

Trainings- und Bedienungsanleitung

Training and Operating Instructions

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Návod na trénink a obsluhu

Trænings – og Brugervejledning

deutsch

english

française

nederlands

español

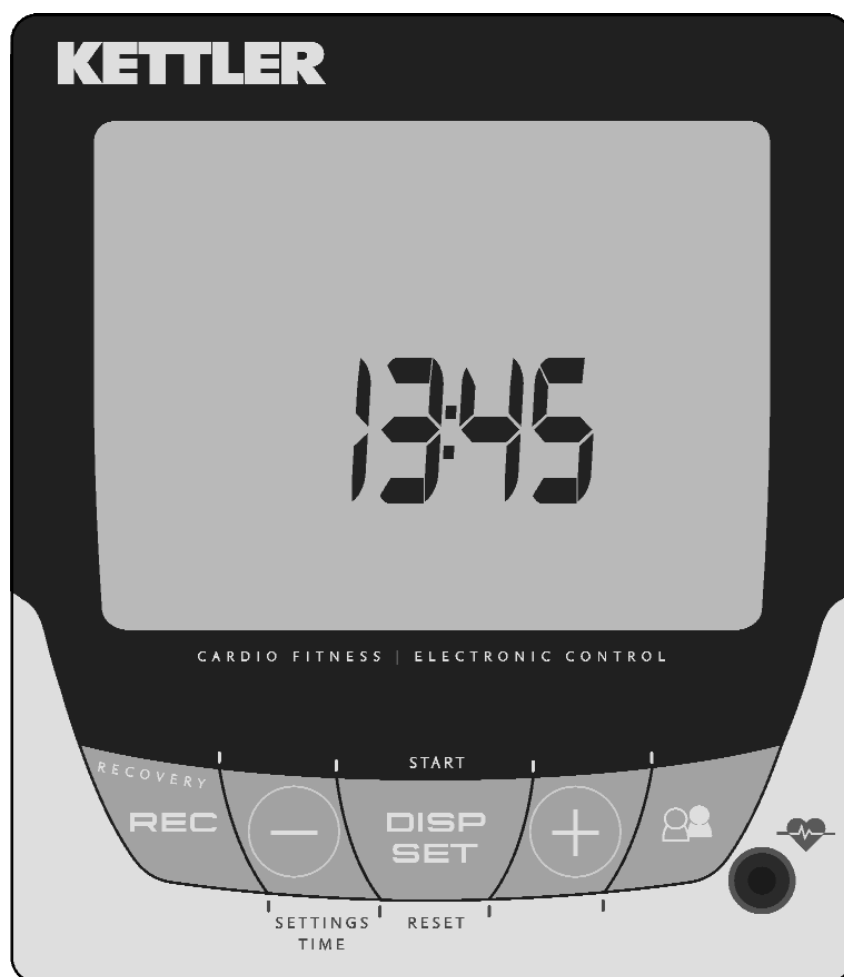
italiano

polski

čeština

dansk

GOLF M



MADE IN GERMANY





Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Beschreibung

- Funktionsbereich / Tasten 3
- Anzeigebereich / Display 4-5

Einstellungen

- Uhrzeit 6
- Metrisch / Imperial 6
- Speicher P1/P2 6

Training

- ohne Vorgaben/Pulsmessung 7
- mit Vorgaben 7
- Zeit 7

- Strecke 7
- Energie (KJoule/kcal) 7
- Alterseingabe (10-99) 8
- Alarmton einstellen (ja/nein) 8
- Zielpulsauswahl (FA 65%/FI 75%) 8
- Zielpulseingabe (40-199) 8
- Trainingsunterbrechung/-ende 8
- Trainingswiederaufnahme 8
- Recovery (Erholpulsmessung) 9
- Anzeige der letzten Trainingswerte 9

Allgemeine Hinweise

- Systemtöne 10
- Recovery 10
- Durchschnittwertberechnung 10
- Hinweise zur Pulsmessung 10
- Mit Ohrclip 10

- Mit Brustgurt 10
- Mit Handpuls 10
- Batteriewechsel 10
- Bremsstufenanzeige 10

Trainingsanleitung

- Ausdauertraining 10
- Belastungsintensität 10
- Belastungsumfang 11

Glossar

- 11



Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

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

Beschreibung

Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- 2 Personenspeicher für:
Trainingskilometer und -zeit
Trainingsvorgaben
Anzeige des letzten Trainings mit Durchschnitts- und Maximalwerten
- Einstellungen KJoule/KM/H oder Kcal/M/H.
- Drehzahl - und bremsstufenabhängige Energieverbrauchsrechnung

Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

DISP SET (kurz drücken)

- Wechsel von Zeitanzeige zur Trainingsbereitschaft
- Wechsel zur nächsten Eingabe- oder Anzeigeb. Einstellungen oder Werte werden übernommen.

DISP-SET (länger drücken) RESET

- Löschen der Anzeige für einen Neustart.
Nur im Stillstand möglich.

Minus – / Plus +

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Eingaben Werte verändert

- längeres Drücken >
schneller Wertedurchlauf
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
Eingaben werden zurückgesetzt

Minus – (kurz drücken bei Zeitanzeige)

- Anzeige der letzten Trainingsdaten (**MEM**) und Gesamtkilometer (**ODO**)

Minus – (lang drücken bei Zeitanzeige)

- Uhrzeit einstellen (**TIME**)
- Wechsel von **ME** auf **IM (SETTINGS)**
ME = [24h], [KJoule], [Kilometer] -Anzeige
IM = [12h], [Kcal], [Meilen] -Anzeige
- Trainingsvorgaben speichern aktivieren.

REC (Erholungspuls mit Fitnessnote)

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet und eine Fitnessnote ermittelt.

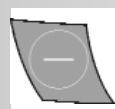
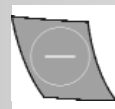
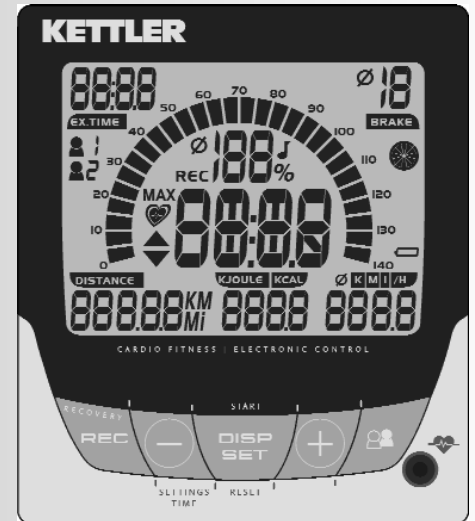
Personen

- Anzeige der Trainingskilometer und -zeit von Person 1 oder Person 2
- Anzeige der letzten Trainingsdaten.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip – Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt;
2. Handpuls – Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige;
3. Brustgurt mit Einsteckempfänger (ist als Zubehör erhältlich) – Bitte dortige Anleitung beachten

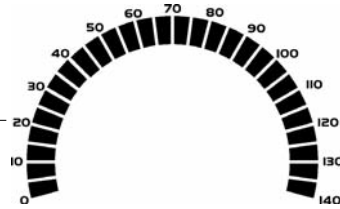


Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich (Display genannt) informiert über die verschiedenen Funktionen.

Trittfrequenz (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Puls (PULSE)



Prozentpuls



Warnton EIN/AUS
Prozentwert
Vergleich Istpuls/Max. Puls

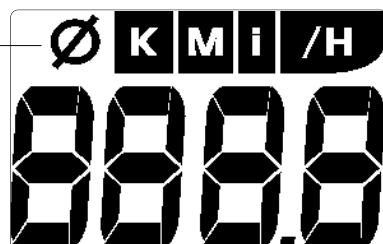
Entfernung (DISTANCE)



Wert 0,00 - 99,99

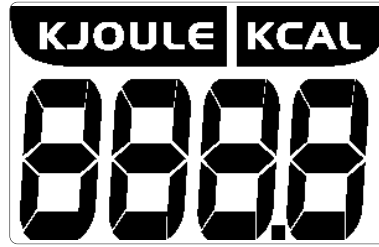
Geschwindigkeit

Durchschnittswertanzeige



Wert 0 - 99,9

Energieverbrauch
KJOULE / KCAL



Wert: 0 – 9999 "

Zeit (EX.TIME)



Wert: 0:00 – 99:59

Bremsstufe (BRAKE)

Durchschnittswertanzeige

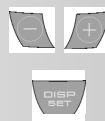
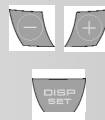
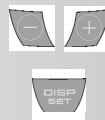


Stufe 1 - 10

Batterieladung



Batteriespannung nicht mehr
ausreichend zur Pulsmessung.
Batterie wechseln.



Einstellungen

Uhrzeit

- **Minus -** (lang drücken bei Zeitanzeige)
Stunden blinken

- **Minus - / Plus +** drücken
Stunde einstellen
- **DISP-SET** drücken
Minuten blinken

- **Minus - / Plus +** drücken
Minuten einstellen
- **DISP-SET** drücken

- **Minus - / Plus** drücken
IM oder ME einstellen

ME = [24h], [KJoule], [Kilometer] -Anzeige
oder
IM = [12h], [Kcal], [Meilen] -Anzeige

- **DISP-SET** drücken
Vorgaben-Speicher für Person 1 aktivieren

- **Minus - / Plus** drücken
Speicher für Person 1 aktivieren. **[STORE]**
Wenn **STORE** aktiviert wird, werden die Trainingsvorgaben: Zeit, Entfernung, Energie, und Pulsüberwachung gespeichert und bei jedem neuen Training angezeigt.

- **DISP-SET** drücken
Vorgaben-Speicher für Person 2 aktivieren

- **Minus - / Plus** drücken
Speicher für Person 2 aktivieren. **[STORE]**
Wenn **STORE** aktiviert ist, werden die Trainingsvorgaben: Zeit, Entfernung, Energie, und Pulsüberwachung gespeichert und bei jedem neuen Training angezeigt.

- **DISP-SET** drücken
Uhrzeit wird angezeigt

Training

1. Training ohne Vorgaben / Pulsmessung / Trainingsbereitschaft

- **DISP** Taste drücken
Person 1 ist angezeigt.
Die Trainingsbereitschaft wird mit 0-Werten angezeigt.
Ein Pulswert wird angezeigt, wenn ein Pulssignal über Ohrclip, Handpuls oder Einsteckempfänger erkannt wird.
Eine Bremsstufe wird angezeigt.

und / oder

- **Pedaltreten**
Trainingszeit "EX.TIME", Entfernung "DISTANCE", Energieverbrauch und Geschwindigkeit werden hochzählend angezeigt.
Pedalumdrehungen werden angezeigt.
Animationsrad ist aktiv

2. Training mit Vorgaben/Pulsüberwachung

Es können unter Zeit, Strecke, Energie Vorgabewerte eingegeben werden. Bei Trainingsbeginn zählen diese Werte herunter. Wird Null erreicht blinkt die Anzeige und ein Signalton wird ausgegeben. Danach wird mit dem Vorgabewert weiter aufwärts gezählt.
Unter Puls kann eine Pulsüberwachung eingegeben werden. Diese kann sowohl einen Pulsbereich mit -/+ 10 Schlägen Abweichung als auch eine Maximalpulsüberschreitung anzeigen und mit Warnton melden.

Personenauswahl

Die Elektronik hat 2 Personenspeicher. Somit können 2 Trainierende unterschiedliche Trainingsvorgaben eingeben. Dies ist sinnvoll, wenn das Training immer mit gleichen Vorgaben ablaufen soll. Dadurch wird die erneute Eingabe der Vorgabewerte vorm Training überflüssig.
Unter der Person 1 und 2 wird auch die Gesamttrainingszeit und -Kilometer gespeichert.
Die Aktivierung erfolgt unter Einstellungen/Speicher für Person aktivieren **[STORE]**

- "Personen" drücken: Personenauswahl

Anzeige: "Person 1 blinkt, Gesamttrainingszeit und -Kilometer"

- Mit "Plus" oder "Minus" Person wechseln
- "DISP/SET" Person bestätigen

Zeitvorgabe (EX.TIME)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 30:00)
Mit "DISP/SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"

Streckenvorgabe (DISTANCE)

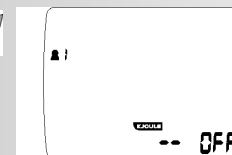
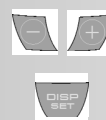
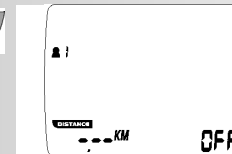
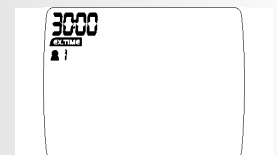
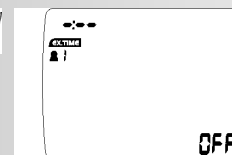
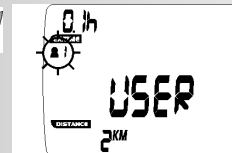
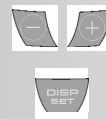
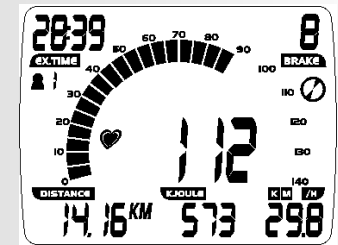
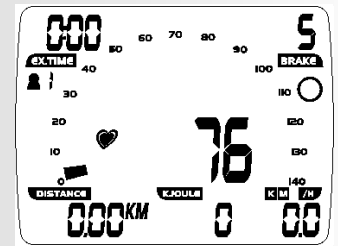
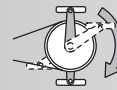
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 7,50)
Mit "DISP/SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

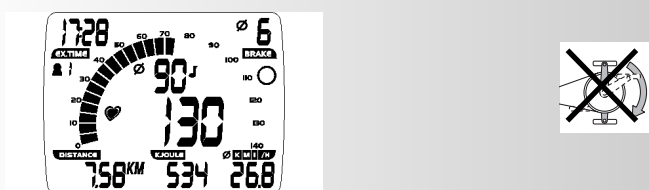
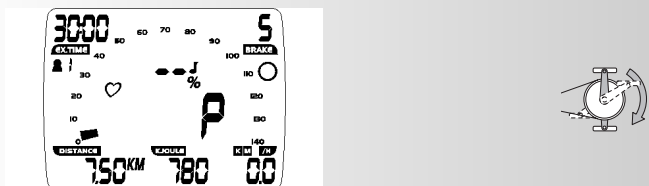
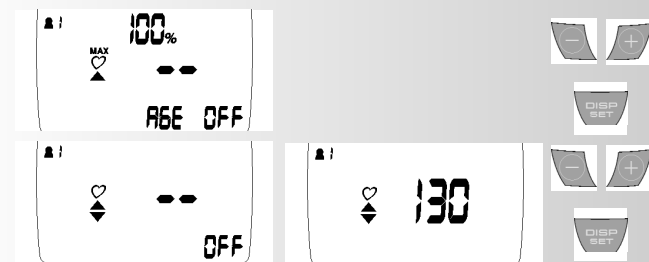
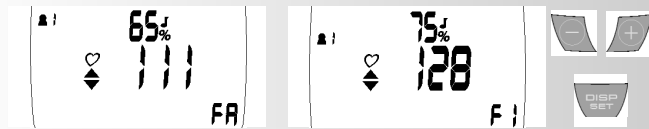
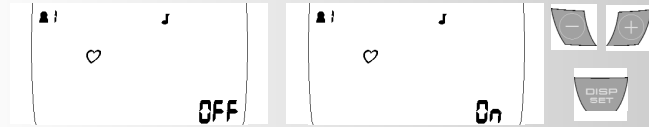
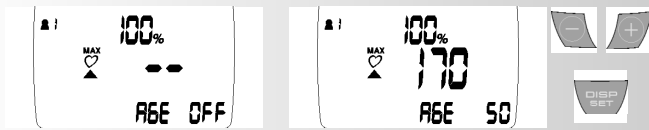
Energievorgabe (KJoule/KCAL)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 780)
Mit "DISP/SET" bestätigen.
- Mit "Plus" oder "Minus" Einheit KJoule oder kcal wählen.
Mit "DISP/SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "Alterseingabe"



Trainings- und Bedienungsanleitung




Alterseingabe (AGE)

Die Eingabe des Alters dient zur Ermittlung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol MAX, Warnton falls aktiviert).

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 50). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung (220 - Alter) der Maximalpuls von 170. Mit "DISP/SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "Alarmton"

Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung

- Mit Plus" oder "Minus" Funktion mit Symbol  auswählen. Mit "DISP/SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl "FA 65%"

Zielpulsüberwachung FA 65% / FI 75%

- Mit "Plus" oder "Minus" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75% vom Maximalpuls. Mit "DISP/SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben

oder

Zielpulseingabe

die Eingabe 40 - 199 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (Symbol HI, Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muß die Alterseingabe auf "OFF" stehen.

- Mit "Plus" und "Minus" die Maximalpuls Überwachung abwählen. **Anzeige:** "AGE OFF". Mit "DISP/SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls"

- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 130). Mit "DISP/SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
- **Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik Trainingsunterbrechung. Das Animationsrad wird leer dargestellt. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Umdrehungen, Puls, Geschwindigkeit und Bremsstufe werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

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

Trainingswiederaufnahme

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

RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

- Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken.

Anzeige: REC

Der Pulswert wird gespeichert (P1)

Der aktuelle Puls wird weiterhin angezeigt.

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls. Der Pulswert nach 60 Sekunden (P2) wird gespeichert. Die Pulsdifferenz (P1 - P2) wird angezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (im Beispiel F 4,8) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

"RECOVERY" unterbricht die Erholpuls-Funktion oder Fitnessnoten-Anzeige.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung "Err".

Anzeige des letzten Trainings mit Durchschnitts- und Maximalwerten

- "Personen" drücken: Personenauswahl

Anzeige: "Person 1 blinkt, Gesamttrainingszeit und -Kilometer"

- Mit "Plus" oder "Minus" Person wechseln
- "DISP/SET" Person bestätigen
- "Personen" erneut drücken:

Anzeige: Durchschnittswerte von Puls, % Puls, RPM, KM/H und Bremsstufe des letzten Trainings werden mit [Ø] Symbol angezeigt.

- "DISP/SET" drücken

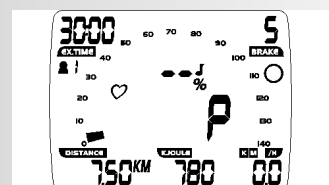
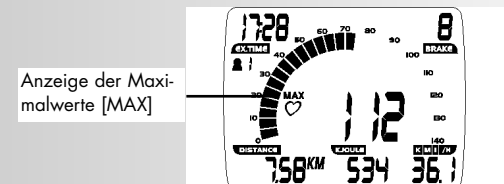
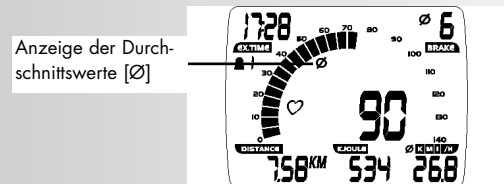
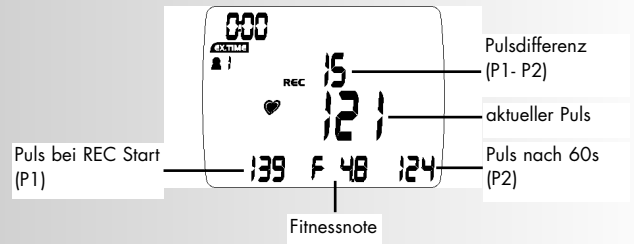
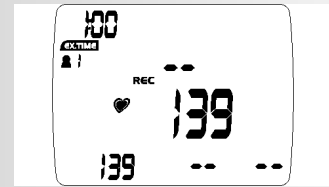
Anzeige: Maximalwerte von Puls, % Puls, RPM, KM/H und Bremsstufe des letzten Trainings werden mit [MAX] Symbol angezeigt.

- "DISP/SET" drücken

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit oder ohne Vorgaben.

Bemerkung:

Die letzten Trainingswerte beziehen sich nur auf die letzte Trainingseinheit. Die Werte werden durch ein "RESET" oder Aktivierung des Standby Modus mit Zeitanzeige gespeichert und löschen vorherige Werte.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Entfernung und KJoule/kcal wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden für die Zeit 2 kurze Töne ausgegeben.

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls,

P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

Durchschnittwertberechnung

Die Durchschnittwertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder zum Standby-Modus.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Mit Ohrclip

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

Vermeiden Sie Störimpulse.

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

Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Mit Handpuls

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

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

Bemerkung:

Es ist nur **eine** Art der Pulsmessung möglich: **entweder** mit Ohrclip **oder** mit Handpuls **oder** mit Brustgurt. Befindet sich

kein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse, so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in die Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist **nicht** erforderlich, den Stecker der Handpulsensoren herauszuziehen.

Batteriewechsel

Erscheint das Batteriesymbol in der Anzeige ist die Batteriespannung nicht mehr ausreichend zur Pulsmessung. Sie müssen die Batterien wechseln.

Die Trainingskilometer und -Zeit und alle Vorgaben gehen dabei verloren. Die Uhrzeit muss neu gestellt werden.

Bremsstufenanzeige

Die Bremsverstellung ist in Stufen 1-10 eingeteilt. Sollte diese Einteilung gestört sein oder verloren gehen, stellen Sie diese folgendermaßen wieder her:

- Überprüfen ob das 3 poliges Verbindungskabel auf der Rückseite der Anzeige eingesteckt ist.
- Batterien einlegen und "DISP/SET"-Taste dabei drücken bis der Segmenttest erfolgt ist.
- Handrad auf minimale Einstellung zurückdrehen und bei der Anzeige: 0% , BRAKE 0 die "DISP/SET" - Taste drücken
- Handrad auf maximal Einstellung vordrehen und bei der Anzeige: 100% , BRAKE 10 die "DISP/SET" - Taste drücken.

Der Vorgang abgeschlossen.

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

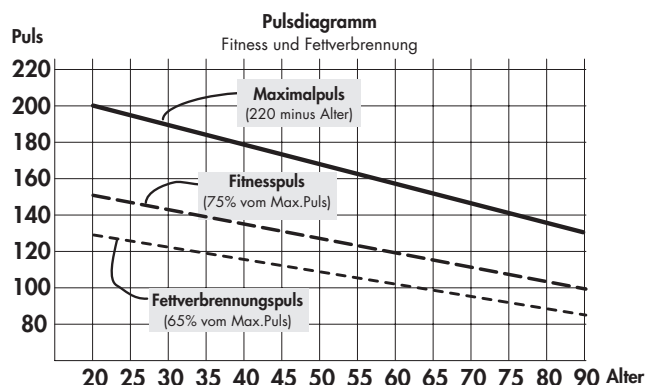
Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

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

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65-75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses

erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

- Entweder 10 Min / Trainingseinheit bei tägl. Training
- oder ca. 30 Min / Trainingseinheit bei 2–3x / Woche.
- oder ca. 60 Min / Trainingseinheit bei 1-2x / Woche

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

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

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

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

Glossar

Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mi/h, Kjoule oder kcal.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen.

HI-Symbol

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

LO-Symbol

Erscheint "LO" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig. "LO" - Überwachung ist aktiv, wenn im Training der Zielpuls erreicht wurde.

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute


Recovery

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

Zielpuls

Durch Eingabe bestimmter Pulswert, der überwacht werden soll.



Table of contents	12				
Safety instructions	12				
Service	12				
Your safety	12				
Description	13-15				
• Function range / Buttons	13				
• Indicating range / Display	14-15				
Settings	16				
• Time	16				
• Metric / Imperial	16				
• Memory P1/P2	16				
Training	17				
without presetting/pulse monitoring	17				
with presetting	17				
• Time	17				
• Distance	17				
		• Energy (KJoule/kcal)	17	With hand pulse	20
		• Age (10-99)	17	• Changing the batteries	20
		• Set warning signal (yes/no)	17	• Brake level display	20
		• Selection of target pulse (FA 65%/FI 75%)	17	Training instructions	20
		• Entry of target pulse (40-199)	17	• Stamina training	20
		• Interruption/end of training	18	• Strain intensity	20
		• Resumption of training	18	• Duration of strain	21
		• Recovery (recovery pulse measurement)	19	Glossary	21
		• Display of previous training	19		
		General instructions	20		
		• System signals	20		
		• Recovery	20		
		• Calculation of average value	20		
		• Notes on pulse measurement	20		
		With ear clip	20		
		With chest belt	20		

This sign in the instructions refers to the glossary, where the respective term will be explained.

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or overstress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For your safety:

- Please clarify with your general practitioner before you start with the training, whether or not your health condition allows you to train with this device. The diagnostic findings should be the basis for the determination of your training programme. Wrong or excessive training can cause damage to your health.

Description

The electronics assembly has the following functions:

- 2 personal memories for: Training kilometres and time
- Training presettings
- Display of last training with average and maximum values
- KJoule/km/h or kcal/m/h settings
- Calculation of energy consumption depending on speed and braking level

Function range

The four buttons will be described in short below.

DISP-SET (press shortly)

- Switches from time display to ready for training
 - Switches to next input or display.
- Settings or values will be accepted.
Settings or values will be accepted.

DISP-SET (press longer) RESET

- Deletes display for a reset.
- Only possible in standstill.

Minus – / Plus +

With these function buttons, you can change the values in the different input data before the start of the training

- Press longer > fast run through the values
- Press "Plus" and "Minus" **together**: input data will be reset)

Minus – (press shortly when time is displayed)

- Display of last training data (**MEM**) and total kilometres (**ODO**)

Minus – (press longer when time is displayed)

- Set time (TIME)
 - Switch from ME to IM (SETTINGS)
- ME** = [24h], [KJoule], [kilometres] -display
IM = [12h], [Kcal], [miles] -display
- Activate Save training presettings.

REC (recovery pulse with fitness mark)

By pressing this function button, the recovery pulse function is started and a fitness grade is calculated.

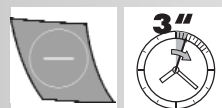
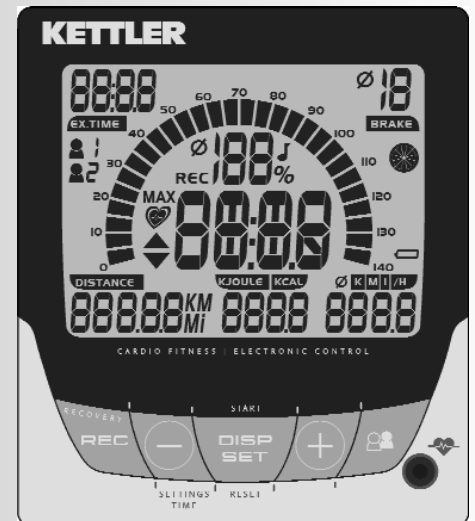
Persons

- Display of training kilometres and time of person 1 or person 2.
- Display of previous training data.

Measuring the pulse

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

1. Ear clip - The plug is put into the socket.
2. Hand pulse - The connection is situated at the back of the display;
3. Breast belt with plug recipient (available as accessory) - Please observe the respective instructions.



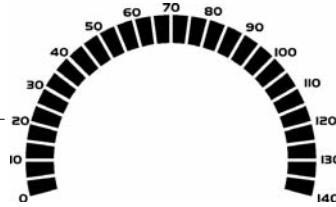
Training and Operating Instructions

Indicating range / Display

The display provides information on different functions.

Peddalling frequency (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



PULSE



Display of average value

RECOVERY function RECOVERY

Maximum Pulse

Warning (flashes) max. pulse +1

Heart symbol (flashes)

Target pulse limit fallen below -11

Increase pulse beat

Target pulse limit exceeded +11

Reduce pulse beat

Warning signal ON/OFF

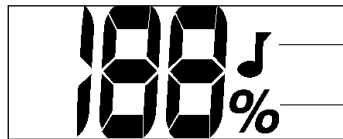
Percentage

Actual pulse/max. pulse comparison

Display of pulse value

40 – 220 [1/min]

Percentage pulse

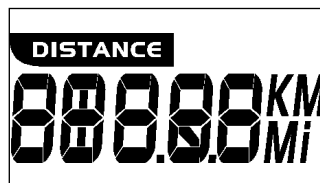


Warning signal ON/OFF

Percentage

Actual pulse/max. pulse comparison

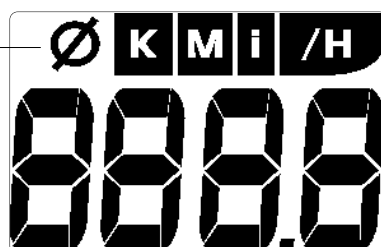
DISTANCE



Value 0,00 – 99,99

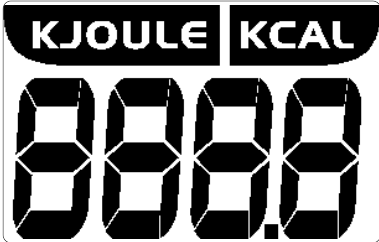
SPEED

Display of average value



Value 0 – 99,9

Energy consumption (KJOULE) or (KCAL)



Value: 0 – 9999 "

Time (EX.TIME)



Value: 0:00 – 99:59

Brake level (BRAKE)

Display of average value



Level 1 - 10

Battery charge



Battery power too low for pulse measurement.
Change battery.

Settings

Time

• **Minus –** (press longer when time is displayed)
Hours flash

• Press **Minus – / Plus +**
Set hour

• Press **DISP SET**
Minutes flash

• Press **Minus – / Plus +**
Set minutes

• **DISP SET**

• Press **Minus – / Plus +**
Set to **IM** or **ME**

ME = [24h], [KJoule], [kilometres] -display
or

IM = [12h], [Kcal], [miles] -display

• Press **DISP SET**

Activate presetting memory for person 1

• **Press Minus / Plus**

Activate memory for person 1. [STORE]

As soon as STORE is activated, the training presettings time, distance, energy and pulse monitoring are stored and displayed for each new training.

• Press **DISP-SET**

Activate presetting memory for person 2

• **Press Minus / Plus**

Activate memory for person 2. [STORE]

As soon as STORE is activated, the training presettings time, distance, energy and pulse monitoring are stored and displayed for each new training.

• Press **DISP-SET**

Time is displayed



Training

1. Training without presetting / Pulse measurement / Readiness for training

- Press **DISP** button

Person 1 is displayed.

The readiness for training is displayed with 0 values.

A pulse value is displayed as soon as a pulse signal is identified on the ear clip, hand pulse or plug recipient.

A braking level is indicated.

and / or

- Pedalling

„EX.TIME“ Exercise time, „DISTANCE“, energy consumption and speed are displayed in increasing order.

Pedal revolutions are displayed.

Animation wheel is active.

2. Training with presettings/pulse monitoring

It is possible to enter time, distance and energy presettings. When the training is started, these values count down in reverse. If zero is reached, the display flashes and a signal is emitted. Then the presetting value counts up.

When the pulse function is activated, pulse can be monitored displaying a pulse range with deviations of +/- 10 beats as well as a maximum pulse deviation which is signalled by a warning signal.

Selection of persons

The electronic system has 2 personal memories which allow for 2 exercising persons to enter different training presettings. This makes sense if the training shall always be carried out using the same presettings. Thus it is not necessary any more to enter the presettings before starting the training. The total training time and kilometres are also stored under person 1 and 2.

For activation you must press Activate [STORE] presettings/memory for person

- Press “persons”: selection of persons

Display: “Person 1 flashes, total training time and kilometres”

- Switch person pressing **“Plus”** or **“Minus”**
- Confirm person with **“DISP/SET”**

Time presettings (EX.TIME)

- Enter values using “Plus” or “Minus” (e.g. 30:00)
- Confirm with “DISP/SET”.

Display: next menu “DISTANCE”

Distance presettings (DISTANCE)

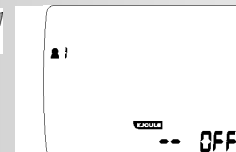
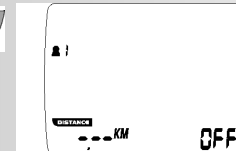
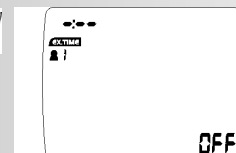
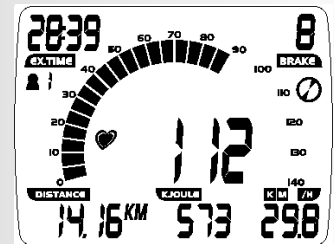
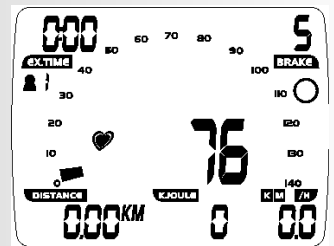
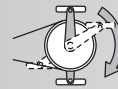
- Enter values using “Plus” or “Minus” (e.g. 7.50)
- Confirm with “DISP/SET”

Display: next menu “Age”

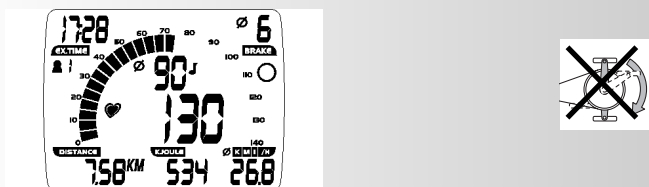
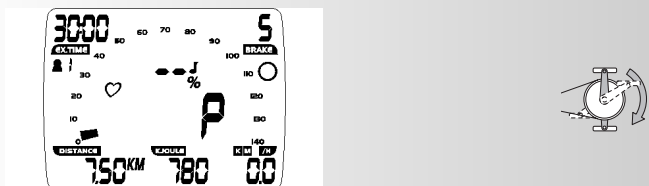
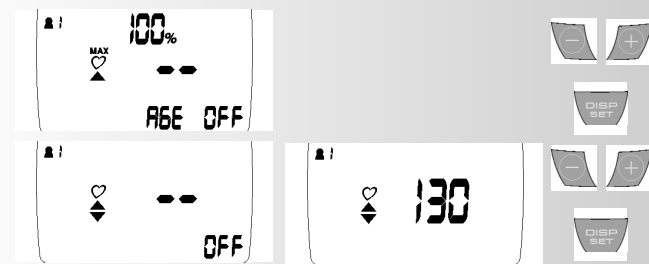
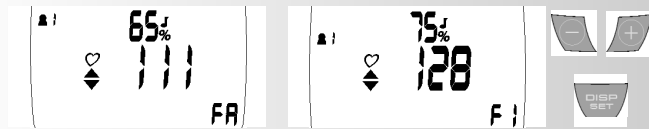
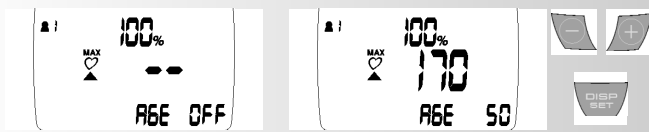
Energy presettings (KJOULE/KCAL)

- Enter values using “Plus” or “Minus” (e.g. 780)
- Confirm with “DISP/SET”.
- Select kJoule or kcal unit using “Plus” or “Minus”.
- Confirm “DISP/SET”.

Display : next menu “Age”



Training and Operating Instructions



Age entry (AGE)

Entering the age allows for the determination and monitoring of the maximum pulse (MAX symbol, warning signal, if activated).

- Enter values using "Plus" or "Minus" (e.g. 50).

This will result in a maximum pulse of 170 when entering the relation (220 - age).

Confirm with "DISP/SET".

Display: next menu "Warning signal"

Warning signal when maximum pulse is exceeded.

- Select function with symbol using "Plus" or "Minus"
- Confirm with "DISP/SET".

Display: next menu target pulse selection "FA 65%"

Target pulse monitoring FA 65% / FI 75%

- Select using "Plus" or "Minus"
 - Fat burning 65%, fitness 75% of maximum pulse
- Confirm with "DISP/SET" (presetting mode completed)
- Display:* Readiness for exercise using the presetsings

or

Target pulse entry

Entering the values 40 – 199 allows for the determination and monitoring of the training pulse irrespective of age (HI symbol, warning signal if activated, no maximum pulse monitoring).

For this purpose, age entry must be switched to "OFF".

- Deselect maximum pulse monitoring using "Plus" and "Minus".

Display: "AGE OFF"

Confirm with "DISP/SET".

Display: next presetting "Target pulse"

- Enter value using "Plus" or "Minus" (e.g. 130)
- Confirm with "DISP/SET" (presetting mode completed)

Display: Readiness for training using presetsings

- Pedalling

The presetsings are counted in decreasing order.

Training interruption/end of training

With less than 10 pedal rotations per minute, the electronics assembly of the training device identifies a training interruption. The animation wheel is displayed empty. The achieved training data are displayed.

Rotations, pulse, speed and brake level are displayed as average value using the Ø symbol.

The training data are displayed for 4 minutes. If you do not press any button nor train during this period of time, time electronics assembly of the training device switches to standby mode and displays the time.

Resumption of training

If you resume training within 4 minutes, the last values continue to be counted up or down.

RECOVERY function

Recovery pulse measurement

Press "RECOVERY" at the end of training.

The pulse value is stored (P1).

The current pulse is still displayed.

The electronics assembly of the training device measures your pulse 60 seconds in reverse.

The pulse value after 60 seconds (P2) is stored.

The pulse difference (P1-P2) is displayed

From this value, a fitness mark (F 4.8 for this example) is determined.

The display is completed after 20 second.

"RECOVERY" interrupts the recovery pulse function or the fitness mark display.

If no pulse is measured in the beginning or at the end of the reverse counting, the error message "Err" is displayed.

Display of previous training with average and maximum values

- Press "Persons": selection of persons

Display: "Person 1 flashes, total training time and kilometres"

- Switch persons using "Plus" or "Minus"
- Confirm person with "DISP/SET"
- Press "Persons" once more:

Display: Average values of pulse, % pulse, RPM, km/h and brake level of the previous training are displayed with the [Ø] symbol.

- Press "DISP/SET"

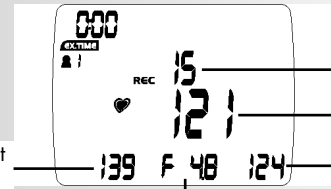
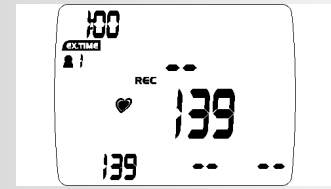
Display:: Average values of pulse, % pulse, RPM, km/h and brake level of the previous training are displayed with the [MAX] symbol.

- Press "DISP/SET"

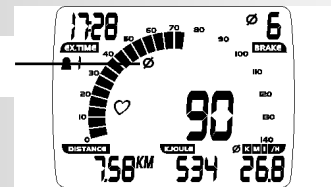
Display: Readiness for training with or without pre-settings.

Comment:

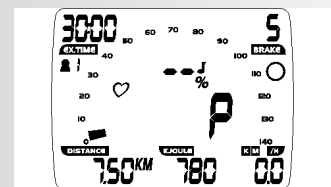
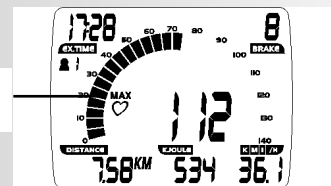
The last training values only refer to the previous training unit. The values are stored by "RESET" or by the activation of the stand-by mode with time display deleting previous values.



Display of average values [Ø]



Display of max. values [MAX]



Training and Operating Instructions

General instructions

System signals

Activation of the device

If you activate the device, a signal is emitted during the segment test.

Presetting

A short signal is emitted, if you reach a presetting such as time, distance and KJoule/ kcal.

Maximum pulse exceeding

If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat, 2 short signals are emitted for the time.

Recovery

Calculation of the fitness mark (F):

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

P1 stress pulse

P2 = recovery pulse

Grade 1 = very good

Grade 6 = insufficient

Calculation of average value

The calculations of the average values refer to training units in the past until a reset or the stand-by mode.

Instructions for pulse measurement

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

With ear clip

The pulse sensor works with infrared light and measures the variations in translucence in your skin, which are produced by your pulse beat. Rub your ear ten times strongly to activate the blood circulation before attaching the pulse sensor to your earlobe.

Avoid disturbing pulses.

- Attach the ear clip properly to your earlobe and look for the best point for the measurement (heart symbol blinks without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spotlights, sun light.
- Completely eliminate any shocks or bounces of the ear sensor and the cable. Always attach the cable with a clip at your clothing or, even better, at your headband.

With breast clip

Please observe the corresponding instructions.

With hand pulse

An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device

- Always grab the contact faces with both hands
- Avoid jerky grasping
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

Comment:

Only one way of pulse measurement is possible: either with ear clip or with hand pulse or with breast belt. If no ear clip or plug recipient is located in the pulse plug, hand pulse measurement is activated. If you insert an ear clip or a plug recipient in the pulse plug, hand pulse measurement is automatically deactivated. It is not necessary to disconnect the plug of the hand pulse measurement.

Battery change

If the battery symbol occurs in the display, battery power is too low for pulse measurement. Training kilometres and time as well as all presettings will get lost. Time must be reset.

Brake level display

Brake setting is classified in level 1-10. If this classification is disturbed or lost, you must restore it as follows:

- Check whether the 3-pole connecting cable is plugged in at the back of the display.
- Insert batteries and press the "DISP/SET" button until the segment test is completed.
- Turn back hand lever to minimum setting and press the "DISP/SET" button when 0%, BRAKE 0 is displayed.
- Pre-turn hand lever to maximum setting and press the "DISP/SET" button when 100%, BRAKE 10 is displayed.

The process is completed.

Training instructions

Sports medicine and training science use cycle ergometry, among other things, for the examination of the functional capability of heart, circulation and respiratory system.

You can find out whether or not you have achieved the desired effect from your training after several weeks using the following method:

1. You manage a particular endurance performance with less heart / circulation performance than previously
2. You sustain a particular endurance performance with the same heart / circulation performance over a longer period.
3. You recover more quickly than previously after a particular heart / circulation performance.

Guide values for the endurance training

Maximalpulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

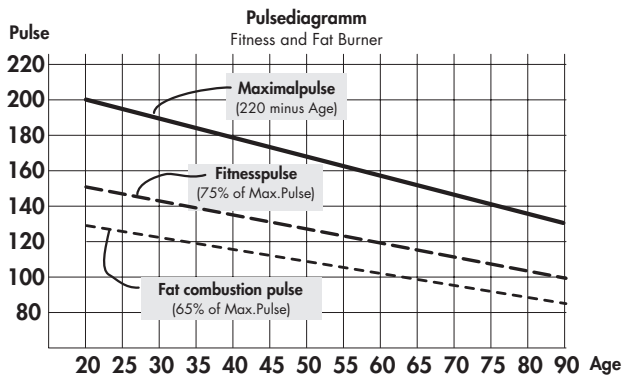
Here the following empirical formula applies: the maximum heart rate per minute corresponds to 220 heart beats minus age in years.

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

Load intensity

Load pulse: the optimum intensity of load is reached at 65-75 % (see also diagram) of the maximum pulse. This

value changes depending on age.



Extent of load

Duration of a training unit and its frequency per week:
The optimum extent of load is attained, if 65–75 % of the individual heart / circulation performance is achieved over a longer period.

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

The beginner’s training can be planned as follows in the first 4 weeks:

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

It is recommended that you perform approx. 5 minutes of exercises before and after every training unit, in order to warm up and cool down. There should be a training-free day between each two consecutive training units, if you prefer training sessions of 20-30 minutes 3 times a week later on in your training. Otherwise, there is no reason why you should not train daily.w

Glossary

Age

Entry for the calculation of the maximum pulse.

Dimension

Units for the display of km/h or mi/h, kJoule or kcal.

Fat burning pulse

Calculated value of 65% max. pulse

Fitness pulse

Calculated value of 75% max. pulse

Glossary

A collection of attempted explanations.

HI symbol

If “HI” is displayed, the target pulse is exceeded by 11 beats.

If “HI” flashes, the maximum pulse is exceeded. “HI” monitoring is always activated.

LO symbol

If “LO” is displayed, the target pulse is fallen below by 11 beats

“LO” monitoring is activated if the target pulse has been achieved in training.

MaxPulse(s)

Value calculated from 220 minus age

Menu

Display where values must be entered or selected.

Pulse

Registration of heart beats per minute

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

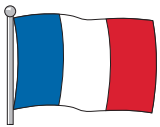



Table des matières	22		
Consignes de sécurité	22		
• Entretien	22		
• Votre sécurité	22		
Description	23-25		
• Zone de fonctions / touches	23		
• Zone d'affichage / écran	24-25		
Réglages	26		
• Heure	26		
• Métrique / impérial	26		
• Mémoire P1/P2	26		
Entraînement	27-28		
• Sans pré-réglages/mesure du pouls	27		
• Avec pré-réglages	27		
• Temps	27		
• Distance	27		
		• Energie (kJ/kcal)	27
		• Age (10 à 99)	28
		• Réglage du signal sonore (oui/non)	28
		• Sélection du pouls visé (FA 65% / FI 75%)	28
		• Saisie du pouls visé (40 à 199)	28
		• Interruption/fin de l'entraînement	28
		• Reprise de l'entraînement	28
		• Recovery (mesure du pouls de récupération)	29
		• Affichage du dernier entraînement	29
		Consignes générales	30
		• Signaux sonores	30
		• Récupération	30
		• Calcul des valeurs moyennes	30
		• Consignes pour la mesure du pouls	
		Avec clip-oreille	30
		Avec ceinture pectorale	30
		Avec capteurs au guidon	30
		• Changement des piles	30
		• Affichage des niveaux de freinage	30
		Instructions d'entraînement	30
		• Endurance	30
		• Intensité de l'effort	31
		• Ampleur de l'effort	31
		 31	
		Glossaire	31

Dans le mode d'emploi, ce signe indique un renvoi au glossaire qui explique le terme en question..

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.

- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant afin de déterminer si votre état de santé vous permet d'utiliser cet appareil. Les résultats médicaux devraient servir de base pour l'établissement de votre programme d'entraînement. Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à la santé.**

Description

Le système électronique possède les fonctions suivantes:

- 2 mémoires de données personnelles pour: Kilomètres et temps d'entraînement
- Spécifications d'entraînement
- Affichage du dernier entraînement avec les valeurs moyennes et maximales
- Réglages KJoule/KM/H ou Kcal/M/H.
- Calcul de la consommation d'énergie dépendant de la vitesse de rotation et des niveaux de freinage

Fonctions

Ci-après une explication succincte des quatre touches.

DISP SET (appuyer un court instant)

- Passage de l'affichage de la durée au mode prêt à l'entraînement
- Passage au prochain écran d'entrée ou d'affichage Les réglages ou valeurs sont repris. Les réglages ou valeurs sont appliqués.

DISP-SET (maintenir appuyé) RESET

- Suppression de l'affichage pour un redémarrage. Possible uniquement lorsque l'appareil est immobilisé.

Moins - / Plus +

Ces touches permettent de modifier les valeurs dans les différents champs de saisie avant l'entraînement

- Maintenir appuyé > balayage rapide des valeurs
- Appuyer simultanément sur "Plus" et "Moins" : remise à zéro des champs)t

Moins - (appuyer un court instant en mode affichage de la durée)

- Affichage des données de l'entraînement précédent (**MEM**) et du nombre total de kilomètres (**ODO**)

Moins - (maintenir appuyé en mode affichage de la durée)

- Réglage de l'heure (TIME)
- Passage de ME à IM (SETTINGS)

ME = [24h], [KJoule], [Kilomètres] -Affichage

IM = [12h], [Kcal], [Miles] -Affichage

- Activer «Enregistrer les spécifications d'entraînement»

REC (pouls au repos avec note de forme)

Cette touche permet de démarrer la fonction pouls au repos et de calculer une note de forme.

Personnes

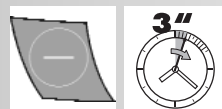
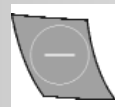
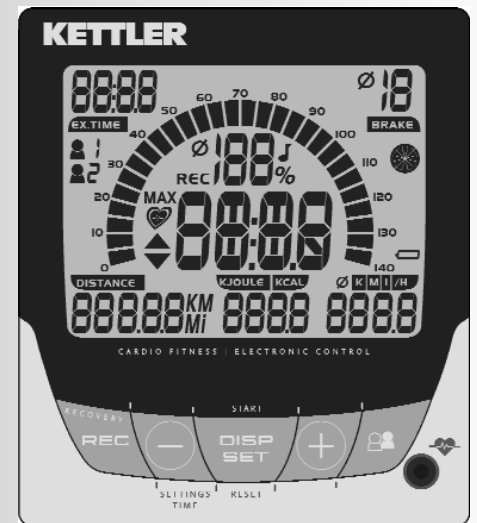
- Affichage des kilomètres et du temps d'entraînement de la personne 1 ou la personne 2
- Affichage des dernières données d'entraînement.

Prise du pouls

La prise du pouls peut être effectuée avec 3 appareils:

1. Clip oreille - Brancher la fiche dans la prise femelle.
2. Capteur de pouls radial - La prise se trouve au dos de l'écran ;
- 3 Ceinture thoracique avec récepteur (disponible comme accessoire)

Prière de respecter le manuel d'utilisation des appareils respectifs.



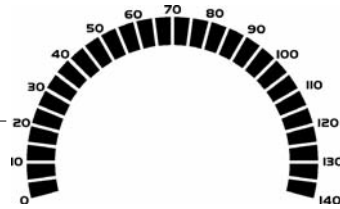
Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Affichage / écran

La surface d'affichage (appelée écran) vous informe sur les différentes fonctions.

Fréquence de pédalage (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Pouls (PULSE)



Affichage de la valeur moyenne

Fonction pouls au repos RECOVERY

Pouls maximal

Avertissement (clignote) pouls max. +1

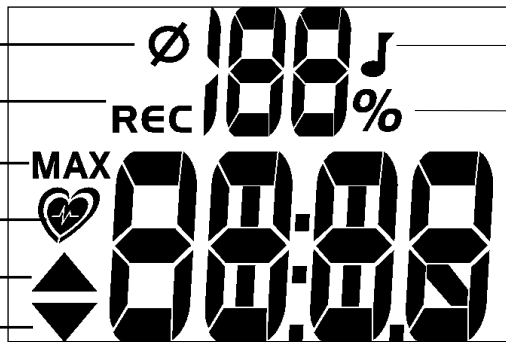
Symbole du cœur (clignote)

Pouls inférieur à la limite du pouls cible -11

Augmenter le pouls

Pouls supérieur à la limite du pouls cible +11

Réduire le pouls



Signal d'avertissement
MARCHE/ARRÊT

Pourcentage
Comparaison pouls réel/
pouls maximal

Affichage de la valeur du
pouls
40 – 220 [1/min]

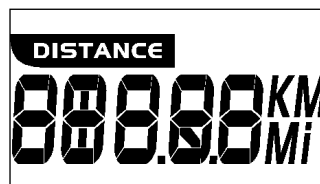
Pouls de pourcentage



Signal d'avertissement
MARCHE/ARRÊT

Valeur de pourcentage
Comparaison pouls
réel/pouls maximal

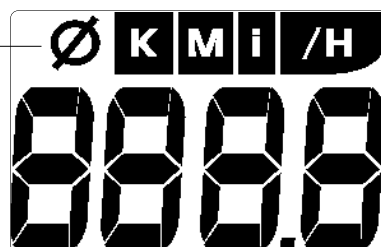
Distance (DISTANCE)



Valeur 0,00 – 99,99

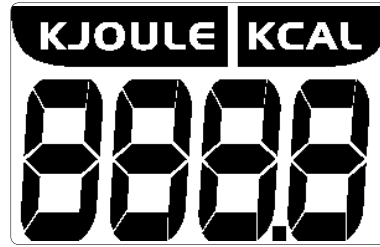
Vitesse

Affichage de la valeur moyenne



Valeur 0 – 99,9

Consommation de l'énergie (KJOU-LE) ou (KCAL)



Valeur : 0 – 9999 "

Temps (EX.TIME)



Valeur : 0:00 – 99:59

Niveau de freinage (BRAKE)

Affichage de la valeur moyenne

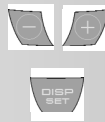
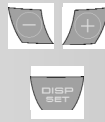


Niveau 1 - 10

Chargement des piles



Tension de pile insuffisante pour la prise du pouls.
Changer la pile



Réglages

Heure

- **Moins -** (maintenir appuyé en mode affichage de la durée)

Les heures clignotent

- Appuyer sur **Moins - / Plus +**

Régler les heures

- Appuyer sur **DISP SET**

Les minutes clignotent

- Appuyer sur **Moins - / Plus +**

Régler les minutes

- Appuyer sur **DISP SET**

- Appuyer sur **Moins - / Plus +**

Régler IM ou ME

ME = [24h], [KJoule], [Kilomètres] -Affichage ou

IM = [12h], [Kcal], [Miles] -Affichage

- Appuyer sur **DISP SET**

Activer la mémoire de spécifications pour la personne 1

- Appuyer sur **Moins - / Plus**

Activer la mémoire pour la personne 1. **[STORE]**

Lorsque **STORE** est activé, les spécifications d'entraînement:

temps, distance, énergie et surveillance du pouls sont enregistrés et affichés pour chaque nouvel entraînement.

- Appuyer sur **DISP-SET**

Activer la mémoire de spécifications pour la personne 2

- Appuyer sur **Moins - / Plus**

Activer la mémoire pour personne 2. **[STORE]**

Lorsque **STORE** est activé, les spécifications d'entraînement:

temps, distance, énergie et surveillance du pouls sont enregistrées et affichées pour chaque nouvel entraînement.

- Appuyer sur **DISP-SET**

L'heure est affichée

Entraînement

1. Entraînement sans consignes / prise du pouls / préparation à l'entraînement

- Appuyer sur la touche **DISP**

Personne 1 est affichée.

La préparation à l'entraînement est affichée avec des valeurs 0.

Une valeur de pouls est affichée lorsqu'un signal de pouls est reconnu par un clip oreille, un capteur de pouls radial ou un récepteur.

Un niveau de freinage est affiché.

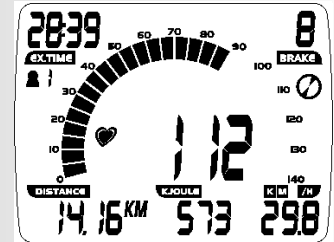
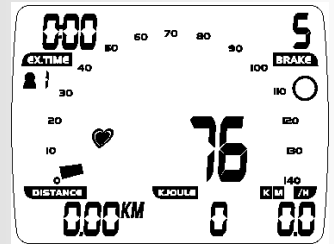
et / ou

- **Pédalage**

Le temps d'entraînement "EX.TIME", la distance « DISTANCE », la consommation de l'énergie et la vitesse sont affichés par compte en avant.

Les tours de pédale sont affichés.

La roue d'animation est active



2. Entraînements avec spécifications / surveillance du pouls

Des valeurs de spécification peuvent être entrées sous temps, distance, énergie. Au début de l'entraînement, ces valeurs sont comptées à rebours. Lorsque zéro est atteint, l'affichage clignote et un bip sonore est émis. Puis le compte en avant est repris avec la valeur de spécification.

Une surveillance du pouls peut être entrée sous pouls. Cette surveillance peut afficher aussi bien une plage de pulsations avec un écart de -/+ 10 pulsations qu'une surveillance du pouls maximal et avertir la personne s'entraînant en émettant un signal d'avertissement.

Sélection de la personne

Le système électronique dispose de deux mémoires de données personnelles. Ainsi, deux personnes s'entraînant peuvent entrer de différentes spécifications d'entraînement. Cela est raisonnable lorsque l'entraînement doit toujours se dérouler avec les mêmes spécifications. Dans ce cas, l'entrée répétée des valeurs de spécification avant l'entraînement est inutile. Le temps d'entraînement total et les kilomètres parcourus totaux sont enregistrés sous personne 1 et 2.

L'activation est effectuée sous réglages/mémoire pour Activer la personne **[STORE]**

- Appuyer sur « Personnes »: Sélection de la personne

Affichage: "Personne 1 clignote, temps d'entraînement total et kilomètres parcourus totaux"

- Changer de personne en appuyant sur « Plus » ou « Moins » Person

- Confirmer la personne avec "DISP/SET"

Spécification du temps (EX.TIME)

- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 30:00)

Confirmer avec "DISP/SET".

Affichage: prochain menu "DISTANCE"

Spécification de la distance (DISTANCE)

- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 7,50)

Confirmer avec "DISP/SET".

Affichage: prochain menu "ENERGIE"

Spécification de l'énergie (KJoule/KCAL)

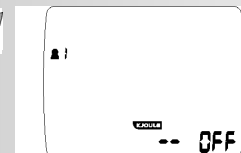
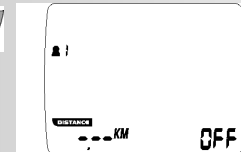
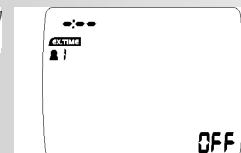
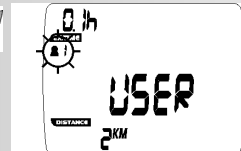
- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 780)

Confirmer avec "DISP/SET".

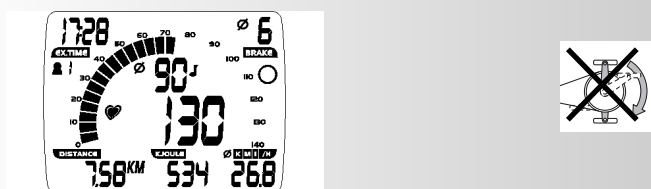
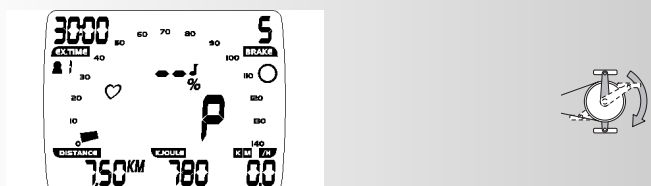
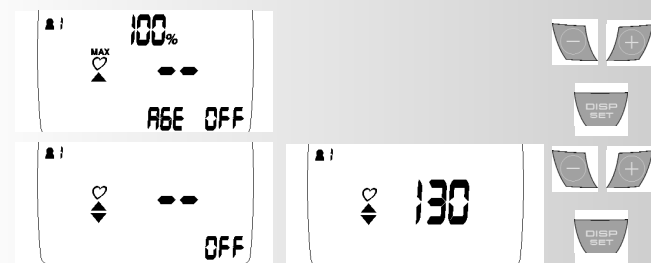
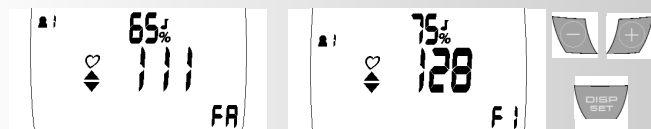
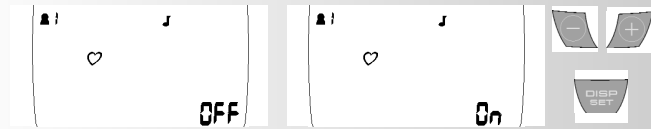
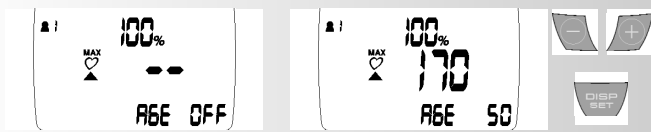
- Sélectionner avec "Plus" ou « Moins » l'unité KJoule ou kcal.

Confirmer avec "DISP/SET".

Affichage: nouveau menu « Entrée de l'âge »



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Entrée de l'âge (AGE)

L'entrée de l'âge permet de déterminer et de surveiller le pouls maximal (symbole MAX, signal d'avertissement si activé).

- Entrer des valeurs en appuyant sur « Plus » ou « Moins » (p.ex. 50).

Il est possible d'en calculer le pouls maximal de 170 lors de l'entrée après le rapport (220 - âge)

Confirmer avec "DISP/SET".

Affichage : prochain menu « Signal d'alarme »

Signal d'alarme en cas de dépassement du pouls maximal

- Sélectionner la fonction avec le symbole en appuyant sur « Plus » ou « Moins »

Confirmer avec « **DISP/SET** ».

Affichage : prochain menu Sélection du pouls cible « FA 65% »

Surveillance du pouls cible FA 65% / FI 75%

- Faire une sélection en appuyant sur « Plus » ou « Moins »
- Combustion de graisse 65%, remise en forme 75% du pouls maximal.

Confirmer avec « DISP/SET » (mode de spécifications terminé)

Affichage : préparation à l'entraînement avec les spécifications

ou

Entrée du pouls cible

L'entrée 40 - 199 permet une fixation et une surveillance d'un pouls d'entraînement indépendant de l'âge (symbole HI, signal d'avertissement si activé, pas de surveillance du pouls maximal).

Pour ce faire, l'entrée de l'âge doit être mise sur "OFF".

- Désélectionner la surveillance du pouls maximal en appuyant sur « Plus » et « Moins ». **Affichage**: « AGE OFF »

Confirmer avec « **DISP/SET** ».

Affichage : prochaine spécification « Pouls cible »

- Entrer une valeur en appuyant sur "Plus" ou "Moins" (p.ex. 130)

Confirmer avec « **DISP/SET** » (mode de spécification terminé)

Affichage : Préparation à l'entraînement avec les spécifications

- Pédalage

En cas de spécifications, un compte à rebours est effectué.

Interruption ou arrêt de l'entraînement

Lorsque la vitesse de pédalage est inférieure à 10 tours/min., le système électronique considère ceci comme une interruption de l'entraînement. La roue d'animation est vide. Les données de l'entraînement qui ont été atteintes s'affichent. Les tours, le pouls, la vitesse et les niveaux de freinage sont représentés comme valeurs moyennes avec le symbole Ø.

Les données de l'entraînement s'affichent pendant 4 minutes. Si pendant ce laps de temps, vous n'appuyez sur aucune touche ni n'utilisez l'appareil, le système électronique passe en mode veille et l'heure s'affiche.

Reprise de l'entraînement

Si l'entraînement est repris dans un délai de 4 minutes, le compte croissant ou à rebours des dernières valeurs reprend lui aussi.

Fonction RECOVERY

Prise du pouls au repos

Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur "RECOVERY".

La valeur de pouls est enregistrée (P1)
Le pouls actuel est toujours affiché.

Le système électronique mesure votre pouls des 60 dernières secondes.

La valeur de pouls après 60 secondes (P2) est enregistrée

La différence de pouls (P1 - P2) est affichée

De cette différence est déterminée une note de forme (dans l'exemple F 4,8).

L'affichage est terminé après 20 secondes.

"RECOVERY" interrompt la fonction pouls au repos ou l'affichage de la note de forme.

Si aucun pouls n'est mesuré au début ou à la fin du compte à rebours, le message d'erreur "Err" apparaît.

Affichage du dernier entraînement avec les valeurs moyennes et maximales

- Appuyer sur « Personnes »: Sélection de la personne
Affichage: "Personne 1 clignote, temps d'entraînement total et kilomètres parcourus totaux. »
- Changer de personne en appuyant sur « Plus » ou « Moins »
- Confirmer la personne avec « DISP/SET »
- Appuyer encore une fois sur "Personnes":

Affichage: Les valeurs moyennes du pouls, pouls de pourcent, RPM, KM/H

et le niveau de freinage du dernier entraînement sont affichés avec le symbole [Ø].

- Appuyer sur "**DISP/SET**"

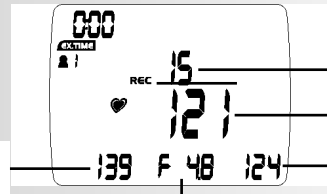
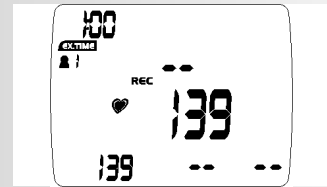
Affichage: Les valeurs maximales du pouls, pouls de pourcent, RPM, KM/H et le niveau de freinage du dernier entraînement sont affichés avec le symbole [MAX].

- Appuyer sur "**DISP/SET**"

Affichage: Préparation à l'entraînement avec ou sans spécifications

Note:

Les dernières valeurs d'entraînement ne se réfèrent qu'à la dernière unité d'entraînement. Les valeurs sont enregistrées par un « RESET » ou une activation du mode veille avec affichage de l'heure et effacent les valeurs enregistrées antérieurement.



Pouls REC Start (P1)

(P1- P2)

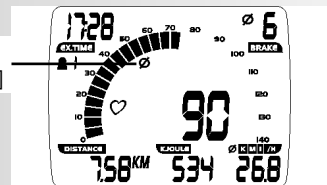
Pouls réel

Pouls après 60s (P2)

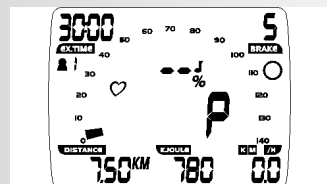
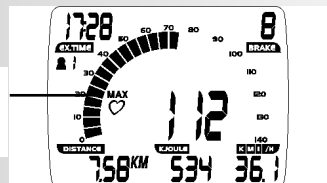
note de forme



Affichage de la valeur moyenne [Ø]



Affichage de la valeur maximal [MAX]



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Informations d'ordre général

Système de sonneries

Allumage

Un signal sonore retentit à l'allumage pendant le test des segments.

Consignes

Un bref signal sonore retentit lorsque les valeurs de consigne pour la durée, la distance et les KJoule/kcal ont été atteintes.

Contrôle du pouls

Une fois que la valeur du pouls saisie a été atteinte, deux signaux sonores brefs retentissent.

Récupération

Calcul de la note de forme (F) :

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

P1 Poulx à l'effort

P2 = Poulx au repos

Note 1 = très bien

Note 6 = insatisfaisant

Calcul de la moyenne

Les moyennes calculées se réfèrent aux unités d'entraînement précédentes jusqu'à une remise à zéro ou à la mise en mode veille.

Indications pour la mesure du pouls

La mesure du pouls débute lorsque le cœur de l'affichage clignote à la même fréquence que vos pulsations cardiaques.

Avec le clip oreille

Le capteur de pouls fonctionne à la lumière infrarouge. Il mesure les changements intervenant au niveau de la translucidité de la peau provoqués par votre pouls. Frottez-vous vigoureusement le lobe de l'oreille 10 fois avant de placer le capteur de pouls sur votre oreille.

Évitez toute impulsion perturbatrice

- Fixez soigneusement le clip sur le lobe de votre oreille et cherchez le point le mieux adapté à la mesure (le symbole "cœur" clignote en continu).
- Ne vous entraînez pas directement sous une forte projection de lumière, p.ex. éclairage au néon, halogène, projecteur, soleil.
- Évitez que le capteur et son câble ne vibrent ni ne bougent. Fixez toujours le câble à vos vêtements ou de préférence à votre bandeau à l'aide de la pince.

Avec la ceinture thoracique

Lire le mode d'emploi de l'appareil.

Avec le capteur de pouls radial

Le capteur de pouls radial détecte la moindre tension provoquée par la contraction du cœur, laquelle est ensuite analysée par le système électronique

- Serrez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Évitez les mouvements brusques
- Tenez vos mains tranquilles et évitez de les contracter ou de les frotter sur les surfaces de contact.

Remarque:

Le pouls ne peut être mesuré que **d'une seule manière** à la fois : soit à l'aide du clip oreille, soit avec le capteur de pouls radial, soit au moyen de la ceinture thoracique. Si aucun clip oreille ou récepteur n'est branché dans la prise femelle, le capteur de pouls radial est automatiquement activé. Si un clip oreille ou un récepteur est branché dans la prise femelle, le capteur de pouls radial est automatiquement désactivé. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs de pouls radial.

Changement des piles

Lorsque le symbole "pile" s'affiche, les piles doivent être changées. Les valeurs Nombre total de kilomètres, Consignes, Entraînement précédent sont perdues. L'heure doit être à nouveau réglée.

Affichage des niveaux de freinage

Le réglage de freinage est classé en niveaux 1-10. En cas de panne ou de perte de ce classement, rétablissez-le de la manière suivante:

- Vérifiez si le câble de liaison à 3 pôles sur le verso de l'écran est branché.
- Insérez les piles et appuyez en même temps sur la touche « DISP/SET » jusqu'à ce que le test des segments ait été effectué.
- Retournez la roue manuelle au réglage minimal et appuyez sur la touche « DISP/SET » lorsque le message 0%, BRAKE 0 est affiché.
- Tournez la roue manuelle au réglage maximal et appuyez sur la touche « DISP/SET » lorsque le message 100%, BRAKE 10 est affiché.

La procédure est terminée.

Instructions d'entraînement

Le vélo ergométrique est utilisé dans la médecine sportive et la science de l'entraînement pour contrôler le bon fonctionnement du cœur, de la circulation sanguine et du système respiratoire.

Vous pouvez constater si votre entraînement fournit les résultats désirés après quelques semaines :

1. Vous accomplissez une certaine performance d'endurance en fournissant moins d'efforts cardiovasculaires qu'auparavant
2. Vous accomplissez une certaine performance d'endurance en fournissant les mêmes efforts cardiovasculaires sur une période prolongée.
3. Vous récupérez plus vite qu'auparavant après avoir fourni certains efforts cardiovasculaires.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

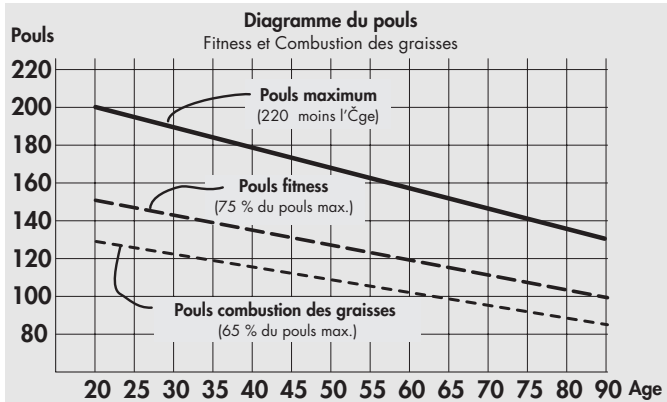
Pouls maximal: la fréquence cardiaque maximale est le pouls le plus haut que l'individu peut atteindre. La fréquence cardiaque maximale est fonction de l'âge de l'individu.

En règle générale : la fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.

Exemple : âge 50 ans -> 220 - 50 = 170 pulsations/ min.

Intensité à l'effort

Pouls à l'effort: L'intensité optimale à l'effort est atteinte à 65 – 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle (voir diagramme). Cette valeur change en fonction de l'âge.



Envergure de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine :

Le volume d'effort optimal est atteint dès que l'on obtient 65 à 75 % de la performance cardio-vasculaire individuelle pendant un laps de temps prolongé.

Principe:

Esoit 10 min /unité d'entraînement quotidien

ou environ 30 min /unité d'entraînement 2 – 3 x /semaine

ou environ 60 min / unité d'entraînement 1 – 2 x /semaine

Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pour les débutants, le programme d'entraînement des 4 premières semaines pourrait être le suivant :

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

Avant et après chaque unité d'entraînement, 5 minutes de gymnastique serviront au réchauffement et au Cool-down. Entre deux unités d'entraînement, vous devriez prévoir une journée sans entraînement, si vous décidez de choisir le programme d'entraînement de 20 à 30 minutes 3 fois par semaine. En cas contraire, vous pouvez vous entraîner tous les jours.

Glossaire

Age

Entrée pour calculer le pouls maximal.

Dimension

Unités pour l'affichage de km/h ou mi/h, Kjoule ou kcal.

Pouls de combustion de la graisse

Valeur calculée de: 65% de pouls max.

Pouls de forme

Valeur calculée de: 75% de pouls max.

Glossaire

Une collection de tentatives d'explications.

Symbole HI

Si le symbole « HI » apparaît, le pouls est de 11 pulsations supérieur au pouls cible.

Lorsque le symbole HI clignote, le pouls maximal est dépassé. La surveillance « HI » est toujours active.

Symbole LO

Si le symbole « LO » apparaît, le pouls est de 11 pulsations inférieur au pouls cible.

La surveillance « LO » est active lorsque le pouls cible a été atteint pendant l'entraînement.

Pouls maximal/maximaux

Valeur calculée de 220 moins l'âge

Menu

Affichage dans lequel les valeurs doivent être entrées ou sélectionnées.

Pouls

Saisie du battement de cœur par minute



Inhoudsopgave	32	
Veiligheidsaanwijzingen	32	
• Service	32	
• Uw veiligheid	32	
Beschrijving	33-35	
• Functiebereik / toetsen	33	
• Weergavebereik / display	34-35	
Instellingen	36	
• Tijd	36	
• Metriek / imperiaal	36	
• Geheugen P1/P2	36	
Training	37	
Zonder programmeringen / polsslagmeting	37	
Met programmeringen	37	
• Tijd	37	
• Afstand	37	
• Energie (KJoule/kcal)	37	
• Leeftijd invoeren (10-99)	37	
• Alarmsignaal instellen (ja/nee)	37	
• Doelpolsslag keuze (Fa 65% / Fi 75%)	37	
• Doelpolsslag invoeren (40-199)	37	
• Trainingsonderbreking / -einde	38	
		• Hervatten van de training 38
		• Recovery (herstelpolsmeting) 39
		• Weergave van de laatste training 39
		Algemene aanwijzingen 40
		• Systeemgeluiden 40
		• Recovery 40
		• Gemiddelde waarde berekening 40
		• Aanwijzingen voor polsslagmeting 40
		Met oorclip 40
		Met borstgordel 40
		Met handsensoren 40
		• Verwisselen van de batterijen 40
		• Remniveaus weergave 40
		Trainingshandleiding 40
		• Duurtraining 40
		• Belastingintensiteit 40
		• Belastingomvang 40
		• Woordenlijst 41



Dit teken verwijst in de handleiding naar de woordenlijst. Daar wordt het betreffende begrip verklaard..

Veiligheidsaanwijzingen

- Plaats het trainingsapparaat op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te voorkomen, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is op langere termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed werkt en of het nog in goede toestand is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen.
- Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat niet meer gebruiken totdat reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven als u regelmatig op schade en slijtage controleert.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van de training uw huisarts, of training met dit apparaat geschikt is voor u. Het advies van uw arts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Verkeerde of overmatige training kan tot letsel leiden.**

Beschrijving

De computer heeft onderstaande functies:

- Geheugen voor 2 personen voor: Trainingskilometers en – tijd
- Trainingsprogrammeringen
- Weergave van de laatste training met gemiddelde- en maximale waardes

- Instellingen KJoule/KM/H of Kcal/M/H
- Toerental en remniveau afhankelijke energieverbruikberekening

Functiebereik

De vier toetsen worden hieronder kort toegelicht.

DISP SET (kort indrukken)

- Wisseling van tijdweergave naar gereed voor training
- Wisseling naar het volgende programmeerveld of weergaveveld. Instellingen of waarden worden opgeslagen.

DISP-SET (langer indrukken) RESET

- Wissen van de weergave voor een nieuwe start. Alleen mogelijk als het apparaat stil staat.

Minus – / Plus +

Met deze functietoetsen worden voor de training bij de diverse programmeringen de waardes gewijzigd.

- Langer indrukken > snelle waardedoorloop
- “Plus” en “Minus” tegelijk indrukken: programmeringen worden teruggezet

Minus – (kort indrukken bij tijd)

- Weergave van de laatste trainingsgegevens (**MEM**) en totaal aantal kilometers (**ODO**)

Minus – (lang indrukken bij tijd)

- Klok instellen (TIME)
- Wisseling van **ME** naar **IM** (SETTINGS)
- ME** = [24h], [KJoule], [Kilometers] – weergave
- IM** = [12h], [Kcal], [mijlen] – weergave
- Trainingsprogrammeringen opslaan activeren.

REC (Herstelpols met conditiecijfer)

Met deze functietoets wordt de herstelpolsfunctie gestart en een conditiecijfer berekend.

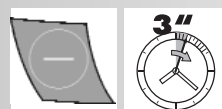
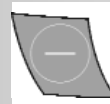
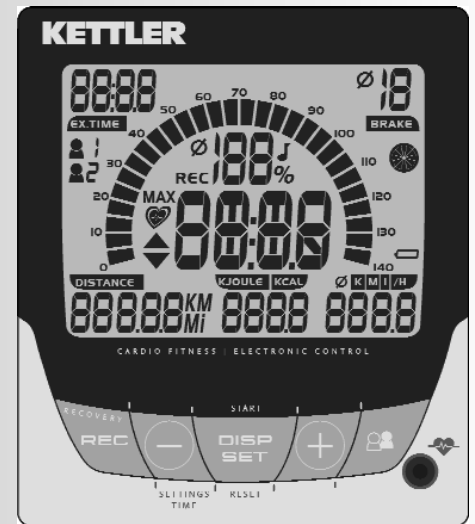
Personen

- Weergave van de trainingskilometers en – tijd van persoon 1 of persoon 2
- Weergave van de laatste trainingsgegevens.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen plaatsvinden:

1. Oorclip – de stekker wordt in de bus gestoken;
2. Handsensoren – de aansluiting bevindt zich aan de achterzijde van de computer;
3. Borstgordel met insteekontvanger (is als accessoire verkrijgbaar) – a.u.b. de bij de borstgordel geleverde handleiding doorlezen

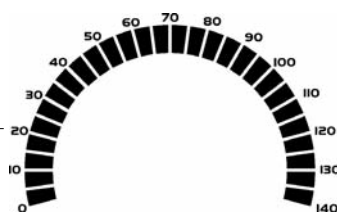


Weergavebereik / Display

Het weergavebereik (ofwel display) informeert over de diverse functies.

Trapfrequentie (RPM)

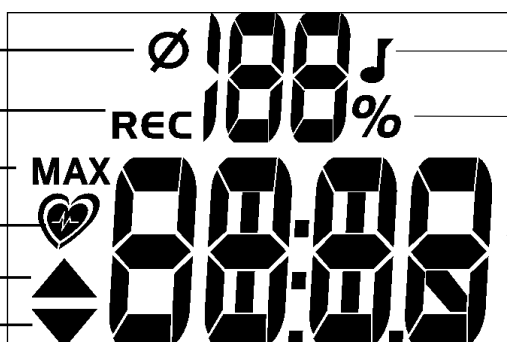
10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Polsslag (PULSE)



- Gemiddelde waarde
- Herstelpolsfunctie RECOVERY
- Maximale polsslag
- Alarm (knippert) Max.polsslag + 1
- Hartsymbool (knippert)
- Doelpolsslaggrens te laag -11
- Polsslag verhogen
- Doelpolsslaggrens overschreden + 11
- Polsslag verlagen



- Alarmsignaal AAN/UIT
- Percentage
- Vergelijk actuele polsslag / max. polsslag
- Polsslagweergave
- 40 - 220 [1/min]

Polsslagpercentage



- Alarmsignaal AAN/UIT
- Percentage
- Vergelijk actuele polsslag / max. polsslag

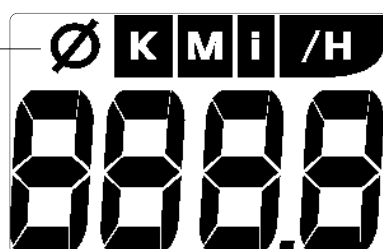
Afstand (DISTANCE)



Waarde 0,00 - 99,99

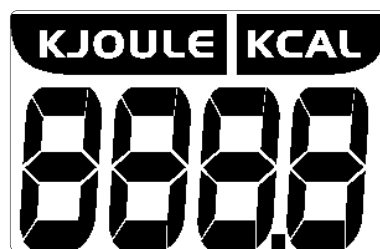
Snelheid

Gemiddelde waarde



Waarde 0 - 99,9

Energieverbruik
KJOULE / KCAL



Waarde: 0 – 9999 "

Tijd (EX.TIME)



Waarde: 0:00 – 99:59

Remniveau (BRAKE)

Gemiddelde waarde

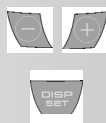
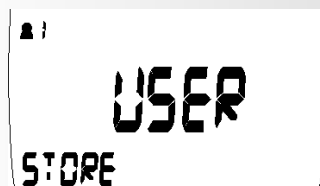


Niveau 1 - 10

Batterijlading



Batterijspanning niet meer toereikend voor polslagmeting. Batterij verwisselen.



Instellingen

Tijd

- **Minus** (lang indrukken bij het tijdveld)
De uren knipperen

- **Minus - / Plus +** indrukken

Uren instellen

- **DISP-SET** indrukken

Minuten knipperen

- **Minus - / Plus +** indrukken

Minuten instellen

- **DISP-SET** indrukken

- **Minus - / Plus +** indrukken

IM of ME instellen

ME = [24h], [KJoule], [kilometers] – weergave of

IM = [12h], [Kcal], [mijlen] – weergave

- **DISP-SET** indrukken

Programmeringgeheugen voor persoon 1 activeren

- **Minus - / Plus +** indrukken

Geheugen voor persoon 1 activeren **[STORE]**

Als **STORE** geactiveerd wordt, worden de trainings-programmeringen: tijd, afstand, energie en polsslag-bewaking opgeslagen en bij elke nieuwe training weergegeven.

- **DISP-SET** indrukken

Programmeringgeheugen voor persoon 2 activeren

- **Minus - / Plus +** indrukken

Geheugen voor persoon 2 activeren **[STORE]**

Als **STORE** geactiveerd wordt, worden de trainings-programmeringen: tijd, afstand, energie en polsslag-bewaking opgeslagen en bij elke nieuwe training weergegeven.

- **DISP-SET** indrukken

Tijd wordt weergegeven

Training

1. Training zonder programmeringen / polsslagmeting / gereed voor training

- **DISP** indrukken

Persoon 1 wordt weergegeven.

Gereed voor training wordt met 0-waardes aangegeven. Een polsslag wordt met 0-waardes aangegeven. Een polsslag wordt met 0-waardes aangegeven, als een polsslagsignaal via oorclip, handsensoren of insteekontvanger gemeten wordt.

Er wordt een remniveau getoond.

En/of

- **Trappen**

Trainingstijd "EX.TIME", afstand "DISTANCE", energieverbruik en snelheid worden optellend weergegeven.

De pedaalomwentelingen worden getoond.

Animatiewiel is actief

2. Training met programmeringen / polsslagbewaking

Onder tijd, afstand en energieverbruik kunnen programmeringen ingevoerd worden. Bij begin van de training tellen deze waardes terug. Als nul bereikt wordt, knippert het veld en hoort u een alarmsignaal. Daarna wordt vanaf de geprogrammeerde waarde weer opgeteld.

Bij polsslag kan een polsslagbewaking ingesteld worden. Deze kan zowel een polsslagbereik met +/- 10 slagen afwijking als ook een maximale polsslag overschrijding weergegeven en met een alarmsignaal melden.

Personenkeuze

De computer heeft 2 personen geheugen. Daardoor kunnen 2 trainende personen verschillende trainingsprogrammeringen ingeven. Dit is zinvol als de training steeds met dezelfde programmeringen dient te geschieden. Daardoor wordt het opnieuw invoeren van de programmeringwaardes voor de training overbodig.

Onder persoon 1 en 2 wordt ook de totale trainingstijd en het totaal aantal kilometers opgeslagen.

De activering geschied onder instellingen/geheugen voor persoon activeren **[STORE]**

- "Personen" indrukken: personenkeuze

Weergave: "Persoon 1 knippert, totale trainingstijd en totaal aantal kilometers"

- Met "plus" of "minus" van persoon wisselen
- **"DISP/SET"** persoon bevestigen

Tijdprogrammering (EX.TIME)

- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 30:00)
- Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu "AFSTAND"

Afstandprogrammering (DISTANCE)

- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 7,50)
- Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu "ENERGIE"

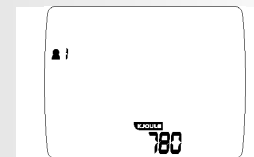
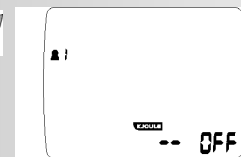
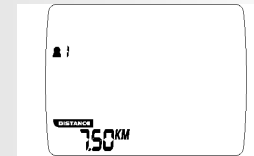
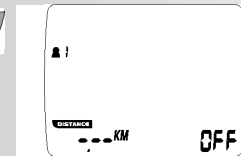
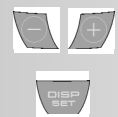
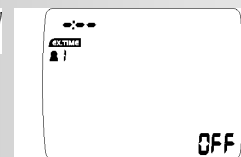
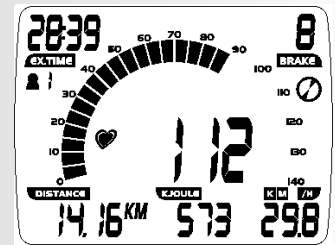
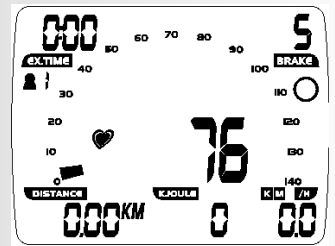
Energieprogrammering (KJoule/KCAL)

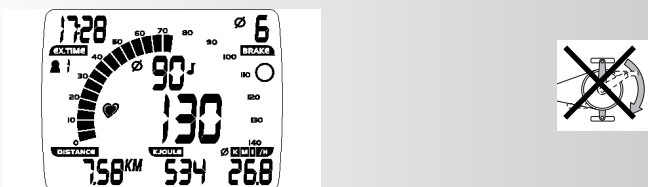
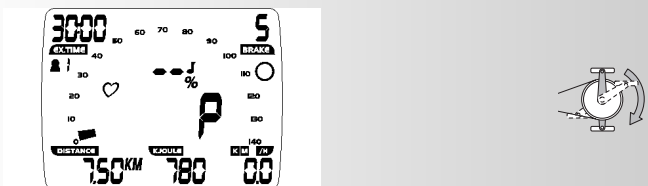
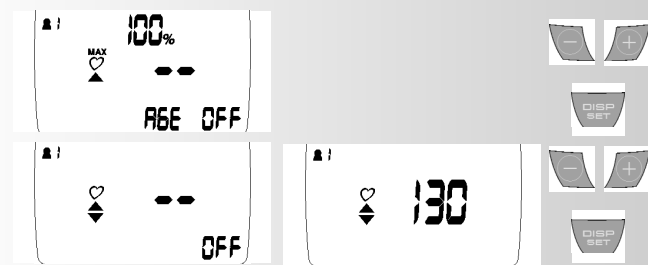
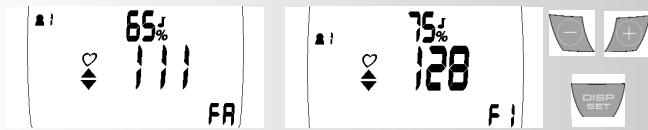
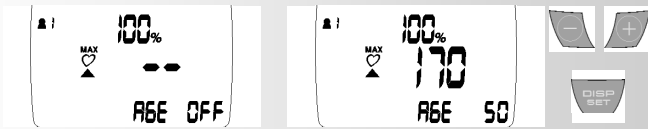
- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 780)
- Met **"DISP/SET"** bevestigen.

Met "plus" of "minus" eenheid KJoule of Kcal kiezen

Met **"DISP/SET"** bevestigen.

Weergave: volgende menu "Leeftijdprogrammering"





Leeftijdprogrammering (AGE)

Het invoeren van de leeftijd dient voor het berekenen en de bewaking van de maximale polsslag (symbool MAX, alarmsignaal indien geactiveerd).

- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 50)

Daaruit wordt bij het invoeren volgens de formule $(220 - \text{leeftijd})$ een maximale polsslag van 170 berekend.

Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu "Alarmsignaal"

Alarmsignaal bij overschrijding maximale polsslag

- Met "plus" of "minus" de functie met symbool ♪ kiezen

Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu doelpolsslagkeuze "FA 65%"

Doelpolsslagbewaking FA 65% / FI 75%

- Met "plus" of "minus" keuze maken
- Vetverbranding 65%, conditie 75% van de maximale polsslag

Met "DISP/SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

Weergave: gereed voor training met programmeringen of

Doelpolsslagprogrammering

Het invoerwaarde 40 – 199 dient voor het vastleggen en de bewaking van een leeftijdonafhankelijke trainingspolsslag (symbool HI, alarmsignaal indien geactiveerd, géén maximale polsslag bewaking). Daarvoor dient de leeftijdprogrammering op "OFF" staat.

- Met "plus" en "minus" de maximale polsslag bewaking kiezen. Weergave: "AGE OFF"

Met "DISP/SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu "Doelpolsslag"

- Met "plus" of "minus" waarde invoeren (bijv. 130)

Met "DISP/SET" bevestigen (programmeringmodus afgesloten)

Weergave: gereed voor training met programmeringen

- Begin met trappen

Bij programmeringen wordt er teruggeteld.

Trainingsonderbreking of -einde

Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min herkent de computer een Trainingsonderbreking. Het animatiewiel wordt leeg weergegeven. De bereikte trainingsgegevens worden getoond. Omwentelingen, polsslag, snelheid en remniveau worden als gemiddelde waardes met het Ø symbool getoond.

De trainingsgegevens worden 4 minuten getoond. Drukt u binnen deze tijd niet op een toets en traint u niet, schakelt de computer in de standby-modus met tijdweergave.

Hervatten van de training

Bij voortzetting van de training binnen 4 minuten worden de laatste waardes verder opgeteld of teruggeteld.

RECOVERY – functie

Herstelpolsmeting

- Bij trainingseinde “RECOVERY” indrukken.

Weergave: REC

De polsslagwaarde wordt opgeslagen (P1)

De actuele polsslag wordt weer getoond.

De computer meet 60 seconden terugtellend uw polsslag. De polsslag na 60 seconden (P2) wordt opgeslagen. Het verschil in polsslag (P1 – P2) wordt getoond. Daaruit wordt een conditiecijfer (in het voorbeeld F 4,8) berekend. De weergave wordt na 20 seconden beëindigt.

“RECOVERY” onderbreekt de herstelpolsfunctie of conditiecijfer-weergave.

Wordt aan het begin of einde van de teruglopende tijd geen polsslag gemeten, verschijnt de foutmelding “Err”.

Weergave van de laatste training met gemiddelde en maximale waarden

- “personen” indrukken: personenkeuze

Weergave: “persoon 1 knippert, totale trainingstijd en totaal aantal kilometers”

- Met “plus” of “minus” de persoon wisselen
- “DISP/SET” de persoon bevestigen
- “personen” opnieuw indrukken:

Weergave: gemiddelde waarden van polsslag, % polsslag, RPM, KM/h en remniveau van de laatste training worden met het [Ø] symbool weergegeven.

- “DISP/SET” indrukken

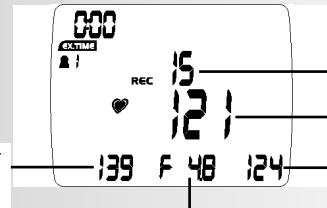
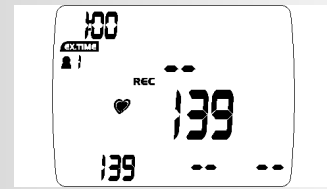
Weergave: maximale waarden van polsslag, % polsslag, RPM, KM/h en remniveau van de laatste training worden met het [MAX] symbool weergegeven.

- “DISP/SET” indrukken

Weergave: gereed voor training met of zonder programmeringen.

Opmerking:

De laatste trainingswaarden hebben alleen betrekking op de laatste trainingssessie. De waarden worden door een “RESET” of activering van de standby-modus met tijdweergave opgeslagen en wissen eerdere waarden.



polsslag REC Start (P1)

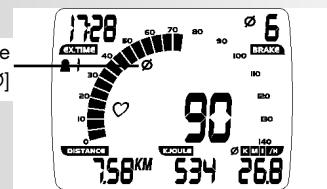
(P1 - P2)

actuele polsslag
polsslag na 60s (P2)

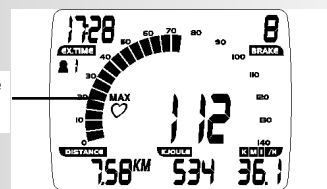
fitnesscijfer



Gemiddelde waarde [Ø]



maximale waarde [MAX]



Trainings- en bedieningshandleiding

Algemene informatie

Systeemtonen

Inschakelen

Bij het inschakelen hoort u tijdens de test van de segmenten een toon.

Vastgestelde waarden

Bij het bereiken van de ingestelde tijd, de afstand en KJoule/Kcal hoort u een korte toon.

Polscontrole

Wordt de ingevoerde polswaarde bereikt, hoort u korte tonen.

Recovery

Berekening van het fitnesscijfer (F):

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

P1 = pols onder belasting P2 = pols tijdens herstelling

Cijfer 1 = zeer goed Cijfer 6 = onvoldoende

Berekening van gemiddelde waarden

De berekening van de gemiddelde waarden heeft betrekking op afgesloten trainingseenheden tot een reset of de stand-by modus.

Informatie m.b.t. de polsmeting

De berekening van de pols begint, wanneer het hart op het display overeenkomstig de slag van uw polsslag knippert.

Met oorclip

De polssensor werkt met infrarood licht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid die door uw polsslag worden veroorzaakt. Voordat u de polssensor op uw oor bevestigt, moet u uw oor 10 keer goed wrijven om de doorbloeding te simuleren.

Vermijd storende impulsen.

- Bevestig de oorclip goed op uw oor en zoek het beste punt voor de polsmeting (het hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder sterke lichtstraling, bijv. neonlicht, halogeenlicht, spots, zonnestralen.
- Schokken en snelle bewegingen van de oorsensor inclusief kabel moeten volledig worden uitgesloten. De kabel moet steeds met een knijper op uw kleding of het beste op een hoofdband worden bevestigd.

Met borstriem

Neem de bijbehorende instructies in acht.

Met handpols

Een door de contractie van het hart veroorzaakte minimale spanning wordt door de handsensoren geregistreerd en door de elektronica geëvalueerd.

- Omvat het contactoppervlak met allebei de handen.
- Omvat het contactoppervlak niet met een ruk.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven op de contactoppervlakken.

Opmerking:

Er is maar een manier van polsmeting mogelijk: met oorclip of met handpols of met borstriem. Bevindt zich geen oorclip of insteekontvanger in het polscontact, is automatisch de meting met de handpols geactiveerd. Wordt een oorclip of een insteekontvanger in het polscontact gestoken, wordt de meting van de handpols automatisch gedeactiveerd. Het is niet nodig om de stekker van de handpolsensoren uit het contact te trekken.

Vervangen van de batterijen

Verschijnt het lege batterijsymbool in het display, moeten de batterijen worden vervangen. De waarde van het totaal aantal kilometers, de vastgestelde waarden en de laatste training worden kwijtgeraakt. De tijd moet opnieuw worden ingesteld.

Remniveaus

De rem is in niveaus van 1-10 ingesteld. Is deze indeling gestoord of verloren gegaan, kunt u deze met onderstaande procedure weer instellen:

- Controleer of de 3-polige verbindingkabel aan de achterzijde in de computer gestoken is.
- Batterijen plaatsen en "DISP/SET"-toets daarbij indrukken tot de segmenttest plaatsvindt.
- Handwiel op minimale instelling terugdraaien en op de display: 0%, BRAKE 0 de "DISP/SET"-toets indrukken.
- Handwiel op maximale instelling draaien en op de display: 100%, BRAKE 10 de "DISP/SET"-toets indrukken.

De procedure is afgesloten.

Trainingsinstructies

In de sportgeneeskunde en de trainingswetenschap wordt de fietsergonomie onder andere gebruikt om het functievermogen van hart, bloedcirculatie en het ademhalingsstelsel te controleren. Of uw training na enkele weken het gewenste effect heeft, kunt u als volgt vaststellen:

1. U hebt een hoger uithoudingsvermogen met minder hart- en circulatiebelasting dan voordien.
2. U houdt een bepaald uithoudingsvermogen met dezelfde hart- en circulatiebelasting langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en circulatiebelasting sneller dan voor het begin van de training.

Richtwaarden voor de duurtraining

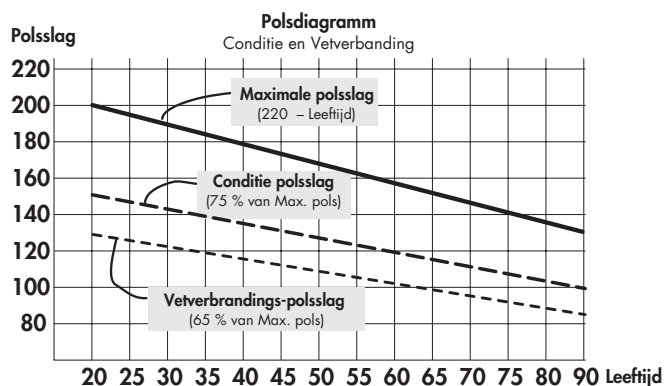
Maximale pols: met de maximale belasting wordt het bereiken van de individuele maximale pols bedoeld. De maximaal te bereiken hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd.

Hier geldt de vuistregel: de maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen minus leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar → 220 - 50 = 170 pols/minuut

Intensiteit van de belasting

Pols onder belasting: de optimale intensiteit van de belasting wordt bij 65-75% (zie diagram) van de maximale pols bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.



Omvang van de belasting

Duur van een trainingseenheid en frequentie per week:

De optimale omvang van de belasting wordt bereikt, wanneer

over een langere periode 65-75% van de individuele hart- en circulatiebelasting wordt bereikt.

Vuistregel:

Of 10 min / trainingseenheid bij dag. training
 of ca. 30 min / trainingseenheid bij 2-3x / week
 of ca. 60 min / trainingseenheid bij 1-2x / week

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

Training voor de beginners kan in de eerste 4 weken als volgt eruit zien:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
1^e week	
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
2^e week	
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
3^e week	
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
4^e week	
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek

Voor en na iedere trainingseenheid dient ca. 5 minuten gymnastiek voor het opwarmen c.q. de cool down. Tussen twee trainingseenheden moet een trainingsvrije dag liggen, als u in het latere verloop de voorkeur geeft aan een training van 3 maal per week 20-30 minuten. Verder is er niets tegen een dagelijkse training.

Woordenlijst

Leeftijd

Invoer voor berekening van de maximale polsslag.

Dimensie

Eenheden voor weergave van km/h of mi/h, Kjoule of kcal.

Vetverbrandingspolsslag

Berekende waarde van: 65% MaxPulse

Conditiepolsslag

Berekende waarde van: 75% MaxPulse

Woordenlijst

Een verzameling van verklaringspogingen.

HI-symbool

Verschijnt "HI" is een doelpolsslag met 11 slagen te hoog. Knippert HI is de maximale polsslag overschreden. "HI"-bewaking is altijd actief.

LO-symbool

Verschijnt "LO" is een doelpolsslag 11 slagen te laag. "LO"-bewaking is actief als tijdens de training de doelpolsslag bereikt wordt.

MaxPulse

Berekende waarde uit 220 minus leeftijd.

Menu

Veld waarin waardes ingevoerd of gekozen kunnen worden.

Polsslag

Metten van de hartslag per minuut.



Índice	42	• Recorrido	47	• Indicaciones sobre la medición del pulso	
Indicaciones de seguridad	42	• Energía (KJulios/kcal)	47	Con clip de oreja	49
• Servicio	42	• Entrada de la edad (10-99)	47	Con la cinta para el pecho	49
• Su seguridad	42	• Ajustar el tono de alarma (sí/no)	47	Con el pulso de mano	49
Descripción	43- 45	• Selección del pulso objetivo (FA % / FI 75 %)	65 47	• Cambio de batería	49
• Zona de funciones / pulsadores	43	• Entrada del pulso objetivo (40-199)	47	• Indicación de las niveles de frenado	49
• Zona de indicación / display	44-45	• Disponibilidad para el entrenamiento	47	Instrucciones de entrenamiento	49
Ajustes	46	• Interrupción / fin del entrenamiento	38	• Entrenamiento de resistencia	49
• Hora	46	• Reinicio del entrenamiento	48	• Intensidad del esfuerzo	49
• Métrico / imperial	46	• Recovery (medición del pulso de recuperación)	48	• Alcance del esfuerzo	50
• Memoria P1/P2	46	• Visualización del último entrenamiento	48	Glosario	50-51
Entrenamiento	47	Indicaciones generales	49		
sin datos predeterminados/medición del pulso	47	• Tonos del sistema	49		
con datos predeterminados	47	• Recovery	49		
• Tiempo	47	• Cálculo del valor medio	49		



Este símbolo ofrece dentro de las instrucciones 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 encima de una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio 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 posible deterioro o desgaste.

Para su seguridad

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar, si desde el punto de vista de la salud, está usted en condiciones de iniciar un entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la elaboración de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.**

Descripción

El sistema electrónico presenta las siguientes funciones:

- 2 memorias personales para:
Kilómetros y tiempo de entrenamiento
- Datos predeterminados de entrenamiento
- Visualización del último entrenamiento con valores medios y máximos
- Ajustes KJ/KM/H o Kcal/M/H.
- Cálculo del consumo de energía en función del número de revoluciones y del nivel de freno

Zona de funciones

A continuación se describen brevemente los cuatro pulsadores.

DISP SET (pulse brevemente)

- Cambio de la visualización del tiempo a la disponibilidad para el entrenamiento
- Cambio al siguiente nivel de entrada o de visualización
Se adoptan los ajustes o valores configurados.

DISP-SET (pulse prolongadamente) RESET

- Borrado de la visualización para un nuevo arranque
Sólo es posible cuando está parado.

Menos - / Más +

Mediante estos pulsadores de función se modifican los valores para los distintos datos antes del entrenamiento.

- Pulsación prolongada > recorrer rápidamente los valores
- Presionando "Más" y "Menos" conjuntamente: se restablecen los datos introducidos.

Menos - (pulsar brevemente con la visualización del tiempo)

- Visualización de los últimos datos del entrenamiento (**MEM**) y los kilómetros totales (**ODO**)

Menos - (pulsar prolongadamente con la visualización del tiempo)

- Ajuste de la hora (TIME)
- Cambio de ME a IM (SETTINGS)

ME = Visualización de [24h], [KJulios], [kilómetros]

IM = Visualización de [12h], [Kcal], [millas]

- Activar Guardar datos predeterminados de entrenamiento.

REC (pulso de recuperación con nota de fitness)

Mediante este pulsador de función se inicia la función del pulso de recuperación y se determina una nota de fitness.

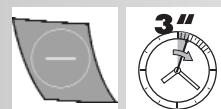
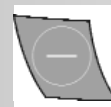
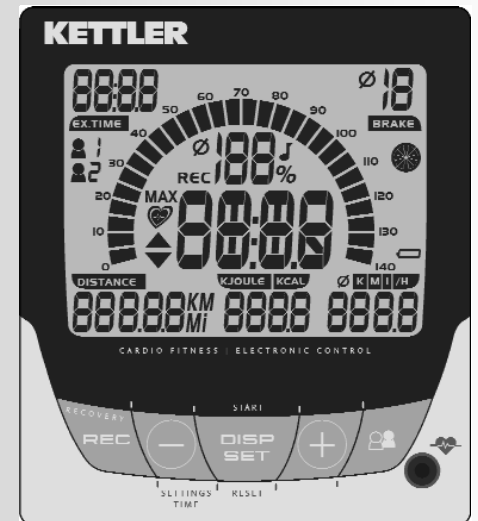
Personas

- Visualización de los kilómetros y el tiempo de entrenamiento de la persona 1 o la persona 2
- Visualización de los últimos datos de entrenamiento.

Medición del pulso

La medición del pulso se puede realizar a través de 3 fuentes:

1. Clip de oreja - Introduzca la clavija en la hembra.
2. Pulso de mano - La conexión está situada en la parte trasera del indicador.
3. Cinta para el pecho con receptor enchufable (disponible como accesorio) - Se ruega tener en cuenta las instrucciones respectivas.



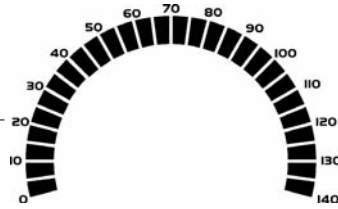
Instrucciones de entrenamiento y manejo

Zona de indicación / display

La zona de visualización (denominada como display) informa sobre las distintas funciones.

Frecuencia de paso (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segmento = 5 [1/min]



Pulso (PULSE)



Visualización del valor medio

Función de pulso de recuperación

Pulso máximo

Advertencia (intermitente) Pulso máx. +1

Símbolo de corazón (intermitente)

Límite de pulso objetivo rebasado hacia abajo -11
Aumentar pulso

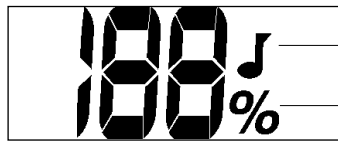
Límite de pulso objetivo superado +11
Reducir pulso

Tono de advertencia
CON/DES

Porcentaje
Comparación pulso
real/pulso máx.

Visualización del valor de
pulso
40 - 220 [1/min]

Pulso en porcentaje



Tono de advertencia
CON/DES

Porcentaje
Comparación pulso
real/pulso máx.

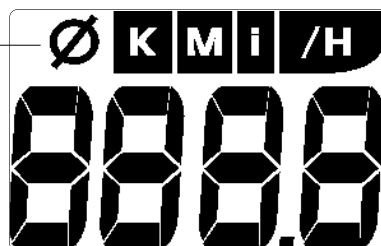
Distancia (DISTANCE)



Valor 0,00 - 99,99

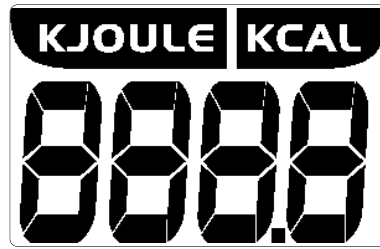
Velocidad

Visualización del valor medio



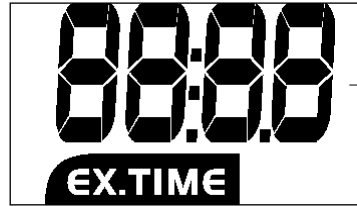
Valor 0 - 99,9

Consumo de energía (KJOULE) o (KCAL)



Valor: 0 – 9999 "

Tiempo (EX.TIME)



Valor: 0:00 – 99:59

Nivel de freno (BRAKE)

Visualización del valor medio



Nivel 1 - 10

Carga de la batería



La tensión de la batería ya no es suficiente para la medición del pulso.
Cambiar la batería.

Ajustes

Hora

- **Menos -** (pulsar prolongadamente con la visualización del tiempo)
Las horas parpadean.

- **Pulse Menos - / Más +**

Ajuste la hora

- Pulse **DISP SET**

Los minutos parpadean.

- • Pulse **Menos - / Más +**

Ajuste los minutos.

- Pulse **DISP SET**

- Pulse **Menos - / Más +**

Ajuste **IM** o **ME**

ME = Visualización de [24h], [KJulios], [kilómetros]
o

IM = Visualización de [12h], [Kcal], [millas]

- Pulse **DISP SET**

Activar memoria de datos predeterminados para la persona 1

- **Pulse Menos - / Más**

Activar memoria para la persona 1. [STORE]

Al activar STORE, los datos predeterminados de entrenamiento:

Tiempo, Distancia, Energía y Vigilancia del pulso se guardan y se visualizan en cada nuevo entrenamiento.

- Pulse **DISP-SET**

Activar memoria de datos predeterminados para la persona 2

- Pulsar **Más - / Menos**

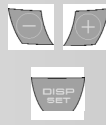
Activar memoria para la persona 2. [STORE]

Al activar STORE, los datos predeterminados de entrenamiento:

Tiempo, Distancia, Energía y Vigilancia del pulso se guardan y se visualizan en cada nuevo entrenamiento.

- Pulse **DISP-SET**

Se visualiza la hora.



Entrenamiento

1. Entrenamiento sin datos predeterminados / medición del pulso / disposición para el entrenamiento

- Pulse la tecla **DISP**

Se visualiza la persona 1. La disposición para el entrenamiento se indica con valores 0. Se indica un valor de pulso si se detecta una señal de pulso a través del clip de oreja, el pulso de mano o el receptor enchufable. Se indica un nivel de freno.

y / o

- **Pedaleo**

El tiempo de entrenamiento "EX.TIME", la distancia "DISTANCE", el consumo de energía y la velocidad se indican a través de un valor que se va incrementando. Las vueltas de pedal se indican. La rueda de animación está activa

2. Entrenamiento con datos predeterminados/vigilancia del pulso

Se pueden introducir valores predeterminados en Tiempo, Recorrido, Energía. Al iniciar el entrenamiento, estos valores empiezan decrecer. Cuando se alcanza cero, la visualización parpadea y se emite una señal acústica. A continuación, se sigue incrementando a partir del valor predeterminado.

En Pulso se puede introducir una vigilancia del pulso. Ésta puede indicar un margen de pulso con una desviación de -/+ 10 latidos, así como la superación de un pulso máximo y señalarlos a través de un tono de advertencia.

Selección de la persona

El sistema electrónico tiene 2 memorias personales. De esta manera, dos usuarios pueden introducir datos predeterminados distintos para su entrenamiento. Esto resulta conveniente si el entrenamiento se tiene que desarrollar siempre con los mismos datos predeterminados. De esta manera no es necesario volver a introducir los valores predeterminados antes de iniciar el entrenamiento. Bajo las personas 1 y 2 también se memorizan el total de tiempo de entrenamiento y de kilómetros.

La activación se realiza en Ajustes/Activar memoria para la persona **[STORE]**

- Pulse "Personas": Selección de la persona

Visualización: "Persona 1 parpadea, total de tiempo de entrenamiento y kilómetros"

- Cambie la persona con "Más" o "Menos"
- Confirme la persona con "DISP/SET"

Predeterminación de tiempo (EX.TIME)

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 30:00) Confirme con "DISP/SET".

Visualización: menú siguiente "RECORRIDO"

Predeterminación del recorrido (DISTANCE)

- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 7,50) Confirme con "DISP/SET".

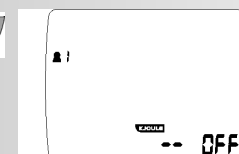
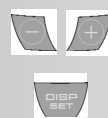
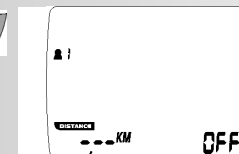
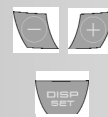
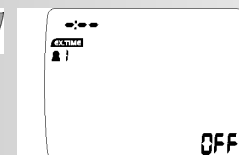
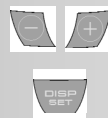
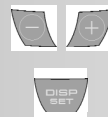
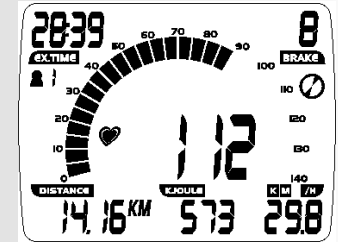
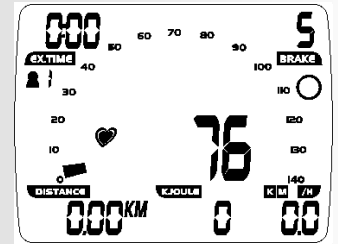
Visualización: menú siguiente "ENERGÍA"

Predeterminación de la energía (KJoule/KCAL)

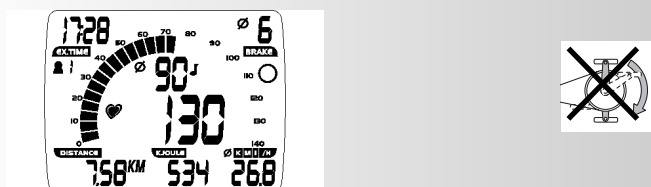
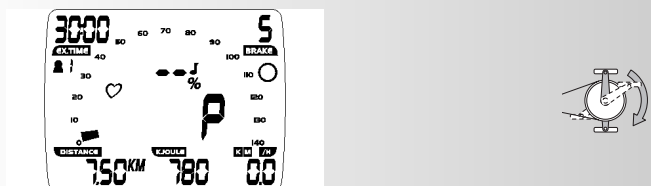
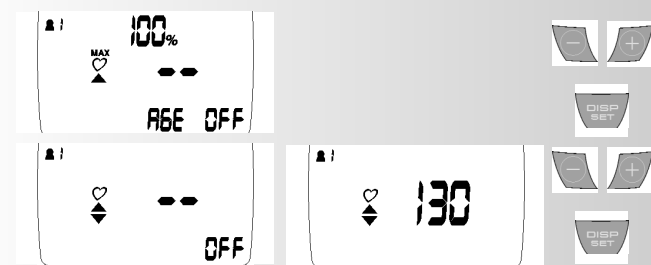
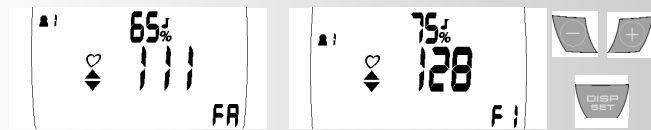
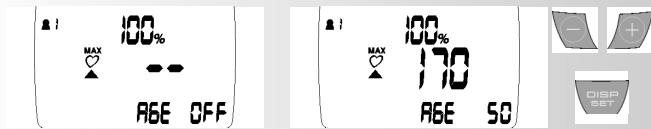
- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 780) Confirme con "DISP/SET".

- Con "Más" o "Menos", seleccione la unidad KJulios o kcal. Confirme con "DISP/SET".

Visualización: menú siguiente "Entrada de la edad"



Instrucciones de entrenamiento y manejo



Entrada de la edad (AGE)

La entrada de la edad sirve para determinar y vigilar el pulso máximo (símbolo MAX, tono de advertencia si está activado).


- Introduzca los valores con "Más" o "Menos" (p. ej. 50).

A partir de ellos se calcula en la entrada según la fórmula $(220 - \text{edad})$ el pulso máximo de 170

Confirme con "DISP/SET".

Visualización: menú siguiente "Sonido de alarma"

Sonido de alarma al superar el pulso máximo

- Con "Más" o "Menos", seleccione la función  con el símbolo

Confirme con "DISP/SET".

Visualización: menú siguiente Selección del pulso nominal "FA 65%"

Vigilancia del pulso objetivo FA 65% / FI 75%

- Realice la selección con "Más" o "Menos"
- Combustión de grasa 65%, fitness 75% del pulso máximo

Confirme con "DISP/SET" (modo de predeterminación terminado)

Visualización: Disposición para el entrenamiento con los datos predeterminados

o

Entrada del pulso objetivo

la entrada 40 - 199 sirve para definir y vigilar un pulso de entrenamiento independiente de la edad (símbolo HI, aviso acústico si está activado, sin vigilancia del pulso máximo).

Para este fin, la entrada de la edad se tiene que encontrar en "OFF".

- Con "Más" y "Menos", deseccione la vigilancia del pulso máximo. Visualización: "AGE OFF"

Confirme con "DISP/SET".

Visualización: predeterminación siguiente "Pulso objetivo"

- Introduzca el valor con "Más" o "Menos" (p. ej. 130)

Confirme con "DISP/SET" (modo de predeterminación terminado)

Visualización: Disposición para el entrenamiento con los datos predeterminados

- Pedaleo

En los datos predeterminados, los valores van decreciendo

Interrupción o fin del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas de pedal/min, el sistema electrónico detecta una interrupción del entrenamiento. La rueda de animación aparece vacía. Se visualizan los datos alcanzados del entrenamiento. Las vueltas, el pulso, la velocidad y el nivel de freno se representan como valores medios con el símbolo \emptyset .

Durante 4 minutos se visualizan los datos del entrenamiento. Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo de espera con visualización de la hora.

Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro de 4 minutos, se continuarán sumando o restando los últimos valores.

Función RECOVERY

Medición del pulso de recuperación

- Al finalizar el entrenamiento, pulse "RECOVERY".

El valor de pulso se memoriza (P1)

El pulso actual se sigue visualizando.

El sistema electrónico mide durante 60 segundos su pulso mediante cuenta atrás.

El valor de pulso al cabo de 60 segundos (P2) se memoriza

Se indica la diferencia de pulso (P1 – P2)

A partir de ella se determina una nota de fitness (en este ejemplo, F 4,8).

La visualización finaliza al cabo de 20 segundos.

"RECOVERY" interrumpe la función del pulso de reposo o la visualización de la nota de fitness.

Si al comenzar o finalizar el descuento del tiempo no se registra ningún pulso, aparecerá el mensaje "Err".

Visualización del último entrenamiento con valores medios y máximos

- Pulse "Personas": Selección de la persona

Visualización: "Persona 1 parpadea, total de tiempo de entrenamiento y kilómetros"

- Cambie la persona con "Más" o "Menos"
- Confirme la persona con "DISP/SET"
- Vuelva a pulsar "Personas":

Visualización: Los valores medios de Pulso, % pulso, RPM, KM/H y el nivel de freno del último entrenamiento se indican con el símbolo [Ø].

- Pulse "DISP/SET"

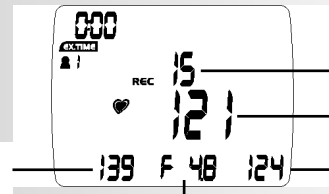
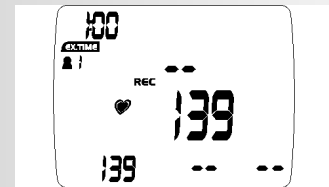
Visualización: Los valores máximos de Pulso, % pulso, RPM, KM/H y y el nivel de freno del último entrenamiento se indican con el símbolo [MAX].

- Pulse "DISP/SET"

Visualización: Disposición para el entrenamiento con o sin datos predeterminados.

Nota:

Los últimos valores de entrenamiento sólo se refieren a la última unidad de entrenamiento. Los valores se guardan con un "RESET" o activando el modo Standby con visualización del tiempo y se borran los valores anteriores.



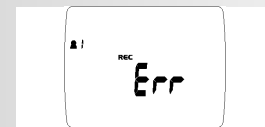
Pulso REC Start (P1)

(P1 - P2)

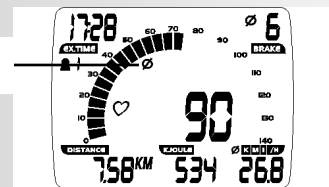
pulso real

Pulso después 60s (P2)

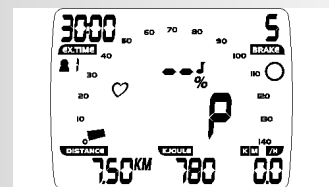
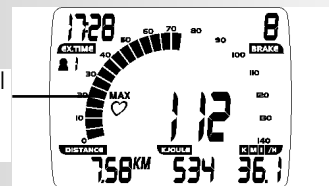
nota de fitness



Visualización del valor medio [Ø]



Visualización del valor máximo [MAX]



Instrucciones de entrenamiento y manejo

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar

Al conectar, durante la prueba de segmentos, se emite un tono.

Datos predeterminados

Al alcanzar los datos predeterminados de tiempo, distancia y Kíjulios/Kcal, se emite un tono breve.

Supervisión del pulso

Cuando se alcanza el valor del pulso determinado, se emiten 2 tonos breves.

Recovery

Cálculo de la nota de fitness (F):

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

P1 pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación
Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

Cálculo del valor medio

Los cálculos del valor medio se refieren a las unidades de entrenamiento anteriores hasta un reset o hasta el modo de espera.

Indicaciones sobre la medición del pulso

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

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, que provoca su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelos con fuerza 10 veces 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 está iluminado).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Evite totalmente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete siempre el cable 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 instrucciones pertinentes.

Con el pulso de mano

Los sensores manuales registran una tensión mínima producida por la contracción del corazón y la evalúa el sistema electrónico.

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

Observación:

Solamente es posible un tipo de medición del pulso: con el clip de oreja, con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Si no hay ningún clip de oreja o receptor enchufado en la hembrilla del pulso, la medición del pulso de mano estará activada. Al introducir un clip de oreja o un receptor

enchufable en la hembrilla del pulso, se desactivará automáticamente la medición del pulso de mano. No es necesario desenchufar la clavija de los sensores del pulso de mano.

Cambio de batería

Al aparecer el símbolo de batería vacía en el indicador, habrá que reemplazar las baterías. Se perderán los valores de los kilómetros totales, de los datos predeterminados y del último entrenamiento. Hay que volver a ajustar la hora.

Visualización del nivel de freno

La regulación del freno se divide en niveles de 1-10. Si esta división estuviera perturbada o se perdiera, proceda de la siguiente manera para restablecerla:

Compruebe si el cable de conexión de 3 polos en la parte posterior del indicador está enchufado.

- Inserte las baterías y pulse la tecla "DISP/SET" hasta que se haya realizado la comprobación de los segmentos.
- Gire la rueda de mano al ajuste mínimo y pulse la tecla "DISP/SET" con la indicación 0%, BRAKE 0
- Gire la rueda de mano al ajuste máximo y pulse la tecla "DISP/SET" con la indicación 100%, BRAKE 10

El proceso está terminado.

Instrucciones de entrenamiento

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

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

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

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

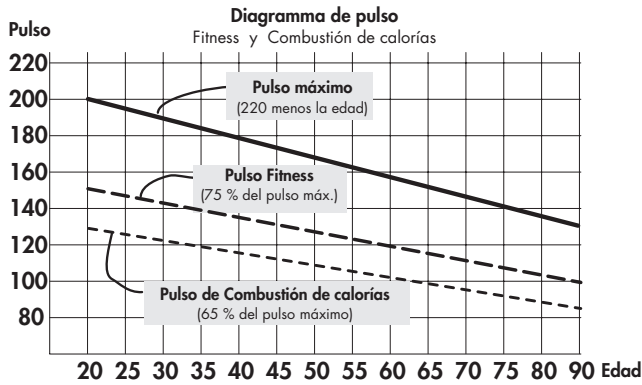
Pulso máximo: Por esfuerzo máximo se entiende alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

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.

Intensidad del esfuerzo

Pulso del esfuerzo: La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75% (véase el diagrama) del pulso máximo. Este valor varía en función de la edad.



Alcance del esfuerzo

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

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

Fórmula empírica:

El principiante deberá incrementar el volumen del esfuerzo de su entrenamiento sólo gradualmente. Las primeras unidades de entrenamiento se tendrán que estructurar relativamente cortas y por intervalos. La medicina deportiva considera positivos para el fitness los siguientes factores de esfuerzo:

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

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 -60 minutos.

El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
1º semaine	
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
2º semaine	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
3º semaine	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
4º semaine	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, los aprox. 5 minutos de ejercicios gimnásticos servirán para las sesiones de calentamiento o cool-down. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento 20 - 30 minutos 3 veces por semana. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.

Glosario

Edad

Entrada para el cálculo del pulso máximo.

Dimensión

Unidades para la visualización de km/h o mi/h, Kjulios o kcal.

Pulso de combustión de grasa

Valor cálculo de: 65% pulso máximo

Pulso de fitness

Valor cálculo de: 75% pulso máximo

Glosario

Una recopilación de intentos de explicación.

Símbolo HI

Cuando aparece "HI", un pulso objetivo es demasiado alto en 11 latidos.

Cuando HI parpadea, se ha sobrepasado el pulso máximo. La vigilancia "HI" siempre está activa.

Símbolo LO

Cuando aparece "LO", un pulso objetivo es demasiado bajo en 11 latidos.

La vigilancia "LO" está activa si se ha alcanzado al pulso objetivo durante el entrenamiento.

Pulso(s) máx.

Valor calculado a partir de 220 menos la edad

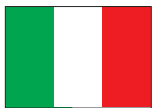
Menú

Indicación en la cual se deberán introducir o seleccionar valores.

Pulso

Registro de los latidos del corazón por minuto

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Indice	52		
Indicazioni di sicurezza	52		
• Servizio	52		
• La sua sicurezza	52		
Descrizione breve	53-55		
• Zona funzionale / tasti	53		
• Campo di indicazione / display	54-55		
Impostazioni	56		
• Ora	56		
• Metrico / imperiale	56		
• Memoria P1/P2	56		
Allenamento	57-58		
• Senza direttive / misurazione del polso	57		
• Con direttive	57		
• Tempo	57		
• Percorso	57		
		• Energia (Kjoule / kcal)	57
		• Inserimento dell'età (10-99)	57
		• Impostare il tono di allarme (sì / no)	57
		• Scelta del polso (FA 65% / FI 75%)	57
		• Inserimento del polso (40-199)	57
		• Interruzione / fine dell'allenamento	58
		• Ripresa dell'allenamento	58
		• Recovery (misurazione del polso di riposo)	59
		• Visualizzazione dell'ultimo allenamento	59
		Indicazioni generali	60
		• Tonalità del sistema	
		• Recovery	60
		• Calcolo del valore medio	60
		• Indicazioni sulla misurazione del polso	60
		• Con il clip per l'orecchio	60
		• Con la cintura toracica	60
		• Con il polso della mano	60
		• Sostituzione batteria	60
		• Visualizzazione: Livelli dei freni	60
		Istruzioni per l'allenamento	60
		• Allenamento costante	60
		• Intensità del carico	60
		• Entità dello sforzo	60
		Glossario	61



Questo segno da delle indicazioni sul glossario nelle istruzioni. In quest'ultimo viene spiegato il concetto rispettivo.

Indicazioni di sicurezza

Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:

- Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:
- A collocazione dell'apparecchio per l'allenamento deve avvenire su un fondo solido, adatto a questo scopo.
- Controllare che i collegamenti siano ben fissati prima della prima messa in funzione, e dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare ferimenti dovuti ad un carico errato o ad un sovraccarico, l'apparecchio per l'allenamento deve essere azionato solo secondo le istruzioni.
- A causa della formazione di ruggine, è sconsigliato collocare a lungo l'apparecchio in ambienti umidi.
- Controllare regolarmente la capacità di funzionamento e lo stato regolare dell'apparecchio per l'allenamento.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'operatore e devono essere eseguiti regolarmente e secondo le regole.

- Componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In caso di difetti l'apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

Per la sua sicurezza:

- **Prima dell'inizio dell'allenamento faccia controllare dal suo medico di famiglia, se il suo stato di salute è adatto all'allenamento con questo apparecchio. Il parere del medico deve essere la base per la struttura del suo programma d'allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute.**

Descrizione

L'elettronica presenta le seguenti funzioni:

- Memoria per 2 persone per: chilometri e tempo di allenamento
- Impostazioni per l'allenamento
- Visualizzazione dell'ultimo allenamento con valori medi e massimi
- Impostazione di KJoule/KM/H o Kcal/M/H.
- Calcolo del consumo energetico in base al numero di giri o al livello di frenatura

Area funzioni

I quattro tasti vengono illustrati brevemente di seguito.

DISP SET (pressione breve)

- Passaggio dalla visualizzazione del tempo alla modalità di attesa allenamento
- Passaggio alla prossima sezione di immissione o visualizzazione.

Le impostazioni o i valori vengono quindi inseriti. Vengono acquisiti valori o impostazioni.

DISP-SET (pressione lunga) RESET

- Cancellazione della visualizzazione per un riavvio. Possibile solo in stato di inattività.

Meno - / Più +

Con questi tasti funzione è possibile modificare valori prima dell'allenamento

- Premendo a lungo > i valori scorrono velocemente
- Premendo contemporaneamente "Più" e "Meno": le immissioni vengono resettate.

Meno - (pressione breve con visualizzazione del tempo)

- Visualizzazione degli ultimi dati di allenamento (**MEM**) e dei chilometri totali (**ODO**)

Meno - (pressione lunga con visualizzazione del tempo)

- Impostazione ora (TIME)
- Passaggio da ME a IM (SETTINGS)

ME = [24h], [kjoule], [chilometri] - visualizzazione

IM = [12h], [kcal], [miglia] - visualizzazione

- Attivare la memorizzazione delle impostazioni per l'allenamento.

REC (pulsazioni a riposo con voto fitness)

Con questo tasto si avvia la funzione "pulsazioni a riposo" e si determina un voto fitness.

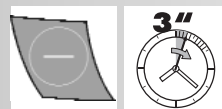
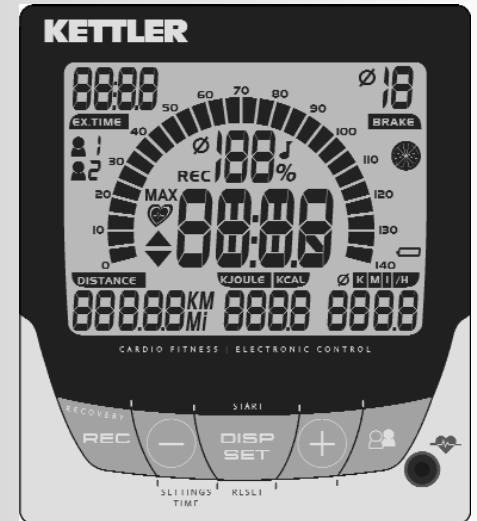
Persone

- Visualizzazione di chilometri e tempo di allenamento della Persona1
o della Persona2
- Visualizzazione degli ultimi dati di allenamento.

Misurazione delle pulsazioni

La misurazione delle pulsazioni può essere eseguita tramite 3 fonti:

1. Clip orecchio - Inserire lo spinotto nella presa.
2. Sensore palmare - Il connettore si trova sul retro del display;
- 3 Fascia toracica con ricevitore a innesto (disponibile come accessorio) -Attenersi alle istruzioni accluse.



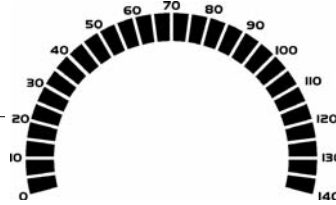
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Quadrante / display

L'area di visualizzazione (detta display) fornisce alcune informazioni sulle diverse funzioni.

Frequenza pedalata (RPM)

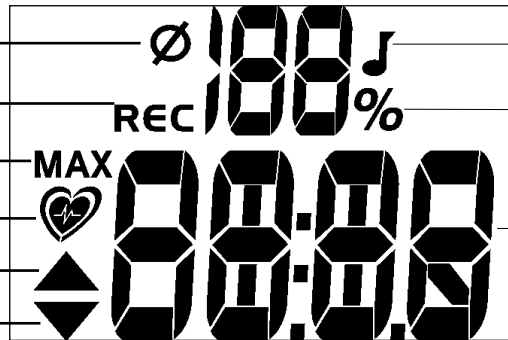
10 - 140 [1/min]
1 Segmento = 5 [1/min]



Pulsazioni



- Indicazione del valore medio
- Funzione di aumento pulsazioni RECOVERY
- Pulsazioni massime
- Avvertimento (lampeggio), pulsazioni massime +1
- Simbolo a cuore (lampeggia)
- Si è scesi al di sotto del limite delle pulsazioni di obiettivo -11
- Aumento pulsazioni
- Si è superato il limite delle pulsazioni di obiettivo +11
- Riduzione pulsazioni



- Tono di avviso ON/OFF
- Valore percentuale
Raffronto pulsazioni nominali
/ pulsazioni massime
- indicazione del valore
delle pulsazioni
40 - 220 [1/min]

Pulsazioni percentuali



- Tono di avviso ON/OFF
- Valore percentuale
Raffronto pulsazioni nominali / pulsazioni massime

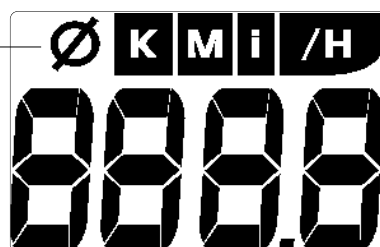
Distanza



Valore 0,00 - 99,99

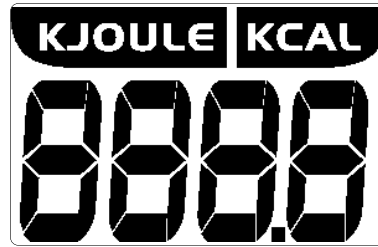
Velocità

Indicazione del valore medio



Valore 0 - 99,9

**Consumo energetico
(KJOULE) o (KCAL)**



Valore: 0 – 9999 "

Tempo (EX.TIME)



Valore: 0:00 – 99:59

Livello di frenatura (BRAKE)

Indicazione del valore medio

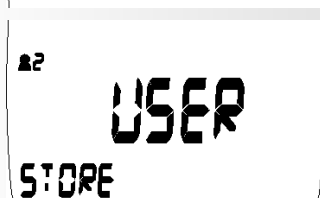
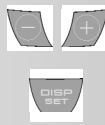


Livello 1 - 10

Carica delle batterie



Tensione della batteria non più sufficiente per la misurazione delle pulsazioni.
Sostituire le batterie.



Impostazioni

Ora

- Premendo **Meno -** (pressione lunga con visualizzazione del tempo)
Le cifre dell'ora lampeggiano

- Premendo **Meno - / Più +**
Impostazione dell'ora
- Premendo **DISP SET**
Le cifre dei minuti lampeggiano

- Premendo **Meno - / Più +**
Impostazione dei minuti
- Premendo **DISP SET**

- Premendo **Meno - / Più +**
Impostazione **IM** oppure **ME**

ME = [24h], [kjoule], [chilometri] – visualizzazione oppure

IM = [12h], [kcal], [miglia] – visualizzazione

- Premere **DISP SET**
Attivare la memoria delle impostazioni per la persona 1

- Premere **Meno - / Più**
Attivare la memoria per la persona 1. **[STORE]**
Quando si attiva **STORE** le impostazioni di allenamento per:
tempo, distanza, energia e controllo delle pulsazioni vengono memorizzate e quindi visualizzate ad ogni nuovo allenamento.

- Premere **DISP-SET**
Attivare la memoria delle impostazioni per la persona 2

- Premere **Meno - / Più**
Attivare la memoria per la persona 2. **[STORE]**
Quando si attiva **STORE** le impostazioni di allenamento per:
tempo, distanza, energia e controllo delle pulsazioni vengono memorizzate e quindi visualizzate ad ogni nuovo allenamento.

- Premere **DISP-SET**
viene visualizzato l'orario

Allenamento

1. Allenamento senza impostazioni / misurazione delle pulsazioni / pronto per l'allenamento

- Premere il tasto **DISP**

È indicata la persona 1.

Il pronto per l'allenamento viene visualizzata con valori pari a 0.

Il valore delle pulsazioni viene visualizzato quando si riconosce un segnale di pulsazioni mediante clip orecchio, sensore palmare o ricevitore a innesto.

Viene visualizzato un livello di frenatura.

e / o

- **Pedalare**

Tempo di allenamento "EX.TIME", distanza "DISTANCE", consumo energetico e velocità vengono visualizzati con valori crescenti.

Si visualizzano i giri dei pedali.

La ruota di animazione è attiva.

2. Training con impostazioni / controllo delle pulsazioni

Si possono inserire valori di impostazione per tempo, tratta ed energia. All'inizio dell'allenamento i valori iniziano a scalare. Non appena si raggiunge lo zero il display lampeggia e viene emesso un segnale sonoro. In seguito il conteggio del valore di impostazione cresce nuovamente.

Alla voce Pulsazioni, è possibile immettere il controllo delle pulsazioni. È possibile far indicare sia il range di pulsazioni con una deviazione di ± 10 battiti o il superamento delle pulsazioni massime, utilizzando un tono di avviso.

Selezione persone

L'elettronica dispone di una memoria per 2 persone. In tal modo 2 persone si possono allenare con impostazioni diverse di allenamento. Tale soluzione risulta particolarmente indicata quando l'allenamento vada effettuato sempre con le stesse impostazioni. In tal modo non è necessario immettere nuovamente i valori di impostazione prima dell'allenamento. Inoltre per la persona 1 o la persona 2 si memorizzano anche il tempo complessivo di allenamento e i chilometri.

L'attivazione si effettua in Impostazioni/Attivare la memoria per la persona **[STORE]**

- Premere "Persone": Selezione persone

Visualizzazione: "Persona 1 lampeggia, tempo complessivo e chilometri di allenamento"

- Per passare all'altra persona, utilizzare "Più" o "Meno"
- Confermare la persona con "DISP/SET"

Impostazione del tempo (EX.TIME)

- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 30:00) Confermare con "DISP/SET".

Visualizzazione: prossima menu "TRATTA"

Impostazione della tratta (DISTANCE)

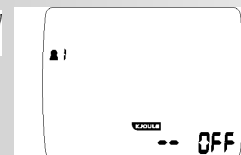
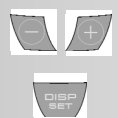
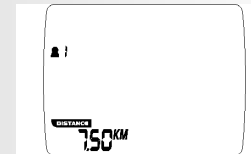
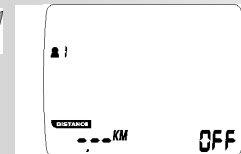
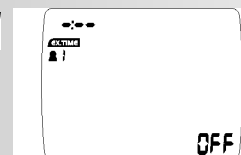
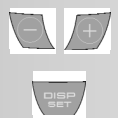
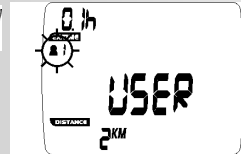
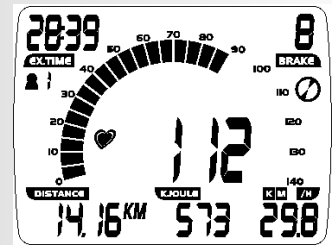
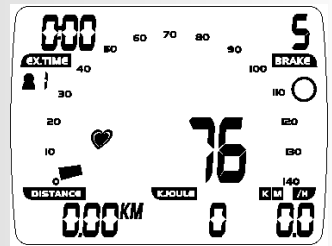
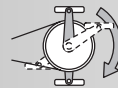
- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 7,50) Confermare con "DISP/SET".

Visualizzazione: prossima menu "ENERGIE"

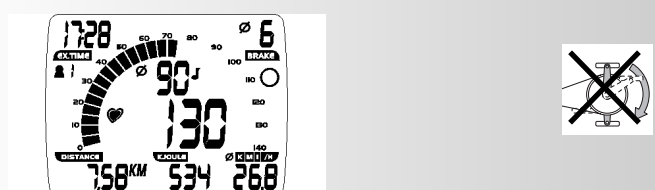
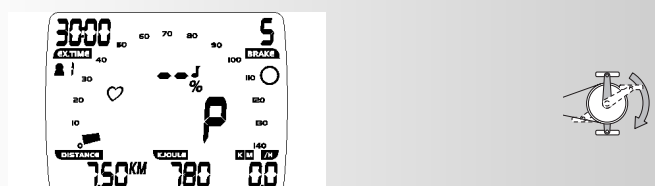
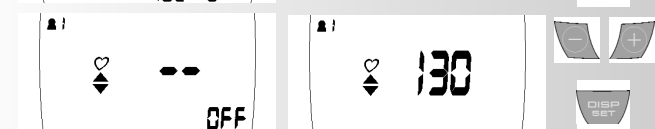
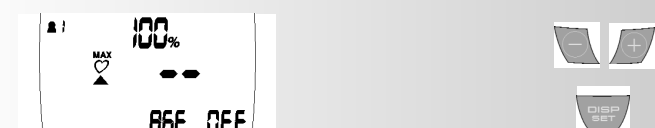
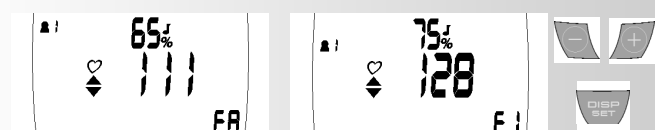
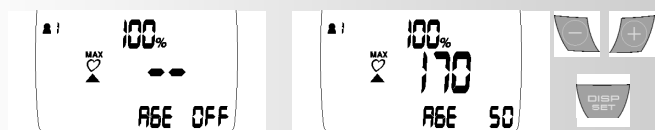
Impostazione dell'energia (KJOULE) o (KCAL)

- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 780) Confermare con "DISP/SET".
- Selezionare con "Più" o "Meno" l'unità KJoule o kcal Confermare con "DISP/SET".

Visualizzazione: prossimo menu "Età"



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Età (AGE)

L'immissione dell'età si utilizza per ricavare e controllare le pulsazioni massime (simbolo MAX, con tono di avvertimento, se attivato).

- Immettere i valori con "Più" o "Meno" (ad es. 50)

In tal caso si ricava un valore di 170 per le pulsazioni massime, ottenuto in base al rapporto (220 - età).

Confermare con **"DISP/SET"**.

Visualizzazione: prossimo menu "Tono di allarme"

Tono di allarme in caso si superino le pulsazioni massime

- Utilizzare "Più" o "Meno" per selezionare il simbolo

Confermare con **"DISP/SET"**.

Visualizzazione: prossimo menu per la selezione delle pulsazioni da raggiungere "FA 65%"

Controllo delle pulsazioni FA 65% / FI 75%

- Effettuare la selezione con "Più" o "Meno"

• Combustione dei grassi 65%, fitness 75% sempre delle pulsazioni massime

Confermare con **"DISP/SET"** (si termina la modalità di impostazione)

Visualizzazione: Pronto per il training con le impostazioni

o

Immissione delle pulsazioni

L'immissione 40 - 199 si utilizza per determinare e controllare le pulsazioni di allenamento non dipendenti dall'età (simbolo HI, con tonodi avvertimento, se attivato, ma senza controllo delle pulsazioni massime).

In tal caso l'opzione per l'età deve essere impostata su "OFF".

- Con "Più" o "Meno" disattivare il controllo delle pulsazioni massime. Visualizzazione: "AGE OFF"

Confermare con **"DISP/SET"**.

Visualizzazione: prossima impostazione "Pulsazioni da raggiungere"

- Immettere il valore con "Più" o "Meno" (ad es. 130)

Confermare con "DISP/SET" (si termina la modalità di impostazione)

Visualizzazione: Pronto per il training con le impostazioni

• Pedalare

Il conteggio per le impostazioni è a scalare.

Interruzione o termine dell'allenamento

Se vengono effettuate meno di 10 pedalate al minuto l'elettronica rileva un'interruzione dell'allenamento. La ruota di animazione viene rappresentata vuota. Vengono visualizzati i dati di allenamento raggiunti. Giri, pulsazioni, velocità e livello di frenatura sono rappresentati come valori medi con il simbolo Ø.

I dati di allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se durante questo intervallo di tempo non vengono premuti tasti e non viene ripreso l'allenamento, l'elettronica passa in modalità stand-by con visualizzazione dell'orario.

Ripresa dell'allenamento

Se l'allenamento viene ripreso entro 4 minuti, gli ultimi valori vengono conteggiati progressivamente o alla rovescia.

Funzione RECOVERY

Misurazione delle pulsazioni a riposo

- Al termine dell'allenamento premere "RECOVERY".

Il valore delle pulsazioni viene memorizzato (P1)
La pulsazione attuale viene riportata a display.

L'elettronica misura le pulsazioni per 60 secondi regressivamente.

Il valore delle pulsazioni dopo 60 secondi (P2) viene memorizzato

La differenza delle pulsazioni (P1- P2) viene visualizzata

Se ne ricava quindi un voto fitness (nell'esempio 4,8).

Dopo 20 secondi il display si spegne.

"RECOVERY" interrompe la funzione "pulsazioni a riposo" o la visualizzazione di voti fitness.

Se all'inizio o alla fine del conteggio alla rovescia del tempo non vengono rilevate pulsazioni, compare il messaggio di errore "Err".

Visualizzazione dell'ultimo allenamento con valori medi e valori massimi

- Premere "Persone": Selezione persone
- Visualizzazione: "Persona 1 lampeggia, tempo complessivo e chilometri di allenamento"
- Per passare all'altra persona, utilizzare "Più" o "Meno"
- Confermare la persona con "DISP/SET"
- Premere nuovamente "Persone":

Visualizzazione: valori medi di pulsazioni, pulsazioni in %, RPM, KM/H e livello di frenatura dell'ultimo allenamento, visualizzati con il simbolo [Ø].

- Premere "DISP/SET"

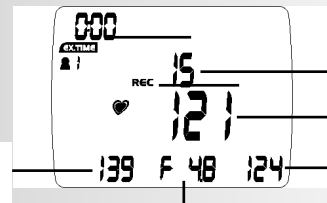
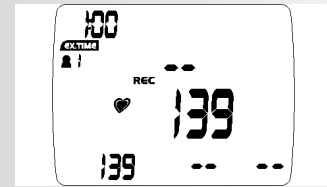
Visualizzazione: valori massimi di pulsazioni, pulsazioni in %, RPM, KM/H e livello di frenatura dell'ultimo allenamento, visualizzati con il simbolo [MAX].

- Premere "DISP/SET"

Visualizzazione: Pronto per il training con o senza impostazioni.

Nota:

Gli ultimi valori di allenamento si riferiscono solo all'ultima unità di allenamento. Con un "RESET" oppure attivando la modalità di Standby con visualizzazione del tempo si memorizzano i dati ed i dati precedenti verranno cancellati.



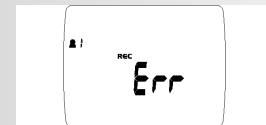
Pulsazioni REC Start (P1)

(P1- P2)

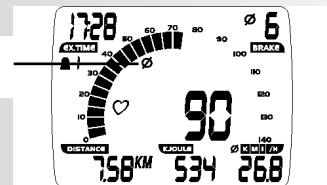
Pulsazioni attuale

Pulsazioni dopo 60s (P2)

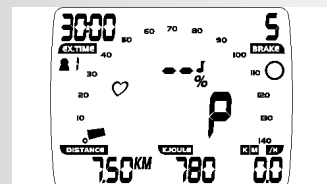
voto fitness



Indicazione del valore medio [Ø]



Indicazione del valore massime [MAX]



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Istruzioni generali

Toni di sistema

Accensione

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

Impostazioni

Al raggiungimento di impostazioni con tempo, distanza e kjoule/ kcal viene emesso un breve tono.

Monitoraggio pulsazioni

Quando viene raggiunto il valore delle pulsazioni immesso, vengono emessi 2 brevi toni.

Recovery

Calcolo del voto fitness (F):

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

P1 = pulsazioni sotto sforzo P2 = pulsazioni a riposo

Voto 1 = molto buono Voto 6 = insufficiente

Calcolo valori medi

Il calcolo dei valori medi si riferisce alle sedute di allenamento precedenti fino ad un resettaggio o alla modalità stand-by.

Istruzioni per la misurazione delle pulsazioni

Il calcolo delle pulsazioni inizia quando il simbolo del cuore visualizzato lampeggia al ritmo della propria frequenza cardiaca.

Con clip orecchio

Il sensore funziona ad infrarossi e rileva le variazioni della permeabilità alla luce della pelle generate dal battito cardiaco. Prima di fissare il sensore all'orecchio, frizionare energicamente il lobo per 10 volte in modo da stimolare l'irrorazione sanguigna 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 ininterrottamente).
- Non allenarsi direttamente sotto una forte fonte luminosa, ad es. luce neon, luce alogena, faretti, luce del sole.
- Evitare assolutamente vinzioni e vacillazioni del sensore orecchio, incluso il cavo. Fissare sempre il cavo tramite il fermaglio agli indumenti o ancora meglio ad una fascia per capelli.

Con fascia toracica

Attenersi alle relative istruzioni.

Con sensore palmare

Una bassissima tensione provocata dalla contrazione cardiaca viene rilevata dai sensori palmari e valutata dall'elettronica

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare di afferrarle in modo brusco
- Tenere ferme le mani ed evitare contrazioni e sfregamenti sulle superfici di contatto.

Nota:

È possibile un solo tipo di misurazione delle pulsazioni: con clip orecchio, con sensore palmare o con fascia toracica. Se nella presa non vi sono clip orecchio o ricevitore

ad innesto, allora è attivata la misurazione tramite sensore palmare. Se alla presa viene collegata una clip orecchio o un ricevitore a innesto, la misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente. Non è necessario estrarre lo spinotto dei sensori palmari.

Sostituzione batteria

Se sul display compare il simbolo della batteria vuota, è necessario sostituire le batterie. I valori di chilometri totali, impostazioni e ultimo allenamento si perdono. L'ora deve essere impostata nuovamente.

Visualizzazione del livello di frenatura

La regolazione della frenatura è suddivisa nei livelli 1-10. Nel caso la suddivisione risulti anomala o vada persa, la si ripristina procedendo come segue:

- controllare se il cavo di collegamento a 3 poli sul retro del display è inserito.
 - Inserire le batterie premendo il tasto "DISP/SET" fino a che si sia effettuato il test segmenti.
 - Riportare la rotellina all'impostazione minima e quando si visualizza: 0% , BRAKE 0 premere il tasto "DISP/SET"
 - Portare la rotellina all'impostazione massima e quando si visualizza: 100% , BRAKE 10 premere il tasto "DISP/SET".
- La procedura è conclusa.

Istruzione per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza del allenamento utilizzano l'ergometro tra l'altro per controllare il funzionamento del cuore, della circolazione e del sistema di respirazione.

Se il vostro allenamento ha raggiunto gli effetti desiderati dopo alcune settimane potete verificarlo come segue:

1. Svolgete una determinata prestazione di resistenza con un minore sforzo per il cuore e una minore attività della circolazione di prima.
2. Sostenete una determinata prestazione di resistenza con uno sforzo costante per il cuore ed una attività della circolazione per un periodo più lungo.
3. Vi riprendete più velocemente di prima dopo un determinato sforzo per il cuore ed attività della circolazione.

Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

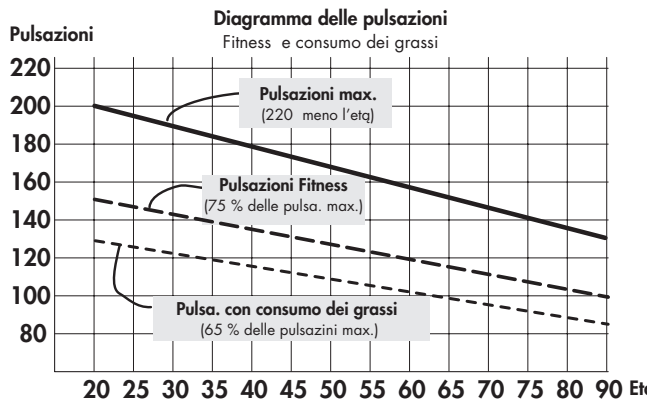
Pulsazione massima: Per uno sforzo massimo s'intende il raggiungimento del polso massimo individuale. La frequenza cardiaca massima che si può raggiungere dipende dall'età. Qui vale la formula empirica: La frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: età 50 anni > 220 - 50 = 170 puls./min.

Intensità di carico

Polso sotto carico: L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Que-

sto valore varia in relazione all'età.



Durata e frequenza d'allenamento

Durata di un'unità d'allenamento e la sua frequenza settimanale:

La durata e frequenza d'allenamento ottimale si ottiene se per un periodo prolungato si raggiunge il 65-75% dell'attività individuale del proprio cuore e circolazione.

Formula empirica:

- 10 min. / unità d'allenamento per un allenamento quotidiano,
- circa 30 min. / unità d'allenamento per 2-3x / settimana,
- circa 60 min. / unità d'allenamento per 1-2x / settimana.

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 - 60 minuti.

Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.

Frequenza dell'allenamento	Ampiezza dell'unità di allenamento
1. settimana	
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
2. settimana	
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
3. settimana	
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
4. settimana	
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Prima e dopo ogni unità d'allenamento una ginnastica di circa 5 minuti serve per il riscaldamento ovvero per l'abbassamento di temperatura dopo gli esercizi. Tra 2 unità d'allenamento dovrebbe esserci un giorno di riposo, se nel percorso successivo scegliete un allenamento di 20-30 minuti per 3 volte la settimana. Altrimenti non c'è nulla in contrario ad un allenamento quotidiano.

Glossario

Età

Immissione per il calcolo delle pulsazioni massime.

Dimensione

Unità per la visualizzazione di km/h o mi/h, Kjoule o kcal.

Pulsazioni per la combustione dei grassi

Valore ricavato: 65% delle pulsazioni massime

Pulsazioni fitness

Valore ricavato: 75% delle pulsazioni massime

Glossario

Una raccolta di spiegazioni.

Simbolo HI

Se appare "HI" significa che le pulsazioni raggiunte superano di 11 battiti il valore da raggiungere.

Se HI lampeggia, significa che si sono superate le pulsazioni massime. Il controllo "HI" è sempre attivo.

Simbolo LO

Se appare "LO" significa che le pulsazioni raggiunte sono inferiori di 11 battiti rispetto al valore da raggiungere.

Il controllo "LO" è attivo quando durante l'allenamento si sono raggiunte le pulsazioni desiderate.

Pulsazioni massime

Valore ricavato da 220 meno l'età

Menu

Schermata per immettere o selezionare i valori.

Pulsazioni

Rilevamento del battito cardiaco al minuto



Spis treści	62		
Wskazówki dotycz.	62		
Bezpieczeństwa	62		
• Serwis	62		
• Bezpieczeństwo	62		
Opis skrócony	63-65		
• Obszar funkcji/przyciski	63		
• Obszar wskaźników/wyświetlacz	64-65		
Ustawienia	66		
• Czas godzinowy	66		
• Metryczne / imperialne	66		
• Pamięć P1/P2	66		
Trening	67		
• bez zadanych parametrów	67		
• z zadanyimi parametrami	67		
• Czas	67		
• Odcinek	67		
• Energia (kJ/kcal)	67		
		• Zadanie wieku (10-99)	67
		• Ustawianie alarmu (tak/nie)	67
		• Wybór tętna docelowego (FA 65%/FI 75%)	67
		• Zadanie tętna docelowego (40-199)	67
		• Przerwanie lub zakończenie treningu	68
		• Kontynuacja treningu	68
		• Recovery (pomiar tętna spoczynkowego)	68
		Wskazówki ogólne	69
		• Akustyczne sygnały systemu	69
		• Recovery (odnowa)	69
		• Obliczanie wartości średnich	69
		• Wskazówki dot. pomiaru tętna	69
		z klipsem nausznym	69
		z pasem piersiowym	69
		z czujnikami tętna dłoni	69
		• Zakłócenia w pracy komputera	69
		• Stopnie siły hamowania	69
		Instrukcja treningowa	69
		• Trening wytrzymałościowy	69
		• Intensywność treningu	69
		• Długość treningu	70
		Glosariusz	70



ten 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 stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich potęceń.
- 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 pomieszczeniach.
- 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.**

Krótki opis

System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć dla 2 osób dla:
Przebyta ilość kilometrów i czas treningu
Zadane wielkości treningowe
Wskazanie ostatniego treningu z wartościami średnimi i maksymalnymi
- Ustawienie kJoule/KM/H lub kcal/M/H.
- Obliczenie wydatku energetycznego wg liczby obrotów pedałów i stopnia hamulca

Zakres funkcji

Poniżej objaśnione są krótko cztery przyciski.

DISP SET (krótkie wciśnięcie)

- Przejście ze wskazania czasu do gotowości treningowej
- Przejście do następnego zakresu zadawania lub wskazania.

Ustawienia lub wartości są przejmowane przez system.

DISP-SET (długie wciśnięcie) RESET

- Kasowanie wskazania dla nowego uruchomienia.
- Możliwe tylko w stanie bezruchu.

Minus - / Plus +

Za pomocą tych przycisków funkcyjnych zmieniamy przed treningiem wartości różnych zakresów zadawania

- długie wciśnięcie > szybka zmiana wartości
- "Plus" i "Minus" wciśnięte razem: zadanie zostaje cofnięte)

Minus - (krótkie wciśnięcie podczas wskazania czasu)

- Wskazanie ostatnich danych treningu (**MEM**) i łącznej liczby kilometrów (**ODO**)

Minus - (długie wciśnięcie podczas wskazania czasu)

- Ustawianie czasu godzinowego (TIME)
 - Zmiana z **ME** na **IM** (SETTINGS)
- ME** = wskazanie [24h], [kJoule], [kilometry]
IM = wskazanie [12h], [kcal], [mile]
- Uruchom zapis wielkości treningowych.

REC (tętno spoczynkowe z oceną sprawności)

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego i ustala ocenę sprawności.

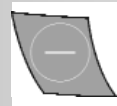
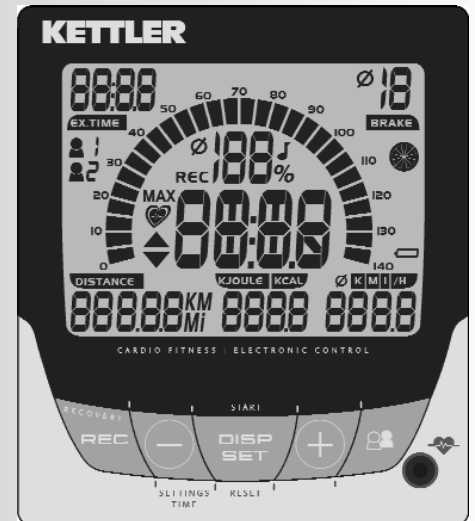
Osoby

- Wskazanie przebytych kilometrów i czasu treningu dla osoby 1 lub osoby 2
- Wskazanie ostatnich danych treningowych.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może odbyć się z 3 źródeł:

1. Klips nauszny - Wtyczkę wtykamy do gniazdka.
2. Czujnik tętna umieszczony na dłoni - Przyłącze znajduje się na tylnej stronie wskaźnika;
3. Pas piersiowy z odbiornikiem wtykowym (dostępny jako akcesoria) - Proszę przestrzegać stosownej instrukcji.



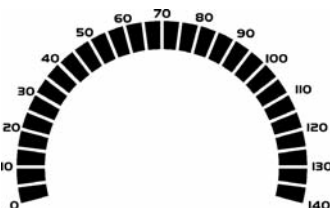
Instrukcja treningowa + instrukcja obsługi

Zakres wskazań / Wyświetlacz

Pole wskazań (zwane wyświetlaczem) informuje o różnych funkcjach.

Częstotliwość pedałowania (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Puls (PULSE)



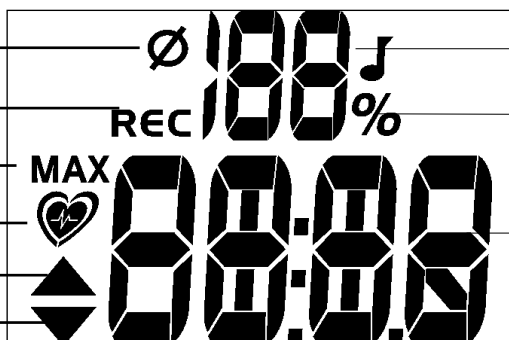
Wskazanie wartości średniej

Funkcja tętna odnowy RECOVERY
Tętno maks.

Ostrzeżenie (miga) Tętno maks. +1
Symbol serca (miga)

Poniżej granicy tętna docelowego -11
Zwiększ częst. uderzeń tętna

Granica tętna docelowego przekroczona +11
Zmniejsz częst. uderzeń tętna



Sygnal ostrzegawczy ZAŁ./WYŁ.

Wartość procentowa Porównanie Tętno rzeczyw./Tętno maks.

Wskazanie wartości tętna 40 - 220 [1/min]

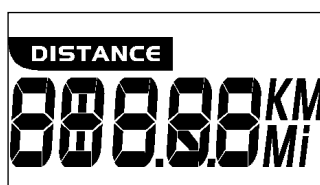
Tętno procentowe



Sygnal ostrzegawczy ZAŁ./WYŁ.

Wartość procentowa Porównanie Tętno rzeczyw./Tętno maks.

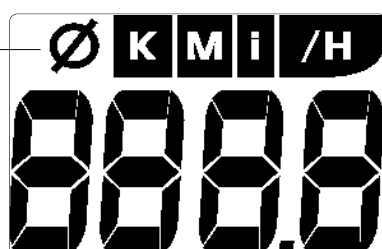
Dystans (DISTANCE)



Wartość 0,00 - 99,99

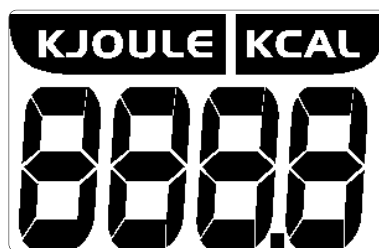
Prędkość

Wskazanie wartości średniej



Wartość 0 - 99,9

**Wydatek energetyczny
(KJOULE) lub (KCAL)**



Wartość : 0 – 9999 "

Czas (EX.TIME)



Wartość : 0:00 – 99:59

Stopień hamulca (BRAKE)

Wskazanie wartości średniej



Poziom 1 - 10

Stan naładowania baterii



**Napięcie baterii nie
wystarcza już do
pomiaru tętna.
Wymień baterie.**



Ustawienia

Czas godzinowy

- Wcisnąć **Minus -** (długie wciśnięcie podczas wskazania czasu)
Migają godziny

- Wcisnąć **Minus - / Plus +**
Ustawić godzinę

- Wcisnąć **DISP SET**
Migają minuty

- Wcisnąć **Minus - / Plus +**
Ustawić minuty

- Wcisnąć **DISP SET**

- Wcisnąć **Minus - / Plus +**
Ustawianie **IM** lub **ME**

ME = Wskazanie [24h], [kJoule], [kilometry] lub

IM = Wskazanie [12h], [kcal], [mile]

- Wcisnąć **DISP SET**

Aktywacja pamięci zadanych wielkości dla osoby 1

- Wcisnij **Minus - / Plus +**

Aktywuj pamięć dla osoby 1. **[STORE]**

Po aktywacji **STORE**, zapisane zostają zadane wielkości treningowe:

czas, dystans, energia i kontrola tętna i są one wskazywane przy każdym nowym treningu.

- Wcisnąć **DISP-SET**

Aktywacja pamięci wielkości zadanych dla osoby 2

- Wcisnij **Minus - / Plus +**

Aktywuj pamięć dla osoby 2. **[STORE]**

Po aktywacji **STORE**, zapisane zostają zadane wielkości treningowe:

czas, dystans, energia i kontrola tętna i są one wskazywane przy każdym nowym treningu.

- Wcisnąć **DISP-SET**

Wskazany zostaje czas godzinowy

Trening

1. Trening bez zadanych parametrów / pomiaru tętna / gotowość treningowa

Wskazana zostaje osoba 1.

Wyświetlona zostaje gotowość treningowa z wartościami 0. Wartość tętna zostaje wskazana wówczas, kiedy rozpoznany zostanie sygnał tętna przez klips nauszny, czujnik do pomiaru tętna z dłoni lub odbiornik wtykowy. Wskazany zostaje stopień hamulca.

i / lub

• Naciśnięcie na pedały

Czas treningu "EX.TIME", dystans "DISTANCE", wydatek energetyczny i prędkość zostają wyświetlone z naliczaniem w trybie rosnącym.

Wskazane zostają obroty pedałów.

Koło animacyjne jest aktywne

2. Trening z wielkościami zadanymi /Kontrola tętna

W kategorii Czas, Dystans, Energia można zadać żądane wartości tych parametrów. Po rozpoczęciu treningu wartości te zliczane są w trybie malejącym (wstecz). Po osiągnięciu zera wskazanie zaczyna migać i wydawany jest sygnał akustyczny. Następnie liczenie zadanego parametru kontynuowane jest w trybie rosnącym (w górę). Pod kategorią tętna można zadać kontrolę tętna. Może ona wskazywać zarówno zakres tętna z odchyłką ± 10 uderzeń, jak również przekroczenie tętna maks. i sygnalizować to dźwiękiem ostrzegawczym.

Wybór osoby

System elektroniczny posiada pamięć dla dwóch osób. Dzięki temu dwie trenujące osoby mogą zadać różne wielkości treningowe. Ma to zastosowanie, jeśli trening ma się odbywać zawsze wg takich samych zadanych parametrów. Dzięki temu ponowne zadawanie wartości parametrów treningowych nie jest konieczne. Pod osobami 1 i 2 zapisany zostaje także całkowity czas treningu i całkowita ilość przebytych kilometrów.

Aktywacji dokonuje się pod: Ustawienia/Aktywuj pamięć dla 2 osób [STORE]

- Wcisnąć "osoby": Wybór osoby

Wskazanie: Osoba 1 miga, całk. czas treningu i całk. ilość kilometrów"

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zmieniamy osobę

- Za pomocą "DISP/SET" zatwierdzamy osobę

Zadanie czasu (EX.TIME)

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 30:00)

Potwierdzamy przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie: następne Menu "DYSTANS"

Zadanie dystansu (DISTANCE)

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 7,50)

Zatwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie: następne Menu "ENERGIA"

Zadanie energii (KJoule/KCAL)

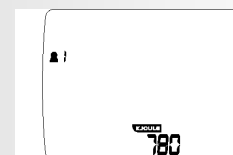
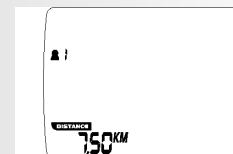
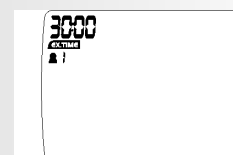
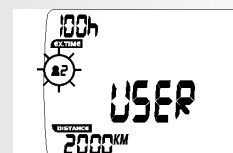
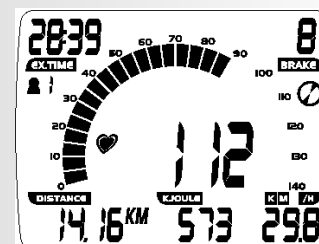
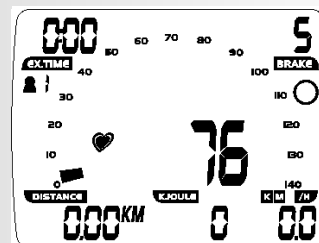
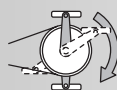
- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 780)

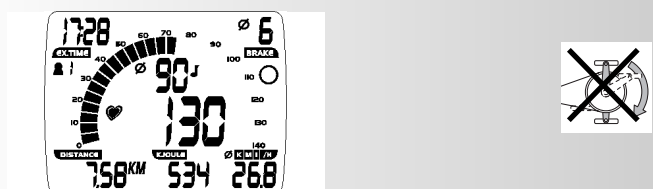
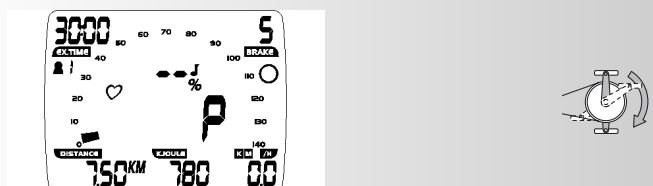
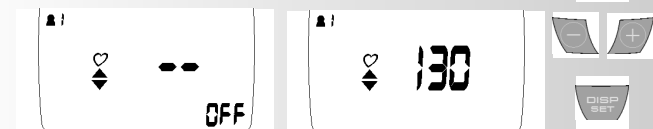
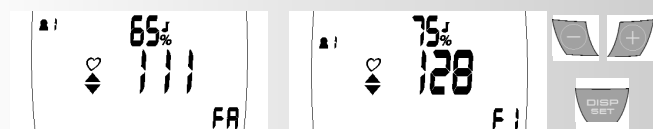
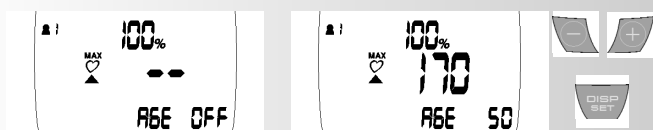
Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" wybieramy jednostkę kJoule lub kcal.

Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie: następne Menu "Zadanie wieku"





Zadanie wieku (AGE)

Zadanie wieku służy do ustalenia i kontroli maksymalnego tętna (symbol MAX, sygnał ostrzegawczy, jeśli jest aktywowany).

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartości (np. 50).

Z tego po zadaniu wartości zostaje obliczony wg formuły $(220 - \text{wiek}) \times \text{puls maks.} / 170$

Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie następane Menu "Sygnał alarmowy"

Sygnał alarmowy przy przekroczeniu tętna maksymalnego

- Za pomocą „Plus” lub „Minus” wybrać funkcję z symbolem

Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie: następane Menu Wybór tętna docelowego "FA 65%"

Kontrola tętna docelowego FA 65% / FI 75%

- Dokonać wyboru za pomocą "Plus" lub "Minus"
- Spalanie tłuszczu 65%, fitness 75% tętna maksymalnego

Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET" (Tryb zadawania zakończony)

Wskazanie: Gotowość treningowa z zadanymi parametrami

lub

Zadanie tętna docelowego

Zadanie wartości od 40 - 199 służy do ustalenia i kontroli tętna treningowego, zależnego od wieku ćwiczącego (symbol HI, sygnał ostrzegawczy, jeśli jest aktywowany, bez kontroli tętna maksymalnego).

W tym celu Zadanie wieku musi być na pozycji "OFF".

- Za pomocą "Plus" i "Minus" anulować kontrolę tętna maksymalnego.

Wskazanie: "AGE OFF"

Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET".

Wskazanie: następane parametr "Tętno docelowe"

- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zadać wartość (np. 130)

Potwierdzić przyciskiem "DISP/SET" (Tryb zadawania zakończony)

Wskazanie: Gotowość treningowa z zadanymi wielkościami

- Nacisnąć na pedały

Przy zadanych wielkościach wartości zliczane są wstecz.

Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku liczby obrotów mniejszej niż 10 obr./min system elektroniczny rozpoznaje przerwanie treningu. Koło animacji przedstawione zostaje, jako puste.

Wyświetlone zostają uzyskane dane treningowe. Obroty pedałów, tętno, prędkość i stopień hamulca przedstawiane są, jako wartości średnie z symbolem Ø.

Dane treningowe zostają wyświetlone na 4 minuty. Jeśli przez ten czas nie wciśniemy żadnego przycisku, ani też nie będziemy kontynuować treningu, system elektroniczny przełączy urządzenie na tryb Standby ze wskazaniem czasu godzinowego.

Kontynuacja treningu

W przypadku kontynuacji treningu w ciągu 4 minut następuje także kontynuacja zliczania wartości.

Funkcja RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego

- Na zakończenie treningu wcisnąć "RECOVERY".

Wartość tętna zostaje zapisana (P1)
Aktualne tętno jest wskazywane nadal.

System elektroniczny mierzy przez 60 sekund (zliczając wstecz) nasze tętno.

Wartość tętna zostaje zapisana po 60 sekundach (P2)

Wskazana zostaje różnica tętna (P1- P2)

Na tej podstawie ustalana jest ocena sprawności (w przykładzie F 4,8).

Wskazanie zostaje zakończone po 20 sekundach. "RECOVERY" przerywa funkcję tętna spoczynkowego lub wskazanie oceny sprawności.

Jeśli na początku lub na końcu wstecznego zliczania czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, pojawia się komunikat błędu "Err".

Wskazanie ostatniego treningu z wartościami średnimi i maksymalnymi

- Wcisnąć "Osoby": Wybór osoby
- Wskazanie: "Osoba 1 miga, całk. czas treningu i całk. ilość przebytych kilometrów"
- Za pomocą "Plus" lub "Minus" zmienić osobę
- Potwierdzić osobę przyciskiem "DISP/SET"
- Ponownie wcisnąć "Osoby":

Wskazanie: Wskazywane są wartości średnie tętna, tętna %, RPM, KM/H i stopnia hamulca z ostatniego treningu, z symbolem [Ø].

- Wcisnąć "DISP/SET"

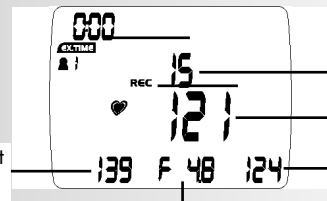
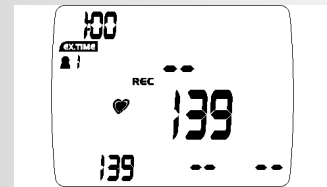
Wskazanie: Wskazywane są wartości maksymalne tętna, tętna %, RPM, KM/H i stopnia hamulca z ostatniego treningu z symbolem [MAX].

- Wcisnąć "DISP/SET"

Wskazanie: Gotowość treningowa z lub bez zadanych wielkości.

Uwaga:

Ostatnie wartości treningowe odnoszą się tylko do ostatniej jednostki treningowej. Wartości są zapisywane poprzez "RESET" lub aktywację trybu Standby, ze wskazaniem czasu i kasują poprzednie wartości.



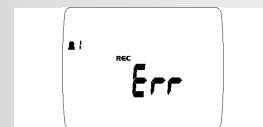
Tętno REC Start (P1)

(P1- P2)

Tętno rzeczyw.

Tętno do 60s (P2)

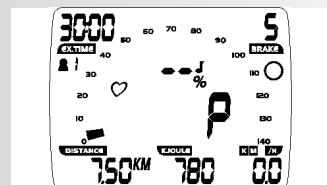
Ocena



Wskazanie wartości średniej



Wartość maks. [MAX]



Instrukcja treningowa + instrukcja obsługi

Ogólne wskazówki

Akustyczne sygnały systemu

Włączanie

Przy włączeniu, podczas testu segmentów wydawany jest sygnał dźwiękowy.

Zadane wielkości

Po uzyskaniu zadanych parametrów w kategorii Czas, Dystans i KJoule/ kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Kontrola tętna

Po uzyskaniu zadanego parametru tętna wydawane są dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

Recovery

Obliczanie oceny sprawności (F):

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

P1 = tętno wysiłkowe P2 = tętno spoczynkowe

Ocena 1 = bardzo dobrze Ocena 6 = niedostatecznie

Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średnich odnoszą się do zrealizowanych jednostek treningowych do chwili zresetowania lub uruchomienia trybu Standby.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

Obliczanie tętna rozpoczyna się, kiedy serce na wyświetlaczu zaczyna migać w taktie uderzeń naszego serca.

Z klipsem do ucha

Czujnik pulsu pracuje za pomocą promienia podczerwonego, mierząc zmiany przepuszczalności świetlnej skóry, powodowane pulsem. Przed zaczepieniem czujnika pulsu na płatku ucha należy go 10 razy mocno potrzeć, aby zwiększyć jego ukrwienie.

Należy unikać impulsów zakłóceń.

- Starannie zaczepić klipsa na ucho i wyszukać najkorzystniejszy punkt do pomiaru (symbol serca miga bez przerwy).
- Nie trenować przy dużym oświetleniu, np. pod lampami jarzeniowymi, halogenowymi, promiennikami, przy oświetleniu słonecznym.
- Całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołtanie czujnika nausznego wraz kablem. Należy zawsze zaczepić kabel klamrą do ubrania lub jeszcze lepiej do opaski

Z pasem na pierś

Przestrzegać przynależnej instrukcji na czole.

Z pulsem na ręce

Znikome napięcie, generowane na skutek skurczu serca, jest rejestrowane przez czujniki ręczne i analizowane przez układ elektroniczny.

- Powierzchnie styku należy obejmować zawsze oboma rękami
- Unikać gwałtownego chwytania.
- Trzymać ręce spokojnie i unikać pocierania po powierzchniach styku.

Uwaga:

Możliwy jest tylko **jeden** rodzaj pomiaru pulsu: **albo** klipsem na ucho **albo** puls na rękę **albo** z pasem na pierś. Jeżeli do gniazdka pomiaru pulsu nie podłączony jest klipsa na ucho lub odbiornik wtykany, to aktywny jest pomi-

ar pulsu przez ręce. Po podłączeniu do gniazdka pomiaru pulsu klipsa na ucho lub odbiornika wtykanego, to pomiar pulsu przez ręce zostaje automatycznie wyłączony. **Nie** ma potrzeby odłączania wtyczki czujników pomiaru pulsu przez ręce.

Wymiana baterii

Pojawienie się na wyświetlaczu symbolu rozładowanej baterii sygnalizuje konieczność wymiany baterii. Wartości sumy kilometrów, zadanych parametrów, ostatniego treningu zostają wówczas utracone. Należy ponownie ustawić czas godzinowy.

Wskazanie stopnia hamulca

Ustawienie hamulca jest podzielone na stopnie od 1-10. Jeśli podział ten zostanie zakłócony lub utracony, należy przewrócić go ponownie w następujący sposób:

- Sprawdzić, czy 3-biegunowy kabel łączący jest wetknięty na tylnej stronie wyświetlacza.
 - Włożyć baterie i wcisnąć przy tym przycisk "DISP/SET", do czasu aż przeprowadzony zostanie test segmentów.
 - Odkręcić kółko ręczne na ustawienie minimalne i przy wskazaniu: 0%, RAKE 0 wcisnąć przycisk "DISP/SET".
 - Dokręcić kółko ręczne na ustawienie maksymalne i przy wskazaniu: 100%, BRAKE 10 wcisnąć przycisk "DISP/SET".
- Czynność jest zakończona.

Instrukcja treningu

Ergometria wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego.

Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

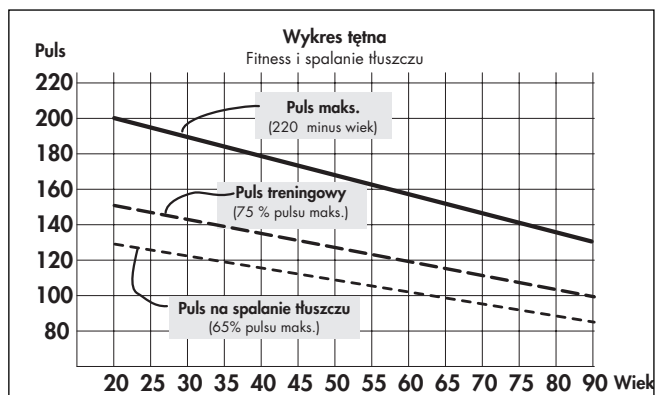
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstota uderzeń serca jest zależna od wieku.

W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstota uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna.

Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń tętna/min.

Intensywność obciążenia

Tętno pod obciążeniem: Optymalna intensywność obciążenia osiągnięta jest przy 65-75% (por. wykres) maksymalnego tętna. Zależnie od wieku wartość ta ulega zmianie.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu:

Optymalny zakres obciążenia występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas osiąga się 65-75% indywidualnej pracy serca / krążenia.

Reguła:

Albo 10 min / jednostkę treningową przy codziennym treningu albo ok. 30 min / jednostkę treningową przy 2 do 3 x / tydzień,
lub ok. 60 min / jednostkę treningową przy 1-2x / tydzień

Początkujący nie powinni zaczynać jednostkami treningowymi od 30-60 minut. Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie można opracować w następujący sposób:

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

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningowej służy rozgrzewce wzgl. ochłonięciu (cool-down). Pomiedzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być jeden dzień wolny od treningu, jeżeli zamierza się później trenować 3 razy tygodniowo od 20 do 30 minut. W przeciwnym razie nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

Glosariusz

Wiek

Zadawana wielkość do obliczania tętna maks.

Wymiar

Jednostki wskazania km/h lub mi/h, kJoule lub kcal.

Tętno na spalanie tłuszczu

Wartość obliczona z: 65% tętna maks.

Tętno fitness

Wartość obliczona z: 75% tętna maks.

Glosariusz

Spis objaśnień terminów.

Symbol HI

Pojawienie się "HI" oznacza, że tętno docelowe jest za wysokie o 11 uderzeń.

Miganie symbolu HI oznacza, że tętno maks. zostało przekroczone. Kontrola "HI" jest zawsze aktywna.

Symbol LO

Pojawienie się "LO" oznacza, że tętno docelowe jest za niskie o 11 uderzeń.

Kontrola "LO" jest aktywna, jeśli podczas treningu osiągnięty został puls docelowy.

Puls maks.

Wartość obliczona z 220 minus wiek

Menu

Wskazanie, w którym zadawane lub wybierane są wartości.

Puls

Rejestracja liczby uderzeń serca na minutę

Návod na trénink a obsluhu



Obsah

Bezpečnostní pokyny 72

- Servis 72
- Vaše bezpečnost 72

Stručný popis 73-75

- Funkční oblast / tlačítka 73
- Oblast zobrazení / displej 74-75

Nastavení 76

- Čas 76
- Metrické / imperiální jednotky 76
- Paměť P1/P2 76

Trénink 77

- bez zadání 77
- se zadáními 77
- Čas 77
- Trasa 77

- Energie (KJoule/kcal) 77
- Zadání věku (10-99) 77
- Nastavení výstražného zvukového signálu (ano/ne) 77
- Výběr cílového pulsu (FA 65%/FI 75%) 77
- Zadání cílového pulsu (40-199) 77
- Přerušování nebo konec tréninku 78
- Opětovné zahájení tréninku 78
- Recovery (měření zotavovacího pulsu) 78

Všeobecná upozornění 79

- Systémové signální zvuky 79
- Recovery 79
- Výpočet průměrné hodnoty 79
- Upozornění k měření pulsu S ušním měřičem pulsu 79

- S prsním pásem 79
- S ručním měřením pulsu 79

- Poruchy počítače 79
- Stupně zátěže 79

Tréninkový návod 79

- Vytrvalostní trénink 79
- Intenzita zatížení 79
- Rozsah zatížení 80

Glosář 80



Tento znak slouží v návodu jako odkaz na glosář. V něm je daný pojem vysvětlen.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaši 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.führen.

Stručný popis

Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- 2 osobní paměti pro: tréninkové kilometry a čas
- tréninková zadání
- zobrazení posledních tréninkových hodnot s průměrnými a maximálními hodnotami
- Nastavení KJoule/KM/H nebo Kcal/M/H.
- Výpočet spotřeby energie v závislosti na počtu otáček a stupni zátěže

Funkční oblast

Tato čtyři tlačítka jsou níže stručně vysvětlena.

DISP SET (krátké stisknutí)

- Přepnutí ze zobrazení času na připravenost k tréninku
 - Přepnutí na další zadání nebo zobrazení.
- Převezmou se nastavení nebo hodnoty.

DISP-SET (dlouhé stisknutí) RESET

- Vymazání zobrazení za účelem restartu.
- Možné pouze v klidovém režimu.

Tlačítka mínus - / plus +

Pomocí těchto funkčních tlačítek se před započítím tréninku mění rozličné hodnoty zadání.

- delší stisknutí > rychlejší sled hodnot
- tlačítka „Plus“ a „Mínus“ stisknuta současně: zadání se vynulují

Tlačítko mínus - (krátké stisknutí u zobrazení času)

- Zobrazení posledních tréninkových hodnot (**MEM**) a celkového počtu kilometrů (**ODO**)

Tlačítko mínus - (krátké stisknutí u zobrazení času)

- Nastavení času (TIME)
- Přepnutí z metrických **ME** na imperiální **IM** jednotky (SETTINGS)

ME = zobrazení [24h], [KJoule], [kilometry]

IM = zobrazení [12h], [Kcal], [míle]

- Uložení, aktivace tréninkových zadání.

REC (zotavovací puls s kondiční známkou)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spouští funkce měření zotavovacího pulsu a vypočítá se kondiční známka.

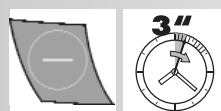
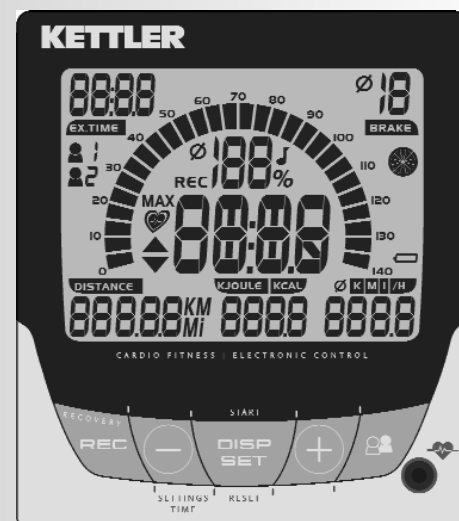
Osoby

- Zobrazení tréninkových kilometrů a času osoby 1 nebo osoby 2
- Zobrazení posledních tréninkových údajů

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušní měřič - Konektor zasuňte do zdířky;
2. Ruční puls - Přípojka se nachází na zadní straně displeje;
3. Prsní pás se zásuvnými receptory (je možné obdržet jako příslušenství) - Prosím dodržujte příslušný návod.



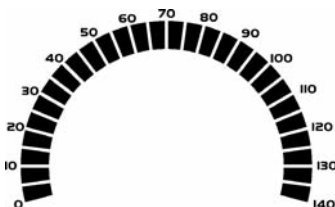
Návod na trénink a obsluhu

Indikační plocha / displej

Oblast zobrazení (displej) informuje o různých funkcích

Frekvence šlapání (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Puls (PULSE)



Zobrazení průměrných hodnot

Funkce zotavovacího pulsu RECOVERY

Maximální puls

Výstraha (bliká) max. puls +1

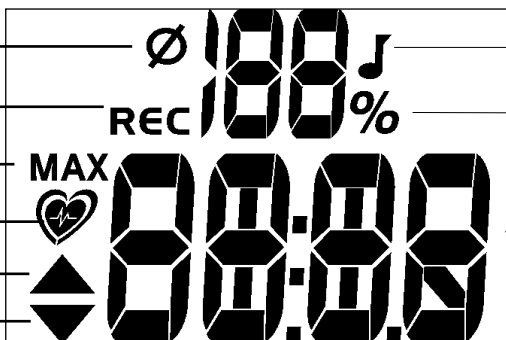
Symbol srdce (bliká)

Pokles pod cílový puls -11

Zvyšte puls

Cílový puls překročen +11

Snížte puls



Výstražný zvukový signál ZAP/VYP

Srovnání skutečný puls / max. puls

Zobrazení hodnoty pulsu
40 - 220 [1/min]

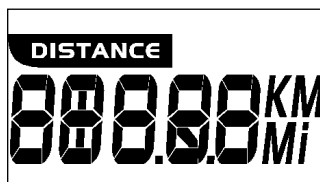
Procentuální puls



Výstražný zvukový signál ZAP/VYP

Srovnání skutečný puls / max. puls

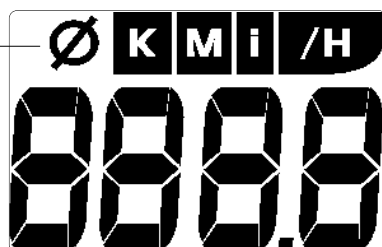
Vzdálenost (DISTANCE)



Hodnota 0,00 - 99,99

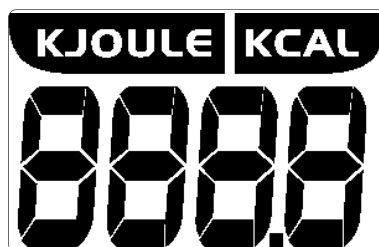
Rychlost

Zobrazení průměrných hodnot



Hodnota 0 - 99,9

**Spotřeba energie
(KJOULE) nebo
(KCAL)**



Hodnota : 0 – 9999 "

Doba tréninku (EX.TIME)



Hodnota : 0:00 – 99:59

Stupeň zátěže (BRAKE)

Zobrazení průměrných hodnot



Stupeň 1 - 10

Nabití baterií



**Napětí baterie pro
měření pulsu již
nedostačuje.
Vyměňte baterii.**



Nastavení

Čas

- Tlačítko **mínus -** (dlouhé stisknutí u zobrazení času)

Hodiny blikají

- Stlačování tlačítek **mínus - / plus +**
Nastavení hodiny

- Stiskněte tlačítko **DISP SET**
Minuty blikají

Tlačítka **mínus - / plus +**
Nastavení minut

- Stiskněte tlačítko **DISP SET**

- Tlačítka **mínus - / plus +**

Nastavení imperiálních **IM** nebo metrických **ME** jednotek

ME = zobrazení [24h], [KJoule], [kilometry]
nebo

IM = zobrazení [12h], [Kcal], [míle]

- Stiskněte tlačítko **DISP SET**

Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 1

- Stiskněte **mínus - / plus +**

Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 1. **[STORE]**
Pokud se aktivuje tlačítko **STORE**, tréninková zadání pro:

čas, vzdálenost, energii a sledování pulsu

se uloží a zobrazí se u každého nového tréninku.

- Stiskněte tlačítko **DISP-SET**

Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 2

- Stiskněte **mínus - / plus +**

Aktivujte paměť se zadáními pro osobu 2. **[STORE]**

Pokud je aktivováno tlačítko **STORE**, tréninková zadání pro:

čas, vzdálenost, energii a sledování pulsu

se uloží a zobrazí se u každého nového tréninku.

- Stiskněte tlačítko **DISP-SET**

Zobrazí se čas

Trénink

1. Trénink bez zadání / měření pulsu / připravenost k tréninku

- Stiskněte tlačítko **DISP**

Je zobrazena osoba 1.

Připravenost k tréninku se zobrazí nulovými hodnotami.

Zobrazí se hodnota pulsu, pokud je rozpoznán signál pulsu z ušního měřiče, ručního měřiče nebo zásuvného receptoru.

Zobrazí se stupeň zátěže

a / nebo

- **Šlápněte na pedál**

Doba tréninku "EX.TIME", vzdálenost "DISTANCE", spotřeba energie a rychlost se zobrazí vzestupně.

Zobrazí se otáčky pedálů.

Animovaný indikátor je aktivní

2. Trénink se zadáními/sledováním pulsu

V položkách pro čas, vzdálenost, energii mohou být učiněna zadání. Při započetí tréninku se tyto hodnoty odečítají. Jakmile je dosaženo nuly, začne displej blikat a je vydán signální tón. Poté se začnou zadání opět přičítat.

V poloze pulsu lze zadat sledování pulsu. Toto sledování pulsu může zobrazit a ohlásit výstražným zvukovým signálem jak nedodržení rozsahu pulsu s odchylkou +/- 10 úderů, tak i překročení maximálního pulsu.

Výběr osoby

Elektronika disponuje pamětí pro 2 osoby. Tak mohou 2 trénující osoby zadat rozdílná tréninková zadání. Toto má smysl, pokud má být trénink prováděn stále se stejnými zadáními. Tímto se stává opětovné zadávání hodnot zadání před tréninkem zbytečné. U osob 1 a 2 se též ukládá celková doba tréninku a celkový počet kilometrů.

Aktivace probíhá v poloze Nastavení/Aktivace paměti osoby **[STORE]**

- Stiskněte tlačítko „Osoby“: Výběr osoby

Zobrazí se: „Osoba 1 bliká, celková doba tréninku a celkový počet kilometrů“

- Změňte osobu pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“
- Potvrďte osobu tlačítkem "DISP/SET"

Zadání doby tréninku (EX.TIME)

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 30:00)

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

Zobrazí se: další nabídka „VZDÁLENOST“

Zadání vzdálenosti (DISTANCE)

- Pomocí "plus" nebo "mínus" zadejte hodnoty (např. 7,50)

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

Zobrazí se: další nabídka „ENERGIE“

Zadání energie (KJoule/KCAL)

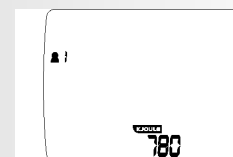
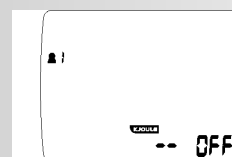
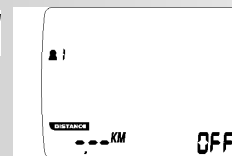
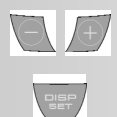
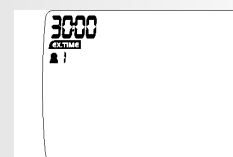
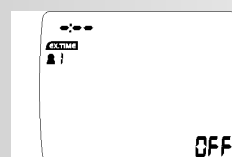
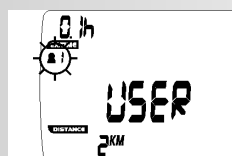
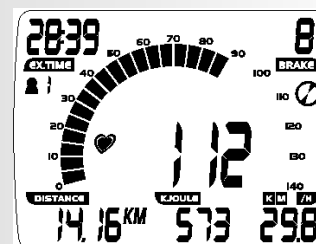
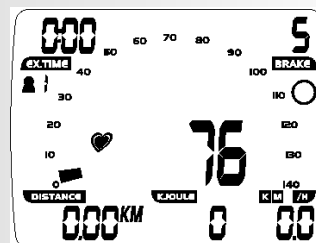
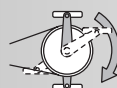
- Pomocí tlačítek "plus" nebo "mínus" zadejte hodnoty (např. 780)

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

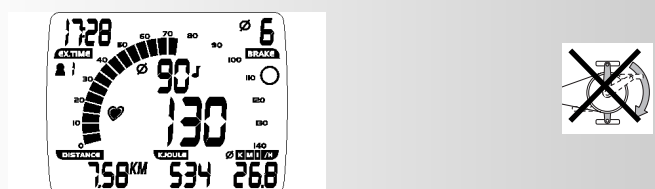
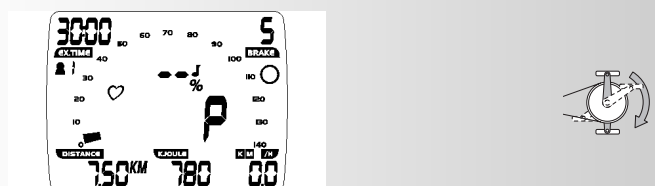
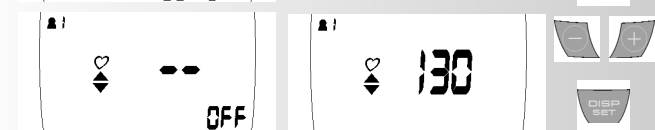
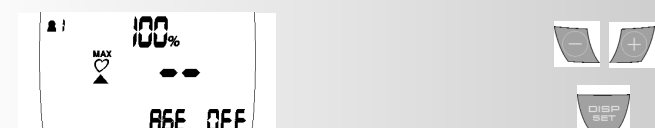
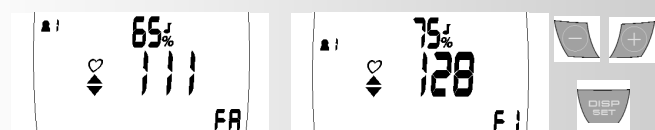
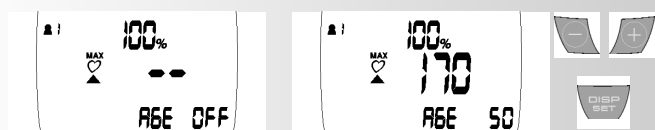
- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ vyberte jednotku Kjoule nebo kcal.

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

Zobrazí se: další nabídka „Zadání věku“



Návod na trénink a obsluhu



Zadání věku (AGE)

Zadání věku slouží k výpočtu a sledování maximálního pulsu (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován).

- Tlačítkem „Plus“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 50).

Na základě toho bude vypočten při zadání podle vzorce $(220 - \text{věk})$ maximální puls ve výši 170. Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

Zobrazí se: další nabídka „Výstražný zvukový signál“

Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu

- Proveďte výběr funkce se symbolem pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

Zobrazí se: další nabídka Výběr cílového pulsu „FA 65%“

Sledování cílového pulsu FA 65% / FI 75%

- Proveďte výběr pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“
- Spalování tuků 65%, kondice 75% maximálního pulsu

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“ (režim zadávání ukončen)

Zobrazí se: Připravenost k tréninku se zadáními

nebo

Zadání cílového pulsu

Zadání 40 - 199 slouží k určení a sledování tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol HI, výstražný zvukový signál, pokud je aktivován, žádné sledování maximálního pulsu).

K tomu musí být zadání věku nastaveno na „OFF“.

- Pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ zrušte výběr sledování maximálního pulsu. Zobrazí se: „AGE OFF“
- Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“.

Zobrazí se: další zadání „Cílový puls“

- Pomocí tlačítka „plus“ nebo „mínus“ zadejte hodnotu (např. 130)

Potvrďte tlačítkem „DISP/SET“ (režim zadávání ukončen)

Zobrazí se: Připravenost k tréninku se zadáními

- Šlápněte na pedál

Zadání budou odečítána.

Přerušení nebo ukončení tréninku

Při méně než 10 otáčkách pedálů za minutu elektronika rozpozná přerušení tréninku. Animovaný indikátor se zobrazí prázdný. Zobrazí se dosažená tréninková data.

Otáčky, puls, rychlost a stupeň zátěže se zobrazí jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pasivního režimu (standby) se zobrazením hodin.

Opětovné zahájení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

Měření zotavovacího pulsu

- Při ukončení tréninku stiskněte tlačítko "RECOVERY".

Hodnota pulsu se uloží (P1)

Aktuální puls se bude nadále zobrazovat.

Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

Uloží se puls po 60 sekundách (P2)

Zobrazí se rozdíl hodnot pulsu (P1- P2).

Podle něj je vypočtena kondiční známka (například F 4,8).

Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítko "RECOVERY" přeruší funkci zotavovacího pulsu nebo zobrazení kondiční známky.

Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení "Err".

Zobrazení posledního tréninku s průměrnými a maximálními hodnotami

- Stiskněte tlačítko „Osoby“: Výběr osoby
- Zobrazí se:** „Osoba 1 bliká, celková doba tréninku a celkový počet kilometrů“
- Změňte osobu pomocí tlačítek „plus“ nebo „mínus“
- Potvrďte osobu tlačítkem "DISP/SET"
- Stiskněte opětovně tlačítko „Osoby“:

Zobrazí se: Zobrazí se průměrné hodnoty pulsu, % pulsu, RPM, KM/H a stupně zátěže z posledního tréninku se symbolem [Ø]

- Stiskněte tlačítko "DISP/SET"

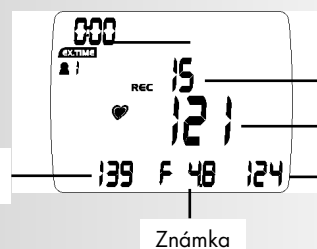
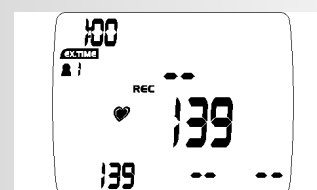
Zobrazí se: Maximální hodnoty pulsu, % pulsu, RPM, KM/H a stupně zátěže z posledního tréninku se symbolem [Ø]

- Stiskněte tlačítko "DISP/SET"

Zobrazí se: Připravenost k tréninku s nebo bez zadání.

Poznámka:

Hodnoty posledního tréninku se vztahují pouze na poslední tréninkovou jednotku. Hodnoty se uloží prostřednictvím "RESET" nebo aktivací pohotovostního režimu se zobrazením času a vymažou předchozí hodnoty.



puls REC Start (P1)

(P1- P2)

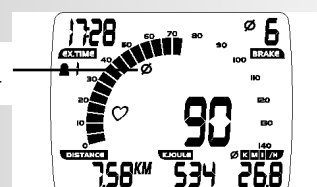
skutečný puls

puls do 60s (P2)

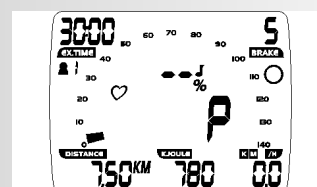
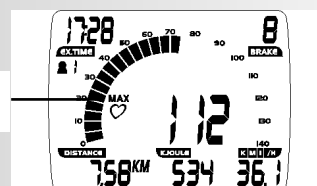
Známka



Zobrazení průměrných hodnot



max. Hodnota [MAX]



Návod na trénink a obsluhu

Všeobecná upozornění

Systémové zvukové signály

Zapnutí

Při zapnutí během testu sekci je vydán krátký zvukový signál.

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Sledování pulsu

Při dosažení zadané hodnoty pulsu se vydají 2 krátké zvukové signály.

Recovery

ObVýpočet kondiční známky (F)::

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

P1 zátěžový puls

P2 zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá

Známka 6 = nedostatečná

Výpočet průměrných hodnot

Výpočty průměrných hodnot se vztahují i na předešlé tréninkové jednotky až do aktivování resetu nebo pasivního režimu (STANDBY).

Upozornění k měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu

S ušním měřičem

Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vašim 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 ořesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem

Dodržujte příslušný návod.

S ručním měřením pulsu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

Poznámka:

Je možný pouze jeden druh měření pulsu: buď s ušním měřičem pulsu nebo s ručním měřením pulsu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdírce pro měření pulsu nenachází žádný ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulsu aktivováno. Jestliže je do zdírky napojen ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojovat konektor senzorů pro ruční měření pulsu.

Výměna baterií

Pokud se na displeji zobrazí symbol prázdné baterie, je třeba baterie vyměnit. Hodnoty celkového počtu kilometrů, zadání a posledního tréninku se vymažou. Čas je třeba nastavit znovu.

Zobrazení stupňů zátěže

Nastavení zátěže je rozděleno na stupně 1-10. Jestliže se u tohoto odstupňování vyskytla porucha nebo se vymazalo, obnovte ho následujícím způsobem:

- Zkontrolujte, zdali je 3pólový propojovací kabel na zadní straně displeje zapojen.
- Vložte baterie a přitom stlačte tlačítko "DISP/SET", dokud nedoběhne sekční test.
- Ručním kolečkem otočte zpět na minimální nastavení a ve zobrazení: 0% , BRAKE 0 stiskněte tlačítko "DISP/SET"
- Ručním kolečkem otočte dopředu na maximální nastavení a ve zobrazení: 100% , BRAKE 10 stiskněte tlačítko "DISP/SET".

Proces je ukončen.

Tréninkový návod

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkce srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

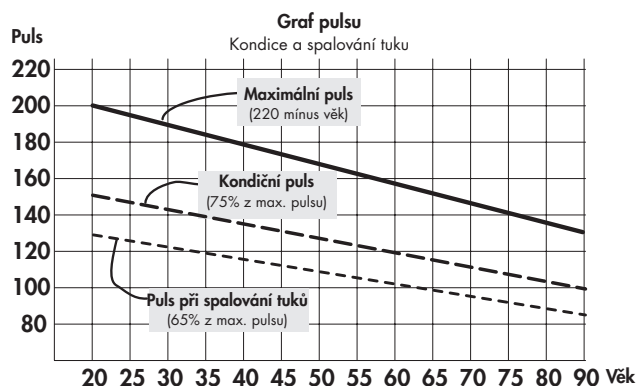
1. Dosáhnete určitého trvalého výkonu s menším výkonem srdce a oběhového systému než dříve
2. Vydříte určitý trvalý výkon se stejným výkonem srdce a oběhového systému po delší dobu.
3. Po určitém výkonu srdce a oběhového systému se zotavíte rychleji než dříve.

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.

Intenzita zátěže

Zátěžový puls: Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. 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:

Buď tréninková jednotka 10 min. při každodenním tréninku
nebo tréninková jednotka zhruba 30 min. při tréninku 2-3x týdně
nebo tréninková jednotka zhruba 60 min. při tréninku 1-2x týdně.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
2. týden	
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
3. týden	
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
4. týden	
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Před tréninkovou jednotkou a po ní slouží přibližně 5 minut protahovacích cviků k zahřátí, resp. uvolnění/vychladnutí. Mezi dvě tréninkové jednotky byste měli zařadit jeden den bez tréninku, jestliže později dáte přednost tréninku třikrát týdně po 20-30 minut. Jinak nic nehovoří proti každodennímu tréninku.

Glosář

Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

Rozměr

Jednotky pro zobrazení km/h nebo mi/h, Kjoule nebo kcal.

Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.

Symbol HI

Jestliže se objeví „HI“, je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký.

Jestliže HI bliká, je max. puls překročen. Sledování „HI“ je stále aktivní.

Symbol LO

Jestliže se objeví „LO“, je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

Sledování „LO“ je aktivní, pokud byl v tréninku dosažen cílový puls.

Max. puls(y)

Hodnota vypočtená z 220 minus věk

Menu

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Puls

Měření srdečního tepu za minutu



Indholdsfortegnelse:

Sikkerhedsinstruktion. 82

- Service 82
- Deres sikkerhed 82

Kort beskrivelse 83 – 85

- Funktionsområde/Taster 83
- Visningsområde /Display 84 – 85

Indstillinger 86

- Tid 86
- Kilometer / Miles 86
- Hukommelse P12/P2 86

Træning 87

- uden forudindstillinger 87
- med forudindstillinger 87
- Tid 87

- Distance 87
- Energi(Kjoule/kcal) 87
- Alder(10 – 99) 87
- Indstil alarm(yes/no) 87
- valg af targetpuls(FA 65 %/FI 75 %) 87
- Indstil targetpuls(40 – 199) 87
- Afbrydelse/slut på træning 88
- Genoptagelse af træning 88
- Recovery(måling af restitutionpuls) 88

General Information 89

- System signal 89
- Recovery 89
- Beregning af gennemsnitsværdier 89
- Pulsmåling 89
- med øreclips 89
- med brystbælte 89

- med håndpuls 89
- ved fejl i computeren 89
- modstands interval 89

Træningsvejledning: 89

- Udholdenhedstræning 89
- Intensitet 89



- Intensitets faktor 90

Ordforklaring 10

Dette tegn i instruktionen refererer til ordforklaringsafsnittet

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. efterspænde bolte og møtrikker, som vil blive påvirket under træningen
- 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.

Beskrivelse

Elektronikken har følgende funktioner:

- 2 persons hukommelse med:
Træningskilometer og tid
Trænings indstillinger
- Display af sidste træning med gennemsnit og maksimumsværdier.
- Kloule / km/t eller kcal / m/t indstilling
- Beregning af energiforbrug afhængig af hastighed og modstands niveau.

Funktions område:

De 4 taster vil blive beskrevet kort i følgende.

DISP SET (kort tryk)

- Skifter fra tidsvisning til klar til træning
- Skifter til næste indstilling eller display
Indstilling eller værdier vil blive aksepteret

DISP-SET (længere tryk) RESET

- Sletter displayvisning til 0 stilling
Kun mulig i stilstand

Minus – / Plus +

Med disse taster kan der ændres værdier i forskellige indstillingsdata før træningsstart

- Tryk længere > hurtig gennem værdier
- Tryk "Plus" og "Minus" samtidig: indstillingerne 0 stilles.

Minus – (tryk kort når tid er vist)

- I display vises sidste træningsdata (**MEM**) og de totale antal kilometer (**ODO**)

Minus – (tryk længere når tid er vist)

- indstil tid (**TIME**)
- skift fra **ME** til **IM** (indstilling)

ME = (24 t), (kjoule), (kilometer) – display

IM = (12 t), (Kcal), (miles) – display

Aktiver gem træningsindstillinger

REC (restitutionspuls med fitnesskarakter)

Ved at trykke på funktionstasten startes målingen af restitutionspulsen og den efterfølgende fitnesskarakter.

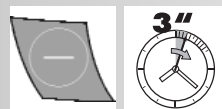
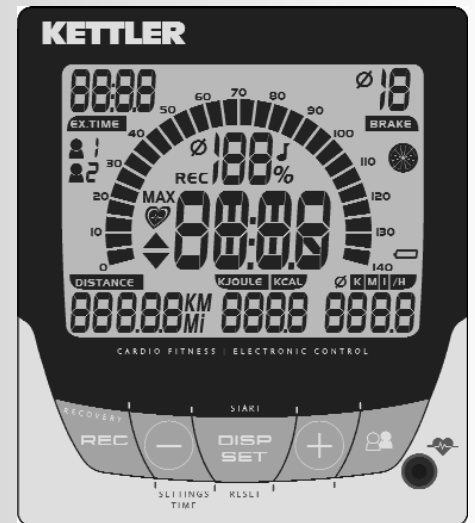
Personer

- AVisning af træningskilometer og tid for person 1 eller person 2.
- Visning af forrige træningsdata.

Pulsmåling

Pulsmålingen kan udføres på ved brug af disse 3 måder.

1. Øreclip – sættes i stikket i computeren.
2. Håndpuls – sættes i stikket bag på computeren.
3. Brystbælte med plug-in modtager (kan fås som tilbehør) – følg de respektive vejledninger.

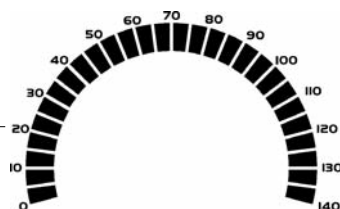


Visningsområde / Display

Displayet viser informationer af de enkelte funktioner.

Pedalomdrejninger (RPM)

10 - 140 [1/min]
1 Segment = 5 [1/min]



Puls (PULSE)



Display med gennemsnitsværdi

RECOVERY

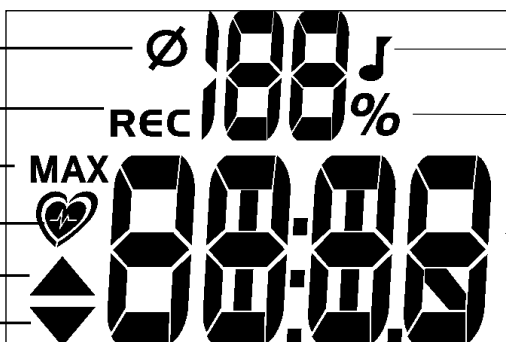
Max puls

Advarsel (blinker) max puls + 1

Hjerte symbol (blinker)

Target puls grænse faldet under - 11
Øget pulsslag

Target puls er opnået +11
Mindske pulsslag



Advarselssignal ON/OFF

Procent
Sammenligning af aktuel
puls / max puls.

Display med pulsværdi
40 - 220 [1/min]

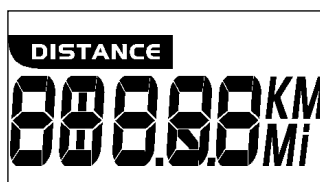
Procent puls



Advarselssignal ON/OFF

Procent
Sammenligning af aktuel
puls / max puls

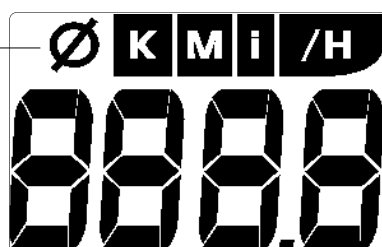
Distance



Værdi 0,00 - 99,99

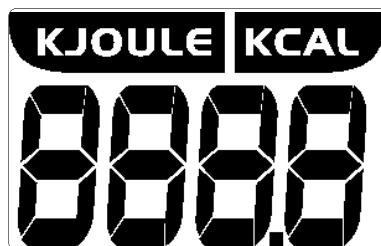
Hastighed

Display med gennemsnitsværdi



Værdi 0 - 99,9

**Energiforbrug
(KJOULE) eller
(KCAL)**



Værdi: 0 – 9999 "

Tid (EX.TIME)



Værdi: 0:00 – 99:59

Modstand (BRASKE)

Display med gennemsnitsværdi



Niveau 1 - 10

Batteriskift



Batteriniveau er for lavt til
pulsmåling
Skift batteri



Indstillinger

TID

- **Minus -** (tryk længere når tid er vist)
Timer blinker.

- tryk **Minus - / Plus +**
indstil timer
- tryk **DISP SET**
Minutter blinker.

- tryk **Minus - / Plus +**
Indstil minutter.
- **DISP SET**

- Tryk **Minus - / Plus +**
Indstil **IM** eller **ME**

ME = (24 t), (Kjoule), (kilometer) – display
Eller

IM = (12 t), (kcal), (miles) – display

- Tryk **DISP SET**
Aktiverer indstillingshukommelse for person 1

- Tryk **Minus - / Plus +**
Aktiver hukommelse for person 1 (**STORE**)
Så snart **STORE** er aktiveret, er træningsindstillingerne for tid, distance, energi og puls, gemt og vises ved hver ny træning.

- Tryk **DISP-SET**
Aktiver indstillingshukommelse for person 2. (**STORE**)

- Tryk **Minus - / Plus +**
Aktiver hukommelse for person 2. (**STORE**)
Så snart **STORE** er aktiveret, er træningsindstillingerne for tid, distance, energi og puls, gemt og vises ved hver ny træning.

- Tryk **DISP-SET**
Tid vises

Træning

1. Træning uden indstillinger / pulsmåling / klar til træning.

- Tryk **DISP** tasten

Person 1 vises

Klar til træning vises med 0 værdier.

En pulsværdi vises så snart pulssignalet er fundet via øreclips, håndpulsæt eller plug-in modtager.

Modstandsniveau vises

Og / eller

- Når der trædes i **pedalerne**. "EX. TIME" træningstid, "DISTANCE", energi forbrug og hastighed vises i øgende rækkefølge. Pedalomdrejninger vises Det animerede hjul er aktiv.

2. Træning med indstillinger/ pulsmåling.

Det er muligt at indtaste tid, distance og energiforbrugs indstillinger. Når træningen startes, vil disse værdier tælle ned. Når 0 opnås vil displayet blinke og et signal lyde. Derefter vil de indstillede værdier tælle op.

Når pulsfunktionen er aktiveret, kan pulsen overvåges med en afvigelse på +/- 10 slag, så som en maxpuls afvigelse med et advarselssignal.

Valg af personer.

Elektronikken har hukommelse for 2 personer, hvilket tillader 2 personer at indstilles forskellige træningsværdier. Dette er aktuelt, hvis man bruger samme data hver gang man træner. Det er dermed ikke længere nødvendigt at indtaste værdier før træningen. Den samlede træningstid og antal kørte kilometer gemmes også under person 1 og 2.

- Tryk "Person" for valg af person.

Display: "Person 1" blinker, total træningstid og kilometer vises.

- for at skifte person tryk "Plus" eller "Minus"
- Bekræft person med "DISP/SET"

Indstilling af tid (EX. TIME)

- Indtast værdi ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 30:00)

Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu "DISTANCE"

Indstilling af distance (Distance)

- Indtast værdier ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 7.50)

Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu "Energi"

Indstilling af energi (Kjoule/Kcal)

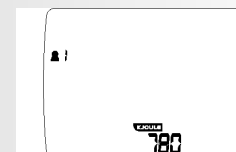
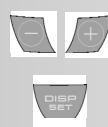
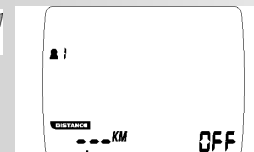
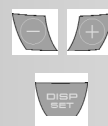
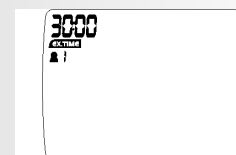
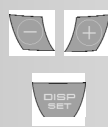
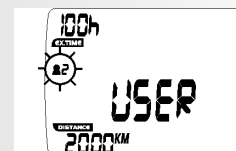
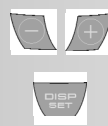
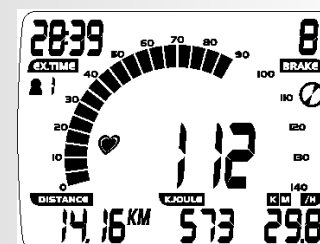
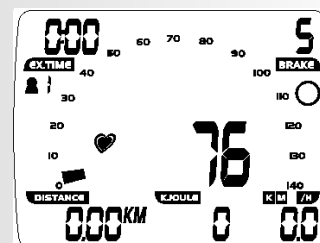
- Indtast værdier ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 780)

Bekræft med "DISP/SET"

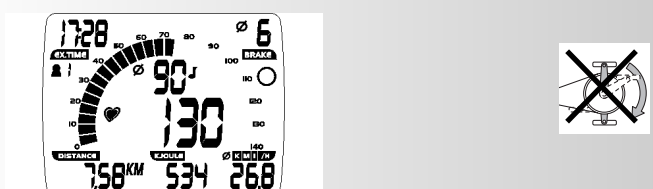
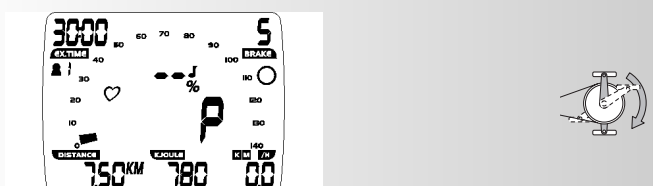
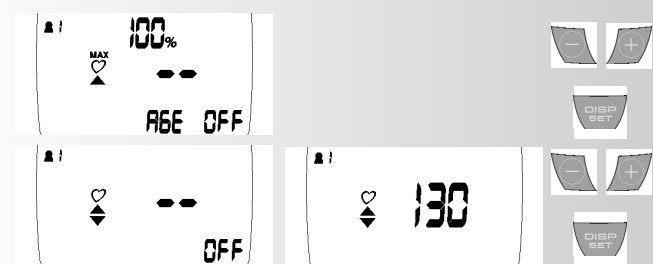
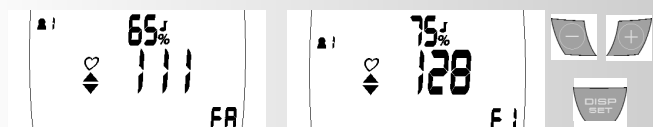
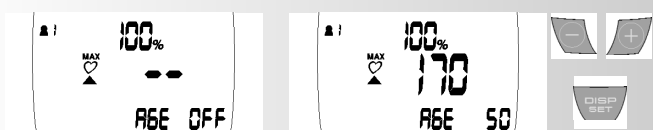
- Vælg Kjoule eller Kcal ved brug af "plus" eller "Minus"

Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu "Alder"



Trænings – og Brugervejledning



Indstilling af alder.

Ved indtastning af alder giver det mulighed for beregning og overvågning af maxpuls (MAX symbol, alarmsignal, hvis det er aktiveret).

- Indtast værdier ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 50)

Dette vil give en maxpuls på 170 jvf. Udregningen (220 – 50)

Bekræft ved brug af "DISP/SET"

Display: Næste menu "Alarm signal"

Et alarmsignal som lyder når max pulsen nås

- Vælg funktion med "Plus" eller "Minus" 

Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste menu, valg af target puls (FA 65%)

Targetpuls måling FA 65 % / FI 75 %

- vælg ved brug af "Plus" eller "Minus"
- Fedtforbrænding 65 %, fitness 75 % af maxpuls

Bekræft ved brug af "DISP/SET" (forudindstillinger er færdig gjort)

Display: Klar til træning, ved brug af indstillinger

eller

Indstilling af targetpuls.

Ved at indtaste værdier 40 – 199 kan der beregnes og måles en træningspuls uden hensyntagen til alder (HI symbol, alarmsignal, hvis aktiv, ingen måling af maxpuls). I dette tilfælde skal alder slås fra (OFF)

- Fravælg måling af maxpuls ved brug af "Plus" eller "Minus"

Display: "Age off"

Bekræft med "DISP/SET"

Display: næste indstilling "Target puls"

- indtast ved brug af "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130)

Bekræft med "DISP/SET" (indstillingsmode er afsluttet)

Display: Klar til træning med indstillinger.

- Start med at træde.

Forudindstillingerne tæller ned.

Trænings afbrydelse / slut på træningen.

Ved mindre end 10 pedalomdrejninger pr. minut, vil elektronikken betragte træningen som afbrudt.

Det animerede hjul er tomt. De opnåede resultater vil blive vist i displayet.

Pedalomdrejninger, hastighed og puls vil blive vist som gennemsnitsværdi med et Ø symbol.

Træningsdata vil blive vist i 4 minutter. Hvis du ikke trykker på nogen taster eller starter på træningen i samme periode, vil elektronikken skifte over til stand-by mode og vise tiden.

Genoptagelse af træningen.

Hvis du genoptager træningen inden for 4 minutter, vil de sidste værdier fortsætte med at tælle op / ned.

Recovery – funktionen.

Måling af restitutionspuls.

- Tryk "Recovery" efter endt træning.
- Elektronikken måler pulsen de næste 60 sekunder. Differencen mellem startpulsen og slutpulsen, hjælper med at fastsætte en fitnesskarakter (se eksempel F 1.6) Displayet vil stoppe efter 20 sekunder. "Recovery" stopper målingen af restitutionspulsen eller fitnesskarakteren.

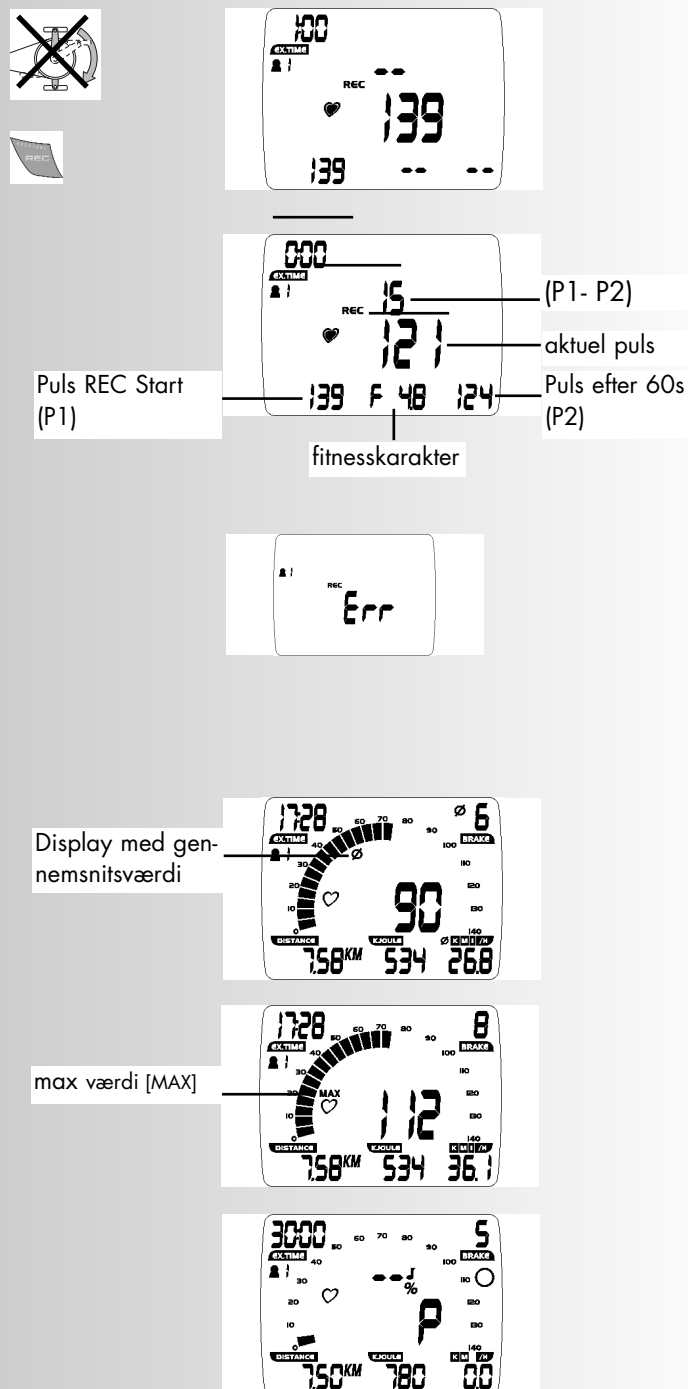
Hvis der ikke måles nogen puls i begyndelsen eller i slutningen af målingsperioden, vil en fejlmeddelelse "ERR" fremkomme i displayet.

Display med sidste træningsdata, med gennemsnits og maksimums puls.

- Tryk "Personer" valg af person
- Display:** "person 1" blinker, total træningstid og kilometer.
- Skift person ved brug af "Plus" eller "Minus"
 - Bekræft med "DISP/SET"
 - Tryk "Person" en gang mere
- Display:** gennemsnits pulsværdi, % puls, RPM, km/t og modstandsniveau fra sidste træning fremkommer med et (Ø) symbol.
- Tryk "DISP/SET"
- Display:** gennemsnitsværdi for puls, % puls, RPM, km/t og modstands niveau fra sidste træning vises med et (MAX) symbol.
- Tryk "DISP/SET"
- Display:** Klar til træning med eller uden forudindstillinger.

Bemærkning:

Værdierne for sidste træning, referere kun til den sidste træningsenhed. Værdierne gemmes med "RESET" eller med aktiveringen af standby-mode med tidsvisning, og sletter forrige værdier.



Generel information.

System signal

Når du aktiverer maskinen, udsendes et signal under segment testen.

Forudindtastning

Et signal udsendes når du når et af de forudindtastede mål, tid, distance og Kjoule/Kcal.

Overstigning af max puls

Hvis den indtastede max puls overstiges med et pulsslæg, udsendes 2 korte signaler omgående.

Restitution

Beregning af fitnesskarakter (F):

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

P 1 belastnings puls

P 2 = restitutionens puls

F1.0 = meget god

F6.0 = ikke god

Beregning af gennemsnits værdier

Beregningerne af gennemsnitsværdier referere til tidligere træninger indtil der trykkes "RESET"

Vejledning til pulsmåling

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslæg.

Med øre-clip

Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, gnub 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 tøj.

Med brystbælte.

Vær opmærksom på de tilsvarende vejledninger.

Med håndpuls sensor.

De lavfrekvens impulser hjertet udsender, registreres af håndpuls sensoren og bearbejdes af computeren.

- Hold altid med begge hænder på sensorerne.
- Undgå ujævnt greb.
- Hold hænderne roligt og undgå at gnubbe på kontaktfladerne.

Kommentar:

Det er kun muligt at bruge en af pulsmålingerne af gangen, enten øreclips eller håndsensor eller brystbælte. Hvis ikke øreclips eller brystbælte-modtager er isat, så er håndsensoren aktiv. Hvis du isætter øreclips eller brystbælte-modtager, deaktiveres håndpulssensoren automatisk.. det er ikke nødvendigt at tage stikket til håndpulssensoren ud af computern..

Batteri skift

Hvis symbolet for tomt batteri fremkommer i displayet, bør batterierne skiftes. De totale kilometer, indstillinger og de sidste træningsværdier tabes. Tiden skal indstilles igen.

Visning af modstandsniveau

Modstandsindstillingen vises i niveauer på 1 – 10. hvis visningen forstyrres eller går tabt, kan den genskabes på følgende måde:

- Undersøg om det 3-benede stil er sat i, bag i computeren.
- Isæt batterier og tryk "DISP/SET" tasten til segmenttesten er færdiggjort.
- Drej modstandshåndtaget tilbage til minimum og tryk "DISP/SET" tasten ved 0 %, BRAKE 0 vises.
- Drej modstandshåndtaget frem til maksimum og tryk "DISP/SET" tasten ved 100 %, BRAKE 10 vises.

Processen er færdig.

Trænings vejledning

Sports medicin og trænings forskning bruger blandt andet cykel ergometri til tests af hjertets funktionelle kapacitet, blodcirkulation og åndedræt.

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.

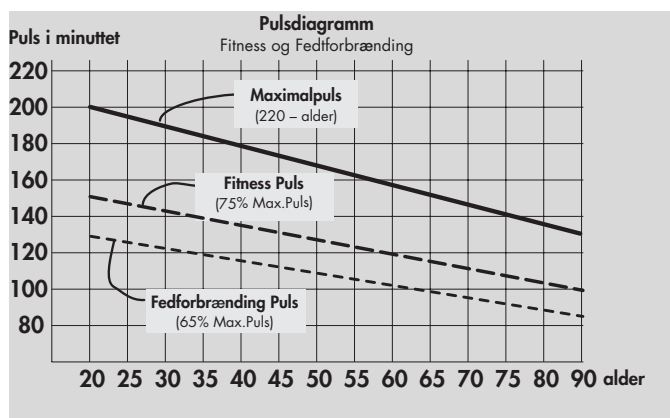
Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

Eksempel: alder 50 år -> 220 - 50 = 170puls/min.

Belastnings intensitet.

Pulsbelastning. Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændre sig med alderen.



BELASTNINGSVARIGHED

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% opnås over en længere periode.

TOMMEFINGERREGEL:

Hyppighed	Træningstid
Daglig	10 min
2 – 3 gange om ugen	20 – 30 min
1 – 2 gange om ugen	30 – 60 min

Begyndere bør ikke starte med en træning på 30 – 60 min.

Begyndertræningen kan planlægges som følgende inde for de 4 første uger:

Træningsintensitet.	Træningstid
	1 Uge
3 gange om ugen	2 minutter træning 1 minuts pause 2 minutters træning 1 minuts pause 2 minutters træning
	2 Uge
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause 3 minutters træning 1 minuts pause 2 minutters træning
	3 Uge
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause 3 minutters træning 1 minuts pause 3 minutters træning
	4 Uge
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause 4 minutters træning 1 minuts pause 4 minutters træning

Det anbefales at man før og efter hver træning tager 5 min gymnastik. Mellem 2 træningsdage bør der være 1 træningsfri dag, hvis du fortrækker at træne 3 gange om ugen i 20 – 30 min. Derudover er der ikke noget til hinder for at træne 10 minutter hver dag.

Ordforklaring

Age

Input til beregning af max puls.

Mål

Enheder for displayet på km, Kloule eller kcal

Fedtforbrænding

beregnet værdi på 65 % af max pulsen

Fitness puls

beregnet værdi på 75 % af max pulsen.

Ordforklaring

Samling af ord der forklares.

“HI” symbol

Med “HI” vist, er target pulsen for høj, med mere end 11 slag.

Med “HI” blinkende, er max pulsen opnået.

“LO” symbol

Med “LO” vist, er target pulsen for lav, mere end 11 slag.

Max puls

Beregnet værdi ud fra 220 – alder

Menu

Display hvor værdier indtastes eller vises eller vælges.

Puls

Måling af pulsslag pr. minut

KETTLER



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 . D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

docu 2524/06.09