

KETTLER

DE

DK

FR

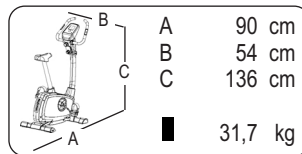


Abb. ähnlich

Montagevejledning „RIDE 100”

Art.-Nr.HT1005-100

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- ⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- ⚠ **WARNUNG!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- ⚠ **WARNUNG!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Entziehen Sie deshalb das Gerät bis zur Instandsetzung sofort der Benutzung und verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- 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.
- Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können

eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Der Standort des Gerätes muß so gewählt werden, daß ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden.
- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben (M = xx Nm).
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 20957-1/EN 957-5, Klasse HB. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden

Zur Handhabung

- ⚠ **VORSICHT!** Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet.

Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich. .
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.

- Bei dem Heimtrainer handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

Montagehinweise

⚠ GEFAHR! Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlaß für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.

- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Ersatzteilbestellung Seite 21-22

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr.HT1005-100 / Ersatzteil-Nr. 68009750 / 1 Stück / Serien-Nr.:

www.kettlersport.com



Entsorgungshinweis

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Før du samler eller bruger træningscyklen, bedes du læse følgende instruktioner omhyggeligt. De indeholder vigtige oplysninger til brug og vedligeholdelse af udstyret samt for din personlige sikkerhed. Opbevar disse instruktioner på et sikkert sted til vedligeholdelsesformål eller til bestilling af reservedele.

For Your Safety

- ⚠ **RISIKO!** Instruer personer, der bruger udstyret (især børn) om mulige farekilder under træning.
- ⚠ **RISIKO!** Hold produktet væk fra børns rækkevidde (Kvælningsfare - indeholder små dele).
- ⚠ **RISIKO!** Pulsovervågningssystemer kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, bedes du stoppe træningen med det samme.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsapparatet må kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til fysisk træning af voksne mennesker.
- ⚠ **ADVARSEL!** Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skade eller personskade forårsaget af forkert brug af udstyret.
- ⚠ **ADVARSEL!** Før du begynder dit træningsprogram, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling, når de er i drift. Efterlad venligst ikke særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) direkte ved siden af cockpittet eller det elektroniske styresystem, da de viste værdier ellers kan blive forvrænget (f.eks. pulsmåling).

- Træning er designet i overensstemmelse med de nyeste sikkerhedsstandarder. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er blevet undgået eller gjort så sikre som muligt.
- Forkerte reparationer og strukturelle modifikationer (f.eks. fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid. Af denne grund bør slidte eller beskadigede dele straks udskiftes og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER reservedele.
- Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal alle dets komponenter kontrolleres grundigt hver 1-2 måned. Vær særligt opmærksom på tilspænding af bolte og møtrikker. Dette gælder især sikringsboltene til sadler og håndtag.
- For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højeste mulige standard, bestemt af dets konstruktion, bør dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.
- Inden du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er i form nok til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred!

Håndtering af udstyret

- ⚠ **OPMÆRKSOMHED!** Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da dette kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen del af maskinen kommer i kontakt med væsker (drikkevarer, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.
- Før du bruger udstyret til træning, skal du kontrollere omhyggeligt, at det er blevet korrekt samlet.
- Før du starter din første træningssession, skal du sætte dig grundigt ind i alle enhedens funktioner og indstillinger.
- Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke have lov til at lege med den. Børn, der leger, opfører sig uforudsigeligt, og der kan opstå farlige situationer, som producenten ikke kan holdes ansvarlig for. Hvis børn på trods af dette får lov til at bruge udstyret, skal du sørge for, at de er instrueret i dets korrekte brug og overvåget i overensstemmelse hermed.

- Enhver forstyrrelse af dele af produktet, som ikke er beskrevet i manualen, kan forårsage skade eller bringe den person, der bruger denne maskine, i fare. Omfattende reparationer må kun udføres af KETTLER servicepersonale eller kvalificeret personale, der er uddannet af KETTLER.
- Vores produkter er underlagt en konstant innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os retten til at udføre tekniske modifikationer.
- Kontakt din KETTLER-forhandler, hvis du har spørgsmål.
- Når du vælger placeringen af apparatet, skal du sørge for en tilstrækkelig sikkerhedsafstand fra eventuelle forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedpassager (stier, døråbninger, korridorer). Sikkerhedsafstanden omkring skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet.
- Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade.
- For en behagelig træningsposition skal du justere styret og sadelpositionen til din kropshøjde.
- Ved montering af produktet skal du tage højde for de anbefalede momentoplysninger (M = xx Nm).
- Træningscyklen overholder DIN EN 20957-1/EN 957-5, klasse HB. Det er derfor uegnet til terapeutisk brug.
- Dette apparat kan bruges af børn fra 14 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de har fået opsyn eller instruktion i brugen af apparatet på en sikker måde og forstår involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Denne manual kan downloades fra www.kettlersport.com.

- En lille støjproduktion ved lejet af centrifugalmassen skyldes konstruktionen og har ingen negativ effekt på driften. Eventuelt forekommende støj under bakgear er et resultat af teknik og er absolut sikre.
- Træningscyklen har et magnetisk bremsesystem.
- Udstyret er afhængig af omdrejninger pr. minut.
- Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i maskinen eller elektronikken.
- Før brug skal du altid kontrollere, at alle skruer og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.
- Bær altid egnede sko ved brug.
- Ingen må være i en træningspersons bevægelige rækkevidde under træning

Samvejledning

⚠ RISK! Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.

- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

List of spare parts page 21-22

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. HT1007-100 / spare-part no. 68009750 / 1 pieces / S/N

.....

www.kettlersport.com



Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement les dites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

Pour votre sécurité

⚠ DANGER! Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.

⚠ DANGER! Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).

⚠ DANGER! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.

⚠ AVERTISSEMENT! La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ AVERTISSEMENT! Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

⚠ AVERTISSEMENT! Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement, mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!

⚠ AVERTISSEMENT! Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électro magnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).

- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le constructeur à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que

l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

- Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages). L'écart de sécurité doit comporter sur tout le tour au moins 1 m de plus que la zone d'exercice.
- L'appareil d'entraînement doit être placé sur un support horizontal stable.
- Réglez le guidon et la selle de façon à obtenir une position d'entraînement confortable adaptée à votre taille.
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($M = xx \text{ Nm}$).
- La bicyclette d'appartement correspond à la norme DIN EN 20957-1/EN 957-5, HB et convient donc pour soins thérapeutiques.
- L'appareil ne doit être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus âgés ou des personnes ayant des problèmes de santé physique ou mentale qu'après initiation approfondie pour ce qui est de l'utilisation et de la sécurité. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance aux enfants.
- Ce guide peut également être téléchargé à partir www.kettlersport.com.

Utilisation

⚠ ATTENTION ! Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les

fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.

- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Le home-trainer est équipé d'un système de freinage magnétique.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne dépendamment des rotations.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!
- Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.

Consignes de montage

⚠ DANGER! Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants.

- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité arti-sanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur

bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.

- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Liste des pièces de rechange page 21-22

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art.HT1005-100 / no. de pièce de rechange 68009750 / 1 pièces / no. de contrôle/no. de série

www.kettlersport.com



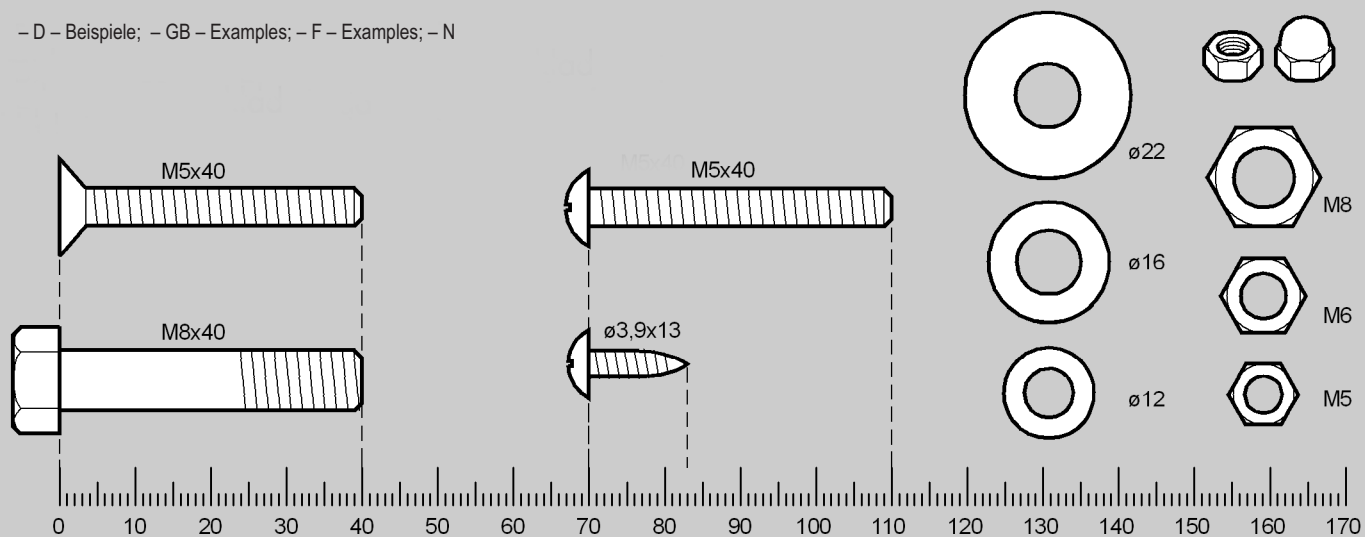
Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

DE Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrage

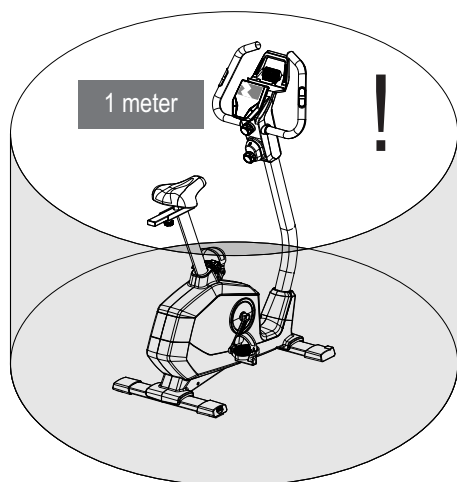
- D - Beispiele; - GB - Examples; - F - Exemples; - N



- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.



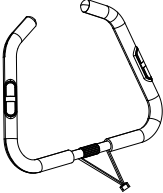
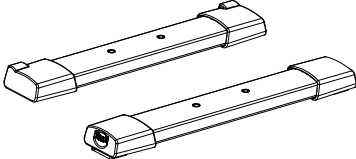
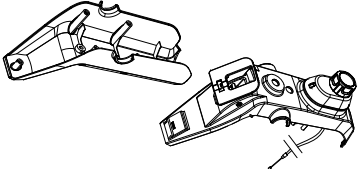
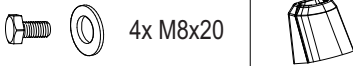
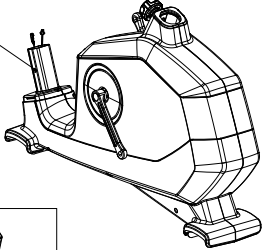


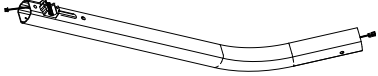
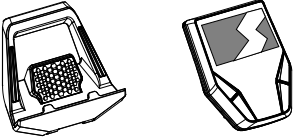


Abstand
distance
distance



- DE - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

DE Checkliste (Packungsinhalt)



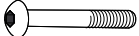







- EN - Checklist (contents of packaging)
- FR - Checklist (verpakingsinhoud)

| | |
|---|----------------|
|  | Stck. 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  4x M8x20 | 1 |
|  | |
|  | 1 |
|  2x M5x16 | 1 |
|  | |
|  | 1 |
|  | 1 |
|  | 1 |

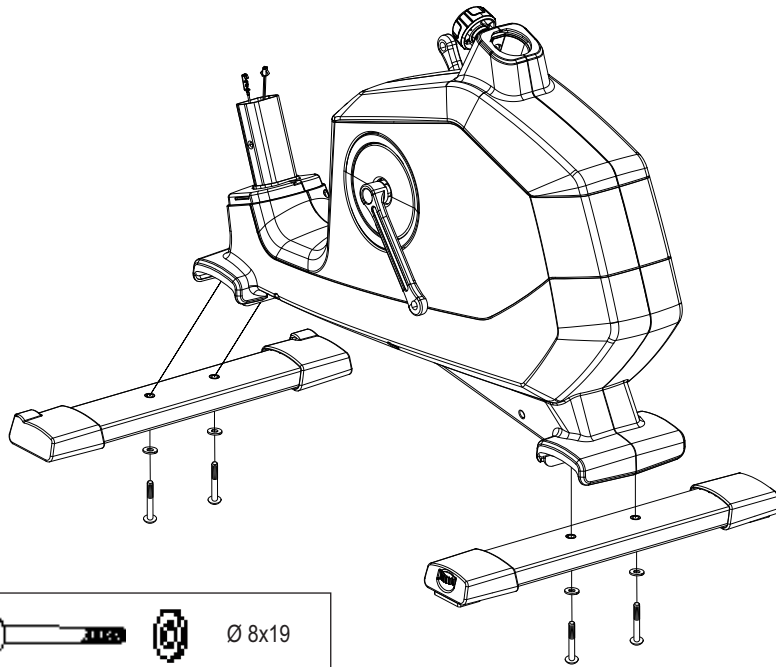
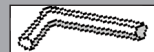
48



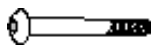
Pos. 31

| | | |
|--|--------|---|
|  | | 1 |
|  | | 1 |
|  | M 8x45 | 4 |
|  | M 7x30 | 1 |
|  | ø 7 | 2 |
|  | ø 8x19 | 4 |
|  | ø 7 | 2 |
|  | ø 7x35 | 1 |
|  | 3x30 | 4 |
|  | M 3x16 | 2 |

1

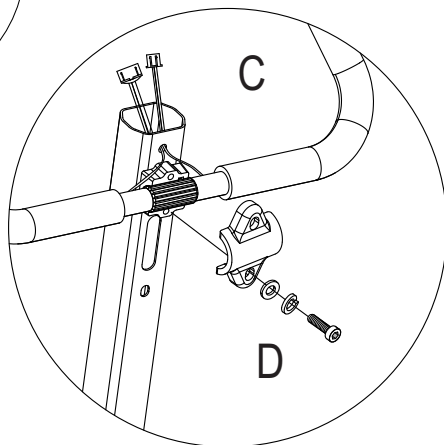
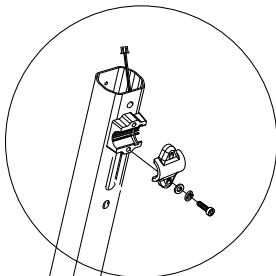
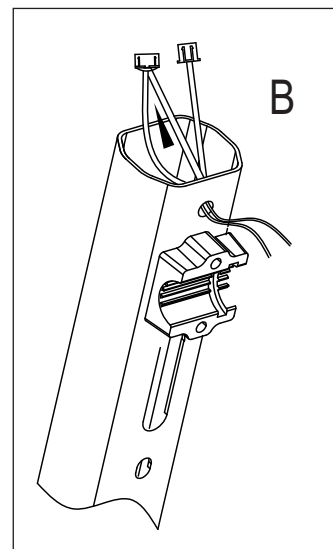
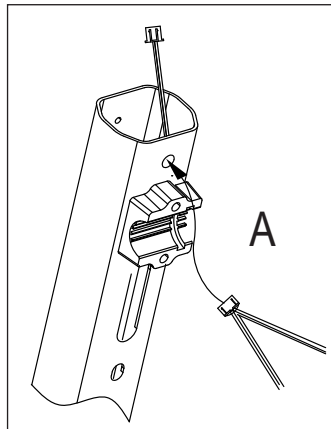
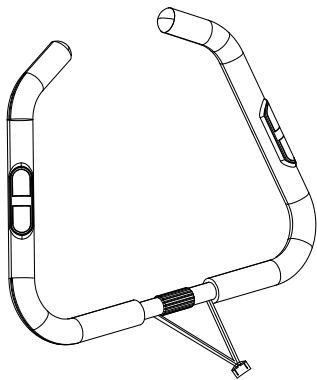
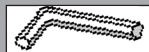


M 8x45 = 25 Nm



Ø 8x19

2

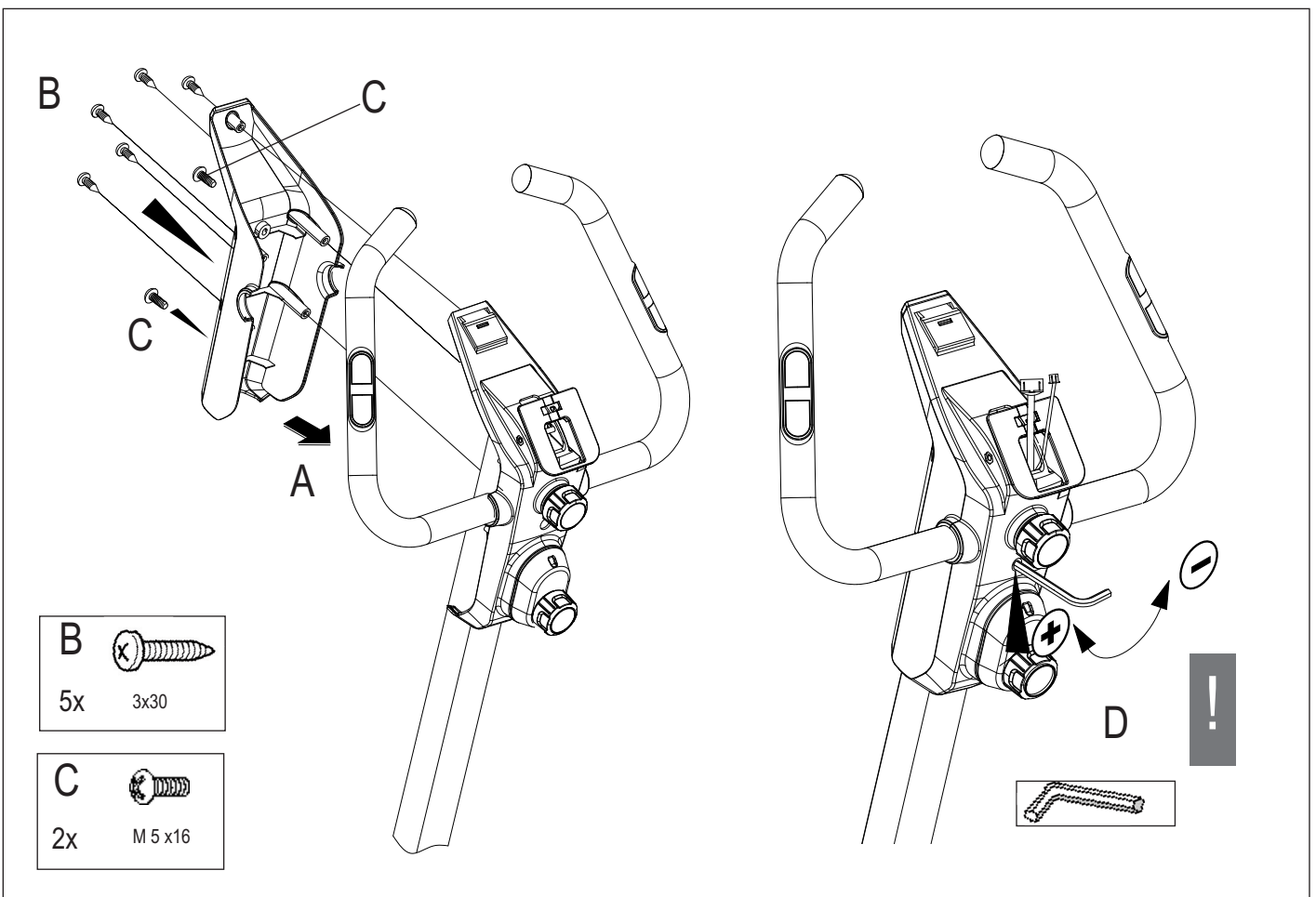
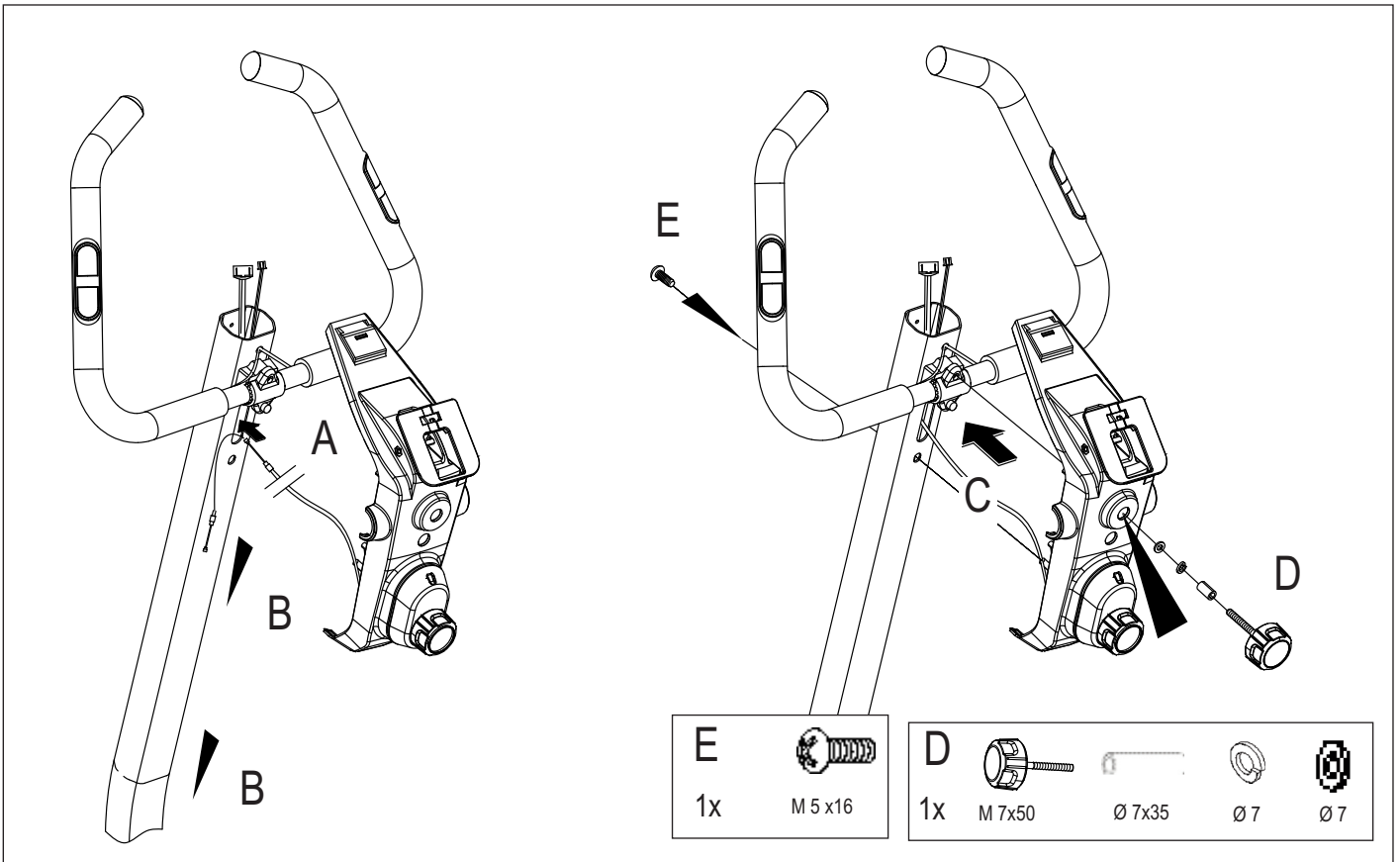


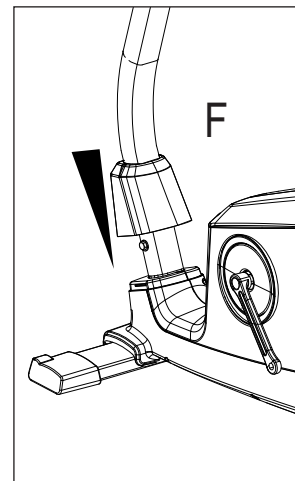
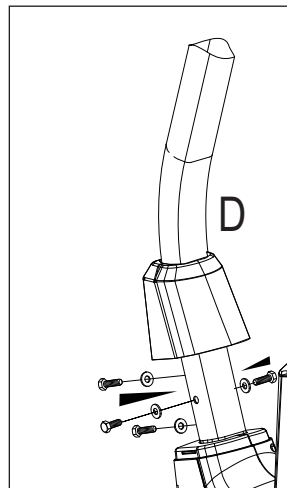
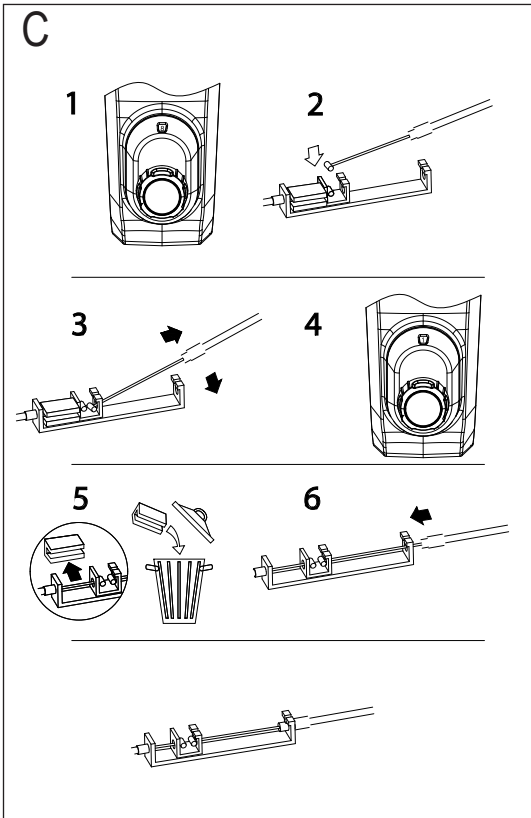
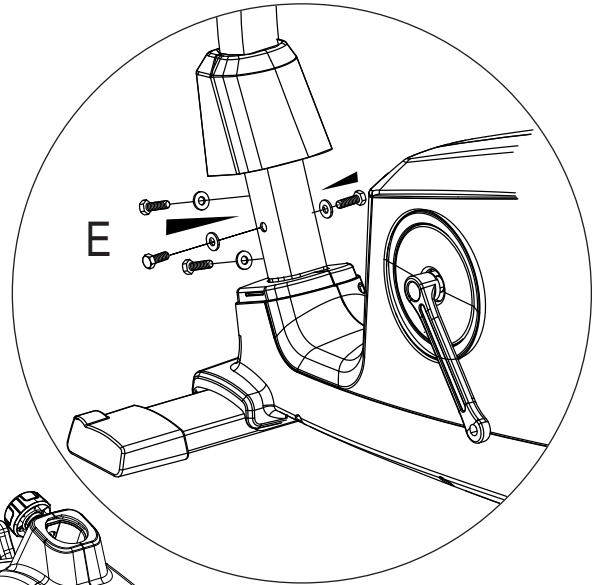
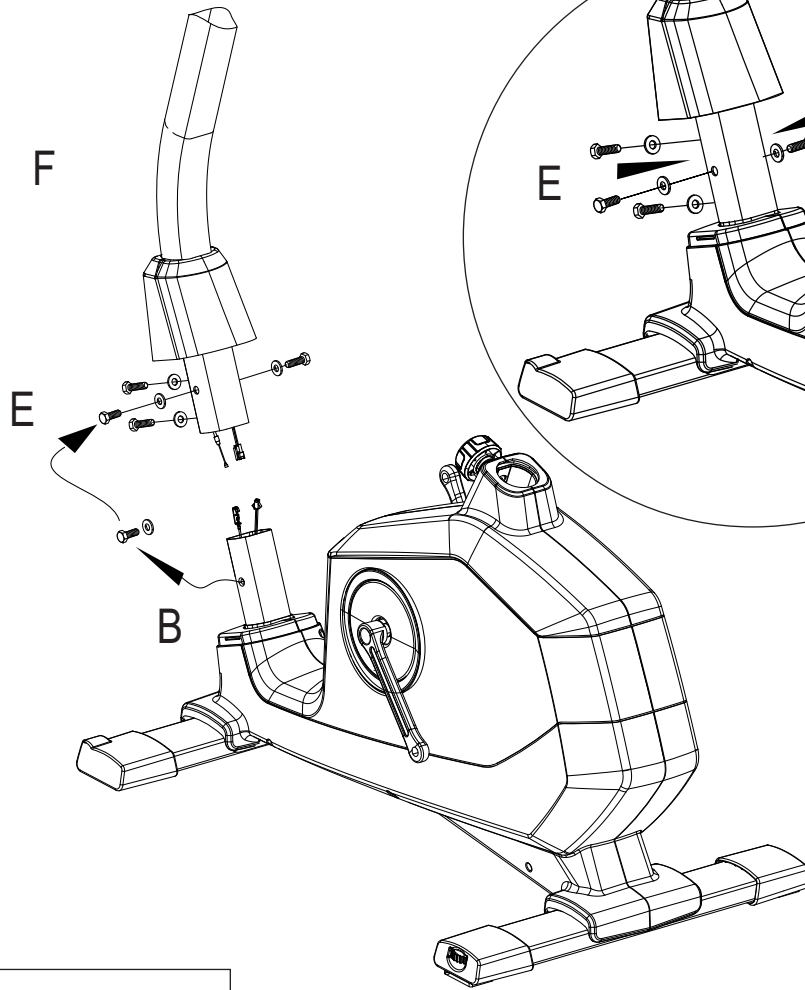
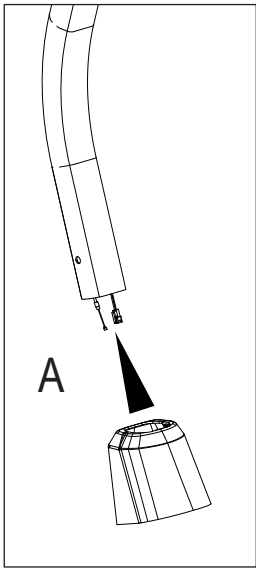
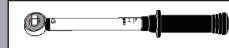
1x



M 7x30

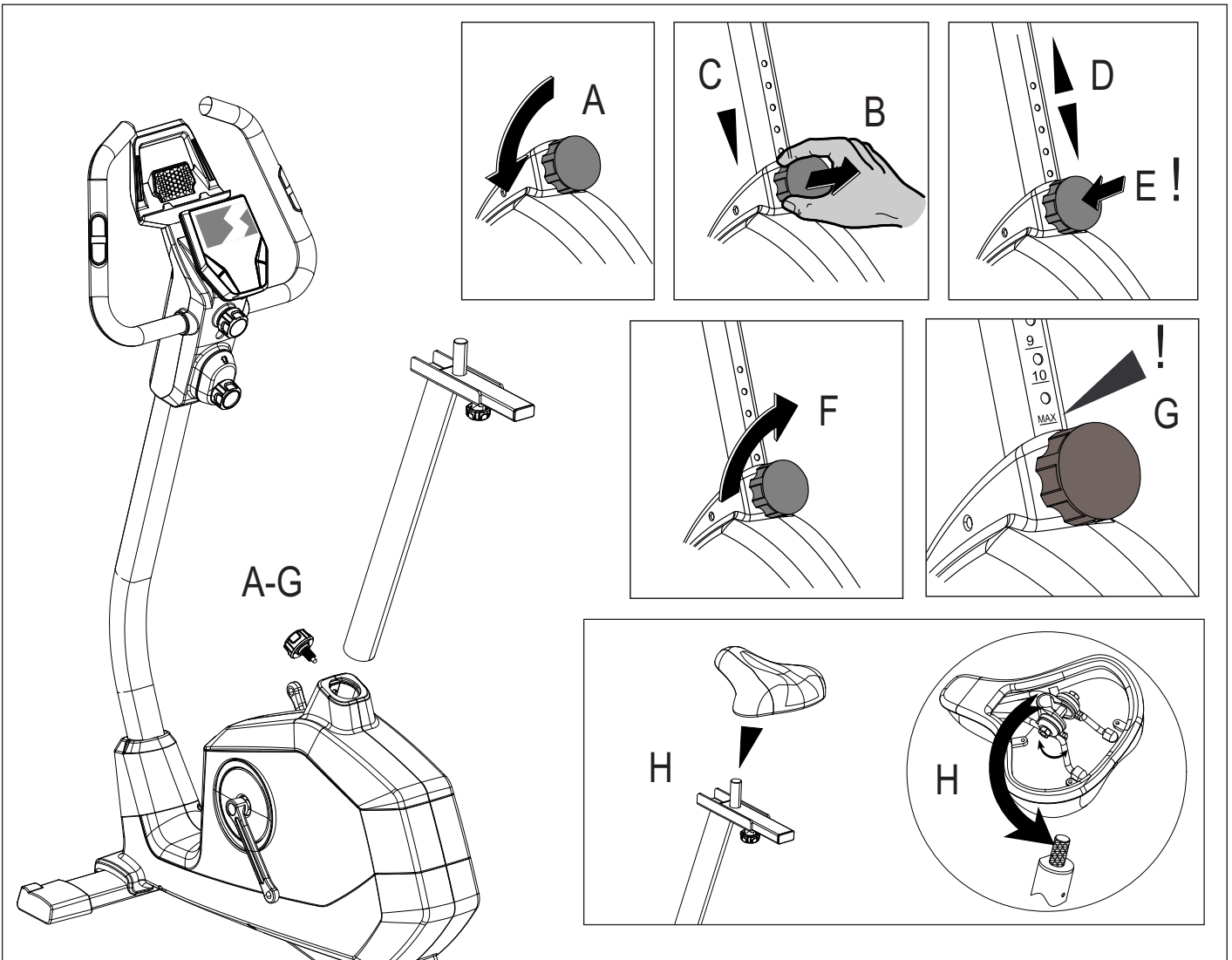
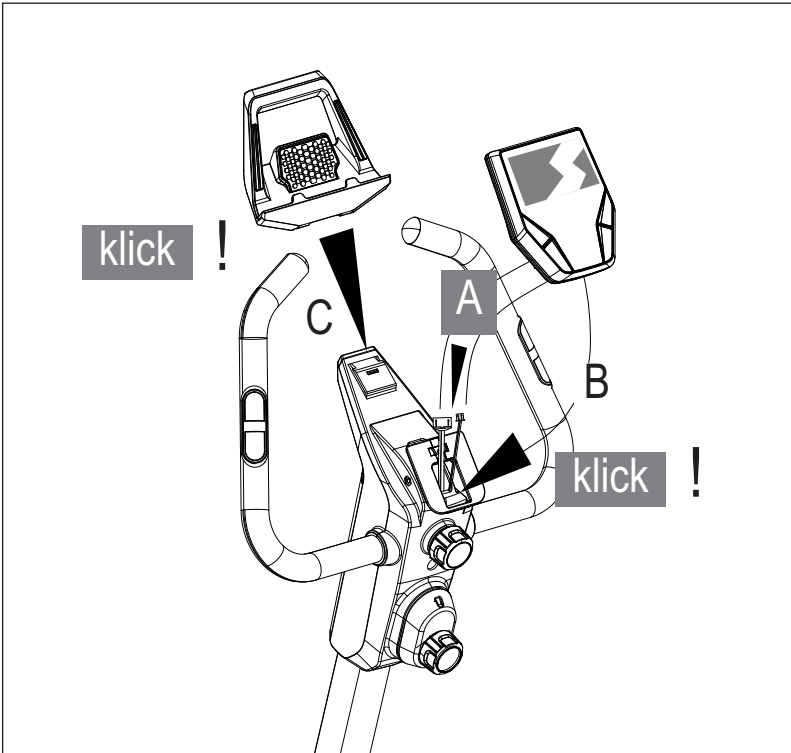
Ø 7

Ø 7





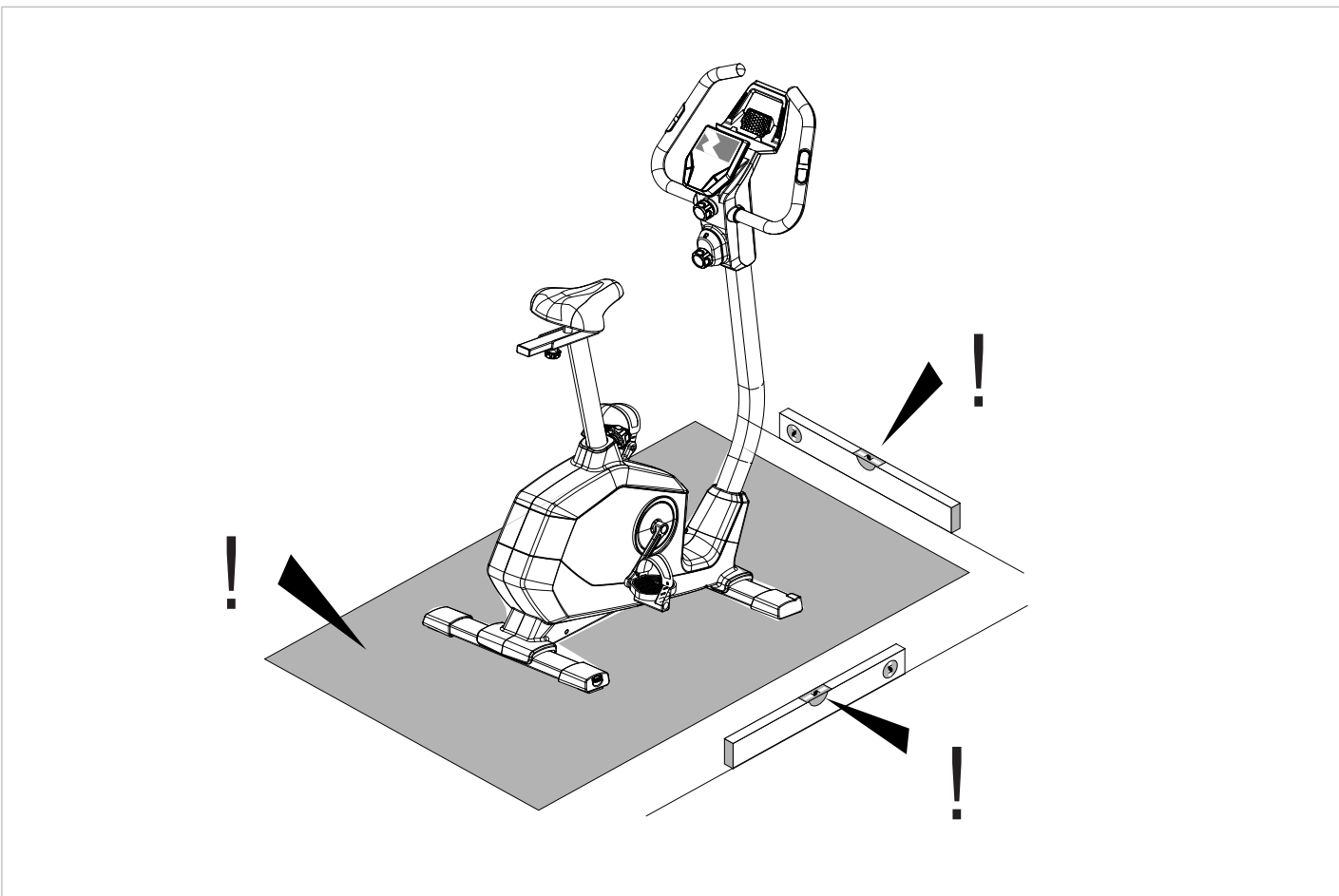
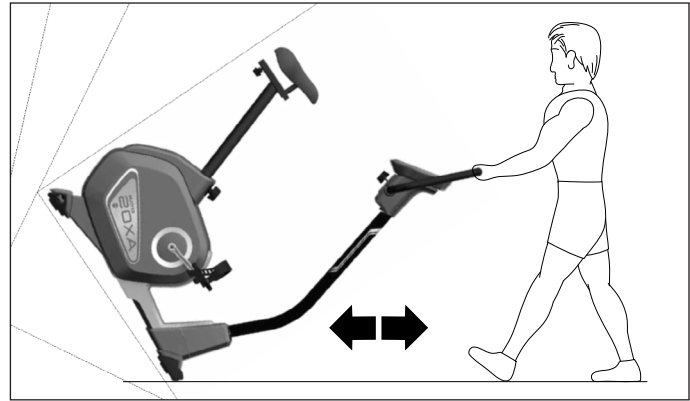
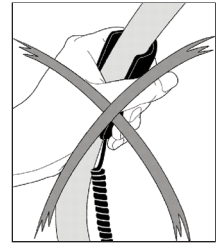
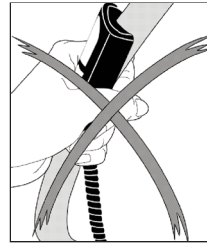
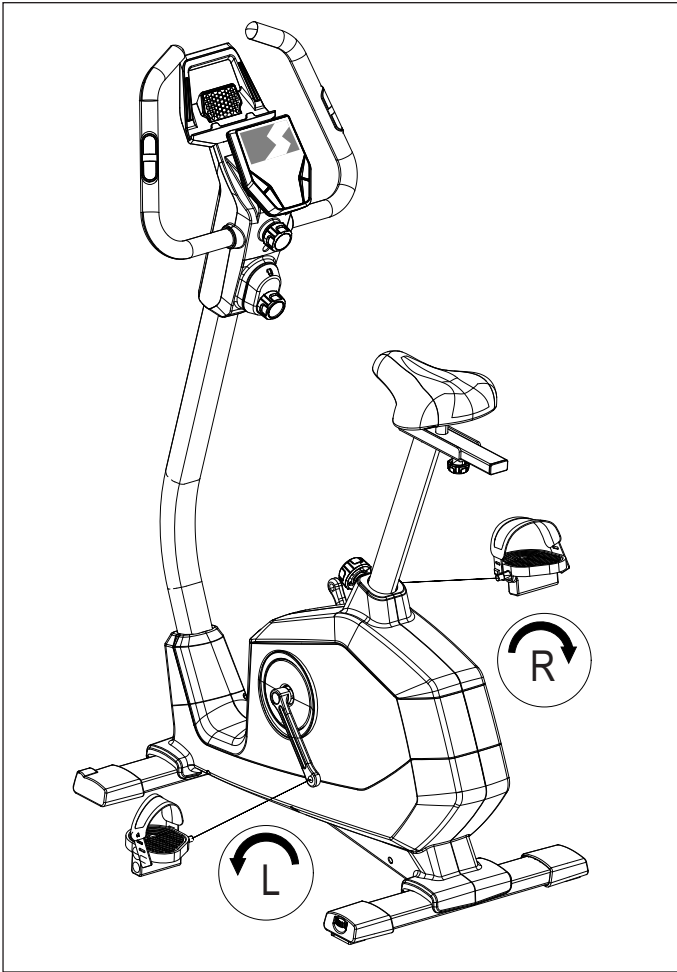
B/E  
 6X M 8x20=25 Nm Ø 8x19

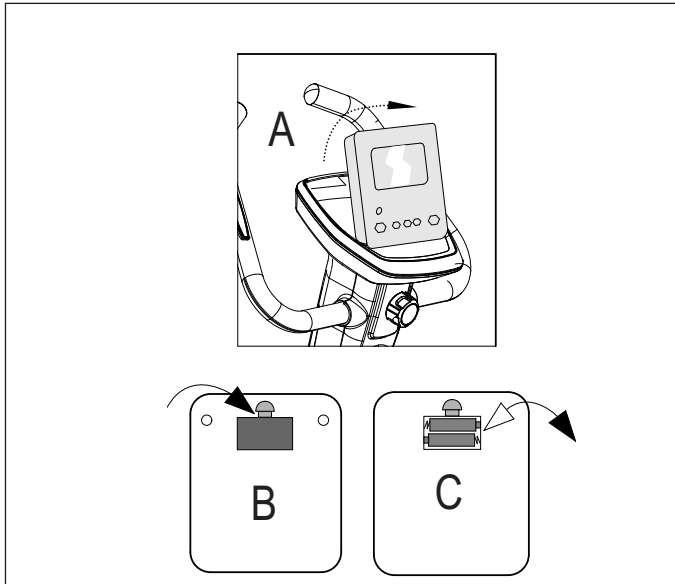




Handhabungshinweise

- EN - Handling
- FR - Indication relative à la manipulation





Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen. Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

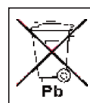
– EN – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation on the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste.

The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-

out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

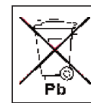
– FR – Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Elimination des piles et des accumulateurs usagés.



Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.

Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb.

Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières. Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.

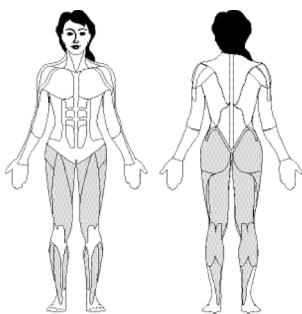
Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

Durch die runde Beinbewegung entsteht eine besonders für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke schonende Bewegungsform. Sie ist ideal für ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsziel der Fettverbrennung, da die körperliche Beanspruchung geringer ist als beim Lauftraining. Somit eignen sich Heimtrainer auch für Menschen mit Übergewicht oder körperlichen Problemen, die zu starke Beanspruchungen von Knie- und Hüftgelenk vermeiden wollen.

Die Vorteile:

- ergonomisch optimal einstellbar auf die gewünschte Trainingsposition
- ideal für Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung
- geringe Beanspruchung der Gelenke
- auch für Übergewichtige und Einsteiger geeignet
- platzsparend und einfach zu transportieren



Energieverbrauch ()
ca. 600 pro Std.

Fettverbrauch
ca. 48-54 gr. pro Std.

Einstellen der optimalen Sitzposition

Die ideale Körperhaltung haben Sie, wenn der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt ist. Sollten Sie Rückenprobleme haben, verstellen Sie den Neigungswinkel des Lenkers, so dass der Oberkörper eine aufrechtere Sitzposition hat, welche die Wirbelsäule und Gelenke schont.



Sitzhöhe

Stellen Sie den Sattel zunächst auf die für Sie optimale Sitzhöhe ein. Diese haben Sie, wenn Sie bei durchgedrücktem Knie mit der Ferse gerade noch die Pedale erreichen. Eine runde Bewegungsform der Beine erhalten Sie, wenn Sie das Knie nie vollständig durchstrecken. So haben Sie ein Gelenk schonendes Training für Fuß-, Knie und Hüftgelenk.



Abstand von Sattel zum Lenker

Der Sattel Ihres Heimtrainers ist (je nach Modell) auch horizontal verstellbar. Dazu lösen Sie die Schraube unterhalb des Sattels und verschieben den Sattel, abhängig von Ihrer Körpergröße, auf der Schiene nach vorne oder hinten.

Neigung des Lenkers

Der Lenker Ihres Heimtrainers ist neigungsverstellbar. Lösen Sie die Schraube unterhalb des Cockpits und stellen Sie die für Sie optimale Position ein. Ziehen Sie danach die Schraube wieder fest, so dass der Lenker nicht durchrutscht!



Trainingsvariationen

Um die Belastung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu verstärken, betonen Sie das Treten der Pedale. Um ein verstärktes Training der Oberschenkel-Rückseite zu erzielen, betonen Sie das Ziehen der Pedale mit der Schlaufe nach oben.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit hohem Pedalwiderstand eine Bergauffahrt zu simulieren. Bei diesem Training werden zur Beinmuskulatur auch die Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Oberkörper- und Schultermuskulatur mit einbezogen.

Biometrie Hometrainer



Trainingsempfehlung

Denken Sie immer an die anschließenden Dehnübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen.

4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf dem Heimtrainer

| | 1. Woche | 2. Woche | 3. Woche | 4. Woche |
|------------|--|--|--|--|
| Montag | 15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6 |
| Dienstag | Pause | Pause | 30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6 |
| Mittwoch | 15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | Pause | Pause |
| Donnerstag | Pause | Pause | 30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6 |
| Freitag | 15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | Pause | Pause |
| Samstag | Pause | Pause | 30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3 | 30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6 |
| Sonntag | Pause | Pause | Pause | Pause |

Hinweis: Ab der 5. Woche die Dauer der Trainingseinheit z. B. auf 40 Minuten steigern. In der 6. Woche können Sie mit einem leichten Intervalltraining starten. Beachten Sie, dass Ihr Trainingspuls in den ersten 8 Wochen ca. 60 – 65% Ihrer max. Pulsfrequenz beträgt und 75% nicht übersteigt.

EN

Biometrics exercise bike

Home trainer - for anyone who likes cycling and wants to avoid strain on the joints

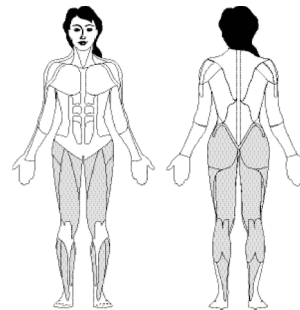
Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for people who are overweight or who have physical problems and want to avoid too much strain on knee and hip joints.

The advantages:

- ergonomic, optimally adjustable to the desired training position-
- ideal for cardiovascular training and fat burning
- low strain on joints
- also suitable for overweight people and beginners
- space saving and easy to transport

Energy use (kcal)
approx. 600 per hour

Fat burning
approx. 48 - 54 g per hour



Setting the optimum sitting position

The ideal posture is to have your upper body slightly bent forward. If you have back problems, adjust the tilt angle so that the upper body is in an upright sitting position, which protects the spine and joints.



Seat height

First of all adjust the saddle to the optimum seat height. This is achieved when you can just reach the pedals with your heel with bent knees. You will maintain a round movement of the legs if you never completely stretch out the knee. Therefore you have a training which is gentle on foot, knee and hip joints.



Afstand fra sadel til styr

Sadlen på din hjemmetræner kan også justeres vandret (alt efter model). For at gøre dette løsnes skruerne under sadlen og skub sadlen frem eller tilbage ned ad stangen, afhængigt af din kropshøjde.

Vipning af styret

Hældningen af styret på din hjemmetræner kan justeres. Løsn skruerne under cockpittet og sæt det i den optimale position. Spænd derefter skruerne igen, så styret ikke glider!!



Træningsanbefaling

Husk altid strækøvelserne efterfølgende for at undgå skader og muskelsmerter.

4 ugers træningsplan for begyndere på hjemmetræneren



Træningsvariationer

For at øge belastningen af lår- og ballemusklerne, skal du understrege dine trin på pedalerne. For at opnå øget træning af bagsiden af lårene skal du lægge vægt på at trække pedalerne med løkken opad. Desuden vil du have mulighed for at simulere en bjergbestigning med høj pedalmotstand. I denne træning vil mave- og rygmuskler, overkrop og skuldermuskler indgå samt benmuskler.

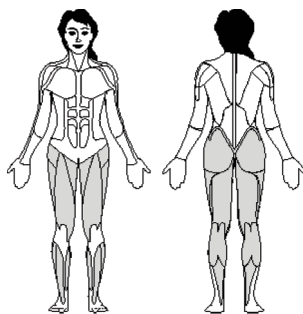
| | 1st week | 2nd week | 3rd week | 4th week |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| Monday | 15 minutes at low impact stage 1-3 | 20 minutes at low impact stage 1-3 | 30 minutes at low impact stage 1-3 | 30 minutes at medium impact stage 4-6 |
| Tuesday | Break | Break | 30 minutes at low impact stage 1-3 | 30 minutes at medium impact stage 4-6 |
| Wednesday | 15 minutes at low impact stage 1-3 | 20 minutes at low impact stage 1-3 | Break | Break |
| Thursday | Break | Break | 30 minutes at low impact stage 1-3 | 30 minutes at medium impact stage 4-6 |
| Friday | 15 minutes at low impact stage 1-3 | 20 minutes at low impact stage 1-3 | Break | Break |
| Saturday | Break | Break | 30 minutes at low impact stage 1-3 | 30 minutes at medium impact stage 4-6 |
| Sunday | Break | Break | Break | Break |

Tip: Øg varigheden af træningsintervallerne fra 5. uge, indtil du kan løbe i 20 til 30 minutter uden afbrydelse. Sørg for at din træningspuls er ca. 60 - 65 % af din maksimale pulsfrekvens i de første 8 uger og overstiger ikke 75 %.

Vélo d'appartement – Pour tous ceux qui ont du plaisir à faire du vélo et veulent éviter de mettre leurs articulations à contribution

Les avantages:

- réglage optimal à la position d'entraînement souhaitée au niveau ergonomique
- idéal pour l'entraînement cardio-vasculaire et la combustion de graisse
- sollicitation réduite des articulations
- convient aussi aux personnes obèses et aux débutants
- peu encombrant et simple à transporter



Consommation d'énergie (kcal)
env. 600 par heure

Consommation de graisse
env. 48-54 gr. par heure

Réglage de la position assise optimale



La position de votre corps est idéale lorsque votre buste est légèrement penché en avant. Si vous avez des problèmes de dos, modifiez l'angle d'inclinaison du guidon de manière à ce que le buste ait une position assise plus droite ménageant la colonne vertébrale et les articulations.

Hauteur d'assise



Réglez tout d'abord la selle à la hauteur d'assise optimale pour vous. Vous l'avez lorsque, votre genou étant tendu, vous atteignez encore juste la pédale avec le talon. Vous obtenez une forme de mouvement ronde des jambes en ne tendant jamais complètement le genou. Vous avez ainsi un entraînement qui ménage les articulations pour les pieds, genoux et hanches.

Ecart entre la selle et le guidon

La selle de votre vélo d'appartement est (selon le modèle) aussi réglable horizontalement. A cet effet, desserrez la vis en dessous de la selle et déplacez la selle sur la glissière vers l'avant ou l'arrière en fonction de votre taille.

Inclinaison du guidon



Le guidon de votre vélo d'appartement est réglable dans son inclinaison. Desserrez la vis en dessous du cockpit et réglez la position optimale pour vous. Resserrez bien la vis ensuite de manière à ce que le guidon ne glisse pas !
Variations d'entraînement



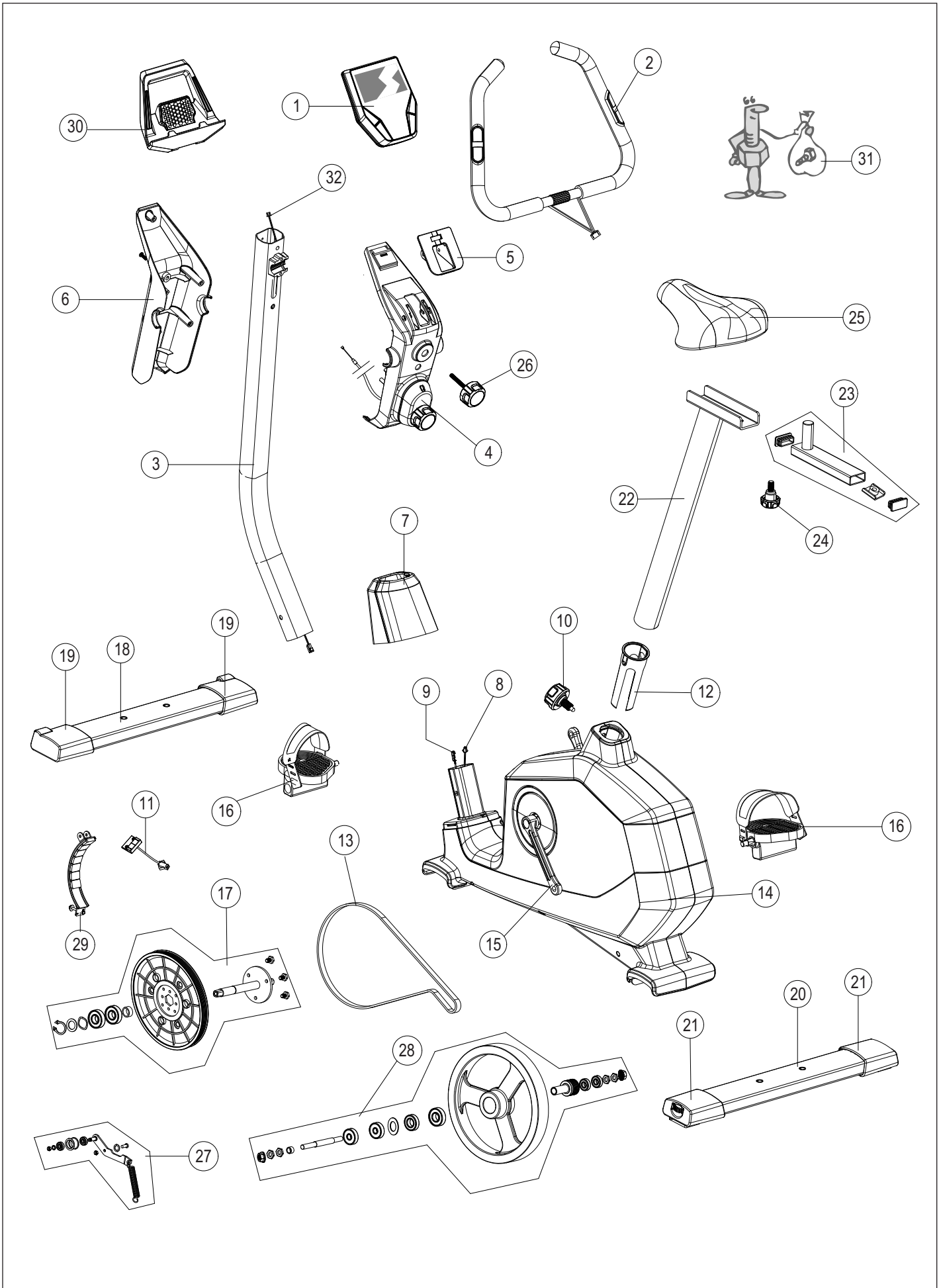
Pour renforcer l'effort des muscles des cuisses et du fessier, accentuez la pression sur les pédales. Pour obtenir un entraînement renforcé du dos des cuisses, accentuez la traction des pédales vers le haut avec la boucle. Par ailleurs, vous avez la possibilité de simuler une montée de côte avec une résistance élevée des pédales. En plus des muscles des jambes, les muscles du ventre et du dos, ainsi que du buste et des épaules sont intégrés dans cet entraînement.

Conseil d'entraînement

Pensez toujours aux exercices d'étirement après pour prévenir blessures et courbatures.

Plan d'entraînement de 4 semaines pour débutants sur le vélo d'appartement
Remarque: à partir de la 5^{ème} semaine, augmentez la durée des intervalles de charge jusqu'à ce que vous parveniez à courir sans interruption pendant 20 à 30 minutes. Veillez à ce que votre pouls d'entraînement comporte env. 60 – 65 % de votre fréquence cardiaque pendant les 8 premières semaines et ne dépasse pas 75 %.

| | 1ère semaine | 2ème semaine | 3ème semaine | 4ème semaine |
|----------|--|--|--|---|
| Lundi | 15 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 20 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 30 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6 |
| Mardi | Pause | Pause | 30 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6 |
| Mercredi | 15 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 20 minutes à faible charge au niveau 1-3 | Pause | Pause |
| Jeudi | Pause | Pause | 30 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6 |
| Vendredi | 15 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 20 minutes à faible charge au niveau 1-3 | Pause | Pause |
| Samedi | Pause | Pause | 30 minutes à faible charge au niveau 1-3 | 30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6 |
| Dimanche | Pause | Pause | Pause | Pause |



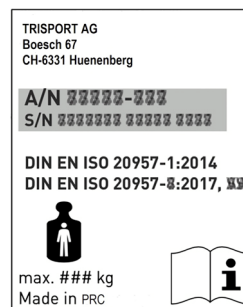
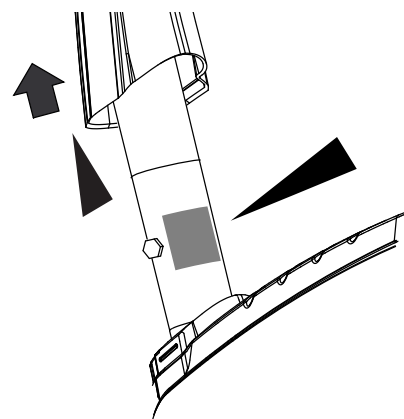
Ersatz / Bauteilbestellung

- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange

- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts
- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. Composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock.

RIDE 100 HT1005-100

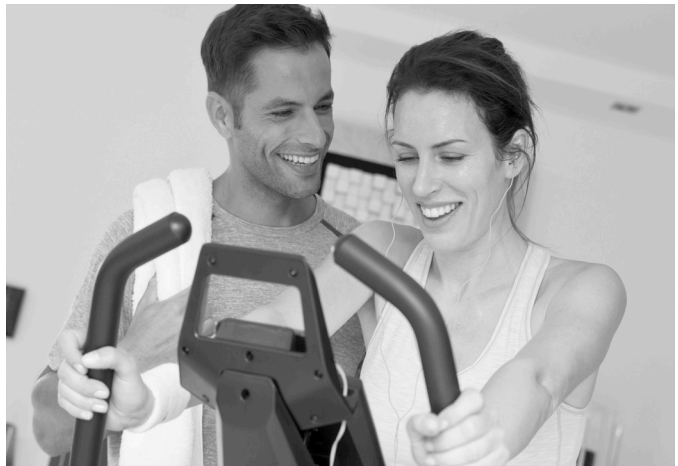
| | | | |
|---|---|----|----------|
| X | ① | 1x | 68001660 |
| | ② | 1x | 68001661 |
| | ③ | 1x | 68009790 |
| | ④ | 1x | 68009754 |
| | ⑤ | 1x | 68009770 |
| X | ⑥ | 1x | 68009755 |
| | ⑦ | 1x | 68009791 |
| X | ⑧ | 1x | 68009792 |
| X | ⑨ | 1x | 68009793 |
| X | ⑩ | 1x | 68009089 |
| X | ⑪ | 1x | 68009794 |
| | ⑫ | 1x | 68009011 |
| | ⑬ | 1x | 68009012 |
| | ⑭ | 1x | 68009795 |
| X | ⑮ | 1x | 68009369 |
| X | ⑯ | 1x | 68009300 |
| | ⑰ | 1x | 68009016 |
| | ⑱ | 1x | 68009762 |
| | ⑲ | 1x | 68009763 |
| | ⑳ | 1x | 68009764 |
| | ㉑ | 1x | 68009765 |
| | ㉒ | 1x | 68009298 |
| | ㉓ | 1x | 68009374 |
| | ㉔ | 1x | 68009768 |
| X | ㉕ | 1x | 68001662 |
| X | ㉖ | 1x | 68009025 |
| | ㉗ | 1x | 68009026 |
| | ㉘ | 1x | 68009027 |
| | ㉙ | 1x | 68009028 |
| | ㉚ | 1x | 68009756 |
| | ㉛ | 1x | 68009796 |
| X | ㉜ | 1x | 68009798 |



- DE - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN - Example Type label - Serial number
- FR - Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie



KETTLER



KETTLER

2 - 9 - DE -

10 - 17 - Dk -

18 - 25 - FR -



Computervejledning

„YT 6710-7“

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| Sicherheitshinweise | 2 | Training mit Vorgaben | 7 | Hinweise zur Pulsmessung | 9 |
| • Service | 2 | • Zeit | 7 | Mit Handpuls | 9 |
| Kurzbeschreibung | 3-5 | • Strecke | 7 | Störungen oder Falschanzeigen | 9 |
| • Funktionsbereich / Tasten | 3 | • Energie (KJoule/kcal) | 7 | Trainingsanleitung | 9 |
| • Anzeigebereich / Display | 4-5 | • Pulsüberwachung | 7 | • Ausdauertraining | 9 |
| Training ohne Vorgaben | | • Trainingsunterbrechung/-ende | 7 | • Belastungsintensität | 9 |
| Schnellstart | 6 | • Trainingswiederaufnahme | 7 | • Belastungsumfang | 9 |
| • Trainingsbereitschaft | 6 | Allgemeine Hinweise | 9 | Leistungstabelle | |
| • Trainingsbeginn | 6 | • Systemtöne | 9 | | |
| • Trainingsunterbrechung oder -ende | 6 | • Durchschnittswertberechnung | 9 | | |
| • Standby-Betrieb | 6 | | | | |

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.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

Kurzbeschreibung

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

Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

kurz drücken

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

länger drücken (Reset)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

Links / Rechts

Mit diesen Funktionstasten werden bei den Vorgaben Werte verändert

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf
- "Links" und "Rechts" zusammen gedrückt: Werteeingabe springt auf Aus (- -)

und die Anzeigebereiche werden gewechselt.



Mit dieser Funktionstaste wird der automatische Anzeigewechsel im 5" Takt ein- und ausgeschaltet.

Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über Handpulsensoren. Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige.



Trainings- und Bedienungsanleitung

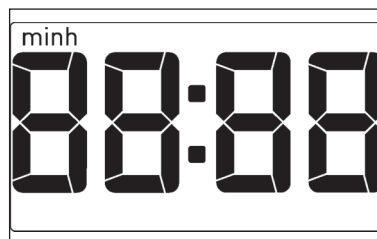
Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

Trainingszeit

Gesamttrainingszeit (h) nach Einschalten oder Reset der Anzeige



Wert: 0:00 – 99:59

Strecke

Gesamtstrecke (miles/km) nach Einschalten oder Reset der Anzeige



Anzeige in miles oder km

Wert 0,00 – 99,99

Energieverbrauch

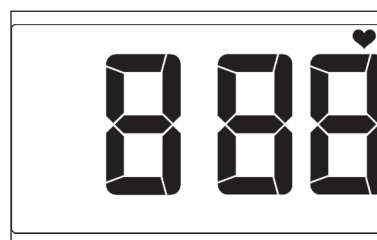
in kcal oder kJoule



Wert 0 - 9999

Puls

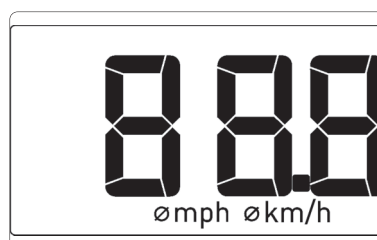
Pulsanzeige
40 – 199



Herzsymbol
(blinkt im Takt des Herzschlages)

Geschwindigkeit

Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause



Wert 0 – 99,9

Anzeige in mph oder km/h

Trittfrequenz (rpm)

15 - 199 U/min



Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

Automatischer Anzeigewechsel



im 5"-Takt

Batterieladung



Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Puls-messung.
 Batterie wechseln.
 Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorga-ben gehen bei Batteriewech-sel verloren.

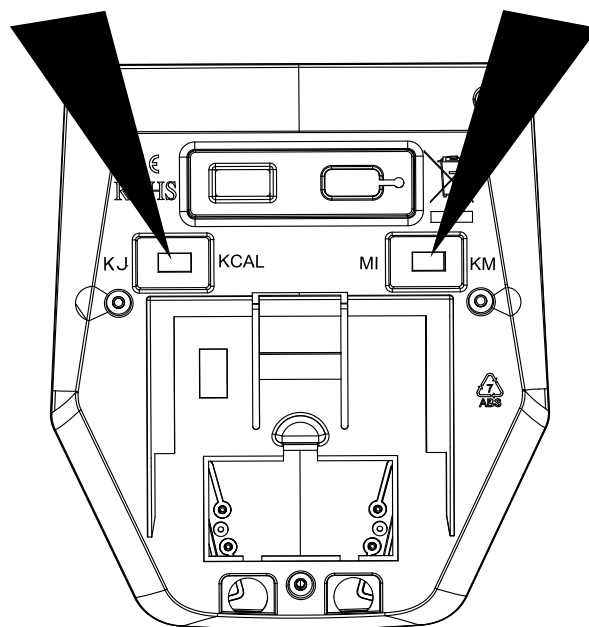
Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderungen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer

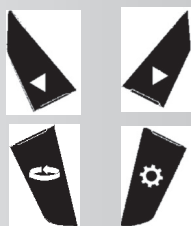
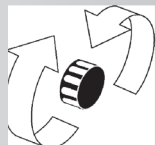
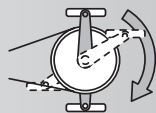
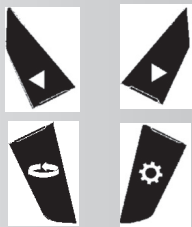
60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Trainings- und Bedienungsanleitung



1. Training ohne Vorgaben

(Schnellstart)

- Drücken Sie eine beliebige Taste

Anzeige

- Alle Segmente werden kurz angezeigt. (Segmentetest)
- Die Gesamtstunden und -kilometer werden kurz angezeigt.

Danach Wechsel in die Anzeige "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

Anzeige

- Alle Bereiche zeigen "Null" außer Puls (falls aktiv)
- Trainingsbeginn durch Pedaltreten

Trainingsbeginn

Anzeige

- Pedalumdrehungs-Segmente, Entfernung, Geschwindigkeit, Energie und Zeit zählen hoch.
- Puls (falls aktiv)

Bremsverstellung

- Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei Trainingsunterbrechung oder -ende werden Durchschnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø-Symbol angezeigt.

Anzeige


- Durchschnittswerte (Ø):
Pedalumdrehungen und Geschwindigkeit
- Gesamtwerte
Energie, Entfernung und Zeit

Standby-Betrieb

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby-Betrieb.


Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Anzeige der Gesamtstunden und -kilometer und der Trainingsbereitschaft.

Anzeige der Trainingsstunden und -kilometer

Drücken Sie im Standby gleichzeitig die  Tasten.

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"

-  drücken: Vorgabenbereich


Zeitvorgabe (min)

- Mit  Werte eingeben (z.B. 30:00)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"


Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit  Werte eingeben (z.B. 7,50)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (kcal oder kJoule)

- Mit  Werte eingeben (z.B. 780)

Mit  bestätigen.

Pulsüberwachung

- Mit  Werte eingeben (z.B. 130)

Mit  bestätigen.

Steigt im Training - nicht im Stillstand - der Puls über den Eingabewert, fängt der Wert an zu blinken.

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

Bemerkung:

Vorgaben werden gespeichert und beim nächsten Training berücksichtigt.

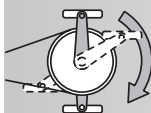
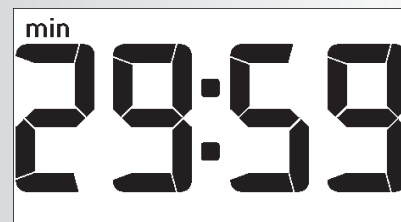
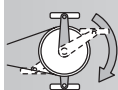
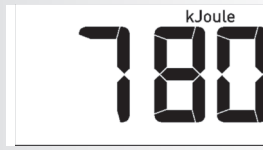
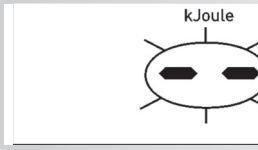
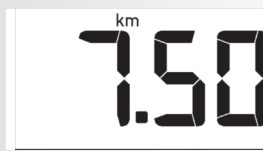
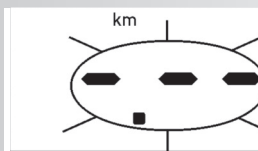
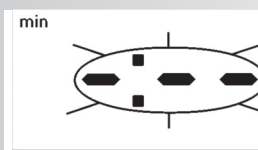
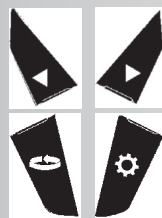
Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 14 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit \emptyset -Symbol dargestellt.

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

Trainingswiederaufnahme

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



Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Beim Einschalten und bei einem Reset wird ein Ton ausgegeben.

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Strecke und Energie wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder bei Erreichen des Standby-Betriebs.

Hinweise zur Pulsmessung

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

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

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die  -Taste länger (Reset)

Trainingsanleitung

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

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

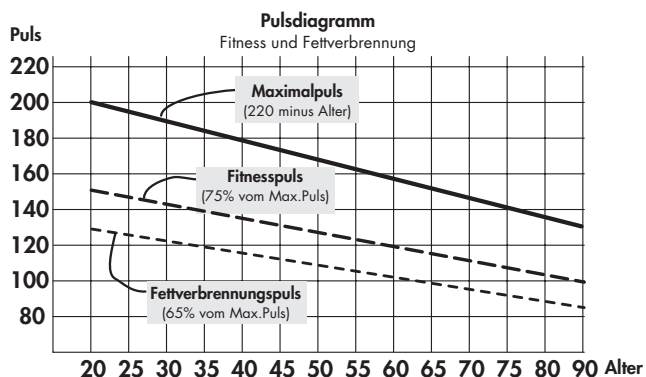
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

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

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

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

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

Faustregel:

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

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

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

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

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

Dk

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsinstruktioner • Service

10

Kort beskrivelse

11-13

- Funktionsområde / taster 11
- Indikatorområde / Display 12-13

Træning uden indstillinger

Hurtig start 14

- Træningsparathed 14
- Start af træning 14
- Træningspause 14
- Slut på træning 14
- Driftsstandby 14

Træning med indstillinger

15

- Tid 15
- Rute 15
- Energi (KJoule/kcal) 15
- Træningspause/afslutning 15
- Genoptagelse af træning 15

Generel information

16

- Systemlyde 16
- Beregning af gennemsnitsværdi 16

Instruktioner om Pulse

Måling 17

Med håndpuls 17

Computerfejl 17

Træningsmanual

Udholdenhedstræning 17

g 17

- Intensitet 17

- Intensitetsgrad 17

Præstationsrekord

Sikkerhedsinstruktioner

Overhold venligst følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

- Træningsapparatet skal placeres på et passende og fast underlag.
- Efterse tilslutningerne for fast montering før første ibrugtagning og yderligere efter ca. seks driftsdage.
- For at undgå skader forårsaget af forkert belastning eller overbelastning, må træningsapparatet kun bruges i overensstemmelse med instruktionerne.
- Det anbefales ikke at opsætte enheden permanent i fugtige rum på grund af den resulterende korrosionsudvikling.
- Sørg regelmæssigt for, at træningsapparatet fungerer korrekt, og at det er i korrekt stand.
- Operatøren er ansvarlig for sikkerhedskontrollen, som skal udføres regelmæssigt og korrekt.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående udskiftes. Brug kun originale KETTLER reservedele.
- Enheden må ikke bruges før efter reparationer er afsluttet.

Enhedens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis den regelmæssigt efterses for skader og slitage.

For din sikkerhed:

- **Inden du starter træningen, skal du tjekke med din læge, at du er egnet til træning med denne enhed. Lægens fund skal danne grundlag for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.**
- **Systemer til at overvåge din puls kan være upræcise. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade på dit helbred eller død. Skulle du føle dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme.**

Kort beskrivelse

Elektronikken har et displayområde med variable symboler og grafik, og et funktionelt område med knapper.

indikationsområde
Skærm

Funktionsområde

Knapper



hurtig guide

Funktionsområde

De fire knapper er kort forklaret nedenfor.

 **tryk kort**

Denne funktionstast bruges til at hente indtastninger. De indstillede data overføres.

 **tryk længere (Nulstil)**

Det aktuelle display slettes for genstart.

 **Venstre /Højre**

Disse funktionsknapper bruges til at ændre værdier i standardværdierne.

- længe tryk og hold>

hurtig scanning af værdier

- tryk på "Venstre" og "Højre" samtidig:

værdiinput hopper til FRA (- -)

og visningsområderne ændres.



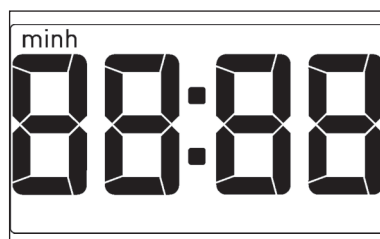
Med denne funktionsknap tændes og slukkes det automatiske displayskift i 5"-tilstand.

Pulsmåling

Pulsen måles af håndpulssensorer. Tilslutningen er placeret på bagsiden af displayet.



uddannelsens varighed
samlet træningstid (h) efter tænding
eller nulstilling af displayet



value: 0:00 - 99:59

Rute
Samlet distance (miles/km)
efter tænding eller nulstilling af displayet



value 0.00 - 99.99

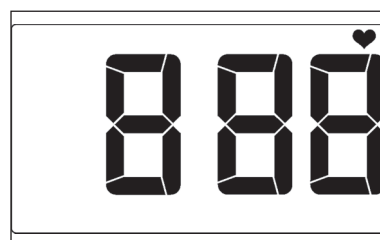
energiforbrug
i kcal eller kJoule



værdi 0 - 9999

puls

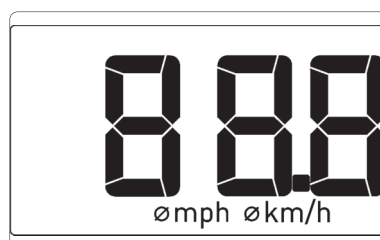
puls display
40 - 199



hjerter symbol
(blinker i takt med hjerteslag)

Hastighed

gennemsnitsværdi visning under
træningspausen

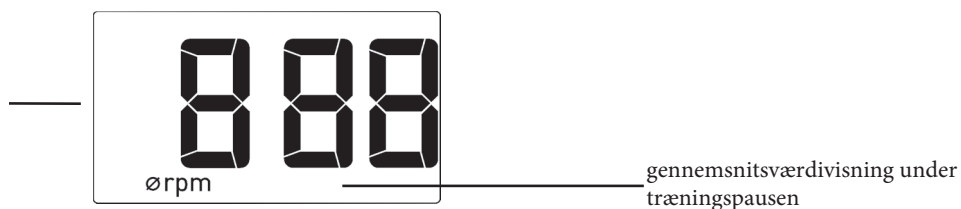


value 0 - 99.9

visning i mph eller km/t

pedal *frikvens* (rpm)

15 - 199 rpm



automatisk visningskift



i 5"-tilstand

Batteri

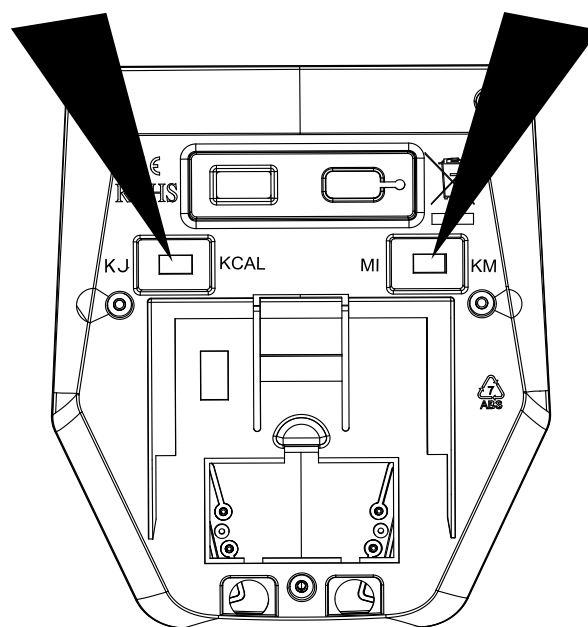


Batterispændingen er ikke længere tilstrækkelig til pulsmåling. Skift batteri.
Samlet træningsvarighed og total distance samt indstillinger går tabt ved batteriskift.

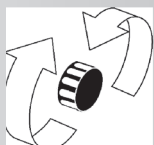
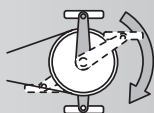
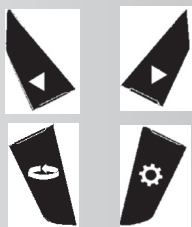
Visningsmulighederne kcal eller kJoule og miles eller km indstilles med skydekontakter på bagpanelet. Ændringer accepteres ved at trykke på reset-knappen.

Pedalomdrejningerne i denne manual henviser til en motionscykel (hjemmetræner).

60 rpm = 21,3 km/t = 13,3 mph. For en crosstrainer er korrelationen 60 rpm = 9,5 km/t = 5,9 mph.



Træning og betjeningsvejledning



1. Træning uden specifikationer (hurtig start)

Tryk på en tast

Display:

- Alle segmenter vises kort. (Segmenttest)
- Det samlede antal timer og kilometer vises kort. Skift derefter til displayet "Training Readiness"

Træningsparathed

Skærm:

Alle områder viser "nul" undtagen puls (hvis aktiv)
Start træningen ved at træde i pedalerne

Træningsstart

Display:

- Pedalrotationssegmenter, afstand, hastighed, energi og tid: tællingen går opad.
- Puls (hvis aktiv)

Bremsejustering:

- Ved at dreje til højre hæves bremseniveauet, og ved at dreje til venstre reduceres det.

Træningspause eller afslutning

Ved træningspause eller slut vises gennemsnitsværdier fra den sidste træningsenhed med Ø-symbolet.

Skærm

- Gennemsnitsværdier (Ø):

Pedalrotationer og hastighed

- Samlede værdier


Energi, afstand og tid

Standby-tilstand

Enheden skifter til standbytilstand 4 minutter efter træningsafslutning.

Tryk på en vilkårlig tast; Visningen begynder igen med Segment Test, visning af samlede timer, samlede kilometer og træningsparathed.

visning af træningstimer og kilometer

i standby skal du trykke på ta:  Samtidig

2. Træning med indstillinger
display: "Træningsparathed"

Tryk på  indstillingsområde

Time Setting (min)

• Med , indtast værdi (f.eks. 30:00)
bekræft med 



Display: næste menu "KURSE"

Sæt kurs (mile eller km)

• Med  Indtast værdi (e.g., 7.5)
Bekræft med 

Display: næste menu "ENERGY"

Indstilling af energi (kcal eller kJoule)

• Med  Indtast værdi (e.g., 780)
Godkend med  .

pulse visning

indtast værdier med (f )

Bekræft med 

Hvis pulsen stiger over inputværdien under træning

– ikke står stille – værdien begynder at blinke.

træde i pedalerne

Med standardindstillinger tæller systemet ned.

Bemærk:

Indstillinger gemmes og bruges under næste træningssession.

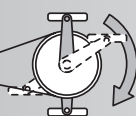
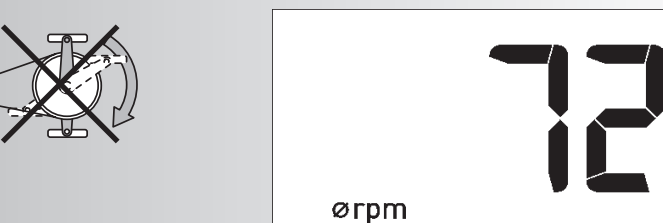
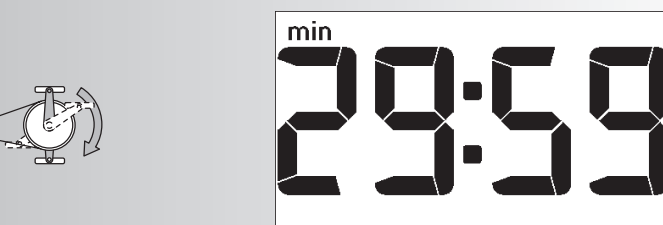
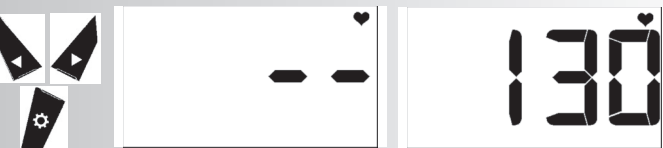
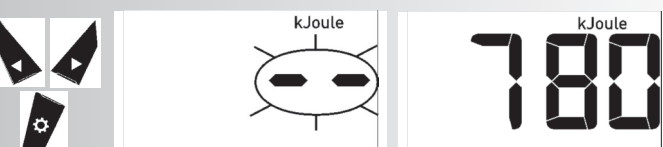
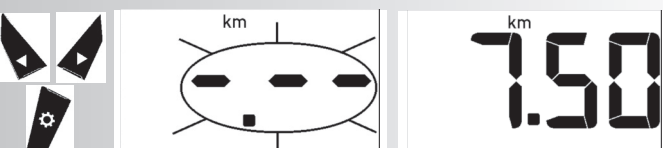
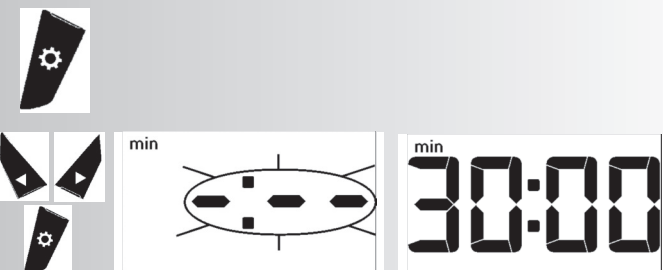
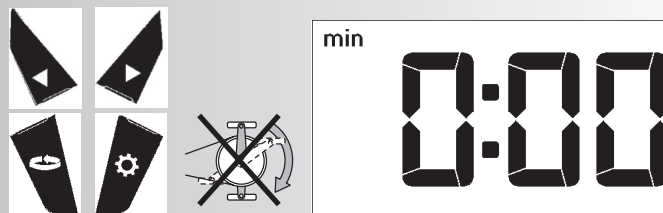
Træningspause eller træningsafslutning

Med mindre end 14 pedal rpm genkender enhedens elektronik en træningspause. Rotationer og hastighed er repræsenteret som gennemsnitsværdier med Ø-symbolet.

Træningsdataene vises i 4 minutter. Hvis du i løbet af denne tid ikke trykker på nogen taster og ikke træner, skifter elektronikken til Standby-tilstand.

Genoptagelse af træning

Hvis træningen fortsættes inden for 4 minutter, tælles eller tælles de sidste værdier yderligere ned.



Træning og betjeningsvejledning

Generelle instruktioner

System signaler

Ved opstart og nulstilling udsendes en lyd.

Når kravene til tid, afstand og energi er opfyldt, lyder der et kort bip.

gennemsnitsværdiberegning

Gennemsnittene refererer til tidligere træningssessioner op til en nulstilling eller når standbytilstand er nået.

Instruktioner til pulsmåling

Pulsmålingen starter, så snart hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslæg.

Med håndpuls

En ekstra lav spænding forårsaget af dit hjertes

sammentrækninger registreres af håndsensorerne og evalueres af enhedens elektronik.

- Tag altid fat i kontaktfladerne med begge hænder.
- Undgå rykkende greb.
- Hold dine hænder roligt og undgå sammentrækninger og gnidninger på kontaktfladerne.

Fejl med træningscomputeren

Tryk på tasten " " i længere tid (nulstil).

Træningsvejledning

Sportsmedicin og træningsvidenskab bruger blandt andet cyklusergometri til undersøgelse af hjerte-, kredsløbs- og åndedrætssystemets funktionsevne.

Du kan finde ud af, om du har opnået den ønskede effekt af din træning efter flere uger ved hjælp af følgende metode:

1. Du klarer en bestemt udholdenhedspræstation med mindre hjerte-/cirkulationspræstation end tidligere
2. Du opretholder en bestemt udholdenhedspræstation med samme hjerte-/kredsløbspræstation over en længere periode.
3. Du kommer dig hurtigere end tidligere efter en særlig hjerte-/kredsløbsdelse.

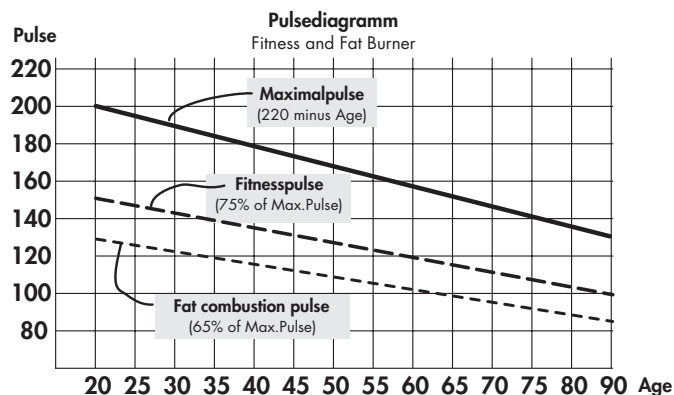
Vejledende værdier for udholdenhedstræningen

Maksimal puls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimale puls nås. Den maksimalt opnåelige puls afhænger af alder. Her gælder følgende empiriske formel: den maksimale puls i minuttet svarer til 220 hjerteslag minus alder i år.

Eksempel: alder 50 år $\rightarrow 220 - 50 = 170$ puls/min.

Belastningsintensitet

Belastningspuls: Den optimale belastningsintensitet nås ved 65–75 % af den maksimale puls. Denne værdi ændres afhængigt af alder.



Omfang af belastning

Varighed af en træningsenhed og dens hyppighed pr. uge:

Den optimale belastningsgrad opnås, hvis 65-75 % af den individuelle hjerte-/cirkulationsydelse opnås over en længere periode.

Empirisk formel:

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

Begyndere bør ikke begynde med træningsenheder på 30-60 minutter.

Begyndertræningen kan planlægges som følger i de første 4 uger

Træningsfrekvens

Omfanget af træningssessionen

1st week

3 times om ugen

2 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 2 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 2 minutters træning

2nd week

3 times om ugen

3 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 3 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 2 minutters træning

3rd week

3 times om ugen

4 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 4 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 3 minutters træning

4th week

3 times om ugen

5 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 4 minutters træning
Pause på 1 minut til fysiske øvelser 4 minutters træning

Det anbefales, at du udfører ca. 5 minutters øvelser før og efter hver træningsenhed for at varme op og køle ned. Der bør være en træningsfri dag mellem hver to på hinanden følgende træningsenheder, hvis du foretrækker træningssessioner på 20-30 minutter 3 gange om ugen senere i din træning. Ellers er der ingen grund til, at du ikke skal træne dagligt.

FR

Table des matières

| | | | | | |
|---|--------------|---|-----------|--|-----------|
| Conseils de sécurité | 18 | Entraînement avec valeurs allouées | 23 | Remarques relatives à la mesure de la fréquence cardiaque | 25 |
| • Utilisation | 18 | • Temps | 23 | Avec le pouls de la main | 25 |
| Description succincte | 19-21 | • Trajet | 23 | • Perturbations sur l'ordinateur | 25 |
| • Zone de fonctionnement / Touches | 19 | • Énergie (KJoule/kcal) | 23 | Instructions d'entraînement | 25 |
| • Zone d'affichage / Écran de visualisation | 20-21 | • Interruption/fin de l'entraînement | 23 | • Entraînement d'endurance | 25 |
| Entraînement sans consignes | | • Reprise de l'entraînement | 23 | • Intensité de l'effort | 25 |
| Démarrage rapide | 22 | Remarques générales | 24 | • Ampleur de l'effort | 25 |
| • Disponibilité d'entraînement | 22 | • Signaux sonores du système | 24 | Tableau de performance | |
| • Début de l'entraînement | 22 | • Calcul de la valeur moyenne | 24 | | |
| • Interruption de l'entraînement | 22 | | | | |
| • Fin de l'entraînement | 22 | | | | |
| • Mode veille | 22 | | | | |

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

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

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

Description succincte

Le système électronique a une zone d'affichage (écran de visualisation) avec des symboles et graphique variables et une zone de fonction avec des touches.

Zone d'affichage

Écran de visualisation

Zone de fonctionnement

Touches



Instructions succinctes

Zone de fonctionnement

Les quatre touches sont expliquées brièvement ci-après.

⚙️ Appuyez brièvement

Cette touche de fonction permet d'appeler des entrées. Les données réglées sont adoptées.

⚙️ Appuyez plus longuement (réinitialisation)

L'affichage actuel est effacé pour un nouveau démarrage.

◀▶ À gauche / à droite

Ces touches de fonction permettent de modifier les valeurs allouées

- Appuyer longuement > défilement plus rapide des valeurs
- Appuyer en même temps sur "à gauche" et "à droite" : l'entrée des valeurs saute sur arrêt (- -)

et un passage à d'autres zones d'affichage a lieu.



Cette touche de fonction permet de démarrer et d'arrêter le changement automatique de l'affichage toutes les 5".

Mesure du pouls

La mesure du pouls a lieu au moyen de capteurs du pouls de la main. Le raccord se trouve au dos de l'affichage.



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

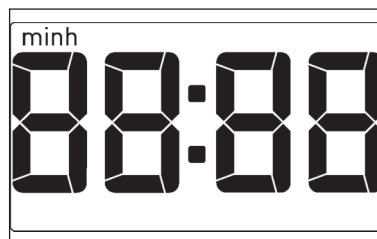
Instructions succinctes

Zone d'affichage / Écran de visualisation

La zone d'affichage informe au sujet des différentes fonctions.

Durée d'entraînement

Durée d'entraînement totale (h) après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage



— Valeur : 0:00 – 99:59

Trajet

Trajet total (miles/km) après la mise en marche ou la réinitialisation de l'affichage



— Affichage en miles ou km

— Valeur 0,00 – 99,99

Consommation d'énergie

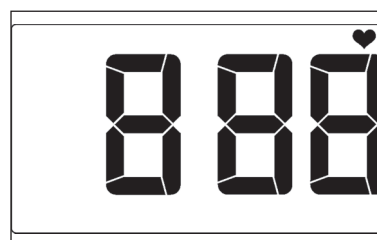
en kcal ou kJoule



— Valeur 0 - 9999

Pouls

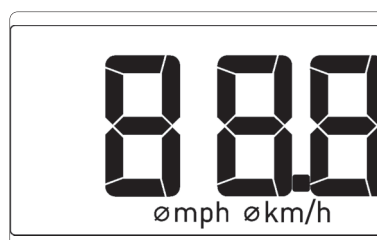
Affichage du pouls
40 – 199



— Symbole du cœur
(clignote à la cadence du battement du cœur)

Vitesse

Affichage de la valeur moyenne lors de la pause d'entraînement



— Valeur 0 – 99,9

— Affichage en mph ou km/h

Fréquence de pédalage (rpm)

15 - 199 tr/min



Affichage de la valeur moyenne lors de la pause d'entraînement

changement automatique de l'affichage



toutes les 5"

Charge de la pile



La tension de la pile n'est plus suffisante pour la mesure de la fréquence cardiaque.

Échanger la pile

La durée d'entraînement total et le trajet total ainsi que les autres données sont perdues lors de l'échange de la pile.

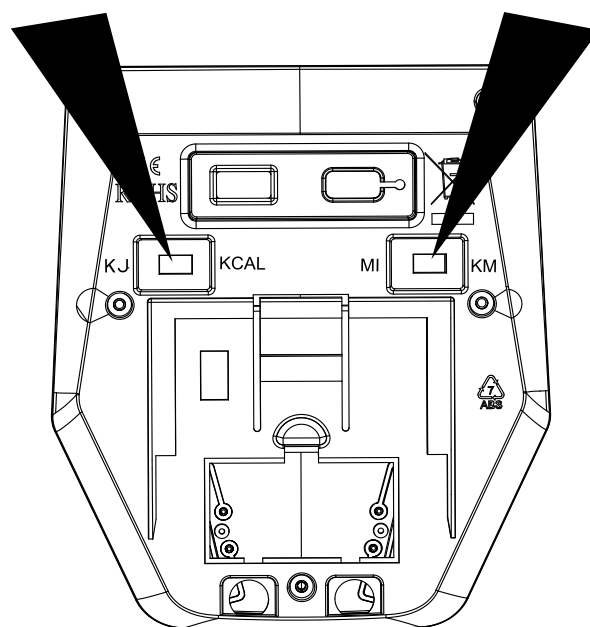
L'affichage kcal ou kJoule et miles ou km se règle au moyen de curseurs se trouvant au dos. Des modifications sont adoptées par pression de la touche de réinitialisation.

Les rotations de pédale dans les instructions se réfèrent à un home-trainer.

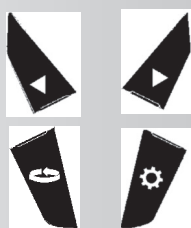
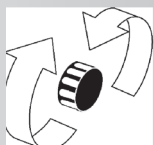
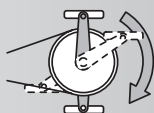
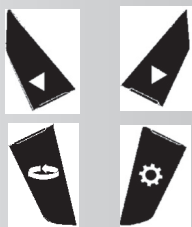
60 tr/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Pour un vélo elliptique, l'affectation est

60 tr/min = 9,5 km/h = 5,9 mph



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



1. Entraînement sans consignes (démarrage rapide)

- Appuyez sur une touche quelconque

Affichage :

- Tous les segments sont affichés brièvement. (test segment)
- Le total des heures et celui des kilomètres sont affichés brièvement.

Passage ensuite à l'affichage "Disponibilité d'entraînement"

Disponibilité d'entraînement

Affichage :

- Toutes les zones affichent "Zéro" sauf le pouls (s'il est actif)

Début d'entraînement en pédalant

Début d'entraînement

Affichage :

- Le compte segments de rotation des pédales, distance, vitesse, énergie et durée s'effectue dans l'ordre croissant.

- Pouls (s'il est actif)

Réglage du frein :

- Le niveau de freinage est augmenté par rotation vers la droite et diminué en tournant vers la gauche.

Interruption ou fin de l'entraînement

En cas d'interruption ou de fin de l'entraînement, des valeurs moyennes de la dernière unité d'entraînement sont affichées avec le symbole Ø.

Affichage

- Valeurs moyennes (Ø) :

Rotations de pédale et vitesse

- Valeurs totales


Énergie, distance et temps

Mode veille

L'appareil passe en mode veille 4 minutes après la fin de l'entraînement.

Appuyer sur une touche quelconque; l'affichage démarre de nouveau avec un test de segments, l'affichage du total des heures et du total des kilomètres et la disponibilité d'entraînement.

Affichage des heures et kilomètres d'entraînement

Appuyez sur les touches  simultanément en mode veille

2. Entraînement avec valeurs allouées

Affichage : "Disponibilité d'entraînement"

- Appuyer sur "⚙️" : domaine des valeurs allouées

Valeur temps alloué (min)

- Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 30:00)

Confirmer avec "⚙️".

Affichage : Menu suivant "TRAJET"

Valeur trajet alloué (miles ou km)

- Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 7,5)

Confirmer avec "⚙️".

Affichage : Menu suivant "ÉNERGIE"

Valeur énergie allouée (kcal ou kJoule)

- Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 780)

Confirmer avec "⚙️".

Surveillance du pouls

- Entrer des valeurs avec ◀▶ (p. ex. 130)

Confirmer avec ⚙️.

Si le pouls augmente pendant l'entraînement - pas à l'arrêt - au delà de la valeur entrée, la valeur se met à clignoter.

- Pédaler

Pour les valeurs allouées, le compte s'effectue dans l'ordre décroissant.

Remarque :

Les valeurs allouées sont mémorisées et il en est tenu compte lors de l'entraînement suivant.

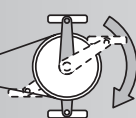
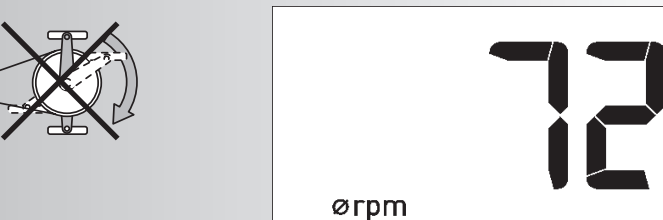
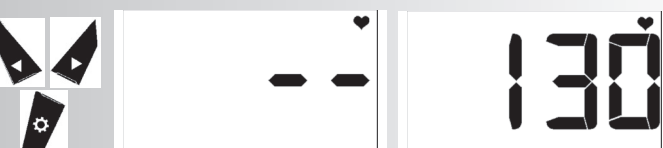
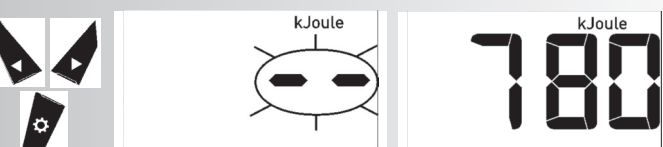
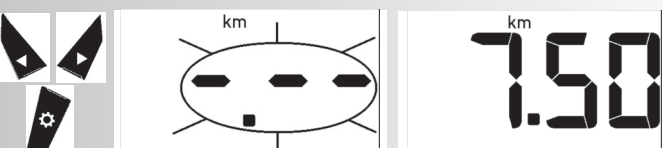
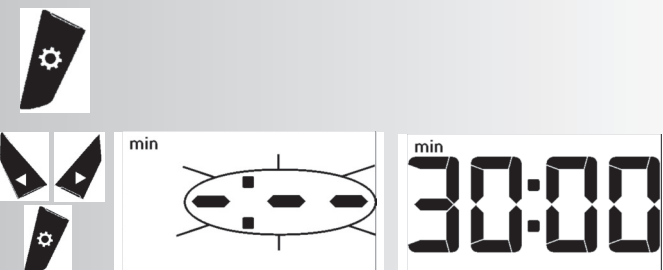
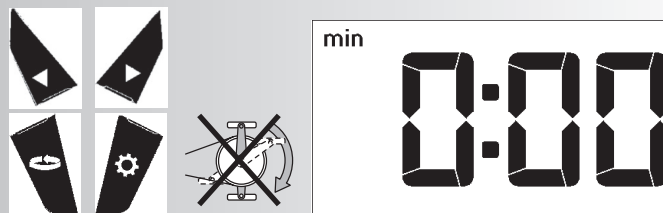
Interruption ou fin de l'entraînement

Dans le cas de moins de 14 rotations de pédale par minute, le système électronique reconnaît une interruption de l'entraînement. Les rotations et la vitesse sont représentées en tant que valeurs moyennes avec le symbole Ø.

Les données de l'entraînement sont affichées pendant 4 minutes. Si vous n'appuyez sur aucune touche à ce moment et que vous ne vous entraînez pas, le système électronique passe en mode veille.

Reprise de l'entraînement

En cas de poursuite de l'entraînement dans les 4 minutes, le compte des dernières valeurs reprend.



Remarques générales

Sons du système

Un son est émis lors de la mise en marche et lors d'une réinitialisation.

Un son bref retentit lorsque les valeurs allouées pour le temps, le trajet et l'énergie sont atteintes.

Calcul de la valeur moyenne

Les calculs de valeurs moyennes se réfèrent aux unités d'entraînement passées jusqu'à une réinitialisation ou jusqu'à ce que le mode veille soit atteint.

Consignes pour la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

Avec les capteurs du guidon

La faible tension produite par la contraction du cœur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

Dysfonctionnement de la console

Pressez la touche  longtemps (reset).

Instructions d'entraînement

La médecine de sport et la science de l'entraînement se sert de l'ergométrie à vélo pour vérifier, entre autres, le fonctionnement du cœur, de la circulation sanguine et du système respiratoire.

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

1. Vous obtenez une certaine endurance avec moins de performance cardio-vasculaire.
2. Vous obtenez une certaine endurance avec la même performance cardio-vasculaire pendant un laps de temps prolongé.
3. Vous rattraper plus vite qu'auparavant après une certaine performance cardio-vasculaire.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

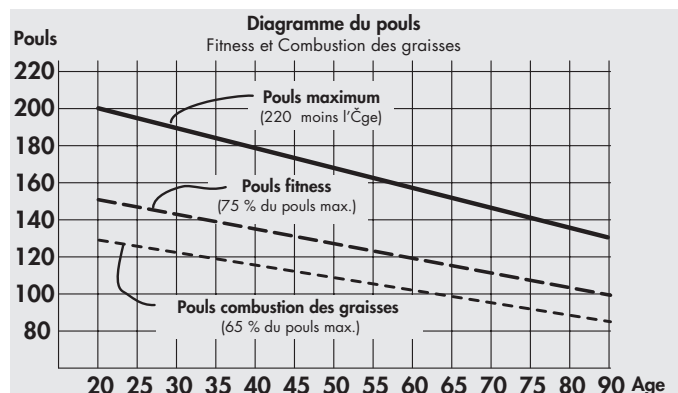
Pouls maximum: On entend par sollicitation maximale l'obtention du pouls maximum individuel. La fréquence cardiaque maximale accessible dépend de l'âge.

En règle générale : La fréquence cardiaque maximale à la minute est de 220 battements moins l'âge.

Exemple : Âge 50 ans > $220 - 50 = 170$ pouls/min

Intensité à l'effort

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



Envergure de l'effort

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

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

Principe:

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

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

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

Fréquence d'entraînement Unité d'entraînement

1re semaine

3 x par semaine 2 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
2 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
2 minutes d'entraînement

2e semaine

3 x par semaine 3 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
3 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
2 minutes d'entraînement

3e semaine

3 x par semaine 4 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
3 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
3 minutes d'entraînement

4e semaine

3 x par semaine 5 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
4 minutes d'entraînement
1 minute de pause gymnastique
4 minutes d'entraînement

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

KETTLER

