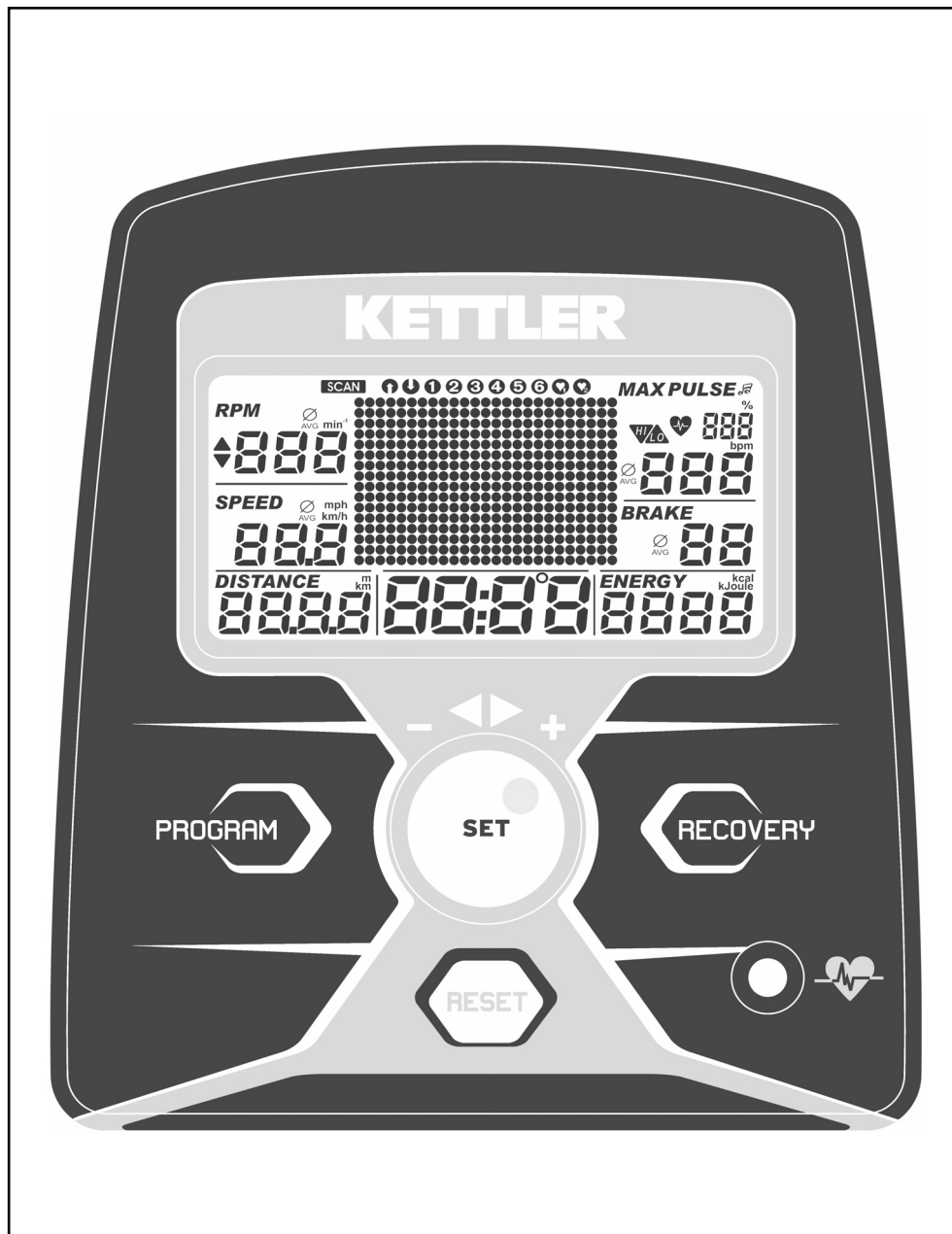


## Computer- und Trainingsanleitung SM 328x-75



- 2-17 (D)
- 18-33 (GB)
- 34-49 (F)
- 50-65 (NL)
- 66-81 (E)
- 82-97 (I)
- 98-113 (PL)
- 114-129 (CZ)
- 130-145 (P)
- 146-161 (DK)

**D**

**Inhaltsverzeichnis**

<b>Sicherheitshinweise</b>	2	<b>... durch Pulsvorgaben</b>		• Umschaltung Zeit/Strecke	14
• Service	2	• HRC1 - Count-Up	11	• Profilanzeige im Training	14
• Ihre Sicherheit	2	• HRC2 - Count-Down	11	• Hinweise zur Pulsmessung	14
<b>Kurzbeschreibung</b>	3	<b>Trainingsfunktionen</b>	10	Mit Ohrclip	14
• Funktionsbereich / Tasten	4	• Anzeigewechsel	10	Mit Handpuls	14
• Anzeigebereich / Display	5-7	• Trainingsunterbrechung/-ende	11	Mit Brustgurt	14
<b>Schnellstart (Zum Kennenlernen)</b>	7	• Trainingswiederaufnahme	11	• Störungen beim Computer	14
• Trainingsbeginn	7	• Recovery (Erholpulsmessung)	11	<b>Trainingsanleitung</b>	15
• Trainingsende	7	<b>Eingaben und Funktionen</b>	12	• Ausdauertraining	15
• Schlummermodus	7	• Tabelle: Eingaben/Funktionen	12	• Belastungsintensität	15
<b>Training</b>	8	• Umschaltung Zeit/Strecke	12	• Belastungsumfang	15
<b>... durch Belastungsvorgaben</b>		• Tabelle: Pulsereignisse	12	<b>Glossar</b>	16
• Count-Up	8	• Profilverstellung	12		
• Count-Down	8	<b>Individuelle Einstellungen</b>	13		
• Vorgabenbereich	8	• Löschen der Gesamtkilometer	13		
Strecke	8	• Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige	13		
Zeit	8	• Wahl: KM/Meilen -Anzeige	13		
Energie	8	• Anfangsbelastung HRC1/HRC2	13		
Alter	9	<b>Allgemeine Hinweise</b>	14		
Zielpuls (FAT/FIT/Man.)	9	• Systemtöne	14		
Trainingsbereitschaft	9	• Recovery	14		
• Belastungsprofile 1 – 6	9				



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 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.

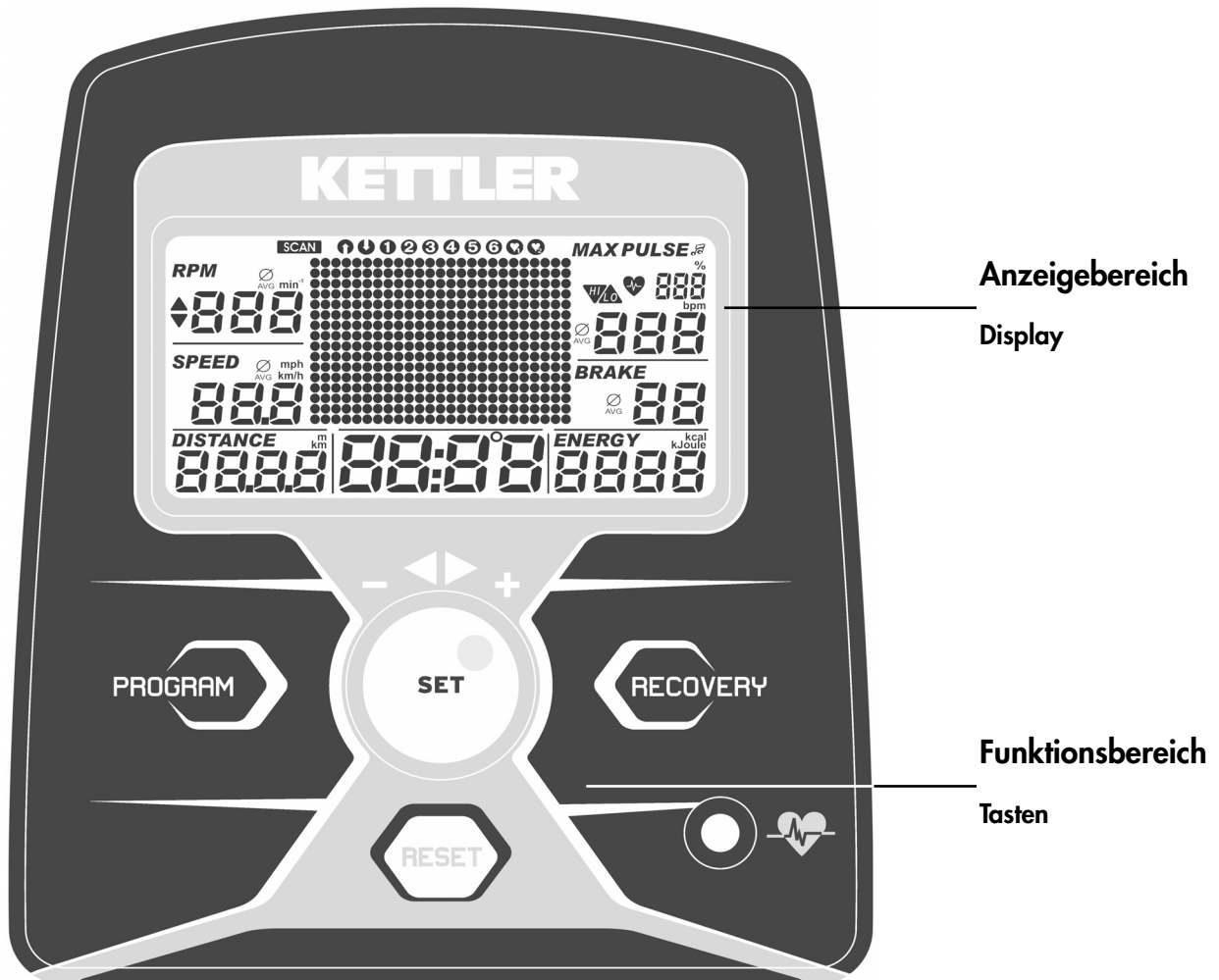
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

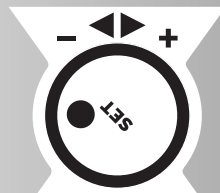
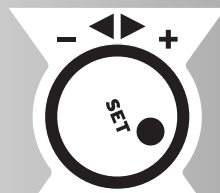
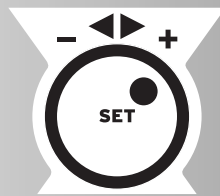
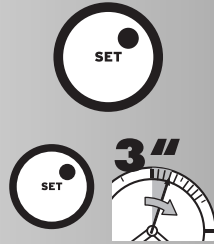
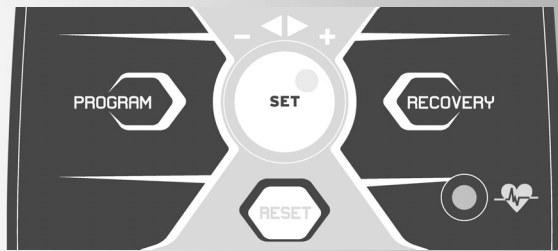
**Zu Ihrer Sicherheit:**

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

# Kurzbeschreibung

Der Anzeigecomputer hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.





## Kurzanleitung

### Funktionsbereich

Die Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

### SET

Die SET-Taste ist kombiniert mit dem +/- Drehknopf. Durch Drücken der Taste SET bestätigen

Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte und Funktionen.

Längeres Drücken der SET-Taste bewirkt ein Neustart des Trainingscomputers.

### +/- Drehknopf

Der +/- Drehknopf ist kombiniert mit der SET-Taste.

Langsames Drehen verändert die Einstellwerte schrittweise. Schnelles Drehen erlaubt eine schnelle Zählfolge der Einstellwerte. Durch Drücken der Taste SET bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte, Menüs, Programme und Funktionen.

- Vor Trainingsbeginn können mit dem Drehknopf verschiedene Vorgabewerte eingestellt werden. Dazu muss sich das Gerät in der STOP-Position befinden.
- Während des Trainings kann mit dem Drehknopf der Gesamtbelastungsbereich eines gewählten Trainingsprogramms abgesenkt oder angehoben werden > grafische Balkendarstellung.
- Nach der Auswahl und Bestätigung eines Trainingsprogramms werden die weiteren Parametereinstellungen für dieses Training mit dem +/- Drehknopf eingestellt und mit SET bestätigt.

### + Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch Rechtsdrehung der Drehknopfes (+) erhöhen Sie die Einstellwerte.

### - Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch Linksdrehung der Drehknopfes (-) verringern Sie die Einstellwerte.

### RESET

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

### Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.

Nochmaliges Drücken > nächstes Programm

Längeres Drücken > Programmdurchlauf

### RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

## Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip  
Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt, der Handpuls wird dabei abgeschaltet;
2. Handpuls  
Der Anschluß befindet sich eingesteckt auf der Rückseite der Anzeige;
3. Brustgurt  
Bitte dortige Anleitung beachten.

## Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich (Display genannt) informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.

## Programme: Count up / Count down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.

## Programme

### Belastungen über die Zeit oder Strecke

Vorgegebene Profile 1–6

### Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

#### Zielpuls über die Zeit

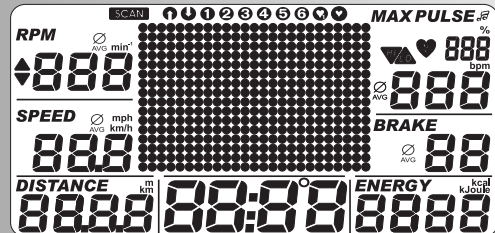
Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Belastung regeln.

## Anzeigewerte

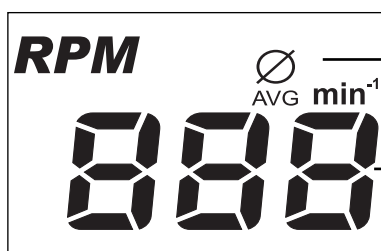
Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Crosstrainer  
Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Heimtrainern höher.

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

Crosstrainer: = 9,5 km/h  
Heimtrainer: = 21,3 km/h



## Trittfrequenz



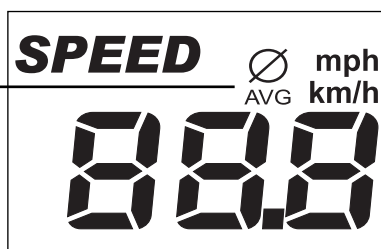
Durchschnittswert (AVG)

Dimension

Wert 0 – 199

## Geschwindigkeit

Durchschnittswert (AVG)

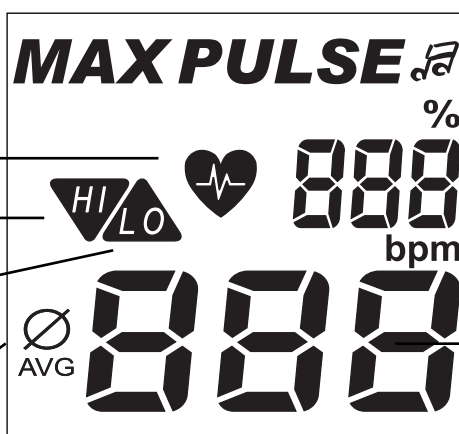


Dimension einstellbar

Wert 0 – 99,9

## Puls

- Maximal Puls
- Herzsymbol (blinkt)
- Zielpuls überschritten +11
- Warnung (blinkt) Max.Puls +1
- Zielpuls unterschritten -11
- Durchschnittswert



Warnton EIN/AUS

Prozentwert

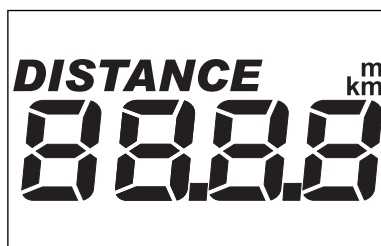
Istpuls / Max. Puls

Dimension

Wert 0 – 220

## Entfernung

Wert 0 – 999.9

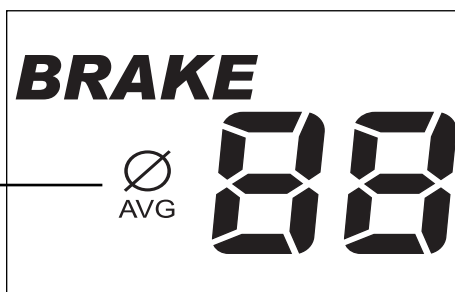


Dimension einstellbar

## Belastungsstufe



Durchschnittswert



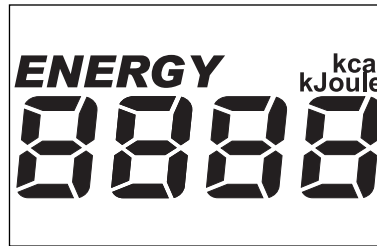
Stufe 1 – 15

## Zeit

Wert 0 – 99:59



# Energieverbrauch



Dimension einstellbar

Wert 0 – 9999

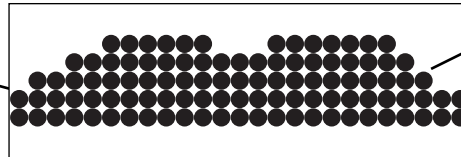
# Punkte



Belastungsprofil

1 Punkt (Höhe) entspricht 1 Stufe  
1. Reihe Stufe 1

Text- und Werteanzeige



25 Spalten

1 Spalte entspricht 1 Minute oder 200 m oder 0,1 Meile  
Heimtrainer:  
400 m oder 0,2 Meilen

# Schnellstart (Zum Kennen lernen)

## Trainingsbeginn

ohne besondere Einstellungen

- Begrüßungsbild beim Einschalten  
Anzeige der Gesamtkilometer
- Nach 3 Sekunden: **Anzeige** "Count Up";  
alle Werte zeigen 0;  
Bremsen zeigt Stufe 1
- Trainingsbeginn
- **Anzeige**  
Geschwindigkeit, Entfernung, Energie, Zeit, Umdrehung und Belastungsstufe und Puls (falls Pulserfassung aktiv)

Ändern der Belastung während des Trainings:

- **“+“**: **Anzeige** Wert in dem Fenster "Brake" wird in 1-er Schritten erhöht.
- **“-“** reduziert in 1-er Schritten

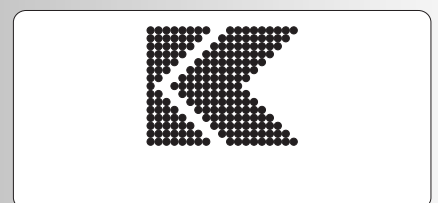
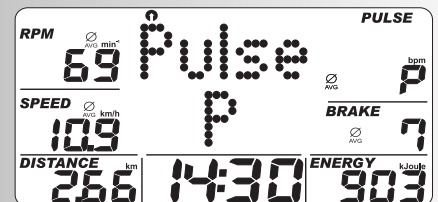
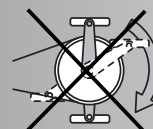
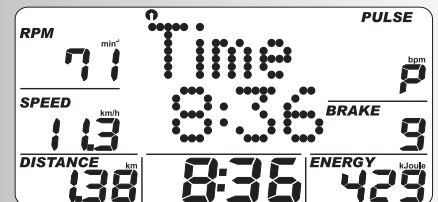
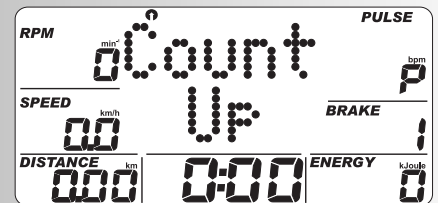
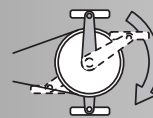
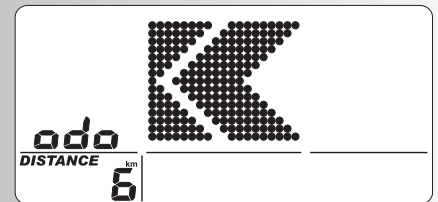
Fortsetzung des Trainings mit dieser Einstellung. Zwischenzeitliche Belastungsänderungen sind jederzeit möglich.

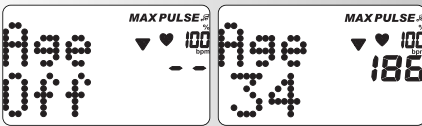
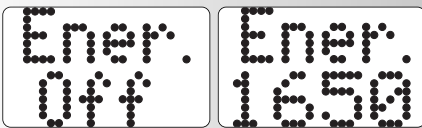
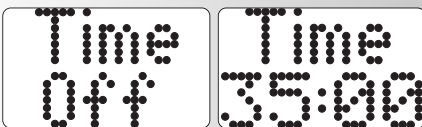
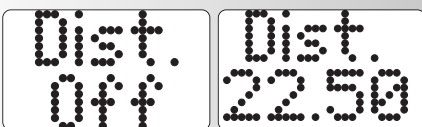
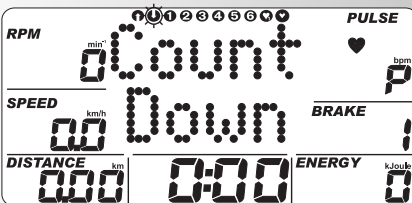
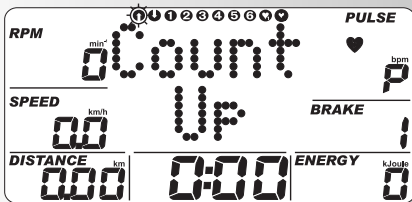
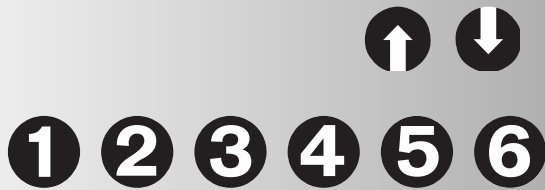
## Trainingsende

- Durchschnittswerte (Ø): **Anzeige**  
Geschwindigkeit, Umdrehung, Belastungsstufe und Puls (falls Pulserfassung aktiv)
- Gesamtwerte  
Entfernung, Energie und Zeit

## Schlummermodus

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus. Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".





# Training

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

## 1. Training durch Belastungsvorgaben

### a) Manuelle Belastungsvorgabe

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

### b) Belastungsprofile

- (PROGRAM) "1" - "6"

## 2. Training durch Pulsvorgaben

### Manuelle Pulsvorgaben

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

## 1. Training durch Belastungsvorgaben

### a) Manuelle Belastungsvorgaben

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

### Oder

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

(PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige** "Count Down"

Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up".

Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Zeit, Energie oder Strecke vorhanden sein.

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

### Vorgabenbereich

**Anzeige:** Streckenvorgabe "Dist."

### Streckenvorgabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 22,50) Mit "SET" bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Zeitvorgabe "Time"

### Zeitvorgabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 35:00) Mit "SET" bestätigen.

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

### Energievorgabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 1650) Mit "SET" bestätigen.

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

### Alterseingabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 34) Mit "SET" bestätigen.

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

### Zielpuls (altersabhängig)

- Mit "+" oder "-" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 % Mit "SET" bestätigen (z.B. Manuell 40 -90 %)



- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. Manuell 83)  
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)  
**Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

oder

### Zielpuls (40 - 200)

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

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

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

### Bemerkung:

Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammengefasst (siehe Seite 12).

## Trainingsbereitschaft

### Belastung

- Mit "+" oder "-" Belastung verändern.  
Trainingsbeginn

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

Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt

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

Fitness-Einsteiger I ; Belastung Stufe 1-4, 27 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "2"**  
Fitness-Einsteiger II ; Belastung Stufe 1-5, 30 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

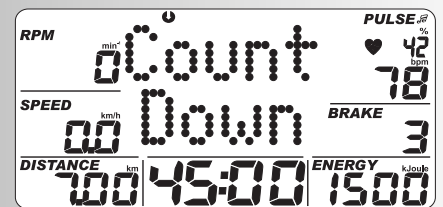
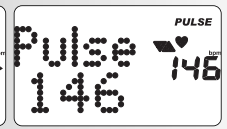
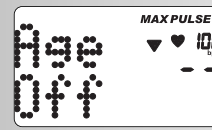
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "3"**  
Fortgeschrittene I ; Belastung Stufe 1-6, 36 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

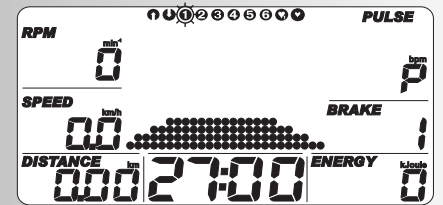
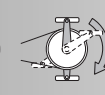
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "4"**  
Fortgeschrittene II ; Belastung Stufe 1-7, 38 Min  
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

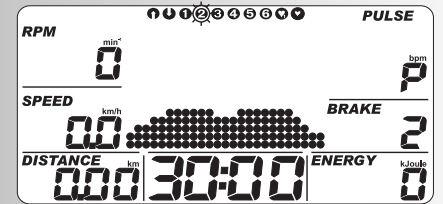
Trainingsbeginn



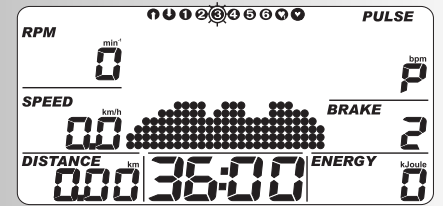
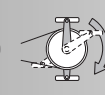
1



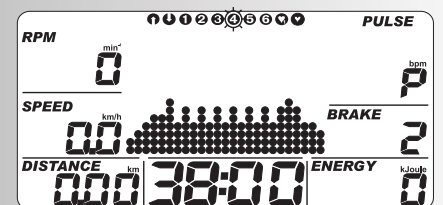
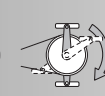
2



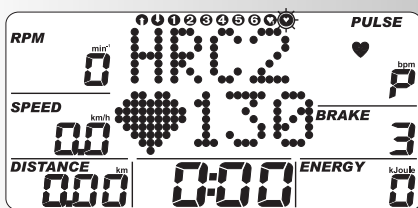
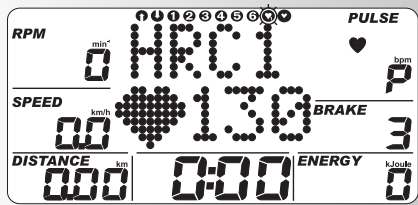
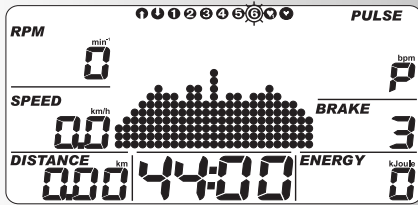
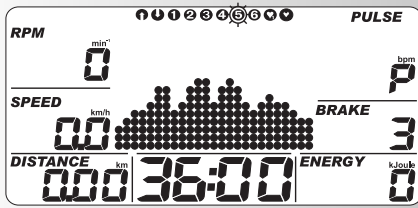
3



4



## Trainings- und Bedienungsanleitung



- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "5"**  
Profi I ; Belastung Stufe 1–9, 36 Min
- "SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12
- Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "6"**  
Profi II ; Belastung Stufe 1–10, 44 Min
- "SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

### Bemerkung:

Bei Zeiten über 25 Min wird in den Programmansichten das Profil auf 25 Spalten komprimiert dargestellt.

## 2. Training durch Pulsvorgaben

### Manuelle Pulsvorgaben

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "HRC1"** (Count Up)
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

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

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "HRC"** (Count Down)
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".  
Trainingsbeginn  
Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

### Bemerkung:

KETTLER empfiehlt beim HRC-Programm die Pulsmessung mit dem Ohrclip oder dem Brustgurt.

Treten Sie möglichst drehzahlkonstant, da sonst die Pulsregelung negativ beeinflusst wird.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 12

Eine Leistungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/- 6 Herzschlägen statt.

## Trainingsfunktionen

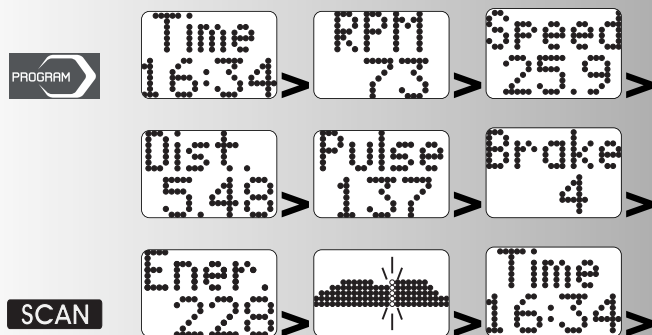
### Anzeigewechsel im Training

#### Verstellung: manuell

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

#### Verstellung: automatisch (SCAN)

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



## Trainingsunterbrechung oder -ende

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

Mit "+" oder "-" Wechsel in die aktuelle Anzeige. Z.B. Restwerte. Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, so schaltet die Elektronik in den Schlummermodus.

## Trainingswiederaufnahme

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

## RECOVERY – Funktion

### Erholungspulsmessung

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken.

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

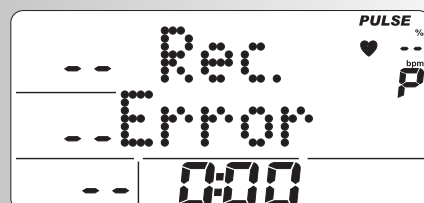
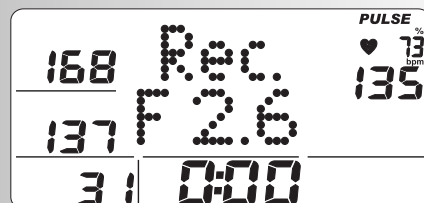
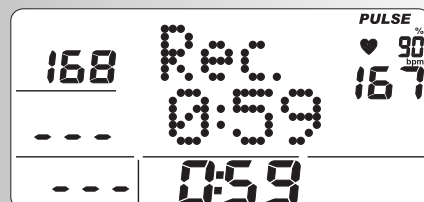
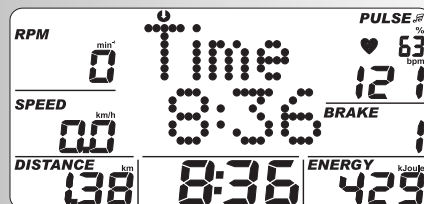
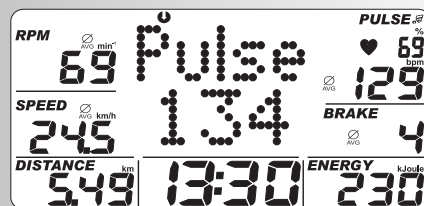
Drücken Sie "RECOVERY", wird unter "RPM" der aktuelle Pulswert gespeichert; unter "SPEED" wird der Pulswert nach 60 Sekunden gespeichert. Unter "DISTANCE" wird die Differenz beider Werte gezeigt.

Daraus wird eine Fitnessnote (Beispiel F 2.6) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion.

### Bemerkung:

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.



# Eingaben und Funktionen

Training / Stillstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Belastung</b>	✓	✓								*
<b>Profil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Zeit</b>		✓								✓
<b>Energie</b>		✓								✓
<b>Strecke</b>		✓								✓
<b>Max. Puls</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>oder</i>										
<b>Fettverbrennung 65%</b> oder <b>Fitness 75%</b> oder <b>Manuell 40-90%</b>	✓	✓							✓	✓
<b>Zielpuls 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
<b>Zeit/Strecke Umschaltung</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Belastungsvorwahl Stufe 1-10 vor Trainingsbeginn

## Programmumschaltung

### Zeit / Strecke



Nur bei Belastungsprofilen 1-6

- Mit "-" oder "+" einstellen (Zeit- oder Streckenmodus)  
Mit "SET" bestätigen.

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

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,2 km (0,1 Meilen)

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

## Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe	Überschreitung				
	%	HI	LO	MAX	⚡
<b>Maximal Puls 80-210</b> <b>AUS (AGE Off)</b>	✓	+1		+1	+1
<b>Zielpuls</b> Fettverbrennung <b>65%</b> oder Fitness <b>75%</b> oder Manuell <b>40-90%</b>	✓	+11	-11*		
<b>Zielpuls 40-200</b>		+11	-11*		

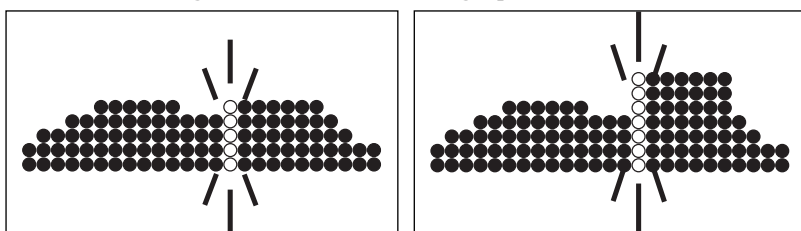
Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "LO" angezeigt.

Bei einer Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "HI" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.

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

## Verstellung des Belastungsprofils



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

# Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: "RESET" drücken

**Anzeige:** alle Segmente  
jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

**Anzeige:** RESET + / -

## 1. Löschen der Gesamtkilometer

"+" und "-" gemeinsam drücken

**Funktion:** Gesamtkilometer gelöscht

"SET" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

**Anzeige:** Energ.

## 2. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie

"+" oder "-" drücken

**Funktion:** Auswahl der Energieverbrauchsanzeige

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

**Anzeige:** Scale

## 3. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

"+" oder "-" drücken

**Funktion:** Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige

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

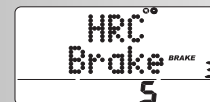
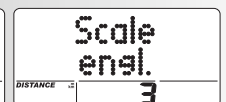
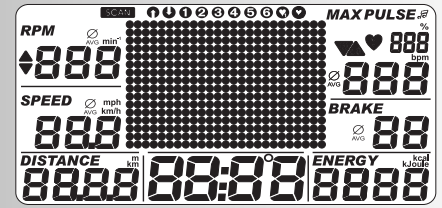
**Anzeige:** Belastungsvorgabe in den HRC-Programmen.

## 4. Belastungsvorgabe in den HRC-Programmen

"+" oder "-" drücken

**Funktion:** Die Anfangsbelastung in den HRC-Programmen kann hier von Stufe 1 bis Stufe 10 bestimmt werden

"SET" drücken: Die angezeigte Stufe wird übernommen und "Neustart" der Anzeige



**Neustart**

## Allgemeine Hinweise

### Heimtrainer

#### Geschwindigkeitsberechnung

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

### Crosstrainer

#### Geschwindigkeitsberechnung

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

### Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

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

### Systemtöne

#### Einschalten

Beim Einschalten wird während des Segmenttests ein kurzer Ton ausgegeben.

#### Programmende

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

#### Maximalpulsüberschreitung

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

#### Fehlerausgabe

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

#### Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten

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

### Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzumutbar.

### Umschaltung Zeit/Strecke

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

Die Strecke pro Spalte beträgt

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

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

### Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

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

### Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

### Hinweise zur Pulsmessung

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

#### Mit Ohrclip

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

Vermeiden Sie Störimpulse.

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

#### Mit Handpuls

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

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

#### Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

#### Störungen in der Pulsanzeige

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

#### Bemerkung:

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

### Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die RESET -Taste

# Trainingsanleitung

## Zur Trainingsintensität (Heimtrainer)

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

## Zur Trainingsintensität (Crosstrainer)

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

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

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

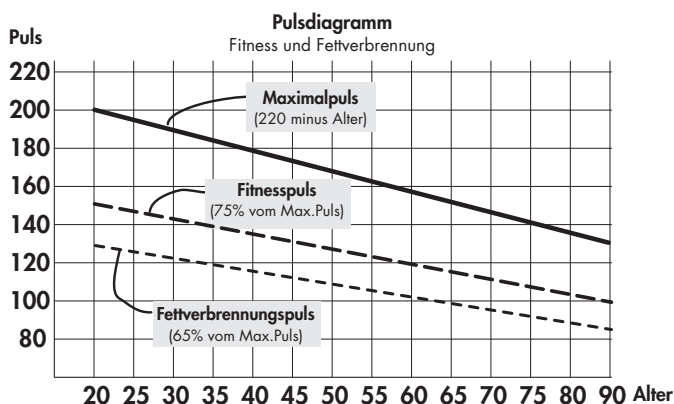
**Die o. g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für Herz-Kreislauf-gesunde Personen.**

## Trainingshinweise

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

## Planung und Steuerung Ihres Trainings

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



## Zur Belastungsintensität

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

Die Intensität wird beim Crosstrainer einerseits über die Bewegungsgeschwindigkeit und andererseits über den Widerstand des Magnet-Brems-System geregelt. Mit steigender Bewegungsgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Bremswiderstand vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Tempo oder ein Training mit zu großem Bremswiderstand, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Kontrollieren Sie während des Trainings anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß der abgebildeten Diagramme trainieren.

## Zum Belastungsumfang

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

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

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

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

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

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3mal wöchentliche Training

## **Trainings- und Bedienungsanleitung**

von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches 10-minütiges Training.

Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Crosstrainers integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen (vgl. Seite 9f).

## **Bewegungsablauf (Crosstraining)**

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

- Stets vor dem Training auf korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Beim Aufsteigen auf das Gerät muss sich eine Trittpläche in unterster, eine in oberster Position befinden. Fassen Sie mit beiden Händen die Griffstangen und steigen Sie zuerst auf die untere Trittpläche. Beim Absteigen entlasten Sie zuerst die obere Trittpläche.

- Stellen Sie sich die Trittplächen auf den für Sie optimalen Abstand zu den Griffstangen ein; achten Sie dabei auf genügend Beinfreiheit zu den Griffstangen.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Sportschuhen und achten Sie auf einen sicheren Stand auf den Trittplächen.
- Nicht freihändig trainieren. Halten Sie sich am Griffbügel zwischen den beweglichen Griffstangen fest, falls Sie nur das Unterkörpertraining durchführen möchten.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen, runden Bewegungsablauf.
- Variieren Sie während des Trainings zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen der Trittplächen, um die Bein- und Gesäßmuskulatur auf unterschiedliche Weise zu beanspruchen.

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

## **Glossar**

### **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.

### **Reset**

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

### **Programme**

Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

### **Profile**

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

### **Dimension**

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

### **Energie**

Berechnet den Energieumsatz des Körpers

### **Steuerung**

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

### **Punkte-Feld**

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

### **Puls**

Erfassung des Herzschlages pro Minute

### **MaxPuls(e)**

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

### **Zielpuls**

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

### **Fettverbrennung(s)-puls**

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

### **Fitnesspuls**

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

### **Manuell**

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

### **Alter**

Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

### **HI-Symbol**

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

### **LO-Symbol**

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

### **Menü**

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

### **Glossar**

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen







## Table of Contents

<b>Safety Instructions</b>	18	• HRC2 - Count-Down	26	With Ear Clip	30
• Service	18	<b>Training Functions</b>	27	With Hand Pulse	30
• Your Safety	18	• Display Change	27	With Chest strap	30
<b>Short Description</b>	19	• Training Interruption/End	27	• Computer Faults	30
• Function Range / Keys	20	• Training Resumption	27	<b>Training Instructions</b>	31
• Display	21-23	• Recovery (Recovery Pulse Measurement)	27	• Stamina Training	31
<b>Quick Start (For Familiarisation)</b>	23	<b>Inputs and Functions</b>	28	• Exertion Intensity	31
• Start of Training	23	• Table: Inputs/Functions	28	• Exertion Scope	31
• End of Training	23	• Time/Distance Switch	28	<b>Glossary</b>	32
• Snooze Mode	23	• Table: Pulse Events	28		
<b>Training</b>	24	• Profile Adjustment	28		
<b>... Through Exertion Settings</b>		<b>Individual Settings</b>	29		
• Count-Up	24	• Deletion of total kilometres	29		
• Count-Down	24	• Option: kJoule/kCal display	29		
• Settings Range	24	• Option: km/miles display	29		
Distance	24	• Initial Exertion HRC1/HRC2	29		
Time	24	<b>General Instructions</b>	30		
Energy	24	• System Sounds	30		
Age:	25	• Recovery	30		
Target Pulse (FAT/FIT/Man)	25	• Time/Distance Switch	30		
<b>Training Programme Ready</b>	25	• Profile Display during Training	30		
• Exertion Profiles 1 - 6	25	• Instructions for Pulse Measurement	30		
<b>... Through Pulse Settings</b>					
• HRC1 - Count-Up	26				



This sign in the instructions refers to the glossary where the particular term is explained.

## Safety Instructions

### Note the following points for your own safety:

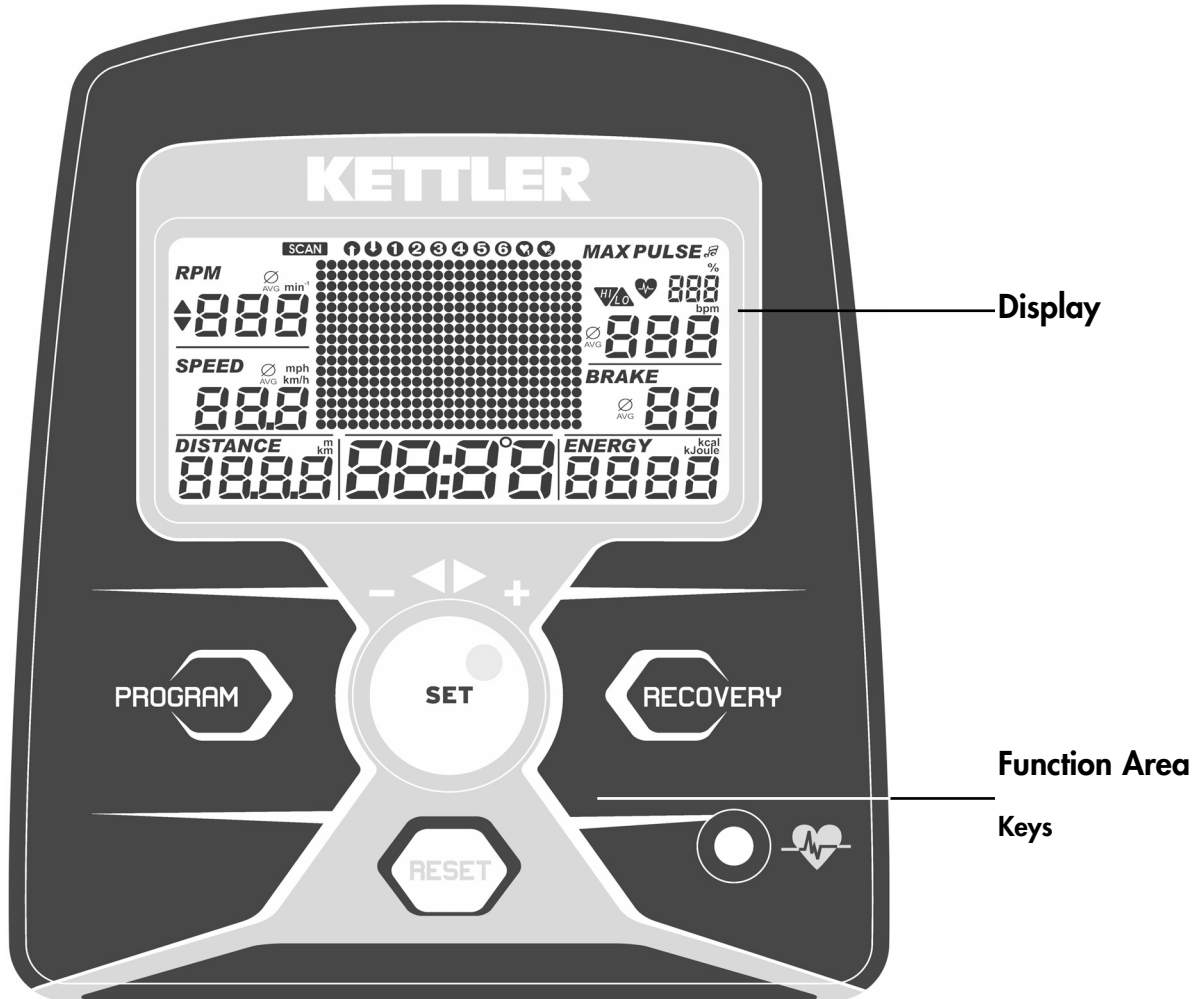
- The training apparatus must be set up on a suitable, stable surface.
- Before the first use and also after approx. 6 operating days, the joints are to be checked for firmness.
- In order to avoid injuries as a result of incorrect loading or excessive loading, the training apparatus must only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended that the apparatus be set up in damp spaces, because this will in time lead to rusting.
- At regular intervals, check that the training apparatus is in correct working order and that it is in proper condition.
- The safety / technical checks are among the duties of the operator and must be carried out regularly and properly.
- Defective and damaged parts are to be replaced immediately.  
Only use original KETTLER replacement parts.
- The apparatus must not be used until it has been repaired.
- The safety level of the apparatus can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.

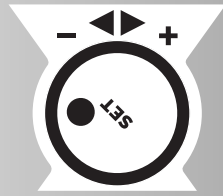
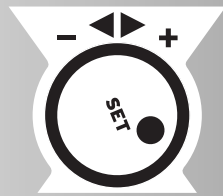
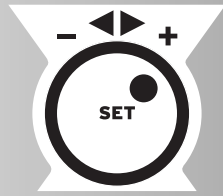
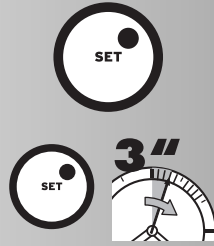
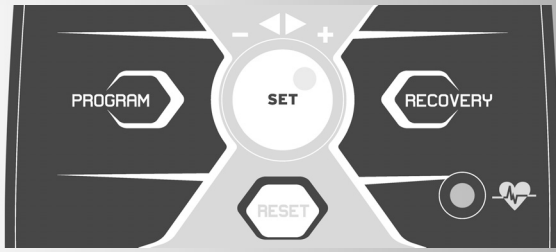
### For your safety:

- **Before taking up training, have your family doctor advise you on whether or not you are in suitable health for training with this apparatus. The medical findings should be the basis for the structuring of your training programme. Incorrect or excessive training can lead to damage to health.**

## Short Description

The computer has a function area with keys and a display with changeable symbols and graphics.





## Getting started

### Scope of function

The basic functions of the keys will be explained subsequently.

The detailed application will be specified in the individual chapters. The name of the function keys will be used in these specifications.

### SET

The SET key is combined with the +/- adjusting knob. The settings and functions selected by turning the knob can be confirmed by pressing the SET key.

By holding the SET key the training calculator can be restarted.

+/- Adjusting knob

The +/- adjusting knob is combined with the SET key. The settings can be modified step-by-step by turning the adjusting knob slowly. Turning the knob quickly will allow the settings to be modified quickly. The settings, menus, programmes and functions selected by turning the knob can be confirmed by pressing the SET key.

- Various pre-setting values can be set via the adjusting knob before the start of the training. The device must be in the STOP position for this.

- The incline or decrease of the tread can be adjusted via the knob during the training > graphic bar display.

- After selecting and confirming a training programme, the additional parameter settings for the training are modified via the +/- adjusting knob and confirmed by pressing the SET key.

#### + Increasing the pre-setting values.

The settings values can be increased by turning the adjusting knob (+) to the right.

#### - Decreasing the pre-setting values.

The settings values can be decreased by turning the adjusting knob (-) to the left.

### Reset

By selecting this function key the current display is deleted and reset.

### Program

The different programme modes are selected via this function key.

Pressing the key again > next programme

Holding the key > run through programmes

### RECOVERY

The recovery pulse function is set via this function key.

## Pulse Measurement

The pulse measurement can be carried out in 3 places:

1. Ear Clip  
The plug is inserted into the socket and the hand pulse is switched off
2. Hand Pulse  
The connector is plugged in on the rear side of the display
3. Chest strap  
Please observe respective instructions.

## Display

The display provides information about the various functions and the settings modes selected.

### Programmes: Count up / Count down

The programmes are differentiated through their numbering systems.

### Programmes:

#### Exertions over time or distance

Pre-set profiles 1-6

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

##### Target pulse over time

Two programmes which regulate exertion through the pre-set pulse value.

### Display values

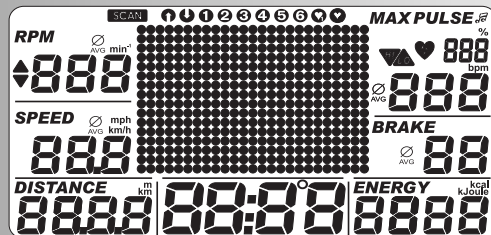
The sample displays show operation as Crosstrainer.

With corresponding speed with the sample displays, the values for speed and distance are lower for crosstrainer and higher for exercise bike.

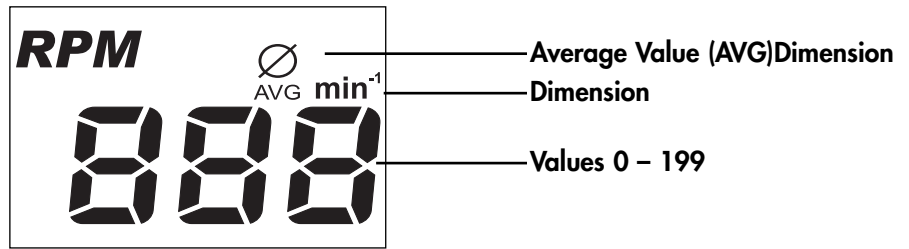
For  $60 \text{ min}^{-1}$  (RPM)

Crosstrainer: = 9,5 km/h

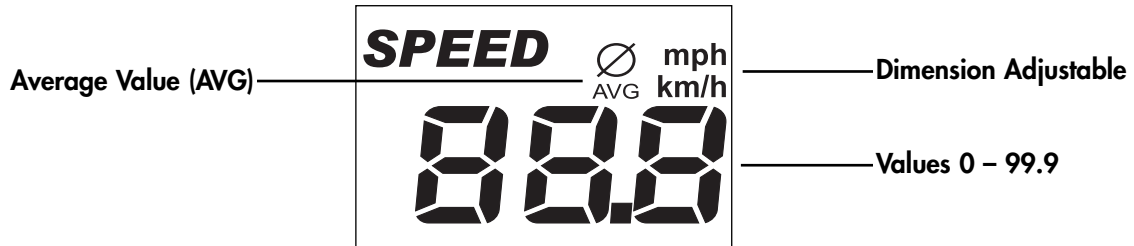
exercise bike: = 21,3 km/h



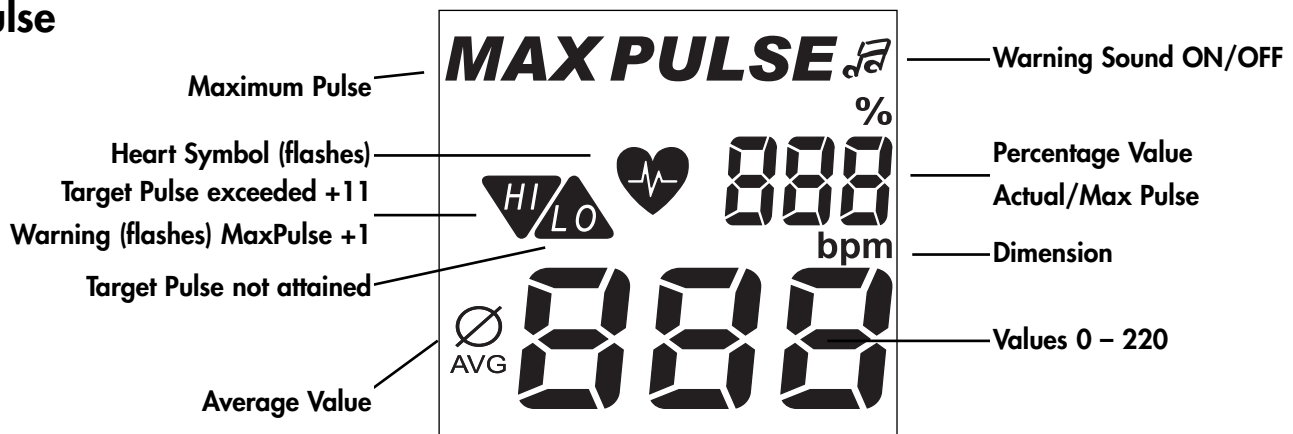
## Step Frequency



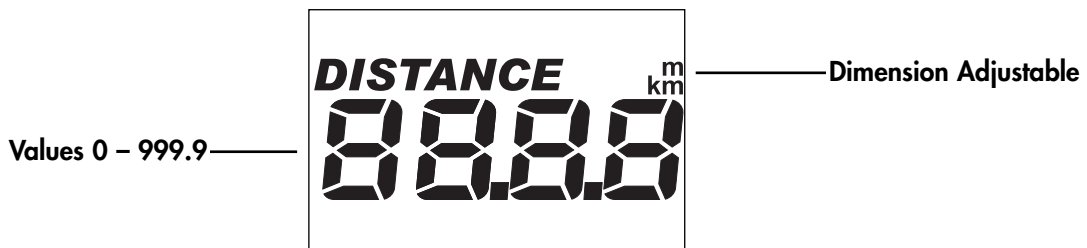
## Speed



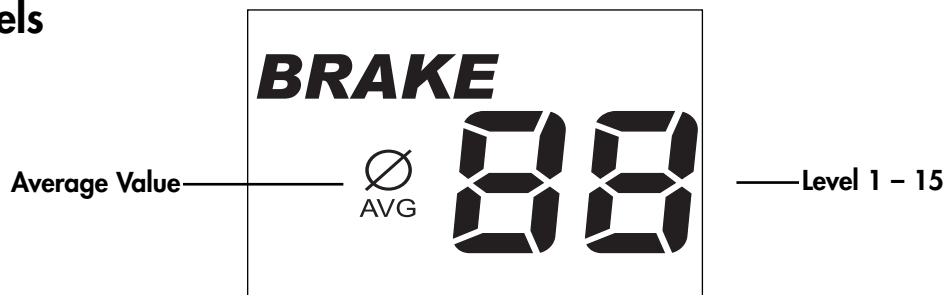
## Pulse



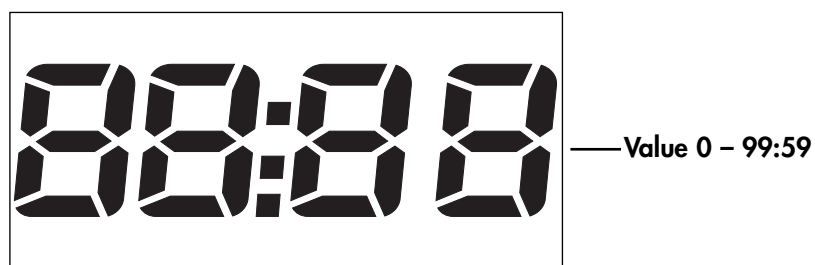
## Distance



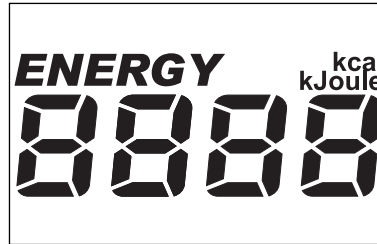
## Exertion Levels



## Time



# Energy Consumption



Dimension Adjustable

Values 0 -9999

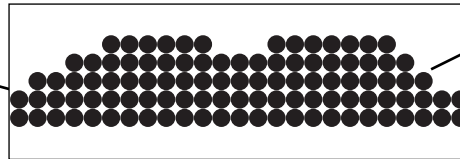
## Points



Exertion Profile

1 Point (Height)  
corresponds to 1 level  
1 row level 1

Text and Value Display



25 Columns

1 column corresponds 1 minute  
or 200 m or 0.1 miles

Exercise bike:  
400 m or 0.2 mile

## Quick Start (For Familiarisation)

### Start of Training

Without special settings

- Welcome display on switch-on  
Display of total kilometres
- After 3 seconds: "Count Up" *Display*  
All values show 0  
Brake shows level 1
- Start of Training
- *Display*  
Speed, distance, energy, time, revolutions and exertion level and pulse (if pulse registration is active)

Changing the exertion during the training:

- "+" *display* value in the "Brake" window is increased in one-stage steps.
- "-" reduces it in one-stage steps.

Continuation of the training with this setting. Interim exertion changes are possible at all times.

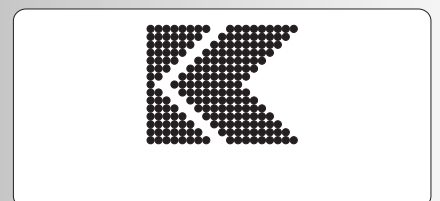
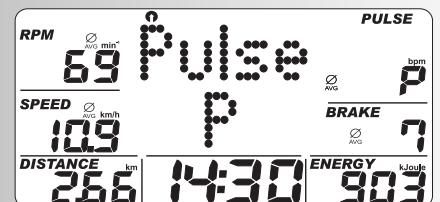
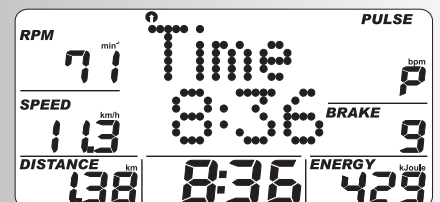
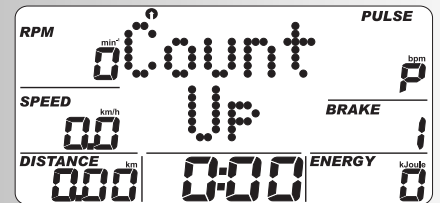
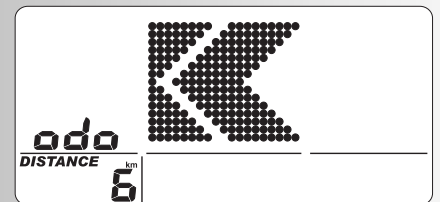
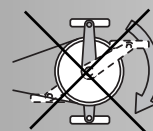
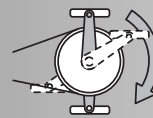
### End of Training

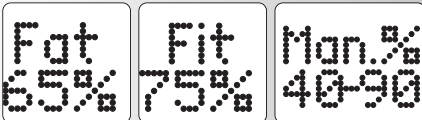
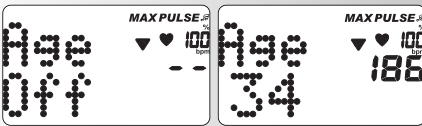
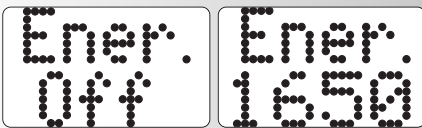
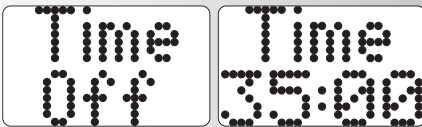
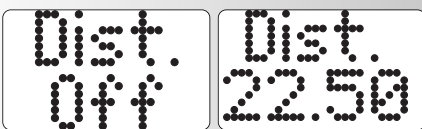
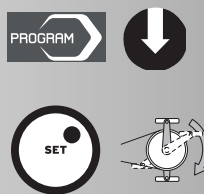
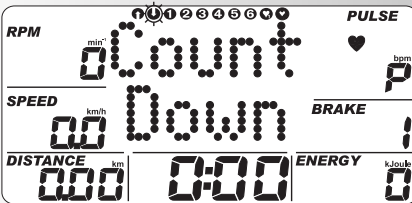
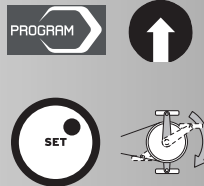
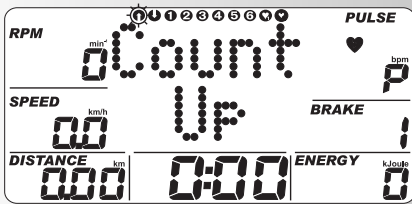
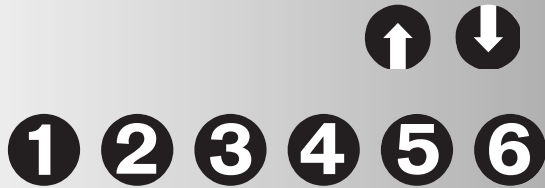
- Average Values (Ø): *Display*  
Speed, revolutions, exertion level and pulse (if pulse registration is active)
- Total Values  
Distance, energy and time

### Snooze Mode

4 minutes after the end of training the machine switches into the snooze mode.

Press any key and display restarts with "Count Up".





# Training

The computer is supplied with 10 training programmes. They are clearly differentiated in their exertion intensity and stamina.

## 1. Training using exertion settings

### a) Manual Exertion Settings

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

### b) Exertion Profiles

- (PROGRAMS) "1" – "6"

## 2. Training Using Pulse Settings

### Manual Pulse Settings

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

## 1. Training Using Exertion Settings

### a) Manual Exertion Settings

(PROGRAM) "Count Up"

- Press "PROGRAM": Display "Count Up"  
Start the training. All values count upwards.

Or

- Press "SET": Settings Range
- "+" or "-": Change the exertion. Start of training. All values count upwards.

(PROGRAM) "Count Down"

- Press "PROGRAM" : **Display** "Count Down"

The programme counts downwards from > 0 to the pre-set values. When no input occurs, the training starts the "Count Up" Programme.

To start the programme at least one input for time, energy or distance must be input.

- Press "SET": Settings Range

### Settings Range

**Display:** Distance Setting "Dist."

### Distance Setting

- Input with "+" or "-" values (e.g. 22,50)  
Confirm with "SET".

**Display:** Next Menu Time Setting "Time"

### Time Setting

- Input with "+" or "-" values (e.g. 35:00)  
Confirm with "SET".

**Display:** Next Menu Energy Settings "Ener."

### Energy Setting

- Input with "+" or "-" values (e.g. 1650)  
Confirm with "SET".

**Display:** Next Menu Input Age - "Age"

### Input Age

- Input with "+" or "-" values (e.g. 34)  
Confirm with "SET".

**Display:** Next Menu Target Pulse "Fat 65%"



### Target pulse (age-related)

- Make selection with "+" or "-"
- Fat burning 65 %, Fitness 75 %, Manual 40 - 90%  
Confirm with "SET" (e.g. Manual 40 - 90 %)
- Enter values with "+" or "-" (e.g. Manual 83)  
Confirm with "SET" (end of default mode)  
*Display:* readiness for training with all defaults

or

### target pulse (40 - 200)

- Deselect age entry with "+" or "-". Display: "AGE OFF"  
Confirm with "SET".

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

- Enter value with "+" or "-" (e.g. 146)  
Confirm with "SET" (end of default mode)  
*Display:* readiness for training with all defaults

### Comment

An overview of all settings options in the programmes is summarised in the tables.  
(See page 28)

### Training Programme is now ready

#### Exertion

- Change exertion with "+" or "-"  
Start of Training

#### b) Exertion Profiles (PROGRAM) "1" - "6"

All profiles are selected by pressing "PROGRAM"

e.g. *Display* "1"

Fitness Newcomer I. Exertion Level 1-4. 27 Min

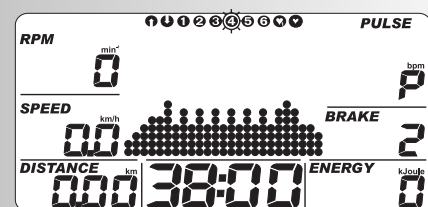
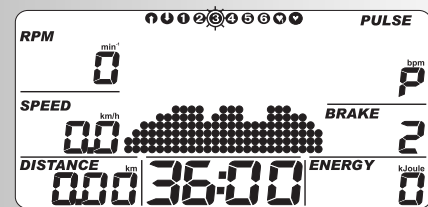
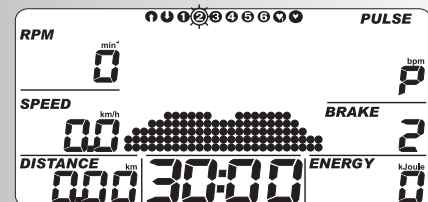
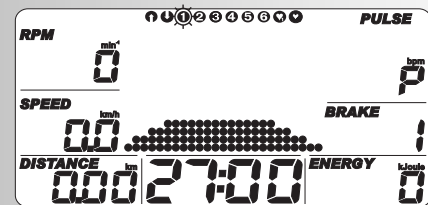
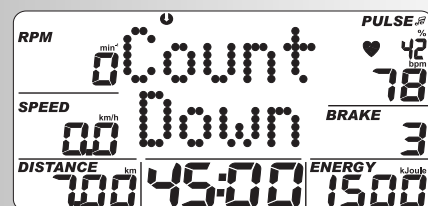
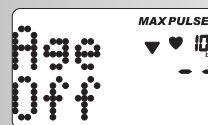
Press "SET": Settings Range. For settings see table on page 28

Start of Training

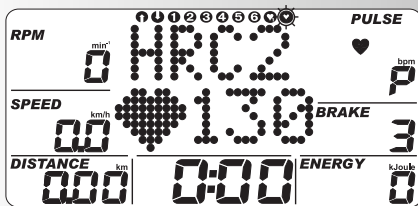
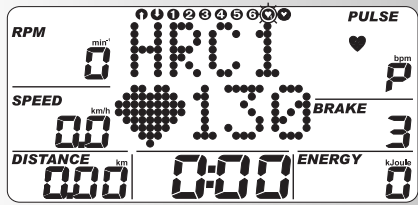
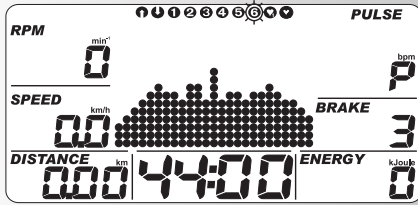
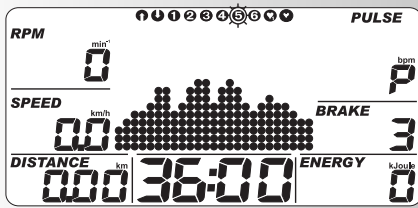
- Press "PROGRAM" until *Display* "2"  
Fitness Newcomer II. Exertion Levels 1-5. 30 Min  
Press "SET": Settings Range. For settings see table on page 28  
Start of Training

- Press "PROGRAM" until *Display* "3"  
Advanced I. Exertion Levels 1-6. 36 Minutes.  
Press "SET": Settings Range. For settings see table on page 28  
Start of Training

- Press "PROGRAM" until *Display* "4"  
Advanced I. Exertion Levels 1-7. 38 Minutes.  
Press "SET": Settings Range. For settings see table on page 28  
Start of Training



## Training and Operating Instructions



- Press "PROGRAM" until **Display "5"** Professional I. Exertion Levels 1-9. 36 Minutes. Press "SET": Settings Range. For settings see table on page 28

Start of Training

- Press "PROGRAM" until: **Display "6"** Professional I. Exertion Levels 1-10. 36 Minutes. Press "SET": Settings Range. For settings see table on page 28

### Comment

For times over 25 minutes the programme view of the profile is displayed in 25 condensed columns.

## 2. Training Using Pulse Settings

### Manual Pulse Settings

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Press "PROGRAM" until **Display "HRC1"** (Count Up)
- Press "SET": Settings Range

Start the training. All values count upwards.

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

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Press "PROGRAM" until Display "HRC2" (Count Down)
- Press "SET": Settings Range

The inputs and adjustment options are the same as the program point "Count Down".

Start of Training

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

### Comment

KETTLER recommends the pulse measurement to be carried out with either ear clip or Chest strap in the HRC Programmes.

Move as far as possible at a constant RPM rate as otherwise the pulse adjustment is negatively influenced.

Settings Options: (See table on page 28)

In HRC programs a power adjustment takes place for deviations of +/- 6 heartbeats.

## Training Functions

### Change of Display during Training

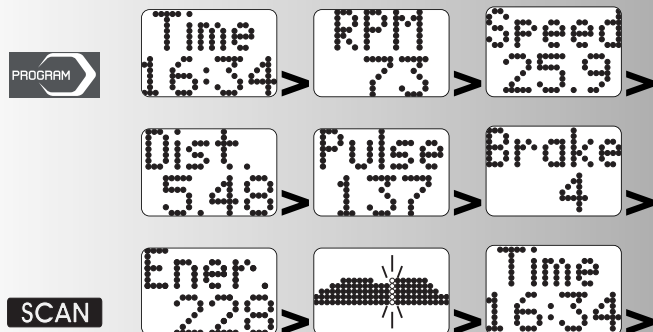
#### Manual Adjustment

"PROGRAM" changes the display in the points field in the following sequence:

Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profile) / Time ...

#### Automatic Adjustment: (SCAN)

**Press the "PROGRAM" key for longer until the "SCAN" Symbol appears in the display. The display changes at a rate of 5 seconds. The SCAN function is ended by pressing again on the "PROGRAM" key, Recovery Function or Training Interruption.**



### Training Interruption/End

If there are less than 10 pedal revolutions/minute or "RECOVERY" is pressed, the electronics recognise a training interruption. The training data achieved is displayed. Speed, exertion, revolutions and pulse are displayed as average values with the Ø -symbol with a "+" or "-" change in the current display, e.g. rest values. The training data is displayed for 4 minutes. If you do not press any keys during this period and do not train, the electronics switch into the snooze mode with the room temperature is displayed.

### Training Resumption

If training is continued within 4 minutes the last values are counted further or downwards.

## RECOVERY – Function

### Recovery Pulse Measurement

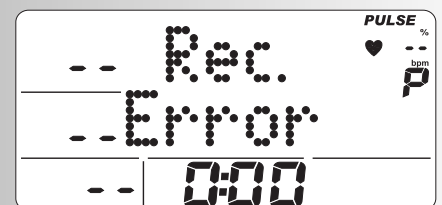
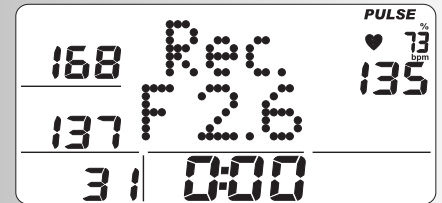
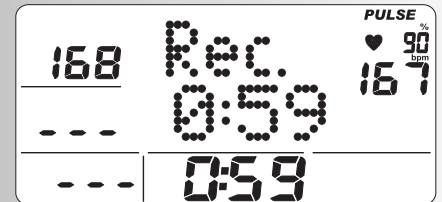
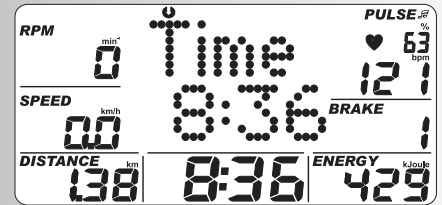
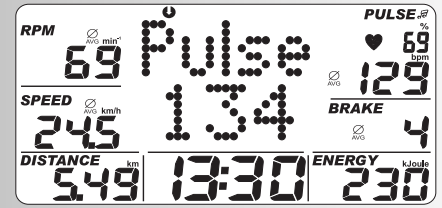
At the end of training press "RECOVERY". The electronics measure your pulse for the last 60 seconds retrospectively.

If you press "RECOVERY", the current pulse value is saved under "RPM" and the pulse value is saved after 60 seconds under "SPEED". "DISTANCE" displays the difference between the two values. This results in a fitness mark (Example F 2.6). The display stops after 20 seconds.

"RECOVERY" or "RESET" interrupts the function

#### Comment

If no pulse is recorded at the start or end of the time period, an error message is displayed.



# Inputs and Functions

Training / At Rest		⬆	⬇	1	2	3	4	5	6	♥	♣
	<b>Exertion</b>	✓	✓							*	*
	<b>Profile</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>Time</b>		✓								✓
	<b>Energy</b>		✓								✓
	<b>Distance</b>		✓								✓
	<b>Max. Pulse</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
or	<b>Fat Burn 65%</b> or <b>Fitness 75%</b> or <b>Manual 40-90%</b>	✓	✓							✓	✓
	<b>Target Pulse 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
	<b>Time/Distance Switch</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Pre-Selection Exertion Level 1-10 prior to start of training

## Programme Switch Time / Distance



For load profiles 1-6 only

- Set with “-” or “+” (time or distance mode)  
Confirm with “SET”.

**Display:** next menu “Age” (age entry)

The distance per column amounts to 0.2 km (0.1 miles)  
Exercise bike: 0.4 km (0.2 miles)

## Display for pulse events

Value / Input			Overrun				
			%	HI	LO	MAX	♫
<b>Maximum Pulse 80-210</b>			✓	+1		+1	+1
<b>AGE Off</b>							
<b>Target Pulse</b>	Fat Burn	65%	✓	+11 -11*			
ou	Fitness	75%					
ou	Manual	40-90%					
	<b>Target Pulse</b>	<b>40-200</b>		+11 -11*			

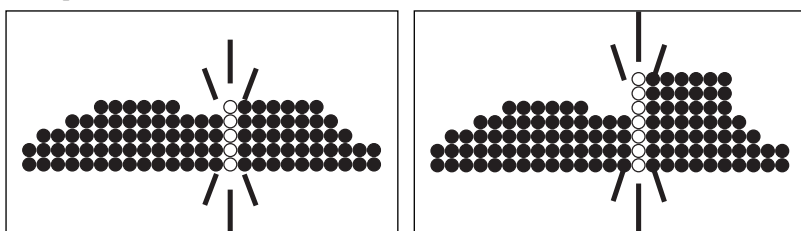
If the training pulse input is not achieved (-11 beats) the "LO" symbol is displayed.

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

If the maximum pulse is exceeded the "HI" arrow flashes and the text "MAX" is displayed.

Comment: Only appears when the target pulse is achieved once.

## Adjustment of the Exertion Profile



If the exertion is adjusted during the course of the programme, the change works from the flashing column on the right. The columns on the left show the output data achieved and remain unchanged.

# Individual Settings

Proceed according to the diagram opposite: Press "RESET":

**Display:** All Segments

Now press "SET" for longer: Menu: Individual Settings

**Display:** RESET + / -

## 1. Deletion of the total kilometres

Press "+" and "-" are together

**Function:** Total kilometres are deleted

Press "SET": Jump to the next setting

**Display:** Energ.

## 2. Display of the energy consumption in kJoule / kCalorie

Press "+" or "-"

**Function:** Select the energy consumption display

Press "SET": Selected unit is adopted and it jumps to the next setting.

**Display:** Scale

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

Press "+" or "-":

**Function:** Select kilometre or mile display

Press "SET": Selected unit is adopted and it jumps to the next setting.

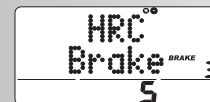
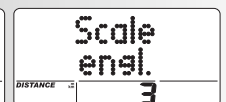
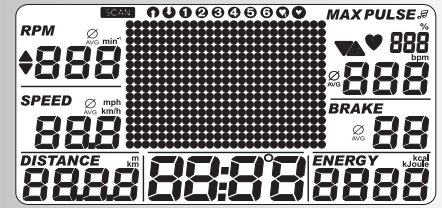
**Display:** Exertion Settings in the HRC-Programmes.

## 4 Exertion Settings in the HRC-Programmes.

Press "+" or "-":

**Function:** The initial exertion in the HRC Programmes can be specified here from levels 1 to 10.

Press "SET": The displayed level is adopted and "Neustart" – New Start – appears on the display.



**Neustart**

## General Instructions

### Exercise bike

#### Speed calculation

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

### Crosstrainer

#### Speed calculation

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

### Fitness value calculation

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

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

P1 = load pulse

P2 = recovery pulse

Value 1 = very good

Value 6 = unsatisfactory

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

### System Sounds

#### Switching On

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

#### Programme End

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

#### Maximum Pulse Overrun

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

#### Error Display

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

#### Switch On/Off Automatic Scan Function

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

### Recovery

In the function the oscillating weight is automatically slowed down. Further training is unsuitable.

### Time/Distance Switch

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

The distance per column is

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

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

### Profile Display during Training

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

And in profiles over 25 minutes it reaches the middle (column

13). Then the profile moves from the right to the left. If the profile end appears in the last column (column 25), the flashing column moves further to the right until the end of the programme.

### Average Calculation

The average value is calculated per training unit.

### Instructions for Pulse Measurement

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

#### With Ear Clip

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

Avoid interference impulses.

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

#### With Hand Pulse

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

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

#### With Chest strap

Observe the relevant instructions.

### Failures in the pulse display

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

#### Comment

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

### Faults in the Training Computer

Press the RESET Key

# Training instruction

## Training intensity (exercise bike)

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

## Training intensity (Crosstrainer)

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

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

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

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

## Notes on training

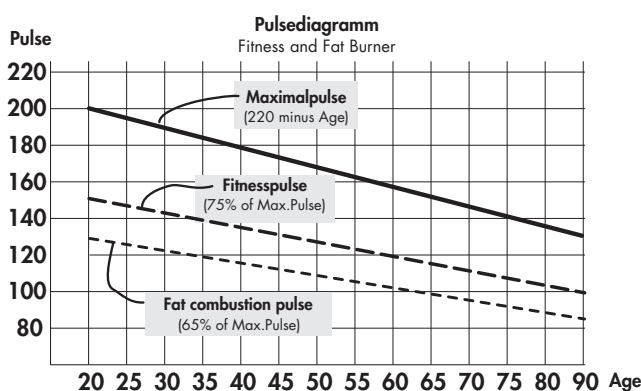
Workout with the cross-trainer is to be designed methodically according to the principles of stamina training. Stamina training mainly causes changes and adaptations in the cardiovascular system. This includes the decrease of the rest pulse frequency and the pulse under load. Thus the heart disposes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

## Planning and control of your training

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

## About load intensity

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



For the Crosstrainer, intensity is on the one hand controlled via the speed of movement and on the other hand via the resistance of the magnet braking system. With increasing speed of movement, the physical load is increased as well. It also increases, when the braking resistance is increased. As a beginner avoid a too high speed or training with a too high braking resistance, since in that the recommended pulse frequency range can be quickly exceeded. During the training check on the basis of your pulse frequency, whether you work out in your intensity range according to the diagrams shown.

## About the scope of load

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

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

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

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

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

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

Beside the individual planning of your stamina training you can fall back on the training programs integrated in the training computer of the Crosstrainer (comp. page 9 cont).

## Training and Operating Instructions

### Sequence of movements (Crosstrainer)

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

- Before the training, always check correct installation and standing of the equipment.
- When getting onto the equipment, one tread must be in the lowest and one in the highest position. Grab the handlebars with both hands and mount the lower tread first. When getting off the equipment, step off the upper tread first.
- Set the treads to the optimal distance to the handlebars for you; in that observe sufficient legroom to the handlebars.

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

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

## Glossary

### Recovery

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

### Reset

Deletion of the display contents and restart of the display.

### Programs

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

### Profiles

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

### Dimension

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

### Energy

Calculates the energy turnover of the body

### Control

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

### Points field

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

### Pulse

Recording of the heartbeat per minute

### MaxPulse(s)

Calculated value from 220 minus years of age

### Target pulse

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

### Fat burning pulse

Calculated value of: 65 % MaxPuls

### Fitness pulse

Calculated value of: 75 % MaxPuls

### Manual

Calculated value of: 40 – 90 % MaxPuls

### Age

Here an entry for calculation of the maximum pulse.

### HI symbol

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

### LO symbol

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

### Menu

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

### Glossary

Collection of attempts for explanation.





## Sommaire

<b>Conseils de sécurité</b>	34	<b>... avec consignes de pouls</b>			
• Service	34	• HRC1 - Count-Up	42	• Affichage du profil durant l'entraînement	46
• Votre sécurité	34	• HRC2 - Count-Down	42	• Conseils relatifs à la mesure du pouls	46
<b>Descriptif sommaire</b>	35	<b>Fonctions d'entraînement</b>	42	• Avec le clip oreille	46
• Plage des fonctions / touches	36	• Changement d'affichage	43	• Avec le capteur de pouls au poignet	46
• Plage d'affichage / écran	37-39	• Interruption/fin de l'entraînement	43	• Avec la ceinture thoracique	46
<b>Démarrage rapide (Les premiers pas)</b>	39	• Reprise de l'entraînement	43	• Dérangements de l'ordinateur	46
• Début de l'entraînement	39	• Recovery (mesure du pouls au repos)	43	<b>Instruction d'entraînement</b>	47
• Fin de l'entraînement	39	<b>Entrées et fonctions</b>	44	• Entraînement d'endurance	47
• Mode de veille	39	• Tableau : Entrées/fonctions	44	• Intensité de l'effort	47
<b>Entraînement</b>	40	• Commutation Temps/Distance	44	• Volume d'effort	47
<b>... avec consignes d'effort</b>		• Tableau : Etats du pouls	44	<b>Glossaire</b>	48
• Count-Up	40	• Changement de profil	44		
• Count-Down	40	<b>Paramétrages individuels</b>	45		
• Plage de consigne	40	• Suppression du kilométrage total	45		
Distance	40	• Sélection : Affichage kJoule/Kcal	45		
Temps	40	• Sélection : Affichage KM/Miles	45		
Énergie	40	• Effort initial HRC1/HRC2	45		
Âge	41	<b>Remarques générales</b>	46		
Pouls cible (FAT/FIT/Man.)	41	• Tonalités du système	46		
<b>Disponibilité à l'entraînement</b>	41	• Recovery	46		
• Profils d'effort 1 – 6	41	• Commutation Temps/Distance	46		



Ce signe renvoie au glossaire de la notice. C'est là que le terme correspondant vous est expliqué.

## Conseils de sécurité

**Veillez respecter les points suivants pour votre propre sécurité :**

- L'appareil d'entraînement doit être placé sur une base solide appropriée.
- Vérifiez la solidité des liaisons avant la première mise en service et par la suite après environ six jours d'utilisation.
- Employez uniquement l'appareil d'entraînement conformément au mode d'emploi, afin d'éviter les blessures engendrées par une mauvaise répartition des charges ou une surcharge.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans des locaux humides pendant un laps de temps prolongé, car il pourrait corroder.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état impeccable de l'appareil.
- Les contrôles techniques de sécurité de l'appareil font partie des obligations de l'exploitant et doivent être exécutés régulièrement et minutieusement.

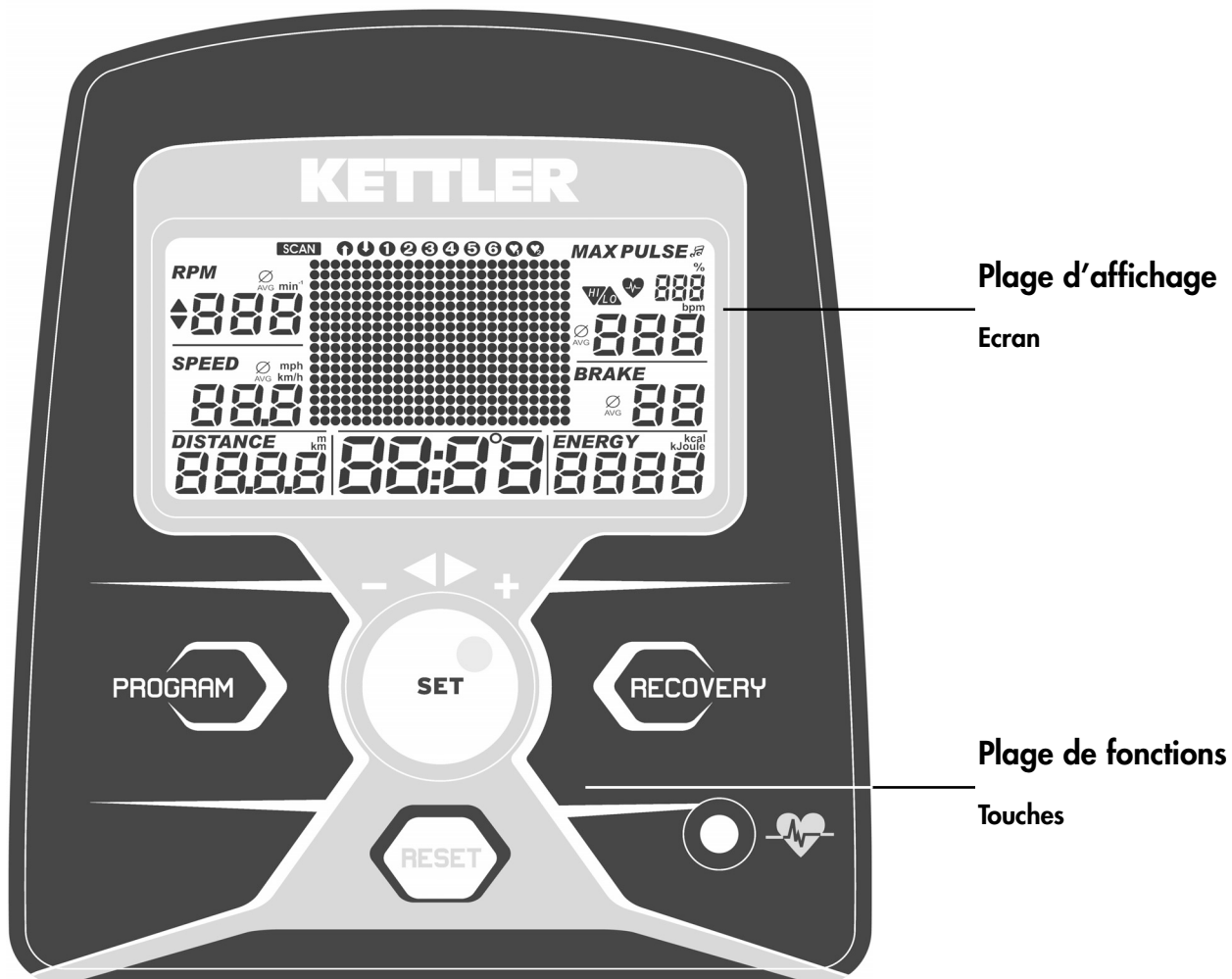
- Les pièces défectueuses ou endommagées sont à échanger sans délai. Employez uniquement des pièces de rechange originales de KETTLER.
- L'appareil ne doit plus être employé jusqu'à sa réparation.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition d'être vérifié régulièrement.

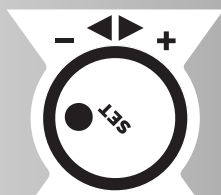
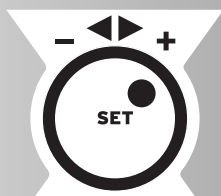
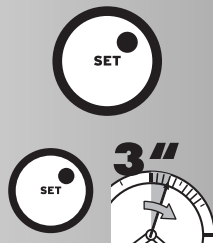
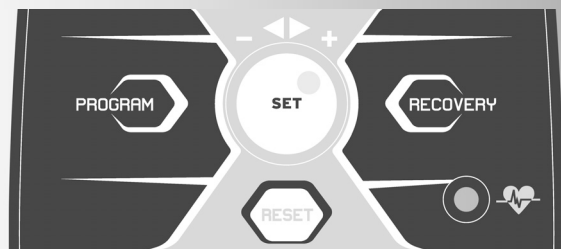
**Pour votre sécurité :**

- **Avant le début de l'entraînement, n'oubliez pas de faire contrôler par votre médecin si vous êtes apte à l'entraînement avec cet appareil. Le résultat du contrôle médical doit constituer la base de l'organisation de votre programme d'entraînement. Un entraînement inapproprié ou exagéré peut nuire à votre santé.**

## Descriptif sommaire

L'ordinateur d'entraînement comporte une plage de fonctions avec des touches et une plage d'affichage (écran) montrant des symboles et graphiques variables.





## Instructions succinctes

### Zone fonctions

La fonction des touches est brièvement expliquée ci-après. L'utilisation exacte est décrite dans les chapitres individuels. Ces descriptions utilisent également les noms des touches de fonction.

### SET

La touche SET est combinée au bouton rotatif +/- . Par pression de la touche SET, vous confirmez les valeurs de réglage et fonctions sélectionnées en tournant.

Appuyer de manière prolongée sur la touche SET entraîne un redémarrage de l'ordinateur d'entraînement;

### Bouton rotatif +/-

Le bouton rotatif +/- est combiné à la touche SET. Une rotation lente modifie les valeurs de réglage petit à petit. Une rotation rapide permet d'obtenir une série de chiffres plus rapide pour les valeurs de réglage. Par pression de la touche SET, vous confirmez les valeurs de réglage, menus, programmes et fonctions sélectionnés en tournant.

– Avant le début de l'entraînement, différentes valeurs de consigne peuvent être réglées avec le bouton rotatif. A cet effet, l'appareil doit se trouver à la position STOP.

– Pendant l'entraînement, il est possible avec le bouton rotatif de diminuer ou d'augmenter l'ensemble de la plage d'effort d'un programme d'entraînement choisi > représentation graphique à barres.

– Après la sélection et confirmation d'un programme d'entraînement, les autres réglages paramétriques pour cet entraînement sont réglés avec le bouton rotatif +/- et confirmés avec SET.

### + Réglage croissant de valeurs de consigne.

Par rotation du bouton vers la droite (+), vous augmentez les valeurs de réglage.

### – Réglage décroissant de valeurs de consigne.

Par rotation du bouton vers la gauche (-), vous diminuez les valeurs de réglage.

### RESET

Cette touche de fonction permet d'effacer l'affichage actuel pour un nouveau démarrage.

### Programme

Cette touche de fonction permet de choisir les différents programmes.

Appuyer de nouveau > programme suivant

Appuyer de manière prolongée > exécution du programme

### RECOVERY

Cette touche de fonction permet de démarrer la fonction pouls de récupération.

## Mesure du pouls

Le pouls peut être mesuré de 3 façons différentes :

1. Clip oreille  
La fiche doit être enfichée dans la prise, la fonction de mesure du pouls au poignet doit être déconnectée
2. Pouls au poignet  
Le point de connexion est placé au dos de l'affichage ;
3. Ceinture thoracique  
Tenez compte de son mode d'emploi.

## Plage d'affichage / Ecran

La plage d'affichage (nommée display) vous informe des différentes fonctions et des modes de paramétrage respectifs.

## Programmes : Count up / Count down

Ces programmes se distinguent par leur comptage.

## Programmes

### Efforts sur le temps ou la distance

Profils consignés 1-6

### Programmes paramétrés par le pouls : HRC1/HRC2

#### Pouls cible sur le temps

Deux programmes qui règlent l'effort par une consigne de pouls.

#### Valeurs affichées

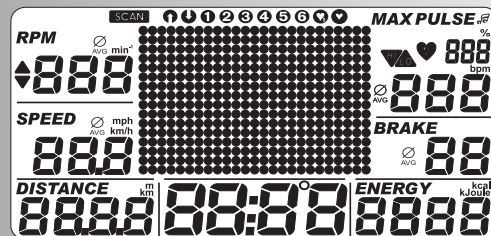
L'affichage en exemple montre le fonctionnement de vélo Cross.

Si le nombre de tours est identique à l'affichage en exemple, les valeurs de vitesse et distance sont plus élevées en cas de vélo d'intérieur.

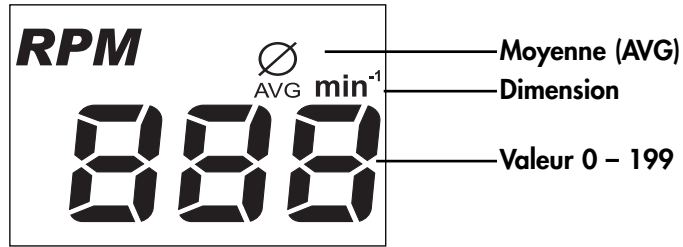
Pour 60 min<sup>-1</sup> (RPM)

vélo d'intérieur = 21,3 km/h

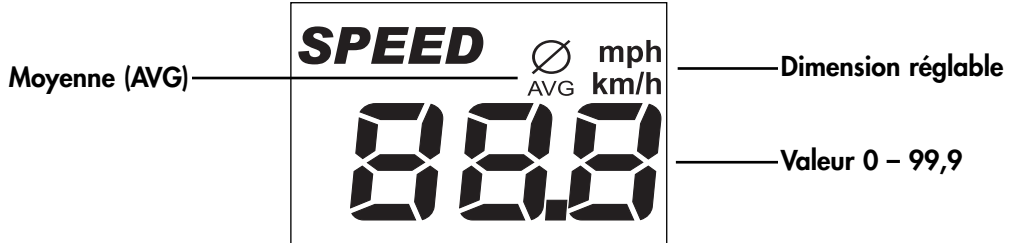
vélo Cross = 9,5 km/h



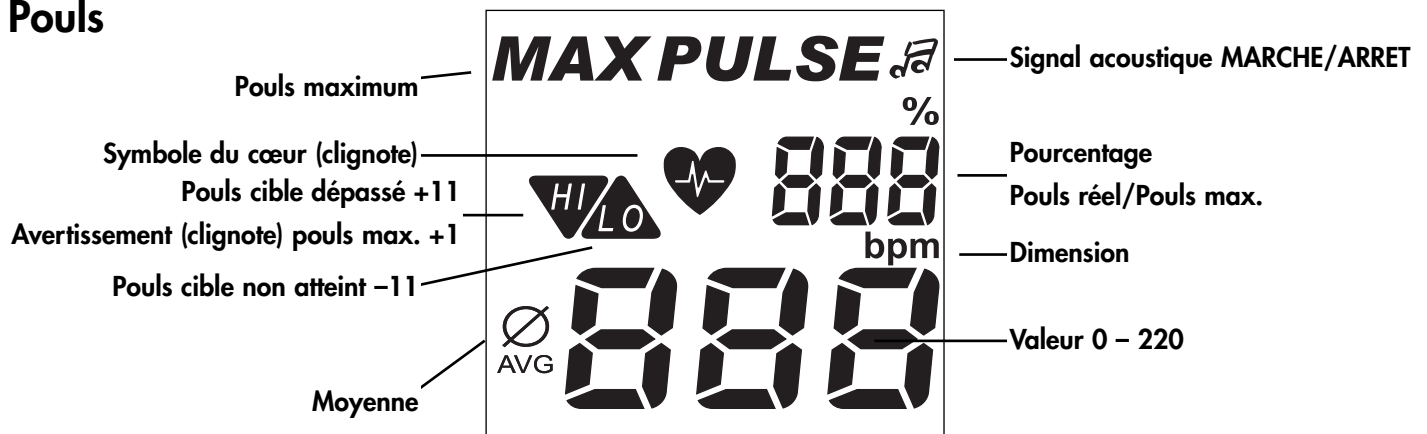
## Fréquence de pédalage



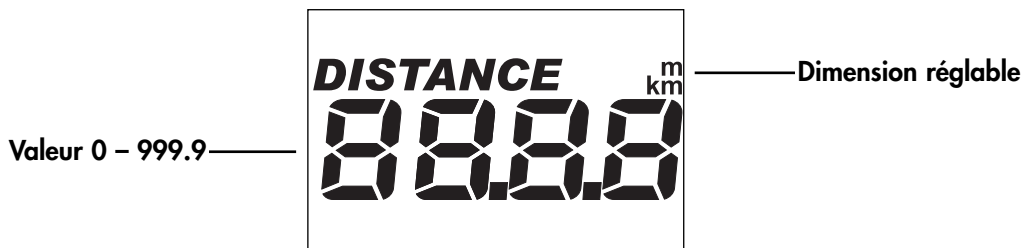
## Vitesse



## Pouls



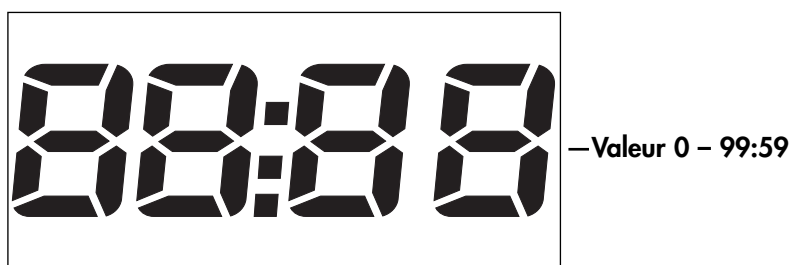
## Distance



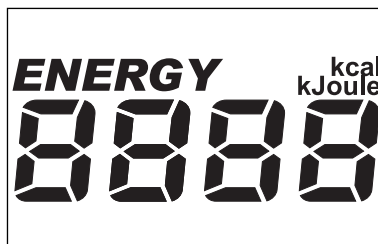
## Niveau d'effort



## Temps



# Consommation d'énergie



Dimension réglable

Valeur 0 - 9999

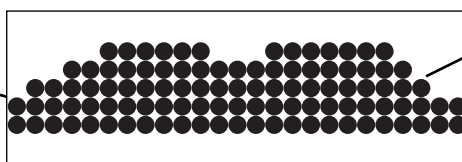
## Points



Profil d'effort

1 Point (hauteur)  
correspond à 1 niveau  
Série niveau 1

Affichage de textes et valeurs



25 colonnes

1 colonne correspond à 1 minute  
ou 200 m ou 0,1 miles  
vélo d'intérieur: 400 m ou 0,2  
miles

## Démarrage rapide (Les premiers pas)

### Début de l'entraînement

sans réglages particuliers

- Image d'accueil à la mise en marche  
Affichage du kilométrage total
- Après 3 secondes : Affichage "Count Up" ;  
toutes les valeurs sont à 0 ;  
Le frein affiche niveau 1
- Début de l'entraînement
- **Affichage**  
Vitesse, distance, énergie, temps, nombre de  
tours et niveau d'effort, pouls (si la saisie du pouls est  
activée)

Modification de l'effort durant l'entraînement :

- "+" : Affichage de la valeur sur l'écran «Brake» aug-  
mente au pas d'1 niveau.
- "-" baisse au pas d'1 niveau

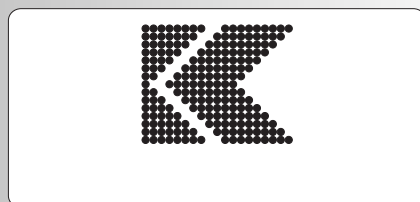
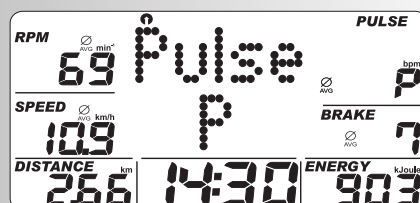
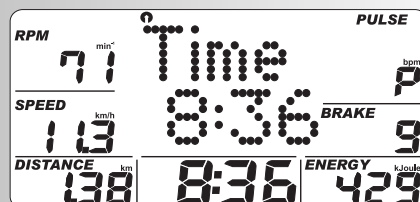
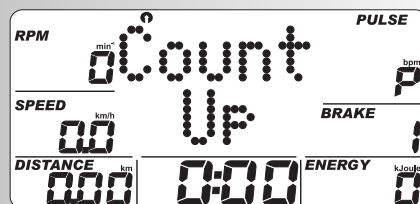
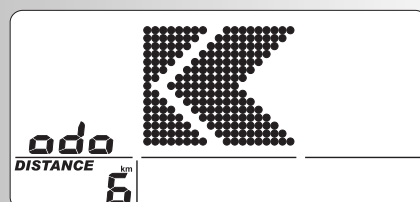
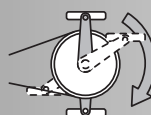
Continuation de l'entraînement avec ce réglage. Il est tou-  
jours possible de modifier l'effort en cours d'entraînement.

### Fin de l'entraînement

- Moyennes (Ø) : **Affichage**  
Vitesse, nombre de tours, niveau d'effort et pouls (si la  
saisie du pouls est activée)
- Valeur totale  
Distance, énergie et temps

### Mode de veille

L'appareil se met en mode de veille avec affichage de  
ambiante 4 minutes après la fin de l'entraînement. Si vous  
appuyez sur une touche quelconque pour recommencer  
avec le "Count Up".



## Entraînement

L'ordinateur comporte 10 programmes d'entraînement qui se distinguent nettement du point de vue de l'intensité et de la durée de l'effort.

### 1. Entraînement avec consignes d'effort

#### a) Consignes manuelles de l'effort

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

#### b) Profils d'effort

- (PROGRAM) "1" - "6"

### 2. Entraînement avec consignes de pouls

#### Consignes manuelles de pouls

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

### 1. Entraînement avec consignes d'effort

#### a) Consignes manuelles de l'effort

(PROGRAM) "Count Up"

- Appuyer sur "PROGRAM" : Affichage "Count Up"  
Commencer l'entraînement, toutes les valeurs comptent en avant.

Ou

- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes
- "+" ou "-" : Modifier l'effort. Début de l'entraînement, toutes les valeurs comptent en avant.  
(PROGRAM) "Count Down"

- Appuyer "PROGRAM" : Affichage "Count Down"

Le programme compte à rebours à partir des consignes entrées > 0. Si aucune valeur n'est entrée, l'entraînement commence au programme "Count Up".

Pour démarrer l'entraînement, il faut faire au moins une entrée de temps, énergie ou distance.

- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes

#### Plage des consignes

*Affichage:* Consigne de distance "Dist."

#### Consigne de distance

- Entrer les valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 22,50)  
Confirmer en appuyant sur "SET".

*Affichage:* Menu suivant Consigne de temps "Time"

#### Consigne de temps

- Entrer les valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 35:00)  
Confirmer en appuyant sur "SET".

*Affichage:* Menu suivant Consigne d'énergie "Ener."

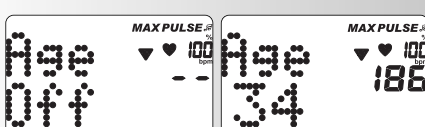
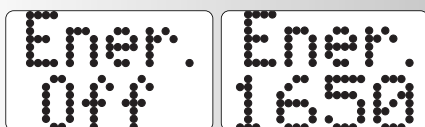
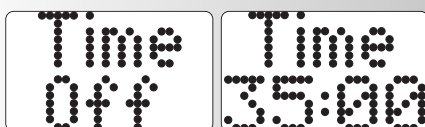
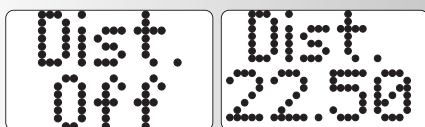
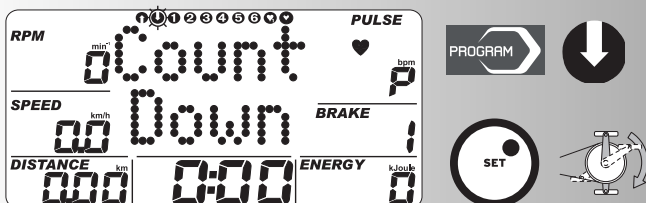
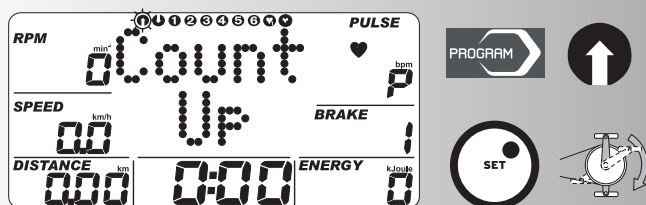
#### Consigne d'énergie

- Entrer les valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 1650)  
Confirmer en appuyant sur "SET".

*Affichage:* Menu suivant "Entrée de l'âge "Age"

#### Pouls cible (en fonction de l'âge)

- Sélectionner avec "+" ou "-"
- Combustion des lipides 65%, condition physique 75%,  
entrée manuelle 40 - 90 %  
Confirmer en appuyant sur "SET" (par ex. entrée manuelle 40 - 90 %)





- Entrer des valeurs avec "+" ou "-" (par ex. entrée manuelle 83)  
Confirmer en appuyant sur "SET" (quitter le mode des consignes)

**Affichage :** Disponibilité à l'entraînement avec toutes les consignes

ou

### Pouls cible (40 - 200)

- Sélection l'âge avec "+" ou "-". **Affichage "AGE OFF"**  
Confirmer en appuyant sur "SET".

**Affichage :** Consigne suivante "Pouls cible" (Pulse)

- Entrer des valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 146)  
Confirmer en appuyant sur "SET" (quitter le mode des consignes)

**Affichage :** Disponibilité à l'entraînement avec toutes les consignes

### Remarque:

Les tableaux présentent un relevé de toutes les possibilités de réglage des programmes (voir page 44).

## Disponibilité à l'entraînement

### Effort

- Modifier l'effort avec "+" ou "-".  
Début de l'entraînement

### b) Profils d'effort (PROGRAM) "1" - "6"

Tous les profils peuvent être sélectionnés en appuyant sur "PROGRAM"

par ex **affichage "1"**

Niveau débutant Mise en forme I ; Effort niveau 1-4, 27 min

Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "2"**  
Niveau débutant Mise en forme II ; Effort niveau 1-5, 30 min  
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

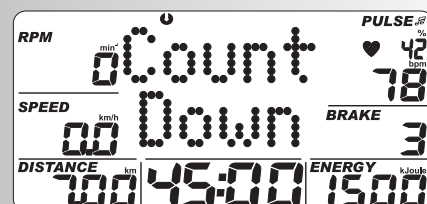
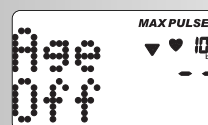
Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "3"**  
Niveau avancé I ; Effort niveau 1-6, 36 min  
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

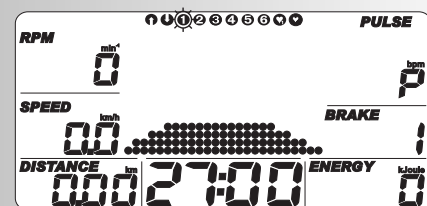
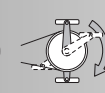
Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "4"**  
Niveau avancé II ; Effort niveau 1-7, 38 min  
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

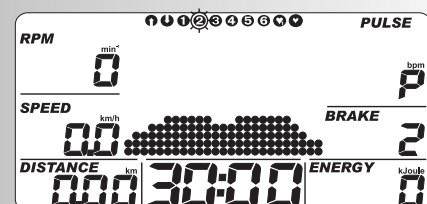
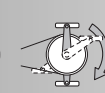
Début de l'entraînement



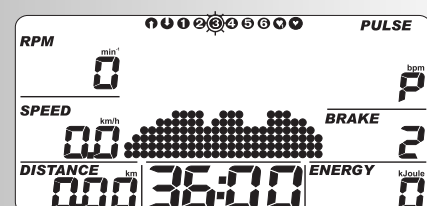
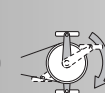
1



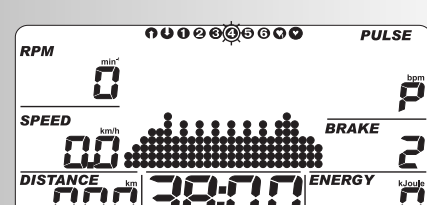
2



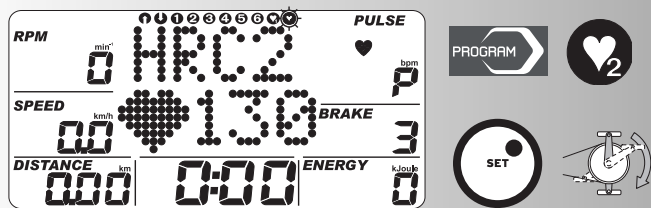
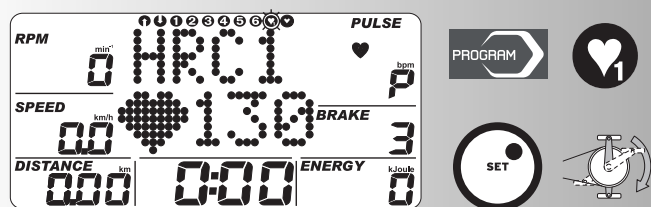
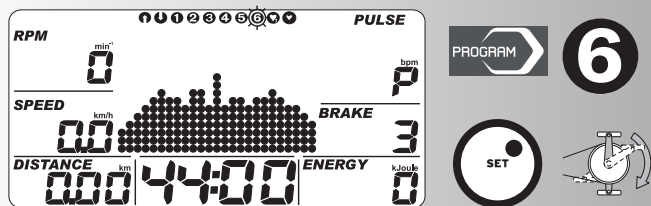
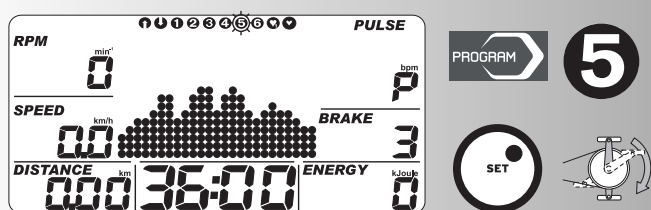
3



4



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "5"**  
Pro I ; Effort niveau 1-9, 36 min  
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44  
Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "6"**  
Pro I ; Effort niveau 1-10, 36 min  
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

### Remarque:

Si l'entraînement se prolonge au-delà de 25 min, le programme visualise le profil en comprimé sur 25 colonnes.

## 2. Entraînement avec consigne du pouls

### Consigne manuelle du pouls

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : Affichage "HRC1" (Count Up)
- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes  
Commencer l'entraînement, toutes les valeurs comptent en avant.  
L'effort augmente automatiquement jusqu'à ce que le pouls cible soit atteint (par ex. 130)

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : Affichage "HRC" (Count Down)
- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes  
Les entrées et possibilités de réglages sont analogues à celles du mode "Count Down".  
Début de l'entraînement  
L'effort augmente automatiquement jusqu'à ce que le pouls cible soit atteint (par ex. 130)

### Remarque:

KETTLER conseille de mesurer le pouls avec le clip oreille ou la ceinture thoracique au programme HRC. Pédalez aussi régulièrement que possible, afin de ne pas entraver le réglage du pouls.  
Possibilités de consigne : voir tableau page 44  
La performance peut être adaptée dans les programmes HRC en cas d'écarts de +/- 6 battements de cœur.

## Fonctions de l'entraînement

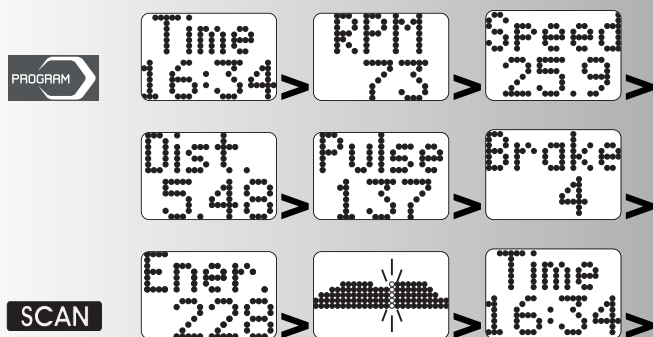
### Changement d'affichage en cours d'entraînement

#### Réglage : manuel

En "PROGRAM" l'affichage du champ des points change dans l'ordre chronologique suivant : Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profil) / Time ...

#### Réglage : automatique (SCAN)

Appuyer plus longtemps la touche "PROGRAM" jusqu'à apparition du symbole "SCAN" sur l'écran. Changement d'affichage toutes les 5 secondes. Terminer la fonction SCAN en appuyant encore une fois sur la touche "PROGRAM" la fonction Recovery ou l'interruption de l'entraînement.



### Interruption ou fin de l'entraînement

Le système électronique détecte une interruption de l'entraînement dès qu'il y a moins de 10 tours de pédale à la minute ou que la touche "RECOVERY" est appuyée. Les données de l'entraînement s'affichent. La vitesse, l'effort, le nombre de tours et le pouls sont représentés en moyenne par le symbole Ø.

Vous revenez à l'écran antérieur en appuyant sur "+" ou "-", par ex. les valeurs restantes. Les données d'entraînement sont affichées durant 4 minutes. Si vous n'appuyez sur aucune touche et ne pédalez pas durant ce laps de temps, le système électronique se met en mode de veille avec affichage de la température ambiante.

### Reprise de l'entraînement

Si vous poursuivez votre entraînement en l'espace de 4 minutes, les dernières valeurs en vigueur sont comptées en avant ou à rebours.

## Fonction RECOVERY

### Mesure du pouls au repos

A la fin de l'entraînement, appuyer sur "RECOVERY". Le système électronique mesure votre pouls durant 60 secondes en comptant à rebours.

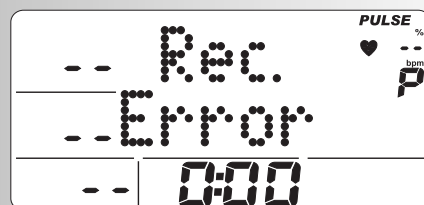
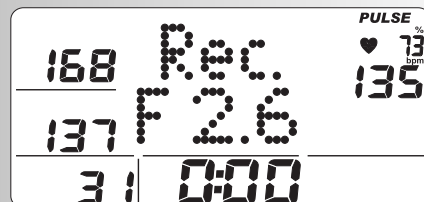
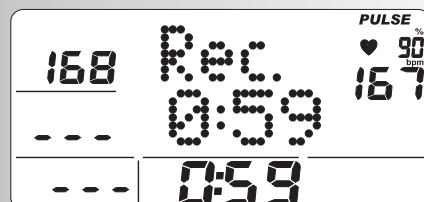
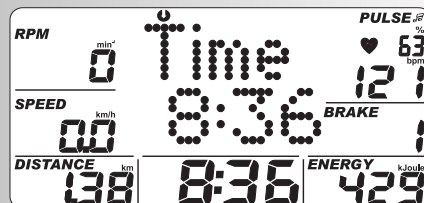
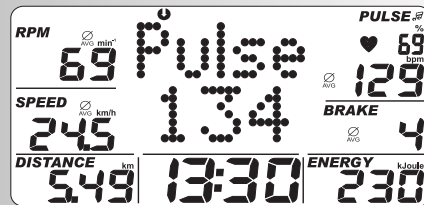
Si vous appuyez sur la touche "RECOVERY", la nouvelle valeur du pouls sera mémorisée en programme "RPM" et en programme "SPEED" il sera mémorisé après 60 secondes. La différence entre ces deux valeurs est affichée sous "DISTANCE".

A partir de ces valeurs le système calcule une note de «condition physique» (exemple : F 2.6). L'affichage s'éteint après 20 secondes.

"RECOVERY" ou "RESET" permet d'interrompre cette fonction.

#### Remarque:

Si le pouls n'est pas enregistré au début ou à la fin du compte à rebours, le système affiche un message d'erreur.



## Entrées et fonctions

Entraînement / Arrêt	↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
Effort	✓	✓							*	*
Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Temps		✓								✓
Energie		✓								✓
Distance		✓								✓
Pouls max.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ou										
Combustion des lipides 65% ou «condition physique» 75% ou entrée manuelle 40-90%	✓	✓							✓	✓
Pouls cible 40-200	✓	✓							✓	✓
Commutation temps/distance			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Présélection effort niv. 1-10 avant de commencer l'entraînement

## Commutation de programme

### Temps / Distance



Uniquement en cas de profils d'effort 1-6

- Régler avec "-" ou "+" (mode de temps ou distance)  
Confirmer en appuyant sur "SET".

**Affichage :** menu suivant "Entrée de l'âge" Age Off

La distance est de 0,2 km (0,1 miles) pour chaque colonne  
vélo d'intérieur: 400 m ou 0,2 miles

## Affichage en cas d'états de pouls

Valeur / Entrée	%	Dépassement			
		HI	LO	MAX	
Pouls max. 80-210 ARRET (Off)	✓	+1		+1	+1
Pouls cible Combustion des lipides 65% ou «Condition physique» 75% ou manuellement 40-90%	✓	+11	-11*		
Pouls cible 40-200		+11	-11*		

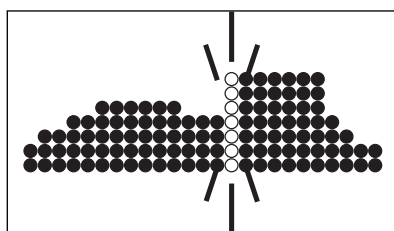
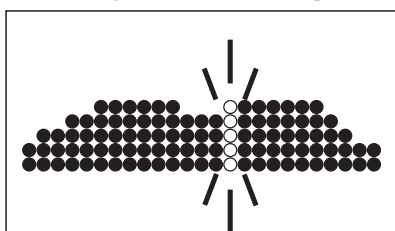
Le symbole "LO" s'affiche dès que le pouls entré pour l'entraînement n'est pas atteint (-11 battements).

Le symbole "HI" s'affiche dès que le pouls est dépassé (+11 battements).

Si le pouls maximum est dépassé, la flèche "HI" clignote et "MAX" s'affiche.

\*Remarque : Ce symbole s'affiche uniquement lorsque le pouls cible a été atteint 1 fois.

## Changement de profil d'effort



Si vous changez l'intensité de l'effort durant le programme, la modification sera active vers la droite à partir de la colonne clignotante. Les colonnes de gauche indiquent les valeurs obtenues et resteront inchangées.

# Réglages individuels

Procédez suivant le schéma ci-contre : Appuyez sur "RESET"

**Affichage:** tous les segments

Appuyez à présent longuement la touche "SET" : Réglages individuels

**Affichage:** RESET + / -

## 1. Suppression du kilométrage total

Appuyez simultanément "+" + "-"

**Fonction:** Kilométrage total supprimé

Appuyez "SET" : Sauter au réglage suivant

**Affichage:** Energ.

## 2. Affichage de la consommation d'énergie en kJoule / kcalorie

Appuyez "+" ou "-"

**Fonction:** Sélection de l'affichage de consommation d'énergie

Appuyez "SET" : Vous mémorisez l'unité sélectionnée et sautez au réglage suivant

**Affichage:** Scale

## 3. Affichage de l'unité en kilomètres/miles

Appuyez "+" ou "-"

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

Appuyez "SET" : Vous mémorisez l'unité sélectionnée et sautez au réglage suivant

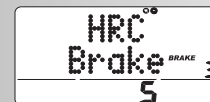
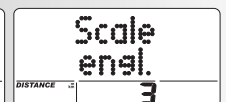
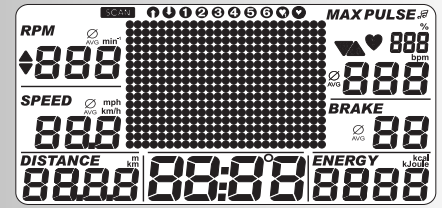
**Affichage:** consigne d'effort dans les programmes HRC.

## 4. Consigne d'effort dans les programmes HRC

Appuyez "+" ou "-"

**Fonction:** L'effort initial prévu dans les programmes HRC peut être déterminé du niveau 1 au niveau 10

Appuyez "SET" : Le niveau affiché est mémorisé et l'affichage est au "Neustart" – Redémarrage –



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement

### Remarques générales

#### Vélo d'intérieur

##### Calcul de la vitesse

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

#### Vélo Cross

##### Calcul de la vitesse

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

Calcul des kilojoules

##### Calcul de la note "condition physique"

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

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

P1 = Pouls sous effort

P2 = Récupération du pouls

Note 1 = très bien

Note 6 = insuffisant

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

#### Tonalités du système

##### Mise en marche

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

##### Fin du programme

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

##### Dépassement du pouls maximum

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

##### Édition des erreurs

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

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

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

#### Recovery

Dans cette fonction, la masse d'inertie est freinée automatiquement. Il ne faut donc pas poursuivre l'entraînement.

Calcul de la note de «condition physique»

#### Commutation temps / distance

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

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

#### Affichage du profil durant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Durant le programme, la colonne clignotante se déplace de gauche à droite. Pour les profils de plus de 25 minutes jusqu'au milieu (colonne 13). Le profil se décale de droite à gauche. Lorsque la fin du profil apparaît dans la dernière colonne (colonne 25), la colonne clignotante se déplace vers la droite jusqu'à la fin du programme.

#### Calcul de la moyenne

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

#### Conseils relatifs à la mesure du pouls

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

##### Avec le clip oreille

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

Évitez les impulsions parasites.

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

##### Avec le capteur de pouls au poignet

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

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

##### Avec la ceinture thoracique

Tenez compte du mode d'emploi.

##### Perturbations de l'affichage de pouls

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

#### Comment

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

#### Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Appuyez la touche RESET

# Instruction d'entraînement

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

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

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

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

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

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

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

## Conseils d'entraînement

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

## Planification et accomplissement de votre entraînement

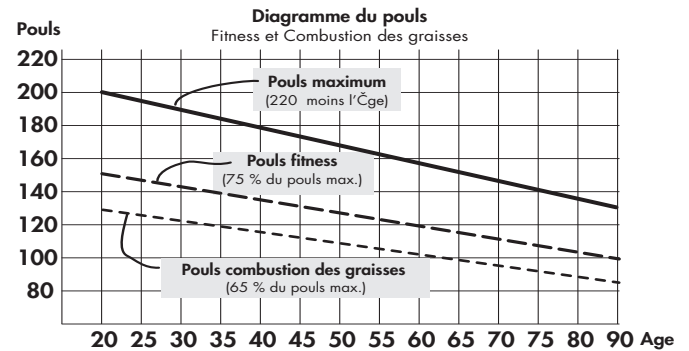
Vos capacités de performance corporelle actuelle constituent la base de votre planning d'entraînement. Votre médecin pourra diagnostiquer vos propres performances en effectuant un test d'effort qui constituera la base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez pas passé de test d'effort, il faudra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

## L'intensité d'effort

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

Dans le cas du Crosstrainer, l'intensité est réglée d'une part par la vitesse de mouvement et d'autre part par la résistance du

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



## Le volume d'effort

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

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

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

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

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

## Mode d'emploi et instructions d'entraînement

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

A côté de votre planning individuel, vous pouvez également vous servir du programme d'entraînement offert par l'ordinateur de votre Crosstrainer (voir page 9 et suivantes).

## Déroulement des mouvements (vélo Cross)

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

- Vérifiez toujours la position et la structure correcte de l'appareil avant l'entraînement.
- Lorsque vous montez sur l'appareil, une marche doit être en bas, l'autre en haut. Tenez des deux mains les poignées et montez d'abord sur la marche inférieure. Lorsque vous descendez, videz d'abord la marche supérieure.

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

Un entraînement régulier augmentera votre endurance, vos forces et votre bien-être. Le succès de votre entraînement sera optimisé par une vie saine déterminée par une nutrition équilibrée.

# Glossaire

## Recovery

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

## Reset

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

## Programmes

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

## Profils

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

## Dimension

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

## Energie

Calcule la conversion en énergie du corps.

## Commande

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

## Plage de points

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

## Pouls

Enregistrement des battements de cœur à la minute

## MaxPuls(e)

Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

## Pouls cible

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

## Pouls de combustion des lipides

Valeur calculée de : 65% MaxPuls

## Pouls de „Condition physique“

Valeur calculée de : 75% MaxPuls

## Valeur manuelle

Valeur calculée de : 40 – 90% MaxPuls

## Âge

Donnée servant au calcul du pouls maximum

## Symbole HI

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

## Symbole LO

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

## Menu

Affichage permettant d'entrer ou de sélectionner des valeurs.

## Glossaire

Recueil de termes que nous tentons de vous expliquer.





## Inhoudsopgave

<b>Veiligheidsaanwijzingen</b>	50	<b>... door polsslagprogrammering</b>		• Profielweergave tijdens de training	62
• Service	50	• HRC1 - Count-Up	58	• Aanwijzingen voor polsslagmeting	62
• Uw veiligheid	50	• HRC2 - Count-Down	58	Met oorclip	62
<b>Korte beschrijving</b>	51	<b>Trainingsfuncties</b>	59	Met handsensoren	62
• Functiebereik / Toetsen	52	• Weergavewisseling	59	Met borstgordel	62
• Weergaveveld / Display	53-55	• Trainingsonderbreking/-einde	59	• Computerstoringen	62
Snelstart (ter kennismaking)	55	• Hervatten van de training	59	<b>Trainingshandleiding</b>	62
• Trainingsbegin	55	• Recovery (herstelpolsmeting)	59	• Duurtraining	63
• Trainingseinde	55	<b>Programmeringen en functies</b>	60	• Belastingintensiteit	63
• Slaapstand	55	• Tabel: programmeringen/functies	60	• Belastingomvang	63
<b>Training</b>	56	• Omschakeling tijd/afstand	60	<b>Woordenlijst</b>	64
<b>... door belastingprogrammering</b>		• Tabel: polsslag	60		
• Count-Up	56	• Profielwijziging	60	Dit teken verwijst in de handleiding naar	
• Count-Down	56	<b>Individuele instellingen</b>	61	de woordenlijst, daar wordt het betref-	
• Programmeringsveld	56	• Wissen van het totaal aantal	61	fende begrip uitgelegd.	
Afstand	56	• Keuze: kJoule/Kcal -weergave	61		
Tijd	56	• Keuze: KM/Mijlen -weergave	61		
Energie	56	• Beginbelasting HRC1/HRC2	61		
Leeftijd	57	<b>Algemene aanwijzingen</b>	62		
Doelpolsslag (FAT/FIT/Man.)	57	• Systeemgeluiden	62		
<b>Gereed voor training</b>	57	• Recovery	62		
• Belastingprofiel 1 – 6	57	• Omschakeling tijd/afstand	62		

## Veiligheidsaanwijzingen

### Let voor uw eigen veiligheid op de volgende punten:

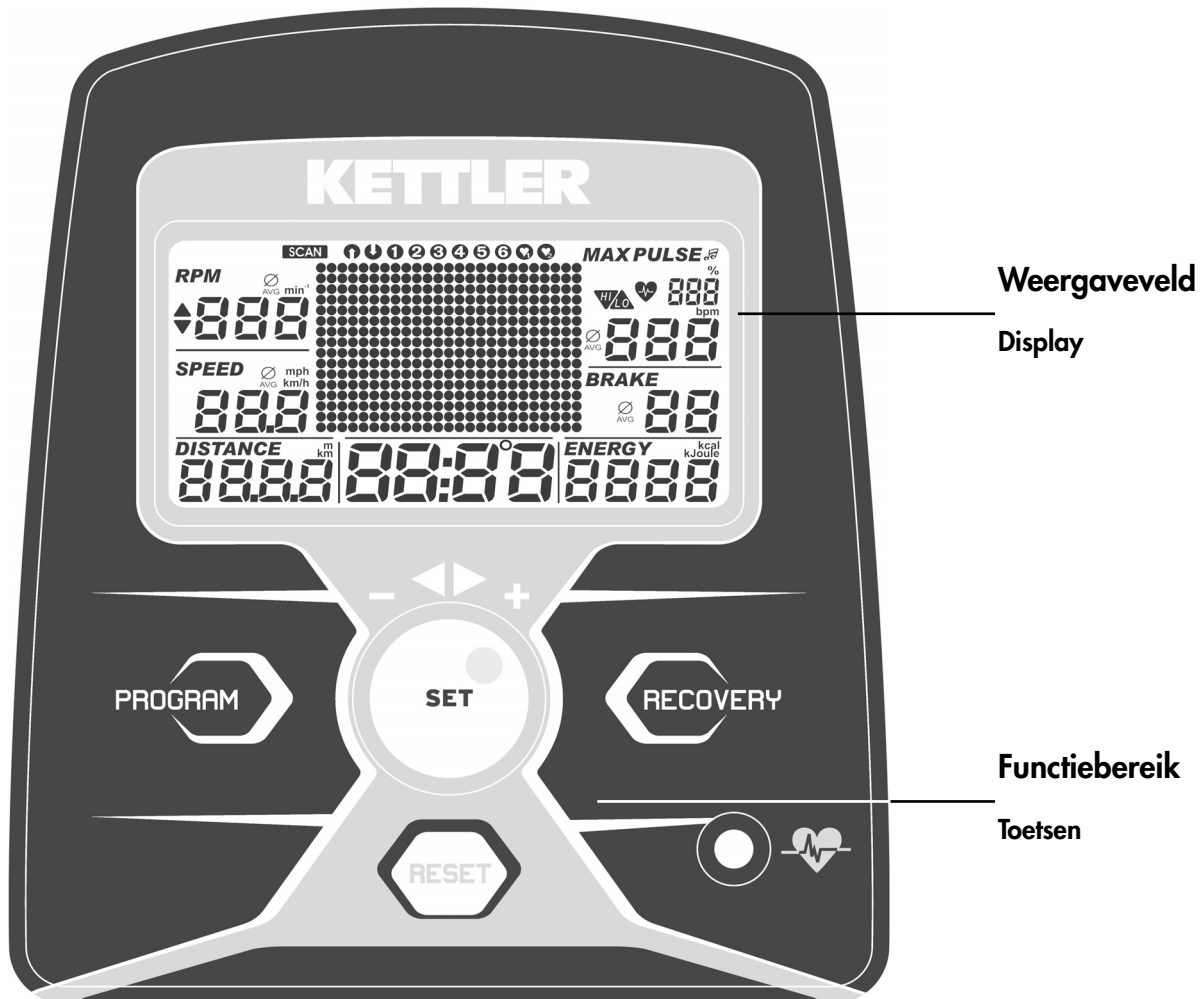
- Het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond opgesteld te worden.
- Vóór het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik dient gecontroleerd te worden of de verbindingen nog goed vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is op langer termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Overtuig u regelmatig van het goed functioneren en een goede toestand van het trainingsapparaat.
- De veiligheidstechnische controles tellen tot de gebruiker-splichten en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Gebruik hiervoor alleen originele KETTLER onderdelen.
- Tot na de reparatie mag het apparaat niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd worden indien er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

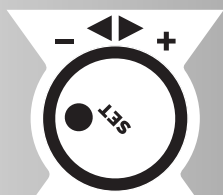
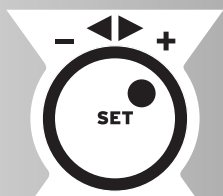
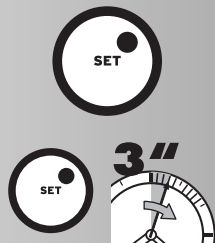
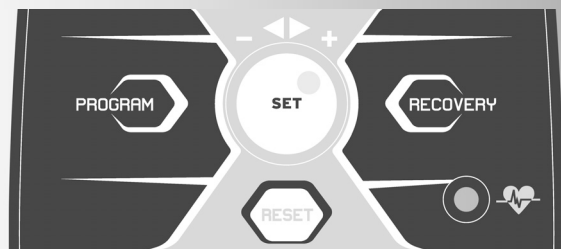
### Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van de training uw huisarts of training met dit apparaat geschikt voor u is. Het advies van uw arts dient als basis voor uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan blessures tot gevolg hebben.**

## Korte beschrijving.

De computer heeft een functiebereik met toetsen en een weergaveveld (display) met wijzigende symbolen en grafiek.





## Korte handleiding

### Functiebereik

De toetsen worden hieronder kort toegelicht.

Het nauwkeurigere gebruik wordt in de diverse hoofdstukken uitgelegd. In deze beschrijvingen worden de namen van de functietoetsen ook zo gebruikt.

### SET

De SET toets is gecombineerd met de +/- draaiknop. Door indrukken van de SET toets bevestigt u de door draaien gekozen instelwaarden en functies.

Langer indrukken van de SET toets resulteert in een herstart van de trainingscomputer.

### +/- Draaiknop

De +/- draaiknop is gecombineerd met de SET toets. Langzaam draaien wijzigt de instelwaarde stapsgewijs. Snel draaien resulteert in een snelle telling van de instelwaarde. Door indrukken van de SET toets bevestigt u de door draaien gekozen instelwaardes, menu's, programma's en functies.

- Voor trainingsbegin kunnen met de draaiknop diverse voorprogrammeerwaardes ingesteld worden. Daarvoor moet het apparaat zich in de STOP positie bevinden.
- Tijdens de training kan met de draaiknop het totale belastingbereik van een gekozen trainingsprogramma verlaagd of verhoogd worden > grafische balkweergave.
- Na de keuze en bevestiging van een trainingsprogramma worden de verdere parameterinstellingen voor deze training met de +/- draaiknop ingesteld en met SET bevestigd.

### + Verhogen van programmeerwaardes.

Door naar rechts draaien van de draaiknop (+) verhoogt u de instelwaarde.

### - Verlagen van programmeerwaardes.

Door naar links draaien van de draaiknop (-) verlaagt u de instelwaarde.

### RESET

Met deze functietoets wordt de actuele weergave gewist voor een herstart.

### Programm

Met deze functietoets worden de diverse programma's gekozen.

- |                    |   |                    |
|--------------------|---|--------------------|
| Nogmaals indrukken | > | volgende programma |
| Langer indrukken   | > | programmadoorloop  |

### RECOVERY

Met deze functietoets wordt de herstelpolsslagfunctie gestart.

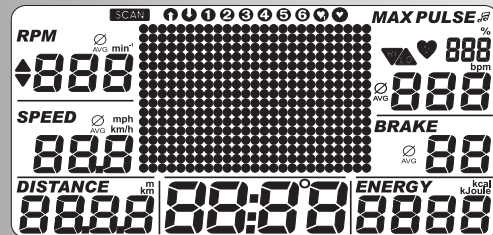
## Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen plaatsvinden:

1. Oorclip  
De stekker wordt in de bus gestoken, de handsensoren worden daarbij uitgeschakeld;
2. Handsensoren  
De aansluiting bevindt zich aan de achterzijde van de computer.
3. Borstgordel  
A.u.b. de daarbij horende handleiding raadplegen.

## Weergaveveld / Display

Het weergaveveld (display genoemd) informeert over de diverse functies en de gekozen instelmodi.



### Programma: Count up / Count down

De programma's onderscheiden zich door hun telwijze.

## Programma's

### Belastingen via de tijd of afstand

Voorgeprogrammeerde profielen 1-6

### Polsslaggestuurde programma's: HRC1/HRC2

### Doelpolsslag via de tijd

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

## Waardes

De voorbeelden tonen de werking als crosstrainer.

Bij een overeenkomstig toerental met de voorbeeldweergaves liggen de waardes voor snelheid en afstand bij hometrainers hoger.

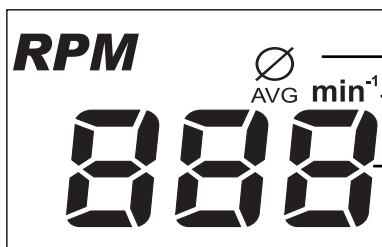
Bij 60 min -1 (RPM)

Hometrainer = 21,3 km/h

Crosstrainer = 9,5 km/h



## Trapfrequentie



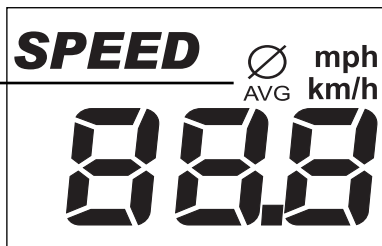
Gemiddelde waarde (AVG)

Dimensie

Waarde 0 - 199

## Snelheid

Gemiddelde waarde (AVG)



Dimensie instelbaar

Waarde 0 - 99,9

## Polsslag

Maximale polsslag

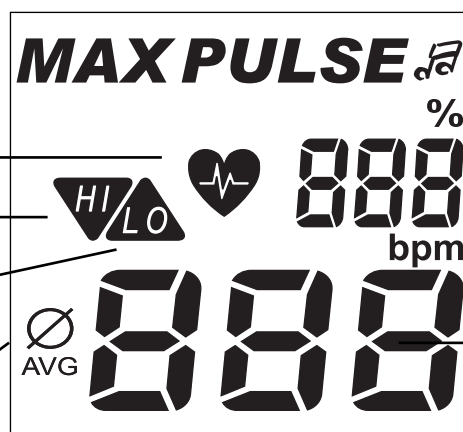
Hartsymbool (knippert)

Doelpolsslag overschreden +11

Waarschuwing (knippert) max.polsslag +1

Doelpolsslag niet gehaald -11

Gemiddelde waarde



Waarschuwingssignaal AAN/UIT

Percentage

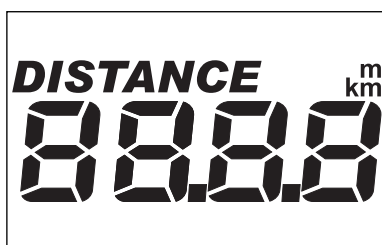
Actuele polsslag / Max. polsslag

Dimensie

Waarde 0 - 220

## Afstand

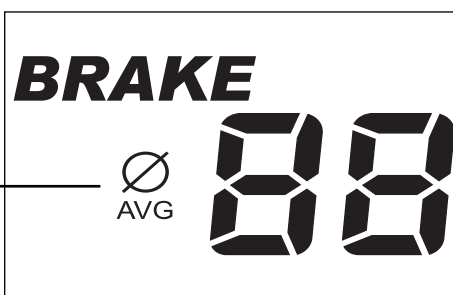
Waarde 0 - 999.9



Dimensie instelbaar

## Belastingniveau

Gemiddelde waarde



Niveau 1 - 15

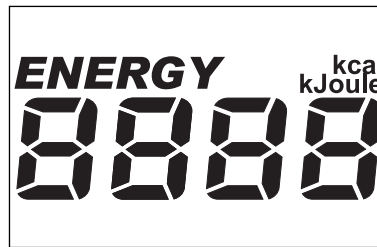


## Tijd



Waarde 0 - 99:59

# Energieverbruik



Dimensie instelbaar

Waarde 0 - 9999

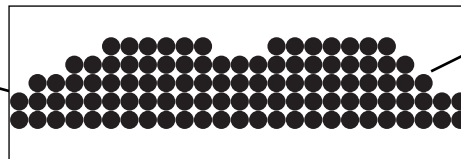
## Punten



Belastingprofiel

1 punt (hoogte)  
staat voor 1 niveau  
1e rij niveau 1

Tekst- en waardeweergave



25 kolommen

1 kolom staat voor 1 minuut  
of 200 m of 0,1 mijl  
Hometrainer:  
400 m of 0,2 mijl

## Snelstart (ter kennismaking)

### Trainingsbegin

zonder bijzondere instellingen

- Begroetingsbeeld bij het inschakelen
- Weergave van het totaal aantal kilometers
- Na 3 seconden: **weergave** "Count Up"; alle waarden staan op 0; Rem toont niveau 1
- trainingsbegin

### weergave

snelheid, afstand, energie, tijd, omwenteling en belasting-niveau en polsslag (indien polsslagmeting actief)

Wijzigen van de belasting tijdens de trainings:

- "+": **Weergave** waarde in het venster "brake" wordt telkens met 1-stap verhoogd.
- "-" verlaagt telkens met 1-stap

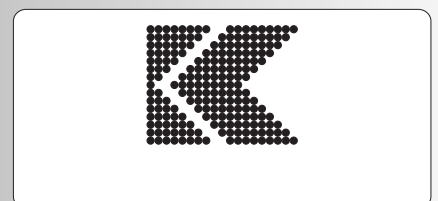
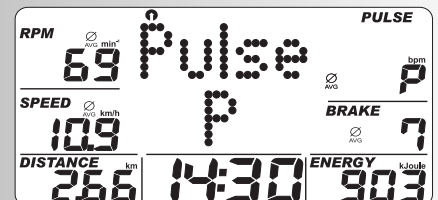
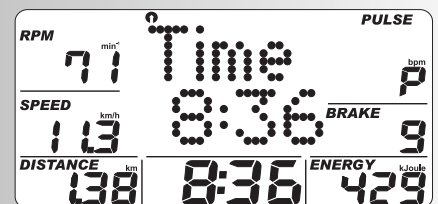
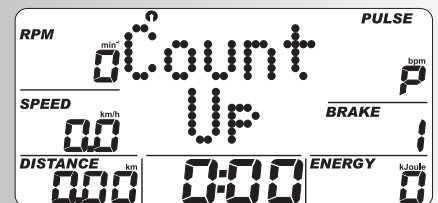
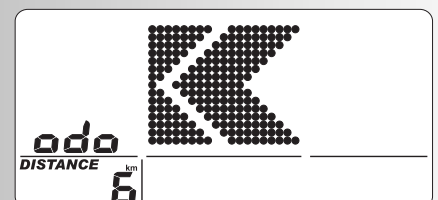
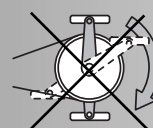
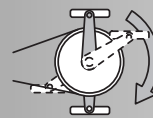
Voortzetting van de training met deze instelling. Tussentijdse belastingwijzigingen zijn altijd mogelijk.

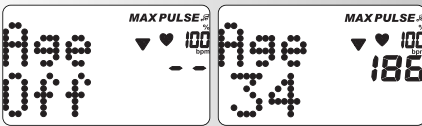
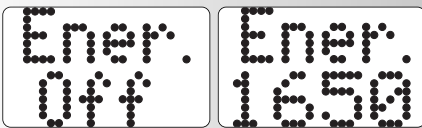
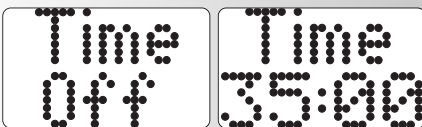
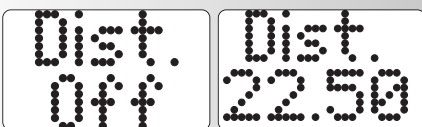
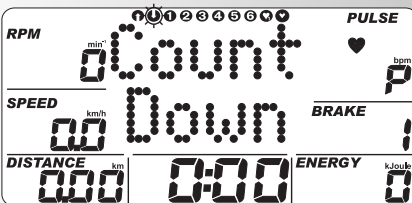
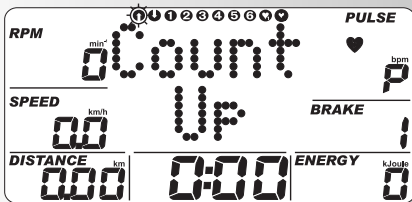
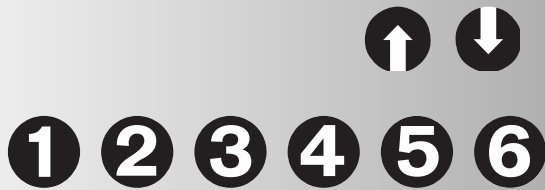
### Trainingseinde

- Gemiddelde waarde (Ø): **weergave** snelheid, omwenteling, belastingsniveau en polsslag (indien polsslagmeting actief)
- Totale **waardes** afstand, energie en tijd

### Slaapstand

Het apparaat schakelt 4 minuten na trainingseinde in de slaapstandweergave. Bij indrukken van een willekeurige toets begint het weergaveveld weer met "Count Up".





## Training

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

### 1. Training door belastingprogrammering

#### a) Manuele belastingprogrammering

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

#### b) Belastingprofiel

- (PROGRAM) "1" - "6"

### 2. Training door polsslapprogrammering

#### Manuele polsslapprogrammering

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

### 1. Training door belastingprogrammering

#### a) Manuele belastingprogrammering

(PROGRAM) "Count Up"

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave** "Count Up"
- Training beginnen, alle waardes tellen op.

#### Of

- "SET" indrukken: programmeringsbereik
  - "+" of "-": belasting wijzigen. Trainingsbegin alle waardes tellen op.
- (PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave** "Count Down"

Het programma telt van de geprogrammeerde waarde terug > 0. Als geen programmering plaatsvindt, begint de training in het programma "Count Up".

Voor het starten van het programma moet minstens een programmering voor tijd, energie of afstand aanwezig zijn.

- "SET" indrukken: programmeringsveld

#### programmeringsveld

- **Weergave:** afstandprogrammering "Dist."

#### Afstandprogrammering

- Met "+" of "-" waarde invoeren (bijv. 22,50)
- Met "SET" bevestigen.

**Weergave:** volgende menu tijdprogrammering "Time"

#### Tijdprogrammering

- Met "+" of "-" waarde invoeren (bijv. 35:00)
- Met "SET" bevestigen.

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

#### Energieprogrammering

- Met "+" of "-" waarde invoeren (bijv. 1650)
- Met "SET" bevestigen.

**Weergave:** volgende menu leeftijdprogrammering "Age"

#### Leeftijdprogrammering

- Met "+" of "-" waarde invoeren (bijv. 34)
- Met "SET" bevestigen.

**Weergave:** volgende menu doelpolslag "Fat 65%"

#### Doelpolslagkeuze (leeftijdafhankelijk)

- Met "+" of "-" keuze maken
- Vetverbranding 65%, Fitness 75%, Manueel 40 - 90 %
- Met "SET" bevestigen (manueel 40 - 90 %)



- Met "+" of "-" waarde invoeren (bijv. manueel 83)  
Met "SET" bevestigen (voorprogrammeermodus beëindigd)

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

of

### Doelpolsslagprogrammering (40 - 200)

- Met "+" of "-" de leeftijdprogrammering kiezen.  
Weergave: "AGE off"  
Met "SET" bevestigen.

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

- Met "+" of "-" waarde invoeren (bijv. 130)  
Met "SET" bevestigen (voorprogrammeermodus beëindigd)

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

## Opmerking

Een overzicht van alle instelmogelijkheden in de programma's zijn in de tabellen samengevat (zie bladzijde 60).

## Gereed voor training

### Belasting

- Met "+" of "-" belasting wijzigen.

Trainingsbegin

### b) Belastingprofiel (PROGRAM) "1" - "6"

Alle profielen worden door indrukken van "PROGRAM" gekozen

Bijv. **weergave "1"**

Fitness-beginner I ; Belasting niveau 1-4, 27 min.

"SET" indrukken: programmeringsveld, programmeringen zie tabel blz. 60

Trainingsbegin

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave "2"**

Fitness-beginner II ; belasting niveau 1-5, 30 min.

"SET" indrukken: programmeringsveld, programmeringen zie tabel blz. 60

Trainingsbegin

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave "3"**

Gevorderde I ; belasting niveau 1-6, 36 min.

"SET" indrukken: programmeringsveld, programmeringen zie tabel blz. 60

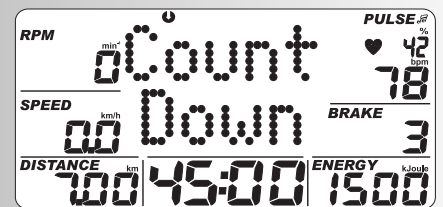
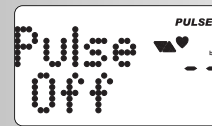
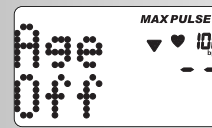
Trainingsbegin

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave "4"**

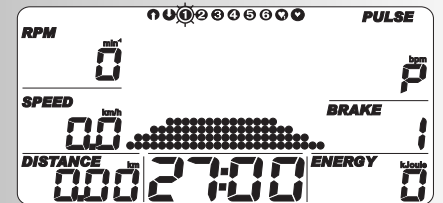
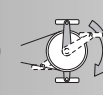
Gevorderde II ; belasting niveau 1-7, 38 min.

"SET" indrukken: programmeringsveld, programmeringen zie tabel blz. 60

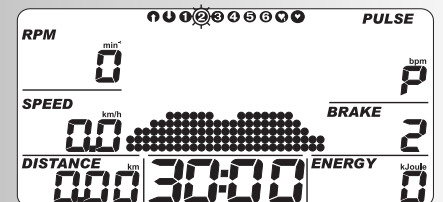
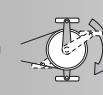
Trainingsbegin



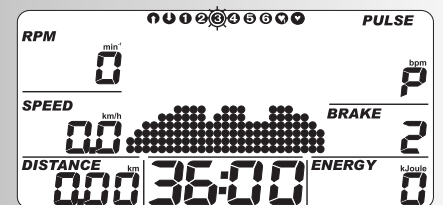
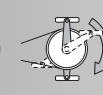
1



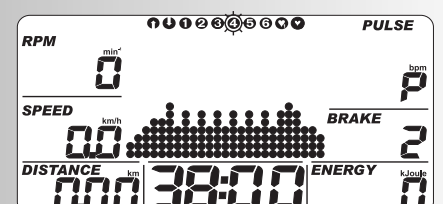
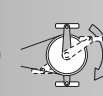
2

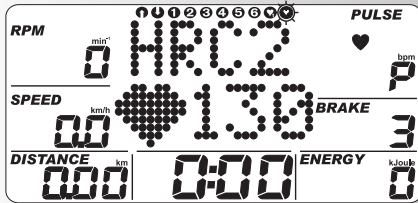
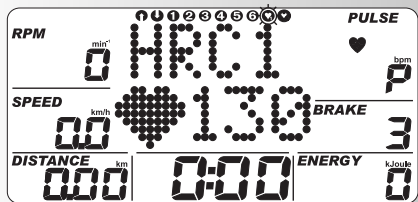
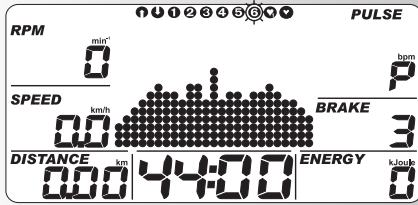
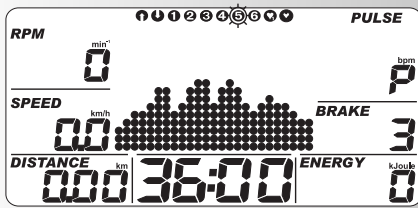


3



4





- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave "5"**  
Prof I ; belasting niveau 1-9, 36 min.

"SET" indrukken: programmeringsveld, programmeringen zie tabel blz. 60

Trainingsbegin

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave "6"**  
Prof II; belasting niveau 1-10, 44 min.

"SET" indrukken: programmeringsveld, programmeringen zie tabel blz. 60

### Opmerking:

Bij tijden boven 25 min. wordt in de programmaweergave het profiel op 25 kolommen gecompriemd weergegeven.

## 2. Training door polsslagprogrammeringen

### Manuele polsslagprogrammering

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- "PROGRAM" indrukken tot: weergave "HRC1" (Count Up)

- "SET" indrukken: programmeringsveld

Training beginnen, alle waardes tellen op.

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

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- "PROGRAM" indrukken tot: **weergave "HRC"** (Count Down)

- "SET" indrukken: programmeringsveld

De programmeringen en verstelmogelijkheden zijn analog aan het programmapunt "Count Down".

Trainingsbegin

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

### Opmerking:

KETTLER adviseert bij HRC-programma's de polsslagmeting via de oorclip of de borstgordel.

Trap indien mogelijk met een constant toerental, omdat anders de polsslagregeling negatief beïnvloed wordt.

Programmeermogelijkheden: zie tabel bladzijde 60

Een vermogenaanpassing vindt bij HRC-programma's bij afwijkingen van +/- 6 hartslagen plaats

## Trainingsfuncties

### Weergavewisseling tijdens de training

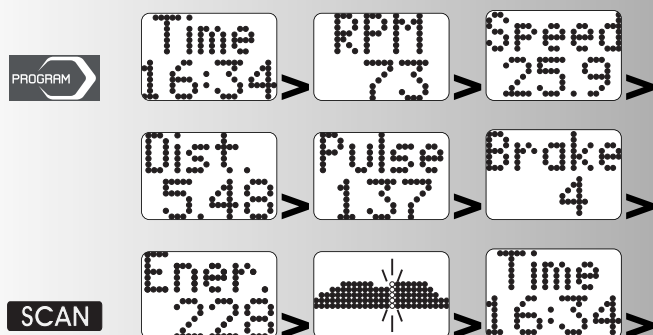
#### Verstelling: manueel

Met "PROGRAM" wisselt de weergave in het puntenveld in de volgorde: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profil) / time ...

#### Verstelling: automatisch (SCAN)

"PROGRAM"-toets langer indrukken tot het "SCAN"-symbool in het display verschijnt. Wisseling van de weergavenvelden gebeurt met een 5 seconden interval. De SCAN-functie wordt door het opnieuw indrukken van de "PROGRAM"-toets, Recovery-functie of trainingsonderbreking beëindigd.

### Trainingsonderbreking of -einde



Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min of indrukken van "RECOVERY" herkent de elektronica een trainingsonderbreking. De bereikte trainingsgegevens worden weergegeven. Snelheid, belasting, omwentelingen en polsslag worden als gemiddelde waarde met het Ø-symbool getoond.

Met "+" of "-" wisseling in de actuele weergave. Bijv. restwaardes. De trainingsgegevens worden 4 minuten weergegeven. Drukt u in deze tijd geen toetsen in en traint u niet, schakelt de elektronica in de slaapstand.

## 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.

De elektronica meet 60 seconden teruglopend uw polsslag.

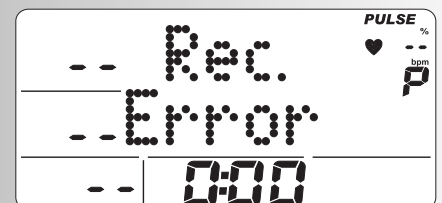
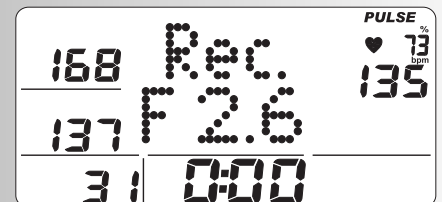
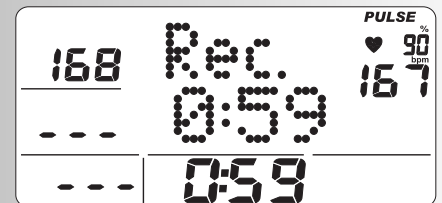
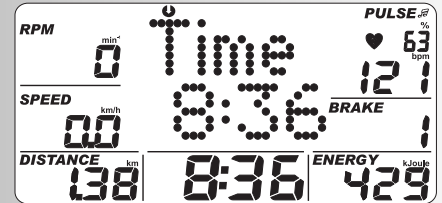
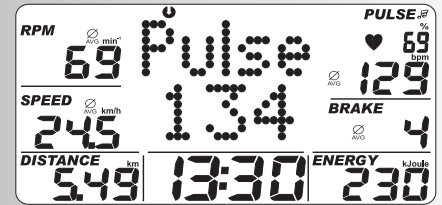
Drukt u op "RECOVERY", wordt onder "RPM" de actuele polsslagwaarde opgeslagen; onder "SPEED" wordt de polsslagwaarde na 60 seconden opgeslagen. Onder "DISTANCE" wordt het verschil tussen de beide waardes getoond.

Daaruit wordt een conditiecijfer (voorbeeld F 2.6) berekend. De weergave wordt na 20 seconden beëindigd.

"RECOVERY" of "RESET" onderbreekt deze functie.

#### Opmerking:

Wordt aan het begin of einde van de teruglopende tijd geen polsslag gemeten, verschijnt er een foutmelding.



## Programmeringen en functies

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

\* Belastingkeuze niveau 1-10 voor trainingsbegin

## Programma omschakeling

### Tijd / afstand



Alleen bij belastingprofielen 1-6

- Met “-” of “+” instellen (tijd- of afstandmodus)

Met “set” bevestigen.

**Weergave:** volgende menu “leeftijdprogrammering” Age off. De afstand per kolom bedraagt

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

**Hometrainer:** 0,4 km (0,2 mijl)

## Weergave bij polsslaggebeurtenissen

Waarde / programmering	%	Overschrijding		
		HI	MAX	LO
<b>Maximale Polsslag</b> 80-210	✓	+1		+1
<b>UIT (Off)</b>				+1
<b>Doelpolsslag</b> } Vetverbranding 65% or Fitness 75% or Manueel 40-90%	✓	+11	-11*	
<b>Doelpolsslag</b> 40-200		+11	-11*	

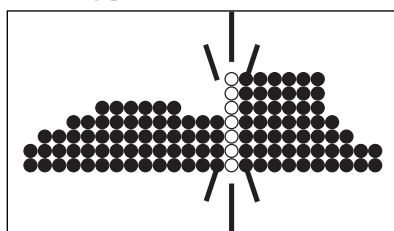
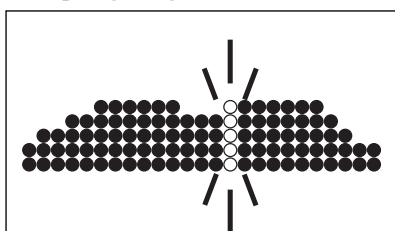
Bij onderschrijding van de geprogrammeerde trainingspolsslag (-11 slagen) wordt het symbool "LO" weergegeven.

Bij overschrijding (+11 slagen) wordt het symbool "HI" weergegeven.

Bij overschrijding van de maximale polsslag knippert de "HI" - pijl en het woord "MAX" wordt weergegeven.

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

## Wijziging van het belastingprofiel



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

# Individuele instellingen

Volg het hiernaast weergegeven schema: "RESET" indrukken

**Weergave:** alle segmenten

nu "SET" langer indrukken: menu: individuele instellingen

**Weergave:** RESET + / -

## 1. Wissen van het totaal aantal kilometers

"+" en "-" samen indrukken

**Functie:** totaal aantal kilometers gewist

"SET" indrukken: sprong naar de volgende instelling

**Weergave:** Energ.

## 2. Weergave van het energieverbruik in kJoule / kcalorie

"+" of "-" indrukken

**Functie:** keuze van het energieverbruikveld

"SET" indrukken: gekozen eenheid wordt overgenomen en sprong naar de volgende instelling

**Weergave:** Scale

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

"+" of "-" indrukken

**Functie:** keuze van kilometer- of mijlenweergave

"SET" indrukken: gekozen eenheid wordt overgenomen en sprong naar de volgende instelling

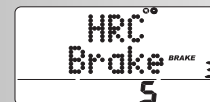
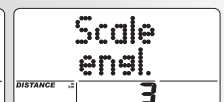
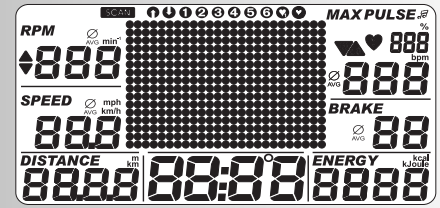
**Weergave:** belastingprogrammering in de HRC-programma's.

## 4 Belastingprogrammering in de HRC-programma's

"+" of "-" indrukken

**Functie:** de beginbelasting in de HRC-programma's kan hier van niveau 1 tot niveau 10 bepaald worden

"SET" indrukken: het weergegeven niveau wordt opgeslagen en een "Neustart" – nieuwe start – van de weergave



**Neustart**

## Algemene aanwijzingen

### Hometrainer

#### Snelheidsberekening

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

### Crosstrainer

#### Snelheidsberekening

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

### Conditiecijferberekening

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

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

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

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

### Systeemgeluiden

#### Inschakelen

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

#### Programma-einde

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

#### Maximale polsslag overschrijding

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

#### Foutmelding

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

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

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

### Recovery

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut.

### Omschakeling tijd/afstand

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

De afstand per kolom bedraagt:

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

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

### Profielweergave tijdens de training

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

Bij profielen boven 25 minuten tot het midden (kolom 13). Dan verschuift het profiel van rechts naar links. Verschijnt het profiel-einde in de laatste kolom (kolom 25) loopt de knipperende kolom verder naar rechts tot het programma-einde.

### Gemiddelde berekening

De gemiddelde berekening gebeurt per trainingseenheid.

### Aanwijzingen voor polsslagmeting

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

#### Met oorclip

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

Vermijd stoorimpulsen.

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

#### Met handsensoren

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

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

#### Met borstgordel

Lees hiervoor de daarbij horende handleiding.

#### Storingen in de polsslagweergave

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

#### Opmerking:

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

### Computerstoringen

Druk op de RESET -toets

# Trainingshandleiding

## Trainingsintensiteit (Hometrainer)

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

## Trainingsintensiteit (Cross-trainer)

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

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

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

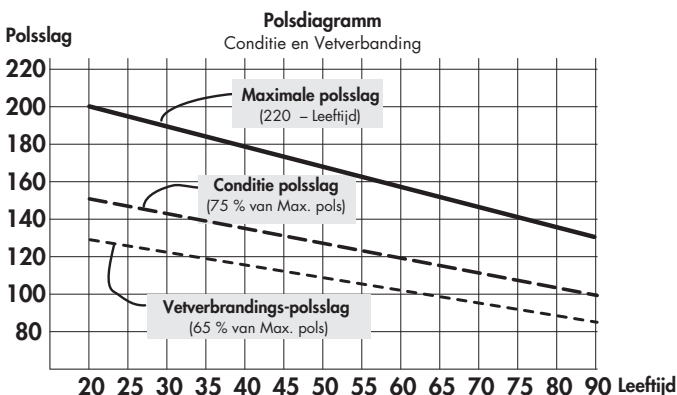
**De hierboven genoemde en onderstaande trainingsaanwijzingen zijn alleen van toepassing op gezonde personen zonder aandoeningen aan hart en bloedsomloop.**

## Trainingsaanwijzingen

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

## Planning en sturing van uw training

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



## M.b.t. belastingintensiteit

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

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

## M.b.t. belastingomvang

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

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

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

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

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

## **Trainings- en bedieningshandleiding**

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

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

## **Bewegingsafloop (Cross-trainer)**

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

- Altijd voor de training letten op een correcte opbouw en juiste stand van het apparaat.
- Bij het opstappen op het apparaat moet één treeplank zich in de onderste en één in de bovenste positie bevinden. Pak met

beide handen de greepstangen vast en stap eerst op de onderste treeplank. Bij het afstappen gaat u eerst van de bovenste treeplank af.

- Ga op de treeplanken staan op een voor u optimale afstand van de greepstangen; let daarbij op voldoende beenvrijheid tot de greepstangen.
- Train met geschikte sportschoenen en let op een stevige stand op de treeplanken.
- Niet met losse handen trainen. Houd u aan de greepbeugel tussen de beweegbare greepstangen vast indien u alleen uw onderlichaam wenst te trainen.
- Let op een gelijkmatige, ronde bewegingsafloop.
- Varieer tijdens de training tussen voorwaartse en achterwaartse bewegingen van de treeplanken om de been- en bilspieren op verschillende manieren te belasten.

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

## **Woordenlijst**

### **Recovery**

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

### **Reset**

Wissen van het veld en nieuwe start van de computer.

### **Programma's**

Trainingsmogelijkheden die manueel of programmabepaalde belastingen of doelpolsslagen vergen.

### **Profielen**

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

### **Dimensie**

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

### **Energie**

Berekent de energieomzetting van het lichaam

### **Sturing**

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

### **Puntenveld**

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

### **Polsslag**

Metten van de hartslagen per minuut

### **MaxPolsslag**

Berekende waarde uit 220 min leeftijd

### **Doelpolsslag**

Manueel of programma bepaalde polsslagwaarde die berekend moet worden.

### **Vetverbrandingspolsslag**

Berekende waarde van: 65% MaxPolsslag

### **Fitnesspolsslag**

Berekende waarde van: 75% MaxPolsslag

### **Manueel**

Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPolsslag

### **Leeftijd**

Hier een ingave voor het berekenen van de maximale polsslag.

### **HI-symbool**

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

### **LO-symbool**

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

### **Menu**

Veld waarin waardes ingegeven of gekozen moeten worden.

### **Woordenlijst**

Een verzameling van verklaringspogingen.





**E**

**Índice**

<b>Indicaciones de seguridad</b>	66	• Perfiles de esfuerzo 1 – 6	73	• Recovery	79
• Servicio técnico	66	<b>... mediante datos</b>		• Conmutación tiempo / recorrido	79
• Su seguridad	66	<b>predeterminados para el pulso</b>		• Visualización del perfil durante el entrenamiento	79
<b>Descripción breve</b>	67	• HRC1 - Count-Up	74	• Indicaciones sobre la medición del pulso	79
• Zona de funciones / teclas	68	• HRC2 - Count-Down	74	Con clip de oreja	79
• Zona de visualización / Display	69-71	<b>Funciones de entrenamiento</b>	75	Con el pulso de la mano	79
<b>Comienzo rápido (para conocerlo)</b>	71	• Cambio de visualización	75	Con cinta para el pecho	79
• Inicio del entrenamiento	71	• Interrupción / fin del entrenamiento	75	• Averías del ordenador	79
• Fin del entrenamiento	71	• Reinicio del entrenamiento	75	<b>Instrucciones de entrenamiento</b>	80
• Modo de reposo	71	• Recovery (medición del pulso de reposo)	76	• Entrenamiento de resistencia	80
<b>Entrenamiento</b>	72	<b>Datos y funciones</b>	77	• Intensidad del esfuerzo	80
<b>... mediante datos de esfuerzo predeterminados</b>		• Tabla: datos / funciones	77	• Volumen del esfuerzo	80
• Count-Up	72	• Conmutación tiempo / recorrido	77	<b>Glosario</b>	80
• Count-Down	72	• Tabla: sucesos del pulso	77		
• Rango de datos predeterminados	72	• Modificación del perfil	77		
Recorrido	72	<b>Configuraciones individuales</b>	78		
Tiempo	72	• Borrar los kilómetros totales	78		
Energía	73	• Selección: visualización kJoule/Kcal	78		
Edad	73	• Selección: visualización: KM/millas	78		
Pulso objetivo (FAT/FIT/Man.)	73	• Esfuerzo inicial HRC1/HRC2	78		
<b>Disponibilidad para el entrenamiento</b>	73	<b>Indicaciones generales</b>	79		
		• Tonos del sistema	79		

**G**

Este símbolo indica una referencia al glosario dentro de las instrucciones. En el glosario se explica el término en cuestión.

**Indicaciones de seguridad**

**Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:**

- El aparato de entrenamiento debe instalarse encima de una base sólida y apropiada para este fin.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente después de aprox. 6 días de servicio, revisar las uniones respecto a su ajuste fijo.
- Para evitar lesiones debido a esfuerzos incorrectos o sobrecarga, utilizar el aparato de entrenamiento únicamente conforme a las instrucciones.
- No se recomienda instalar el aparato de forma permanente en recintos húmedos, debido a la inherente formación de óxido.
- Revisar periódicamente la funcionalidad y el correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad corresponden a las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y correctamente.

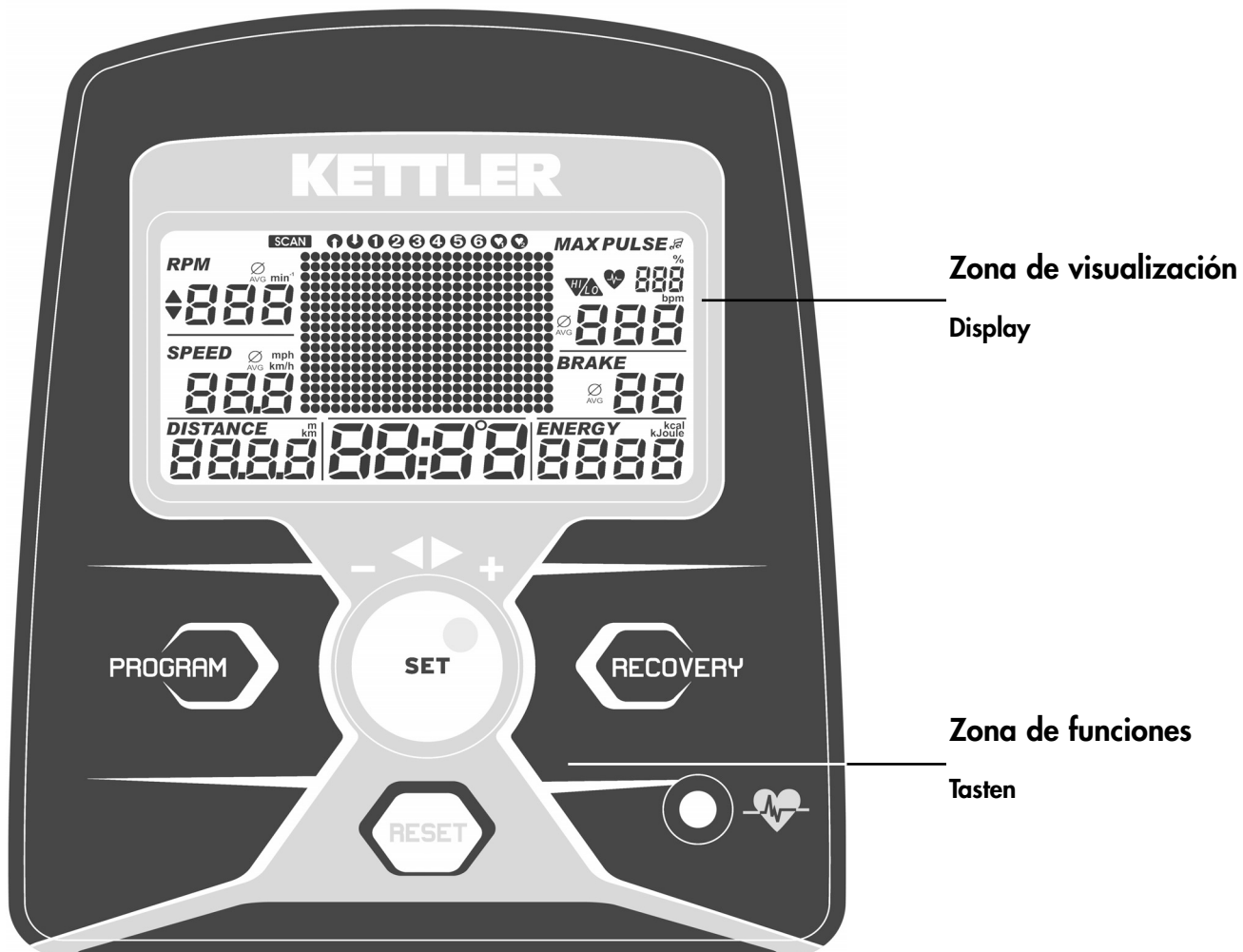
- Sustituir los componentes defectuosos o dañados inmediatamente. Utilizar únicamente piezas de repuesto originales de KETTLER.
- No utilizar el aparato hasta que no haya sido reparado.
- El nivel de seguridad del aparato solamente podrá mantenerse bajo la condición de que sea revisado periódicamente en cuanto a daños y desgaste.

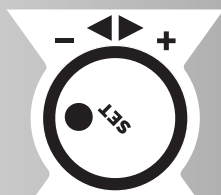
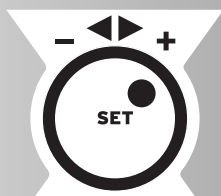
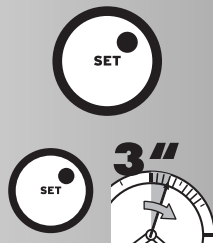
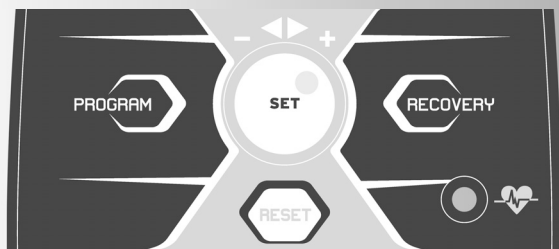
**Para su seguridad:**

- **Antes de iniciar el entrenamiento, solicite que su médico de cabecera compruebe que su salud es la apropiada para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la preparación de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.**

## Descripción breve

El ergómetro tiene una zona de funciones con teclas y una zona de visualización (Display) con símbolos y gráficos variables.





## Instrucciones resumidas

### Área de función

Las teclas se explican a continuación de forma breve:

En los distintos capítulos se explica la utilización más detalladamente. En estas descripciones se emplean también los nombres de las teclas de función de este modo.

### SET

La tecla SET está combinada con el botón giratorio +/- . Mediante pulsación de la tecla SET se confirman los valores de ajuste y funciones seleccionados por giro.

La pulsación más prolongada de la tecla SET ocasiona un reinicio del ordenador de entrenamiento.

### Botón giratorio +/-

El botón giratorio +/- está combinado con la tecla SET. Su giro lento modifica paso a paso los valores de ajuste. Su giro rápido permite una rápida secuencia de conteo de los valores de ajuste. Mediante pulsación de la tecla SET se confirman los valores de ajuste, menús, programas y funciones seleccionados por giro.

– Antes del inicio del entrenamiento se pueden ajustar con el botón giratorio diversos valores predeterminados. Para ello ha de estar el aparato en la posición de STOP.

– Durante el entrenamiento se puede disminuir o aumentar con el botón giratorio el intervalo de esfuerzo total de un programa de entrenamiento seleccionado > representación gráfica con barras.

– Tras la selección y confirmación de un programa de entrenamiento se ajustan los demás ajustes de parámetros para este entrenamiento con el botón giratorio +/- y se confirman con SET.

### + Ajuste hacia arriba de valores predeterminados.

Mediante giro a la derecha del botón giratorio (+) se aumentan los valores de ajuste.

### – Ajuste hacia abajo de valores predeterminados.

Mediante giro a la izquierda del botón giratorio (–) se disminuyen los valores de ajuste.

### RESET

Con esta tecla de función se borra la indicación actual para un reinicio.

### Programa

Con esta tecla de función se seleccionan los diversos programas.

Nueva pulsación > siguiente programa

Pulsación prolongada > recorrido del programa

### RECOVERY

Con esta tecla de función se inicia la función del pulso de recuperación.

## Medición del pulso

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

1. Clip de oreja  
introducir la clavija en la hembra, mientras que el pulso de mano se desconecta
2. Pulso de mano  
La conexión se encuentra enchufada en la parte trasera del indicador;
3. Cinta para el pecho  
Observar las instrucciones correspondientes.

## Zona de visualización / Display

La zona de visualización (llamada Display) informa sobre las distintas funciones y modos de configuración seleccionados respectivamente.

## Programas: Count up / Count down

Los programas se diferencian por su forma de contar.

## Programas

**Esfuerzos a través del tiempo o del recorrido**  
Perfiles predeterminados 1-6

## Programas controlados por el pulso: HRC1/HRC2

### Pulso objetivo a través del tiempo

Dos programas que regulan el esfuerzo por el valor introducido para el pulso.

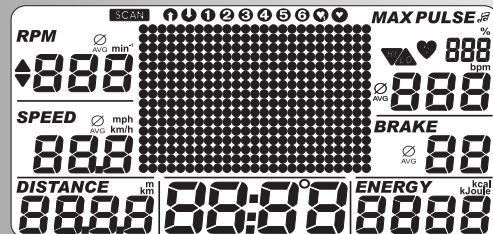
## Valores visualizados

Las visualizaciones de ejemplo presentan el funcionamiento como Crosstrainer.

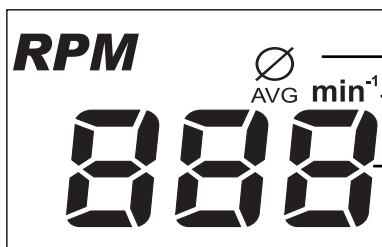
En caso de coincidir el número de revoluciones con las visualizaciones de ejemplo, los valores de la velocidad y distancia son en los más elevados en las bicicletas estáticas.

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

bicicletas estáticas = 21,3 km/h  
cross = 9,5 km/h



## Frecuencia de pedaleo



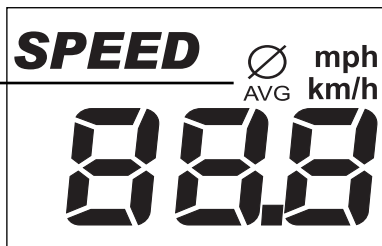
Valor medio (AVG)

Dimensión

Valor 0 - 199

## Velocidad

Valor medio (AVG)



Dimensión configurable

Valor 0 - 99,9

## Pulso

Pulso máximo

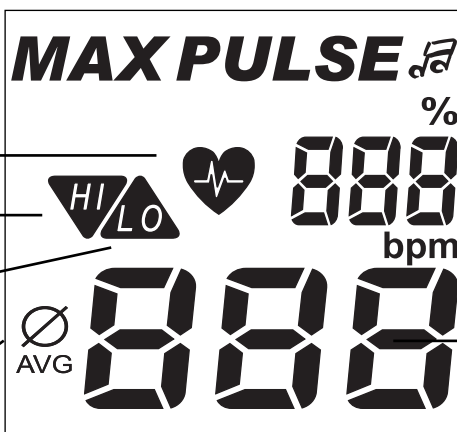
Símbolo corazón (destella)

Pulso objetivo superado +11

Advertencia (destella) pulso máx. +1

Pulso objetivo no alcanzado -11

Valor medio



Tono de advertencia CON. / DESC

Porcentaje

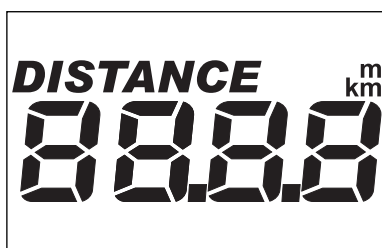
Pulso real / pulso máx.

Dimensión

Valor 0 - 220

## Distancia

Valor 0 - 999.9

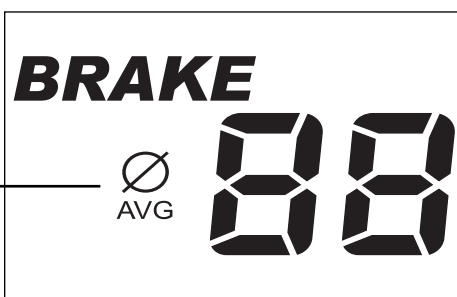


Dimensión configurable

## Nivel de esfuerzo



Valor medio



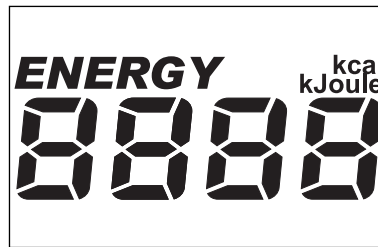
Nivel 1 - 15

## Tiempo



Valor 0 - 99:59

# Consumo de energía



Dimensión configurable

Valor 0 - 9999

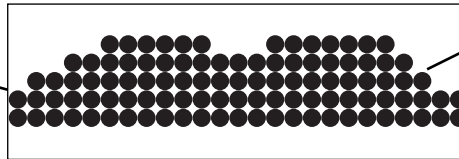
## Puntos



Perfil de esfuerzo

1 punto (altura) corresponde a 1 nivel Fila nivel 1

Visualización de texto y valores



25 columnas

1 columna corresponde a 1 minuto o 200 m o 0,1 millas  
Bicicleta estatica: 400 m o 0,2 millas

## Comienzo rápido (para conocerlo)

### Inicio del entrenamiento

Sin configuraciones específicas

- Pantalla de bienvenida al conectar  
Visualización del total de kilómetros
- Al cabo de 3 segundos: **visualización** "Count Up";  
Todos los valores indican 0;  
El freno indica el nivel 1
- Inicio del entrenamiento
- **Visualización**  
Velocidad, distancia, energía, tiempo, revoluciones y nivel de esfuerzo, pulso (si está activado el registro del pulso)

Modificar el esfuerzo durante el entrenamiento:

- **"+"**: **Visualización** El valor en la ventana "Brake" se incrementa en pasos de 1.
- **"-"** reduce en pasos de 1

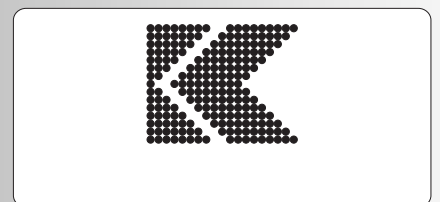
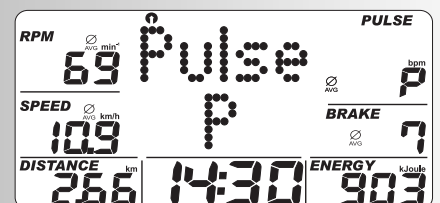
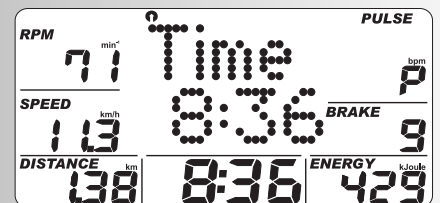
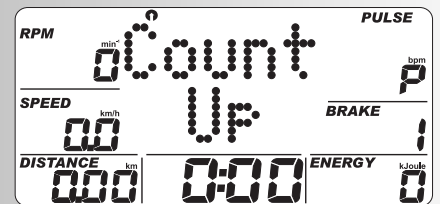
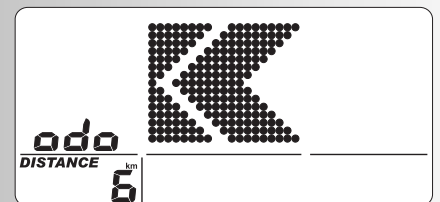
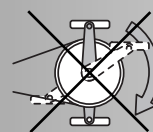
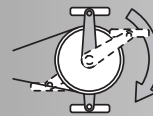
Continuar el entrenamiento con esta configuración. En cualquier momento se podrá modificar el esfuerzo.

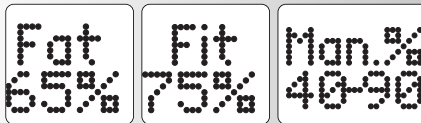
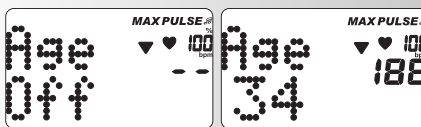
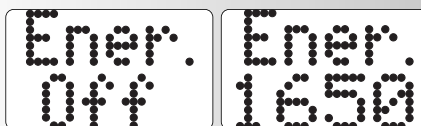
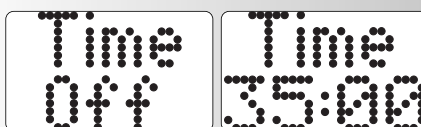
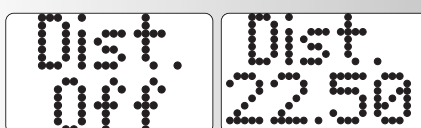
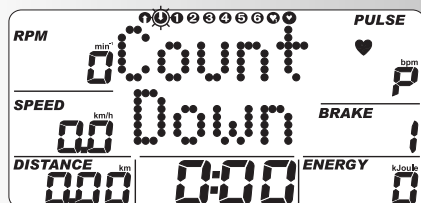
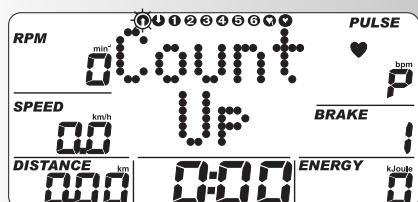
### Fin del entrenamiento

- Valores medios (Ø): **Visualización**  
Velocidad, revoluciones, nivel de esfuerzo y pulso (si está activado el registro del pulso)
- Valores totales  
Distancia, energía y tiempo

### Modo de reposo

El aparato conmuta 4 minutos después del fin del entrenamiento al modo de reposo con visualización de ambiente. Pulsar cualquier tecla: la visualización comienza nuevamente con "Count Up".





## Entrenamiento

El ordenador está equipado con 10 programas de entrenamiento. Se diferencian claramente en la intensidad y duración de los esfuerzos.

### 1. Entrenamiento mediante datos predeterminados del esfuerzo

#### a) Predeterminación manual del esfuerzo

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

#### b) Perfiles de esfuerzo

- (PROGRAM) "1" - "6"

### 2. Entrenamiento mediante datos predeterminados del pulso

Predeterminación manual del pulso

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

### 1. Entrenamiento mediante datos predeterminados del esfuerzo

#### a) Predeterminación manual del esfuerzo

(PROGRAM) "Count Up"

- Pulsar "PROGRAM": **visualización** "Count Up"  
Iniciar el entrenamiento, todos los valores empiezan a sumar.

#### o

- Pulsar "SET": rango de datos predeterminados
- "+" o "-": modificar el esfuerzo. Iniciar el entrenamiento, todos los valores empiezan a sumar.  
(PROGRAM) "Count Down"
- Pulsar "PROGRAM": **visualización** "Count Down"

El programa va descontando de los valores introducidos > 0. Si no se introduce ningún dato, el entrenamiento comenzará en el programa "Count Up".

Al comenzar el programa debe existir como mínimo un dato para el tiempo, energía o recorrido.

- Pulsar "SET": rango de datos predeterminados.

#### Rango de datos predeterminados

**Visualización:** predeterminación recorrido Dist.Off"

#### Predeterminación del recorrido

- Introducir valores con "+" o "-" (p. ej. 22,50)  
Confirmar con "SET".  
**Visualización:** siguiente menú predeterminación tiempo "Time"

#### Predeterminación del tiempo

- Introducir valores con "+" o "-" (p. ej. 35:00)  
Confirmar con "SET".

**Visualización:** siguiente menú predeterminación energía "Ener."

#### Predeterminación de la energía

- Introducir valores con "+" o "-" (p. ej. 1650)  
Confirmar con "SET".

**Visualización:** siguiente menú introducción edad "Age"



### Selección pulso objetivo (en función de la edad)

- Seleccionar con "+" o "-"
- Combustión de grasa 65%, Fitness 75%, Manual 40 - 90 %  
Confirmar con "SET" (p. ej. Manual 40 - 90 %)
- Introducir valores con "+" o "-" (p. ej. Manual 83)  
Confirmar con "SET" (modo de datos predeterminados finalizado)  
**Visualización:** disponibilidad para el entrenamiento con todos los datos predeterminados

o

### Pulso objetivo (40 - 200)

- Anular con "+" o "-" la introducción de la edad.  
Visualización: "AGE OFF"  
Confirmar con "SET"  
**Visualización:** siguiente predeterminación "pulso objetivo" (Pulse)
- Introducir el valor con "+" o "-" (p. ej. 146)  
Confirmar con "SET" (modo de datos predeterminados finalizado)  
**Visualización:** disponibilidad para el entrenamiento con todos los datos predeterminados

### Observación:

Un sinóptico de todas las posibilidades de configuración en los programas figura resumido en las tablas (ver página 77).

### Disponibilidad para el entrenamiento

#### Esfuerzo

- Modificar el esfuerzo con "+" o "-"  
Comienzo del entrenamiento

#### b) Perfiles de esfuerzo (PROGRAM) "1" - "6"

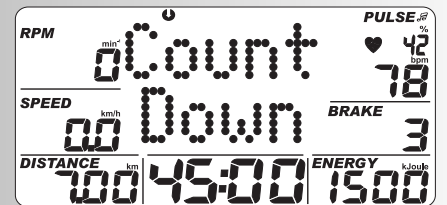
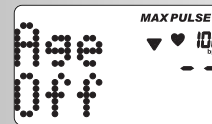
Todos los perfiles se seleccionan pulsando "PROGRAM"  
p. ej. **visualización "1"**  
Fitness- principiante I; esfuerzo nivel 1-4, 27 min  
Pulsar "SET": rango de datos predeterminados, ver tabla en la pág. 76 para los datos predeterminados  
Comienzo del entrenamiento

- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "2"**  
Fitness- principiante II; esfuerzo nivel 1-5, 30 min.  
Pulsar "SET": rango de datos predeterminados, ver tabla en la pág. 76 para los datos predeterminados  
Comienzo del entrenamiento

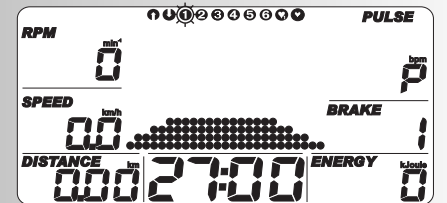
Comienzo del entrenamiento

- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "3"**  
Avanzados I; esfuerzo nivel 1-6, 36 min.  
Pulsar "SET": rango de datos predeterminados, ver tabla en la pág. 76 para los datos predeterminados  
Comienzo del entrenamiento

Comienzo del entrenamiento



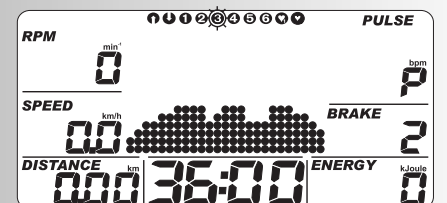
1

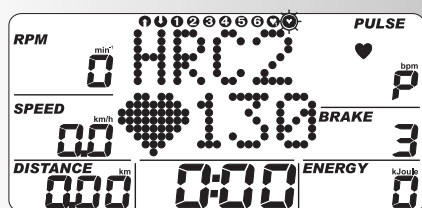
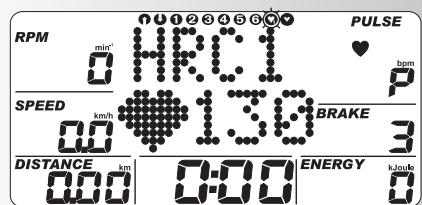
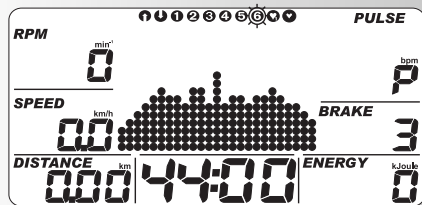
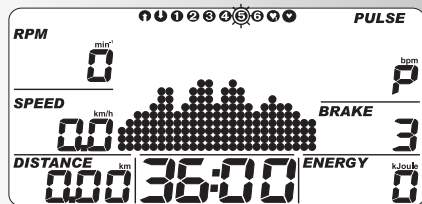
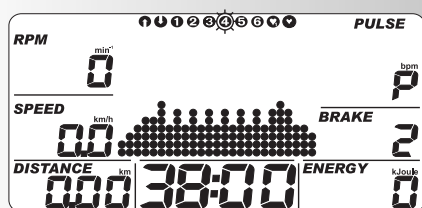


2



3





- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "4"**  
Avanzados II ; esfuerzo nivel 1-7, 38 min.  
Pulsar "SET": rango de datos predeterminados, ver tabla en la pág. 76 para los datos predeterminados  
Comienzo del entrenamiento

- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "5"**  
Profesional I ; esfuerzo nivel 1-9, 36 min.  
Pulsar "SET": rango de datos predeterminados, ver tabla en la pág. 76 para los datos predeterminados  
Comienzo del entrenamiento

- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "6"**  
Profi I ; Belastung Stufe 1-10, 36 Min  
Pulsar "SET": rango de datos predeterminados, ver tabla en la pág. 76 para los datos predeterminados

**Observación:**

Con tiempos por encima de 25 minutos en las visualizaciones del programa, el perfil se presenta comprimido en 25 columnas.

**2. Entrenamiento mediante datos predeterminados del pulso**

**Predeterminación manual del pulso**

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "HRC1"** (Count Up)
- Pulsar "SET": rango de datos predeterminados  
Comenzar el entrenamiento, todos los valores van sumando.

El esfuerzo se incrementa automáticamente hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130)

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Pulsar "PROGRAM" hasta: **visualización "HRC2"** (Count Down)
- Pulsar "SET": rango de datos predeterminados

*Los datos y las posibilidades de modificación son análogos al punto del programa "Count Down".*

**Comienzo del entrenamiento**

*El esfuerzo se incrementa automáticamente hasta que se alcance el pulso objetivo (p. ej. 130)*

**Observación:**

KETTLER recomienda en el programa HRC la medición del pulso con la cinta para el pecho. Pedalee con unas revoluciones lo más constantes posible, para no afectar negativamente la regulación del pulso. Posibilidades de predeterminación: ver tabla en la página 77.

Una adaptación del rendimiento en los programas HRC se produce en caso de desviaciones de +/- 6 latidos del

corazón.

## Funciones del entrenamiento

### Cambio de la indicación en el entrenamiento

#### Modificación: manual

Con "PROGRAM" la indicación cambia en el campo de puntos en el siguiente orden: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Perfil) / Time ...

#### Modificación: automáticamente (SCAN)

Presionar la tecla "PROGRAM" prolongadamente hasta que aparezca el símbolo "SCAN" en el Display. Cambio de las visualizaciones en intervalos de 5 segundos. La función SCAN se interrumpe mediante una nueva presión de la tecla "PROGRAM", la función Recovery o la interrupción del entrenamiento.

### Interrupción o fin del entrenamiento

Con una frecuencia de pedaleo por debajo de 10 vueltas de pedal / min. o pulsando "RECOVERY", el sistema electrónico detecta una interrupción del entrenamiento. Los valores del entrenamiento alcanzados se visualizarán. La velocidad, el esfuerzo, las revoluciones y el pulso se presentan como valores medios con el símbolo Ø.

Con "+" o "-" se cambia a la visualización actual, p. ej. los valores restantes. Los datos del entrenamiento se mostrarán durante 4 minutos. Si no se pulsa ninguna tecla durante este tiempo y no se entrena, el sistema electrónico cambiará al modo de reposo con visualización de la temperatura ambiente.

### Reinicio del entrenamiento

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

## Función RECOVERY

### Medición del pulso de reposo

Al finalizar el entrenamiento, pulsar "RECOVERY". El sistema electrónico retrocede 60 segundos y medirá su pulso.

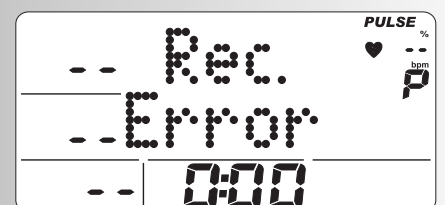
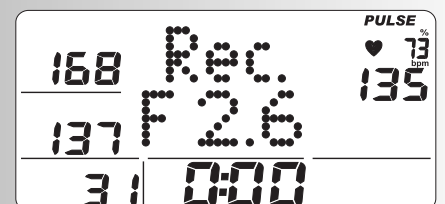
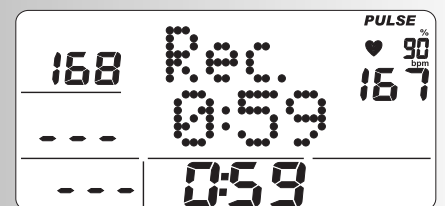
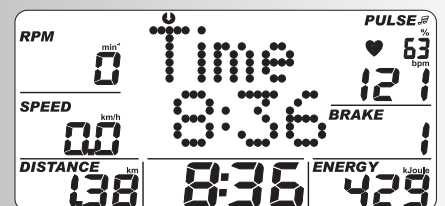
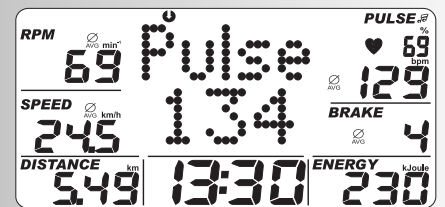
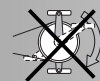
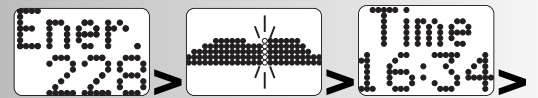
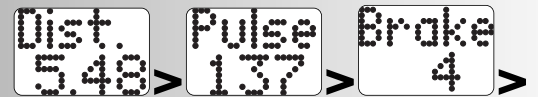
Al pulsar "RECOVERY" se graba en "RPM" el valor actual del pulso; en "SPEED" se grabará el valor del pulso al cabo de 60 segundos. En "DISTANCE" se indica la diferencia entre ambos valores.

A partir de la misma se calcula una nota Fitness (ejemplo F 2.6). La visualización finalizará al cabo de 20 segundos.

"RECOVERY" o "RESET" interrumpen la función.

#### Observación:

Si al principio o al final del retroceso del tiempo no se registra ningún pulso, aparecerá un mensaje de error.



## Datos y funciones

Entrenamiento / Parada	↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Esfuerzo</b>	✓	✓							*	*
<b>Perfil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Tiempo</b>		✓								✓
<b>Energía</b>		✓								✓
<b>Recorrido</b>		✓								✓
<b>Pulso máx.</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Combustión de grasa</b> 65% o <b>Fitness</b> 75% o <b>Manual</b> 40-90%	✓	✓							✓	✓
<b>Pulso objetivo</b> 40-200	✓	✓							✓	✓
<b>Conmutación tiempo / recorrido</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Preselección esfuerzo nivel 1-10 antes del comienzo del entrenamiento

## Conmutación del programa Tiempo / recorrido



Sólo con los perfiles de esfuerzo 1-6

- Configurar con “-” o “+” (modo de tiempo o recorrido)
- Confirmar con “SET”.

Visualización: próximo menú “Introducción de edad” Age Off

El recorrido por columna corresponde:

**Bicicleta estática:** 0,4 km (0,2 millas), **Crosstrainer:** 0,2 km (0,1 millas)

## Visualización con los sucesos del pulso

Valor / Dato	%	Superación			
		HI	LO	MAX	✓
<b>Pulso máximo</b> 80-210 DESC. (Off)	✓	+1	+1	+1	
<b>Pulso objetivo</b> Combustión de grasa 65% o Fitness 75% o Manal 40-90%	✓	+11	-11*		
<b>Pulso objetivo</b> 40-200		+11	-11*		

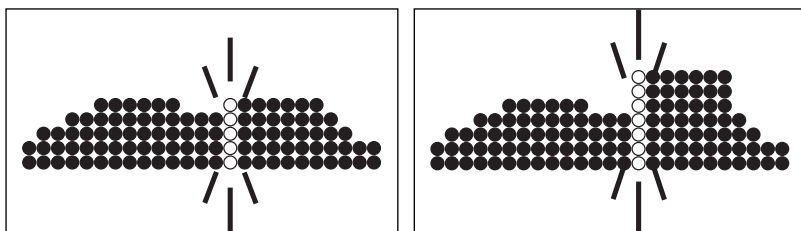
\* Observación: aparece solamente si se ha alcanzado el pulso objetivo 1 x.

Al quedar por debajo del pulso de entrenamiento introducido (- 11 pulsaciones) aparecerá el símbolo “LO”.

Al superarlo (+ 11 pulsaciones) aparecerá el símbolo “HI”.

Al superar el pulso máximo, destellará la flecha “HI” y aparecerá el rótulo “MAX”.

## Modificación del perfil de esfuerzo



Si se modifica el esfuerzo durante el desarrollo del programa, la modificación se aplicará a partir de la columna intermitente hacia la derecha. Las columnas a la izquierda presentan los valores de rendimiento alcanzados y permanecen inalterados.

# Configuraciones individuales

Proceder conforme al esquema adjunto: pulsar "RESET"

**Visualización:** todos los segmentos

Pulsar ahora "SET" prolongadamente: menú: configuraciones individuales

**Visualización:** RESET + / -

## 1. Borrar el total de kilómetros

Pulsar "+" y "-" simultáneamente

**Función:** total de kilómetros borrado

Pulsar "SET": salto a la siguiente configuración

**Visualización:** Energ.

## 2. Visualización del consumo de energía en kJoule / kcalorie

Pulsar "+" o "-"

**Función:** selección de la visualización del consumo de energía

Pulsar "SET": se adopta la unidad seleccionada y se salta a la siguiente configuración

**Visualización:** Scale

## 3. Visualización de la unidad en kilómetros / millas

Pulsar "+" o "-"

**Función:** selección de la visualización de kilómetros o millas

Pulsar "SET": se adopta la unidad seleccionada y se salta a la siguiente configuración

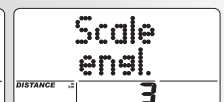
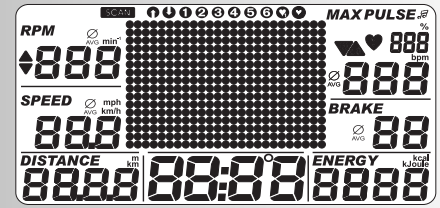
**Visualización:** predeterminación del esfuerzo en los programas HRC

## 4. Predeterminación del esfuerzo en los programas HRC

Pulsar "+" o "-"

**Función:** aquí es posible determinar el esfuerzo inicial en los programas HRC desde el nivel 1 al nivel 10

Pulsar "SET": el nivel visualizado es adoptado y "Neustart" – Nuevo comienzo – de la visualización



**Neustart**

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

### Indicaciones generales

#### Bicicleta estática

##### Cálculo de la velocidad

60 revoluciones por minuto corresponden a una velocidad de 21,3 km/h.

#### Crosstrainer

##### Cálculo de la velocidad

60 revoluciones por minuto corresponden a una velocidad de 9,5 km/h.

#### Calculo de la nota de la aptitud física

La computadora calcula y valora la diferencia entre el pulso durante el esfuerzo y el pulso de recuperación. La "nota de la aptitud física" que resulta de estos dos valores se mide según la fórmula siguiente:

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

P1 = pulso durante el esfuerzo

P2 = pulso de recuperación

nota 1 = muy bien,                      nota 6 = insuficiente

La comparación del pulso máximo alcanzado durante el esfuerzo y del pulso de recuperación es un método sencillo y rápido para controlar la aptitud física.

La nota de la aptitud física es un valor de orientación que le informa sobre su capacidad de recuperación después de un esfuerzo físico. Antes de apretar la tecla del pulso de recuperación para determinar su nota de la aptitud física, usted debería entrenarse durante algún tiempo, por lo menos durante 10 minutos, con su intensidad recomendada de esfuerzo. Después de algún tiempo de entrenamiento cardiovascular regular se dará cuenta de que la nota de la aptitud física habrá mejorado.

#### Tonos del sistema

##### Conectar

Al conectar se emite un tono breve durante la prueba del segmento.

##### Fin del programa

El final de un programa (programas de perfil, countdown) es indicado mediante un tono breve.

##### Superación del pulso máximo

Si se supera el pulso máximo en una pulsación, se emitirán 2 tonos breves cada 5 segundos.

##### Edición de errores

En caso de errores, p. ej. Recovery no se puede ejecutar sin señal de pulso, se emitirán 3 tonos breves.

##### Conectar y desconectar la función automática de Scan

Al activar y desactivar la función automática de Scan se emite un tono breve.

#### Recovery

En esta función, la masa de inercia es frenada automáticamente. No tiene sentido continuar el entrenamiento.

#### Conmutación tiempo / recorrido

En los programas 1- 6 es posible modificar en los datos predefinidos del modo de tiempo al modo de recorrido. El recor-

rdo por columna corresponde:

Bicicleta estática: 0,4 km (0,2 millas)

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 millas)

#### Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al principio destella la primera columna. Una vez finalizada se desplazará más hacia la derecha.

En los perfiles de más de 25 minutos hasta el centro (columna 13). Después, el perfil se desplaza de la derecha a la izquierda. Si el final del perfil aparece en la última columna (columna 25), la columna intermitente se desplaza hacia la derecha hasta el final del programa.

#### Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se efectúa por unidad de entrenamiento.

#### Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón en la visualización late con la cadencia de su pulso.

#### Con clip de oreja

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

Evitar impulsos perturbadores.

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

#### Con el pulso de la mano

Una tensión mínima generada por la contracción del corazón es registrada por los sensores de mano y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarrar las superficies de contacto siempre con las dos manos.
- Evitar los agarres bruscos.
- Mantener las manos quietas y evitar contracciones y fricciones en las superficies de contacto.

#### Con cinta para el pecho

Observar las instrucciones correspondientes.

#### Perturbaciones en la visualización del pulso

Si de todas formas hay problemas con la captación de los datos del pulso, controle otra vez los puntos arriba indicados.

#### Observación:

Solamente es posible **una** forma de medir el pulso: **o** con el clip de oreja, con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Cuando no se encuentra ningún clip de oreja **o** receptor enchufable en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de la mano. Si se establece contacto con un clip de oreja o receptor enchufable, automáticamente se desactivará la medición del pulso de la mano. **No** es necesario extraer la clavija de los sensores del pulso de la mano.

#### Averías en el ordenador de entrenamiento

Pulsar la tecla RESET

# Instrucciones de entrenamiento

## La intensidad del esfuerzo (Bicicleta estatica)

Durante el entrenamiento con el Bicicleta estatica la intensidad se puede regular mediante la frecuencia de pedaladas y mediante la resistencia.

## La intensidad del esfuerzo (Crosstrainer)

Durante el entrenamiento con el Crosstrainer la intensidad se puede regular mediante la frecuencia de pedaladas y mediante la resistencia.

El entrenamiento de Cross es un eficaz entrenamiento para todo el cuerpo que trabaja todos los grandes grupos musculares, al mismo tiempo se entrena óptimamente el sistema cardiovascular y se fomenta el metabolismo de las grasas. El innovador desarrollo elíptico de los movimientos de los pedales refuerza, con especial cuidado para las articulaciones, la musculatura de piernas y glúteos, y el entrenamiento del torso acoplado al ejercicio de las piernas afecta principalmente la musculatura de brazos, hombros, pecho y espalda.

¡Antes de iniciar el entrenamiento, deberá leer cuidadosamente las siguientes indicaciones!

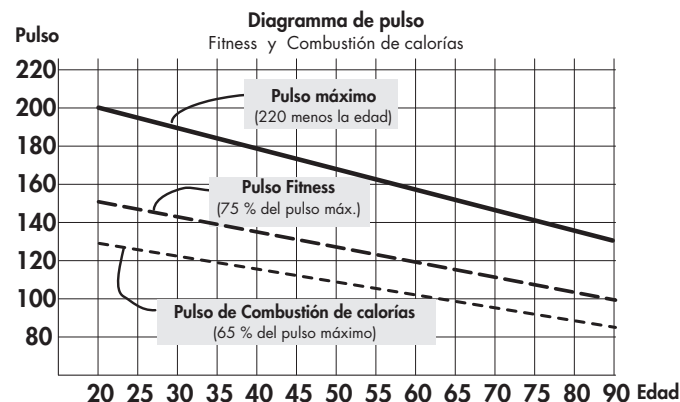
**Las instrucciones de entrenamiento arriba indicadas y las siguientes solamente son recomendables para personas sanas en el aspecto cardiovascular.**

## Instrucciones de entrenamiento

Diseñar el entrenamiento con el entrenador de Cross metódicamente conforme a los principios del entrenamiento de resistencia. Con él, se producen principalmente cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Entre ellos figura el descenso de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso de esfuerzo. De esta forma, el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y el riego del miocardio (a través de la arteria coronaria). Además aumentará la profundidad de respiración y la cantidad de aire que se puede inhalar (capacidad vital). Se producirán otros cambios positivos en el metabolismo. Con el fin de lograr estos cambios positivos, es necesario planificar el entrenamiento conforme a determinadas directrices.

## Planificación y control de su entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar su capacidad personal de rendimiento, la cual representará la base para su planificación del entrenamiento. Si no ha realizado ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos los esfuerzos de entrenamiento elevados y las sobrecargas. Recuerde el siguiente principio para la planificación: el entrenamiento de resistencia se controla tanto a través del volumen del esfuerzo como también a través de la magnitud / intensidad del mismo.



## Acerca de la intensidad del esfuerzo

**Pulso de esfuerzo:** la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65–75% (ver diagrama) de la actividad cardiovascular individual. En función de la edad, este valor variará.

La intensidad en el entrenador de Cross es regulada por una parte mediante la velocidad de los movimientos, y por otra, a través de la resistencia del sistema del freno magnético. Con la velocidad de movimiento creciente se incrementa el esfuerzo físico. Éste se incrementa igualmente aumentando la resistencia del freno. Como principiante, deberá evitar una velocidad demasiado elevada o un entrenamiento con una resistencia de frenado demasiado grande, ya que se puede superar rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Controle, mediante la frecuencia del pulso durante el entrenamiento, si está entrenando dentro de su rango de intensidad conforme a los diagramas reflejados.

## Acerca del volumen del esfuerzo

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

Los principiantes no deberán empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos.

El entrenamiento para principiantes puede concebirse de la siguiente forma durante las primeras 4 semanas:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
<b>1ª semaine</b>	
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
<b>2ª semaine</b>	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
<b>3ª semaine</b>	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
<b>4ª semaine</b>	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, una gimnasia de aprox. 5 minutos servirá para calentar o enfriar. Entre

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

dos unidades de entrenamiento debería haber un día sin entrenamiento si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 – 30 minutos. De lo contrario, no hay nada en contra de un entrenamiento diario de 10 minutos.

Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia podrá hacer uso de los programas de entrenamiento integrados en su ordenador de entrenamiento del entrenador de Cross (ver pág. 9 f).

## Desarrollo de los movimientos (entrenamiento de cross)

El desarrollo de los movimientos del entrenamiento Cross ya está predeterminado por la rotación elíptica de los pedales y el alojamiento de las barras de agarre. A pesar de ello, habrá que respetar algunos puntos:

- Comprobar antes del entrenamiento siempre el correcto montaje y posición del aparato.
- Al subirse al aparato, uno de los pedales debe estar situado en la posición inferior y el otro en la posición superior.
- Sujetar con ambas manos las barras de agarre y subir primero encima del pedal inferior. Al descender, descargar primero el pedal superior.

- Ajustar los pedales a la distancia óptima para Vd. con respecto a las barras de agarre; comprobar que exista la suficiente libertad para las piernas respecto a las barras de agarre.
- Entrenar con las correspondientes zapatillas de deporte y comprobar que la posición encima de los pedales sea segura.
- No entrenar sin manos. Sujetarse del estribo de los agarres entre las barras de agarre móviles si solamente desea realizar el entrenamiento de la parte inferior del cuerpo.
- Procurar que el desarrollo de los movimientos sea uniforme y completo.
- Variar, durante el entrenamiento, entre los movimientos hacia delante y atrás de los pedales, para trabajar la musculatura de las piernas y los glúteos de distintas formas.

Con un entrenamiento regular, podrá incrementar su resistencia, su fuerza y con ello su bienestar. El éxito del entrenamiento se verá optimizado con una forma de vida sana, la cual estará determinada por una alimentación equilibrada e integral.

## Glosario

### Recovery (Recuperación)

Medición del pulso de recuperación al finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la desviación, y a partir de la misma, una nota de Fitness. Con un entrenamiento uniforme, la mejora de esta nota es una medida para el incremento del Fitness.

### Reset

Borrar el contenido de la visualización y reiniciarla.

### Programas

Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulso / s objetivo determinados manualmente o mediante programa.

### Perfiles

Cambio reflejado en el campo de puntos de los esfuerzos a lo largo del tiempo o del recorrido.

### Dimensión

Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o kcal.

### Energía

Calcula el consumo de energía del cuerpo.

### Control

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

### Campo de puntos

Rango de visualización de 25 x 16 puntos para la presentación de los perfiles de rendimiento y del pulso, así como para visualizar textos y valores.

### Pulso

Registro del latido del corazón por minuto.

### MaxPuls (Pulso máximo)

Valor calculado de 220 menos la edad

### Pulso objetivo

Pulso predeterminado manualmente o mediante programa, el cual se pretende alcanzar.

### Pulso (s) de combustión de grasa

Valor calculado con el 65% de MaxPuls

### Pulso Fitness

Valor calculado con el 75% de MaxPuls

### Manual –

Valor calculado con el 40 – 90% de MaxPuls

### Edad

Introducir aquí el dato para calcular el pulso máximo.

### Símbolo HI

Si aparece "HI", un pulso objetivo es, con 11 latidos, demasiado elevado. Si destella HI, se ha superado el pulso máx.

### Símbolo LO

Si aparece "LO", un pulso objetivo es, con 11 latidos, demasiado bajo.

### Menú

Visualización en la que se introducen o se seleccionan valores.

### Glosario

Una serie de posibles aclaraciones.





## InIndice

<b>Avvisi sulla sicurezza</b>	82	<b>... mediante impostazioni delle pulsazioni</b>		<b>Avvisi di carattere generale</b>	95
• Service:	82	• HRC1 - Count-Up	90	• Segnali acustici	95
• Per la Sua sicurezza	82	• HRC2 - Count-Down	90	• Recovery	95
<b>Breve descrizione</b>	83	<b>Funzioni di allenamento</b>	91	• Commutazione tempo/distanza	95
• Ambito funzioni / tasti	84	• Commutazione indicatore	91	• Visualizzazione del profilo durante l'allenamento	95
• Ambito di visualizzazione / display	85-87	• Interruzione/termine dell'allenamento	91	• Avvisi per la misurazione della frequenza cardiaca	95
<b>Avviamento rapido (familiarizzazione)</b>	87	• Ripresa dell'allenamento	91	• Impiego dell'orecchino a clip	95
• Inizio dell'allenamento	87	• Recovery – (Misurazione della pulsazione di recupero)	91	• Impiego di sensori palmari	95
• Fine dell'allenamento	87	<b>Impostazioni e funzioni</b>	92	• Con fascia cardiofrequenzimetro	95
• Modalità sospensione	87	• Tabella: Impostazioni/funzioni	92	• Anomalie del computer	95
<b>Allenamento</b>	88	• Commutazione tempo/distanza	92	<b>Istruzioni per l'allenamento</b>	96
<b>... mediante impostazioni dello sforzo</b>		• Tabella: Eventi riguardanti le pulsazioni	92	• Allenamento della resistenza	96
• Count-Up	88	• Modifica del profilo	92	• Intensità dello sforzo	96
• Count-Down	88	<b>Impostazioni personali</b>	94	• Entità dello sforzo	96
• Ambito di impostazione	88	• Cancellazione del chilometraggio totale	94	<b>Glossario</b>	97
• Tempo	88	• Selezione: Visualizzazione kJoule/Kcal	94		
• Energia	89	• Selezione: Visualizzazione KM/miglia	94		
• Percorso	89	• Sforzo iniziale HRC1/HRC2	94		
• Età	89				
• Pulsazione impostata (FAT/FIT/Man.)	90				
<b>Standby</b>	90				
• Profili dello sforzo 1 – 6	90				



Questo simbolo nelle istruzioni per l'uso sta ad indicare che il rispettivo lemma viene delucidato nel glossario.

## Avvisi sulla sicurezza

### Osservare i seguenti punti per salvaguardare la propria sicurezza:

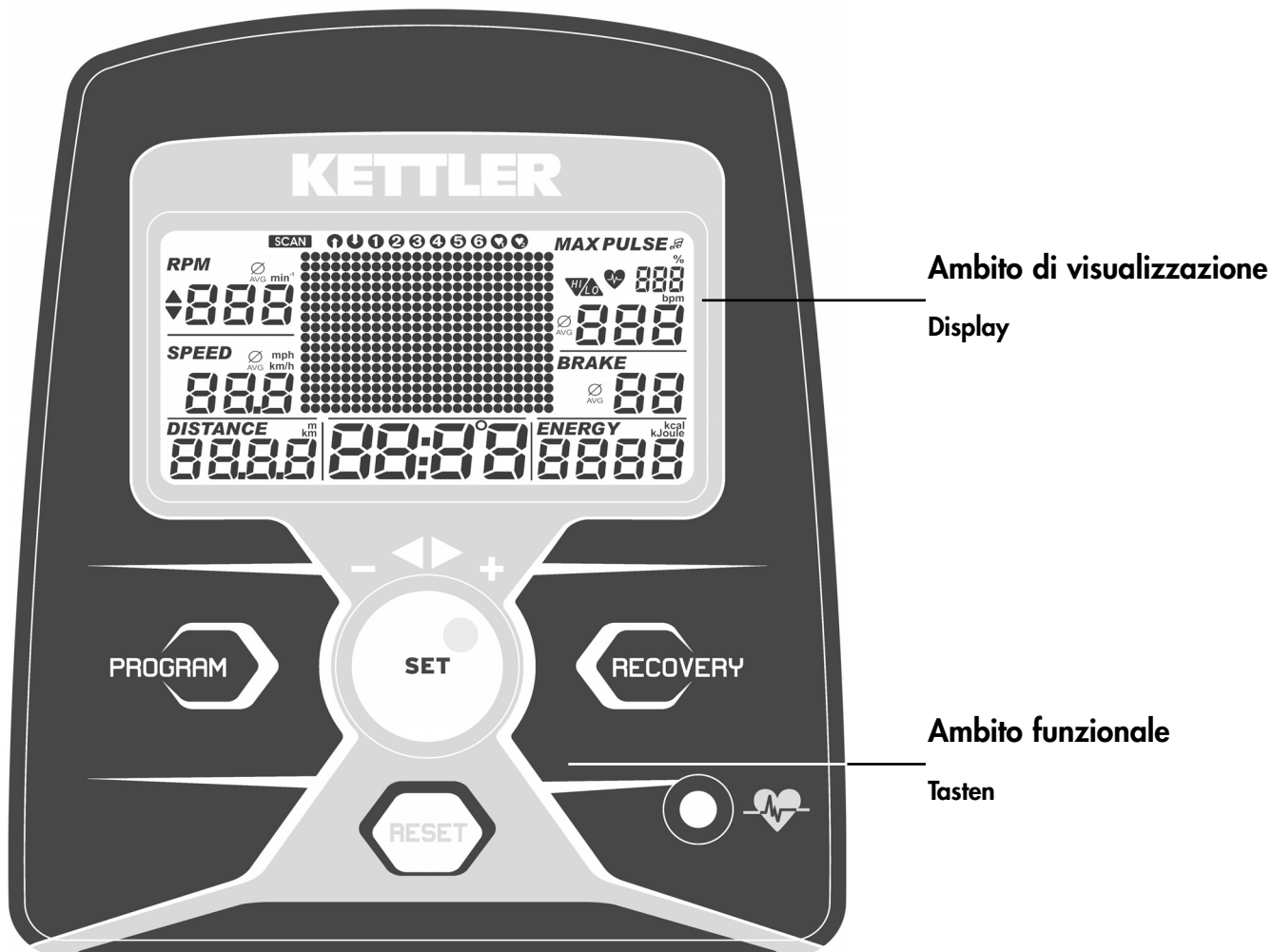
- L'apparecchio deve essere installato su un pavimento idoneo e stabile.
- Prima della messa in funzione iniziale e dopo circa 6 giorni di allenamento si deve controllare il corretto serraggio dei collegamenti.
- L'apparecchio deve essere impiegato soltanto in conformità alle istruzioni, onde evitare eventuali lesioni causate da carichi fisici irregolari oppure da sforzi eccessivi.
- Evitare di installare l'apparecchio in locali umidi che favoriscono la formazione della ruggine.
- Verificare ad intervalli regolari la funzionalità ed il corretto stato dell'apparecchio.
- I controlli della sicurezza tecnica rientrano negli obblighi dell' esercente e devono essere eseguiti a regola d'arte e ad intervalli regolari.
- I componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti tempestivamente. Devono essere impiegate esclusivamente parti di ricambio originali della KETTLER.
- Non è consentito utilizzare un apparecchio che richiede riparazioni.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere preservato soltanto se viene controllato regolarmente in merito alla presenza di danni o di fenomeni di usura.

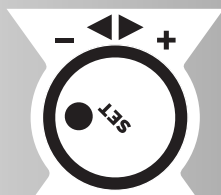
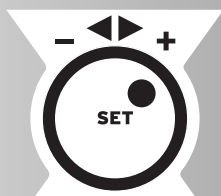
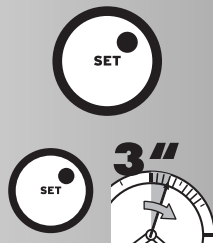
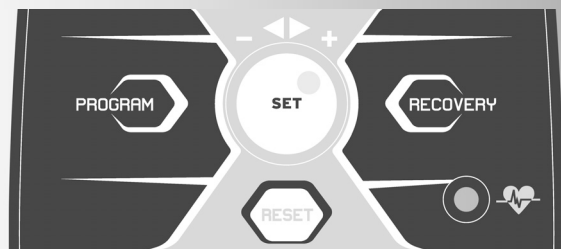
### Per la Sua sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento è opportuno consultare il proprio medico di famiglia in merito alla propria idoneità all'allenamento con questo apparecchio. Il reperto medico va considerato come il criterio di base per la programmazione dell'allenamento. Un allenamento incorretto o eccessivo può essere nocivo alla salute.**

## Breve descrizione

L'ergometro è suddiviso in una sezione con i tasti ed in una sezione di visualizzazione (display) con simboli e grafiche variabili.





## Brevi istruzioni per l'uso

### Campo di funzionamento

I pulsanti vengono spiegati brevemente qui di seguito.

L'esatta applicazione verrà spiegata nei singoli capitoli. In queste descrizioni vengono utilizzati anche i nomi dei pulsanti funzionali.

### SET

Il pulsante SET è combinato con la manopola +/- . Premendo il pulsante SET, si confermano

i valori default e le funzioni selezionate precedentemente, ruotando la manopola.

Tenendo premuto il pulsante SET, il computer per l'allenamento si avvia nuovamente.

### Manopola +/-

La manopola +/- è combinata con il pulsante SET. Ruotando lentamente, si modificano gradualmente i valori default. Ruotando più rapidamente, si potrà selezionare più velocemente i valori default. Premendo il pulsante SET, si confermano i valori default, i menù, le funzioni e i programmi, selezionati ruotando la manopola.

- Prima di iniziare l'allenamento, possono essere impostati con la manopola i valori default. Per questo, l'attrezzo deve essere in posizione di STOP.
- Durante l'allenamento, è possibile diminuire o aumentare con la manopola il campo in cui deve essere compreso il carico totale, relativo al programma di allenamento scelto > grafico a barre.
- Dopo aver selezionato e confermato un programma di allenamento, si possono salvare le ulteriori impostazioni dei parametri per questo allenamento, ruotando la manopola +/- e poi confermandoli, premendo il pulsante SET.

#### + Impostazione in positivo dei valori default.

Ruotando la manopola (+), si aumentano i valori default.

#### - Impostazione in negativo dei valori default.

Ruotando la manopola a sinistra (-), si diminuiscono i valori default.

### RESET

Con questo pulsante funzionale, viene eliminata la visualizzazione attuale per un nuovo avvio.

### Programma

Con questo tasto funzionale, si possono selezionare i diversi programmi.

Premendo un'altra volta > si passa al programma successivo

Tenendo premuto > si scorre tra tutti i programmi

### RECOVERY

Con questo pulsante funzionale, si avvia la funzione per il recupero della frequenza cardiaca.

## Misurazione delle pulsazioni

La misurazione delle pulsazioni può aver luogo in 3 modi differenti:

1. Orecchino a clip –  
Il connettore viene inserito nella presa, in tal caso viene disinserito il sensore palmare;
2. Sensore palmare  
La connessione si trova sul lato posteriore del display;
3. Fascia toracica  
Pregasi rispettare le rispettive istruzioni.

## Ambito di visualizzazione / display

L'ambito di visualizzazione (denominato display) informa sulle differenti funzioni e sui modi di regolazione di volta in volta selezionati.

## Programmi: Count up / Count down

I programmi si differenziano per il loro metodo di conteggio.

## Programmi

Sforzi in base al tempo ed alla distanza  
Profili preimpostati 1-6

## Programmi controllati dalla frequenza cardiaca: HRC1/HRC2

Frequenza cardiaca impostata in base al tempo  
Due programmi che regolano lo sforzo in base alla pulsazione impostata.

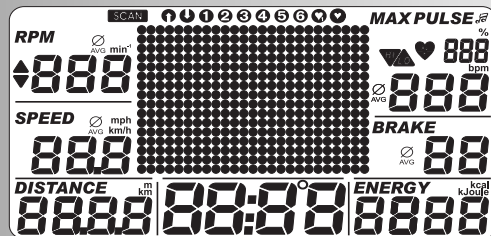
## Valori visualizzabili

Gli esempi di visualizzazione mostrano il funzionamento come cross-trainer.

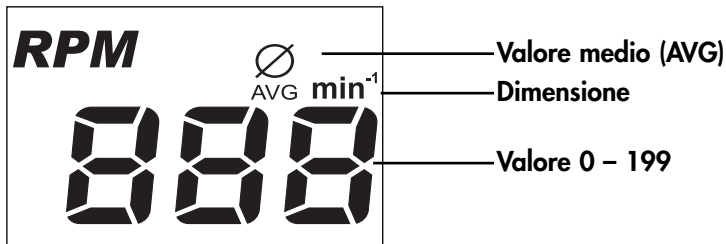
A parità di numero di giri con gli esempi di visualizzazione i valori della velocità e della distanza sono più bassi con gli ergometri Cross e più alti con gli ergometri Corsa.

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

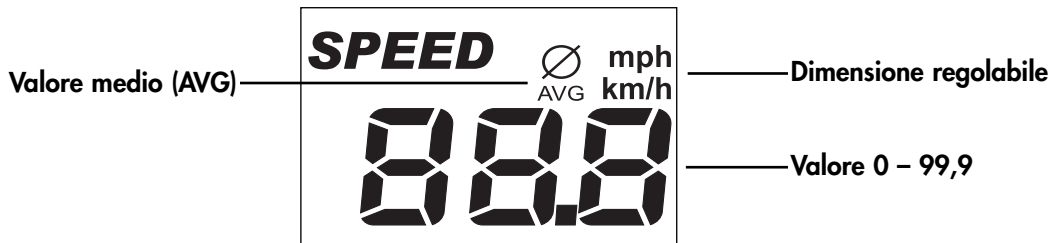
Crosstrainer = 9,5 km/h  
Heimtrainer: = 21,3 km/h



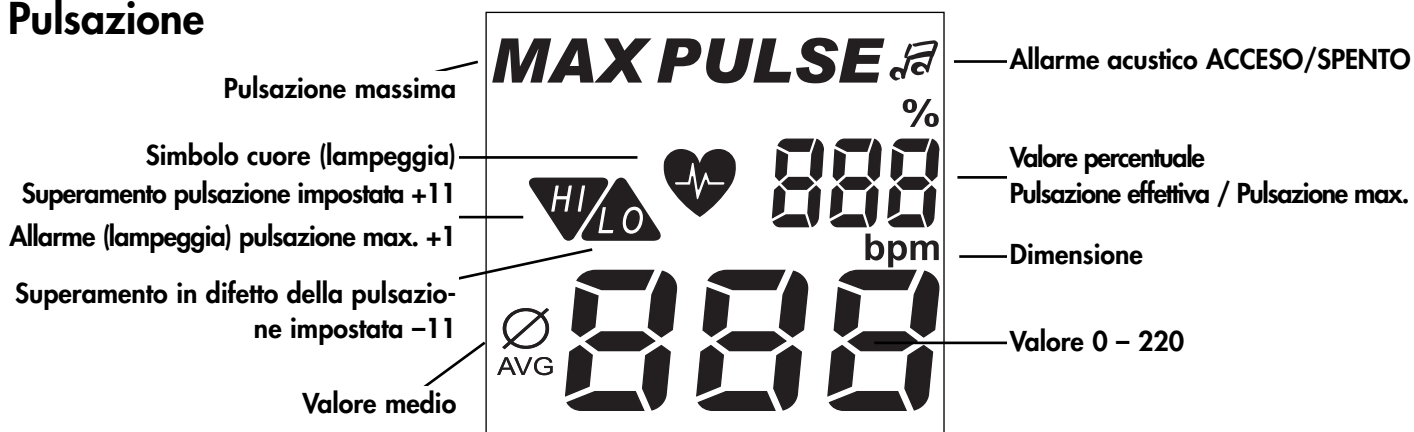
## Frequenza di pedalata



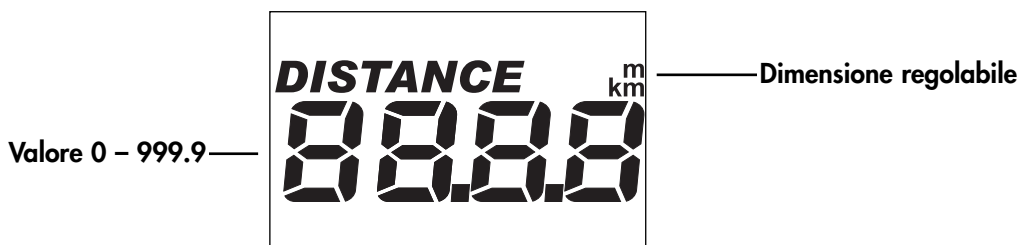
## Velocità



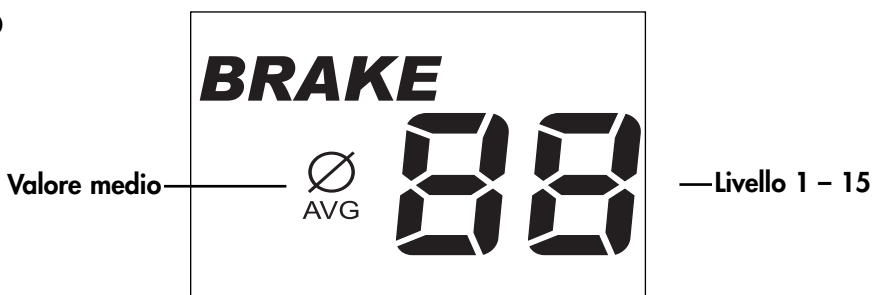
## Pulsazione



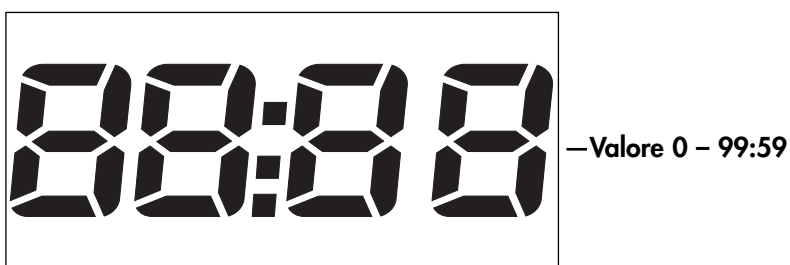
## Distanza



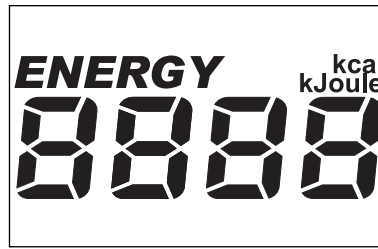
## Livello di sforzo



## Tempo



## Consumo energetico



Dimensione regolabile

Valore 0 - 9999

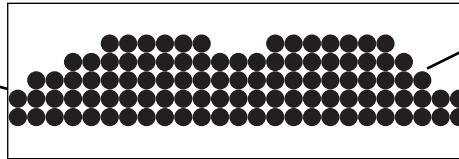
## Punti



Profilo dello sforzo

1 punto (altezza)  
corrisponde a 1 watt  
riga livello 1

Indicatore testi e valori



25 colonne

1 colonna corrisponde a 1 minuto  
oppure 400 metri oppure 0,2 mig  
ia Cyclette: 400 m oppure 0,1Hei

## Avviamento rapido (a scopo di familiarizzazione)

### Inizio dell'allenamento

senza particolari regolazioni

- Schermata di saluto all'inserimento  
Visualizzazione del chilometraggio totale
- Dopo 3 secondi: Indicatore "Count Up";  
tutti i valori su 0;  
Freno indica livello 1
- Inizio dell'allenamento

#### Indicatore

velocità, distanza, energia, tempo, numero di giri  
e livello di sforzo, pulsazione (se è attivo il rileva-  
mento delle pulsazioni)

Modifica dello sforzo durante l'allenamento:

- Tasto "+": **Indicatore**: il valore nella finestra "Brake"  
viene aumentato in gradini da 1 unità.
- "Segno Meno": riduzione in gradini da 1 unità

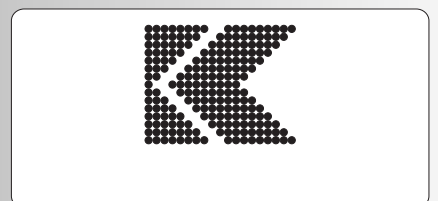
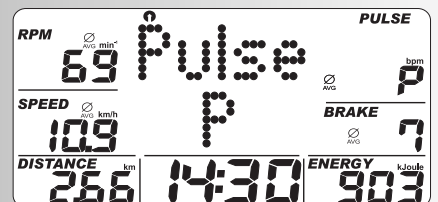
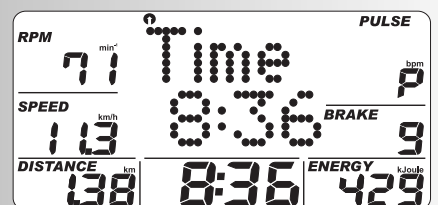
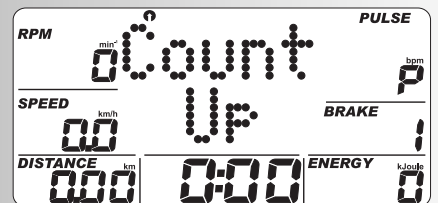
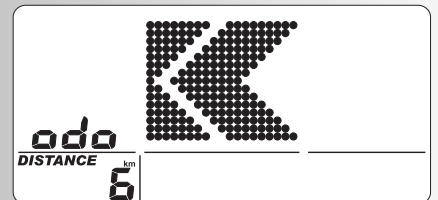
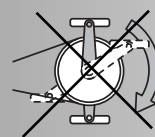
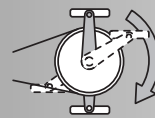
Continuazione dell'allenamento con questa impostazione.  
Modifiche intermedie dello sforzo sono possibili in qual-  
siasi momento.

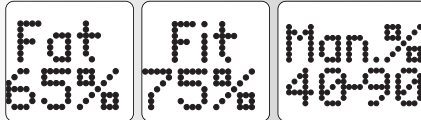
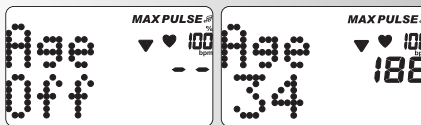
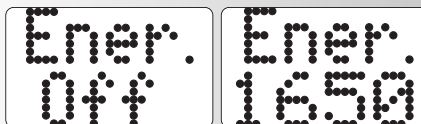
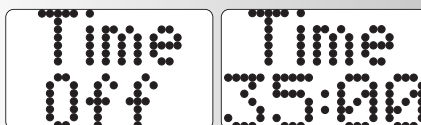
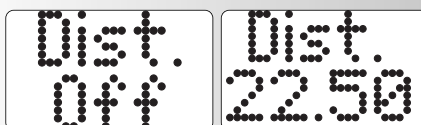
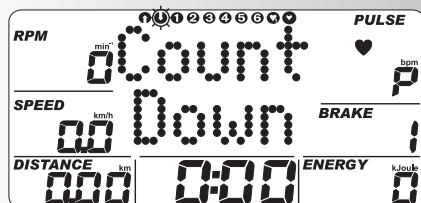
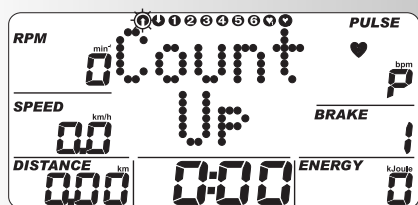
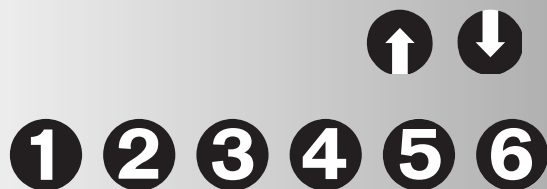
### Fine dell'allenamento

- Valori medi (Ø): **Indicatore**  
velocità, numero di giri, livello di sforzo e pulsazione  
(se è attivo il rilevamento delle pulsazioni)
- Totali  
distanza, energia e tempo

### Modalità sospensione

Dopo 4 minuti dalla fine dell'allenamento l'apparecchio  
commuta sulla modalità di sospensione con visualizzazio-  
ne ambiente. All'azionamento di un tasto qualsiasi la  
visualizzazione viene riavviata con "Count Up".





## Allenamento

Il computer è dotato di 10 programmi d'allenamento. Questi programmi presentano notevoli differenze riguardo all'intensità ed alla durata dello sforzo.

### 1. Allenamento con impostazioni dello sforzo

#### a) Regolazione manuale dello sforzo

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

#### b) Profilo dello sforzo

- (PROGRAM) "1" - "6"

### 2. Allenamento con impostazioni delle pulsazioni

#### Impostazioni manuali delle pulsazioni

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

### 1. Allenamento con impostazioni dello sforzo

#### a) Impostazioni manuali dello sforzo

(PROGRAM) "Count Up"

- Azionare "PROGRAM": *Indicatore* "Count Up"

Iniziare l'allenamento. Conteggio incrementale di tutti i valori.

#### Oppure

- Azionare "SET": ambito di impostazione
- Tasto "+" o tasto "-": modifica dello sforzo. Inizio allenamento; conteggio incrementale di tutti i valori. (PROGRAM) "Count Down"
- Azionare "PROGRAM": *Indicatore* "Count Down"

Il programma conta alla rovescia > 0 a partire dai valori impostati. Se non hanno luogo impostazioni, l'allenamento inizia con il programma "Count Up".

All'avvio del programma deve essere presente almeno un'impostazione per tempo, energia o distanza.

- Azionare "SET": ambito di impostazione

#### Ambito di impostazione

*Indicatore:* Impostazione distanza "Dist."

#### Impostazione distanza

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 22,50)

Confermare con "SET".

*Indicatore:* menu successivo impostazione della durata "Time"

#### Impostazione della durata

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 35:00)

Confermare con "SET".

*Indicatore:* menu successivo impostazione dell'energia "Ener."

#### Impostazione dell'energia

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 1650)

Confermare con "SET".

*Indicatore:* menu successivo impostazione dell'età "Age"



## Immissione dell'età

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 34)  
Confermare con "SET"

Indicatore: menu successivo pulsazione impostata "Fat 65%"

## Pulsazione da raggiungere (a seconda dell'età)

- Selezionare mediante i tasti "+" o "-"
- Consumo grassi 65%, fitness 75% oppure manuale 40 - 90 %  
Confermare con "SET" (p. es. manuale 40 -90 %)
- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. Manuale 83)  
Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)  
**Indicatore:** Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

oppure

## Pulsazione da raggiungere (40 - 200)

- Disattivare l'immissione dell'età mediante i tasti "+" o "-". Indicatore: "AGE OFF"  
Confermare con "SET".

**Indicatore:** successiva impostazione "Pulsazione da raggiungere" (Pulse)

- Immettere il valore mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 146)  
Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)  
**Indicatore:** Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

### Nota:

Le tabelle (vedasi pagina 93) mostrano una sintesi di tutte le possibilità di impostazione dei programmi.

## Standby

### Sforzo

- Modificare lo sforzo mediante i tasti "+" o "-".

## Inizio dell'allenamento

### b) Profili di sforzo (PROGRAM) "1" - "6"

Tutti i profili vengono selezionati azionando il tasto "PROGRAM"

p.es. **indicatore "1"**

Principiante I ; Livello di sforzo 1-4, 27 min

Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "2"**  
Principiante II ; livello di sforzo 1-5, 30 min  
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

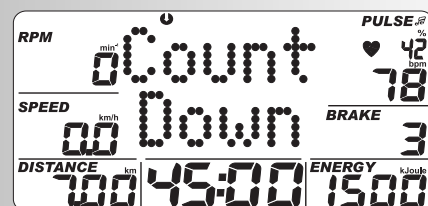
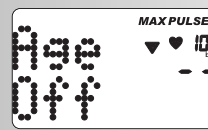
Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "3"**  
Esperto I ; livello di sforzo 1-6, 36 min  
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

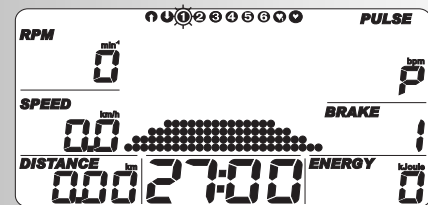
Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "4"**  
Esperto II ; livello di sforzo 1-7, 38 min  
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

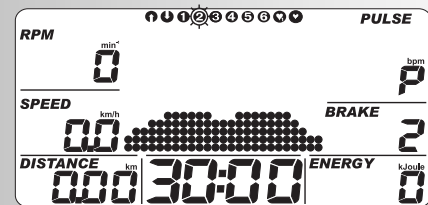
Inizio dell'allenamento



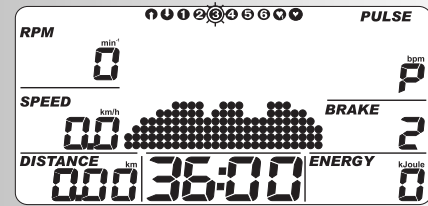
1



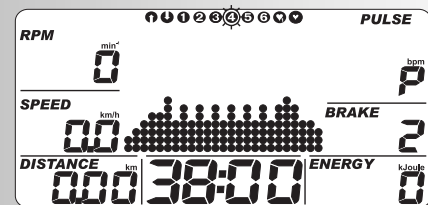
2



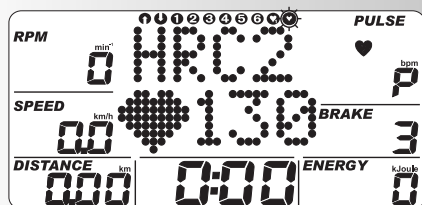
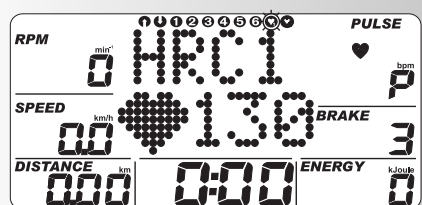
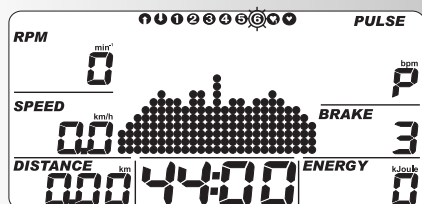
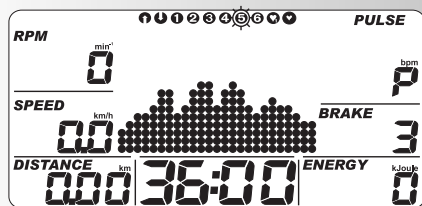
3



4



## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "5"** Professionista I ; Livello di sforzo 1-9, 36 min  
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "6"** Professionista II ; Livello di sforzo 1-10, 44 min  
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

### Nota:

Le visualizzazioni di programmi di durata superiore a 25 minuti vengono rappresentate in modo compresso con 25 colonne.

## 2. Allenamento con impostazioni delle pulsazioni

### Impostazioni manuali delle pulsazioni

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "HRC1"** (Count Up)
- Azionare "SET": ambito di impostazione

Iniziare l'allenamento, conteggio incrementale di tutti i valori.

Lo sforzo viene incrementato automaticamente fino al raggiungimento della pulsazione impostata (p. es. 130)

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "HRC2"** (Count Down)
- Azionare "SET": ambito di impostazione

Impostazioni e possibilità di modifica analoghe a quelle del programma "Count Down"

Inizio dell'allenamento  
Lo sforzo necessario viene incrementato automaticamente fino al raggiungimento della pulsazione impostata (p. es. 130)

### Nota:

Per i programmi HRC la KETTLER consiglia una misurazione della frequenza cardiaca mediante la fascia toracica. È opportuno pedalare con una velocità costante, altrimenti la regolazione della pulsazione viene influenzata in modo negativo.

Impostazioni possibili: vedasi tabella a pagina 93.

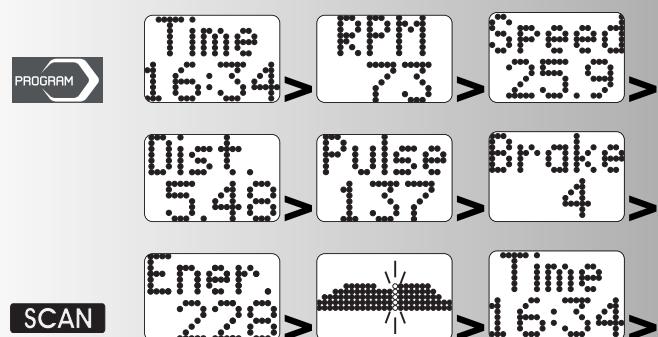
Il rendimento viene adattato nei programmi HRC in caso di uno scostamento di +/- 6 battiti cardiaci.

## Funzioni di allenamento

### Alternanza della visualizzazione durante l'allenamento

#### Modifica: manuale

Con "PROGRAM" l'indicatore nel campo a punti cambia nel seguente ordine: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profilo) / Time ...



### Modifica: automatica (SCAN)

Azionare prolungatamente il tasto "PROGRAM" fino a che sul display non appare il simbolo "SCAN". La funzione SCAN può essere terminata azionando nuovamente il tasto "PROGRAM" nonché tramite la funzione Recovery o l'interruzione dell'allenamento.

### Interruzione o termine dell'allenamento

L'elettronica rileva un'interruzione dell'allenamento se si eseguono meno di 10 giri di pedale al minuto oppure se si aziona "RECOVERY". Si visualizzano i valori d'allenamento raggiunti. La velocità, lo sforzo, il numero di giri e le pulsazioni vengono visualizzati come valori medi contrassegnati con il simbolo Ø.

L'attuale visualizzazione può essere modificata azionando i tasti "+" o "-". P. es. valori residui. I dati d'allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se non si aziona alcun tasto o non si riprende l'allenamento durante questo periodo, l'elettronica commuta nella modalità di sospensione e si visualizza la temperatura ambiente.

### Ripresa dell'allenamento

Se si riprende l'allenamento entro 4 minuti il conteggio degli ultimi valori viene continuato in ordine crescente o decrescente.

## Funzione RECOVERY

### Misurazione della frequenza cardiaca di recupero

Azionare "RECOVERY" al termine dell'allenamento.

L'elettronica misura la frequenza cardiaca contando alla rovescia 60 secondi.

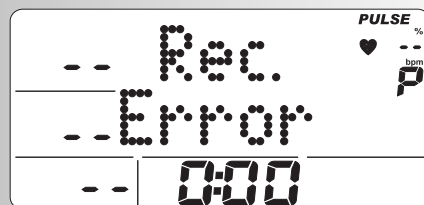
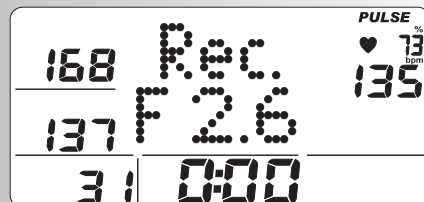
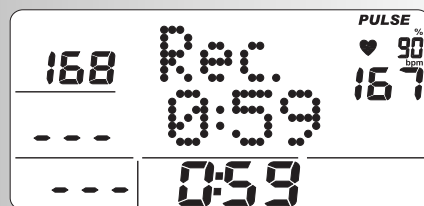
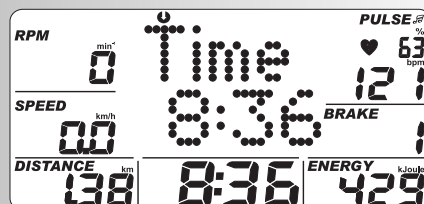
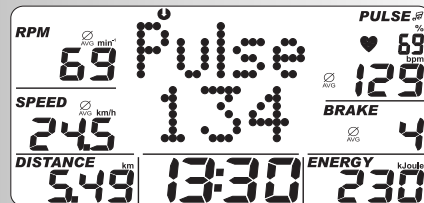
Quando si aziona "RECOVERY", l'attuale valore di pulsazione viene memorizzato nel campo "RPM"; il valore di pulsazione dopo 60 secondi viene memorizzato nel campo "SPEED". Nel campo "DISTANCE" viene indicata la differenza tra i due valori.

In base a questa differenza viene determinato il giudizio di fitness (p. es. F 2.6). La visualizzazione viene interrotta dopo 20 secondi.

La funzione può essere disattivata mediante "RECOVERY" o "RESET".

#### Nota:

Se all'inizio o al termine del cronometraggio non viene rilevata alcuna pulsazione si visualizza un messaggio d'errore.



## Impostazioni e funzioni

Allenamento / Inattività		↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
- < > +	<b>Sforzo</b>	✓	✓							*	*
↑ ↓	<b>Profilo</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
○ SET	<b>Tempo</b>		✓								✓
	<b>Energia</b>		✓								✓
	<b>Distanza</b>		✓								✓
	<b>Pulsazione massima</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
oppure	consumo di grassi 65% oppure fitness 75% oppure manuale 40-90%	✓	✓							✓	✓
	<b>Pulsazione impostata</b> 40-200	✓	✓							✓	✓
→	<b>Commutazione tempo/distanza</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
RECOVERY	<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Preselezione sforzo livello 1-10 prima dell'inizio dell'allenamento

## Commutazione del programma

### Tempo / Distanza



Soltanto con i profili di rendimento 1-6

- Impostare mediante i tasti "+" o "-" (modalità "tempo" o "distanza")  
Confermare con "SET".

**Indicatore:** menu successivo impostazione dell'età "Age"

Ogni colonna della distanza corrisponde a 0,2 km (0,1 miglia)

## Visualizzazione di eventi relativi alla frequenza cardiaca

Valore immissione	%	Superamento			
		HI	LO	MAX	√
<b>Pulsazione massima</b> 80-210	✓	+1		+1	+1
<b>SPENTO (off)</b>					
<b>Pulsazione impostata</b> Consumo di grassi 65% oppure fitness 75% oppure manuale 40-90%	✓	+11	-11*		
<b>Pulsazione impostata</b> 40-200		+11	-11*		

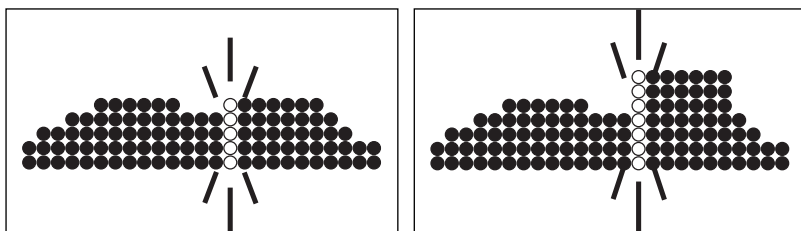
\*Nota: appare soltanto se viene raggiunta la pulsazione impostata 1x

Se la frequenza cardiaca è inferiore (-11 battiti/min) a quella impostata si visualizza il simbolo "LO".

Se la frequenza cardiaca è superiore (+11 battiti/min) a quella impostata si visualizza il simbolo "HI".

Se la pulsazione massima viene superata in eccesso, inizia a lampeggiare la freccia "HI" e si visualizza la scritta "MAX".

## Modifica del profilo di sforzo



Se si modifica lo sforzo durante lo svolgimento del programma, la modifica ha effetto da sinistra verso destra a partire dalla colonna lampeggiante. Le colonne a sinistra mostrano i valori di rendimento già raggiunti e rimangono invariate.

# Impostazioni personali

Si prega di procedere in base al seguente schema: Azionare "RESET"

**Indicatore:** tutti i segmenti

azionare quindi prolungatamente il tasto "SET" Menu: Impostazioni personali

**Indicatore:** RESET + / -

## 1. Cancellazione del chilometraggio totale

Azionare contemporaneamente i tasti "+" e "-"

**Funzione:** Cancellazione chilometraggio totale

Azionare "SET": Passaggio alla successiva impostazione

**Indicatore:** Energ.

## 2. Visualizzazione del consumo energetico in kJoule / kcalorie

Azionare "+" oppure "-"

**Funzione:** Selezione dell'indicatore del consumo energetico

Azionare "SET": L'unità selezionata viene accettata ed ha luogo il passaggio alla successiva impostazione

**Indicatore:** Scale

## 3. Visualizzazione di unità in chilometri / miglia

Azionare "+" oppure "-"

**Funzione:** Selezione della visualizzazione in chilometri o in miglia

Azionare "SET": L'unità selezionata viene accettata e si passa alla successiva impostazione

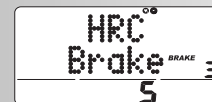
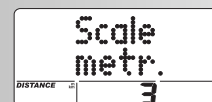
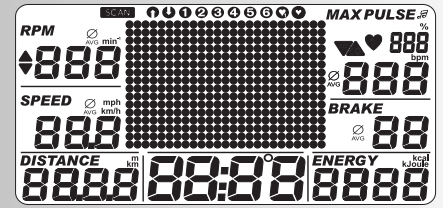
**Indicatore:** Impostazione dello sforzo in programmi HRC.

## 4. Impostazione dello sforzo nei programmi HRC

Azionare i tasti "+" o "-"

**Funzione:** Questa impostazione consente la selezione del livello (da 1 fino a 10) dello sforzo iniziale nei programmi HRC

Azionare "SET": Il livello indicato viene accettato ed ha luogo un "Neustart" – Riavviamento – del display



**Neustart**

## Avvisi di carattere generale

### Hometrainer

#### Calcolo della velocità

60 giri di pedale al minuto corrispondono ad una velocità di 21,3 km/h.

### Crosstrainer

#### Calcolo della velocità

60 giri di pedale corrispondono ad una velocità di 9,5 km/h.

#### Calcolo della valutazione della forma fisica

Il computer calcola e valuta la differenza tra le pulsazioni in fase di affaticamento e le pulsazioni a riposo e la valutazione sulla forma fisica risulta dalla formula seguente:

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

P1 = pulsazioni in fase di affaticamento

P2 = pulsazioni a riposo

Valutazione 1 = ottimo                      valutazione 6 = insufficiente

La comparazione tra pulsazioni in fase di affaticamento e pulsazioni a riposo è una possibilità semplice e veloce per controllare la forma fisica. La valutazione della forma fisica è un valore orientativo relativo alla vostra capacità di riprendervi dopo un affaticamento fisico. Prima di premere il tasto delle pulsazioni a riposo e di ricavare la valutazione della vostra forma fisica, per almeno 10 minuti alla volta, dovrete allenarvi ad aumentare la capacità di affaticamento. Eseguendo regolarmente l'allenamento per il sistema cardio-circolatorio, constaterete che la vostra valutazione sullo stato fisico migliora.

### Segnali acustici

#### Inserimento

All'avviamento viene emesso un breve segnale acustico durante il test dei segmenti.

#### Termine del programma

Al termine di un programma (programmi di profilo, countdown) viene emesso un breve segnale acustico.

#### Superamento della pulsazione massima

Se la pulsazione massima impostata viene superata di un battito, vengono emessi 2 brevi toni ogni 5 secondi.

#### Segnalazione di errori

In caso di errori, p. es. Recovery non eseguibile senza segnale di pulsazione, vengono emessi 3 brevi toni.

#### Inserimento e disinserimento della funzione di Scan automatico

All'attivazione o disattivazione della funzione di Scan automatico viene emesso un breve segnale acustico.

### Recovery

Con questa funzione la massa volante viene frenata automaticamente. È inadeguato proseguire l'allenamento.

### Commutazione programma tempo / distanza

Le impostazioni dei programmi 1 - 6 consentono una commutazione tra la modalità tempo e la modalità a distanza.

Ogni colonna della distanza corrisponde a 0,4 km (0,2 miglia)

**Hometrainer:** 0,4 km (0,2 miglia).

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

## Visualizzazione del profilo durante l'allenamento

All'inizio lampeggia la prima colonna. Dopodiché la visualizzazione prosegue verso destra.

I profili di durata superiore a 25 minuti vengono visualizzati fino alla colonna centrale (colonna 13). Dopodiché il profilo si sposta da destra verso sinistra. Se nell'ultima colonna (colonna 25) appare la fine del profilo, la colonna lampeggiante continua a spostarsi verso destra fino al termine del programma.

### Calcolo della media

Il calcolo del valore medio ha luogo per ogni sessione d'allenamento.

## Avvisi per la misurazione della frequenza cardiaca

La misurazione della pulsazione ha inizio quando il "cuore" sull'indicatore inizia a lampeggiare al ritmo della frequenza cardiaca.

### Impiego dell'orecchino a clip

Il sensore delle pulsazioni a raggi infrarossi misura le variazioni della trasparenza della cute causate dalla pulsazione del cuore. Prima di applicare l'orecchino a clip si dovrebbe massaggiare 10 volte energicamente un lobo dell'orecchio al fine di ottenere una migliore irrorazione sanguigna.

Evitare impulsi di disturbo.

- Applicare accuratamente l'orecchino a clip al lobo dell'orecchio e cercare il punto più favorevole per la misurazione (il simbolo "cuore" lampeggia senza interruzioni).
- Evitare di allenarsi sotto luci intense, p. es. lampade al neon, lampade alogene, faretti - riflettori, raggi solari.
- Evitare nel modo più assoluto scosse e oscillazioni dell'orecchino a clip e del rispettivo cavo. Il cavo va fissato sempre mediante un fermaglio su un capo d'abbigliamento o, preferibilmente, su una fascia per i capelli.

### Impiego di sensori palmari

La tensione minima causata dalla contrazione del cuore viene rilevata dai sensori palmari per essere poi valutata dall'elettronica.

- Le superfici di contatto vanno agguantate sempre con ambedue le mani
- Evitare di afferrarle bruscamente
- Mantenere tranquille le mani ed evitare contrazioni o attriti sulle superfici di contatto.

### Con fascia toracica

Osservare le rispettive istruzioni.

### Difetti di funzionamento dell'indicazione delle pulsazioni

Se dovesse sorgere dei problemi relativi alla misurazione delle pulsazioni, controllate ancora i punti di cui sopra.

### Nota:

Può essere impiegato soltanto un tipo di misurazione della frequenza cardiaca: orecchino oppure sensore palmare. Se l'orecchino a clip o il ricevitore non sono inseriti nella presa per le pulsazioni è attiva la misurazione con il sensore palmare. La misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente se si inserisce un orecchino a clip o un ricevitore nella presa delle pulsazioni. Non è necessario estrarre il connettore dei sensori palmari.

## Anomalie del computer d'allenamento

Azionare il tasto RESET

# Istruzioni per l'allenamento

## Intensità del training (Hometrainer)

Praticando l'attività con il hometraining l'intensità viene regolata da una parte tramite la frequenza delle pedalate, dall'altra parte, invece, per mezzo della resistenza impostata.

## Intensità del training (Crosstrainer)

Praticando l'attività con il crosstrainer l'intensità viene regolata da una parte tramite la frequenza delle pedalate, dall'altra parte, invece, per mezzo della resistenza. La resistenza viene impostata mediante il cambio a 10 livelli.

Il Cross-Training consente un efficace allenamento dell'intero corpo, poiché stimola tutti i principali gruppi di muscoli, allena simultaneamente e in modo ideale il sistema cardiocircolatorio e sollecita il metabolismo lipidico. L'innovativa sequenza di movimenti ellittici delle pedane rinforza i muscoli delle gambe e dei glutei in modo particolarmente delicato per le articolazioni. L'allenamento della parte superiore del corpo combinato con il lavoro delle gambe stimola soprattutto i muscoli delle braccia, delle spalle, del petto e della schiena.

Prima di iniziare l'allenamento si dovrebbero leggere accuratamente le seguenti istruzioni!

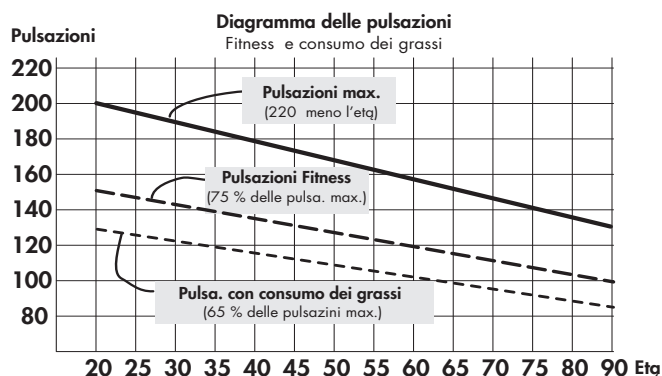
**I succitati ed i seguenti suggerimenti per l'allenamento sono idonei soltanto per persone con una sana cardiocircolazione.**

## Suggerimenti per l'allenamento

L'allenamento con il Crosstrainer va programmato metodicamente in base ai principi validi per l'allenamento della resistenza. Mediante l'allenamento della resistenza si ottengono soprattutto modifiche ed adattamenti del sistema cardiocircolatorio, come ad esempio l'abbassamento della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. In questo modo il cuore dispone di maggior tempo per il riempimento dei ventricoli e per l'irroramento dei muscoli cardiaci (tramite i vasi coronari). Inoltre è possibile incrementare la profondità del respiro e la quantità di aria inspirabile (capacità vitale). Ulteriori cambiamenti positivi hanno luogo anche per il metabolismo. Per ottenere tali miglioramenti è necessario programmare l'allenamento in base a specifici criteri.

## Programmazione e controllo dell'allenamento

Il principale parametro per la programmazione dell'allenamento è l'attuale stato di efficienza del proprio corpo. Il Suo medico di famiglia può diagnosticare mediante una prova di resistenza allo sforzo la Sua personale capacità, la quale costituisce il criterio principale per la programmazione del Suo allenamento. Se non si è sottoposto ad una prova di resistenza allo sforzo dovrebbe evitare in ogni caso sforzi eccessivi o sovraccarichi. Per la programmazione dell'allenamento si dovrebbe tener conto della seguente regola: L'allenamento della resistenza può essere monitorato sia mediante la durata sia mediante l'intensità dell'allenamento.



## Intensità dell'allenamento

**Frequenza cardiaca sotto sforzo:** Un ottimale intensità di sforzo viene raggiunta con il 65-75% (cfr. diagramma) dell'individuale rendimento cardiaco/circolatorio. Questo valore varia a seconda dell'età.

Durante l'allenamento con il Crosstrainer, l'intensità può essere regolata sia tramite la frequenza di pedalata sia tramite la resistenza del sistema di frenatura magnetico. L'incremento della velocità dei movimenti comporta un aumento dello sforzo fisico. Anche l'aumento della resistenza comporta uno sforzo maggiore. I principianti dovrebbero evitare una velocità eccessiva o un allenamento con un'eccessiva resistenza, poiché in tal caso è molto facile oltrepassare l'ambito di pulsazioni consigliato. Durante l'allenamento si deve osservare la frequenza cardiaca al fine di controllare che l'allenamento abbia luogo in un ambito di intensità, conforme ai diagrammi qui riprodotti.

## Entità dello sforzo

I principianti dovrebbero aumentare lentamente l'intensità di sforzo del loro allenamento. I primi allenamenti dovrebbero essere relativamente brevi e comprendere idonei intervalli. Nella medicina dello sport i seguenti fattori di sforzo vengono considerati come positivi ai fini del fitness:

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

I principianti non dovrebbero iniziare con sessioni di 30-60 minuti.

Per i principianti l'allenamento durante le prime 4 settimane potrebbe essere programmato come segue:

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

Prima e dopo ogni sessione d'allenamento si dovrebbero eseguire circa 5 minuti di ginnastica per riscaldarsi o per il cool-

## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

down. Tra due sessioni d'allenamento dovrebbe essere previsto un giorno senza allenamento, se per il periodo successivo si programma un allenamento con 3 sessioni settimanali da 20-30 minuti. In caso contrario non esiste alcuna controindicazione ad un allenamento giornaliero di 10 minuti.

Oltre alla programmazione individuale dell'allenamento della resistenza si possono utilizzare i programmi d'allenamento integrati nel computer d'allenamento del Crosstrainer (cfr. pagina 9f).

## Sequenza di movimenti

La sequenza di movimenti del Cross-Training è predeterminata dalla rotazione delle pedane e dall'alloggiamento delle impugnature. Tuttavia è opportuno rispettare alcuni punti:

- Prima di iniziare l'allenamento si dovrebbe controllare ogni volta che l'apparecchio sia stato montato in modo corretto e stabile.
- Quando si sale sull'apparecchio è necessario che una pedana si trovi nella posizione più bassa e l'altra nella posizione più alta. Afferrare con ambedue mani le impugnature e salire

dapprima sulla pedana inferiore. Quando si scende dall'apparecchio si deve scaricare dapprima la pedana superiore.

- Regolare le pedane sulla distanza ottimale tra le impugnature ed il proprio corpo; fare attenzione affinché la distanza dalle impugnature sia sufficiente per il movimento delle gambe.
- Allenarsi con idonee scarpe da ginnastica e conservare una posizione sicura sulle pedane.
- Non allenarsi senza mani. Se si desidera allenare soltanto la parte inferiore del corpo si deve afferrare l'impugnatura centrale montata tra le impugnature mobili.
- Fare attenzione a compiere movimenti tondi ed omogenei.
- Durante l'allenamento si dovrebbero alternare nelle due direzioni (avanti, indietro) i movimenti delle pedane, al fine di stimolare in differenti modi i muscoli delle gambe ed i glutei.

Mediante un regolare allenamento è possibile incrementare la resistenza e la forza e, quindi, anche la propria salute. Il successo ottenuto mediante l'allenamento può essere naturalmente ottimizzato con un modo di vivere salutare, il quale viene tra l'altro determinato da un'alimentazione a base di cibi integrali.

## Glossario

### Recovery

Misurazione della frequenza cardiaca di recupero al termine dell'allenamento. Scostamento tra pulsazione iniziale e pulsazione finale (misurate per 1 minuto) in base al quale viene determinato il giudizio di fitness. Il miglioramento di questo giudizio per lo stesso tipo di allenamento costituisce un criterio per l'incremento del fitness.

### Reset

Cancellazione del contenuto del display e suo riavviamento.

### Programmi

Possibilità di allenamento che prevedono sforzi determinati dai programmi o l'impostazione delle pulsazioni da raggiungere.

### Profili

Modifica tramite il tempo o la distanza di sforzi o di pulsazioni impostate, visualizzabili nel campo a matrice di punti.

### Dimensione

Unità di misura per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal

### Energia

Calcola la trasformazione energetica del corpo

### Monitoraggio

L'elettronica regola lo sforzo o la frequenza cardiaca su valori preimpostati o immessi manualmente.

### Campo a matrice di punti

Ambito di visualizzazione con 25 x 16 punti per la visualizzazione di profili di sforzo e di pulsazioni nonché di testi e di valori.

### Pulsazione

Rilevamento del battito cardiaco in un minuto

### Pulsazione/i max

Valore calcolato: 220 meno gli anni di età

### Pulsazione impostata

Valore della pulsazione da raggiungere, impostato manualmente o determinato da un programma.

### Pulsazioni per consumo di grassi

Valore calcolato: 65% della pulsazione max

### Pulsazioni per fitness

Valore calcolato: 75% della pulsazione max

### Manuale

Valore calcolato: 40 – 90% MaxPuls

### Età

Impostazione per il calcolo della massima frequenza cardiaca.

### Simbolo HI

Se si visualizza "HI" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo elevata. Il lampeggio di HI indica che è stata superata la pulsazione massima.

### Simbolo LO

Se si visualizza "LO" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo bassa.

### Menu

Display in cui vengono immessi o selezionati i valori.

### Glossario

Raccolta di delucidazioni di termini tecnici in ordine alfabetico.





## Spis treści

<b>Wskazówki bezpieczeństwa</b>	98	<b>... przez zadane wartości pulsu</b>				
• Serwis	98	• HRC1 - Count-Up	106		• Obciążenie początkowe HRC1/HRC2	110
• Państwa bezpieczeństwo	98	• HRC2 - Count-Down	106		<b>Wskazówki ogólne</b>	111
<b>Krótki opis</b>	99	<b>Funkcje treningowe</b>	107		• Dźwięki systemowe	111
• Pulpit funkcyjny, przyciski	100	• Zmiana komunikatów na wyświetlaczu	107		• Recovery	111
• Wyświetlacz	101-103	• Przerwa/koniec treningu	107		• Przełączanie czas/droga	111
<b>Szybki start (zapoznanie się z urządzeniem)</b>	103	• Ponowne rozpoczęcie treningu	107		• Wskazanie profilu podczas treningu	111
• Początek treningu	103	• Recovery (pomiar pulsu odpooczynkowego)	108		• Informacje o pomiarze pulsu	111
• Koniec treningu	103	<b>Wprowadzane wartości i funkcje</b>	109		• Z klipsem do ucha	111
• Tryb uśpienia	103	• Tabela: wprowadzane wartości i funkcje	109		• Z pulsem na rękę	111
<b>Trening</b>	104	• Przełączanie czas/droga	109		• Z pasem na pierś	111
<b>... przez zadane obciążenia</b>		• Tabela: wydarzenia pulsowe	109		• Zakłócenia komputera	111
• Count-Up	104	• Zmiana profilu	109		<b>Instrukcja treningu</b>	112
• Count-Down	104	<b>Ustawienia indywidualne</b>	110		• Trening wytrwałościowy	112
• Zakres wartości zadanych	104	• Kasowanie łącznej ilości kilometrów	110		• Intensywność obciążenia	112
• Droga	104	• Wybór: wskazanie w kJoule/Kcal	110		• Zakres obciążenia	112
• Czas	104	• Wybór: wskazanie w km/milach	110		<b>Glosariusz</b>	112
• Energia	105					
• Wiek	105					
• Puls docelowy (FAT/FIT/Man.)	105					
<b>Gotowość do treningu</b>	105					
• Profile obciążenia 1 – 6	105					



W instrukcji symbol ten odsyła do glosariusza. Dane pojęcie jest tam wyjaśnione.

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

### Ze względu na Państwa bezpieczeństwo prosimy o przestrzeżenie następujących uwag:

- Trener należy posadzić na odpowiednim, mocnym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania urządzenia należy sprawdzić mocowanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć urazów wskutek nieprawidłowego lub nadmiernego obciążenia treningiem, urządzenie należy użytkować wyłącznie wg instrukcji.
- Nie zaleca się ustawiania urządzenia na dłuższy czas w pomieszczeniach wilgotnych ze względu na ryzyko korozji.
- Należy regularnie sprawdzać działanie i stan techniczny urządzenia.
- Kontrole stanu technicznego i stanu bezpieczeństwa urządzenia należą do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i w prawidłowy sposób.

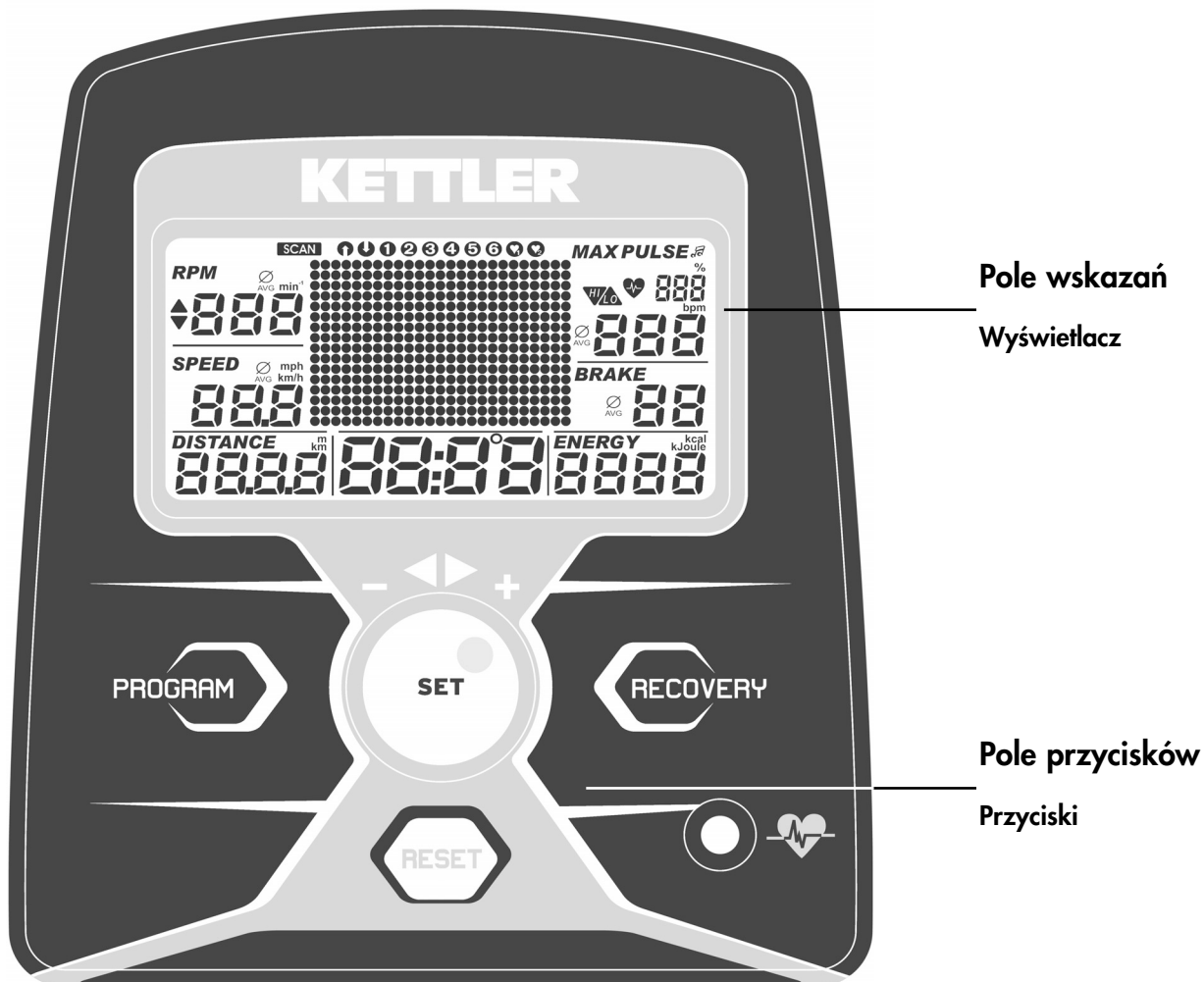
- Defekty lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić. Stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Uszkodzonego urządzenia do chwili jego naprawy nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.

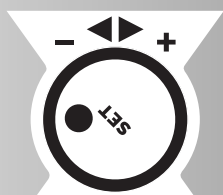
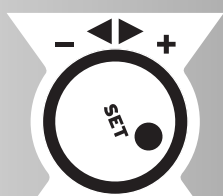
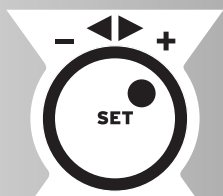
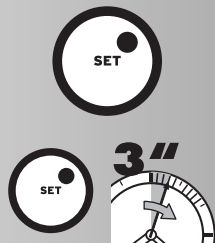
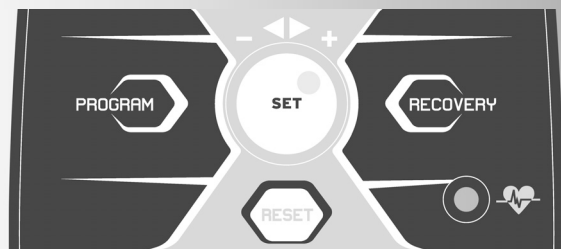
### Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **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

Ergometr ma pole przycisków funkcyjnych i pole wskaźń (wyświetlacz) ze zmiennymi symbolami i grafiką.





## Instrukcja skrócona

### Zakres funkcjonowania

Przyciski zostaną krótko objaśnione w dalszym ciągu.

Dokładniejsze zastosowanie objaśnione zostanie w poszczególnych rozdziałach. W niniejszych opisach nazwy przycisków funkcyjnych będą również stosowane w ten sam sposób.

### SET

Przycisk SET zablokowany jest z pokrętką +/- . Naciskając przycisk SET potwierdzasz wybrane poprzez pokręcanie wartości ustawień i funkcje.

Dłuższe naciskanie przycisku SET spowoduje Restart komputera treningowego.

### Pokrętło +/-

Pokrętło +/- zablokowane jest z przyciskiem SET. Wolne pokręcanie powoduje zmianę wartości ustawień krokowo. Szybkie pokręcanie umożliwia szybką sekwencję zliczania wartości ustawień. Naciskając przycisk SET potwierdzasz wybrane poprzez pokręcanie wartości ustawień, menu, programy i funkcje.

– Przed rozpoczęciem treningu za pomocą pokrętła mogą zostać nastawione różne wartości wielkości zadanych. W tym celu urządzenie musi znajdować się w pozycji STOP.

– Podczas treningu za pomocą pokrętła cały zakres wysiłkowy wybranego programu treningowego może zostać obniżony lub podniesiony > graficzna prezentacja beleczkowa.

– Po wybraniu i potwierdzeniu jakiegoś programu treningowego dalsze ustawienia parametrów dla tego treningu zostają nastawione za pomocą pokrętła +/- oraz potwierdzone za pomocą SET.

### + Nastawianie wielkości wartości zadanych w górę.

Pokręcając pokrętło w prawo (+) podwyższasz nastawione wartości.

### – Nastawianie wielkości wartości zadanych w dół.

Pokręcając pokrętło w lewo (-) obniżasz nastawione wartości.

### RESET

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego aktualny wskaźnik skasowany zostaje pod Restart.

### Program

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego wybierane są różne programy.

Ponowne naciśnięcie przycisku > następnym programem

Dłuższe naciśnięcie przycisku > przebiegnięcie programu

### RECOVERY

Za pomocą tego przycisku funkcyjnego uruchomiona zostaje funkcja tętna spoczynkowego.

## Pomiar pulsu

Pomiar pulsu możliwy jest przez 3 źródła:

1. Klips na uchu –  
Wtyczka zostaje włożona do gniazdka, puls na rękę zostaje przy tym wyłączony;
2. Puls na ręce  
Przytączę jest włożone od tyłu wyświetlacza;
3. Pas na pierś  
Należy przestrzegać jego instrukcji obsługi.

## Wyświetlacz

Pole wskazań (nazywane wyświetlaczem) informuje o różnych funkcjach i wybranych każdorazowo trybach ustawienia.

## Programy: Count up / Count down

Programy różnią się między sobą sposobem liczenia.

## Programy

### Obciążenie na czas lub drogę

Zadane profile 1–6

## Programy sterowane pulsem: HRC1/HRC2

### Puls docelowy w czasie

Dwa programy, regulujące obciążenie odpowiednio do zadanej wartości pulsu.

### Interfejs

Jeżeli pojawia się ten symbol, istnieje połączenie przez interfejs z komputerem PC.

## Wskazywane wartości

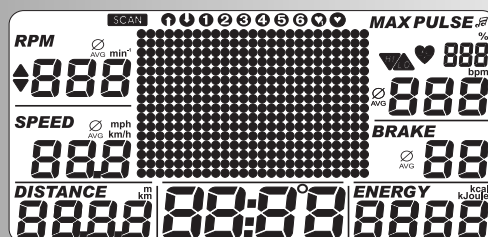
Przykłady wskazań pokazują pracę jako Crosstrainer.

Przy prędkości obrotowej jak w przykładach wartości prędkości i odległości dla Crosstrainer są niższe, a dla rowerów stacjonarnych wyższe.

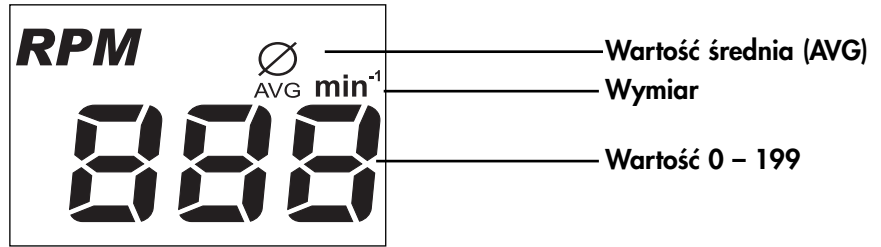
Przy  $60 \text{ min}^{-1}$  (RPM)

Crosstrainer: = 9,5 km/h

Rower stacjonarny: = 21,3 km/h

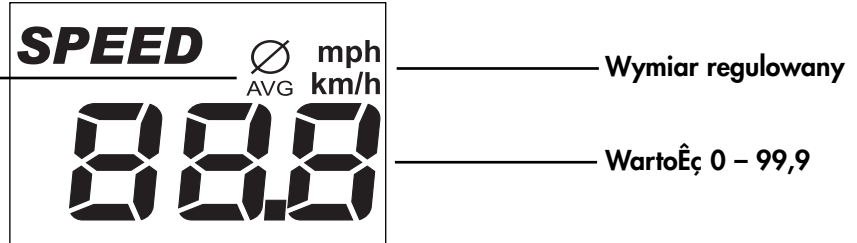


## Częstotliwość obrotów pedałów



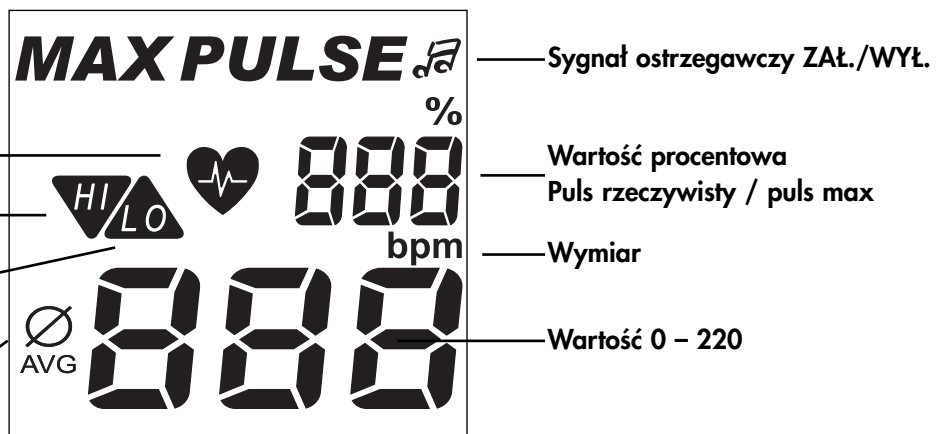
## Szybkość

Wartość średnia (AVG)



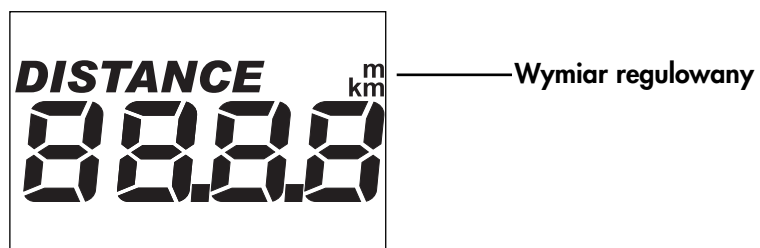
## Puls

Puls maksymalny  
Symbol serca (miga)  
Puls docelowy przekroczony +11  
Ostrzeżenie (miga) puls max +1  
Puls poniżej pulsu docelowego -11  
Wartość średnia



## Odległość

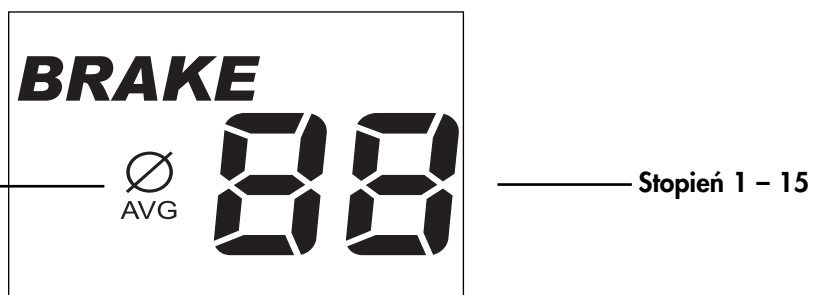
Wartość 0 – 999.9



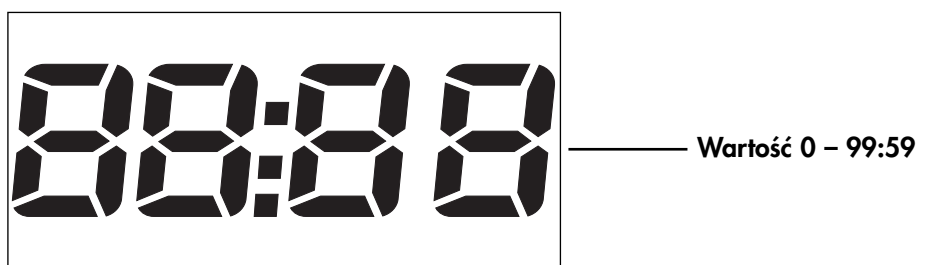
## Stopień obciążenia



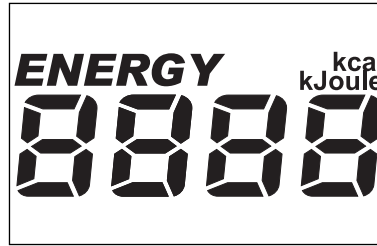
Wartość średnia



## Czas



# Zapotrzebowanie energii



Wymiar regulowany

Wartość 0 – 9999

## Punkty



Profil obciążenia

1 punkt (wysokość)  
odpowiada 1 stopniowi  
1.Rząd stopień 1



25 kolumn

Informacja tekstowa i cyfrowa

1 kolumna odpowiada 1 minucie  
albo 200 m albo 0,1 mili  
Rower stacjonarny:  
400 m albo 0,2 mili

## Szybki start

(zapoznanie się z urządzeniem)

### Początek treningu

bez szczególnych ustawień

- Ekran powitalny przy włączeniu  
Wskazanie łącznej ilości kilometrów
- Po 3 sekundach: **komunikat** „Count Up”;  
wszystkie wartości pokazują 0;  
Hamulec pokazuje stopień 1
- Początek treningu
- **Komunikat**  
Szybkość, odległość, energia, czas, obroty i stopień obciążenia i puls (jeżeli aktywny jest pomiar pulsu)

Zmianie obciążenia podczas treningu:

- „+”: wskazywana wartość w oknie „Brake” jest zwiększana krokami po 1.
- „-” redukuje w krokach po 1

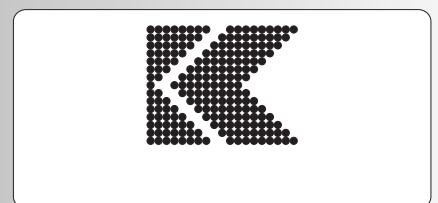
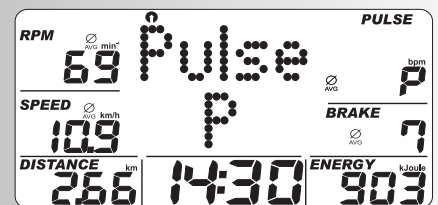
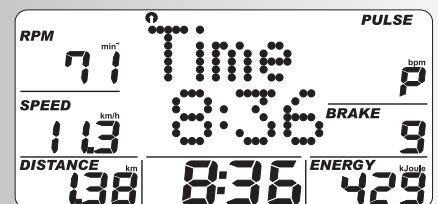
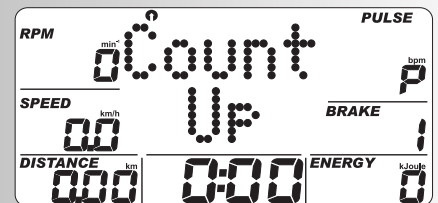
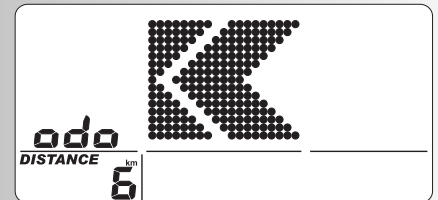
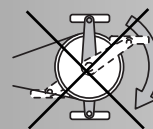
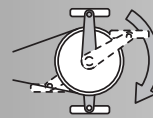
Kontynuacja treningu z tym ustawieniem. Zmiany obciążenia w międzyczasie są możliwe w każdej chwili.

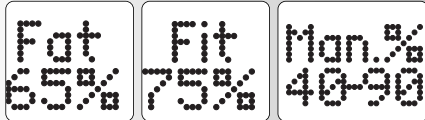
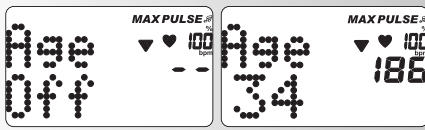
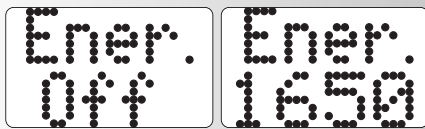
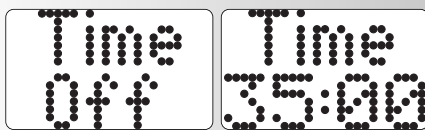
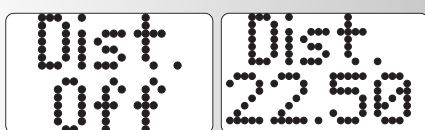
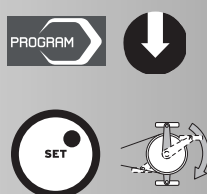
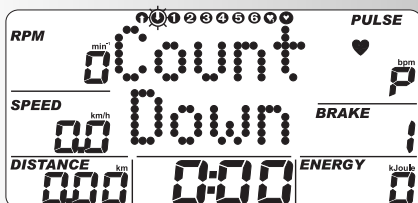
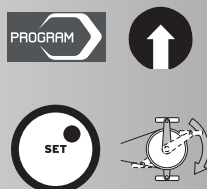
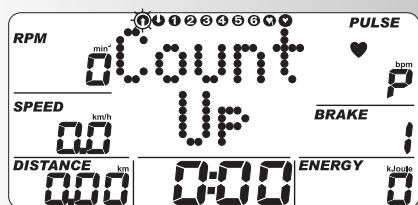
### Koniec treningu

- Wartości średnie (Ø): **wskazanie**  
Szybkość, obroty, stopień obciążenia i puls (jeżeli aktywny jest pomiar pulsu)
- Wartości całkowite  
Odległość, energia i czas

### Tryb uśpienia

Po upływie 4 minut od zakończenia treningu urządzenie przełącza się w tryb uśpienia z pokazywaniem pomieszczenia. Po naciśnięciu dowolnego przycisku na wyświetlaczu pojawia się ponownie „Count Up”.





## Trening

Komputer posiada 10 programów treningowych. Różnią się one znacznie między sobą intensywnością obciążenia i jego trwaniem.

### 1. Trening przez zadane obciążenia

#### a) Ręczne zadawanie obciążenia

- (PROGRAM) „Count Up”
- (PROGRAM) „Count Down”

#### b) Profile obciążenia

- (PROGRAM) „1” – „6”

### 2. Trening przez zadane wartości pulsu

#### Ręcznie zadane wartości pulsu

- (PROGRAM) „HRC1 Count Up”
- (PROGRAM) „HRC2 Count Down”

### 1. Trening przez zadane obciążenia

#### a) Ręcznie zadawane obciążenia

(PROGRAM) „Count Up”

- Nacisnąć „PROGRAM”: komunikat „Count Up”  
Rozpocząć trening, wszystkie wartości są zliczane addytywnie do góry.

#### Albo

- Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanych
- „+” lub „-”: zmienianie obciążenia. Początek treningu, wszystkie wartości są zliczane addytywnie do góry.

(PROGRAM) „Count Down”

- Nacisnąć „PROGRAM”: komunikat „Count Down”

Program liczy od zadanej wartości w dół do > 0. Jeżeli nie zostanie wprowadzona żadna wartość, trening rozpoczyna się w programie „Count Up”.

Dla startu programu musi być wprowadzona co najmniej jedna wartość dla czasu, energii lub drogi.

- Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanych

#### Zakres wartości zadanych

*Wyświetlacz:* zadana droga „Dist.”

#### Zadawanie drogi

- Przyciskami „+” lub „-” wprowadzić wartości (np. 22,50)

Potwierdzić naciśnięciem „SET”.

*Wyświetlacz:* następane menu zadawanie czasu „Time”

#### Zadawanie czasu

- Przyciskami „+” lub „-” wprowadzić wartości (np. 35:00)

Potwierdzić naciśnięciem „SET”.

*Wyświetlacz:* następane menu zadawanie energii „Ener.”

#### Zadawanie energii

- Przyciskami „+” lub „-” wprowadzić wartości (np. 1650)

Potwierdzić naciśnięciem „SET”.

*Wyświetlacz:* następane menu zadawanie wieku „Age”

#### Zadawanie wieku

- Przyciskami „+” lub „-” wprowadzić wartości (np. 34)

Potwierdzić naciśnięciem „SET”.

*Wyświetlacz:* następane menu puls docelowy „Fat 65%”



### Puls docelowy (zależny od wieku)

- Dokonać wyboru przyciskami „+” lub „-”
- Spalanie tłuszczu 65%, Fitness 75%, ręcznie 40-90%  
Potwierdzić naciśnięciem „SET” (np. ręcznie 40-90%)
- Przyciskami „+” lub „-” wprowadzić wartości (np. ręcznie 83)  
Potwierdzić naciśnięciem „SET” (tryb zadawania wartości zakończony)

**Komunikat na wyświetlaczu:** gotowość do treningu ze wszystkimi wartościami zadanymi

lub

### puls docelowy (40 - 200)

- Przyciskami „+” lub „-” wyłączyć wprowadzony wiek.  
Komunikat na wyświetlaczu: „AGE OFF”  
Potwierdzić naciśnięciem „SET”.

**Komunikat na wyświetlaczu:** następną wartość zadana „Puls docelowy” (Pulse)

- Przyciskami „+” lub „-” wprowadzić wartość (np. 146)  
Potwierdzić naciśnięciem „SET” (tryb zadawania wartości zakończony)

**Komunikat na wyświetlaczu:** gotowość do treningu ze wszystkimi wartościami zadanymi

### Uwaga:

Przegląd wszystkich możliwości ustawień w programach zawarty jest w tabelach (patrz strona 109).

### Gotowość do treningu

#### Obciążenie

- Przyciskami „+” lub „-” zmienić obciążenie.

Początek treningu

#### b) Profile obciążenia (PROGRAM) „1” – „6”

Wszystkie profile wybierane są przez naciśnięcie „PROGRAM”

np. komunikat na wyświetlaczu „1”

Fitness dla początkujących I; stopień obciążenia 1–4, 27 min

Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanym, wartości zadane patrz tabela na stronie 108

Początek treningu

- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na wyświetlaczu pojawi się „2”  
Fitness dla początkujących II; stopień obciążenia 1–5, 30 min

Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanym, wartości zadane patrz tabela na stronie 108

Początek treningu

- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na wyświetlaczu pojawi się „3”  
Zaawansowani I; stopień obciążenia 1–6, 36 min

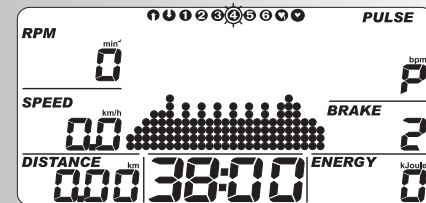
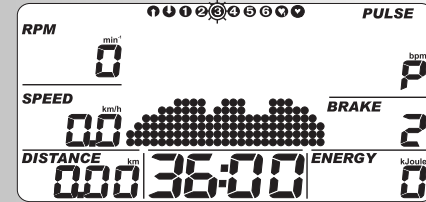
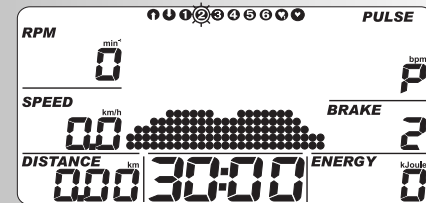
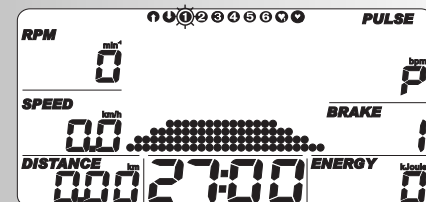
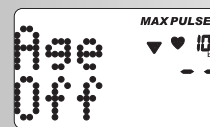
Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanym, wartości zadane patrz tabela na stronie 108

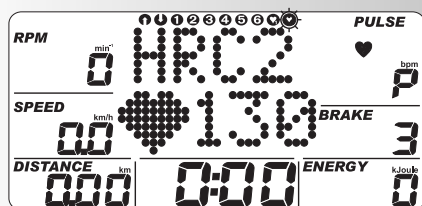
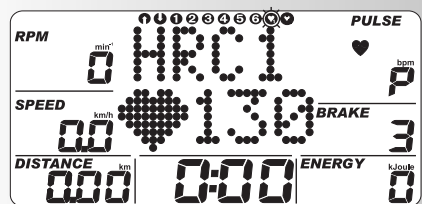
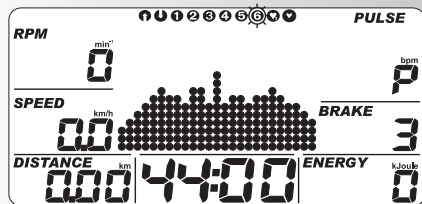
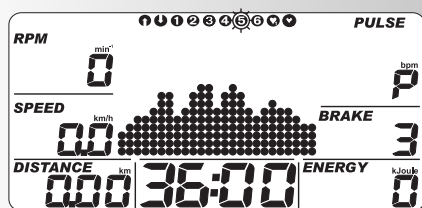
Początek treningu

- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na wyświetlaczu pojawi się „4”  
Zaawansowani II; stopień obciążenia 1–7, 38 min

Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanym, wartości zadane patrz tabela na stronie 108

Początek treningu





- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na **wyświetlaczu** pojawi się „5”  
Profil I; stopień obciążenia 1–9, 36 min  
Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanych, wartości zadane patrz tabela na stronie 108

Początek treningu

- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na **wyświetlaczu** pojawi się „6”  
Profil I; stopień obciążenia 1–10, 36 min  
Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanych, wartości zadane patrz tabela na stronie 108

### Uwaga:

Przy czasach powyżej 25 minut w widokach programowych profil jest przedstawiany w formie skompresowanej do 25 kolumn.

## 2. Trening przez zadane wartości pulsu

### Ręcznie zadane wartości pulsu

(PROGRAM) „HRC1 Count Up”

- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na wyświetlaczu pojawi się „HRC1” (Count Up)
- Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanych  
Rozpocząć trening, wszystkie wartości są zliczane addytywnie do góry. Obciążenie jest automatycznie zwiększane aż do osiągnięcia docelowego pulsu (np. 130)

(PROGRAM) „HRC2 Count Down”

- Nacisnąć „PROGRAM” aż: na wyświetlaczu pojawi się „HRC2” (Count Down)
- Nacisnąć „SET”: zakres wartości zadanych  
Możliwości wprowadzania danych i przestawiania są analogiczne do punktu programu „Count Down”.  
Początek treningu  
Obciążenie jest automatycznie zwiększane aż do osiągnięcia docelowego pulsu (np. 130)

### Uwaga:

Przy programie HRC KETTLER zaleca pomiar pulsu za pomocą klipsa na ucho albo paska na pierś  
Należy pedałować w miarę możliwości ze stałą prędkością, gdyż inaczej pojawia się negatywny wpływ na regulację pulsu.  
Możliwości zadawania wartości: patrz tabela na stronie 109  
Dopasowywanie wydajności następuje w programach HRC przy odchyleniach w zakresie +/- 6 skurczów serca na minutę.

## Funkcje treningowe

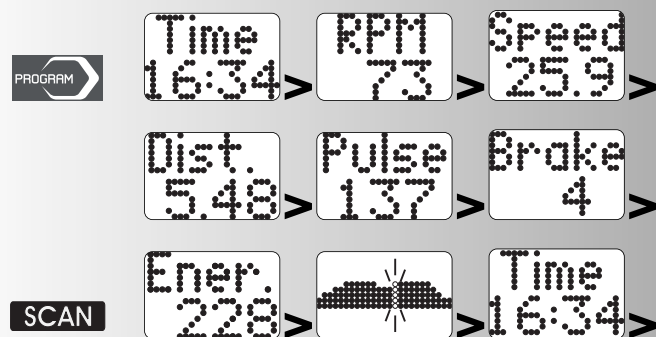
### Zmiana wskazań podczas treningu

#### Przestawienie: ręczne

Naciskanie „PROGRAM” przełącza wyświetlacz w polu punktów w następującej kolejności: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profil) / Time ...

#### Przestawienie: automatyczne (SCAN)

Nacisnąć przycisk „PROGRAM” dłużej, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol „SCAN”. Wskazania przełączane



są co 5 sekund. Funkcja SCAN jest wyłączana przez ponowne naciśnięcie przycisku „PROGRAM”, aktywację funkcji Recovery lub przerwanie treningu.

## Przerwanie lub zakończenie treningu

Jeżeli prędkość pedałowania spadnie do poniżej 10 obrotów na minutę lub naciśnięty zostanie przycisk „RECOVERY” układ elektroniczny rozpoznaje przerwę w treningu. Pokazywane są osiągnięte dane treningowe. Szybkość, obciążenie, obroty i puls pokazywane są jako wartości średnie z symbolem Ø. Przyciskami „+” lub „-” można przełączyć na aktualne wskazanie. Np. pozostałe wartości. Dane treningowe pokazywane są przez 4 minuty. Jeżeli w tym czasie nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie będą Państwo trenować, układ elektroniczny przełączy się na tryb uśpienia z pokazywaniem temperatury pomieszczenia.

## Ponowne rozpoczęcie treningu

W razie kontynuacji treningu w przeciągu 4 minut ostatnie wartości są nadal zliczane w górę lub w dół.

## Funkcja RECOVERY

### Pomiar pulsu odpoczynkowego

Na końcu treningu nacisnąć przycisk „recovery”. Układ elektroniczny mierzy Państwa puls przez 60 sekund.

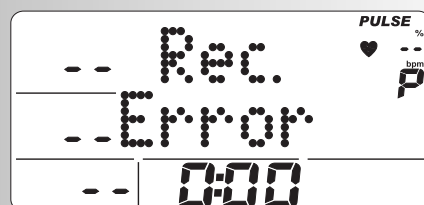
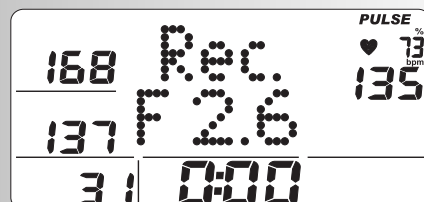
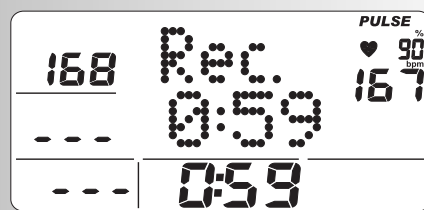
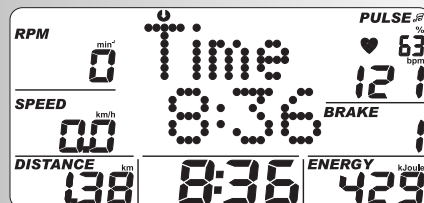
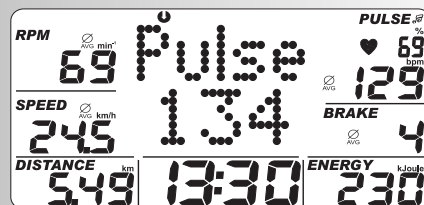
Po naciśnięciu „RECOVERY” w pozycji „RPM” zapamiętywana jest aktualna wartość pulsu, a w punkcie „SPEED” wartość pulsu po 60 sekundach. W polu „DISTANCE” pokazywana jest różnica obu wartości.

W oparciu o te wartości wyliczana jest ocena sprawności (przykład F 2.6). Wskazanie zostaje wyłączone po 20 sekundach.

„RECOVERY” lub „RESET” przerywa tę funkcję.

### Uwaga:

Jeżeli na początku lub na końcu odliczania czasu nie zostanie zmierzony puls, pojawia się komunikat błędu.



## Wprowadzane wartości i funkcje

Trening / Stan bezruchu	↑	↓	1	2	3	4	5	6	↻	↺
obciążenie	✓	✓							*	*
Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
czas		✓								✓
energia		✓								✓
droga		✓								✓
puls max	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>lub</i>										
spalanie t uszczu 65% lub Fitness 75% lub ręcznie 40-90%	✓	✓							✓	✓
puls docelowy 40-200	✓	✓							✓	✓
przełączanie czas/droga			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Wybór obciążenia stopień 1-10 przed rozpoczęciem treningu

## Przełączanie programu czas/droga



Tylko przy profilach obciążenia 1-6

- Ustawić za pomocą "+" lub "-" (tryb czasu lub drogi) Potwierdzić naciśnięciem „SET”.

**Komunikat na wyświetlaczu:** następane menu zadawanie wieku „Age”

Droga na każdą kolumnę wynosi 0,2 km (0,1 mile)

## Komunikaty na wyświetlaczu przy zdarzeniach pulsowych

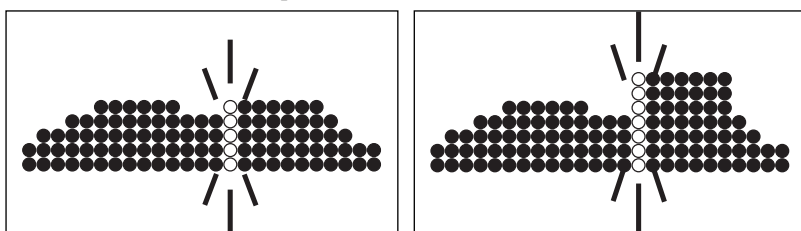
Wartość / wprowadzone dane	%	Przekroczenie			
		HI	LO	MAX	√
Puls maksymalny 80-210 WY (Off)	✓	+1		+1	+1
Puls docelowy Spalanie tłuszczu 65% lub Fitness 75% lub Ręcznie 40-90%	✓	+11	-11*		
Puls docelowy 40-200		+11	-11*		

\*Uwaga: pojawia się tylko wtedy, gdy puls docelowy został osiągnięty 1x

W razie spadku pulsu poniżej wprowadzonej wartości pulsu treningowego (o -11 uderzeń) pojawia się symbol „LO”.

W razie przekroczenia wartości pulsu treningowego (o +11 uderzeń) pojawia się symbol „HI”. Po przekroczeniu pulsu maksymalnego miga strzałka „HI” i pojawia się napis „MAX”.

## Przestawianie profilu obciążenia



Jeżeli obciążenie zostanie zmienione podczas przebiegu programu, to zmiana zaczyna być skuteczna od migającej kolumny w prawo. Kolumny w lewo od niej pokazują uzyskane osiągi i pozostają niezmiennymi.

# Ustawienia indywidualne

Należy postępować zgodnie z poniższym schematem: nacisnąć „RESET”

**Wyświetlacz:** wszystkie segmenty  
teraz dłużej nacisnąć „SET”: Menu: Ustawienia indywidualne

**Wyświetlacz:** RESET + / -

## 1. Kasowanie łącznej ilości kilometrów

Razem nacisnąć „+” i „-”

**Funkcja:** łączna ilość kilometrów skasowana

Nacisnąć „Set”: przejście do następnego ustawienia

**Wyświetlacz:** Energ.

## 2. Wskazanie zapotrzebowania energii w kJoule / kcal

Nacisnąć „+” lub „-”

**Funkcja:** wybór wskazania zapotrzebowania energii

Nacisnąć „Set”: wybrana jednostka zostaje przejęta i następuje przejście do następnego ustawienia

**Wyświetlacz:** Scale

## 3. Wskazywanie jednostki w kilometrach / milach

Nacisnąć „+” lub „-”

**Funkcja:** wybór wskazania w kilometrach lub milach

Nacisnąć „Set”: wybrana jednostka zostaje przejęta i następuje przejście do następnego ustawienia Komunikat na

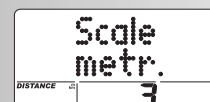
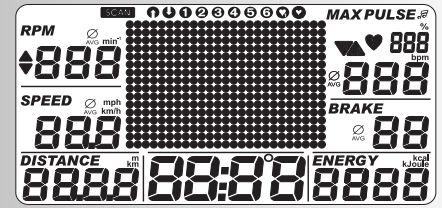
**wyświetlaczu:** wartość zadana obciążenia w programach HRC.

## 4. Wartość zadana obciążenia w programach HRC

Nacisnąć „+” lub „-”

**Funkcja:** można tu wyznaczać początkowe obciążenie w programach HRC od stopnia 1 do stopnia 10

Nacisnąć „Set”: pokazywany stopień zostaje przejęty i następuje „Neustart” – ponowny start – wyświetlacz



## Wskazówki ogólne

### Rower stacjonarny

#### Obliczanie prędkości

60 obrotów pedałów na minutę odpowiada prędkości 21,3 km/h.

### Crosstrainer

#### Obliczanie prędkości

60 obrotów pedałów na minutę odpowiada prędkości 9,5 km/h.

#### Obliczanie oceny sprawności

Komputer oblicza i ocenia różnicę między tętnem obciążeniowym i tętnem spoczynkowym, a także wynikającą z tego "ocenę sprawności" według następującego wzoru:

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

P1 = tętno obciążeniowe

P2 = tętno spoczynkowe

Ocena 1 = bardzo dobry

Ocena 6 = niedostateczny

Porównanie tętna obciążeniowego z tętnem spoczynkowym jest prostą i szybką metodą kontrolowania sprawności fizycznej.

Ocena sprawności stanowi wartość orientacyjną wyrażającą zdolność wypoczynku powyższym fizycznym. Przed naciśnięciem przycisku tętna spoczynkowego i ustaleniem oceny sprawności należy dłużej, to znaczy co najmniej 10 minut trenować w swoim indywidualnym zakresie obciążenia. Regularny trening serca i układu krążenia prowadzi do stopniowej poprawy indywidualnej "oceny sprawności".

### Dźwięki systemowe

#### Włączanie

Po włączeniu, podczas testu segmentów, rozbrzmiewa krótki sygnał dźwiękowy.

#### Zakończenie programu

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

#### Przekroczenie pulsu maksymalnego

Jeżeli ustawiony puls maksymalny zostanie przekroczony o jedno uderzenie serca, to co 5 sekund rozbrzmiewają 2 krótkie sygnały dźwiękowe.

#### Sygnalizacja błędów

W razie wystąpienia błędów, np. funkcja Recovery niewykonalna bez sygnału pulsu, wysyłane są 3 krótkie sygnały dźwiękowe.

#### Włączanie i wyłączenie automatycznej funkcji skanowania

Przy włączaniu i wyłączeniu automatycznej funkcji skanowania rozbrzmiewa krótki sygnał dźwiękowy.

### Recovery

Przy tej funkcji koło zamachowe jest automatycznie hamowane. Dalszy trening jest bezcelowy.

### Przełączanie czas/droga

Przy programach 1-6 można w wartościach zadanych przełączać profil w każdej kolumnie z trybu czasu (1 minuta) na tryb drogi (200 metrów).

Droga pro Kolumene wynosi:

**Rower stacjonarny:** 400 m albo (0,2 mili)

**Crosstrainer:** 200 m albo (0,1 mili)

### Wskazanie profilu podczas treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Wraz z upływem wędruje dalej w prawo. Przy profilach powyżej 25 minut do środka (kolumna 13). Następnie profil przesuwa się od prawej do lewej. Gdy koniec profilu pojawi się w ostatniej kolumnie (kolumna 25), migająca kolumna wędruje dalej w prawo do końca programu.

### Obliczanie wartości średniej

Obliczanie wartości średniej dokonywane jest dla pojedynczych treningów.

### Informacje o pomiarze pulsu

Pomiar pulsu rozpoczyna się, gdy serce na wyświetlaczu zaczyna migać w takt Państwa pulsu.

### 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 potrząsnąć, aby zwiększyć jego ukrwienie.

Należy unikać impulsów zakłóceń.

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

### Z pulsem na rękę

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.

### Z pasem na pierś

Przestrzegać przynależnej instrukcji.

### Zakłócenia wskazania tętna

Gdyby wbrew oczekiwaniom zaistniały jednak problemy z pomiarem tętna, należy jeszcze raz sprawdzić

#### 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 klips na ucho lub odbiornik wtykowy, to aktywny jest pomiar pulsu przez rękę. Po podłączeniu do gniazdka pomiaru pulsu klipsa na ucho lub odbiornika wtykanego, to pomiar pulsu przez rękę zostaje automatycznie wyłączony. **Nie** ma potrzeby odłączania wtyczki czujników pomiaru pulsu przez rękę.

### Zakłócenia komputera treningowego

Nacisnąć przycisk RESET

# Instrukcja treningu

## Intensywność treningu (rower stacjonarny)

Intensywność treningu na rowerze stacjonarnym regulowana jest prędkością obrotową oraz oporem pedałów.

## Intensywność treningu (crosstrainer)

Intensywność treningu na cross trainerze regulowana jest prędkością obrotową oraz oporem pedałów.

Crosstraining jest bardzo efektywnym treningiem dla całego ciała, uruchamiającym wszystkie większe grupy mięśni i w idealny sposób równocześnie trenującym serce i układ krążenia oraz wspomagającym wymianę materii tłuszczowej. Innowacyjny eliptyczny przebieg ruchów pedałów wzmacnia muskulaturę nóg i pośladków w sposób szczególnie przyjazny dla przegubów, a związany z pracą nóg trening górnej części ciała uruchamia przede wszystkim muskulaturę ramion, barków, piersi i pleców.

Przed rozpoczęciem treningu należy uważnie przeczytać poniższe wskazówki!

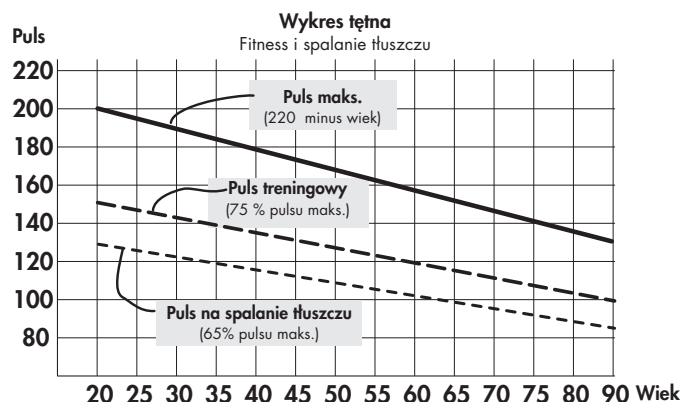
**Poniższe wskazówki treningowe adresowane są tylko dla osób o zdrowym sercu i układzie krążenia.**

## Wskazówki treningowe

Trening z urządzeniem Crosstrainer należy prowadzić metodycznie, zgodnie z zasadami treningu wytrzymałościowego. Trening wytrzymałościowy powoduje przede wszystkim zmiany i adaptacje układu krążenia i serca. Należy do nich spadek częstotliwości pulsu spoczynkowego i pulsu pod obciążeniem. Dzięki temu serce ma więcej czasu na napełnianie komór serca i ukrwienie mięśni serca (przez naczyń wieńcowe). Ponadto wzrasta głębokość oddychania i ilość powietrza, która może być wdechana (pojemność witalna). Dalsze pozytywne zmiany następują w systemie przemiany materii. Aby uzyskać te pozytywne zmiany, należy planować trening w oparciu o określone wytyczne.

## Planowanie i sterowanie treningu

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan wydolności fizycznej. Za pomocą testu obciążeniowego Państwa lekarz rodzinny może postawić diagnozę o osobistej wydolności, stanowiącą bazę do planowania treningu. Jeżeli nie zlecił Państwo wykonania testu obciążeniowego należy koniecznie unikać wysokich obciążeń treningowych lub przeciążeń. Przy planowaniu należy zapamiętać następującą zasadę: trening wytrzymałościowy sterowany jest zarówno przez zakres obciążenia, jak i przez wysokość/intensywność obciążenia.



## Oдноśnie intensywności obciążenia

**Puls pod obciążeniem:** Optymalna intensywność obciążenia osiągnięta jest przy 65–75% (por. wykres) indywidualnej wydolności serca i układu krążenia. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

W przypadku urządzenia Crosstrainer intensywność regulowana jest z jednej strony przez szybkość ruchu, a z drugiej strony przez opór systemu hamulca elektromagnetycznego. Wraz ze wzrostem szybkości ruchu zwiększa się obciążenie fizyczne. Rośnie ono również wraz ze zwiększaniem oporu hamowania. Na początku należy unikać zbyt wysokiego tempa lub treningu ze zbyt dużym oporem hamowania, gdyż może to spowodować bardzo szybkie przekroczenie zalecanego zakresu częstotliwości pulsu. W trakcie treningu należy w oparciu o częstotliwość pulsu sprawdzać, czy trenują Państwo we właściwym zakresie intensywności, zgodnie z pokazanymi wykresami.

## Oдноśnie zakresu obciążenia

Osoba początkująca tylko powoli zwiększa zakres obciążenia swojego treningu. Pierwsze jednostki treningowe są zaplanowane jako stosunkowo krótkie i występują okresowo. Medycyna sportowa ocenia następujące czynniki obciążenia jako korzystne dla sprawności:

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

Osoby początkujące nie powinny zaczynać od treningów po 30-60 minut.

Trening dla początkujących może mieć następującą strukturę przez pierwsze 4 tygodnie.

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
<b>Tydzień pierwszy</b>	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
<b>Tydzień drugi</b>	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
<b>Tydzień trzeci</b>	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening
<b>Tydzień czwarty</b>	
3 razy w tygodniu	5 minut - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening

Okolo 5-minutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningowej pozwala na rozgrzewkę lub ostygnięcie po treningu.

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być zawsze dzień wolny od treningu, jeżeli później będą Państwo preferowali trening 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. W przeciwnym razie nic nie przemawia przeciwko codziennemu treningowi po 10 minut.

Oprócz indywidualnego planowania treningu wytrzymałościowego można skorzystać także z programów treningowych, zintegrowanych w komputerze treningowym urządzenia Crosstrainer (por. strona 9 i następna).

## Przebieg ruchów

Przebieg ruchów przy treningu Cross-Training jest wyznaczony przez eliptyczny ruch obrotowy pedałów i łożyskowanie uchwytów. Mimo tego należy przestrzegać kilku punktów:

- Przed każdym treningiem zwrócić uwagę na prawidłowe zmontowanie i ustawienie urządzenia.
- Przy wchodzeniu na urządzenie, jeden pedał musi znajdować się w najniższym, a drugi w najwyższym położeniu. Oboma rękoma chwycić za uchwyty i wejść najpierw na

dolny pedał. Przy schodzeniu odciążyć najpierw dolny pedał.

- Ustawić pedały w optymalnej odległości do uchwytów; zwracając przy tym uwagę na wystarczającą wolną przestrzeń na nogi przed uchwytami.
- Trenować w odpowiednim obuwiu sportowym i zwracać uwagę na pewność oparcia na pedałach.
- Nie trenować bez trzymania się. Przytrzymać się za pałąk pomiędzy ruchomymi uchwytami, jeżeli chcą Państwo trenować tylko dolną część ciała.
- Zwracać uwagę na równomierny, spokojny przebieg ruchów.
- W trakcie treningu należy zamieniać pomiędzy pedałowaniem do przodu i do tyłu, aby w różny sposób obciążać muskulaturę nóg i pośladków.

Przy regularnym treningu można podnosić wytrzymałość, wydolność siłową i tym samym samopoczucie. Sukces treningu jest optymalizowany przez zdrowy tryb życia, nacechowany pełnowartościowym, wyważonym odżywianiem się.

## Glosariusz

### Recovery

Pomiar pulsu odpoczynkowego na końcu treningu. Z pulsu początkowego i końcowego po jednej minucie wyliczana jest różnica i na jej podstawie ocena sprawności. Przy tym samym treningu polepszenie tej oceny stanowi wymiar wzrostu sprawności.

### Reset

Kasowanie zawartości wyświetlacza i ponowny start wyświetlacza.

### Programy

Wywoływanie ręcznie lub programowo zdefiniowanych możliwości treningowych przez obciążenia lub pulsy docelowe.

### Profile

Zmiany obciążenia w funkcji czasu lub drogi, pokazywane w polu punktów.

### Wymiar

Jednostki do wskazywania km/h lub mph, Kjoule albo kcal

### Energia

Wylicza zapotrzebowanie energii przez ciało

### Sterownik

Układ elektroniczny reguluje obciążenie lub puls na wartości, wprowadzone ręcznie lub zadane programowo.

### Pole punktów

Obszar wyświetlacza z rozdzielczością 25 x 16 punktów, do wyświetlania profili obciążenia lub pulsów oraz informacji tekstowych lub wartościowych.

### Puls

Pomiar liczby uderzeń serca na minutę

### MaxPuls(e)

Wyliczona wartość z 220 minus wiek życia

### Puls docelowy

Ręcznie lub programowo zadana wartość pulsu, która ma zostać osiągnięta.

### Puls spalania tłuszczu

Wartość wyliczona z: 65% MaxPuls

### Puls sprawnościowy

Wartość wyliczona z: 75% MaxPuls

### Ręcznie

Wartość wyliczona z: 40-90% MaxPuls

### Wiek

Podanie informacji do wyliczania pulsu maksymalnego.

### Symbol HI

Jeżeli pojawia się „HI”, to puls docelowy jest za wysoki o 11 uderzeń. Jeżeli HI miga, to przekroczony został puls maksymalny.

### Symbol LO

Jeżeli pojawia się „LO”, to puls docelowy jest za niski o 11 uderzeń.

### Menu

Maska, do której można wprowadzać wartości lub w której można wybierać wartości.

### Glosariusz

Zbiór wyjaśnień.





## Obsah

<b>Bezpečnostní pokyny</b>	114
• Servis	114
• Vaše bezpečnost	114
<b>Stručný popis</b>	115
• Funkční oblast / tlačítka	116
• Indikační plocha / displej	117-119
<b>Rychlý start (k seznámení)</b>	119
• Zahájení tréninku	119
• Ukončení tréninku	119
• Provoz v pasivním režimu	119
<b>Trénink</b>	120
<b>... na základě zadaných údajů o zatížení</b>	
• Count-Up	120
• Count-Down	120
• Oblast zadávání	120
Trasa	120
Čas	120
Energie	120
Věk	121
Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.)	121
<b>Připravenost k tréninku</b>	121
• Výkonnostní profily 1 – 6	121

<b>... prostřednictvím zadání pulsu</b>	
• HRC1 – přičítání (Count-Up)	123
• HRC2 – odpočet (Count-Down)	123
<b>Tréninkové funkce</b>	122
• Změna zobrazení	122
• Přerušování nebo konec tréninku	123
• Opětovné zahájení tréninku	123
• Recovery (měření zotavovacího pulsu)	123
<b>Zadání a funkce</b>	124
• Tabulka: Zadání/funkce	124
• Přepínání čas/vzdálenost	124
• Tabulka: Pulsové stavy	124
• Přenastavení profilu	124
<b>Individuální nastavení</b>	125
• Vymazání celkových kilometrů	125
• Volba: Zobrazení kloule/Kcal	125
• Volba: Zobrazení km/míle	125
• Počáteční zátěž HRC1/HRC2	13
<b>Všeobecná upozornění</b>	126
• Systémové signální zvuky	126
• Funkce „Recovery“	126
• Přepínání čas/vzdálenost	126
• Profilové zobrazení v tréninku	126

• Výpočet průměrné hodnoty	126
• Upozornění k měření pulsu	126
S ušním měřičem	126
S ručním měřením pulsu	126
S prsním pásem	126
• Poruchy počítače	126
<b>Tréninkový návod</b>	127
• Vytvalostní trénink	127
• Intenzita zátěže	127
• Rozsah zátěže	127
<b>Glosář</b>	128



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

## Bezpečnostní pokyny

### V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorech po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinností provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.

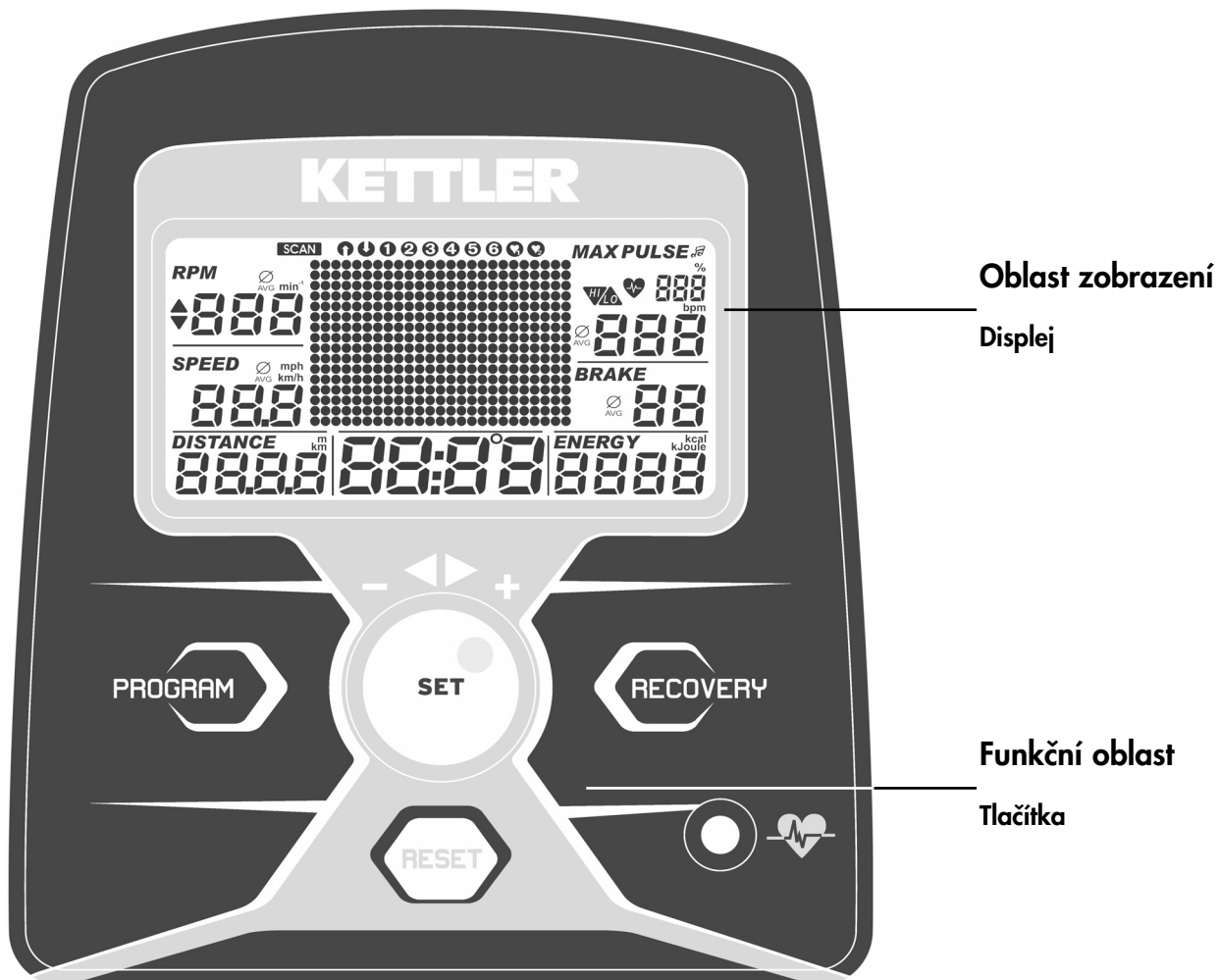
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

### Pro vaší bezpečnost:

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

## Stručný popis

Měřicí počítač disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou..

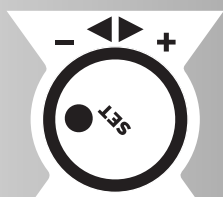
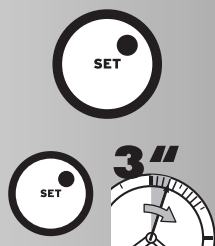
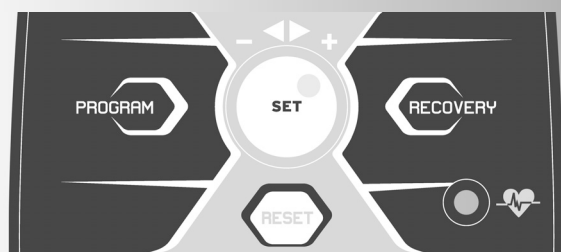


Oblast zobrazení

Displej

Funkční oblast

Tlačítka



## Stručný návod

### Funkční oblast

Tlačítka jsou následně stručně vysvětlena. Přesné použití naleznete v jednotlivých kapitolách. V těchto popisech jsou názvy funkčních tlačítek použity také stejně.

### SET

Tlačítko SET je kombinováno s otočným spínačem +/- . Stisknutím tlačítka SET potvrdíte hodnoty nastavení a funkce navolené otáčením. Delší stisknutí tlačítka SET způsobí restart tréninkového počítače.

### Otočný spínač +/-

Otočný spínač +/- je kombinován s tlačítkem SET. Pomalým otáčením se mění nastavované hodnoty v krocích. Rychlé otáčení umožňuje rychlý sled načítání nastavovaných hodnot. Stisknutím tlačítka SET potvrdíte zvolené hodnoty nastavení, nabídky, programy a funkce navolené otáčením.

- Před začátkem tréninku lze otočným spínačem nastavit různé hodnoty zadání. K tomu se musí přístroj nacházet poloze STOP.
- Během tréninku lze prostřednictvím tohoto otočného spínače snížit nebo zvýšit rozsah celkového zatížení > grafické sloupcové zobrazení.
- Po výběru a potvrzení tréninkového programu se další nastavení parametrů pro tento trénink nastaví pomocí otočného spínače +/- a potvrdí tlačítkem SET.

### + vzestupné nastavování hodnot zadání.

Otočením otočného spínače doprava (+) se hodnoty nastavení zvýší.

### - sestupné nastavování hodnot zadání.

Otočením otočného spínače doleva (-) se hodnoty nastavení sníží.

### RESET

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vymažete aktuální zobrazení a zahájíte opětovné spuštění.

### Program

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vyberete různé programy.

Opakované stisknutí > další program  
Delší stisknutí > průběh programu

### RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

## Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušní měřič  
Konektor zasuňte do zdířky, ruční puls je přitom vypnut;
2. Ruční puls  
Přípojka se nachází zasunutá na zadní straně displeje;
3. Prsní pás  
Prosím dodržujte příslušný návod.

## Indikační plocha / displej

Oblast zobrazení (nazývaná displej) informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.

## Programy: Count Up / Count Down

Programy se liší způsobem počítání.

## Programy

Zátěže vzhledem k času nebo dráze

Zadané profily 1–6

## Programy řízené pulsem: HRC1/HRC2

### Cílový puls v závislosti na čase

Dva programy, které na základě zadané hodnoty pulsu řídí zatížení.

### Zobrazené hodnoty

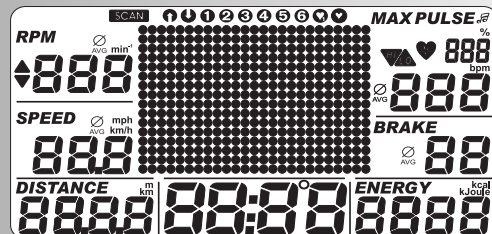
Obrázky ukazují provoz jako domácí krosový trenažér.

Při souhlasném počtu otáček s údaji příkladu jsou hodnoty rychlosti a vzdálenosti u domácích trenažérů nižší.

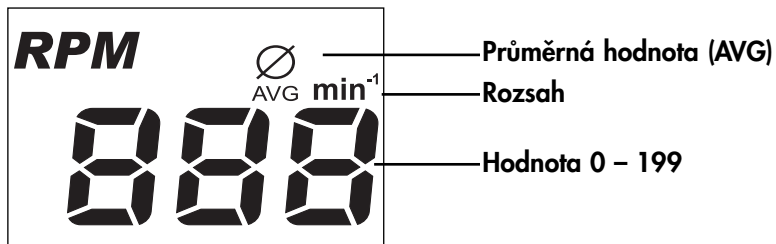
S hodnotou 60 min<sup>-1</sup> (RPM)

Krosový trenažér: = 9,5 km/h

Domácí trenažér: = 21,3 km/h

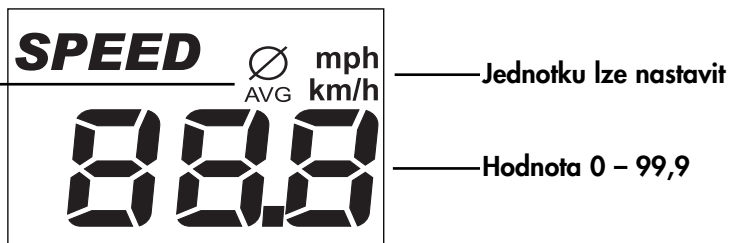


## Frekvence šlapání



## Rychlost

Průměrná hodnota (AVG)



## Puls

Maximální puls

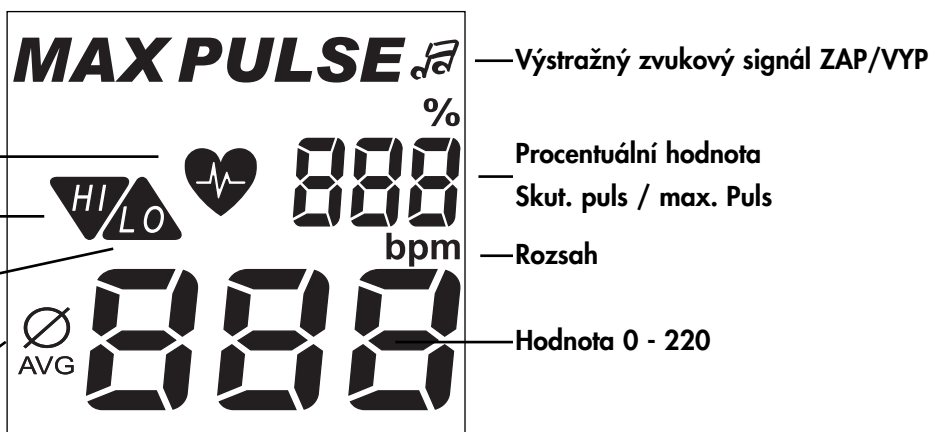
Symbol srdce (bliká)

Cílový puls překročen +11

Výstraha (bliká) max. puls +1

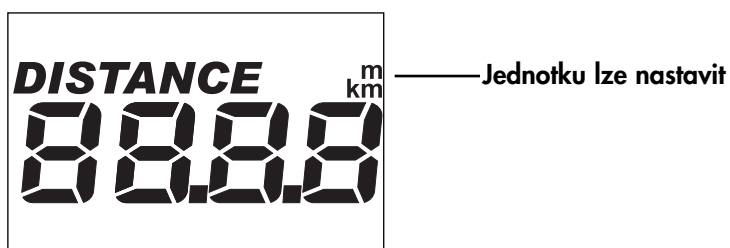
Pokles pod cílový puls -11

Průměrná hodnota



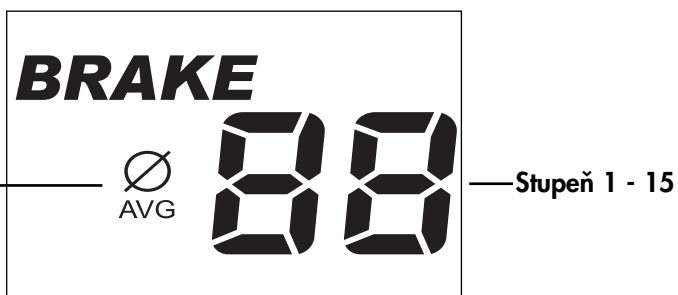
## Vzdálenost

Hodnota 0 – 999,9



## Stupeň zátěže

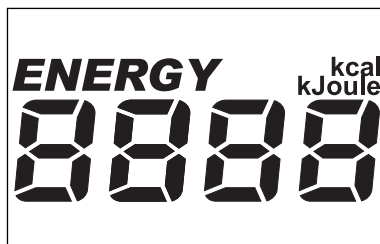
Průměrná hodnota



## Čas



## Spotřeba energie



Jednotku lze nastavit

Hodnota 0 – 9999

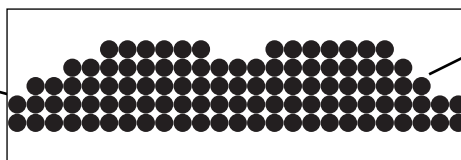
## Body



Profil zátěže

1 bod (výška)  
odpovídá 1 stupni  
1. řada stupeň 1

Ukazatel textu a hodnot



25 sloupců

1 sloupec odpovídá 1 minutě  
nebo 200 m nebo 0,1 mílím  
domácích trenažerů:  
400 m nebo 0,2 mílím

## Rychlé spuštění (pro seznámení)

### Zahájení tréninku:

bez zvláštního nastavení

- Zobrazení pozdravu při zapnutí  
Zobrazení celkového počtu kilometrů
- Po 3 vteřinách: Zobrazení „Count Up“;  
všechny hodnoty ukazují 0;  
Brzda ukazuje stupeň 1
- Zahájení tréninku
- **Zobrazení**  
Rychlosti, vzdálenosti, energie, času, otáček a stupně zátěže a pulsu (pokud je měření pulsu aktivní)

Změna zátěže během tréninku:

- „+“: zobrazená hodnota v okně „Brake“ se bude zvyšovat v krocích po 1.
- „-“ snižuje v krocích po jednom

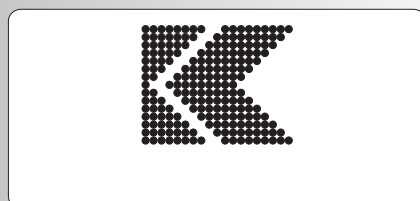
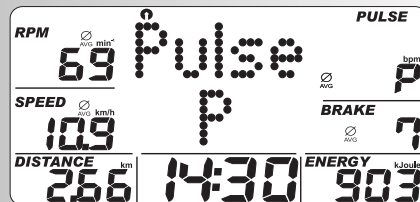
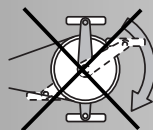
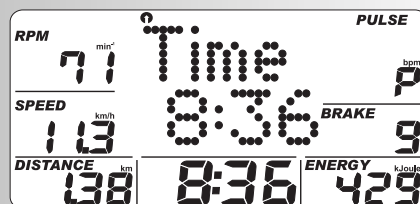
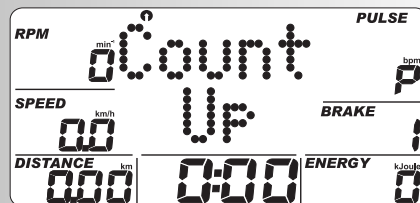
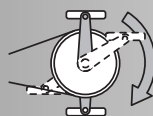
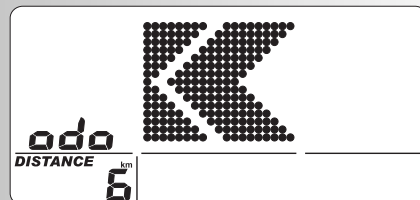
Pokračování tréninku s tímto nastavením. Mezitím lze zatížení kdykoliv měnit.

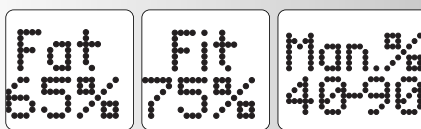
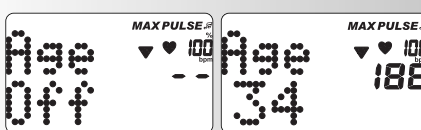
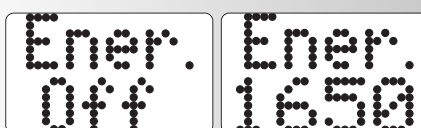
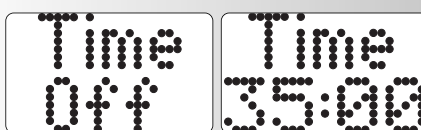
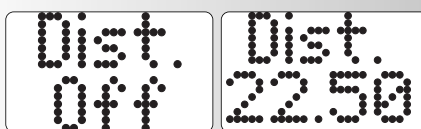
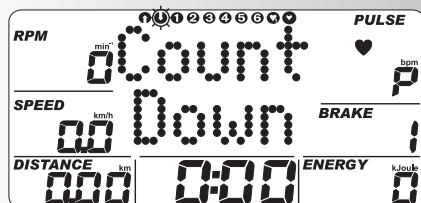
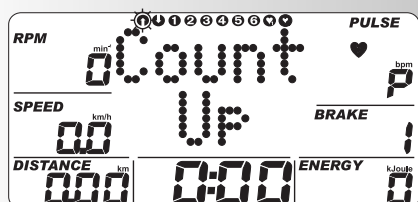
### Ukončení tréninku

- Průměrné hodnoty (Ø): Zobrazení:  
Rychlosti, otáček, stupně zátěže a pulsu (pokud je měření pulsu aktivní)
- Celkové hodnoty  
Vzdálenost, energie a čas

### Pasivní režim

Displej se 4 minuty po konci tréninku přepne do pasivního režimu. Když stisknete libovolné tlačítko, ukazatel zahájí opět počítání v režimu „Count Up“.





## Trénink

Počítač je vybaven 10 tréninkovými programy. Významně se liší intenzitou a dobou zatížení.

### 1. Trénink pomocí zadání zatížení

#### a) Manuální zadání zatížení

- (PROGRAM) „Count Up“
- (PROGRAM) „Count Down“

#### b) Zátěžové profily

- (PROGRAM) „1“ – „6“

### 2. Trénink pomocí zadání pulsu

#### Manuální zadání pulsu

- (PROGRAM) „HRC1 Count Up“
- (PROGRAM) „HRC2 Count Down“

### 1. Trénink pomocí zadání zatížení

#### a) Manuální zadání zatížení

(PROGRAM) „Count Up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: „Count Up“, začněte trénink, všechny hodnoty jsou přičítány směrem nahoru.

#### Nebo

- Stisknete tlačítko „SET“: Oblast zadávání
- „+“ nebo „-“: změna zatížení. Po zahájení tréninku se všechny hodnoty přičítají.

(PROGRAM) „Count Down“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: Zobrazení: „Count Down“ Program odpočítává zadané hodnoty dolů > 0. Když zadání není provedeno, započne trénink v programu „Count Up“.

Pro spuštění programu musí být zadána alespoň jedna hodnota pro čas, energii nebo vzdálenost.

- Stisknete tlačítko „SET“: Oblast zadávání

#### Oblast zadávání

*Zobrazení:* zadání dráhy „Dist“

#### Zadání dráhy

- Pomocí tlačítka „+“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 22,50) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

*Zobrazení:* další nabídka zadání věku „Time“

#### Zadání času

- Pomocí tlačítka „+“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 35:00). Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

*Zobrazení:* další nabídka zadání energie „Ener“

#### Zadání energie

- Pomocí tlačítka „+“ nebo „Mínus“ zadejte hodnoty (např. 1650) Prostřednictvím tlačítka „SET“ proveďte potvrzení.

*Zobrazení:* další nabídka zadání věku „Age“

#### Zadání věku

- Pomocí „+“ nebo „mínus“ zadejte hodnoty (např. 34) Potvrďte tlačítkem „SET“.

*Zobrazení:* další nabídka cílový puls „Fat 65%“

#### Cílový puls (v závislosti na věku)

- Proveďte výběr tlačítky „+“ nebo „-“
- Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 - 90



% Potvrďte tlačítkem „SET“ (např. manuálně 40 - 90 %)

- Tlačítkem „+“ nebo „-“ zadejte hodnoty (např. manuálně 83)

Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

**Nebo**

### Cílový puls (40 - 200)

- Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ zrušte výběr věkového zadání. Zobrazení: „AGE OFF“

Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** další zadání „Cílový puls“ (pulsy)

- Tlačítkem „+“ nebo „-“ zadejte hodnotu (např. 146)

Potvrďte tlačítkem „SET“ (režim zadávání ukončen)

**Zobrazení:** Připravenost k tréninku se všemi zadanými hodnotami

### Poznámka:

Přehled všech možností nastavení v programech je shrnut v tabulkách (viz strana 12).

## Připravenost k tréninku

### Zatížení

- Změňte výkon tlačítky „+“ nebo „-“. Zahájení tréninku

### b) Zátěžové profily (PROGRAM) „1“ – „6“

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM“

např. **zobrazení:** „1“

kondiční začátečník I; stupeň zatížení 1-4, 27 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 12

Zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „2“** kondiční začátečník II; stupeň zatížení 1-5, 30 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „3“** pokročilý I; stupeň zatížení 1-6, 36 min.

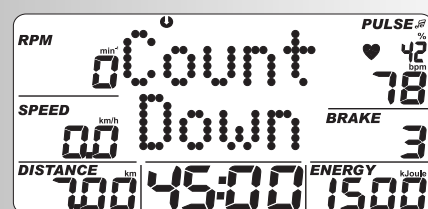
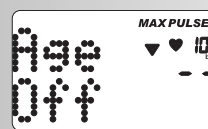
Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku

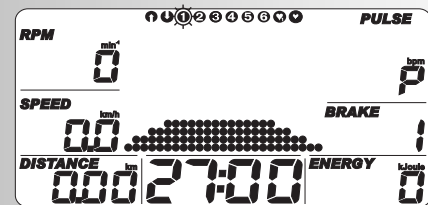
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „4“** pokročilý II; stupeň zatížení 1-7, 38 min

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

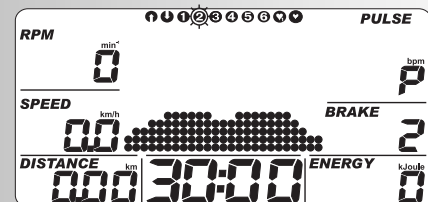
Zahájení tréninku



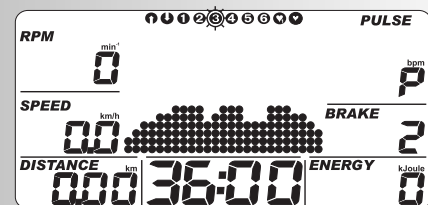
**1**



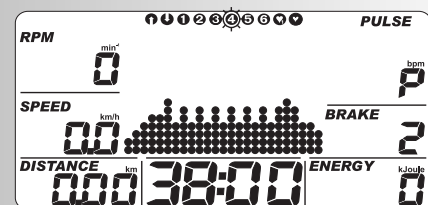
**2**



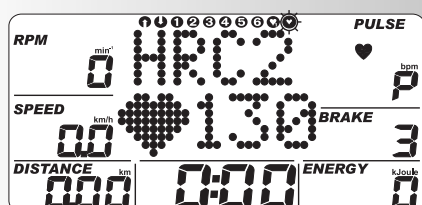
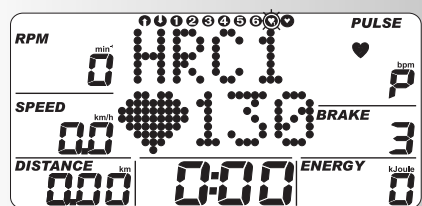
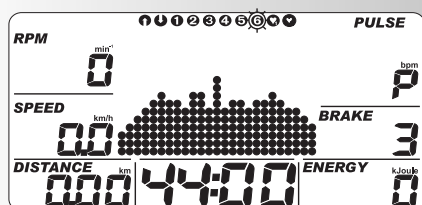
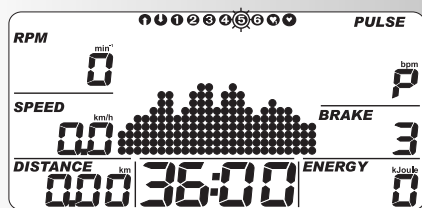
**3**



**4**



## Návod k obsluze a tréninku



- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „5“** profesionál I; stupeň zatížení 1-9, 36 min.

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

Zahájení tréninku

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení „6“** profesionál II; stupeň zatížení 1-10, 44 min

Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadání, zadání viz tabulka na straně 124

### Poznámka:

V případě doby přesahující 25 min. bude v náhledech programu profil zobrazen zkomprimován na 25 sloupců.

## 2. Trénink pomocí zadání pulsu

### Manuální zadání pulsu

(PROGRAM) „HRC1“ Count Up“

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení: HRC1** (režim přičítání)
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání  
Začněte trénink, všechny hodnoty budou přičítány. Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

(PROGRAM) „HRC2 „Count Down “

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM“ až se objeví: **Zobrazení: HRC** (režim odečítání)
- Stiskněte tlačítko „SET“: Oblast zadávání  
Zadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu „Count Down“.  
Zahájení tréninku  
Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

### Poznámka:

Firma KETTLER doporučuje provádět měření pulsu u programu HRC pomocí ušního měřiče pulsu nebo prsního pásu.

Snažte se prosím šlapat stále s konstantním počtem otáček, jinak bude negativně ovlivněna regulace pulsu.

Možnosti zadání: viz tabulka str. 12

U programů HRC dojde k úpravě výkonu při odchylce o +/- 6 srdečních tepů.

## Tréninkové funkce

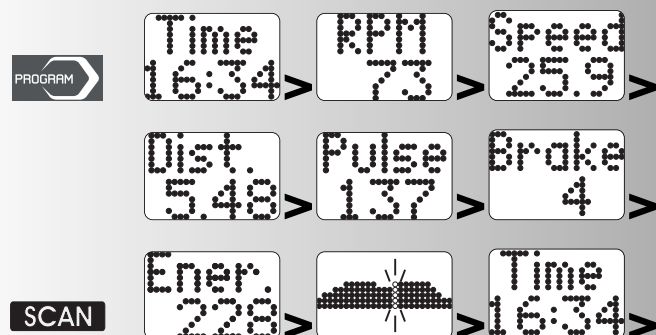
### Změna zobrazení při tréninku

#### Nastavení: manuálně

Pomocí stisknutí tlačítka „PROGRAM“ se zobrazení v bodovém poli začne měnit v pořadí: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Energ. / (profil) / Time ...

#### Nastavení: automaticky (SCAN)

Podržte tlačítko „PROGRAM“ stisknuté déle, až se na displeji objeví symbol „SCAN“. Změna zobrazení probíhá v 5vteřinovém taktu. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „PROGRAM“, funkcí Recovery nebo přerušáním tréninku.



## Přerušeni nebo ukončení tréninku

Jestliže šlapete rychlostí nižší než 10 otáček pedálu/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY“, rozpozná elektronika přerušeni tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Rychlost, zátěž, otáčky a puls se zobrazují jako průměrné hodnoty se symbolem Ø.

Pomocí tlačítka „+“ nebo „-“ přejdete do aktuálního zobrazení. Např. zbytkové hodnoty. Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do pasivního režimu.

## Opětovné zahájení tréninku

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

## Funkce RECOVERY

### Měření zotavovacího pulsu

Při ukončení tréninku stisknete tlačítko „RECOVERY“. Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

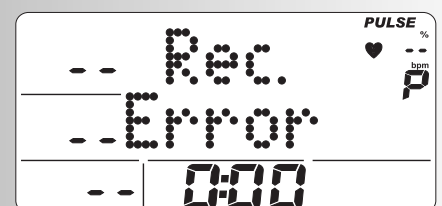
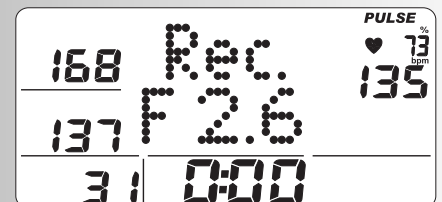
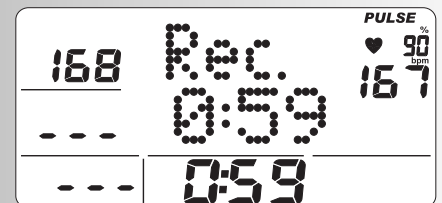
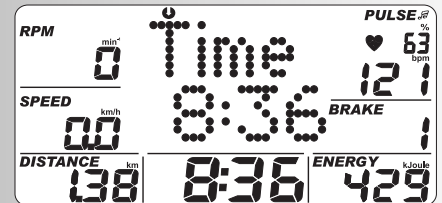
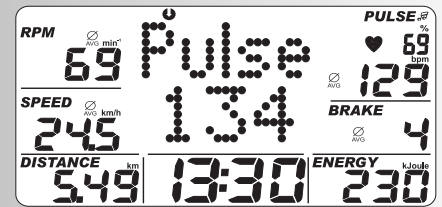
Když stisknete tlačítko „RECOVERY“, uloží se do „RPM“ aktuální hodnota pulsu; do „SPEED“ se hodnota pulsu uloží po 60 vteřinách. V poloze „DISTANCE“ se zobrazí rozdíl obou hodnot.

Podle něj je určena kondiční známka (například F 2,6). Zobrazení bude po 20 sekundách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY“ nebo „RESET“ přeruší funkci.

### Poznámka:

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



## Zadání a funkce

Trénink / Klidový stav	↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
Zatížení	✓	✓							*	*
Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Čas		✓								✓
Energie		✓								✓
Dráha		✓								✓
Max. puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
nebo										
Spalování tuku 65% nebo kondice 75% nebo manuálně 40-90%	✓	✓							✓	✓
Cílový puls 40-200	✓	✓							✓	✓
Přepínání čas/dráha			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Navolení stupně zátěže 1-10 před začátkem tréninku

## Přepnutí programu Čas / vzdálenost



Pouze u profilů zátěže 1-6

- Režim nastavíte tlačítky "+" nebo "-" (režim času nebo vzdálenosti)
- Potvrďte tlačítkem „SET“.

**Zobrazení:** další nabídka „zadání věku“ Age Off

Vzdálenost na jeden sloupec činí 0,2 km (0,1 mil).  
Domácí trenažér: 0,4 km (0,2 míle)

## Zobrazení při událostech stavu pulsu

Hodnota / zadání	%	Překročení			
		HI	LO	MAX	↻
Maximální puls VYP (AGE Off) 80-210	✓	+1		+1	+1
Cílový puls Spalování tuku 65% nebo Kondice 75% nebo Manuálně 40-90%	✓	+11	-11*		
Cílový puls 40-200		+11	-11*		

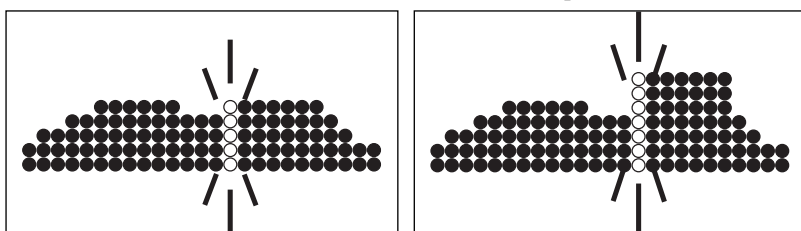
Při poklesu pod zadaný tréninkový puls (-11 tepů) se zobrazí symbol „LO“.

Při překročení (+11 tepů) se zobrazí symbol „HI“.

Při překročení maximálního pulsu bliká šipka „HI“ a zobrazí se nápis „MAX“.

\*Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen

## Změna nastavení zátěžového profilu



Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava. Sloupce vlevo udávající dosažené hodnoty výkonu a zůstávají nezměněny.

# Individuální nastavení

Postupujte podle schématu uvedeného vedle:

Stiskněte „RESET“

Zobrazení: všechny segmenty

nyní déle podržte stisknuté tlačítko „SET“: Nabídka: Individuální nastavení

**Zobrazení:** RESET + / -

## 1. Vymazání celkového počtu kilometrů

Stiskněte tlačítka „+“ a „-“ současně

**Funkce:** Celkový počet kilometrů smazán

Stiskněte tlačítko „Set“: Skok do dalšího nastavení

**Zobrazení:** Energ.

## 2. Zobrazení spotřeby energie v jednotkách kJoule / kcalorie

Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“

**Funkce:** Výběr zobrazení spotřeby energie

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

**Zobrazení:** Scale

## 3. Zobrazení jednotky v kilometrech / mílích

Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“

**Funkce:** Výběr zobrazení v kilometrech nebo mílích

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

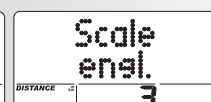
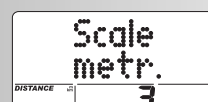
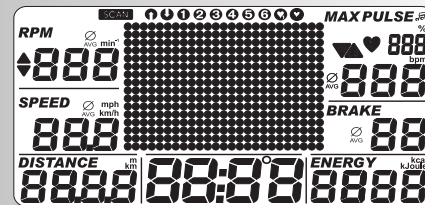
**Zobrazení:** Zadání zátěže v programech HRC.

## 4. Zadání zátěže v programech HRC.

Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“

**Funkce:** Počáteční zátěž v programech HRC zde může být stanovena od stupně 1 do stupně 10.

Stiskněte tlačítko „Set“: Vybrané nastavení bude převzata a proveden „Neustart“ – Restart – displeje



**Neustart**

## Všeobecná upozornění

### Domácí treňažer

#### Výpočet rychlosti

60 otáček pedálů za minutu znamenají rychlost 21,3 km/h.

### Crosstrainer

#### Výpočet rychlosti

60 otáček pedálů znamenají rychlost 9,5 km/h.

### Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaší výslednou „kondiční známku“ podle následujícího vzorce:

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

P1 zátěžový puls,

P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá,

Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaši schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka“ zlepšuje.

### Systémové zvukové signály

#### Zapnutí

Při zapnutí během sekčního testu je vydán krátký zvukový signál.

#### Konec programu

Konec programu (profilové programy, odpočítávání) je označen krátkým zvukovým signálem.

#### Překročení maximálního pulsu

Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

#### Výstup chyby

V případě chyb, kdy např. nelze vykonat funkci Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

#### Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan

Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

### Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzumessbar.

### Přepnutí času / dráhy

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

Dráha na sloupec obnáší

**Domácí treňažer:** 0,4 km (0,2 míle)

**Krosový treňažer:** 0,2 km (0,1 míle)

### Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

U profilů nad 25 minut až ke středu (sloupec 13). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 25), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

### Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

### 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 vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

#### S 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.

#### S prsním pásem

Dodržujte příslušný návod.

#### Poruchy ukazatele pulsu

Jestliže přeci jen dojde ještě jednou k problémům s měřením pulsu, překontrolujte ještě jednou výše uvedené body.

#### 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 zdířce pro měření pulsu nenachází žádný ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulsu aktivováno. Jestliže je do zdířky napojen ušní měřič pulsu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulsu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojovat konektor senzorů pro ruční měření pulsu.

### Poruchy tréninkového počítače

Stiskněte tlačítko RESET

# Tréninkový návod

## K intenzitě tréninku (domácí trenažér)

Intenzita je při tréninku s domácím trenažérem jednak regulována na frekvenci šlapání a jednak odporem při šlapání.

## K intenzitě tréninku (Crosstrainer)

Intenzita je při tréninku s Crosstrainerem jednak regulována frekvencí šlapání a jednak odporem při šlapání.

Crosstraining je velmi efektivní trénink celého těla, při kterém jsou namáhány všechny velké skupiny svalstva a který současně ideálním způsobem trénuje systém srdce a krevního oběhu a podporuje látkovou výměnu. Inovační eliptický průběh pohybu šlapátek posiluje svalstvo nohou a hýždí obzvláště šetrným způsobem ke kloubům, trénink horní části těla spojený s prací nohou namáhá především svalstvo paží, ramen, hrudníku a zad.

Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

**Výše uvedené a následující tréninkové pokyny jsou doporučovány pouze osobám se zdravým srdcem a krevním oběhem.**

## Pokyny k tréninku

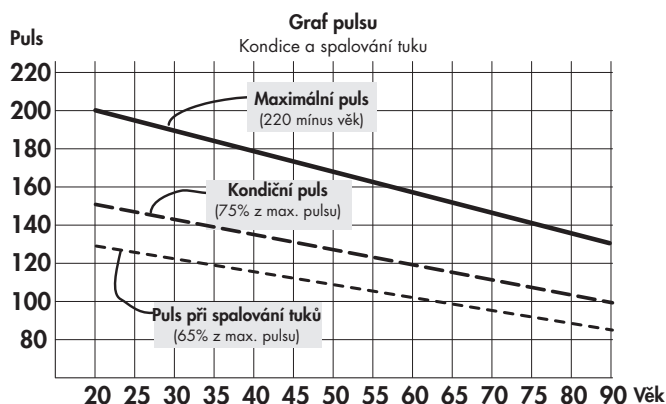
Trénink s krosovým trenažérem musí být metodicky sestaven podle zásad vytrvalostního tréninku. Vytrvalostním tréninkem jsou vyvolávány především změny a úpravy v systému srdce a krevního oběhu. Náleží sem pokles frekvence klidového pulsu a zátěžového pulsu. Takto má srdce více času k naplnění srdečních komor a prokrvení srdečního svalstva (věničnými cévami srdce). Dále se zvyšuje hloubka dýchání a množství vzduchu, které lze vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Aby byly tyto pozitivní změny dosaženy, je nutné plánovat trénink podle určitých zásad.

## Plánování a řízení vašeho tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může váš lékař diagnostikovat vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

## Intenzita zatížení

**Zátěžový puls:** Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65-75% (srov. graf) individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Intenzita je při tréninku s trenažérem na jedné straně regulována rychlostí pohybu a na druhé straně odporem magnetického brzdného systému. Se stoupající rychlostí pohybu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší brzdný odpor. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa nebo tréninku s příliš velkým brzdným odporem, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity podle zobrazených grafů.

## K rozsahu zatížení

Začátečník zvyšuje rozsah zatížení svého tréninku jen postupně. První tréninkové jednotky by měly být relativně krátké a sestaveny v intervalech. Za kondičně pozitivní jsou ve sportovním lékařství považovány následující zátěžové faktory: tet:

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

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

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

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 je vhodné trénovat každý den po 10 minut.

Vedle individuálního plánování vašeho vytrvalostního tréninku můžete též využít tréninkové programy integrované v tréninkovém počítači krosového trenažéru (srov. strana 9f).

## Návod k obsluze a tréninku

### Průběh pohybů (Crosstraining)

Průběh pohybu při crosstrainingu je již dán eliptickým otáčením šlapátek a umístěním řidítek. Přesto je nutno dodržovat některé body:

- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Při nasedání na přístroj se musí jedno šlapátko nacházet v nejnižší poloze a druhé v nejvyšší poloze. Oběma rukama uchopte řidítka a nastupte nejdříve na dolní šlapátko. Pře sestupování uvolněte nejprve horní šlapátko.
- Nastavte si šlapátka na pro vás optimální vzdálenost od řidítek; dbejte, abyste měli dostatek prostoru pro nohy a řidítka vás neomezovala při šlapání.

- Trénujte s příslušnou sportovní obuví a dbejte, abyste měli chodidla na šlapátkách stabilní.
  - (Netrénujte bez držení rukama.) Držte se madla mezi pohyblivými řidítky, jestliže chcete provádět jen trénink dolní části těla.
  - Snažte se dosáhnout rovnoměrného, hladkého průběhu pohybů.
  - Během tréninku střídáte pohyby šlapátek dopředu a dozadu, abyste svalstvo nohou a hýždí namáhali různým způsobem.
- Pravidelným tréninkem si můžete zvýšit výdrž, sílu a tím také zlepšit zdravotní stav. Úspěch při tréninku nejlépe završíte zdravým životním stylem, který je dán vyváženou, plnohodnotnou stravou.

## Glosář

### Recovery

Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

### Reset

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

### Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určená zatížení nebo cílové pulsy.

### Profily

Změna zatížení zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

### Rozměr

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

### Energie

Vypočte přeměnu energie vašeho těla

### Řízení

Elektronika reguluje zátěž nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

### Bodové pole

Oblast zobrazení s body 25 x 16 pro zobrazení zátěžových profilů a profilů pulsu jako i textů a hodnot.

### Puls

Měření srdečního tepu za minutu

### Max. puls(y)

Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

### Cílový puls

Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

### Puls spalování tuku

Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

### Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

### Manuálně

Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

### Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

### Symbol HI

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

### Symbol LO

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

### Menu

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

### Glosář

Soubor pokusů o vysvětlení.





## Índice

<b>Instruções de segurança</b>	130
• Assistência técnica	130
• A sua segurança	130
<b>Descrição breve</b>	131
• Área de função/Teclas	132
• Área de indicação/Display	133-135
<b>Início rápido (para familiarização)</b>	135
• Início do treino	135
• Fim do treino	135
• Modo de repouso	135
<b>Treino</b>	<b>136</b>
<b>... mediante valores de esforço</b>	
• Count-Up	136
• Count-Down	136
• Área de valores	136
Percurso	136
Tempo	136
Energia	136
Idade	137
pulsação pretendida (Fat/Fit/Man.)	138

<b>Prontidão para o treino</b>	138
• Perfis de esforço 1 – 6	138
<b>... mediante valores de pulsação</b>	
• HRC1 - Count-Up	140
• HRC2 - Count-Down	140
<b>Funções de treino</b>	139
• Mudança da indicação	139
• Interrupção/fim do treino	140
• Retomar o treino	140
• Recovery (pulsação de recuperação)	140
<b>Dados e funções</b>	141
• Tabela: dados/funções	141
• Comutação entre tempo e percurso	141
• Tabela: eventos relativos à pulsação	141
• Modificação do perfil	141
<b>Ajustes individuais</b>	142
• Apagar o total de quilómetros	142
• Selecção: indicação de kJoule/kcal	142
• Selecção: indicação de km/milhas	142

• Esforço inicial HRC1 / HRC2	142
<b>Indicações gerais</b>	143
• Sons do sistema	143
• Recovery	143
• Comutação entre tempo e percurso	143
• Indicação do perfil durante o treino	143
• Indicações relativas à medição da pulsação	143
Com clipe para a orelha	143
Com pulsação para as mãos	143
Com cinto torácico	143
• Falhas no computador	143
<b>Instruções de treino</b>	144
• Treino de resistência	144
• Intensidade da carga	144
• Grau de esforço	144
<b>Glossário</b>	144



Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

## Instruções de segurança

### Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.

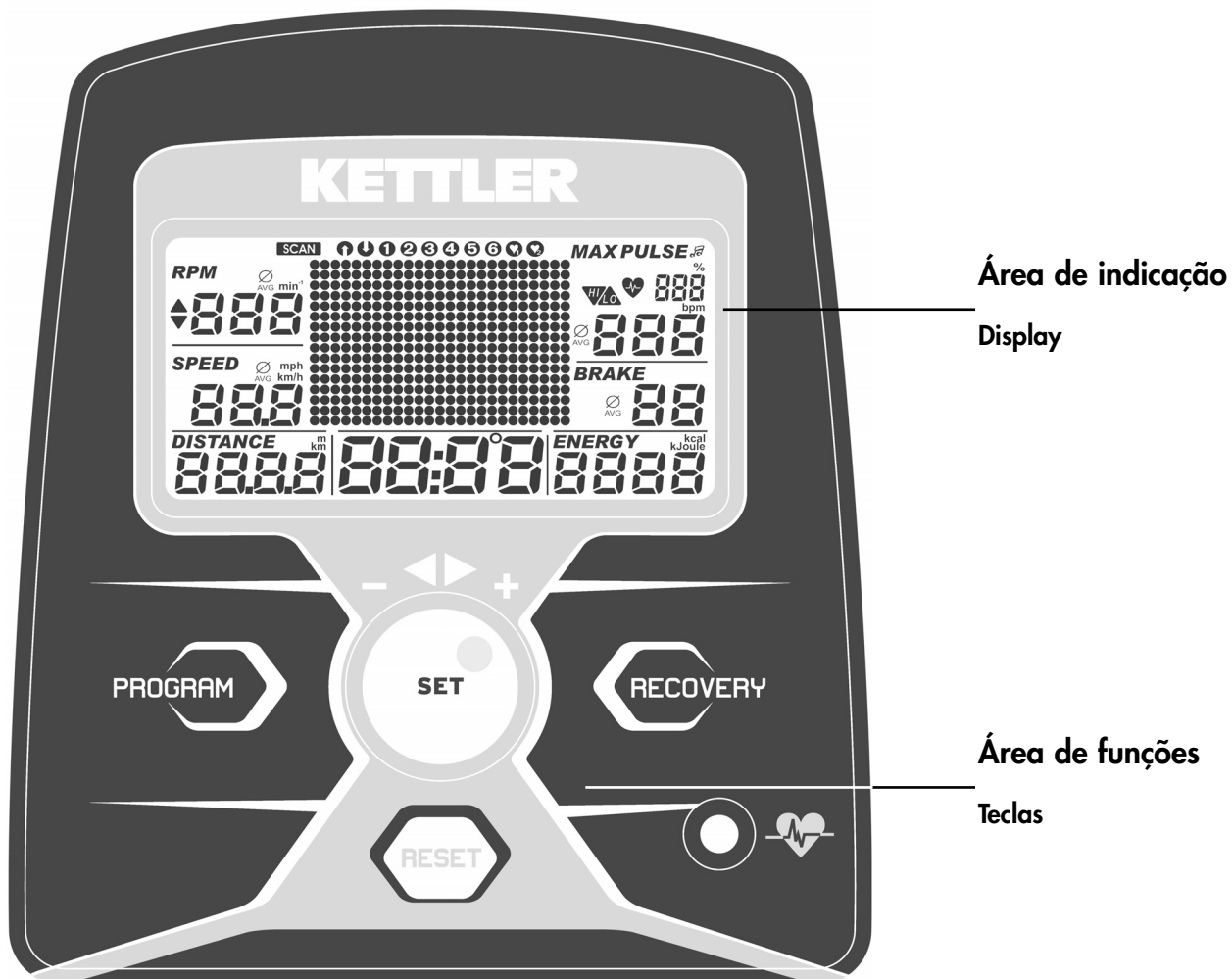
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

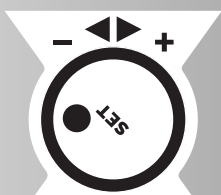
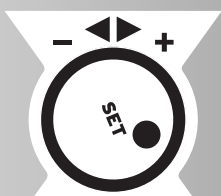
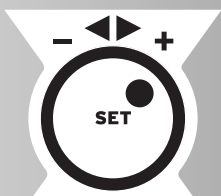
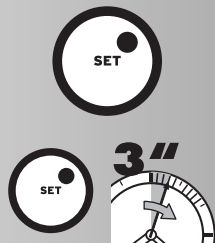
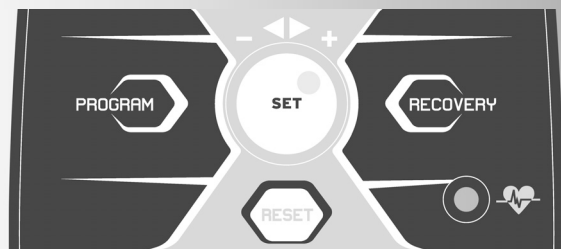
### Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

## Descrição breve

O computador de visualização tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (display) com símbolos variáveis.





## Instruções breves

### Área de funções

As teclas são explicadas brevemente a seguir.

A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos. Nestas descrições também se utilizam os mesmos nomes das teclas de funções.

### SET

A tecla SET funciona em conjunto com o botão rotativo +/- . Ao premir a tecla SET, confirma

os valores de ajuste e as funções que foram seleccionados mediante rotação.

Ao premir prolongadamente a tecla SET, reinicia o computador de treino:

### Botão rotativo +/-

O botão rotativo +/- funciona em conjunto com a tecla SET. Rode o botão lentamente para alterar os valores de ajuste de modo gradual. Rode o botão depressa para alterar os valores de ajuste mais rapidamente. Premindo a tecla SET, confirma os valores de ajuste, menus, programas e funções que foram seleccionados mediante rotação.

– Antes de iniciar o treino, é possível ajustar vários valores predefinidos através do botão rotativo. Para tal, o aparelho tem de se encontrar na posição STOP.

– Com o botão rotativo, a gama do esforço total de um programa de treino seleccionado pode ser reduzida ou aumentada durante o treino > representação em gráfico de barras.

– Após a selecção e confirmação de um programa de treino, os seguintes ajustes dos parâmetros para este treino são ajustados com o botão rotativo +/- e confirmados com a tecla SET:

#### + Aumentar os valores predefinidos.

Rodando o botão rotativo para a direita (+) são aumentados os valores de ajuste.

#### – Reduzir os valores predefinidos.

Rodando o botão rotativo para a esquerda (-) são reduzidos os valores de ajuste.

### RESET

Com esta tecla de funções é apagada a indicação actual para uma reinicialização.

### Programa

Com esta tecla de funções são seleccionados os diferentes programas.

Premir novamente > programa seguinte

Premir prolongadamente > Ciclo de programa

### RECOVERY

Com esta tecla de funções é iniciada a função de pulsação de recuperação.

## Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efectuada através de 3 fontes:

1. Clipe para a orelha  
A cavilha é introduzida no encaixe.
2. Pulsação para as mãos  
A ligação encontra-se na parte de trás do display;
3. Cinto torácico  
Respeite as respectivas instruções

## Área de indicação/Display

A área de indicação (chamada display) informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respectivamente.

## Programas: Count up/Count down

Os programas distinguem-se pela sua forma de contar.

## Programas

Esforços através do tempo ou percurso

Perfis predefinidos 1–6

## Programas controlados pela pulsação: HRC1/HRC2

### Pulsação pretendida através do tempo

Dois programas que regulam o esforço através de um valor predefinido para a pulsação.

## Valores indicados

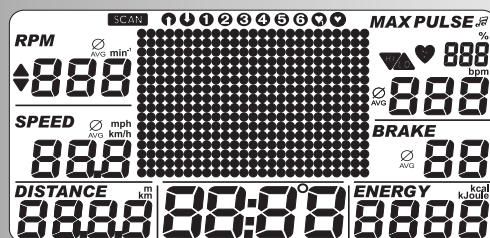
As indicações exemplificativas mostram o funcionamento como Crosstrainer.

No caso de números de rotações coincidentes com as indicações exemplificativas, os valores para a velocidade e a distância em bicicletas estáticas são mais baixos.

Com 60 r.p.m. (RPM)

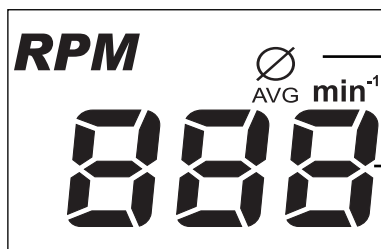
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Bicicleta estática: = 21,3 km/h



## Frequência dos pedais

G



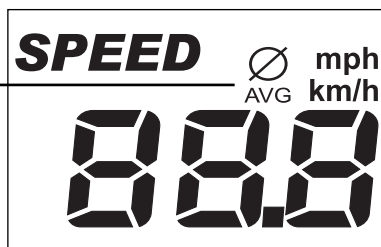
Valor médio (AVG)

Dimensão

Valor 0 - 199

## Velocidade

Valor médio (AVG)



Dimensão ajustável

Valor 0 - 99,9

## Pulsção

Pulsção máxima

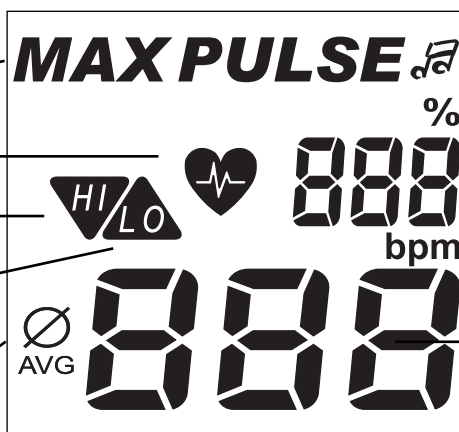
Símbolo de coração (intermitente)

Pulsção pretendida excedida +11

Aviso (intermitente) pulsção máx. +1

Pulsção pretendida não alcançada -11

Valor médio



Som de aviso LIGADO/DESLIGADO

Valor percentual

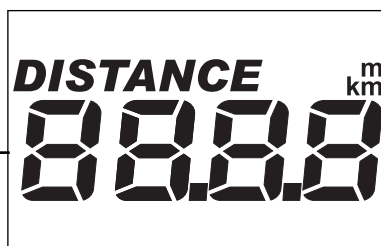
Pulsção real/pulsção máx.

Dimensão

Valor 0 - 220

## Distância

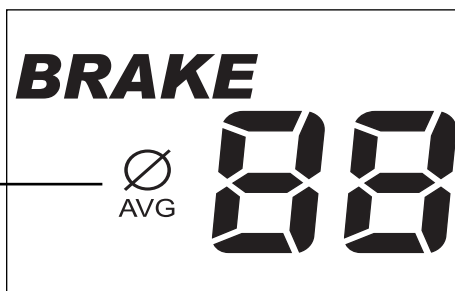
Valor 0 - 499



Dimensão ajustável

## Nível de esforço

Valor médio



Nível 1 - 15

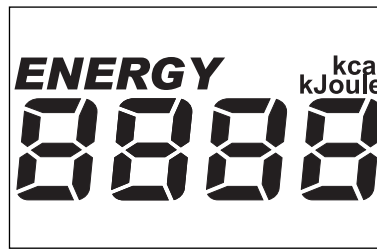
## Tempo



Valor 0 - 99:59

G

# Consumo de energia



Dimensão ajustável

Valor 0 - 9999

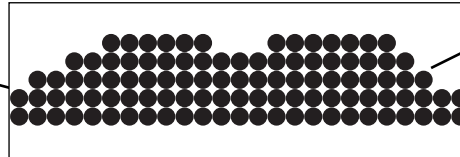
## Pontos



Indicação de texto e valores

Perfil de esforço

1 ponto (altura) corresponde a 1 nível  
1.º fila Nível 1



25 colunas

1 coluna corresponde a 1 minuto

ou 200 m ou 0,1 milhas

Bicicleta estática:

400 m ou 0,2 milhas

## Início rápido (para familiarização)

### Início do treino:

sem definições específicas

- Ecrã de boas-vindas ao ligar  
Indicação do total de quilómetros
- Após 3 segundos: indicação "Count Up";  
todos os valores indicam 0;  
O travão indica nível 1
- Início do treino

### Indicação

Velocidade, distância, energia, tempo, rotação e nível de esforço e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa)

Alteração do rendimento durante o treino:

- "+": o valor indicado na janela "Brake" aumenta em incrementos de 1.
- "-": diminui em incrementos de 5

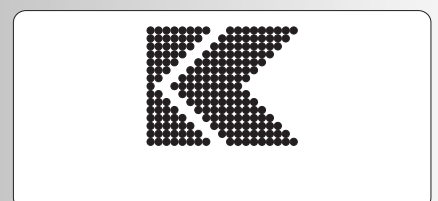
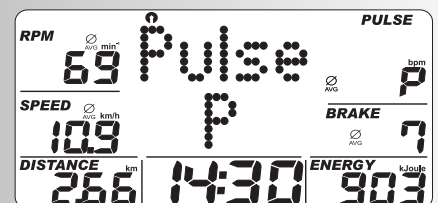
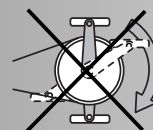
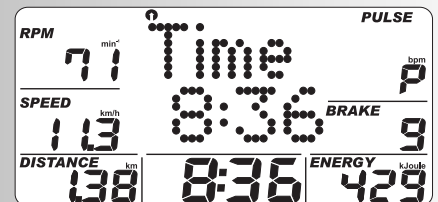
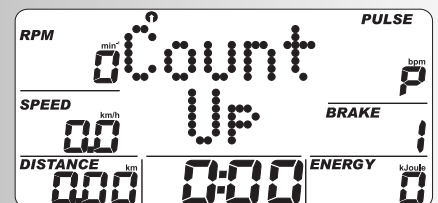
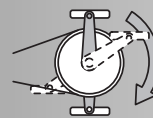
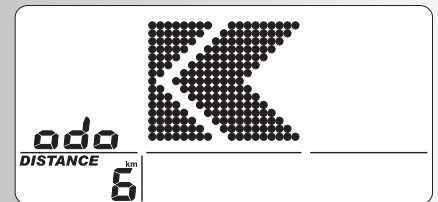
Continuar o treino com esta definição. O esforço pode ser alterado a qualquer momento.

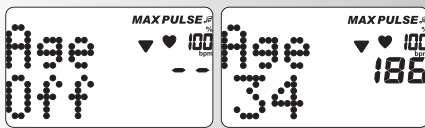
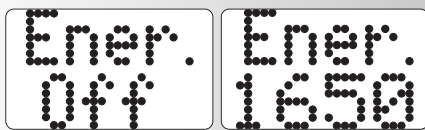
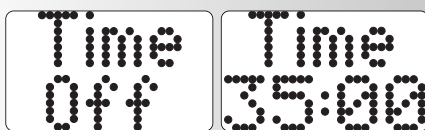
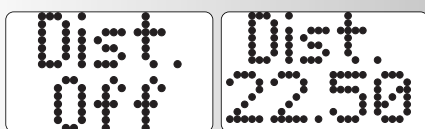
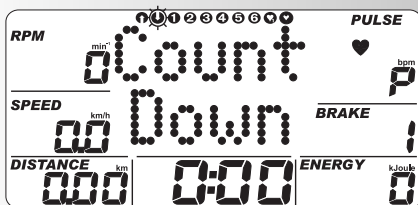
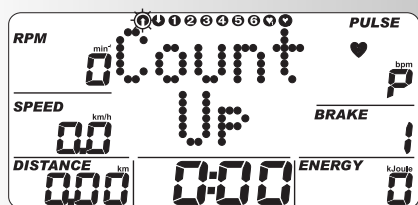
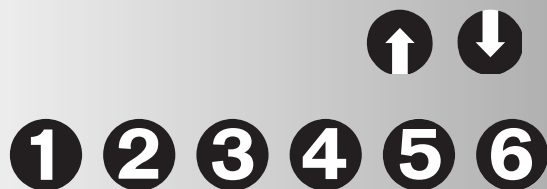
### Fim do treino

- Valores médios (Ø): **Indicação**  
Velocidade, rotação, nível de esforço e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa)
- Valores totais  
Distância, energia e tempo

### Modo de repouso

O aparelho muda para o modo de repouso 4 minutos após o fim do treino. Prima qualquer tecla. A indicação reinicia o "Count Up".





## Treino

O computador tem 10 programas de treino. Estes programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

### 1. Treino mediante valores de esforço

#### a) Introdução manual dos valores de rendimento

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

#### b) Perfis de esforço

- (PROGRAM) "1" - "6"

### 2. Treino mediante valores de pulsação

#### Introdução manual dos valores de pulsação

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

### 1. Treino mediante valores de esforço

#### a) Introdução manual dos valores de esforço

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Prima "PROGRAM" até: indicação: "Count Up"
- Iniciar treino, todos os valores começam a somar.

#### Ou

- Prima "SET": área de valores
- "+" ou "-": alterar o esforço.

Início do treino, todos os valores começam a somar.

(PROGRAM) "Count Down"

- Prima "PROGRAM" até: **indicação:** "Count Down"

O programa vai descontando dos valores introduzidos > 0. Se não for introduzido nenhum dado, o treino inicia no programa "Count Up".

No início do programa tem de existir pelo menos um dado para o tempo, a energia e o percurso.

- Prima "SET": área de valores

#### Área de valores

**Indicação:** valor de percurso "Dist."

#### Valor de percurso

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 22,50)
- Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte valor de tempo "Time"

#### Valor de tempo

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 35:00)
- Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte valor de energia "Ener."

#### Valor de energia

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 1650)
- Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte valor de idade "Age"

#### Valor de idade

- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. 34)
- Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte selecção da pulsação pretendida "Fat 65%"

#### Pulsação pretendida

- Seleccionar com "+" ou "-"



- Queima de gordura 65 %, fitness 75 %, manual 40 - 90 %  
Confirme com "SET" (p. ex. manual 40 - 90 %)
- Introduza os valores com "+" ou "-" (p. ex. manual 83)  
Confirme com "SET" (modo de valores concluído)  
**Indicação:** prontidão para o treino com todos os valores

Ou

### pulsção pretendida (40 – 200)

- Deseleccionar a introdução da idade com "+" ou "-"  
**Indicação:** "AGE OFF"  
Confirme com "SET".

**Indicação:** valor seguinte "Pulsção pretendida" (Pulse)

- Introduza o valor com "+" ou "-" (p. ex. 146)  
Confirme com "SET" (modo de valores concluído)  
**Indicação:** prontidão para o treino com todos os valores

### Observação:

Uma vista geral de todas as possibilidades de definição nos programas encontra-se resumida nas tabelas (ver página 12).

### Prontidão para o treino

#### Esforço

- Alterar o esforço com "+" ou "-".

Início do treino

#### b) Perfis de esforço (PROGRAM) "1" – "6"

Todos os perfis são seleccionados premindo "PROGRAM"  
p. ex. indicação: "1"

Principiantes do fitness I; esforço nível 1-4, 27 min.

Prima "SET": área de valores, valores ver tabela na pág. 140

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "2"**  
Principiantes do fitness II; esforço nível 1-5, 30 min.

Prima "SET": área de valores, valores ver tabela na pág. 140

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "3"**  
Avançados I; esforço nível 1-6, 36 min.

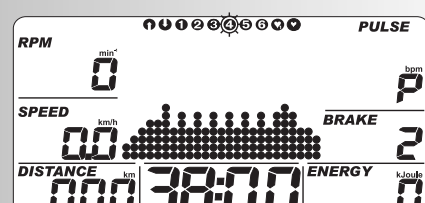
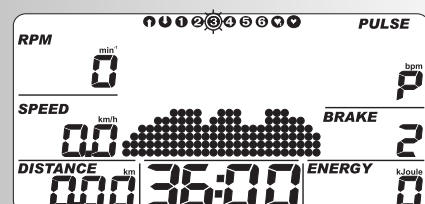
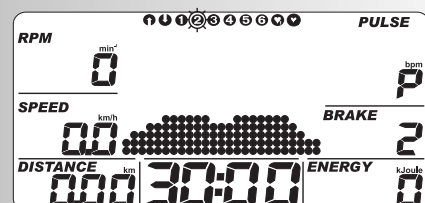
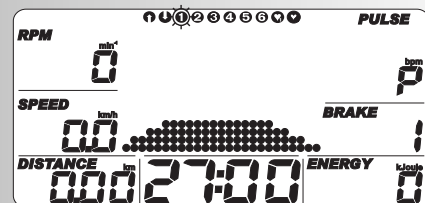
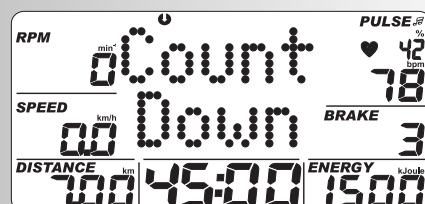
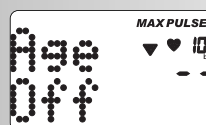
Prima "SET": área de valores, valores ver tabela na pág. 140

Início do treino

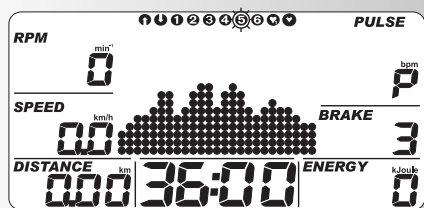
- Prima "PROGRAM" até: **indicação "4"**  
Avançados II; esforço nível 1-7, 38 min.

Prima "SET": área de valores, valores ver tabela na pág. 140

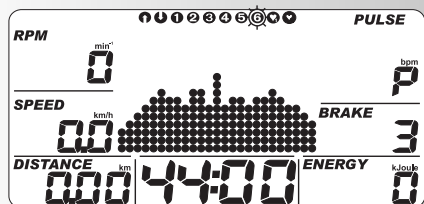
Início do treino



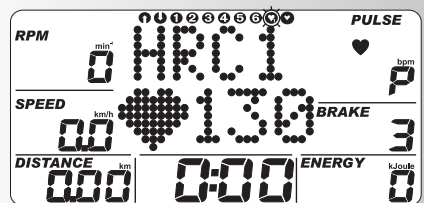
## Instruções de treino e utilização



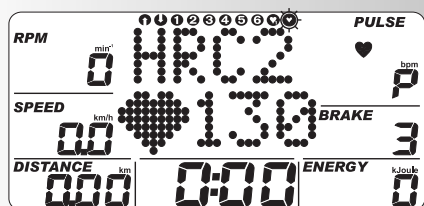
5



6



1



2



- Prima "PROGRAM" até: **indicação "5"**  
Professional I; esforço nível 1-9, 36 min.

Prima "SET": Área de valores, valores ver tabela na pág. 140

Início do treino

- Prima "PROGRAM" até: **indicação "6"**  
Professional II; esforço nível 1-10, 44 min.

Prima "SET": Área de valores, valores ver tabela na pág. 140

### Observação:

Com tempos acima de 25 min., o perfil encontra-se representado de forma comprimida em 25 colunas nas vistas gerais do programa.

## 2. Treino mediante valores de pulsação

### Introdução manual dos valores de pulsação

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Prima "PROGRAM" até surgir a indicação "HRC1" (Count Up)
- Prima "SET": área de valores

Iniciar treino, todos os valores começam a somar. O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Prima "PROGRAM" até surgir a indicação "HRC2" (Count Down)
  - Prima "SET": área de valores
- Os dados e as possibilidades de ajuste são análogos ao ponto do programa "Count Down".  
Início do treino  
O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

### Observação:

No caso dos programas HRC, a KETTLER recomenda a medição da pulsação através do clipe para a orelha ou do cinto torácico

Pedale com um ciclo de rotações tão constante quanto possível, caso contrário, a regulação da pulsação pode ser influenciada negativamente.

Possibilidades de valores: ver tabela na página 12

Nos programas HRC ocorre uma adaptação do rendimento em caso de desvios de +/- 6 batimentos cardíacos.

## Funções de treino

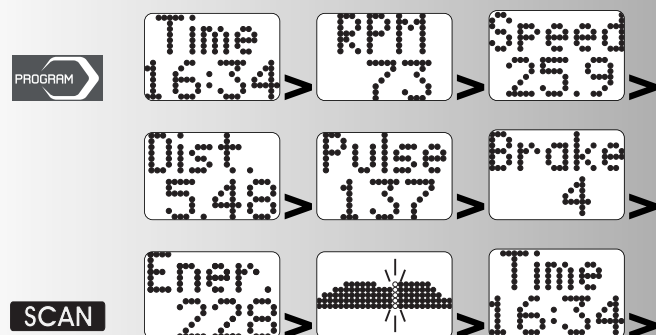
### Mudança da indicação durante o treino

#### Ajuste: manual

Com "PROGRAM" a indicação no campo de pontos muda na seguinte ordem: Time/RPM/Speed/Dist./Pulse/Brake/Ener. / (Profile) / Time ...

#### Ajuste: automático (SCAN)

Prima a tecla "PROGRAM" prolongadamente até surgir o símbolo "SCAN" no display. Mudança das indicações em intervalos de 5 segundos. A função de SCAN é terminada com a função Recovery, a interrupção do treino ou premindo novamente a tecla "PROGRAM".



## Interrupção ou fim do treino

Com rotações do pedal inferiores a 10 r.p.m. ou premindo "RECOVERY", a electrónica não detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. Velocidade, esforço, rotações e pulsação são representados como valores médios com o símbolo Ø.

Com "+" ou "-" é feita a mudança para a indicação actual, p. ex., valor restante.

Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de repouso.

## Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

## Função de RECOVERY

### Medição da pulsação de recuperação

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos.

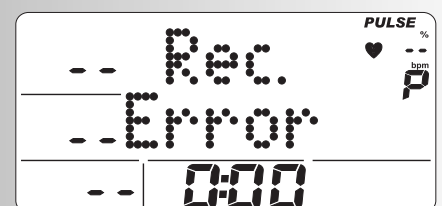
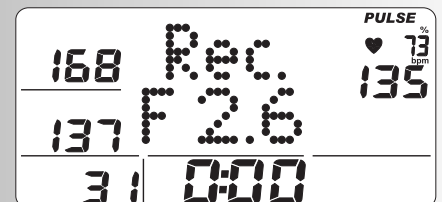
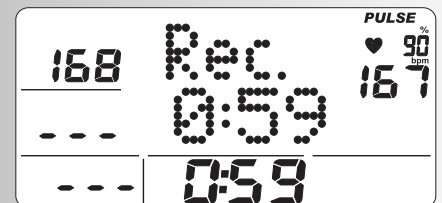
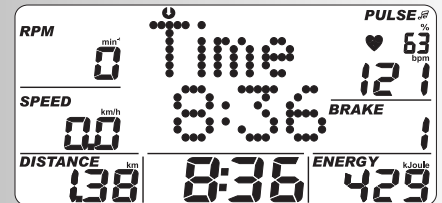
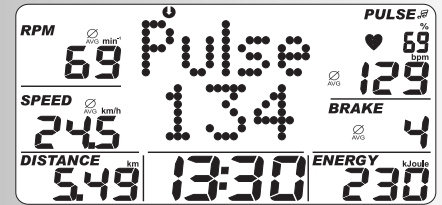
Se premir "RECOVERY", o valor actual da pulsação é guardado em "RPM"; o valor é guardado em "SPEED" após 60 segundos. Em "DISTANCE" é indicada a diferença dos dois valores.

A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (exemplo F 2.6). A indicação é terminada após 20 segundos.

"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função.

### Observação:

Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.



## Dados e funções

Treino / Paragem	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥	♥
<b>Esforço</b>	✓	✓							*	*
<b>Perfil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>tempo</b>		✓								✓
<b>Energia</b>		✓								✓
<b>Percurso</b>		✓								✓
<b>Pulsção máx.</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>ou</i>										
<b>Queima de gordura 65 %</b> ou <b>fitness 75 %</b> ou <b>manual 40-90 %</b>	✓	✓							✓	✓
<b>Pulsção pretendida 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
<b>Comutação entre tempo e percurso</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Recuperação</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Pré-selecção do esforço, nível 1-10, antes do início do treino

## Comutação do programa Tempo/percurso



Apenas para perfis de esforço 1-6

- Defina com "+" ou "-" (modo de tempo ou de percurso). Confirme com "SET".

**Indicação:** menu seguinte "Introdução da idade" Age Off

O percurso por coluna é de 0,2 km (0,1 milhas).

Bicicleta estática: 0,4 km (0,2 milhas)

## Indicação em caso de eventos relativos à pulsção

Valor / dados	Superação			
	HI	LO	MAX	√
<b>Pulsção máxima 80-210</b> <b>DESLIGADA (AGE Off)</b>	✓	+1	+1	+1
<b>Pulsção pretendida</b> Queima de gordura 65% ou fitness 75% ou manual 40-90%	✓	+11	-11*	
<b>Pulsção pretendida 40-200</b>		+11	-11*	

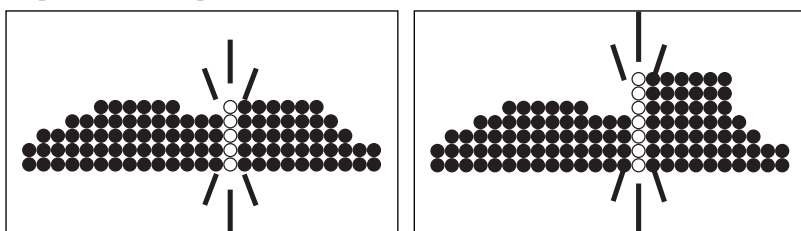
Se a pulsção do treino introduzida não for alcançada (-11 pulsções) é indicado o símbolo "LO".

Se a pulsção for excedida (+11 pulsções) é indicado o símbolo "HI".

Se a pulsção máxima for excedida pisca a seta " HI" e é indicado o texto "MAX".

\*Observação: surge apenas, se a pulsção pretendida tiver sido alcançada 1x

## Ajuste do perfil de esforço



Se o esforço for alterado durante o decorrer do programa, a alteração só se aplica da coluna intermitente para a direita. As colunas à esquerda indicam os valores de rendimento até agora alcançados e permanecem inalteradas.

## Ajustes individuais

Proceda de acordo com o esquema apresentado ao lado:

prima "RESET"

Indicação: todos os segmentos

Prima agora "SET" prolongadamente: menu: ajustes individuais

**Indicação:** RESET +/-

### 1. Apagar o total de quilómetros

Prima "+" "-" simultaneamente

**Função:** total de quilómetros apagado

Prima "SET": salto para o ajuste seguinte

**Indicação:** Energ.

### 2. Indicação do consumo de energia em kJoule/kcalorie

Prima "+" ou "-"

**Função:** selecção da indicação do consumo de energia

Prima "SET": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

**Indicação:** escala

### 3. Indicação da unidade em quilómetros/milhas

Prima "+" ou "-"

**Função:** selecção da indicação de quilómetro ou milhas

Prima "SET": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

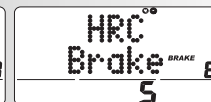
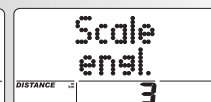
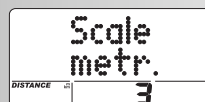
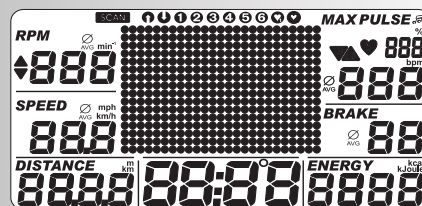
**Indicação:** valor de esforço nos programas HRC.

### 4. Valor de esforço nos programas HRC

Prima "+" ou "-"

**Função:** O esforço inicial nos programas HRC pode ser aqui determinado entre os níveis 1 e 10

Prima "SET": o nível indicado é aceite e ocorre uma "Neustart" – reinicialização – da indicação



**Neustart**

## Indicações gerais

### Bicicleta estática

#### Cálculo da velocidade

60 rotações do pedal por minuto correspondem a uma velocidade de 21,3 km/h.

### Crosstrainer

#### Cálculo da velocidade

60 rotações do pedal correspondem a uma velocidade de 9,5 km/h.

#### Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação em recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

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

P1 pulsação em esforço,                      P2 pulsação em recuperação

Classificação 1 =muito boa                      Classificação 6 =insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação em recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

### Sons do sistema

#### Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

#### Fim do programa

O fim de um programa (programas de perfis, countdown) é indicado através de um som breve.

#### Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

#### Edição de erros

Em caso de erros, p. ex. Recovery não executável sem sinal de pulsação, são emitidos 3 sons breves.

#### Ligar e desligar a função automática de Scan

Ao activar e desactivar a função automática de Scan é emitido um som breve

### Recovery

Nesta função, a massa volante é travada automaticamente. Não faz sentido continuar o treino.

### Comutação entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

O percurso por coluna é de

**Bicicleta estática:** 0,4 km (0,2 milhas).

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

### Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita.

No caso de perfis com mais de 25 minutos até ao centro (coluna 13). Depois o perfil desloca-se da direita para a esquerda. Se o fim do perfil surgir na última coluna (coluna 25), a coluna intermitente desloca-se ainda mais para a direita até ao fim do programa.

### Cálculo do valor médio

O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

### Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação pisca ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

#### Com clipe para a orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

#### Com a pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

#### Com cinto torácico

Respeite as respectivas instruções.

#### Falhas na indicação da pulsação

Caso ocorram problemas na medição da pulsação, verifique de novo os pontos supramencionados.

#### Observação:

Só é possível um tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos ou cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha ou receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha ou um receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. Não é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

### alhas no computador de treino

Prima a tecla RESET

# Instruções de treino

## Intensidade do treino (bicicleta estática)

No treino com a bicicleta estática, a intensidade é regulada através da frequência do pedalar e da resistência ao pedalar.

## Intensidade do treino (Crosstrainer)

No treino com a crosstrainer, a intensidade é regulada através da frequência do pedalar e da resistência ao pedalar.

O Crosstraining permite um treino muito efectivo de todo o corpo, em que todos os grandes grupos musculares são trabalhados e em que o sistema cardiovascular é estimulado de um modo ideal, obrigando a uma eliminação da matéria gorda. O inovador curso elíptico das superfícies para os pés fortifica especialmente os músculos das pernas e os glúteos, estando o trabalho das pernas aliado a um trabalho do tronco especialmente dos músculos dos braços, ombros, peito e costas.

Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

**As indicações de treino acima referidas e as que se seguem, só são aconselhadas para pessoas sem doenças cardiovasculares.**

## Notas sobre o treino

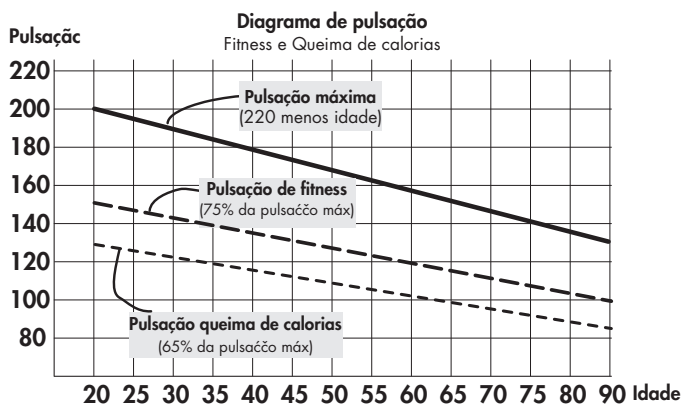
O exercício com o Crosstrainer deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. O treino de resistência provoca alterações e adaptações sobretudo ao nível do sistema cardiovascular. Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

## Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

## Intensidade de esforço

**Pulsação em esforço:** A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % (cf. diagrama) da pulsação máxima. Este valor muda conforme a idade.



Com o Crosstrainer, a intensidade é regulada por um lado, pela velocidade do movimento e, por outro, pela resistência do sistema do travão magnético. Com uma velocidade de movimentos progressiva, o esforço físico aumenta. Este também se torna maior, quando a resistência de travagem aumenta. Como principiante evite uma velocidade demasiado elevada ou um treino com grande resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Durante o treino, controle não só a sua frequência de pulsação mas também se a sua área de intensidade está de acordo com os diagramas ilustrados.

## Grau de esforço

O principiante deve aumentar o grau de esforço do seu treino apenas gradualmente. As primeiras sessões de treino devem ser relativamente curtas e com intervalos. A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Os principiantes deverão iniciar com unidades de treino de 30 a 60 minutos.

Durante as primeiras 4 semanas o treino pode ser concebido da seguinte forma:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
<b>1. Semana</b>	
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
<b>2. Semana</b>	
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
<b>3. Semana</b>	
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
<b>4. Semana</b>	
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Para a documentação pessoal de treino pode registar os valores de treino obtidos numa tabela de desempenhos. Antes e após cada unidade de treino deve realizar aprox. 5 minutos de ginástica para o aquecimento ou o arrefecimento. Entre duas unidades de treino deverá encontrar-se um dia sem treino, se no seguimento preferir o treino 3 vezes por semana de 20 a 30 minutos. Fora disso, não há nenhum inconveniente em fazer um treino diário de 10 minutos.

Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador do Crosstrainer (cf. página 9f).

## Instruções de treino e utilização

### Decurso do movimento (Crosstraining)

O movimento do Crosstraining é definido pela rotação elíptica das superfícies para os pés e pela posição das pegas. No entanto, é necessário respeitar alguns pontos:

- Antes de todas as sessões de treino, certifique-se de que o aparelho está correctamente montado e posicionado.
- Ao subir para o aparelho, uma das superfícies para os pés tem de estar na posição inferior e a outra na posição superior. Segure nas pegas com as duas mãos e suba em primeiro lugar para a superfície para os pés que se encontra na posição inferior. Ao descer, retire primeiro o pé da superfície para os pés que estiver na posição superior.
- Coloque-se sobre as superfícies para os pés à distância que mais lhe convier relativamente às pegas; nessa ocasião, garanta um espaço suficiente entre as pernas e as pegas.
- Treine com calçado desportivo adequado e assegure-se de

que está correctamente posicionado sobre as superfícies para os pés.

- Não treine sem mãos. Caso só queira treinar a parte inferior do corpo, segure nas pegas entre as barras móveis.
- Execute movimentos uniformes e circulares.
- Durante o treino, alterne os movimentos para a frente e para trás sobre as superfícies para os pés, para trabalhar os músculos das pernas e dos glúteos de modo distinto.

Ao treinar regularmente, poderá melhorar a sua resistência, a sua força e, conseqüentemente, também o seu bem estar. Um treino bem sucedido é optimizado através de um modo de vida saudável, definido por uma alimentação equilibrada e variada.

## Glossário

### Recovery

Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

### Reset

Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

### Programas

Possibilidades de treino que requerem pulsações pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

### Perfis

Alteração dos esforços representada no campo de pontos ao longo do tempo e do percurso.

### Dimensão

Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal.

### Energia

Calcula a transformação da energia do corpo

### Comando

A electrónica regula a potência ou a pulsação com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.

### Campo de pontos

Área de indicação com 25 x 16 pontos para a representação de perfis de esforço e de pulsação, bem como indicações de texto e valores.

### Pulsação

Medição do batimento cardíaco por minuto

### Pulsação(ões) máxima(s)

Valor calculado a partir de 220 menos a idade

### Pulsação pretendida

Valor da pulsação determinado manualmente ou através de programa, que se pretende alcançar.

### Pulsação para a queima de gordura

Valor calculado de: 65 % da pulsação máxima

### Pulsação de fitness

Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

### Manual

Valor calculado de: 40 – 90 % da pulsação máxima

### Idade

Valor para o cálculo da pulsação máxima.

### Símbolo HI

Se surgir "HI" significa que uma pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se piscar HI a pulsação máxima foi excedida.

### Símbolo LO

Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsações.

### Menu

Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

### Glossário


Um conjunto de possíveis explicações.





DK

## TINDHOLDSFORTEGNELSE.

<b>Sikkerhedsvejledning</b>	146	<b>.....valg mellem puls</b>		<b>• Restitution</b>	158
• service	146	• HRC1 – count up	154	• Skift mellem tid og distance	158
• deres sikkerhed	146	• HRC2 – count down	154	• Display profil under træning	158
<b>Kort beskrivelse</b>	147	<b>Træningsfunktion</b>		• Pulsmåling	158
• betjening / taster	148	• Skift af display	155	Med øreclip	
• display værdier	149 - 151	• Pause / slut træning	155	Med håndsensor	
<b>Quick start</b>	151	• Genoptagelse af træning	155	Med brystbælte	
• start på træning	151	• Restitution	155	• Fejl i computeren.	158
• slut på træning	151	<b>Input og funktion</b>	156	<b>Træningsvejledning</b>	159
• standby	151	• Tabel: input / funktion	156	• Udholdenhedstræning	159
<b>Træning</b>	152	• Tid Distance skift	156	• Belastningsintensitet	159
• count up	152	• Tabel: puls	156	• Størrelse af træning	159
• count down	152	• Profil justering	156	<b>Ordforklaring:</b>	160
• niveau indstilling	152	<b>Individuel indstilling</b>	157		
Distance		• Slet total km	157		
Tid		• Valg mellem kjoule / kcal	157	Dette tegn henviser til ordforklaring, hvor den specifikke vending forklares.	
Energi		• Valg mellem km/miles	157		
Alder		• Ekstra HRC1 / HRC2	157		
Valg af targetpuls (fit/fat/man.)	153	<b>Generelt:</b>	158		
<b>Klar til træning</b>	153	• System lyd	158		
• modstand 1 – 6	153				

## SIKKERHEDS VEJLEDNING

### FØLG VENLIGST NEDENSTÅENDE RETNINGSLINIER.

- Træningsmaskinen skal stå oprejst og på et jævnt underlag.
- Alle samlinger skal tjekkes og efterspændes med jævne mellemrum.
- For at undgå skader må træningsmaskinen kun bruges i henhold til vejledningerne.
- Maskinen må ikke udsættes for fugt, da dette kan forårsage rust.
- Tjek jævnligt maskinens funktioner og tilstand.
- Sikkerhedstjek skal udføres jævnligt og sikkert af brugeren.
- Defekte eller beskadigede dele bør udskiftes og kun med originale Kettler dele.

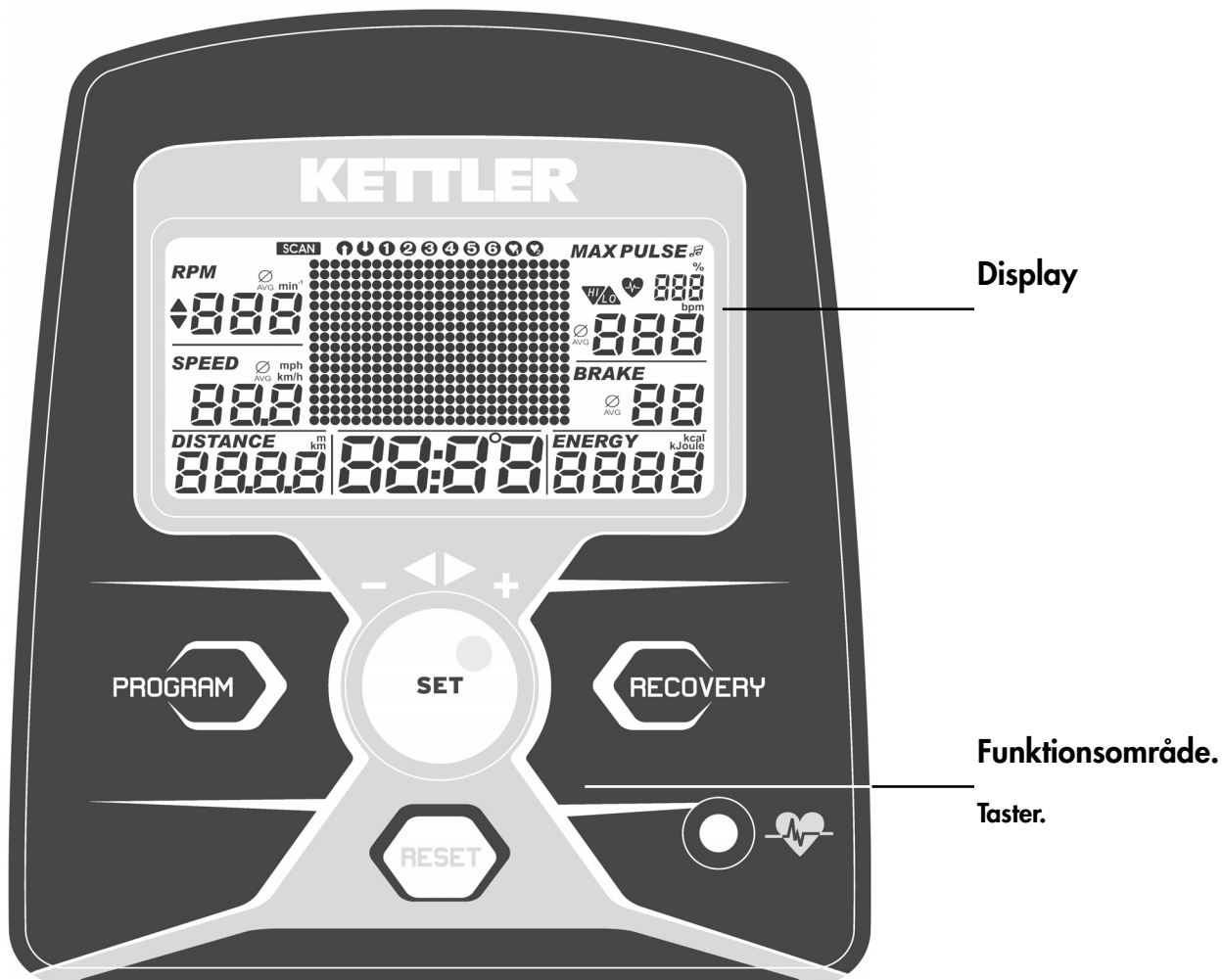
- Maskinen må ikke benyttes før reparationen er gennemført.
- Maskinens sikkerhedsstand kan kun opretholdes hvis den tjekkes jævnligt for skader og slidtage.

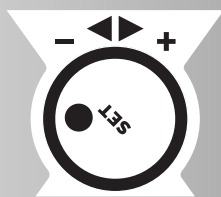
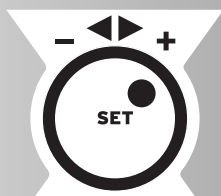
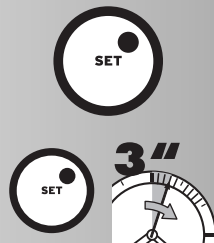
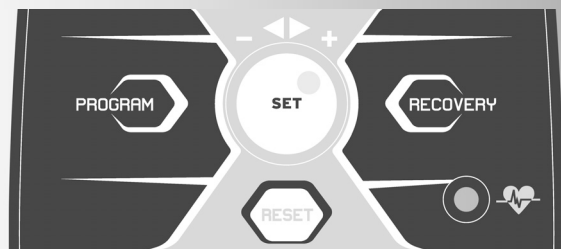
### For deres sikkerhed.

- Før de begynder at træne bør de henvende dem til deres læg og få klarlagt om de kan og bør træne på dette træningsudstyr. Den medicinske vurdering bør være basis for deres træningsprogram. Ukorrekt eller overdreven træning kan medføre skader på deres helbred.

## KORT BESKRIVELSE.

Elektronikken indeholder funktionsdisplay med taster og display med diverse symboler og grafik.





## Kort brugsanvisning

### Funktioner

Tasterne forklares kort efterfølgende.

I de enkelte kapitler vil funktionerne og brugen blive beskrevet mere udførligt. I disse beskrivelser vil funktionstasternes navne være de samme.

### SET

SET-knappen er kombineret med +/- drejeknappen. Ved at trykke på SET-knappen bekræfter

du de værdier og funktioner, som du har valgt med drejeknappen.

Ved at holde SET-knappen nede i længere tid, genstarter du træningscomputeren.

### +/- drejeknap

+/- drejeknappen er kombineret med SET-knappen. Hvis knappen drejes langsomt, ændres værdierne trinvist. Hvis den drejes hurtigt, vises værdierne hurtigt efter hinanden. Ved at trykke på SET-knappen, bekræfter du de værdier, menuer, programmer og funktioner, som du har valgt med drejeknappen.

– Før du starter træningen, kan du forvælge forskellige værdier med drejeknappen. Men først skal apparatet stå i STOP-position.

– I løbet af træningen kan den totale belastning for det valgte træningsprogram sænkes eller øges > grafisk bjælke.

– Når du har valgt og bekræftet et træningsprogram, indstilles de resterende data for denne træningsperiode med +/- drejeknappen og bekræftes med SET.

### + Opadgående indstilling af værdierne.

Ved at dreje knappen (+) til højre, øger du værdierne.

### – Nedadgående indstilling af værdierne.

Ved at dreje knappen (-) til venstre, mindsker du værdierne.

### RESET

Med denne funktionsknap slettes dataene i displayet, og du kan starte forfra.

### Program

Med denne funktionsknap vælger du de forskellige programmer.

Tryk én gang til > næste program

hold knappen nede > programmerne vises i hurtig rækkefølge

### RECOVERY

Med denne funktionstast starter du restitutionpulsfunktionen.

## MÅLING AF PULS.

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder.

1. Øreclips
2. Håndpulssensor.
3. Brystbælte, plug in modtager er påkrævet.

## DISPLAYET.

Giver informationer over diverse funktioner og indstillinger

## PROGRAM: COUNT UP / COUNT DOWN

## PROGRAM

Differentieres ved tælle funktionen.

Forudindtastede profiler 1 – 6

## PULSSTYREDE PROGRAMMER HRC1 / HRC2

2 programmer som kontrollerer belastningen ud fra en forud indtastet værdi.

## DISPLAY VÆRDIER.

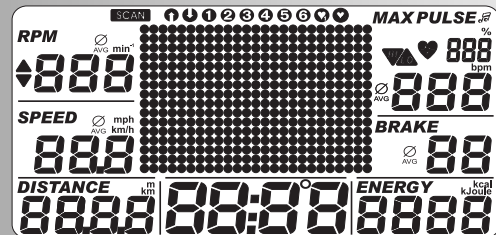
Det viste eksempel i illustrationen er for en motionscykel.

Hvis omdrejningerne pr. minut er det samme som i eksemplet, vil hastighed og distance være lavere på en crosstrainer.

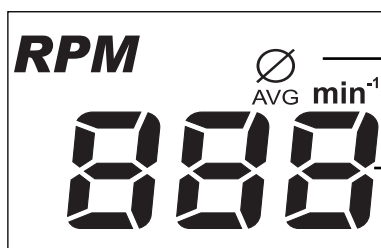
Ved 60 min. -1 (rmp)

Motionscykel = 21,3 km/t

Crosstrainer = 9,5 km/t



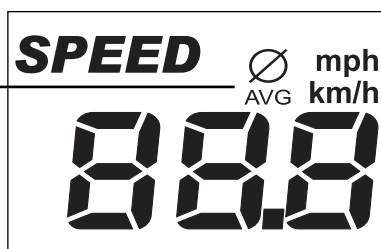
## Trædefrekvens



Gennemsnitsværdi (AVG)  
Værdi.  
værdi 0 - 199

## Hastighed

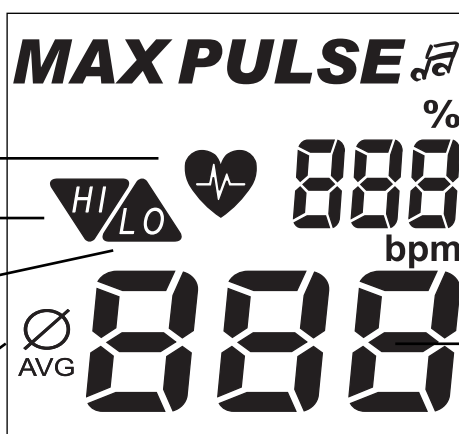
Gennemsnitsværdi (AVG)



Indstillelig dimension  
Værdi 0 - 99,9

## Puls

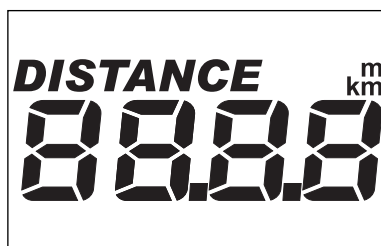
Max.Puls  
Hjertesymbol (blinker)  
Målpuls overskredet +11  
Advarsel (blinker) Max.Puls +1  
Målpuls underskredet -11  
Gennemsnitsværdi



Advarselstone TIL/FRA  
Procentværdi  
Faktisk puls / max. puls  
Dimension  
Værdi 0 - 220

## Distance

Værdi 0 - 999.9

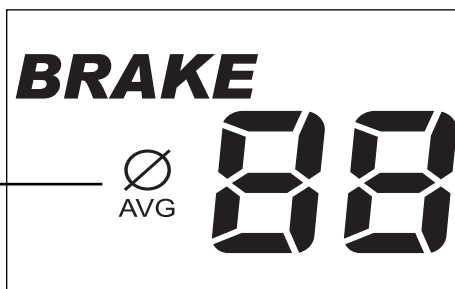


Indstillelig dimension

## Belastningstrin



Gennemsnitsværdi



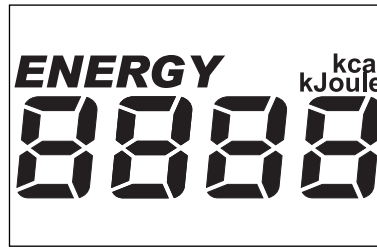
Trin 1 -15

## Tid



Værdi 0 - 99:59

## Energiforbrug



Indstillelig dimension

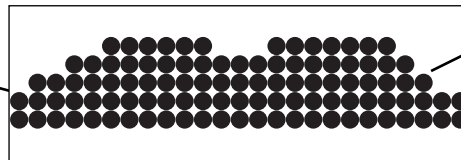
Værdi 0 - 9999

## Punkter



Visning af tekst-og værdi

**Belastningsprofil**  
1 punkt (højde) = 1 trin  
1. række = trin 1



25 spalter

1 spalte svarer til 1 minut eller ved hjemmetrænere: 400 m eller 0,2 mil og ved crosstrænere: 200 m eller 0,1 mil

## QUICK START:

### START TRÆNING.

Uden indstilling

- Image vises når der tændes.  
"ODO" viser det totalte antal km.
- Efter 3 sekunder: display viser "count up" alle værdier viser 0. Modstand viser 1
- Start træningen
- **Display:**  
Skala, puls (hvis aktiveret) distance, niveau, tid omdrejninger, hastighed.

Ændring af modstand under træning.

- "+": værdien ved siden af "brake" øges med 1
- "-": mindskes med 1

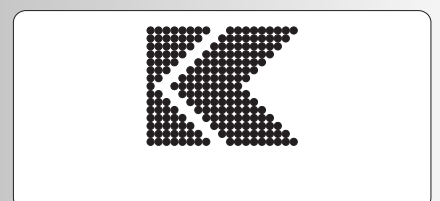
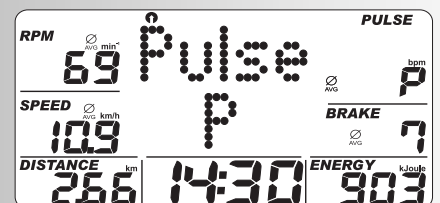
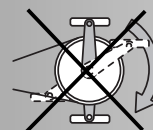
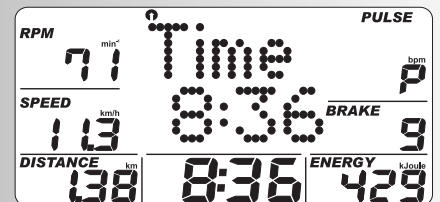
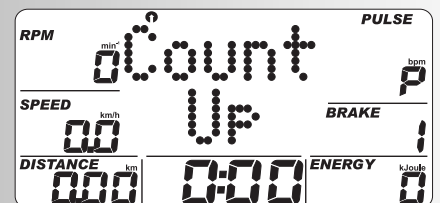
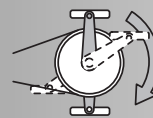
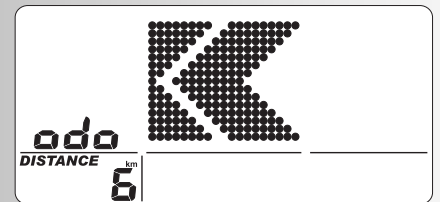
Fortsæt træning med den nye indstilling. Ændringer kan foretages når det ønskes.

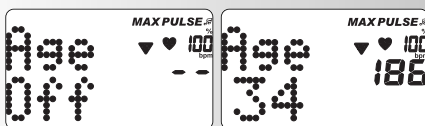
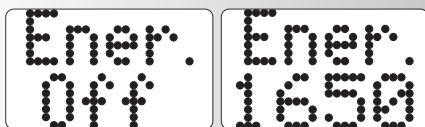
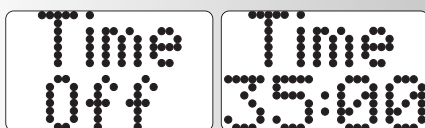
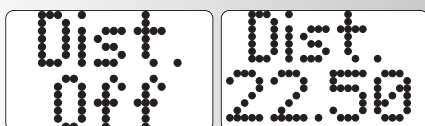
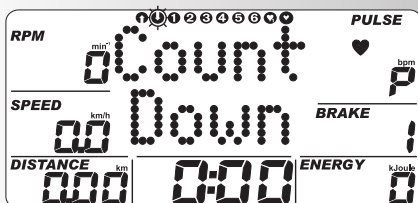
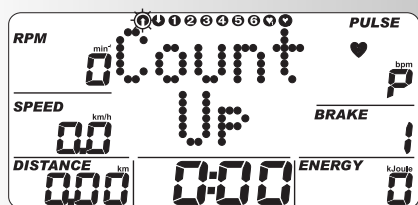
### SLUT PÅ TRÆNING.

- Gennemsnitsværdier (Ø): På **display:**  
Puls (hvis aktiveret), niveau, omdrejninger og hastighed.
- Total værdier:  
distance, energi og tid.

### STANDBY (HVILEPOSITION)

Efter 4 minutter går maskinen i hvileposition. Tryk på en hvilken som helst tast og displayet genstarter med "count up".





## TRÆNING.

Computeren er udstyret med 10 træningsprogrammer. De er klart differentieret i deres opbygning, intensitet og belastning.

### 1. TRÆNING MED NIVEAU INDSTILLING.

#### A) Manuel indstilling

- (Program) "count up"
- (Program) "count down"

#### B) Træningsprofiler

- (Program) 1 – 6

### 2. TRÆNING MED PULS INDSTILLING.

#### Manuel puls indstilling

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

### 1. TRÆNING MED NIVEAU INDSTILLING.

#### A) Manuel niveau input

(Program) "count up"

- Tryk "program" til display "count up", start træningen, alle værdier tæller op.

eller

- Tryk "set": indstilling
- "+" eller "-": ændre niveau  
Start træningen, alle værdier tæller op.  
Program "count down"
- Tryk "program" indtil *display* "count down"

Programmet tæller ned > 0 fra den indtastede værdi. Hvis der ikke er indtastet nogen værdi, starter programmet i "count up" for at starte programmet må der være indtastet en værdi i enten distance, tid eller energi.

- Tryk "set" værdi bekræftes.

#### VÆRDI DISTANCE

*Display:* Distance værdi (dist)

#### DISTANCE VÆRDI.

- Indsæt værdier ved brug af "+" eller "-" (f.eks. 22.50) bekræft med "set"
- Display:* næste menu er værdien for tid.

#### VÆRDIEN FOR TID.

- Indsæt værdier ved brug af "+" eller "-" (f.eks. 35.00) bekræft med "set"
- Display:* næste menu er værdien for energi.

#### VÆRDIEN FOR ENERGI.

- Indsæt værdier ved brug af "+" eller "-" (f.eks. 1650) bekræft med "set"
- Display:* næste menu: værdi for alder

#### VÆRDIEN FOR ALDER:

- Indsæt værdi med "+" eller "-" (f.eks. 34). Derved er max pulsen på 186 baseret, ved udregningen (220 – alder). Bekræft med "set"
- Display:* næste menu, valg af target puls "fat 65%"

#### VALG AF TARGETPULS.

- Vælg med "+" eller "-"
- Fedtforbrænding 65%, fitness 75%, manuel 40 – 90%.
- Indsæt værdier med "+" eller "-"



- Bekræft med "set", klar til træning  
*Display:* klar til træning med indtastede værdier

eller

### TARGET PULS (40 – 200)

- Fravælg alder med "+" eller "-"  
*Display:* age off  
Bekræft med "set"

*Display:* næste menu er værdien for Fravælg puls

- Display viser "puls off" Indsæt værdi med "+" eller "-", f.eks. 146  
Bekræft med "set"  
*Display:* klar til træning

### NOTE:

En oversigt af alle indstillinger i programmerne ses i tabellen (side 28)

## Træningsprogrammet er klar.

### Brugerprofil.

- Skift brugerprofil med "+" eller "-" i start træning.

### b) Træningsprofiler (program) "1" – "6"

Alle profiler vælges med "program"

f.eks. *Display* "1"

fitness nybegynder 1 profil niveau 1 – 4, 27 min

tryk "set": indstillings niveau, for indstilling se tabel på side 156

Start træningen

- tryk "program" til *display* "2"  
Fitness nybegynder 2, bruger niveau 1 – 5, 30 min.

Tryk "set": indstillingsniveau. For indstilling se tabel på side 156

Start træningen.

- tryk "program" til *display* "3"  
Øvet 1. brugerniveau 1 – 6. 36 min.

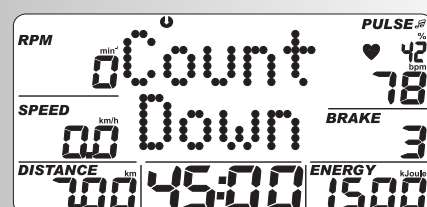
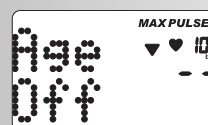
Tryk "set": indstillingsniveau, for indstilling se tabel side 156

Start træningen

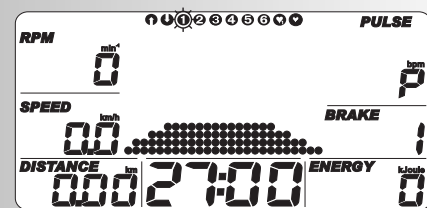
- Tryk "program" til *display* "4"  
Øvet 1: bruger niveau 1 – 7. 38 min.

Tryk "set": indstillings niveau, for indstilling se tabel side 156

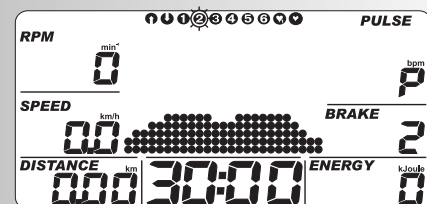
Start træningen



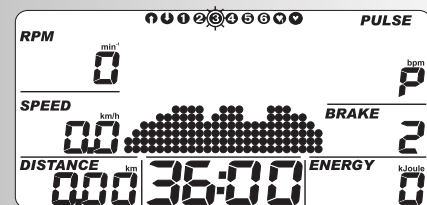
1



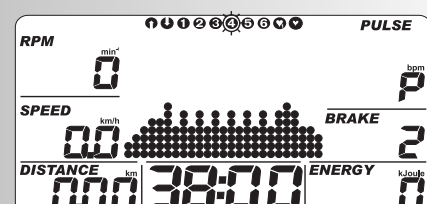
2



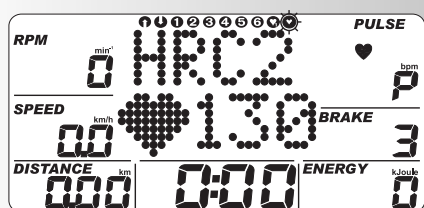
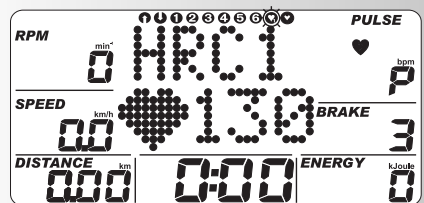
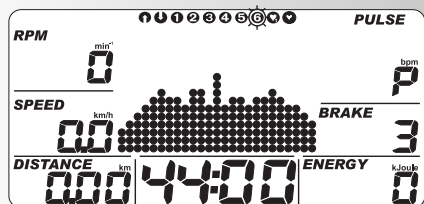
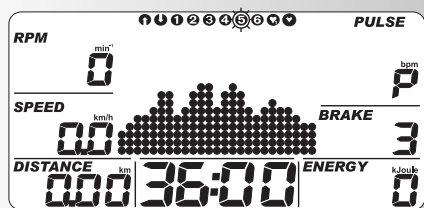
3



4



## Trænings - og brugervejledning



- tryk "program" til *display* "5"  
Prof 1. bruger niveau 1 – 9. 36 min.

Tryk "set": indstillingsniveau, for indstilling se side 156  
Start træningen

- Tryk "program" til *display* "6"  
Prof 1. bruger niveau 1 – 10. 36 min.

Tryk "set": indstillingsniveau, for indstilling se side 156

### NOTE:

Ved træningstider på over 25 minutter vises dette i 25 tætte kolonner.

## 2. Træning med puls indstillinger.

### Manuel pulsindstilling.

(Program) "HRC1 count up"

- Tryk "program" til display "HRC1" (count up)
- Tryk "SET" : indstillingsniveau  
Start træningen. Alle værdier tæller op.  
Profilen ændres automatisk til target pulsen er opnået (f.eks. 130)

(program) "HRC2 count down"

- Tryk "program" til display "HRC2" (count down)
- Tryk SET" : indstillings niveau  
Indstillings mulighederne er de samme som programmet "Count down"  
Start træningen  
Profilerne ændres automatisk til target pulsen er opnået (f.eks. 130)

### NOTE:

Kettler anbefaler at pulsmålingen udføres med øreclips eller brystbælte i alle HRC-programmer.

Hold tempoet så konstant og jævnt som muligt, eller vil pulsjustering blive påvirket negativt.

## Trænings funktion.

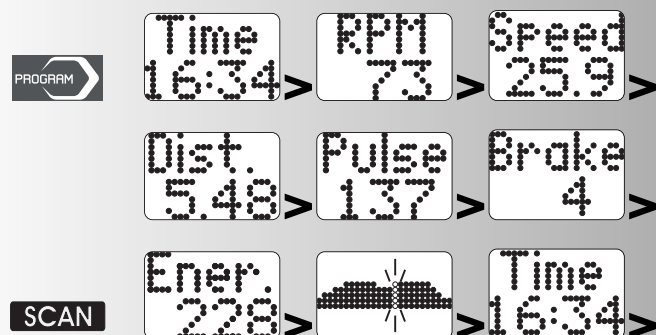
### Ændring af display under træningen.

#### Manuel justering

"program" ændre displayet i følgende rækkefølge: Tid, RPM, Hastighed, Distance, Puls, Modstand, Energi, Profiler, Tid.....

#### Automatisk justering : (SCAN)

Tryk "PROGRAM" tasten i længere tid til "SCAN" symbolet fremkommer i displayet. Dsiplayet skifter ni hvert 5. sek. SCAN-funktionen sluttet ved igen at trykke på "PROGRAM" tasten, "RECOVERY" eller ved at træningen afbrydes.



## Trænings pause eller stop.

Hvis der er mindre end 10 pedalomdrejninger / min eller at "RECOVERY" tasten trykkes, vil elektronikken opfatte dette som en træningspause. Alle træningsdata vil fremkomme i displayet. Hastighed, niveau, pedalomdrejninger og puls vil fremkomme som gennemsnitværdier med et Ø. Værdierne vil være fremme i 4 minutter. Hvis du ikke trykker på en tast eller starter træningen igen, vil elektronikken gå i hvile mode, med rum temperatur i displayet.

## Genoptagelse af træningen.

Hvis træningen genoptages inden for 4 minutter vil alle værdier fortsætte som før.

## Recovery – funktionen.

### Måling af restitutionspulsen.

Efter endt træning tryk "RECOVERY".  
Elektronikken vil nu måle pulsen i de næste 60 sek.

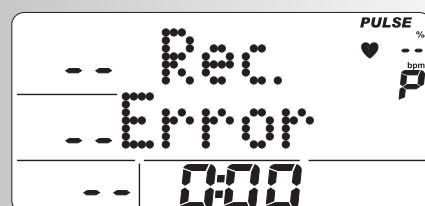
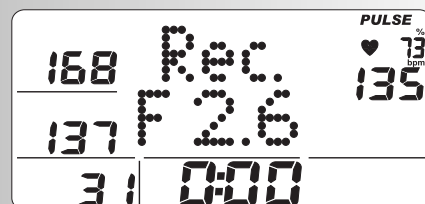
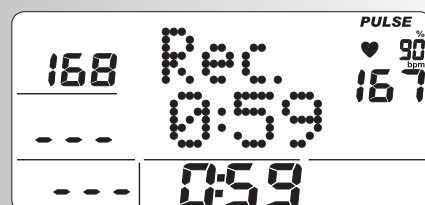
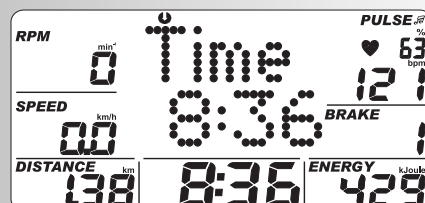
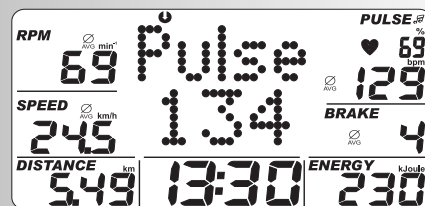
Hvis du trykker "RECOVERY" bliver den aktuelle pulsmåling gemt under "RPM" og pulsværdien gemmes efter 60 sek. under "Speed". I "Distance" vises differencen mellem de to værdier.

Resultatet er en fitnesskarakter (eksempel F 2.6.) displayet stopper efter 20 sek.

"RECOVERY" eller "RESET" stopper denne funktion

### NOTE:

Hvis pulsen ikke måles i starten eller slutningen af perioden, vil der fremkomme en fejlmelding i displayet.



## Indstillinger og Funktioner.

Træning / Rest	↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Modstand</b>	✓	✓							*	*
<b>Pofil</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Tid</b>		✓								✓
<b>Energi</b>		✓								✓
<b>Distance</b>		✓								✓
<b>Max. puls</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>eller</b>										
<b>Fedtforbrænding 65%</b> eller <b>fitness 75%</b> eller <b>manuel 40-90%</b>	✓	✓							✓	✓
<b>Target puls 40-200</b>	✓	✓							✓	✓
<b>Tid/distance skift</b>			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
<b>Recovery</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* Forudvalgte modstand niveau 1 – 10 forud for træningsstart.

## Skift mellem Tid / Distance.



Kun for profiler 1 – 6

- indstil med “-” eller “+” (time eller distance mode)  
Bekræft med “SET”.

**Display:** næste menu “age” ( indtast alder)

Distancen pr. kolonne er sat til 0,2 km (0,1 mile)

Motionscykler: 0,4 km (0,2 miles)

## DISPLAY I TILFÆLDE MED PULS.

Værdi / input	overskridelse				
	%	HI	LO	MAX	⚡
<b>Maximal puls 80-210</b>	✓	+1		+1	+1
<b>Off</b>					
<b>Target puls</b> Fedtforbrænding <b>65%</b> eller    Fitness <b>75%</b> eller    Manuel <b>40-90%</b>	✓	+11	-11*		
<b>Target puls 40-200</b>		+11	-11*		

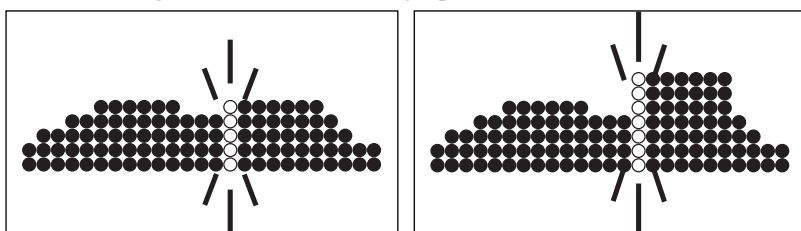
Hvis den indtastede puls er under (-11 slag) vil symbolet “lo” fremkomme

Hvis den opnåede puls er over (+ 11 slag) vil symbolet “hi” fremkomme.

Hvis max-pulsen er nået, vil “hi” pilen blinke og “max” fremkommer.

\* Note: fremkommer kun hvis target puls er opnået en gang

## Justering af brastningsprofilen



Hvis profilen justeres under træningen vil ændringen kun ændres fra efterfølgende kolonne til højre. Kolonnerne til venstre forbliver uændret.

# Individuelle indstillinger.

Forsæt frem, efter skemaet ved siden af: Tryk "RESET":

Display: alle visninger.

Tryk nu "SET" i længere tid: menu: individuelle indstillinger.

Display: Rest +/-

## 1. slet total kilometer.

Tryk "+" og "-" samtidig

**Funktion:** totalkilometer slettes

Tryk "set": springer til næste indstilling

*Display:* Energi

## 2. værdier for kilojoule/kcal slettes

tryk "+" eller "-"

**funktion:** vælg total energiforbrug.

Tryk "set": den valgte enhed slettes og der springes til næste indstilling.

*Display:* "Scale"

## 3. display for kilometer eller mile enheder.

Tryk "+" eller "-"

**Funktion:** vælg kilometer eller mile display

Tryk "SET": den valgte enhed fastholdes og der springes til næste indstilling.

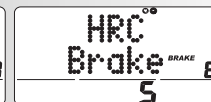
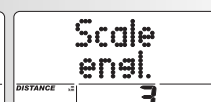
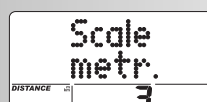
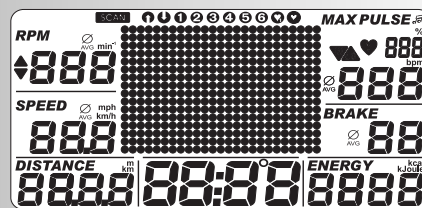
*Display:* Modstandsprofil i HRC-Programmer

## 4. Modstand indstilling i HCR-Programmer.

Tryk "+" eller "-":

**Funktion:** Den interne modstand i HRC-programmerne kan specificeres i niveauer på 1 – 10.

Tryk "set": det viste niveau tilføjes og "Neustart" fremkommer i displayet.



**Neustart**

## Generel information.

### Beregning af hastighed.

#### Med træningmaskine, Racer, Crossbike.

60 pedalomdrejninger svare til en hastighed på 21,3 km/t

#### Med crosstrainer.

60 pedalomdrejninger svare til en hastighed på 9,5 km/t

### Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og skønner differencen mellem belastningspuls og hvilepuls, resultatet "Fitness karakter" er baseret på følgende formel.

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

P 1 belastnings puls

P 2 = restitution puls

F1.0 = meget god

F6.0 = ikke god

Sammenligningen mellem belastningspuls og hvilepuls er en simpel og hurtig måde til at kontrollere din fitnessstilstand. Fitnessværdien er en orienterende værdi som viser din evne til at restituere efter fysisk belastning. Før du trykker Recovery-tasten og får computerne til at beregne din fitness værdi, bør du træne i dit belastningsniveau i længere tid, i mindst 10 minutter. Med en normal kardiologisk træning, vil du opdage at din karakter vil forbedres.

### System signal.

Når du aktiverer maskinen, udsendes et signal under segment testen.

#### Program slut

Et program slutter (profilprogram, count down) og et kort signal lyder.

#### Overskridelse af Max Puls.

Hvis den forudindtastede puls overskrides med mere end 1 puls slag, lyder der 2 korte signaler og gentages for hvert 5 sek.

#### Fej i displayet.

I tilfælde af fejl, f.eks. hvis en restitution måling ikke kan gennemføres, lyder 3 korte signaler.

#### Slå SCAN-Funktionen til / fra

Når Scan-funktionen slås til eller fra lyder et kort signal.

### Recovery.

Under denne funktion bremses svinghjulet automatisk. Det er unødvendigt med yderligere træning.

### Skift mellem Tid / Distance.

I programmerne 1 – 6, er det muligt at skifte mellem Tid og Distance, i indstillingerne.

Distancen pr kolonne er

**Motionscykler:** 0,4 km (0,2 miles)

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

### Display profil under træningen.

Ved start blinker den første kolonne. Derefter flytter den mod højre. I programmer på mere end 25 minutter, vil den, når den når 13. kolonne, flytte mod venstre igen. Når den når kolonne 25 vil den dukke op i den sidste kolonne til højre og blinke.

### Gennemsnits beregning.

Gennemsnitsværdier er beregnet pr træningsenhed.

### Vejledning til pulsmåling.

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslag.

#### Med øre-clip.

Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, gnub øreflippen grundigt for at aktivere blodgennemstrømningen, før du sætter sensoren på.

Undgå forstyrrende måling.

- sæt sensoren på øreflippens bedste punkt, så symbolet blinker jævnt.
- Undgå at sidde under stærke lyskilder, neonlys, halogenlys, spotlight og direkte sollys
- Undgå at støde sensoren og ledningen, fæstne altid ledningen til tøjet.

#### Med 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 gruppe på kontaktfladerne

#### Med brystbælte.

Vær opmærksom på de tilsvarende vejledninger.

#### Fejl i puls displayet.

Skulle der opstå problemer med pulsmålingen, tjek de ovenstående punkter igennem.

#### NOTE:

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 nødvendig at tage stikket til håndpulssensoren ud af computern.

#### Fejl i træningscomputeren.

Tryk på "RESET" tasten.

# Trænings vejledning.

## Træningsintensitet (Motionscykel.)

Intensiteten i træning med motionscykel, er en afhængig af på den ene hånd pedalomdrejningerne og på den anden hånd pedalmodstanden.

## Træningsintensitet (Crosstrainer)

Intensiteten i træning med crosstrainer, er afhængig af, på den ene hånd, stepfrekvensen og på den anden hånd stepmodstanden.

Træning på crosstrainer er meget effektivt, som belaster alle de store hovedmuskkelgrupper på en gang og samtidig det kardiologiske system. Den innovative elliptikal bevægelse, styrker ben – og sædemuskler, samtidig med at der skåner ledene. Træningen af overkroppen, belaster specielt overarme, skuldre og brystmuskler.

Før træningen bør du læse følgende bemærkninger grundigt igennem.

**Det ovenfor og nedenfor nævnte omkring træning, er kun anbefalet for personer uden kardiologiske problemer.**

## Bemærkninger om træning.

Træning med crosstrainer er designet metodisk ud fra principperne om udholdenhedstræning. Udholdenhedstræning forårsager hovedsagelig ændringer på det kardiologiske system. Dette inkluderer også hvilepuls og pulsbelastningens ændring. Selv hjertet bruger mere tid til at fylde ventriklerne og blodstrømmen ind i de kardiologiske muskler, gennem hoved årene. Derudover er det vigtig med dybe åndedrag (en vigtig kapacitet). Yderligere positive ændringer sker i det metaboliske system. For at opnå disse positive ændringer, må træningen planlægges i henhold til visse vejledninger.

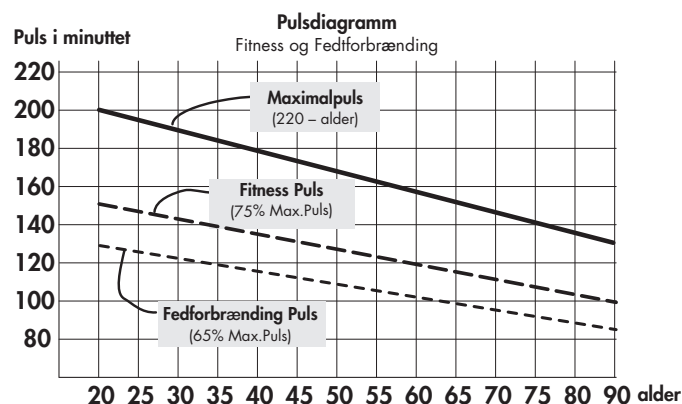
## Planlægning og kontrol af træningen.

basis for planlægningen af træningen, er din aktuelle fysiske tilstand. Med en trænings tolerancetest kan din læge give dig en angivelse af din kapacitet, som kan bruges som basis i din planlægning af din træning. Hvis du ikke får fortaget denne test, bør du undgå høje træningsbelastninger generelt.

Du bør huske følgende i din træningsplanlægning, udholdenhed er kontrolleret via mængden af belastning samt intensiteten af belastningen.

## Belastnings intensitet.

**Puls under grænse.:** den optimale intensitet er opnået ved 65 – 75 % (comp diagram) af den kardiologiske max ydelse. Denne værdi er aldersrelateret.



For Crosstrainer er intensiteten, på den ene hånd kontrolleret via hastigheden og på den anden hånd modstanden i det magnetiske bremsesystem. Ved at øge hastigheden vil den fysiske belastning øges samtidig. Den vil også øges hvis bremsemodstanden øges. Som begynder bør du undgå for høj hastighed og for høj bremsemodstand, det kan resultere i en overskridelse af pulsgrænsen. Under træningen, bør du på basis af din puls holde øje med om du holder dig inden for det viste diagram.

## Omkring belastning.

Begyndere bør altid starte på et lavt niveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning.

Sportsmedicinsk bør følgende belastning ses som fitness positivt.

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	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.

Følgende program vil give det bedste resultat for begyndere.

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
<b>Uge 1</b>	
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
<b>Uge 2</b>	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
<b>Uge 3</b>	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
<b>Uge 4</b>	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

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.

Ved siden af din planlægning af din udholdenhedstræning, kan du altid gå tilbage til et af de programmer der er integreret i computeren på crosstraineren (sammenlign side 9).

## Trænings – og brugervejledning

### Rækkefølge af bevægelser (Crosstrainer)

Rækkefølgen af bevægelser på crosstraineren er allerede givet ud fra de elliptiske bevægelser på fodpladerne og på håndgrebenes stilling. På trods af dette, bør følgende følges.

- Før træningen bør udstyret altid tjekkes for korrekt samling og position.
- Når du træder op på maskinen, bør en fodplade være i nederste position og en i højeste. Grib fat i grebene med begge hænder og stig op på den nederste fodplade først. Når du står af, bør det være med den øverste for først.
- Indstil fodpladerne i den, for dig, mest optimale afstand til håndgrebene. Sørg for tilstrækkelig med benplads til håndgrebene.

- Udfør din træning med ordentlige sportssko, og sikre dig det bedste greb på forpladerne.
- Træn ikke uden at holde på enten på grebene eller på rammen foran dig, hvis du kun vil træne det nederste af kroppen.
- Hold en rolig og jævn bevægelse.
- Under træningen bør der varieres mellem fremad og tilbage rettede øvelser, for at differentiere på benøvelser og sædeøvelser.

Med regelmæssig træning kan du øge din udholdenhed, din kraft og dit velbefindende. Træningssuccesen optimeres ved et helbredsmæssigt sundt liv, som overvejes af en balance og god ernæring.

## Ordforklaring.

### Recovery:

Måling af restitutionspuls efter træning. En difference beregnes mellem start og slutpuls, og en fitness karakter beregnes på basis af dette. Hvis du ikke ændre din træning, vil forbedringen af denne karakter være en indikator for din fitness.

### Reset:

Sletter indholdet og genstarter displayet.

### Profiler:

En grafik som viser ydelsen eller puls over en given tid eller distance.

### Mål:

Enhed for visning af km/y eller miles, kloule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt).

### Energi:

Beregning af kroppens energiforbrug.

### Kontrol.

Det elektroniske system regulerer ydelsen og pulsen på manuelle eller forud indtastede værdier.

### Point felt.

Displaysektion med 25 x 16 til visning af belastningspræstation og puls profiler, samt tekst og værdier.

### Puls

Måling af pulsslag pr. minut

### Max puls

Beregnet værdi ud fra  $220 - \text{alder}$

### Target puls

Pulsværdi som er manuel eller programrelateret, som skal beregnes.

### Fedtforbrændings puls.

Beregnet værdi: 65 % af max puls.

### Fitness puls

Beregnet værdi. 75 % af max puls

### Manuel:

Beregnet værdi fra: 40 – 90 % af max puls.

### Alder.

Her fortages en indtastning til beregning af max pulsen.

### "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.

### Menu:

Display hvor værdier indtastes eller vises eller vælges.

### Ordforklaring:

Samling af ord der forklares.









# KETTLER

