordforklaringer afsnittet.

Sikkerheds instruktion

For din egen sikkerheds skyld, bør du læse dette afsnit igennem:

- Maskinen skal placeres på et plant og stabilt underlag
- Før maskinen tages i brug, og efter 6 dages brug, skal maskinen checkes og efterspændes.
- For at undgå skader forårsaget af ukorrekt belastning eller overbelastning, må maskinen kun anvendes efter de anviste instruktioner
- Maskinen må ikke placeres i et fugtigt område eller rum, da det vil forårsage rust.
- Check regelmæssigt at maskinen er forsvarligt samlet. D.v.s. efterspændende bolte og møtrikker, som vi blive påvirket under træning.
- Regelmæssigt teknisk sikkerheds – check, med jævne mellemrum.
- Beskadigede eller ødelagte dele, skal straks udskiftes
- Brug kun originale Kettler reservedele.
- Brug ikke maskinen hvis den trænger til reparation, eller mangler en reservedel.
- Sikkerheden og levetiden for maskinen, kan kun opretholdes, hvis maskinen jævnligt checkes.

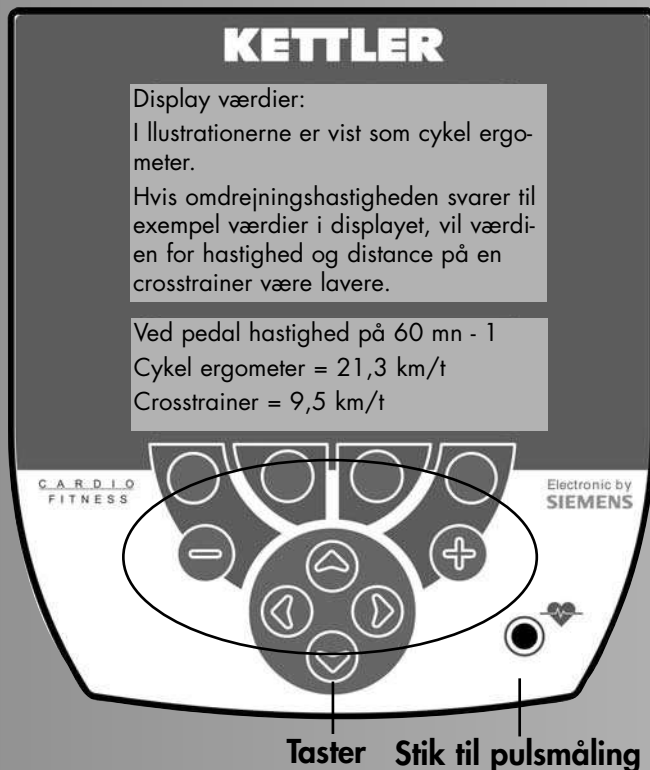
Din sikkerhed:

- Før du starter på træningen, bør du kontakte din egen læge, for at være sikker på dit helbred kan klare belastningen under træningen. Lyt til din læge, og indret din træning efter hans råd. Ukorrekt træning kan skade dit helbred.

Kort beskrivelse

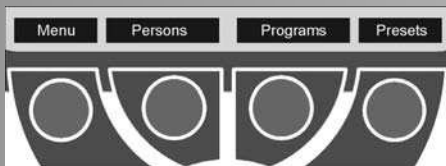
Computeren har et funktionsområde med taster og et display.

Display



Funktions taster

Ved hjælp af disse 4 taster, kan du aktivere en funktion, som så vises på displayet. Funktionerne varierer fra program til program.



Navigations taster

Ved hjælp af disse taster kan du vælge i menuen.



Minus - / Plus + taster

Ved hjælp af disse, kan der indtastes og ændres i værdier.



- "Plus" øger værdien
- "Minus" mindsker værdien
- Et længere tryk vil få værdierne til at skifte hurtigere
- Tryk på " Plus " og " Minus " på samme tid
- Belastning skifter til laveste belastning
- Program skifter til fejl indstilling
- Input værdi skifter til off

Nulstille displayet (Software – Reset)

Ved tryk på de 3 knapper på samme tid vil maskinen re – starte.



Pulsmåling

The pulse measurement can be carried out in two ways:

1. Øre clips som tilsluttes computeren;



2. Indbygget modtager og Polar brystbælte T34. Øre clips skal samtidig fjernes fra computeren.

PC opkobling

UBS stikket til PC opkobling, er placeret på bagsiden af computeren.



Vælg sprog

Når maskinen startes første gang, kommer sprog menuen op.



Ved at knapperne " up " og " down " vælges sprog. Tryk på " select " for at bekræfte sprog, og for at åbne " Display " menuen.

Tryk på " Cancel " for at komme til hovedmenuen Intet vil da blive gemt i computeren, og sprog menuen vil komme frem igen når computeren tændes.

Display indstilling

Efter indstilling af sprog, vises nu menuen for lys / mørke og kontrast.



Tryk på " back " for at komme tilbage til hovedmenuen. Indstillingerne vil blive gemt.

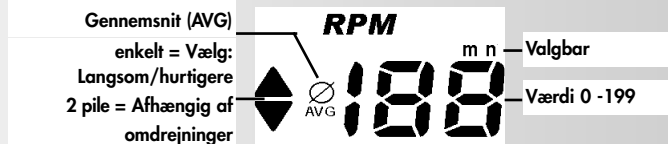
Tryk på " Cancel " for straks at gå tilbage til hoved menuen. Indstillingerne vil ikke blive gemt, og du kan starte forfra igen.

OBS:

Når den optimale kontrast er indstillet, vil der ikke være skygger. Kontrast indstillingen påvirker det nedre display, og lys / mørke indstillingen påvirker begge display.

Trænings – og betjeningsvejledning

Omdrejning



Hastighed



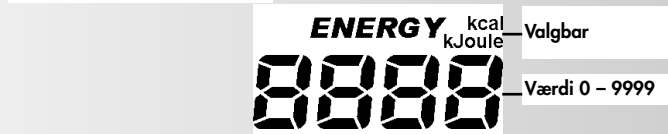
Distance



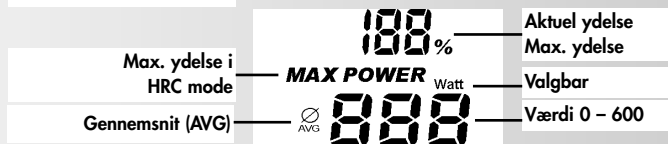
Tid



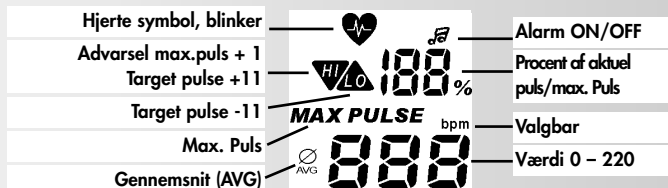
Energi Forbrug



Ydelse



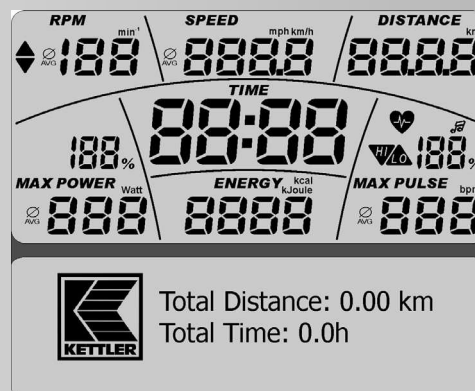
Puls



Quick Start

(Vejledning, ingen indstilling)

Når du har trykket på Power knappen, vises først hele displayet, og derefter total distance og total tid.



1"

10"

Trænings stand-by

- Efter 10 sekunder: Displayet viser programmet "Count up"



Start på træningen

Under træningen vil værdierne tælle op.



Display: aktuelle værdier

Pedal omdrejninger, hastighed, trænings tid, ydelse, energi forbrug og puls (hvis den er aktiveret). % indikationen over POWER, viser den aktuelle ydelse i forhold til max. ydelsen, som skal indsættes individuelt.

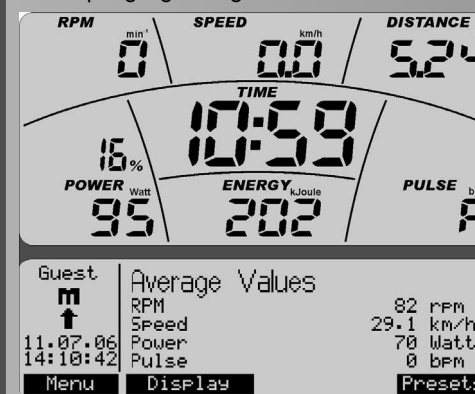
Ændring af ydelse under træningen:

Tryk på "Plus" for at øge belastning med intervaller af 5

Tryk på "Minus" for at mindske belastning med intervaller af 5

Afbrydelse af træningen

Hvis du opnår mindre end 10 omdrejninger pr. minut, vil computeren betragte det som en trænings afbrydelse. Pedal omdrejning og hastighed vises med et 0.



Display: Gennemsnits værdier

Pedal omdrejninger, hastighed, ydelse og puls (hvis den er aktiveret)

Display: Total værdier

Distance, energi forbrug og trænings tid.

OBS:

"Menu" "User" vil blive forklaret på side 5. "Display" på side 9. "Presetting" på side 7, "CoolDown" og "WarmUp" på siderne 12/13

Stand by (hvile position)

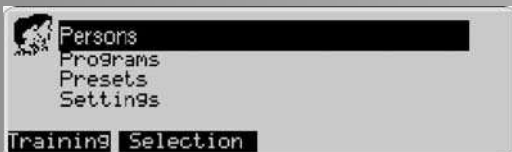
Hvis der ikke arbejdes på maskinen, og tasterne ikke påvirkes, går maskinen i "Stand-by" position. Den eneste der vises er "POWER". Tiden for "Stand - by" position, kan indstilles i menuen "Setting / Standby". Ved tryk på en knap, eller ved at aktivere maskinen, starter computeren op igen.

Hovedmenu:

Funktioner på de 4 menuer : Users , Programmes, Presetting og Settings gennemgås her.

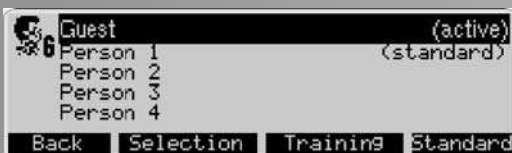
Users

Brug denne menu til indsætte personlige data, og til at bestemme hvem er den aktuelle bruger i den kommende trænings session.



Tryk på " Select " for at komme ind i under – menuen.

Tryk på " Training " for at gå til standard træningen.



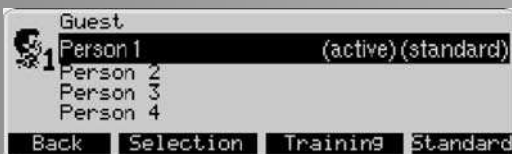
Eksempel:

" Guest / gæst " vil være den næste der træner

" User 1 " (standard) vil blive aktiveret næste gang maskinen startes op.

Indstilling gemmes indtil ændring foretages.

User → Vælg User / bruger

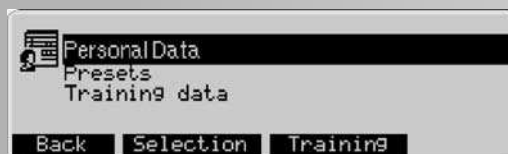


Tryk på "Back" for at komme til "User" menu

Tryk på "Training" for at komme til brugerens standard program

Tryk på "Standard" for at markere brugeren til næste gang maskinen startes op.

Tryk på "Select" for at åbne under – menuen til den markerede bruger



I denne menu kan du vælge 3 under – menuer.

User Data

Hvor personlige data indsættes

Presettings

Hvor data relateret til display og funktion indsættes, trænings muligheder og puls værdier.

Workout Data

For at få adgang til generelle trænings data.

User → User 1 → User Data

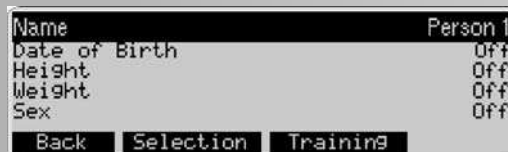
Tryk på "Select" for at få adgang til "User Data" under – menu : "User 1". Indtast bruger data i denne menu.

User 1 → User Data

Indsæt bruger relaterede data i menuen.

- Navn på " User 1 "
 - Fødselsdata / påvirker puls – programmer
 - Højde / påvirker B.M.I. kalkulationen.
 - Vægt / påvirker B.M.I. kalkulationen.
 - Her er brugerens køn irrelevant
- B.M.I. vil blive kalkuleret ud fra dine data.

User data → enter Name



Marker "Name" og tryk på "Select" for under – menuen "Enter Name".



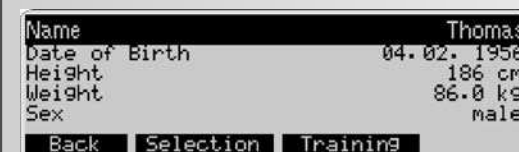
OBS:

Slet User 1 før du indtaster et navn

Brug navigations tasterne for at vælge område eller karakter.

Tryk på " Insert " for at indsætte det valgte. Max. 8 karakterer kan indsættes.

Tryk på " Back " for at gå tilbage. Kan kun bruges når mindst 1 karakter er indsat.



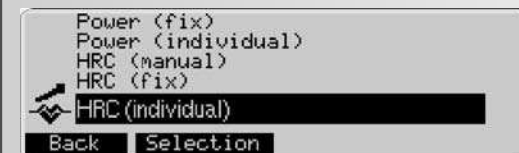
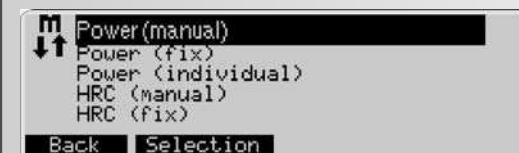
Brug - / + tasterne til at ændre "Age ", " Height " og " Weight ", og for at vælge " Sex ".

De personlige data på vores fiktive bruger " Thomas ", kunne se således ud.

Menü:

Programmer

Denne menu indeholder en oversigt over maskinens trænings programmer.



OBS:

Hvis indholdet af menuen ikke kan vises fuldt på displayet, skal du bruge tasterne "Up" og "Down" for at scrolle på displayet. Valgmulighederne vil rulle over skærmen, og blive markeret med sort.

Den første mulighed øverst, og den sidste i displayets bund.

Trænings – og betjeningsvejledning

Performance (manual):

Ændre på belastning under træning. Tid og distance kan dermed også blive ændret

Performance (preset):

Belastning styres af performance profilen.

Performance (individual)

Ændre belastnings profilen ud fra dine ønsker.

HRC (manual) HRC =Puls styret.

Indtast en puls værdi, og belastningen vil styres af din aktuelle puls.

HRC (fixed)

Puls – profil programmerne styrer belastningen ud fra de skiftende pulsværdier.

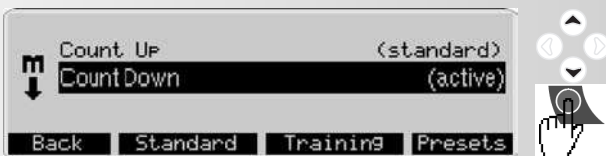
HRC (individual)

Du kan ændre puls – profil programmet ud fra dine ønsker.

Programmes → Performance (manual)

Under muligheden "Performance (manual)", er der 2 træningsprogrammer : " Count Up " og " Count down 2. Brug begge programmer til at tilpasse belastningen under træningen. " Count Up " øger og " Count Down " sænker indtastede værdier eller værdier taget fra menuen:

Presets → Workout Settings



Brug tasterne " Up " og " Down " for at markere valget og for at aktivere.

Tryk på " Standard " for at vælge det markerede program som Standard program for den aktive bruger.

Tryk på " Training " for at vælge det markerede program og for at se " Ready for Training " .

" Presets " Viser de værdier som er indtastet eller mangler at blive indtastet i " active " programmer.

Remark:

Funktioner som henfører til funktions tasterne, vil ikke ændres når man vælger et trænings program. Derfor nævnes de ikke i det følgende.

Programmes → Performance Profiles (fixed)

Under muligheden " Performance Profile (preset) ", er der opstillet 10 træningsmuligheder, med varierende tid og intensitet.

Belastningen vil blive styret ud fra den indsatte profil.

Efter program nummer, er tid og distancen i programmet vist.



Brug tasterne " Up " og " Down " til at markere og aktivere.

Programmes → Performances (individual)

Under muligheden " Performance Performance (individual) ", er der opstillet 5 træningsmuligheder. Tid, distance og intensitet kan ændres.



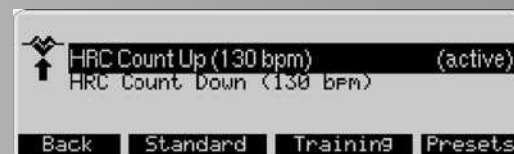
OBS:

Hvordan man laver " Performance Profiles (individual) ", se ved at trykke på " Edit " (se side 14 i manualen).

Programmes → HRC programmes (manual)

Menuen " HRC (manual) " indeholder 2 træningsprogrammer. " Count Up " og " Count Down " .

I begge programmer opnåes et indtastet puls mål over trænings perioden. Puls målet tages enten fra forud indtastede værdi i menuen : Default settings – Default settings Pulse eller sættes til 130, hvis der ikke er indtastet data. Værdien for puls fra menuen : Default Settings – Training values , tælles up i " Count Up " og ned i " Count Down " programmet.



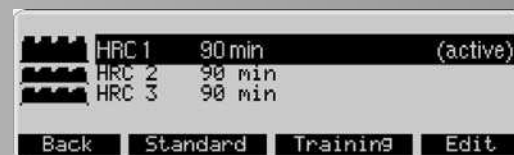
Programmes → HRC (fixed)

Menuen " HRC (fixed) " indeholder 5 trænings profiler, som varierer i tid og intensitet. I disse programmer opnåes changing target pulses med ydelses reguleringer. Højden på profilen i programmerne, afhænger af max. pulsen som indsættes i menuen : " Default settings – Default Settings Pulse ". Hvis der ikke er indsat data bruges 50 år som alder og 170 som max puls.



Programmes → HRC (individual)

Menuen " HRC (individual) " indeholder 3 trænings profiler. Du kan ændre tid og intensitet i disse profiler.



OBS:

Hvordan man laver en " HRC (individual) " indtastning " Edit ", kan du se på side 15.

Training

Valg af træningsprogram

Du kan vælge 2 forskellige programmer:

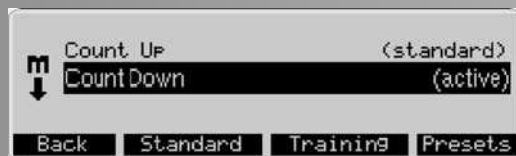
1. Træning ud fra indsatte performance værdier

- Manuel performance input
- Performance profiler

2. Træning ud fra indsatte puls værdier

- Manuel puls input
- Puls profiler

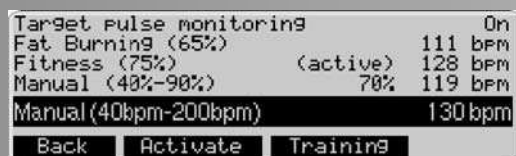
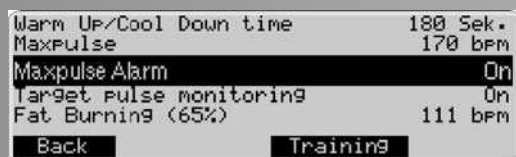
1a Valg af træningsprogram ved hjælp af manuel performance input "Count Down"



Ved at trykke på "Preset" vil du gå til menuen "Current default settings". Menuen viser de værdi som skal eller allerede er indtastet i det "active programme"

Performance (manual) -> Current default settings

I denne menu kan du se, ændre eller bevare de indtastede værdier for programmerne.



Display: Current default settings

Værdierne er dem som vores aktive bruger "Thomas" indsatte tidligere under Default Settings - Trænings values (værdier) og pulse default settings:

Energi forbrug	800 kjoule
Trænings tid	30 min
Trænings distance	7,50 km
Max puls (valgt)	170 bpm
Alarm når max puls opnås	= on
Måling af Target puls	on
Fitness (75%)	aktiv

Ved at trykke på "Training" accepterer du værdierne og indstillingen, og går til "Training stand - by".

Training stand-by

Billedet viser værdier og indstillinger



Display : Top

Aktuel pedal omdrejning = 0 min - 1

Aktuel hastighed = 0.0 km/t

Det følgende er taget fra de værdier som "Thomas" indsatte.

Trænings distance = 7,50 km

Trænings tid = 30:00 min

Energi forbrug = 800 kjoule

Aktuel belastning = 4 % (max. belastning er 600 watt) = 25 watt

Aktuel puls = 70 bpm (slag/minut) Aktuel puls værdi =

41 % (målt ud fra max)

Display: Bund

Aktive person : Thomas

Program symboler

Aktuel dato og tid

Aktive programme = perform. (manual) Count Down

Tryk på " Menu " for at gå tilbage

Tryk på " User " for at gå tilbage til " Users " menu

Tryk på " Preset " for at gå til " Current Presettings " menu, for at se de værdier som enten er, eller skal indtastes in " active " programmerne

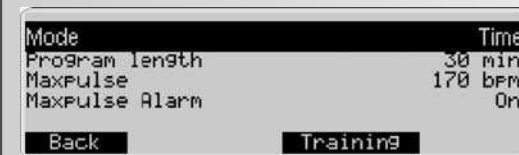
OBS:

Belastningen kan ændres op eller ned men 25 watt ved brug af navigations tasterne. Eller med 5 ved hjælp af - / + tasterne under træning eller stand - by.

1b Valg af træningsprogram med ydelses profiler - Performance (fixed) Programme



Ved at trykke på "Presets" går du til "Current Default Settings", og værdier som enten er eller skal indtastet, vil blive vist.



Display : Current default settings

Mode = tid

Program længde = 30 min

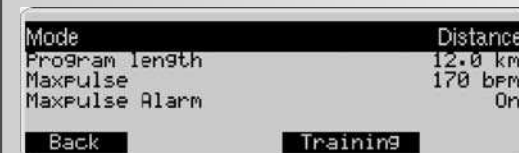
Max puls (valgt) = 170 bpm

Alarm for opnået max puls = on

Her er værdier dem som "Thomas" tidligere indsatte under Default Settings - Pulse default settings.

Programme Mode, tid eller distance

Ved at trykke på "- / +" kan man skifte mellem tid og distance. Under programme length tid du ændre tiden mellem 20 - 90 minutter, og distancen fra 8 til 36 km (cross ergometere fra 4 - 18 km)



Display: Current default settings

Mode = distance

Program længde = 12.0 km

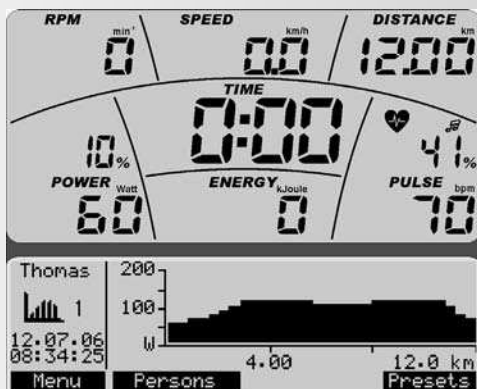
Ved at trykke på "Training" accepteres værdierne, og du går til "training stand - by"

OBS:

Ved ergometer cykel, svarer 1 minut til 400 m. ved en cross ergometer svarer det til 200 m.

Trænings – og betjeningsvejledning

Trænings stand-by



Display: Top

Distance = 12.0 km

Display: Bund

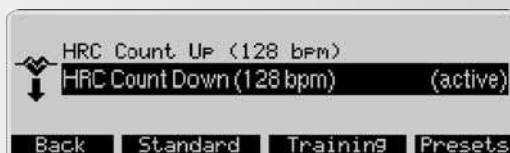
Viser program profilen

OBS:

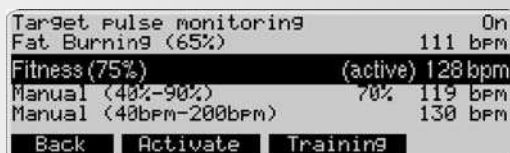
Belastningen kan ændres op eller ned med 25 watt ved brug af navigations tasterne left / right. Eller med 5 ved hjælp af - / + tasterne under træning eller stand – by.

2a

Valg af trænings program, ved at indtaste pulsen manuelt "HRC Count Down"



Ved at trykke på " Presets" vil du gå til menuen " Current Default Settings ", og værdier som enter er eller skal indtastes vil vises.



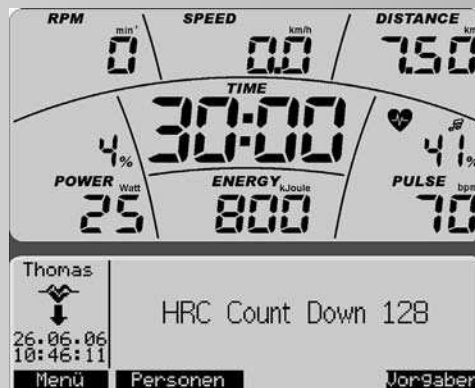
Display: Current Default Settings

Værdien 128 er valgt som værdi ved at vælge Fitness (75%) aktiviteten som target puls.

Ved at trykke på " Training " accepteres værdier og indstil-

ling, og du går til " Train stand – by "

Training stand-by



Display: Training stand-by

Værdierne er hentet fra de tidligere indtastede indstillinger af programmerne..

OBS:

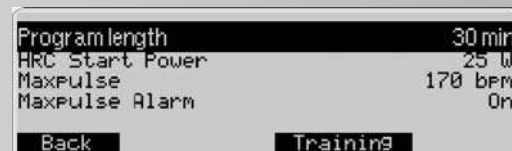
Target pulsen kan ændres med - / + tasterne under træning eller stand – by.

2b

Val af trænings program med puls profil " HRC (fixed) HRC Profile 1 "

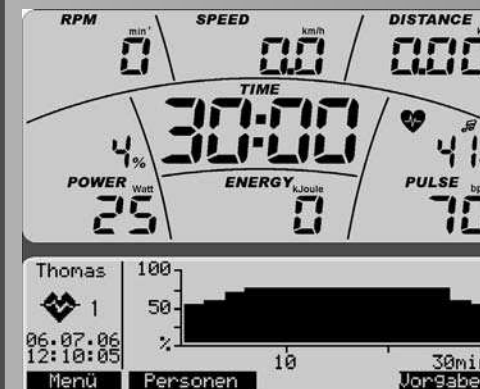


Ved at trykke på " Presets" vil du gå til menuen " Current Default Settings ", og værdier som enter er eller skal indtastes vil vises.



Ved at trykke på "Training" accepteres værdier og indstilling, og du går til " Train stand – by ".

Training stand-by



Display: Training stand-by

Værdierne er hentet fra de tidligere indtastede indstillinger af programmerne

OBS:

Puls profilen kan ændres med - / + tasterne under træning eller stand – by.

Træning

Træningsprogrammet " Performance (manual) Count Down " er brugt som eksempel for trænings displayet.



Display: Training stand-by

Hvis du drejer mere end 10 omgange pr. minut, vil displayet starte.



Under træning kan du ændre multi displayet, for at få mere information.

Ved at trykke på "Display" skifter informationerne fra Aktuel træning til Program indikation, derefter til Puls informationer og så til Gennemsnits værdier.

Display : Current Training

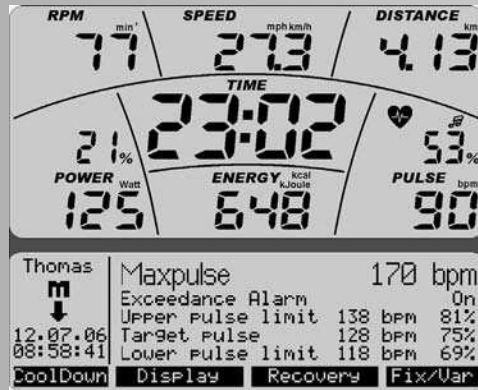
Det øverste display viser de indtastede værdier i "Count Down" tilstand, og det nederste display viser trænings værdierne i "Count Up" tilstand.

I dette eksempel er ydelsen ændret til 125 Watt og pulsen til 90 slag / minut



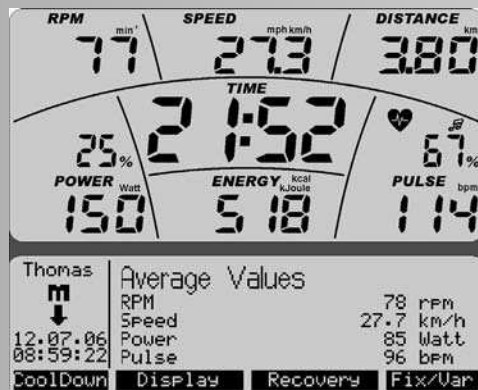
Display: Program indikationer

Det aktuelle program vises



Display: Puls informationer

Puls indstilling og andre værdier vises.



Display: Gennemsnits værdier

Gennemsnits værdier vises.

OBS:

Hvis en indtastet værdi er talt ned til nul, vil "Count - Up" programmet automatisk starte. Når de sidste af de indtastede værdier er opnået, høres et kort beep.

Trænings funktioner

Skift mellem omdrejnings uafhængig til omdrejnings afhængig tilstand.

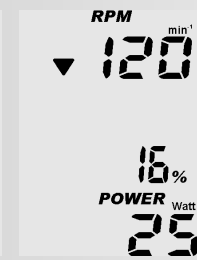
I starten af træningen er computeren altid i omdrejnings uafhængig tilstand. Pedal omdrejning er kun vist som en værdi.



Ved tryk på "P = Fix/Var" vil der skifte til omdrejnings afhængig tilstand.

En dobbelt pil i pedal omdrejnings displayet, viser den omdrejnings bestemte tilstand. Grænserne for ydelse er ophævet. Et skift er kun muligt under træning.

Rpm and Performance Control



Hvis en indtastet performance ikke kan opnås ved en given pedal omdrejning, vises en pil op eller ned på displayet.

Af tekniske grunde kan man ikke opnå 400 watt ved 50 omdrejninger pr. minut, eller 25 watt ved 120 omdrejninger. Piler indikerer at du skal arbejde med flere eller færre omdrejninger, for at opnå den ønskede performance.

Puls måling (Target Pulse)

Hvis du aktiverer måling af target puls, vil din puls blive målt før og under træning. Vores fiktive bruger "Thomas" har indsat en target puls på 128. Hvis dette mål overskrides med 11 d.v.s. 139, vises en pil nedad med HI.



Modsat hvis man er 11 under målet, vises en pil opad med LO



Note:

Den nedre grænse vil kun blive vist, hvis du træner og target har været opnået før.

Trænings – og betjeningsvejledning

Puls måling (Max puls)

Hvis Max pulsen er opnået i puls målingen, og pulsen derefter overstiges, vil der blinke MAX og

HI. Hvis alarm signalet er aktiveret, vil der komme et alarm signal.



Måling af hvile puls

Hvile pulsen måles et minut efter nedtæring. Pulsen bliver målt 2 gange, en gang i begyndelsen, og en gang til slut. Ud fra differencen vil hvile pulsen blive kalkuleret.

Tryk på " Recovery " for at starte målingen.



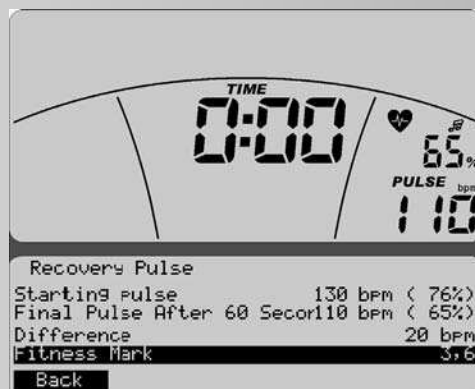
Display: Recovery Pulse Rate

Under nedtælling, vises den aktuelle puls værdi ved starten af nedtællingen. % indikerer den aktuelle puls i forhold til max pulsen.

Tryk på " Cancel " for at stoppe recovery puls målingen, og for at gå til " Training stand – by " hvor gennemsnits værdierne vises.

OBS:

Det er kun muligt at måle recovery puls, hvis puls måling har været aktiv under træning.



Display: Recovery Pulse Rate

Efter 60 sekunder vises hvile pulsen. Forskellen mellem start og slut pulsen under målingen, bruges til at beregne en fitness karakter.

OBS:

Tryk på " Back " for at gå til " Training stand – by " hvor gennemsnits værdierne vises.

Måling af hvile puls / tab af puls måling

Hvis puls målingen bliver afbrudt, vil recovery målingen stadig blive gennemført, men der bliver ikke beregnet fitness karakter.



Tryk på " Back " for at gå til " Training stand – by " hvor gennemsnits værdierne vises.

Afbrudelse eller annullering af trænings program

Hvis der er mindre end 10 omdrejninger pr. minut, eller man trykker på Recovery tasten, betragtes det som afbrudt træning. Gennemsnitsværdierne vil derefter blive vist.



Display:

Trænings data vil blive vist så længe som menuen " Settings – Standby " er indstillet til. Hvis du ikke trykker på knapper eller aktiverer maskinen i det tidsrum, vil maskinen gå i stand – by tilstand.

Genoptagelse af træningen

Hvis du genoptager træningen indenfor stand – by tiden, vil dine sidste værdier komme frem og "Count Down" fortsættes.

Individuel training Profiles (Ændre)

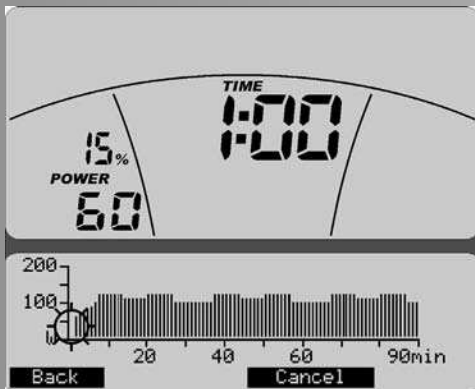
Menuen " Programmes " giver mulighed for at skabe individuelle trænings profiler og HRC – profil programmer.

Performance (individual)

Der er 5 Performance programmer, med samme distance og tid, som kan ændres individuelt.

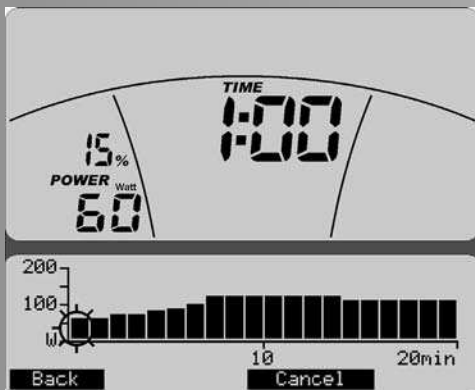


Tryk på "Edit" for at gå til under – menuen "Editing Programmes".



Hvert minut vises som en søjle. Trænings tiden kan variere fra 20 til 90 minutter. Brug - / + tasterne til ændre tiden med 10 minutter.

Navigations tasterne højre / venstre markerer en søjle. Den vises blinkende. Tidsperioden vil blive vist under TIME og performance under POWER. Brug navigations tasterne op / ned til at ændre ydelse på den blinkende søjle.



Et tilpasset program kunne se således ud. Tryk på " Back " for gemme din individuelle profil.

Prgr1	20 min/8.00 km	(active)
Prgr2	90 min/36.0 km	
Prgr3	90 min/36.0 km	
Prgr4	90 min/36.0 km	
Prgr5	90 min/36.0 km	

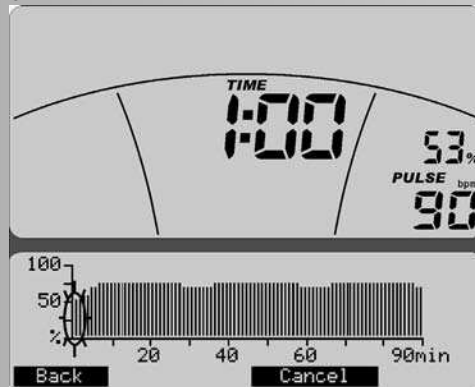
Display: Program valg med tilpasset program 1 HRC (individual)

Du kan vælge mellem 3 profiler for ændring.

HRC 1	90 min	(aktiv)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	



Tryk på " Edit " for at skifte til under – menu " Editing programme ".



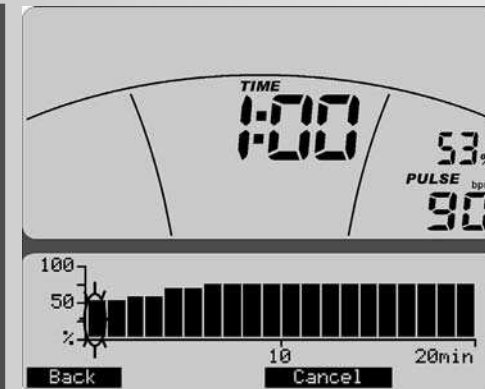
Hvert minut vil blive vist som en søjle. Trænings tiden kan være mellem 20 – 90 minutter. Brug - / + tasterne for at ændre tiden med 10 minutter.

Navigations tasterne højre / venstre markerer en søjle. Den vises blinkende. Tidsperioden vil blive vist under TIME og pulsen under PULSE. Brug navigations tasterne op / ned til at ændre target pulsen på den blinkende søjle.

Target pulsen på givne søjle, vil blive vist i procent og i slag, og vil referere til din max puls, hvis den er indsat. Target pulsen kan ændres med 20 – 100 % af max pulsen.

OBS:

Hvis max pulsen på aktive person ikke er tilgængelig, vil max puls for en standard 50 årig blive brugt 170 slag er = 100 %.



Et tilpasset program kunne se således ud. Tryk på " Back " for gemme din individuelle profil.

HRC 1	20 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Display: Programme Selection
Med tilpasset program 1

OBS:

Et individuelt tilpasset program og profil, vil blive gemt under den enkelte bruger, og vil ikke påvirke andre brugeres programmer.

Menu

Presets

Under " Presets " kan alle brugere (gæst, U 1 – U 4) tilpasse og gemme deres indstillinger i land tid, uden at påvirke andres programmer. Indstilling under GÆST vil blive erstattet af standard værdier, når maskinen genstartes.

Persons	
Programs	
SET Presets	
Settings	



Trænings – og betjeningsvejledning



Denne menu indeholder 3 under – menuer:

1. Display og funktion

Adgang til at indsætte dine værdier, hastighed og hvordan energiforbrug skal vises på displayet.

2. Trænings værdier

Adgang til at indsætte værdier for energi, trænings tid og distance, som så vil blive brugt som standard værdier under " Presets ".

3. Indsætte puls værdier

Adgang til se hvorledes din puls vises og hvilken værdi der skal bruges.

Presettings -> 1. Display og funktion



- Brug "Transmission" for at indstille den hastighed der skal vises: Bjerg : 60 omdrejninger svarer til 15,5 km/t, Tur – kørsel : 21,3 km/t , Race : 25,5 km/t

OBS:

Denne menu er ikke inkluderet i Cross Ergometer.

- Brug " Maximum Performance " for at bevare max ydelsen for maskinen. Over denne grænse, vil ingen ydelse blive accepteret. % søjlen i displayet, viser den aktuelle op med max ydelsen.
- Brug " HRC Start Performance " for at indstille en start ydelse mellem 25 og 100 watt i pulsstyrede programmer, hvis de indtastede værdier er for lave eller høje.
- Brug " Warm Up / CoolDown Performance " for at indtaste en værdi til at vise performance ændring i programmerne, mellem 25 og 100 watt.
- Brug " Warm Up / CoolDown – Duration " for at indstille varigheden til mellem 60 – 240 sek.

WarmUp

I de første 30 sekunder er belastningen konstant, derefter belastningen stige indtil det indtastede mål er opnået.



Tryk på " WarmUp " for at vise en udviklings søjle



Søjlen viser 0 %.



Når omdrejningerne startes stiger søjlen til 100%. I dette eksempel, stiger ydelsen fra 25 til 60 watt.



Når 60 watt = 100% er opnået, vil der lyde 3 signaler, inden funktionen stopper.

OBS:

Funktionen " WarmUp " vil kun blive tilbudt, hvis indstilling af ydelsen er større end WarmUp / CoolDown ydelsen under Display & Funktions.

CoolDown

Ydelsen vil blive sænket til WarmUp / CoolDown ydelsen i 30 sekunder, indtil WarmUp / CoolDown tiden er gået.



Tryk på "CoolDown" for at vise en udviklings søjle.



Udviklings søjlen viser 1%.



Eksempel : Når CoolDown ydelsen = 100% er opnået, vil der lyde 3 signaler, inden funktionen stopper.



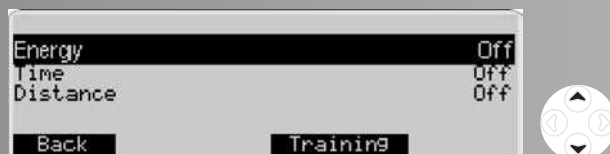
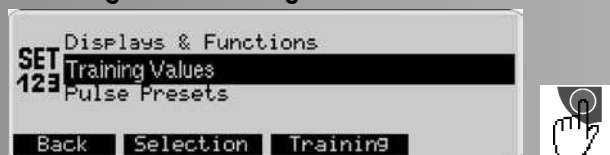
OBS:

Funktionen " CoolDown " vil kun blive tilbudt, hvis ydelsen er større end WarmUp / CoolDown ydelsen under Display & Funktions. Tryk på "CoolDown" for at vise udviklings søjlen.

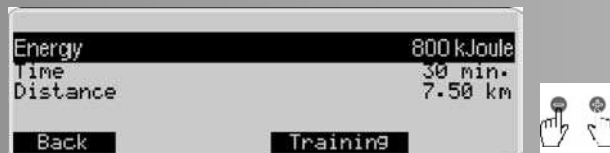
- Brug " Energy Calculation " for at indsætte, om enten dit eget reelle energi forbrug eller maskinen energi ydelse, skal vises.

- Brug " Energy Unit " for at bestemme om energiforbruget skal vises i kjoule eller kcal.

Presettings → 2. Trænings værdier



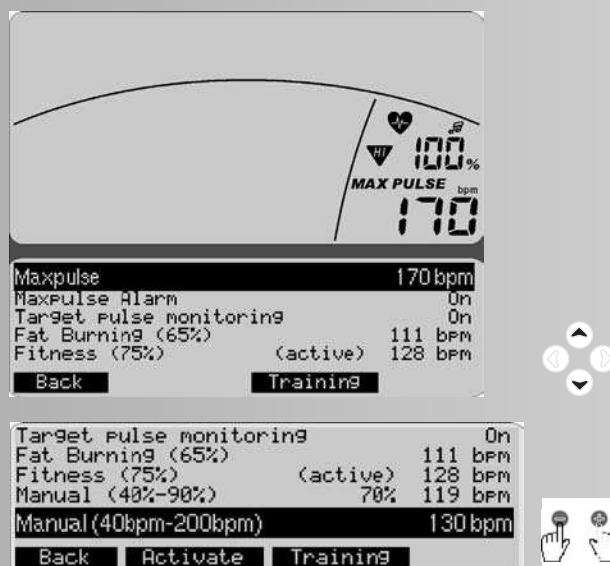
Første gang man går ind på menuen, skal værdierne sættes på " Off ".



Efter at man har indsat energi forbrug, trænings tid og distance, kunne værdierne se således ud. Når du indsætter trænings værdier, vil de blive læst ind i " ready for work " funktionen af trænings programmet. Disse værdier kan stadig ændres. Når træningen starter vil disse værdier blive talt ned. Ved værdi 0 vil en blinkende værdi vise at man har opnået sit mål. Værdierne vil ikke influere på maskinens program operation.

Presetting – 3. Puls indstillinger

Når " User Data " for de aktive bruger bliver aktiveret, vil puls relaterede data blive vist på displayet. Hvis ikke, vil displayet vise " Off " i stedet for værdier.



- Værdier " Maximum Pulse " 170. Denne information kommer fra bruger data (220 – alder). Thomas er 50 år. Denne værdi indikerer den maksimale puls en bruger med en given alder må komme op på, men ikke bør arbejde på i længere tid.
- Brug " Maximum Pulse " til at reducere eller passivere denne værdi. Puls værdien i % refererer til denne værdi : Aktual puls mod max puls, og dybden på valget af puls programmer.
- Brug " Alarm if Maximum Pulse Exceeded " til at indstille om en lyd – alarm skal aktiveres når max pulsen er opnået. Hvis " Maximum Pulse " er sat til Off, vil alarmerne ikke være aktiv.
- I " Target Pulse " har du 2 muligheder : " Target Pulse Control " On eller Off.

Ved Off vil det ikke være muligt at bruge puls målings funktionen. On giver dig flere muligheder, hvis " Maximum Pulse " er indstillet til On :

" **Fat Burning (65%)** ". Dette betyder at du vil blive kontrolleret på 65% af din indsatte max puls.

I eksemplet (220 – alder) d.v.s. 65% af 170 : 111

" **Fitness (75%)** ". Dette betyder 75% af din indsatte max puls.

Eksempel : 128

" **Manual (40%-90%)** ". Dette betyder at du kan indsatte en værdi mellem 40% og 90%, ved brug af - / + tasterne. Eksempel 128 (70% vil blive brugt som anvist værdi)

On Giver dig kun en funktion, hvis " Maximum Pulse " er indstillet på **Off** :

Manual (40bpm - 200bpm). Dette betyder at du kan bruge en pulsværdi som ikke er alders bestemt mellem 40 og 200, ved at bruge -/+ tasterne.

Eksempel : 130 (vil blive vist som den anbefalede værdi)

Tryk på " Activate " for at aktivere den sektion som er markeret i sort (active).

Den valgte mål – puls vil blive brugt som presetting for puls programmerne. Under træningen vil denne værdi blive opnået, og holdt konstant af en ydelses kontrol. I andre træningsprogrammer vil værdierne blive brugt som en guide for at opnå puls værdier som er 10 slag over eller under, mål – pulsen for træningen.

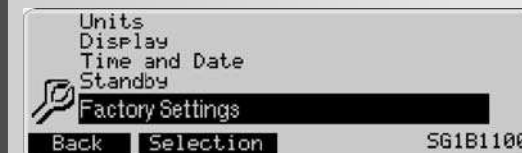
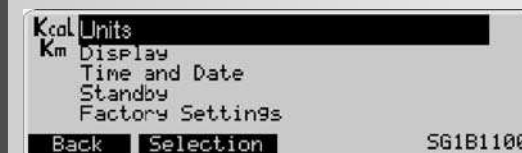
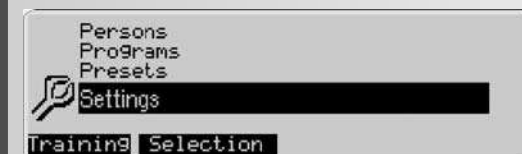
Denne pulsværdi vil blive kontrolleret af 2 pile i puls displayet.

Tryk på " Back " for at gemme indstillinger.

Menu

Indstilling (for alle brugere)

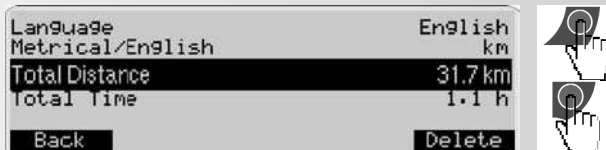
Denne menu giver mulighed for indstillinger i 5 under – menuer. Disse indstillinger henviser til alle brugere.



Indstilling – 1. Enheder

Her bestemmer du hvilket sprog der skal bruges, hastigheden i kilometer eller miles. Du kan også slette værdien af total kilometer og total træningstid.

Trænings – og betjeningsvejledning



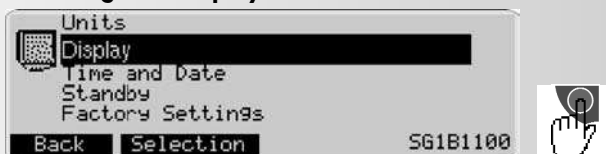
Tryk på "Delete" fulgt af "Delete OK" for at udføre denne handling.

Tryk på "Back" for at gemme indstillinger.

OBS:

"Delete OK" sletter antal total kilometer og total tid.

Indstilling – 2. Display



Her kan du indstille kontrast og lys på displayet.



Tryk på "Back" for at komme tilbage til hoved menuen.
Indstillinger vil blive gemt.

Tryk på "Cancel" for at komme tilbage til hovedmenuen.
Indstillingerne vil ikke blive gemt.

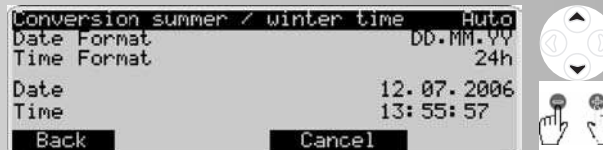
OBS:

Når den optimale kontrast er indstillet, vil den ikke være skygger på displayet. Indstilling af "Contrast" vedrører øverste del af displayet og "Brightness" til begge display.

Indstilling – 3. Tid og dato



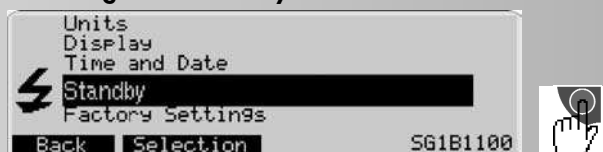
I denne menu kan du indstille tid og dato, vise formater og andre display muligheder.



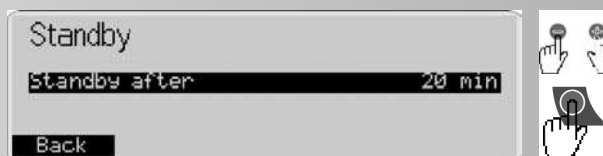
Brug +/- for at ændre indstilling, format og værdier.

Tryk på "Back" for at gemme indstillinger

Indstilling → 4. Standby



I denne menu kan du indstille den tid der må gå, før computeren slukker når maskine og computer ikke aktiveres.

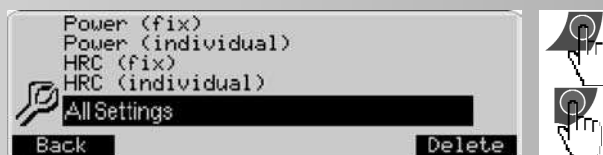


Tryk på "Back" for at gemme indstillinger.

Indstilling → 5. Fabriks indstillinger



I denne menu, kan de originale indstillinger fra fabrikker vil gendansat. Alle program ændringer vil blive slettet.



Tryk på "Delete" for at komme til funktionen "Delete OK".

Tryk på "Delete OK" at slette ændringer som er markeret med sort. Den originale indstilling vil kun blive gendansat for den active bruger.

Tryk på All Settings for at slette alle ændringer for alle brugere.

Tryk på "Back" for at komme til menuen "Settings".

Firmware Update

Displayet på det operationelle software (firmware) er i højre nederste side af menuen " Settings " .



De sidste 3 numre indikerer versionen : her er den 170.

Hvis vi tilbyder en updated version på vores hjemmeside, kan du selv udføre en op datering.

For yderligere oplysninger se :

[http:// www.kettler – sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html](http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html)

Generel Information

System signal

Switch-on

Når du aktivere maskinen, udsendes et signal under segment testen.

Slut på program

Når det program slutter (profil program, count down) lyder der et kort "bip".

Overstigning af max puls.

Hvis den forudindstillede max puls overstiges med et pulslag, vil der for hver 5. sek. lyde 2 korte "bip".

Fejl visning.

I tilfælde af fejl, vil der lyde 3 korte "bip".

Restitution

I denne funktion, bremses svinghjulet automatisk, yderligere træning er ikke anbefalet.

Beregning af fitnesskarakter (F)

$$\text{mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P 1 belastnings puls

P 2 = restitution puls

F1.0 = meget god

F6.0 = ikke god

Ændring af tid / distance

I programmet " Performance Profiles " kan du ændre søjle profilen fra tid (1 min) til distance (400 meter eller 0,2

miles). Cross ergometer (200 meter eller 0,1 mile).

Profil på display under træning

I starten vil den første søjle blinke. Efter det vil søjlerne, en efter en, fra højre til venstre, begynde at blinke

Omdrejning uafhængig tilstand

Den elektromagnetiske magnetbremse regulerer bremse modstanden til den indsatte ydelse, i tilfælde af ændring i omdrejningerne

Pile som peger op / ned

(Uafhængig af omdrejninger)

Hvis en bestemt ydelse ikke kan opnås med en aktuel omdrejning (eks. 400 watt ved 50 omdrejninger) viser pilen op / ned at omdrejningerne skal sættes op eller ned.

Omdrejnings afhængig tilstand

Magnet bremsen holder et konstant bremse niveau. Kun ved at træde i pedalerne ændres belastningen.

Beregning af gennemsnits værdier

Beregningerne af gennemsnitsværdier gennemføres efter hver træning.

Pulsmåling

Hvis du mister pulssignalet, vil ydelsen på maskinen være konstant i ca. 60 sekunder, og derefter kun langsomt justeres ydelsen ned.

Vejledning til pulsmåling.

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslag.

Med øre-clip

Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, grib øreflippen grundigt for at aktivere blodgennemstrømningen, før du sætter sensoren på.

Undgå forstyrrende måling:

- Sæt sensoren på øreflippen og find det bedste punkt, så symbolet blinker jævnt.
- Undgå at sidde under stærke lyskilder, neonlys, halogenlys, spotlight og direkte sollys.

- Undgå at støde sensoren og ledningen, fæstne altid ledningen til tøjet.

Med brystbælte.

Vær opmærksom på vejledninger på bagsiden af pakken. Mobil telefoner, TV og andre elektroniske apparater, skaber et elektrisk felt som kan være forstyrrende for puls – måling

Fej i træningscomputeren.

sluk for hovedkontakten og tænd igen. I tilfælde af fejl i data eller time display, skift batteriet på bagsiden af displaypanelet (se samlevejlningen).

Information til interface.

Programmet "TourConcept" art.nr. 7926-700, som kan købes hos din forhandler, muliggør kontrol af dette specielle KETTLER tilbehør på en PC gennem interface.

Du finder yderligere informationer om dette interface og software updates til dette program på vores hjemmeside :

[http:// www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html](http://www.kettler-sport.net/sport/service/software-fuer-trainingsgeraete.html)

Trænings vejledning

Du kan selv teste om du har opnået den ønskede effekt af træningen, efter nogle uger, ved at bruge følgende fremgangsmåde.

1. Du kan gennemføre en krævende træning med mindre puls end før.
2. Du kan gennemføre en krævende træning over en lang periode med samme puls.
3. Du restituerer hurtigere, efter endt træning, end før.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning.

Den korrekte pulstræning: Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

Eksempel: alder 50 år -> 220 - 50 = 170puls/min.

Vægt: Andre kriterier for at fastslå sin optimale træning på, er vægtdata. Målet for max ydelse er 3 watt/kg kropsvægt for mænd og 2,5 Watt/kg kropsvægt for kvinder. Du skal også tage i betragtning at den fysiske effektivitet falder efter 30 års alderen, 1 % pr. år for mænd og 0,8 % pr. år for kvinder.

Feks: Mand, alder 50, vægt 75 kg

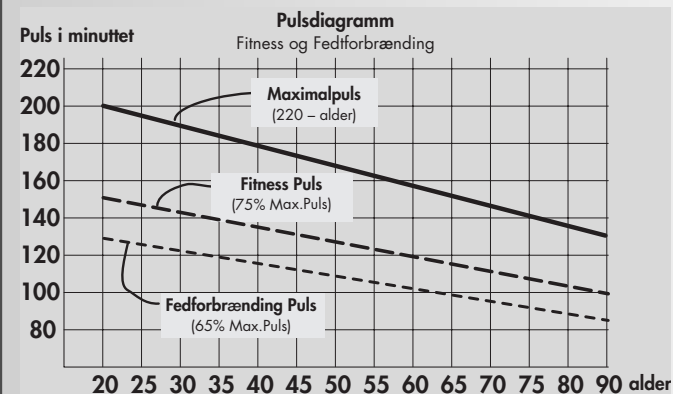
$>220 - 50 = 170$ pulsslag/min maximum puls

$3 \text{ watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ watt}$

$>225 - 45 = 180 \text{ watt}$ (target puls ved belastning)

Belastnings intensitet

Pulsbelastning: Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændrer sig med alderen.



Belastningsmængde

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge:

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% af din kardiologiske formåen opnås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Du bør vælge en watt-belastning som passer til din muskelbelastning over en længere periode.

Højere watt-belastning bør kun bruges sammen med et højere pedalomdrejningstal. Et for lavt omdrejningstal (mindre end 60 rpm), vil give en overbelastning af musklerne.

Trænings intensitet	Træningstid
Daglig	10 minutes
2 – 3 gange om ugen	20–30 minutes
1 – 2 gange om ugen	30–60 minutes

Opvarmning

Som start på hver træning bør man varme op i 3 – 5 minutter, og langsomt øge træningen for at man får sit kardiologiske system og muskler i gang.

Trænings – og betjeningsvejledning

Cool-Down

den såkaldte "Cool – Down" er lige så vigtig. Efter hver træning (efter / eller uden Recovery) bør man køre ganske langsomt med let modstand i yderligere 2 – 3 minutter.

Belastningen i din yderligere udholdenheds træning, bør først og fremmest, øges gennem mængden af belastning, f.eks. i stedet for 10 min, lav 20 min pr. dag eller i stedet for at træne 2 gang om ugen, træne 3 gange. Sammen med at strukturere din udholdenheds træning så den passer til dit behov, kan du altid bruge et af de eksisterende programmer i computeren.

Ordforklaring

Age

Input til beregning af max puls.

B.M.I

Body Mass Index, værdi afhænger af vægt og højde.

Beregning af BMI:

$$\frac{\text{Vægt (kg)}}{\text{Højde}^2 (\text{m}^2)} = \text{Body Mass Index}$$

F.eks. for Thomas

Vægt 86 gk

Højde 1.86 m

$$\frac{86 (\text{kg})}{1,86^2 (\text{m}^2)} = 24,9$$

Standardværdier

Age	BMI
19-24 år	19-24
25-34 år	20-25
35-44 år	21-26
45-54 år	22-27
55-64 år	23-28
> 64 år	24-29

BMI

klasse	m	f
undervægt	<20	<19
normal vægt	20-25	19-24
overvægt	25-30	24-30
Fedme	30-40	30-40
sværd fedme	>40	>40

I tilfælde Thomas (50 år) viser et BMI på 24,9, som er en normal værdi. Ved at fravige normalværdierne, kan man beskadige sit helbred. Konsulter venligst en læge.

Kontrol

Det elektroniske system reguler ydelsen og pulsen på manuelle eller forud indtastede værdier.

Mål

Enhed for visning af km/y eller miles, kloule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt).

Energi (realistisk)

Cykel:

Kroppens energi forbrug er beregnet med en effektivitetsgrad på 25 %, som er bruges i beregningen. De resterende 75 % udledes som varme.

Crosstriner:

Her bruges 16,7 % og 83,3 udledes

Fedtforbrændings puls

Beregnet værdi: 65 % af max puls.

Fitness puls

Beregnet værdi: 75 % af max puls

Manuel

Beregnet værdi fra: 40 – 90 % af max puls.

Maksimum puls

Beregnet værdi: 220 – alder

Overvågning af puls

Hvis en nedad pegende pil vises, er din puls 11 slag over taget pulsen.

Hvis en opad pegende pil vises, er din puls 11 slag under taget pulsen.

Menu

Display, hvor værdier vises eller indstillinger ændres.

Procent skala

Sammenligning mellem den aktuelle ydelse og max procent ydelse.

Ydelse

Procent værdi af den mekaniske (bremse) kraft i Watt. Det er energien som omdannes til varme.

Profiler

En grafik som viser ydelsen eller puls over en given tid eller distance.

Programmer

Træningsmuligheder som viser manuel ydelse eller target puls eller ydelser eller target puls beregnet af programmet.

Puls

Måling af hjerteslag pr. minut.

Recovery

Måling af restitutionspuls efter træning. En difference beregnes mellem start og slutpuls, og en fitness karakter beregnes på basis af dette. Hvis du ikke ændre din træning, vil forbedringen af denne karakter være en indikator for din fitness.

Reset

Sletter indholdet og genstarter displayet.

Interface

USB hunstik tilkobling til dataoverførsel via PC.

Target puls

Pulsværdi, som opnås, enten manuelt eller beregnet i programmet.