



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK
- CZ



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

### Montage vejledning Avior P „CYCLE P“; „SINTO P“; „VELO P“

Art.-Nr. 07628-8X0

## D

## Wichtige Hinweise

**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).

**⚠️WARNUNG!** Achten Sie unbedingt darauf, daß das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.

- Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluß! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muß dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- 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. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.

## 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 ortnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.

- 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.
- 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 ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 957 - 1/5, Klasse HB. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- 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 Rückwärts-treten der Pedalarne sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sport-fachhandel beziehen können.
- 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 (Sport-schuhe).
- 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 Erstickungs-gefahr!
- 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 Großbuch-staben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwach-senen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zwei-felsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verlet-zungsgefahr 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 (Klemm-sicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kon-trollieren 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 Vor-montage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

## Ersatzteilbestellung Seite 28-29

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

**Bestellbeispiel:** Art.-Nr.07628-800 / Ersatzteil-Nr. 68009040 / 1 Stück / Serien-Nr.: .....

Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann. Warenretouren sind **nur** nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen.

Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!  
**Wichtig:** Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbe-stellung anzugeben.

### Entsorgungshinweis

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

### ① Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER

Henry-Everling-Str. 2

D-59174 Kamen

[www.kettler.de](http://www.kettler.de)

☎ +49 (0)2307 974-2111

☎ +49 (0)2307 974-2295

Mail: [service.sport@kettler.net](mailto:service.sport@kettler.net)

### ② KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10

5020 Salzburg

[www.kettler.at](http://www.kettler.at)

☎ +43 662 620501 0

☎ +43 662 620501 20

Mail: [office@kettler.at](mailto:office@kettler.at)

### ③ Trisport AG

Im Bösch 67

CH - 6331 Hünenberg

Servicehotline Schweiz:

[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)

☎ 0900 785 111

GB

## Assembly Instructions

**Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.**

### For Your Safety

**⚠ RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.

**⚠ RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).

**⚠ RISK!** Heart rate monitoring systems can be imprecise. Excessive training may lead to serious health damage or death. If you feel giddy or weak, please stop the training immediately.

**⚠ WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.

**⚠ WARNING!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

**⚠ WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.

**⚠ WARNING!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic control system as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).

**⚠ WARNING!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.

- The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. Connect the power cord with a protective contact socket.
- Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
- Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
- Exercise has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.

### Handling the equipment

**⚠ ATTENTION!** It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.

- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 -2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. **Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!**
- **Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.**
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- The exercise cycle complies with the DIN EN 957 - 1/5, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.

- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- The exercise cycle has a magnetic brake system.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**

- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training

## Instructions for Assembly

- ⚠ 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 28-29

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. 07628-800 / spare-part no. 68009040 / 1 pieces / S/N .....

Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible.


It is important to provide a detailed defect description / damage report!

**Important:** spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.



## Waste Disposal

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

### KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road  
North Moons Moat  
Redditch, Worcestershire B98 9HL  
 +44 1527 591901  +44 1527 62423  
[www.kettler.co.uk](http://www.kettler.co.uk) Mail: [sales@kettler.co.uk](mailto:sales@kettler.co.uk)

### KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road  +1 888 253 8853  
Virginia Beach, VA 23453  +1 888 222 9333  
[www.kettlerusa.com](http://www.kettlerusa.com)

## F Instructions de montage

**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 lesdites 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 électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).

**⚠ AVERTISSEMENT!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.

- L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.
- Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.
- Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée.
- 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 indiquée par la construction 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).
- 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 957 - 1/5, HB et convient donc pour soins thérapeutiques

### 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.
- Utilisez pour le nettoyage, l'entretien et la conservation de notre jeu d'entretien des appareils homologués spécialement pour des articles de sport KETTLER (Article no. 07921-000). Vous le pouvez demander au commerce spécialisé pour des articles de sport.
- Le home-trainer est équipé d'un système de freinage magnétique.

## 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 artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

## Liste des pièces de rechange page 28-29

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.07628-800 / no. de pièce de rechange 68009040 / 1 pièces / no. de contrôle/no. de série ..... Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il **ne** faut effectuer des retours de marchandises **qu'**après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original.

Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

**Important:** les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément „avec matériel de vissage“ lors de la commande des pièces de rechange.

- 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, vérifiez 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.

- 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.

### 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).

#### **(F)** KETTLER France

5, Rue du Château  
Lutzelse

F-67133 Schirmeck Cédex

[www.kettler.fr](http://www.kettler.fr)

☎ +33 388 475 580  
☎ +33 388 473 283

Mail: [comm@kettler-france.fr](mailto:comm@kettler-france.fr)

#### **(B)** KETTLER Benelux B.V.

Filiaal België  
Brandekensweg 9  
B-2627 Schelle

[www.kettler.be](http://www.kettler.be)

☎ +32 3 888 6111  
☎ +32 3 844 2464

Mail: [info@kettler.be](mailto:info@kettler.be)

#### **(CH)** Trisport AG

Im Bösch 67  
CH-6331 Hünenberg  
Servicehotline Schweiz:

[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)

☎ 0900 785 111

## NL Montagehandleiding

**Lees vóór montage en ingebruikname van het apparaat eerst deze instructies en bewaar ze zorgvuldig als informatiemateriaal, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.**

### Voor uw veiligheid

**⚠ GEVAAR!** Wijs aanwezige personen (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training.

**⚠ GEVAAR!** Houd tijdens de montage van het product kinderen uit de buurt (de kleine delen kunnen makkelijk ingeslikt worden).

**⚠ GEVAAR!** Systemen voor hartslagbewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel en soms de dood tot gevolg hebben. Stop direct met trainen als u zich duizeling of zwak voelt.

**⚠ WAARSCHUWING!** Het apparaat mag alleen gebruikt te worden voor het doel waarvoor het gemaakt is, nl. voor de lichaamsstraining van volwassen personen.

**⚠ WAARSCHUWING!** Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijkwijze gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoording voor schade, die door ondoelmatig gebruik is ontstaan.

**⚠ WAARSCHUWING!** Neem te allen tijde de in de trainingshandleiding beschreven aanwijzingen m.b.t. de trainingsopbouw in acht!

**⚠ WAARSCHUWING!** Alle elektrische apparaten zenden tijdens gebruik elektromagnetische straling uit. Let erop dat u vooral stralingsintensieve apparaten (bijv. mobieltjes) niet in de buurt van de computer of de besturingselektronica neerlegt, daardoor kunnen er verkeerde weergaves optreden (bijv. polsslagnmeting).

**⚠ WAARSCHUWING!** Let u er vooral op, dat de elektrische kabel niet wordt ingeklemd of als "struikelblok" kan fungeren.

- Het apparaat benodigd een netspanning van 230 V, 50 Hz. Steek de stekker in een beveiligd stopcontact.
- Gebruikt u geen meervoudige stekkerdoos voor de aansluiting. Bij gebruik van een verlengkabel dient u erop te letten, dat deze voldoet aan de VDE-richtlijnen.
- Trekt u na gebruik altijd de netstekker van het toestel uit het stopcontact
- U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd gekonstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
- Onoordeelkundige reparatie en of wijzigingen aan het apparaat (demontage van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.
- Beschadigde delen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en een negatieve invloed hebben op de levensduur van het apparaat). Verwissel daarom onmiddellijk beschadigde of versleten onderdelen en gebruik het apparaat niet meer totdat de nieuwe onderdelen zijn aangebracht.

### Handleiding

**⚠ ATTENTIE!** Het is niet aan te raden het apparaat langdurig in een vochtige ruimte te gebruiken in verband met roestvorming. **Let u erop, dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terechtkomen. Dit kan tot roesten leiden.**

- Overtuig u ervan dat alle belangrijke schroefverbindingen goed vastzitten en niet los kunnen raken.

- Controleer bij regelmatig en intensief gebruik van het apparaat elke maand of elke twee maanden alle onderdelen. Bijzondere aandacht verdienen daarbij de bouten en moeren. Dat geldt in het bijzonder voor de bevestiging van het zadel en de grijpbeugel.
- Om het constructief bepaalde veiligheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het apparaat regelmatig door één specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.
- Alle ingrepen en manipulaties aan het apparaat die hier niet beschreven worden kunnen een beschadiging veroorzaken of een gevaar voor de persoon opleveren. Grotere ingrepen mogen alleen door KETTLER-service of door KETTLER geschoold vakpersoneel uitgevoerd worden.
- Onze producten zijn onderworpen aan een voortdurende, innovatieve kwaliteitsborging. Daaruit voortvloeiende technische wijzigingen behouden wij ons voor.
- Wend u in geval van twijfel tot uw vakhandelaar.
- De standplaats van het apparaat moet zo gekozen worden, dat voldoende veiligheidsafstand tot hindernissen gewaarborgd is. In onmiddellijke nabijheid van hoofdlooprichtingen (wegen, poorten, doorgangen) dient het opstellen van het apparaat achterwege te worden gelaten.
- Stel het stuur en het zadel zo in, dat u een voor uw lichaamslengte comfortabele trainingspositie heeft.
- Let bij de montage van het product op de aanbevolen draaimomentinformatie ( $M = xx \text{ NM}$ ).
- De Hometrainer voldoet van DIN EN 957 - 1/5, HB. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruikonderhoudsvrij.

- Zorgt u ervoor, dat u vóór de eerste training vertrouwd bent met alle functies en afstel mogelijkheden van het toestel.
- Hometrainer is bedoeld voor training van volwassenen en is geen speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen kunnen vaak situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoor-



delijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u desondanks kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u hen.

- Eventueel optredende geluiden bij het achteruit trappen van de pedaalarmen hebben een technische achtergrond en kunnen absoluut geen kwaad. Een gering geluidsontwikkeling aan de lagering van het reguleurgewicht brengt de bouw wijze mee, en het heeft geen negatieve invloed op de functie.
- Gebruik voor regelmatige reiniging en onderhoud onze speciaal voor KETTLER sportapparaten ontwikkelde apparaat-onderhoudset (art.nr. 07921-000), dat u via uw vakhandelaar verkrijgbaar is.
- De Hometrainer bezit een magnetisch remsysteem.

## Montagehandleiding

**⚠ GEVAAR!** Zorg voor een gevarenvrije werkomgeving, laat bijvoorbeeld geen gereedschap slingeren. Deponeer bijv. verpakkingsmateriaal zo, dat geen gevaren daaruit voort kunnen komen. Bij folies/plastic zakken bestaat **verstikkingsgevaar!**

- Controleer bij ontvangst of het apparaat compleet is (zie checklijst) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reclamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.
- Bekijk eerst rustig de tekeningen en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven. p met hoofdletters aangegeven
- Let erop dat bij elk gebruik van gereedschap en bij handenarbeid er **altijd** kans op blessure is. Werk daarom zorgvuldig en voorzichtig bij het monteren van het apparaat!
- Het apparaat dient door een volwassene gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon invoeren.
- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen.

- De hometrainer is een toerental afhankelijk trainingsapparaat.
- Let erop, dat er nooit vloeistoffen in het binnenste van het apparaat of elektronica komen. Dit geldt ook voor transpiratie!
- Controleer altijd voor elk gebruik van het apparaat of alle schroef- en steekverbindingen nog vast zitten en of de desbetreffende veiligheidsvoorzieningen nog voorhanden zijn.
- Draag bij het gebruik van het toestel geschikte schoenen (sportschoenen).
- Tijdens het trainen mag niemand zich in de bewegingsruimte van de trainende persoon bevinden.

- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juist plek zitten. Draai de borgmoeren met de hand vast tot u weerstand voelt, vervolgens **schroeft u ze met een sleutel tegen de weerstand in (klemborg) goed vast**. Controleer na elke montage stap of de schroefverbindingen goed vast zitten. **Pas op:** borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (de klemborg is vernield) en moet door een nieuwe vervangen worden.
- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bijvoorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.

## Onderdelenbestelling bladzijde 28-29

Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat (zie gebruik).

**Bestelvoorbeeld:** artikelnr. 07663-000/ onderdeelnr. 68009040/ 1 stuks / serienummer ..... Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken.

Retourgoederen mogen **uitsluitend** na afspraak opgestuurd worden in een voor transport deugdelijke (binnen) verpakking. Bij voorkeur de originele doos.

Stuur een goede, gedetailleerde beschrijving van de fout / schade mee!

**Belangrijk:** Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging „met schroefmateriaal“ bij de bestelling worden vermeld.

## Verwijderingsaanwijzing

KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar en vaakkundig verzamelpunt voor recycling.

### **(NL)** KETTLER Benelux B.V.

Indumastraat 18  
NL-5753 RJ Deurne

[www.kettler.nl](http://www.kettler.nl)

☎ +31 493 310345

☎ +31 493 310739

Mail: [info@kettler.nl](mailto:info@kettler.nl)

### **(B)** KETTLER Benelux B.V.

Filiaal België  
Brandekensweg 9  
B-2627 Schelle

[www.kettler.be](http://www.kettler.be)

☎ +32 3 888 6111

☎ +32 3 844 2464

Mail: [info@kettler.be](mailto:info@kettler.be)

## E

## Advertencias importantes

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes respecto a su seguridad así como al uso y al mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información, para los trabajos de mantenimiento o para los pedidos de piezas de recambio.

## Para su seguridad

- ⚠️ **¡PELIGRO!** Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- ⚠️ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).
- ⚠️ **¡PELIGRO!** **Sistemas de supervisión de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños de salud o provocar la muerte. Termine inmediatamente con el entrenamiento cuando sienta vértigo o debilidad.**
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Todos los aparatos eléctricos emiten una radiación electromagnética durante la operación. No deposite aparatos con una radiación especialmente intensa (p.e. móviles) cerca del cockpit o de los mandos de control, ya que en este caso se podrían falsificar los valores indicados (p.e. la medición del pulso).
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Es importante que se asegure de que el cable eléctrico no esté agarrotado ni provoque peligro de caer.
- Para el aparato se necesita una tensión de alimentación de 230 V, 50 Hz.  
Conecte el cable a la red con una caja de enchufe con toma tierra.
- No use ningún alargador con caja de enchufes múltiples para la conexión. Si usa un cable de prolongación, éste tiene que cumplir las normas del VDE (normas de los electricistas alemanes).
- Tire el cable del aparato de la clavija si no lo utiliza durante un tiempo más largo.
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas

dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.

- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del sillín y del manillar.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- **Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.**
- **Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por Kettler.**
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (caminos, puertas, pasos).
- Por favor, ajuste el manillar y el sillín para obtener una posición de entrenamiento adecuada a su altura.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- El entrenador de casa está adherido a la norma alemana DIN EN 957 – 1/5, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.

## Advertencias

- ⚠️ **¡ATENCIÓN!** El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. **Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.**
- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.

- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural

de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.

- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha; es debido simplemente a la construcción del aparato y no afecta a sus funciones. Los ruidos que puedan producirse al pedalear hacia atrás también tienen motivos técnicos y son absolutamente inofensivos.
- Utilícelo para la limpieza, la conservación y el mantenimiento regular del nuestro set de conservación de los equipos (Artículo no. 07921-000), especialmente homologado para KETTLER aparatos de deporte. Los puede comprar al comercio especializado para artículos de deporte.

## Instrucciones para el montaje

**⚠ PELIGRO!** Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de plástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!

- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.
- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.

## Lista de repuestos página 28-29

Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

**Ejemplo de como efectuar un pedido:** Art.Nº. 07628-800/Recambio Nº.68009040/1 piezas /Nº de control /Nº de ser..... Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía **solamente** son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

**Nota importante:** Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo "**con material de atornilladura**".

- El aparato dispone de un sistema de frenos magnético.
- El entrenador de casa es un aparato de entrenamiento que trabaja en función de las revoluciones por minuto.
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillo y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.

- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atornílelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (**destrucción del frenado de tuerca**) y tienen que ser sustituidas
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el pre-montaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

## Informaciones para la evacuación

Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**BM Sportech S.A.**  
C/Terracina, 12 PLA-ZA  
50197 Zaragoza  
[www.bmsportech.es](http://www.bmsportech.es)

☎ +34 976 460 909  
☎ +34 976 322 453  
✉ Mail: [info@bmsportech.es](mailto:info@bmsportech.es)

## I

## Indicazioni importanti

**Siete pregati di leggere con attenzione queste istruzioni, prima del montaggio e del primo utilizzo. Contengono importanti indicazioni relative all'utilizzo e alla manutenzione dell'attrezzo. Conservate con cura queste istruzioni per informarvi, per lavori di manutenzione o per l'ordinazione di pezzi di ricambio.**

### Per la vostra sicurezza

- ⚠ **PERICOLO!** Mettete al corrente le persone presenti (in particolare i bambini) dei possibili pericoli nella fase di esercizio.
- ⚠ **PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, non fare avvicinare i bambini (le piccole parti potrebbero essere ingerite)!
- ⚠ **PERICOLO!** I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare seri danni alla salute o il decesso. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o senso di debolezza.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** L' attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso. Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** Osservate anche assolutamente le indicazioni relative alla programmazione dell'allenamento contenute nell'introduzione ad esso relativa.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** Tutti gli apparecchi elettrici mandano radiazioni elettromagnetiche durante il loro funzionamento. Quindi fate attenzione a non posare apparecchi che emanano radiazioni particolarmente intense (per esempio i cellulari) nelle immediate vicinanze del cock-pit o del quadro dei comandi elettronico, altrimenti si potrebbero falsare i valori del display (es. misurazione delle pulsazioni).
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** Fate assolutamente attenzione che il cavo elettrico non si incagli o che non crei pericolo di inciampare.
  - L'apparecchio viene alimentato con una tensione di rete di 230 V, 50 Hz.  
Collegare il cavo di alimentazione con una presa di corrente dotata di contatto di protezione.
  - Per l'allacciamento non usate spine multiple. Se necessaria una prolunga, deve corrispondere alle norme VDE.
  - Quando l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo, staccare la spina dalla presa di corrente.
  - Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.
  - Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
  - Delle componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immedia-

### Per l'utilizzo

- ⚠ **ATTENZIONE!** Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine. **Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.**
- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.

tamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo. In caso di necessità utilizzate soltanto pezzi di ricambio originali KETTLER.

- Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo vale soprattutto per il fissaggio del sellino e del manubrio.
- Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovrete far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta l'anno).
- **Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**
- **Tutti gli interventi/manipolazioni dell'attrezzo che non sono di seguito descritti possono causare un danno o provocare un pericolo alla persona. Interventi non contemplati in questo luogo possono venire effettuati dal servizio clienti della KETTLER oppure da personale specializzato istruito dalla KETTLER.**
- I nostri prodotti sono sottoposti a una continua e innovativa sicurezza sulla qualità. Quindi ci riserviamo di effettuare modifiche tecniche da essa derivate.
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- L'ubicazione dell'apparecchio deve essere scelta, in un posto, che garantisca una distanza di sicurezza da ostacoli. Non collocare l'apparecchio in direzioni pedonali principali (vie, portoni, passaggi).
- Regoli il manubrio e la sella in modo da ottenere una posizione di allenamento comoda ed adatta alla sua statura.
- Durante il montaggio del prodotto, rispettare le indicazioni consigliate per la coppia ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- L'attrezzo casalingo corrisponde alla norma DIN EN 957 – 1/5, classe HB. Non è pertanto utilizzabile per scopi terapeutici.

usare l'attrezzo a bambini, dovete indicar loro il giusto modo di utilizzo e dovete sorvegliarli.

- Un lieve rumore che dovesse eventualmente verificarsi quando si mette in movimento la parte oscillante, non pregiudica il funzionamento dell'apparecchio. Rumori che si dovessero eventualmente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla strutturazione tecnica e assolutamente insignificanti.
- Impieghi per la pulitura, la cura e la manutenzione regolare del nostro set di cura degli attrezzi (Articolo no. 07921-000) specialmente omologato per KETTLER attrezzi sportivi. Lo può acquistare al commercio specializzato per articoli sportivi.
- L'attrezzo dispone di un sistema di frenatura magnetico.

## Indicazioni per il montaggio

**⚠ PERICOLO!** Preoccupatevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.

- Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto. Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Guardatevi con calma i disegni e montate l'attrezzo seguendo la successione delle figure. In ogni figura viene indicata la successione di montaggio da una lettera maiuscola.
- Il montaggio dell'attrezzo deve venire effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.
- Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.

## Lista di parti di ricambio pagg. 28-29

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonché il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Impiego").

**Esempio di ordinazione:** art. n.07628-800 /pezzo di ricambio n. 68009040 /1 pezzi/ n. di serie: .....

Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario.

La merce può essere rispedita al mittente **solo** dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale. È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

Importante: I pezzi di ricambio da avvitare vengono forniti e fatturati senza materiale di avvitamento. Nel caso abbiate necessità del materiale di avvitamento, al momento dell'ordinazione, dovete indicare "con materiale di avvitamento".

- Si tratta di un attrezzo per allenamento funzionante in dipendenza del numero di giri.
- Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!
- Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitiamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.
- Quando lo utilizzate, indossate scarpe adatte (scarpe da ginnastica)
- Durante il training nessuna persona deve trovarsi nel campo d'azione dello sportivo impegnato nell'allenamento.

- Il materiale di avvitamento necessario a ogni passo di montaggio è rappresentato nella corrispondente lista delle immagini. Mettete il materiale di avvitamento in esatta corrispondenza delle figure.
- Avvitare prima tutti i pezzi, senza stringere e controllate che siano nella posizione corretta. Girate i dadi auto-fissanti con le mani, finché non fanno resistenza, quindi stringeteli oltre il punto di resistenza con una chiave (arresto di sicurezza). Dopo ogni parte di montaggio controllate che tutte le viti siano fisse. Attenzione: i dadi di sicurezza svitati sono inutilizzabili una seconda volta (si distrugge l'arresto di sicurezza) e si devono sostituire.
- Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

## Indicazione sullo smaltimento

prodotti KETTLER sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

### 🇮🇹 **Garlando S.p.A.**

Via Regione Piemonte 32

Zona Ind. D1

15068 Pozzolo Formigaro (AL)

☎ +39 0143 318500

✉ +39 0143 318585

[www.garlando.it](http://www.garlando.it)

Mail: [assistenza.kettler@garlando.it](mailto:assistenza.kettler@garlando.it)

### 🇨🇭 **Trisport AG**

Im Bösch 67

6331 Hünenberg

Servicehotline Schweiz:

☎ 0900 785 111

[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)

PL

## Ważne informacje

**Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych.**

### Bezpieczeństwo

- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (drobne części, które mogą zostać połknięte).
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** **Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.**
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Proszę też koniecznie przestrzegać zawartych w instrukcji treningowej uwag dotyczących przeprowadzania treningu.
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** **Wszystkie** urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu cockpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Należy zwracać uwagę, by przewód elektryczny nie został przygnieciony i niemożliwe było potknięcie się o niego.
- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230 V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny.
- Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy! W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związku Elektrotechników Niemieckich).
- W przypadku dłuższego nieużytkowania urządzenia wyciągnij wtyczkę sieciową urządzenia z gniazdka.
- Trenujesz na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane względnie zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.)

spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż doinalne części zamienne firmy KETTLER.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza siodełka i zamocowania uchwyty.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.**
- **Wszystkie nie opisane tu zmiany / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na przyrządzie mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkolony przez firmę KETTLER personel.**
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikają z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy. Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drogi, bramy, przejścia).
- Prosimy ustawić kierownicę i siodełko w takiej pozycji, aby uzyskać indywidualnie do wzrostu, komfortową pozycję treningową.
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Rower stacjonarny odpowiada normie DIN EN 957 - 1/5, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.

### Obsługa

- ⚠ **UWAGA!** Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. **Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.**
- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.

- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta.

Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.

- Występujące ewentualnie ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Do regularnego czyszczenia, pielęgnowania i konserwacji stosuj nasz specjalny zestaw pielęgnowczy, dopuszczony dla urządzeń sportowych firmy KETTLER (numer artykułu 07921 000), który możesz nabyć poprzez specjalistyczny handel sportowy.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania.

- Rower stacjonarny jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej.
- **Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!**
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.

## Montaż

**⚠ OSTRZEGNIENIE!** Zastosuj się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozakleszczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samozakleszczające stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

## Zamawianie części zamiennych, strona 28-29

Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennych i numer serii urządzenia (zobacz zastosowanie).

### Przykład zamówienia:

nr artykułu 07628-800 / nr części zamiennych 68009040 / 1 sztuka / nr kontrolny/nr serii: ..... Radzimy zachować oryginalne opakowanie, by w razie potrzeby móc je wykorzystać do transportu.

Zwrotów towarów należy dokonywać **tylko** po uzgodnieniu i przy użyciu opakowania (wewnętrznego) zabezpieczonego na czas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie.

Ważny jest szczegółowy opis usterki / zgłoszenie szkody!

**Uwaga:** Przykręcane części zamienne zasadniczo rozlicza i dostarcza się bez materiału montażowego. Jeżeli potrzebny jest stosowny materiał montażowy należy przy zamawianiu części zamiennych zaznaczyć to dopiskiem "z materiałem montażowym".

## Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

**PL KETTLER Polska Sp. z o.o.**  
ul. Kossaka 110  
PL-64-920 Pila  
[www.kettler.pl](http://www.kettler.pl)

 +48 67 2151888  
 +48 67 2122103  
Mail: [Pila.kettler@pro.onet.pl](mailto:Pila.kettler@pro.onet.pl)

## P

## Indicações importantes

**Leia estas instruções atentamente e na íntegra antes da montagem e da primeira utilização. São-lhe dadas indicações importantes para a sua segurança e para a utilização e manutenção do aparelho. Guarde cuidadosamente estas instruções para informação, para trabalhos de manutenção ou para a encomenda de peças sobressalentes.**

## Para sua segurança

**⚠ DANGER!** Chame a atenção das pessoas presentes (especialmente crianças) para possíveis perigos durante os exercícios.

**⚠ DANGER!** Mantenha as crianças afastadas durante a montagem do produto (peças pequenas que podem ser ingeridas).

**⚠ DANGER!** Os sistemas de controlo do ritmo cardíaco podem não ser exactos. Um treino excessivo pode prejudicar gravemente a sua saúde ou mesmo causar a morte. Termine imediatamente o treino se sentir tonturas ou fraqueza.

**⚠ AVISO!** O aparelho apenas pode ser utilizado para o fim a que se destina, ou seja, para a preparação física de pessoas adultas.

**⚠ AVISO!** Qualquer outra utilização não é permitida e possivelmente será perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados por uma utilização imprópria.

**⚠ AVISO!** Respeite sempre as indicações sobre a elaboração dos treinos nas instruções de treino.

**⚠ AVISO!** Todos os aparelhos eléctricos emitem radiação electromagnética durante o funcionamento. Não coloque dispositivos emissores de radiações particularmente intensas (p. ex. telemóveis) próximo do cockpit ou da electrónica de comando, caso contrário os valores indicados poderão ser distorcidos (p. ex. na medição da pulsação).

**⚠ AVISO!** Tenha atenção para que o cabo eléctrico não fique entalado ou dê origem a tropeções.

- O aparelho necessita de uma tensão de rede de 230 V, 50 Hz. O cabo de alimentação deve ser ligado com uma ficha de contacto de segurança.
- Não utilize blocos de tomadas para a ligação! Se for utilizada uma extensão, esta deve corresponder às normas VDE.
- Se não utilizar o aparelho durante muito tempo retire a ficha de rede da tomada.
- Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos o melhor possível.
- Reparações inadequadas e alterações à construção do aparelho (desmontagem de peças originais, montagem de peças não autorizadas, etc.) podem originar perigos para o utilizador.
- Componentes danificados podem prejudicar a sua segurança e a duração do aparelho. Por isso, substitua de imediato componentes danificados ou desgastados e suspenda a utilização do aparelho até que tenha sido reparado. Em caso de necessidade, utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

- Realize aprox. a cada 1 a 2 meses uma verificação de todas as peças do aparelho, especialmente dos parafusos e porcas. Isto aplica-se especialmente à fixação do selim e das pegas.
- A fim de garantir a longo prazo o nível de segurança da construção deste aparelho, o mesmo deve ser verificado regularmente e a sua manutenção deve ser feita por especialistas (comércio especializado) (uma vez por ano).
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. **Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**
- **Todas as intervenções/manipulações no aparelho que não estejam aqui descritas poderão causar danos ou colocar em perigo a pessoa que o utiliza. As intervenções extensas apenas podem ser executadas por pessoal da assistência técnica da KETTLER ou por pessoal especializado treinado pela KETTLER.**
- Os nossos produtos estão sujeitos a um controle de qualidade permanente e inovador. Reservamo-nos o direito de efectuar alterações técnicas daí resultantes.
- Em caso de dúvidas ou para colocar questões, dirija-se ao seu revendedor.
- O local de instalação do aparelho deve ser escolhido de forma a assegurar uma distância de segurança de quaisquer obstáculos. O aparelho não deve ser instalado junto de locais de passagem (caminhos, portões, corredores).
- Ajuste o guiador e o selim de forma a obter uma posição de treino confortável para a sua estatura.
- Preste atenção às indicações de binário recomendadas ( $M = xx \text{ Nm}$ ) durante a montagem do produto.
- O aparelho corresponde à norma DIN EN 957 -1/-5, classe HB. Por consequência, não é adequado para fins terapêuticos.

## Manuseamento

**⚠ ATENÇÃO!** Não é recomendável a utilização do aparelho próximo de espaços húmidos, devido à possibilidade de formação de ferrugem. **Evite também que o aparelho entre em contacto com líquidos (bebidas, suor, etc.). Poderá causar corrosão.**

- Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.

- Antes de iniciar a sua primeira sessão de treino, familiarize-se com todas as funções e possibilidades de regulação do aparelho.
- O aparelho foi concebido para adultos e não é de forma alguma adequado para ser utilizado como brinquedo para



crianças. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e temperamento das crianças, muitas vezes podem ocorrer situações imprevistas, que excluem uma responsabilidade por parte do fabricante. Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

- Eventualmente poderá surgir um ligeiro ruído no apoio da massa volante, que se deve à construção do próprio aparelho e não tem qualquer efeito sobre o seu funcionamento. Ruidos que eventualmente possam surgir ao pedalar no sentido inverso devem-se a razões técnicas e são inofensivos.
- Para a limpeza, conservação e manutenção regulares deve utilizar o nosso conjunto de conservação de aparelhos (ref.º 07921-000) autorizado especialmente para os aparelhos de desporto KETTLER, o qual poderá adquirir através do comércio especializado de desporto.

## Instruções de montagem

**⚠ DANGER!** Assegure uma área de trabalho isenta de possíveis fontes de perigo, p. ex. não deixe as ferramentas espalhadas. Elimine o material de embalagem de forma a não poder originar qualquer perigo. Os sacos de plástico representam um perigo de asfixia para as crianças.

- Verifique se recebeu todas as peças (ver lista de verificação) e se existem danos de transporte. Se houver alguma razão para reclamação, por favor dirija-se ao seu revendedor.
- Observe os desenhos com atenção e monte o aparelho seguindo a sequência das imagens. Dentro de cada figura, a sequência de montagem é indicada em letras maiúsculas.
- A montagem do aparelho deve ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Em caso de dúvida, recorra à ajuda de uma pessoa com conhecimentos técnicos.
- Tenha em conta que na utilização de ferramentas e na execução de trabalhos manuais existe **sempre** algum risco de ferimentos. Por isso tenha cuidado durante a montagem do aparelho!

## Encomenda de peças sobressalentes páginas 28-29

Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique a referência completa do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho (manuseamento).

**Exemplo:** ref.º 07628-800 / n.º da peça sobressalente 68009040 / 1 unidade / n.º de série: ..... Conserve bem a embalagem original do aparelho, para que mais tarde possa ser utilizada como embalagem de transporte, caso seja necessário. As devoluções só são possíveis após autorização e com uma embalagem (interior) segura para o transporte, se possível dentro da embalagem original.

É importante uma descrição detalhada/relatório dos danos!

**Importante:** Os materiais de aparafusamento são cobrados e fornecidos à parte das peças sobressalentes para aparafusar. Se forem necessários materiais de aparafusamento, tal deverá ser indicado na encomenda, acrescentando **“com materiais de aparafusamento”**.

- O aparelho dispõe de um sistema de travagem magnético.
- O aparelho de desporto funciona em função do número de rotações.
- **Nunca deixar entrar líquidos para o interior ou para a electrónica do aparelho. Isto é válido também para o suor!**
- Antes de cada utilização, verifique sempre se todas as ligações aparafusadas e de encaixe e os respectivos dispositivos de segurança se encontram na posição correcta.
- Utilize calçado adequado (calçado para desporto).
- Durante o treino ninguém se deve aproximar da área de movimentação da pessoa que está a treinar.

- Os materiais de aparafusamento necessários para cada etapa da montagem estão representados na barra com as figuras. Utilize os materiais de aparafusamento exactamente como mostrado nas figuras.
- Primeiro aparafuse todas as peças sem apertar e verifique se ficaram montadas correctamente. Aperte as porcas autoblocantes à mão até sentir resistência, em seguida aperte as porcas **por completo contra a resistência (dispositivo de bloqueio) com uma chave de bocas**. Seguidamente verifique se todas as ligações aparafusadas estão bem apertadas. **Atenção:** as porcas autoblocantes que sejam novamente desapertadas ficam inutilizadas (**destruição do dispositivo de bloqueio**) e têm de ser substituídas por porcas novas.
- Por razões técnicas, reservamo-nos o direito de efectuar a pré-montagem de alguns componentes (p. ex. tampões dos tubos).

### Indicação para a eliminação

Os produtos KETTLER são recicláveis. No fim da vida útil o aparelho deve ser eliminado de forma adequada (ponto de recolha local).

**(E) BM Sportech S.A.**  
C/Terracina, 12 PLA-ZA  
50197 Zaragoza  
**www.bmsportech.es**

**+34 976 460 909**  
**+34 976 322 453**  
Mail: [info@bmsportech.es](mailto:info@bmsportech.es)

DK

## Vigtige anvisninger

Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

### For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Systemer til overvågning af hjertefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under driften. Vær derfor opmærksom på, at særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) ikke opbevares direkte i nærheden af styrepanelet eller styreelektronikken, da visningsværdierne ellers (f.eks. pulsmåling) kan være fejlagtige.
- ⚠ **ADVARSEL!** Sørg for at elledningen ikke klemmes fast, eller at der er fare for at snuble over den.
- Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. Forbind netkablet med en stikkontakt med isoleret jordkontakt.
- Benyt aldrig en multistikkontakt ved tilslutning! Ved brug af en forlængerledning skal denne opfylde forskrifterne i VDE-direktiverne.
- Træk stikket ud af kontakten, hvis træningsmaskinen ikke bruges i en længere periode.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

### Håndtering

- ⚠ **OBS!** Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. **Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.**
- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.

- **Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på træningsmaskinen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis det benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af sadlen og grebsbøjlen.**
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- **Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.**
- **Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.**
- **Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.**
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangarealer) bør undgås.
- Indstil sadlen og styret i en komfortabel træningsposition, der svarer til den individuelle kropsstørrelse.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejmomentet ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 957 -1/-5 klasse HB og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.

- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Evt. svag støjudvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion.

Evt. støj udvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.

- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Sportsmaskinen er en omdrejningstalafhængigt arbejdende træningsmaskine.

• **Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!**

- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportsko) under træningen..
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.

## Samleinstruktion

**⚠FARE!** Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. **Børn kan blive kvælt, hvis de leger med folie/plastposer!**

- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- Vær opmærksom på, at der **altid** er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!

- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringsstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. **Skrue de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skruenøgle.** Kontrollér alle skruer med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. **OBS!** Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (**klemsikringen er ødelagt**) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

## Bestilling af reservedele side 28-29

Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

**Eksempel på bestilling:** Art.-nr. 07628-800 / reservedelens nr. 68009040 / 1 stk. / serie nr.: .....

Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage.

Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden!

**Vigtigt:** Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skrue osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „**med monteringsmateriale**“ ved bestilling af reservedele.

## Affaldsmateriale

KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted).I skrøttes, gør det da korrekt og sikkert.

**DK Pro Line A/S**  
Bohrsvej 14  
DK – 8600 Silkeborg

☎ +45 868 18655  
📠 +45 868 18455  
Mail: nm@proline.dk

CZ

## Důležité pokyny

Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obdržíte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě uschovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

### Pro vaši bezpečnost

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí polknutí malých dílů).
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** **Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným zdravotním poškozením nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.**
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Všechny elektrické přístroje vyzařují při provozu elektromagnetické záření. Dbejte na to, aby přístroje vydávající intenzivní záření (např. mobilní telefony) nebyly odkládány do bezprostřední blízkosti kokpitu nebo řídicí elektronické jednotky, protože jinak může dojít k chybám ve zobrazovaných údajích (např. měření pulsu).
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Bezpodmínečně dbejte na to, aby přívodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.
- Nepoužívejte pro připojení žádné vícenásobné zásuvky! Při použití prodlužovacího kabelu tento musí odpovídat směrnícím VDE.
- Při delším nepoužívání přístroje vytáhněte zástrčku přístroje ze zásuvky.
- Bezpodmínečně dbejte na to, aby přívodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.
- Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit.
- Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřipustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a

životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebené součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.

- Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matek. Především to platí pro upevnění sedel a madel.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. **Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**
- **Všechny nepopsané zásahy/manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.**
- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit.
- Prosím nastavte řídítka a sedlo tak, abyste pro vaši individuální tělesnou velikost našli komfortní tréninkovou polohu.
- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 957-1/5, třída HB. Proto dle toho není vhodný pro terapeutické použití.
- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.
- Eventuálně se vyskytující tichý, konstrukční zvuk podmíněný zvuk při doběhu setrvačníku nemá žádný vliv na funkci přístroje.

### K manipulaci

- ⚠ **POZOR!** Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. **Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.**
- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Seznamte se před prvním tréninkem na přístroji se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.



Eventuálně se vyskytující zvuky při zpětném pohybu klik pedálů jsou technicky podmíněné a taktéž nemají žádný vliv na funkci.

- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- Přístroj disponuje magnetickým brzdovým systémem.
- U tohoto sportovního přístroje se jedná o tréninkový přístroj pracující v závislosti na otáčkách.
- **Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!**

## Pokyny k montáži

**⚠ NEBEZPEČÍ!** Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Uskladněte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí **nebezpečí zadušení!**

- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jestli nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamačního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.
- Prohlédněte si v klidu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!

- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- 16 Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.

- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště. Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení.
- Prosím přišroubujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte **i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí příslušného klíče**. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po příslušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena. Pozor: opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (zničení samosvorného mechanismu) a je proto nutné je nahradit novými.
- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).

## Objednání náhradních dílů, strana 28-29

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

**Příklad objednávky:** Č. zboží. 07628-800 / č náhr. dílu. 68009040 / 1 kus / sériové č.: ..... Dobře uschovejte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balící materiál.

Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení.

Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o porušení!

**Důležité:** Díly určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je toto nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „s materiálem pro přišroubování“.

### Pokyn k likvidaci

Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).

**CZ Life Sport s.r.o.**

Karlovarska Business Park  
Na Hurce 1091/8

161 00 Praha 6 - Ruzyne

[www.kettler.cz](http://www.kettler.cz)

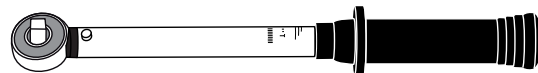
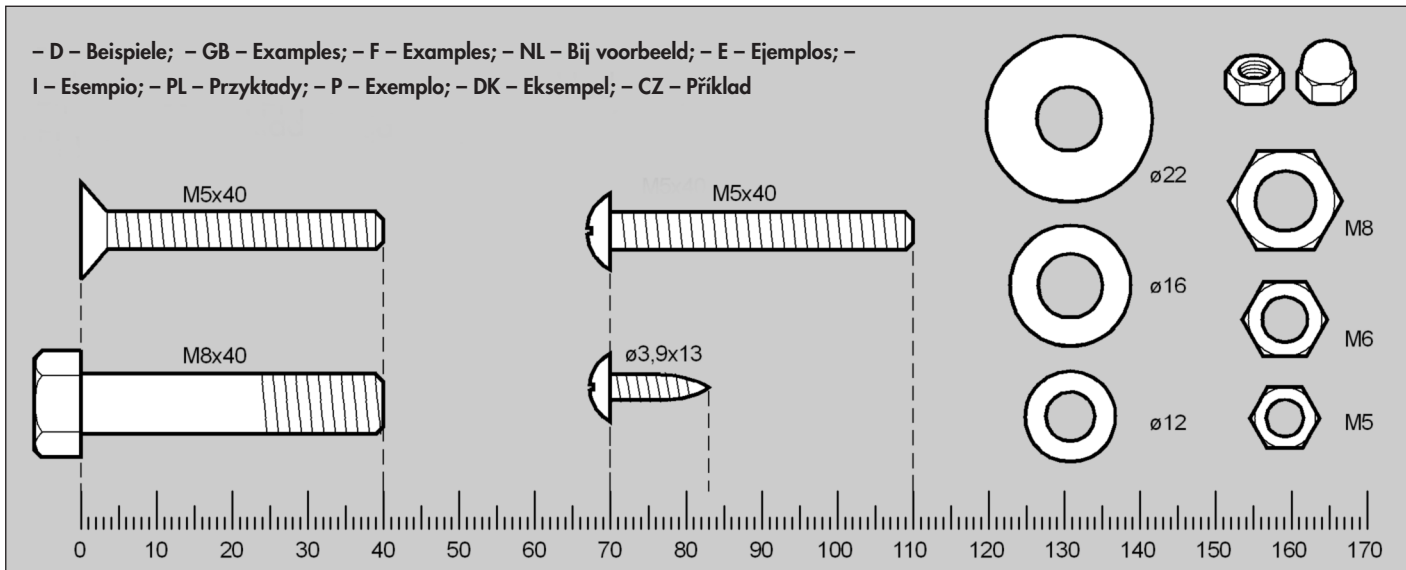
+420 235 007 007

+420 235 007 090

Mail: [info@kettler.cz](mailto:info@kettler.cz)

## Messhilfe für Verschraubungsmaterial

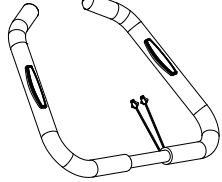
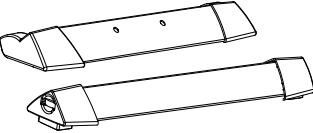
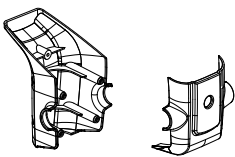


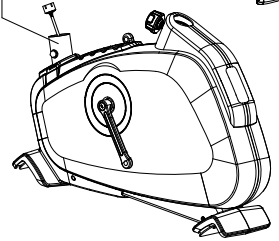
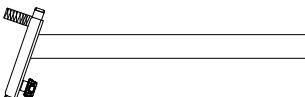



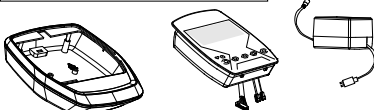

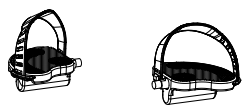
- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Hjælp til måling af skruer
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování



- D - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Not included.
- F - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- E - No forma parte del volumen de entrega.
- I - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- P - Não está incluído nas peças fornecidas
- DK - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- CZ - Hjælp til måling af skruer

## Checkliste (Packungsinhalt)



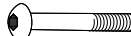






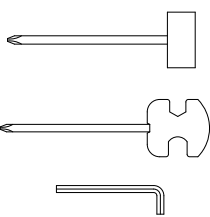
- GB - Checklist (contents of packaging)
- F - Checklist (verpakingsinhoud)
- NL - Checklist (verpakingsinhoud)
- E - Lista de control (contenido del paquete)
- I - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DK - Checkliste (pakkens indhold)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)

	<b>Stck.</b>  1
	1
	1
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 5px;">4x M8x20</div>  </div> 	1
	1
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 5px;">2x M5x12</div> </div> 	1
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 5px;">4x M5x16</div> </div> 	1
	1
	1

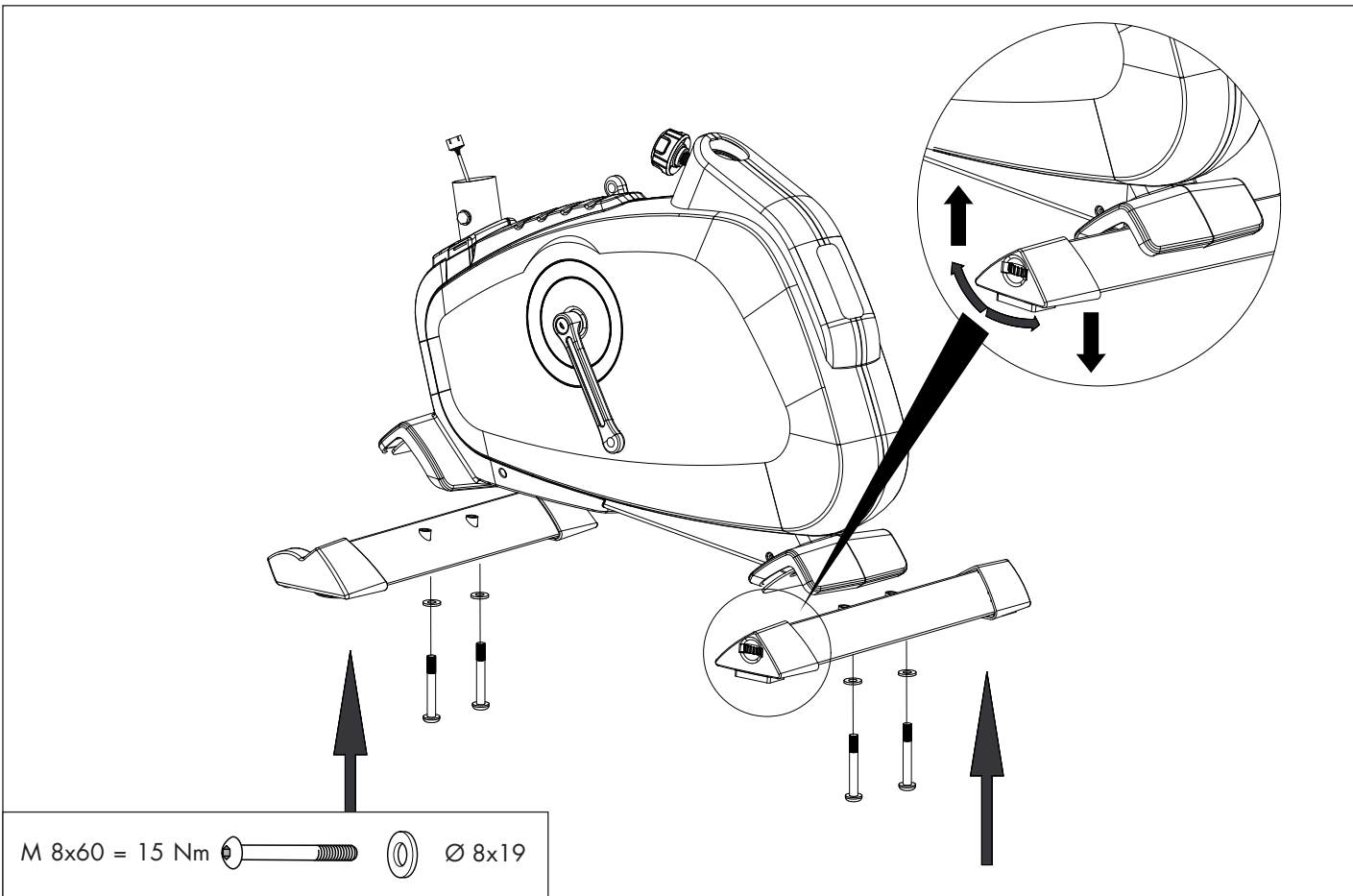
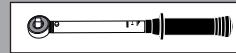
29



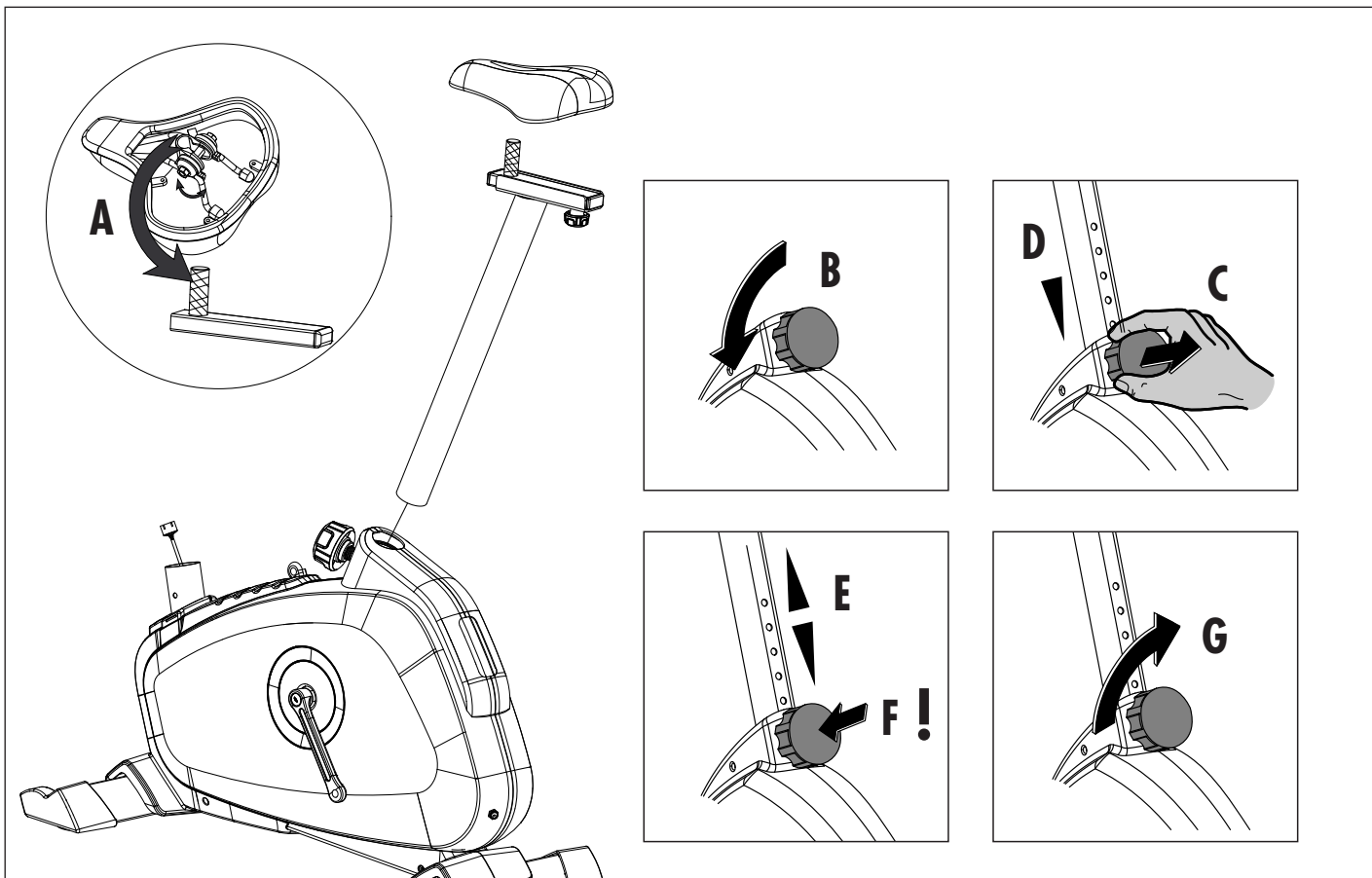
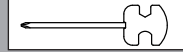
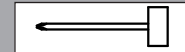
Pos. 34

		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x25	1
	3x16	4
		1

1

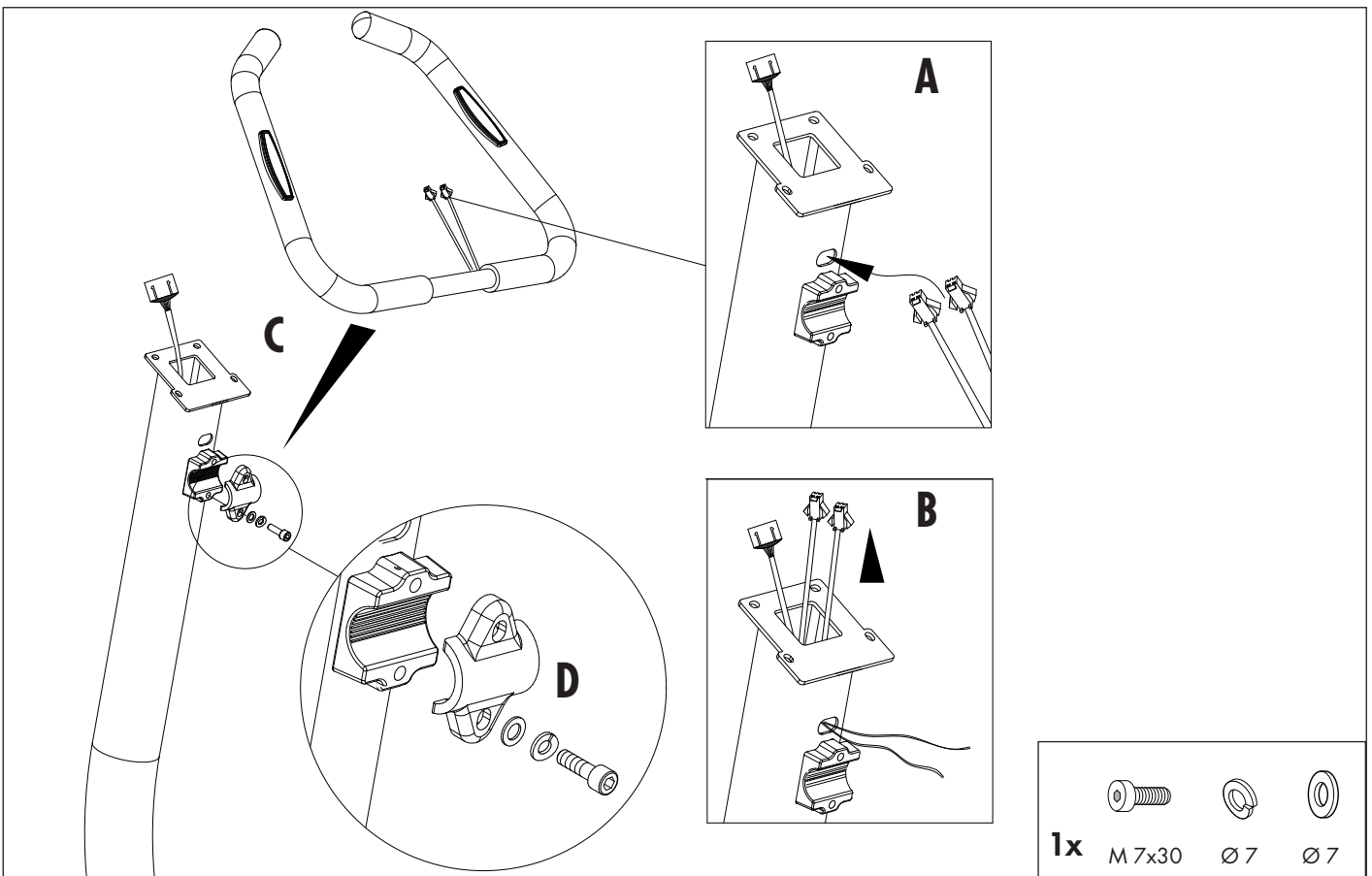


2

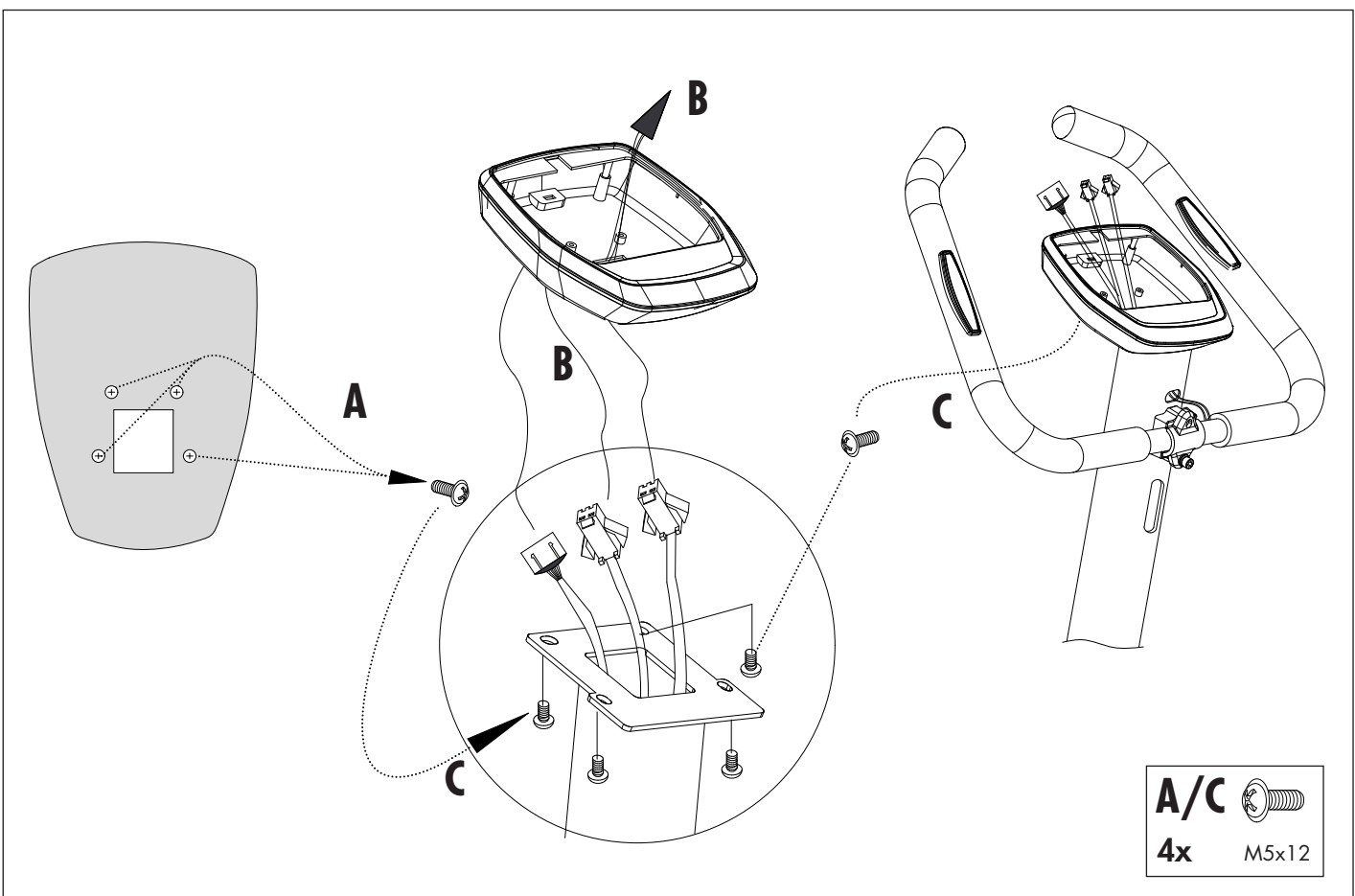
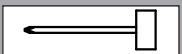




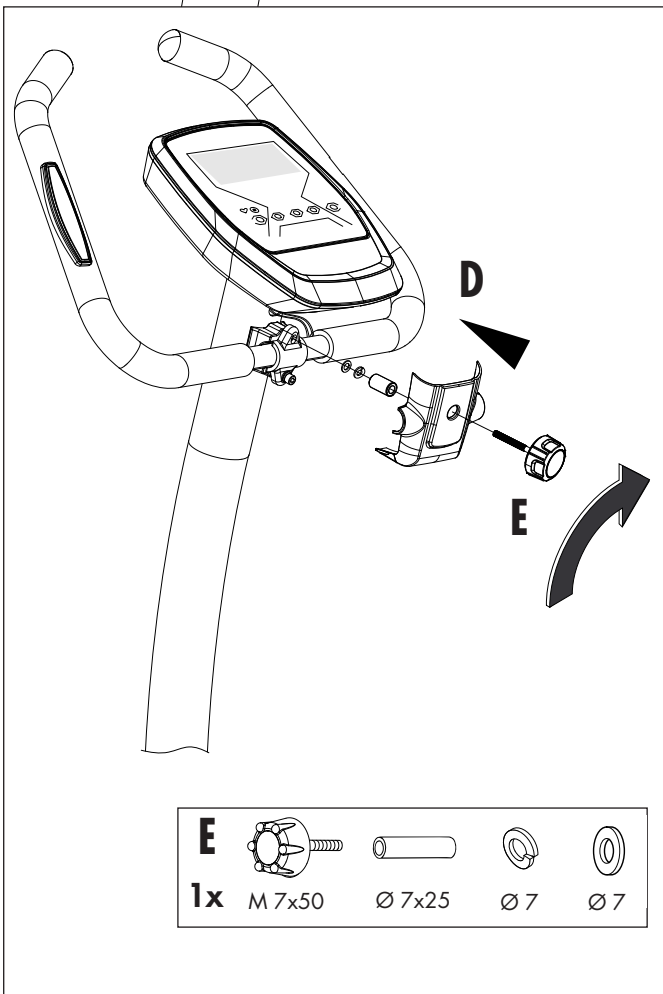
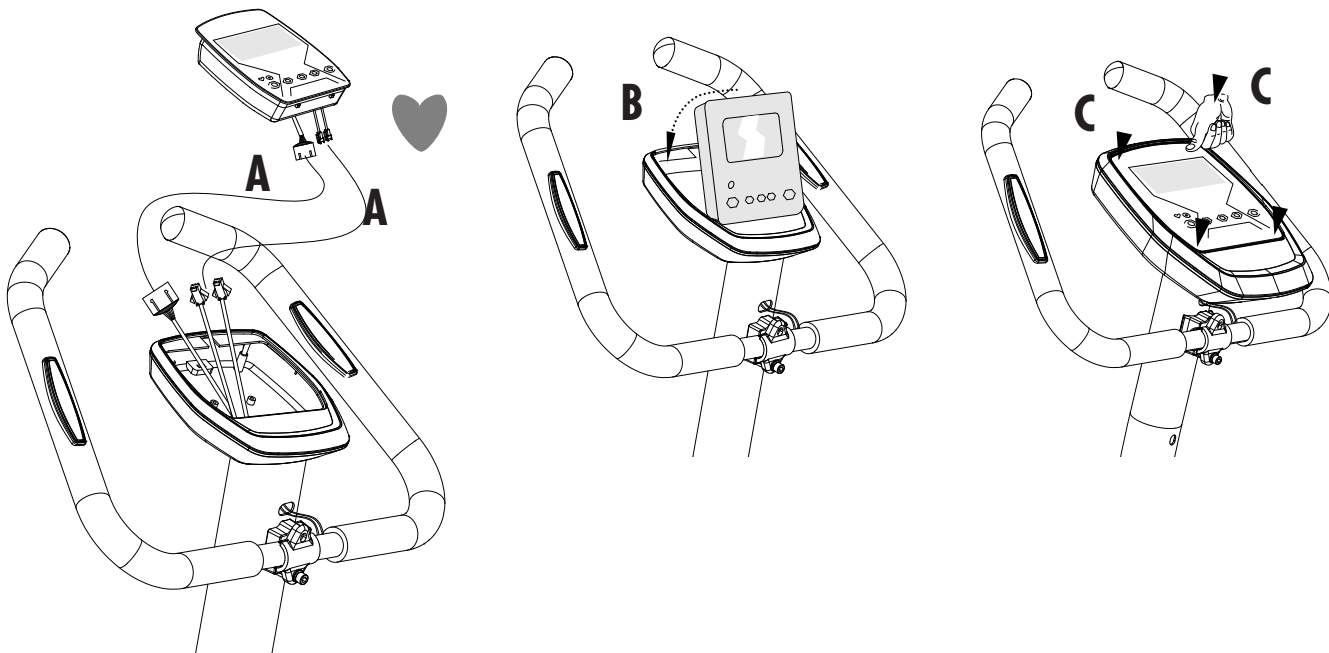
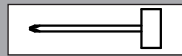
3



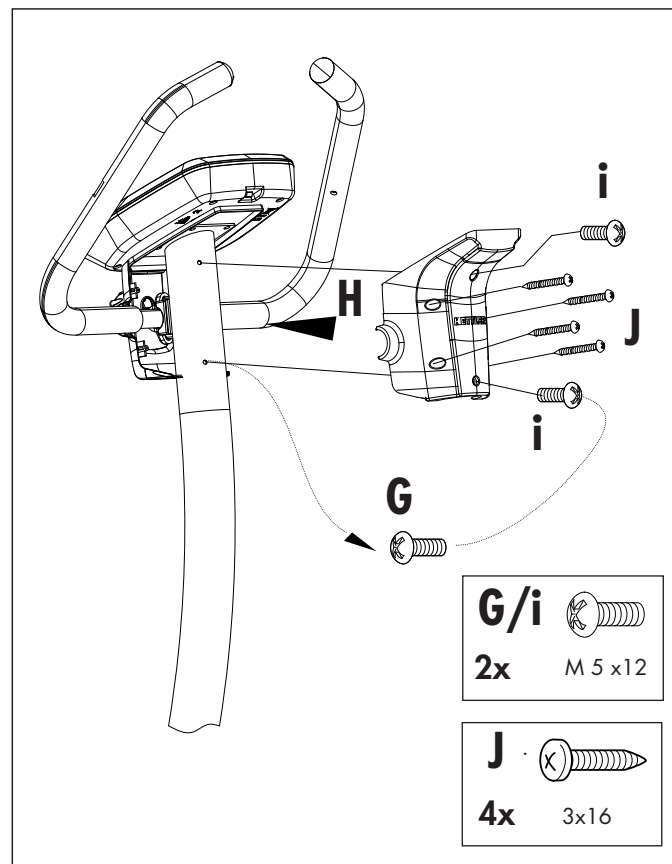
4



5



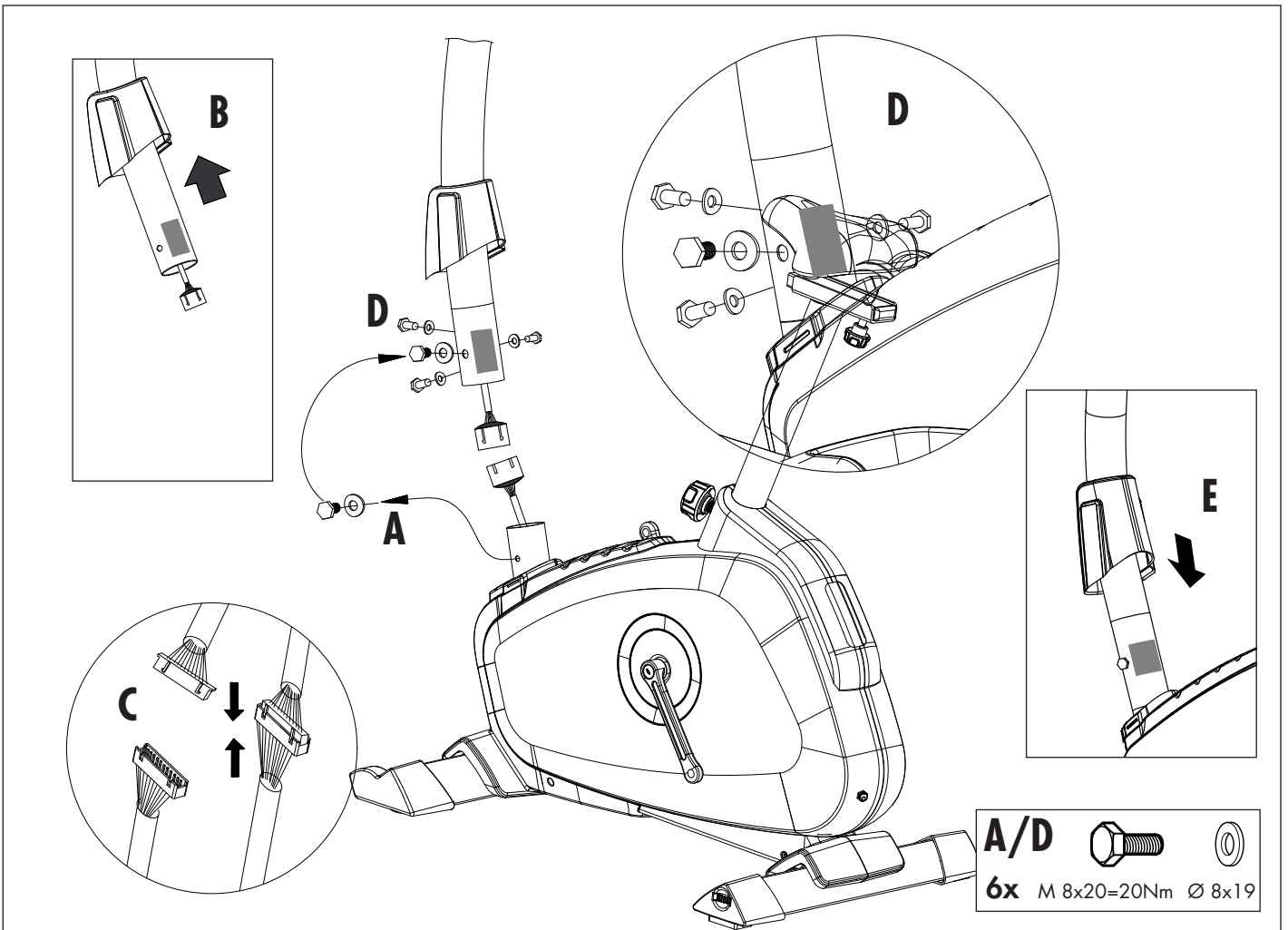
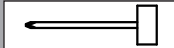
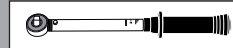
- |           |        |        |     |     |
|-----------|--------|--------|-----|-----|
| <b>E</b>  |        |        |     |     |
| <b>1x</b> | M 7x50 | Ø 7x25 | Ø 7 | Ø 7 |



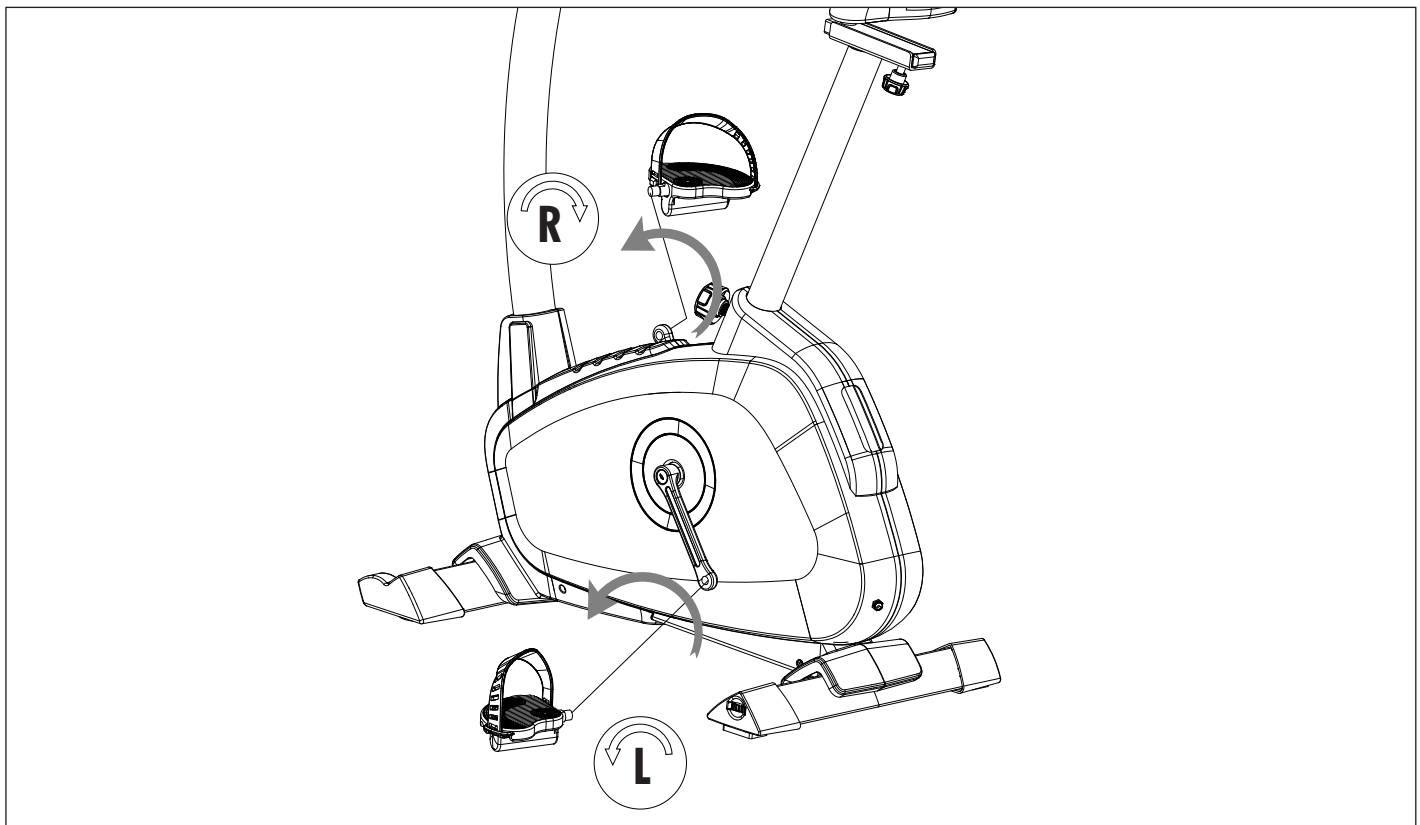
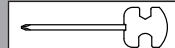
- |            |         |
|------------|---------|
| <b>G/i</b> |         |
| <b>2x</b>  | M 5 x12 |

- |           |      |
|-----------|------|
| <b>J</b>  |      |
| <b>4x</b> | 3x16 |

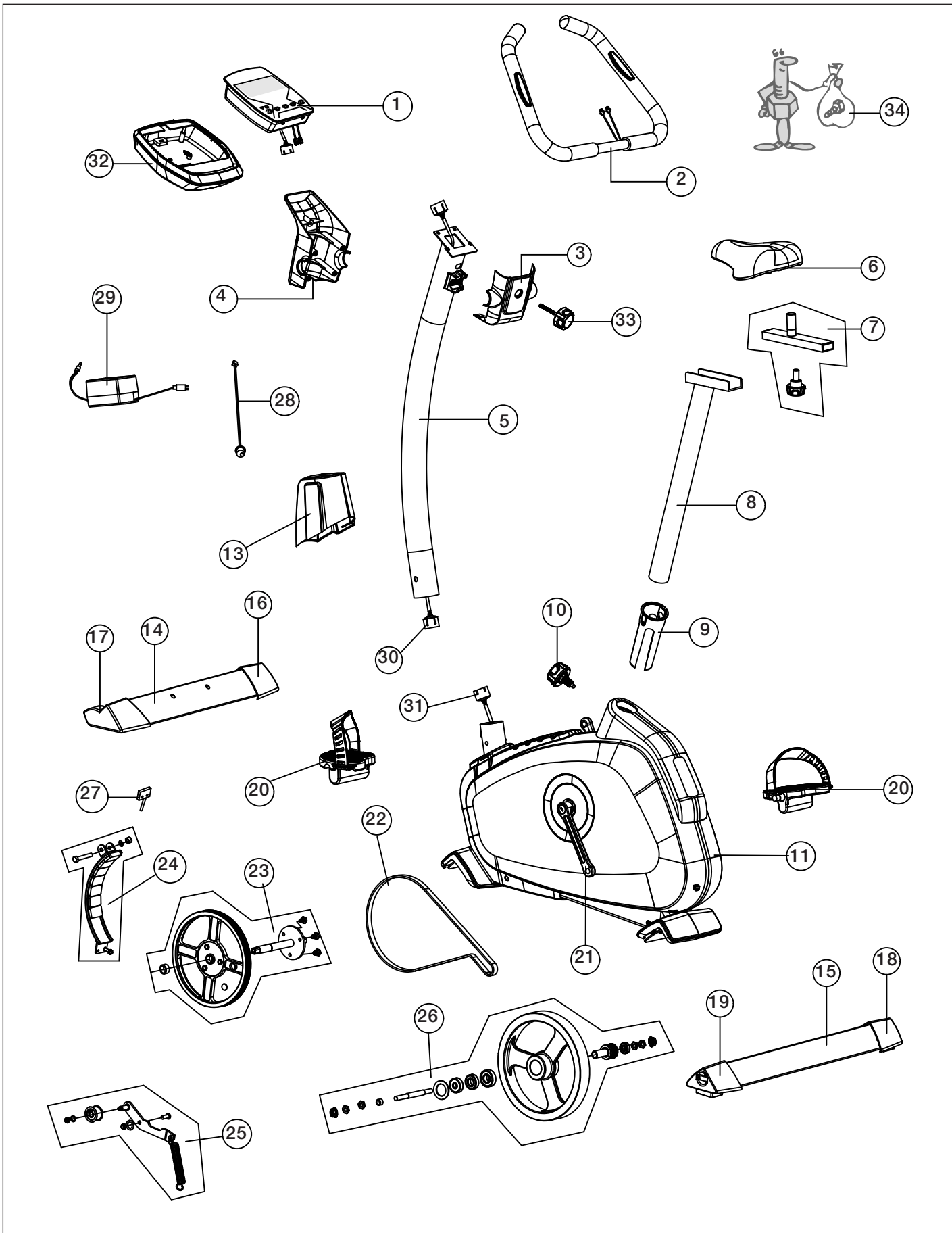
6



7



# Ersatzteilzeichnung



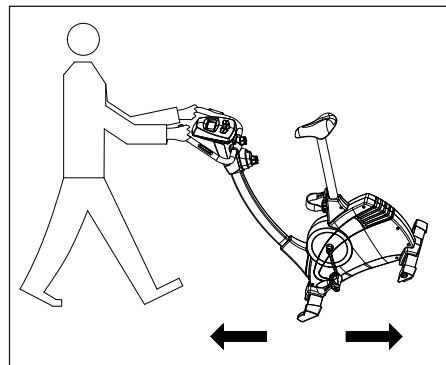
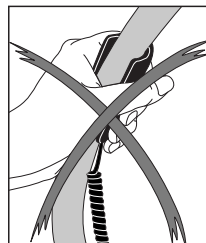
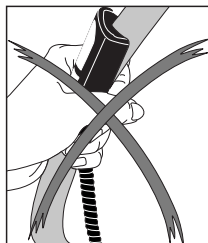
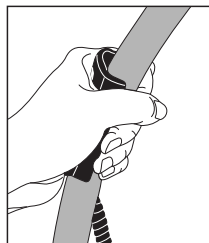
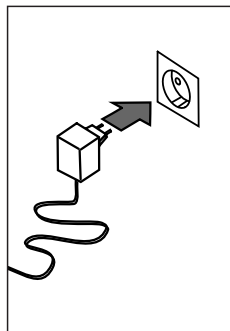
## Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- F - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- E - Pedido de recambios
- I - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- DK - Bestilling af reservedele
- CZ - Objednání náhradních dílů

		<b>CYCLE P 07628-800</b>	<b>VELO P 07628-850</b>	<b>SINTO P 07628-860</b>
①	1x	68009040	68009040	68009040
②	1x	68009002	68009002	68009002
③	1x	68009044	68009044	68009044
④	1x	68009045	68009045	68009045
⑤	1x	68009042	68009042	68009042
⑥	1x	68009054	68009054	68009054
⑦	1x	68009055	68009055	68009055
⑧	1x	68009053	68009053	68009053
⑨	1x	68009011	68009011	68009011
⑩	1x	68009010	68009032	68009036
⑪	1x	68009050	68009035	68009066
⑬	1x	68009051	68009036	68009067
⑭	1x	68009017	68009017	68009017
⑮	1x	68009020	68009020	68009020
⑯	1x	68009019	68009019	68009019
⑰	1x	68009018	68009018	68009018
⑱	1x	68009021	68009021	68009021
⑲	1x	68009022	68009022	68009022
⑳	1x	68009037	68009037	68009037
㉑	1x	68009014	68009014	68009014
㉒	1x	68009049	68009049	68009049
㉓	1x	68009046	68009046	68009046
㉔	1x	68009057	68009057	68009057
㉕	1x	68009056	68009056	68009056
㉖	1x	68009058	68009058	68009058
㉗	1x	68009048	68009048	68009048
㉘	1x	68009052	68009052	68009052
㉙	1x	68009059	68009059	68009059
㉚	1x	68009043	68009043	68009043
㉛	1x	68009047	68009047	68009047
㉜	1x	68009041	68009041	68009041
㉝	1x	68009025	68009033	68009065
㉞	1x	68009060	68009060	68009060

## Handhabungshinweise

- GB - Handling
- F - Indication relative à la manipulation
- NL - Bedieningsinstructie
- E - Instrucciones de manejo
- I - Avvertenze per il maneggio
- PL - Wskazówki obsługi
- P - Nota sobre o manuseamento
- DK - Håndtering
- CZ - āPokyny k manipulaci



HEINZ KETTLER  
GmbH & Co. KG  
D-59463 Ense-Parsitt

**KETTLER**  
FREIZEIT MARKE KETTLER

Trainingsgerät nach DIN EN 15253  
Klasse abc

Art.-Nr.: 0 Baujahr: 0-1801  
Seriennr.: 1-334 / 455 / 00001  
max. Belastung: abc kg

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL - Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
- P - Exemplo placa de características - número de série
- DK - Eksempel type label - serienummer
- CZ - Primer typské ploščice - serijske številke

- D - Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.
- GB - Colours may vary with replacement parts.
- F - Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.
- NL - Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.
- E - Es posible que los recambios presenten diferencias en el color
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.
- PL - W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.
- P - Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.
- DK - Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.
- CZ - Barevné odchylky u náhradních dílů možné.





docu 3068a/03.13



# KETTLER

UM6786/UM6787

## Trænings- og betjeningsvejledning Avior P



- 2 – 13 (D)
- 14 – 25 (GB)
- 26 – 37 (F)
- 38 – 49 (NL)
- 50 – 61 (E)
- 62 – 73 (I)
- 74 – 85 (PL)
- 86 – 97 (CZ)
- 98 – 109 (P)
- 110 – 121 (DK)



## Trainings- und Bedienungsanleitung

D

### Inhaltsverzeichnis

#### Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

#### Kurzbeschreibung

- Anzeigebereich / Display 3
- Funktionsbereich / Tasten 3
- Funktionen der Elektronik 3
- Tastenerklärung 4
- Displayerklärung 5

#### Schnellstart

(Zum Kennenlernen) 6

#### Quickstart

- Trainingsbeginn 6
- Trainingsende 6
- Standby Betrieb 6

#### Programmauswahl 7

#### Trainingsbereich MANUAL 7

- Training mit manueller Belastungsverstellung

#### Trainingsbereich PROGRAM 8

- Training mit vorgegebenen Profilen

#### Trainingsbereich PERSONAL 9

- Training mit eigenem Profil

#### Trainingsbereich H.R.C 10

- Training mit pulsgesteuertem Programm

#### RECOVERY - Funktion 11

- Erholpulsmessung mit Fitnessnote

#### Trainingsende und Standby 11

#### Allgemeine Hinweise 12

- Systemtöne 12
- Fitnessnotenberechnung 12
- Hinweise zur Pulsmessung 12
  - Mit Handpuls 12
  - Mit Ohrclip 12
  - Mit Brustgurt 12
- Störungen beim Computer 12

#### Trainingsanleitung 13

- Ausdauertraining 13
- Belastungsintensität 13
- Belastungsumfang 13

#### Leistungstabelle 122

## 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.

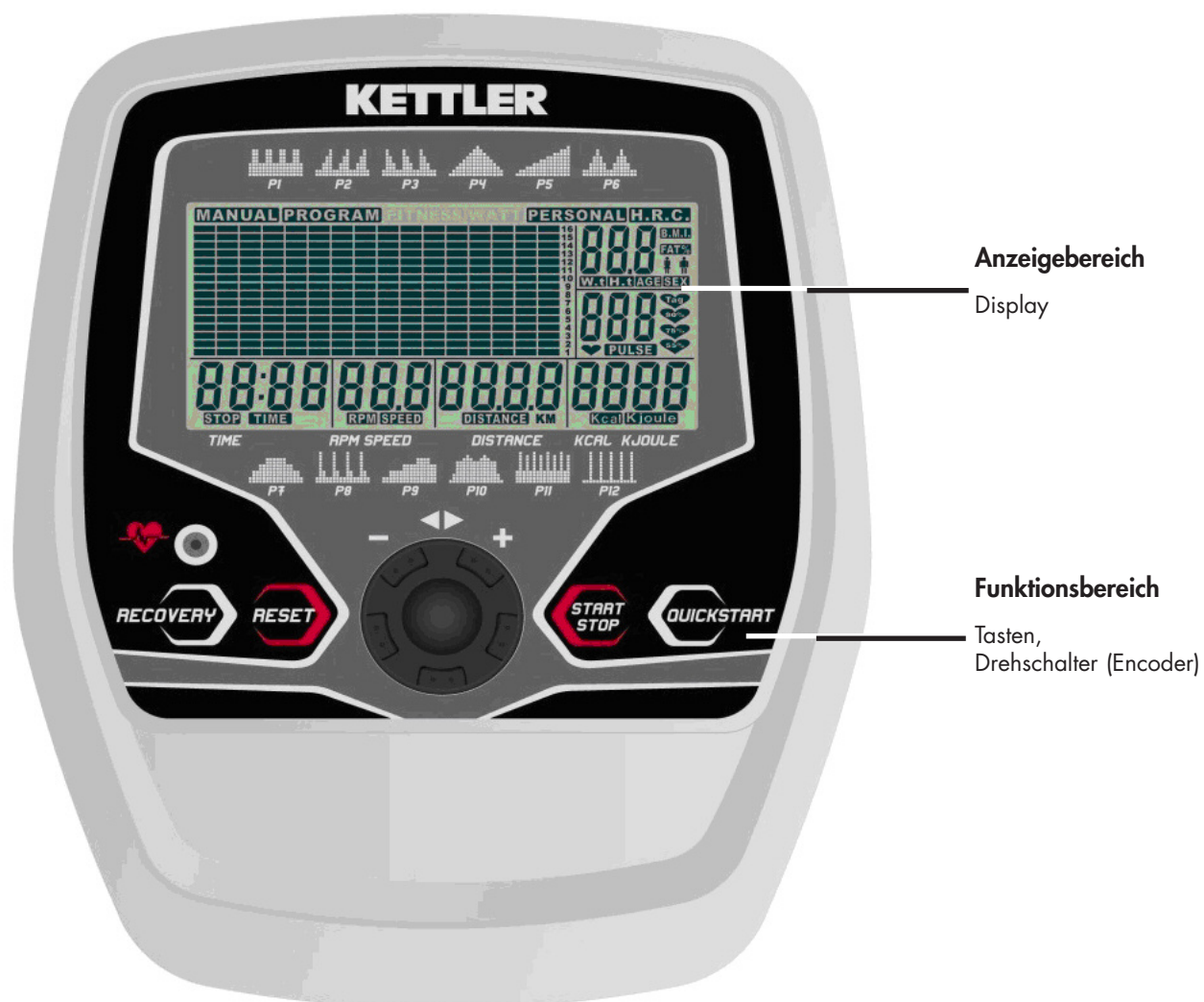
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

### 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

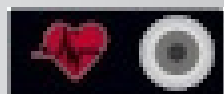
Das Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.



### Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- Speicher und Vorgaben für 4 Personen
- 4 Trainingsbereiche:  
 MANUAL = manuelle Belastungsverstellung,  
 PROGRAM = vorgegebene Profile,  
 PERSONAL = eigenes Profil,  
 H.R.C. = pulsgesteuertes Programm
- Trainingsvorgaben speicherbar  
 Zeit, Strecke, Energieverbrauch, Pulswertüberwachung
- Überwachung mit optischem und akustischem Hinweis
- Altersabhängiger Zielpuls
- Anzeige einer Fitnessnote 1-6 berechnet mit dem Erholungspulswert nach 1 Minute
- Motorische Bremsstufenverstellung
- Eigenes Belastungsprofil speicherbar
- Berechnung des Energieverbrauchs nach Bremsstufe und Trittfrequenz
- Wahl der Anzeige für Energieverbrauch [Kjoule oder Kcal]
- Temperaturanzeige im Standby [°C]
- Integrierter Pulsempfänger für uncodierte Brustgurte z.B. T34 von POLAR

## Trainings- und Bedienungsanleitung



Kjoule > Kcal > Kjoule

## Kurzanleitung

### Funktionsbereich

Die 5 Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

#### Alle Tasten

- Anzeige erwacht aus dem Standby-Modus

#### RECOVERY (Erholungspuls mit Fitnessnote)

- Mit dieser Funktionstaste wird bei aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Funktion gestartet und eine Fitnessnote ermittelt.

#### RESET (kurz drücken) vor dem Training

- Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht.

#### RESET (länger drücken)

- Löschen der Anzeige für einen Neustart.

#### Encoder (rechts drehen)

- bei Auswahl: springt einen Menüpunkt weiter
- bei Eingaben: erhöht die Eingabe

#### Encoder (links drehen)

- bei Auswahl: springt einen Menüpunkt weiter
- bei Eingaben: vermindert die Eingabe

#### Encoder (kurz drücken)

- Die Auswahl oder Eingabe wird übernommen. Der nächste Menüpunkt wird aufgerufen.

#### Encoder (länger drücken)

- Die Trainingsauswahl der aktuellen Person wird wieder angezeigt.

oder

- Die Anzeige wird gelöscht mit anschließender Programm oder Personenauswahl.

#### RESET + Encoder (gleichzeitig)

- Umstellung des Energieverbrauchs von Kilojoule auf Kilokalorien

#### START STOP

- Trainingsstart. Die Trainingszeit zählt hoch.
- Trainingsstop mit STOP Anzeige. Die Trainingszeit bleibt stehen. Der Durchschnitt  $\bar{\varnothing}$  der Bremsstufen wird kurz angezeigt.

#### QUICKSTART

- Programm "MANUAL" wird gestartet. Die Trainingszeit zählt hoch.

#### Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip
2. Handpulssensoren
3. Brustgurt

## Anzeigebereich / Display

Das Display informiert über die verschiedenen Funktionen.

**Programmauswahl aus 4 Trainingsbereichen**

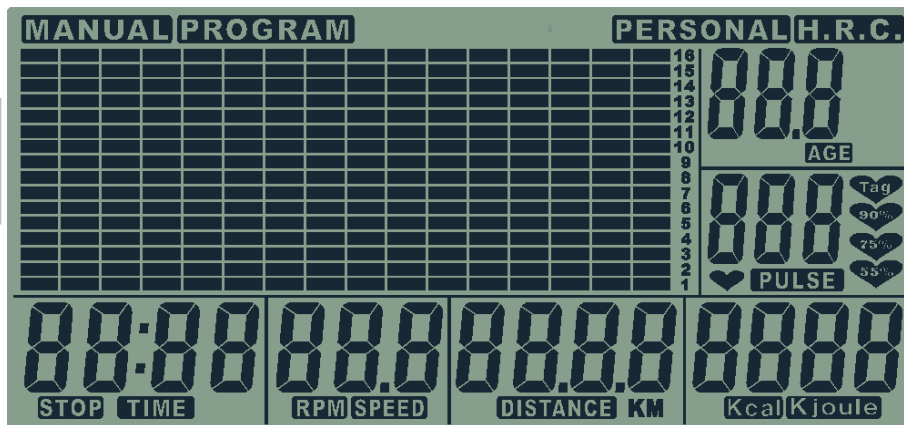
**MANUAL:** Die Belastungsstufen werden manuell vom Trainierenden eingestellt.

**PROGRAM:** 12 Programme (Profile) stellen die Belastungsstufen ein.

**PERSONAL:** Eigenes Profil stellt die Belastungsstufen ein

**H.R.C.:** Das Programm zum Pulstraining mit der Vorgabe eines Trainingspulses

**Belastungsprofil**  
 Höhe = Stufe 1-16  
 Startposition = links



**Person (USER)**  
 U0 =Gast, U1-U4  
**AGE**  
 Alter: 10-99

**PULSE**  
 Puls  
 Anzeige  
 40 - 220  
**55%, 75%, 90%, Tag**  
 Berechnete Puls-  
 werte nach Alter

<p><b>TIME</b>                  Trainingszeit                  Anzeige                  0:00 &gt; 99:59                  99:00 &gt; 0:00  <b>STOP</b>                  Pause                  Trainingsunterbrechung</p>	<p><b>RPM</b>                  Trittfrequenz                  Anzeige                  14 - 199  <b>SPEED</b>                  Geschwindigkeit                  Anzeige                  - 99,9 km/h</p>	<p><b>DISTANCE</b>                  Entfernung                  Anzeige                  0:00 &gt; 99:59                  99:00 &gt; 0:00</p>	<p><b>Kcal Kjoule</b>                  Energieverbrauch                  Anzeige                  0 &gt; 9999                  9990 &gt; 0                  Kcal oder Kjoule</p>
--	--	---	--

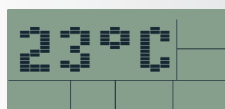
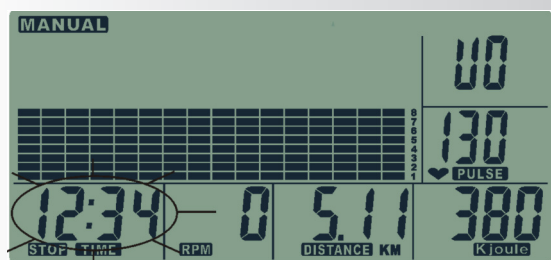
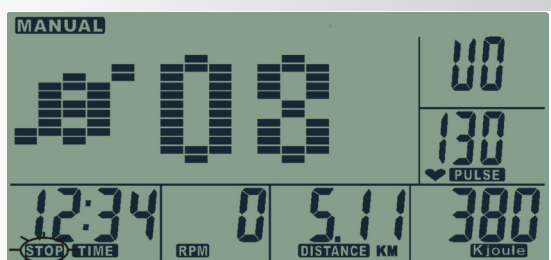
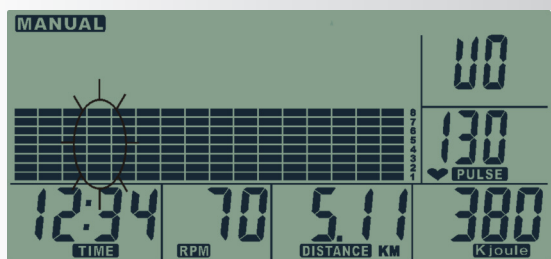
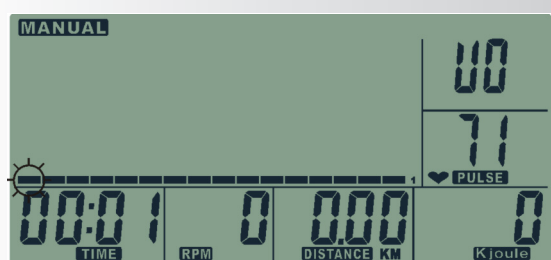
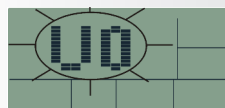
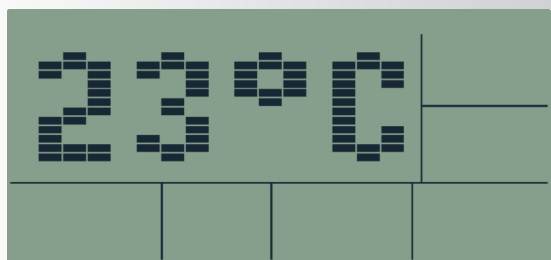
### Standby Modus mit Temperaturanzeige



Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer  
 60 U/min = 21,3 km/h.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung  
 60 U/min = 9,5 km/h

## Trainings- und Bedienungsanleitung



### Schnellstart (Zum Kennenlernen)

#### Quickstart:

- ohne besondere Einstellungen
- "QUICKSTART" drücken.

letzter Benutzer wird angezeigt  
oder  
Person auswählen

Programm "MANUAL" wird gestartet.  
Die Trainingszeit zählt hoch.

- Pedal treten
- Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Entfernung,  
und Energieverbrauch zählen hoch.  
Puls, falls eine Pulsmessung aktiv ist.

Der aktuelle Balken wechselt im 15 Sekundentakt.

#### Belastung ändern

- "Encoder rechts"  
Belastung wird in 1-er Schritten erhöht.
- "Encoder links"  
Belastung wird in 1-er Schritten vermindert.

#### Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken
- Durchschnittswert (Ø) der Belastung wird kurz angezeigt.  
Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0-Werte"  
Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

#### Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

oder

#### Trainingsende und Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den  
Standby Betrieb mit Temperaturanzeige.

Ein Fortsetzung des letzten Trainings ist möglich, wenn die  
Anzeige durch Drücken einer Taste oder Pedaltreten wieder akti-  
viert wird.

## Trainingsbereich MANUAL

(manuelle Belastungsverstellung)

Blinkende Bereiche können verändert werden.

- "Encoder" drehen verändert.
- "Encoder" drücken übernimmt.

### Personendaten eingeben

- "Taste" oder "Encoder" betätigen.

Letzter Benutzer wird blinkend angezeigt.

Person bestimmen

Person übernehmen (hier Person1)

Alter eingeben

Aus der Alterseingabe werden nach der Beziehung  $220$  minus Alter die Zielpulswerte im H.R.C -Programm berechnet.

Alter übernehmen (hier 50 Jahre)

### Trainingsauswahl

Trainingsbereich MANUAL einstellen

MANUAL übernehmen

### Trainingswerte vorgeben

Belastung (Bremsstufe) überspringen oder bestimmen und übernehmen (hier Stufe 8)

Trainingszeit überspringen

oder bestimmen und übernehmen  
(hier Stufe 20:00 Minuten)

Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekundentakt.

Entfernung überspringen

oder bestimmen und übernehmen (hier 7,00 KM)

Energieverbrauch überspringen

oder bestimmen und übernehmen (hier 300 Kjoule)

Pulswert überspringen

oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw. (hier 130 Schläge/min)

### Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter. Bei aktiver Pulsmessung wird der Puls überwacht und der Wert blinkt bei Überschreitung als Warnung.

Belastung ändern

- "Encoder rechts oder links drehen"
- Belastung wird erhöht oder vermindert

### Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

Durchschnittswert (Ø) der Belastung wird kurz angezeigt. Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0-Werte".

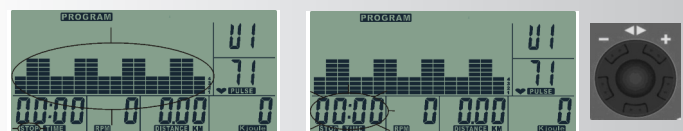
Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

### Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten



## Trainings- und Bedienungsanleitung



### Hinweis:

Ist eine **Vorgabe** erreicht (0 Wert blinkt, 8 Signaltöne) zeigt die Anzeige **Trainingsunterbrechung** mit blinkender **Zeitanzeige** und **STOP**. Der Vorgabewerte wird wieder angezeigt. Mit der **“START STOP”** Taste und Pedaltreten wird die Anzeige wieder aktiv bis zum Erreichen der nächsten Vorgabe.

### Trainingsbereich PROGRAM

Auswahl aus 12 Programmen (Profilen) die Belastungsstufen automatisch verstellen.

#### Personendaten eingeben oder bestätigen PROGRAM wählen

Auswahl aus 12 Programmen  
(Hier P1)

#### Trainingswerte vorgeben

Trainingszeit überspringen oder bestimmen und übernehmen (hier 16:00 Minuten)  
Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Bei 16 Minuten entspricht ein Balken 1 Minute. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekunden-takt.

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen  
Energieverbrauch überspringen oder bestimmen und übernehmen  
Pulswert überspringen oder bestimmen und übernehmen  
wieder Trainingszeit usw.

#### Training

- “START STOP” drücken
- Pedal treten

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter.  
Bei aktiver Pulsmessung wird der Puls überwacht und der Wert blinkt bei Überschreitung als Warnung.

#### Belastung ändern

- “Encoder rechts oder links drehen”  
Belastung wird erhöht oder vermindert

#### Trainingsunterbrechung

- “START STOP” drücken

Durchschnittswert (Ø) der Belastung wird kurz angezeigt.  
Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen “0-Werte”.  
Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

#### Trainingsfortsetzung

- “START STOP” drücken
- Pedal treten

### Trainingsbereich PERSONAL



Eigenes Profil erstellen und trainieren

## Personendaten eingeben oder bestätigen PERSONAL wählen

Es gibt 2 Möglichkeiten: Das Profil vor dem Training oder im Training zu erstellen.

### Profil vor dem Training erstellen

Der erste Profilbalken blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" drehen verändert.
- "Encoder" drücken übernimmt die Belastung und springt zum nächsten Balken
- "Encoder" **länger** drücken (dabei wird das Profil gespeichert)

Trainingszeit blinkt und kann verändert werden. (hier 16:00 Minuten). Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Bei 16 Minuten entspricht ein Balken 1 Minute. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekundentakt.

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen  
Energieverbrauch überspringen oder bestimmen und übernehmen  
Pulswert überspringen oder bestimmen und übernehmen  
wieder Trainingszeit usw.

### Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter. Bei aktiver Pulsmessung wird der Puls überwacht und der Wert blinkt als Warnung bei Überschreitung.

### Profil im Training erstellen

Der erste Profilbalken blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" **länger** drücken

Trainingszeit blinkt und kann verändert werden. (hier 16:00 Minuten)

### Training

- "START/STOP" drücken
  - Pedal treten
  - "Encoder rechts oder links drehen"
- Belastung wird erhöht oder vermindert

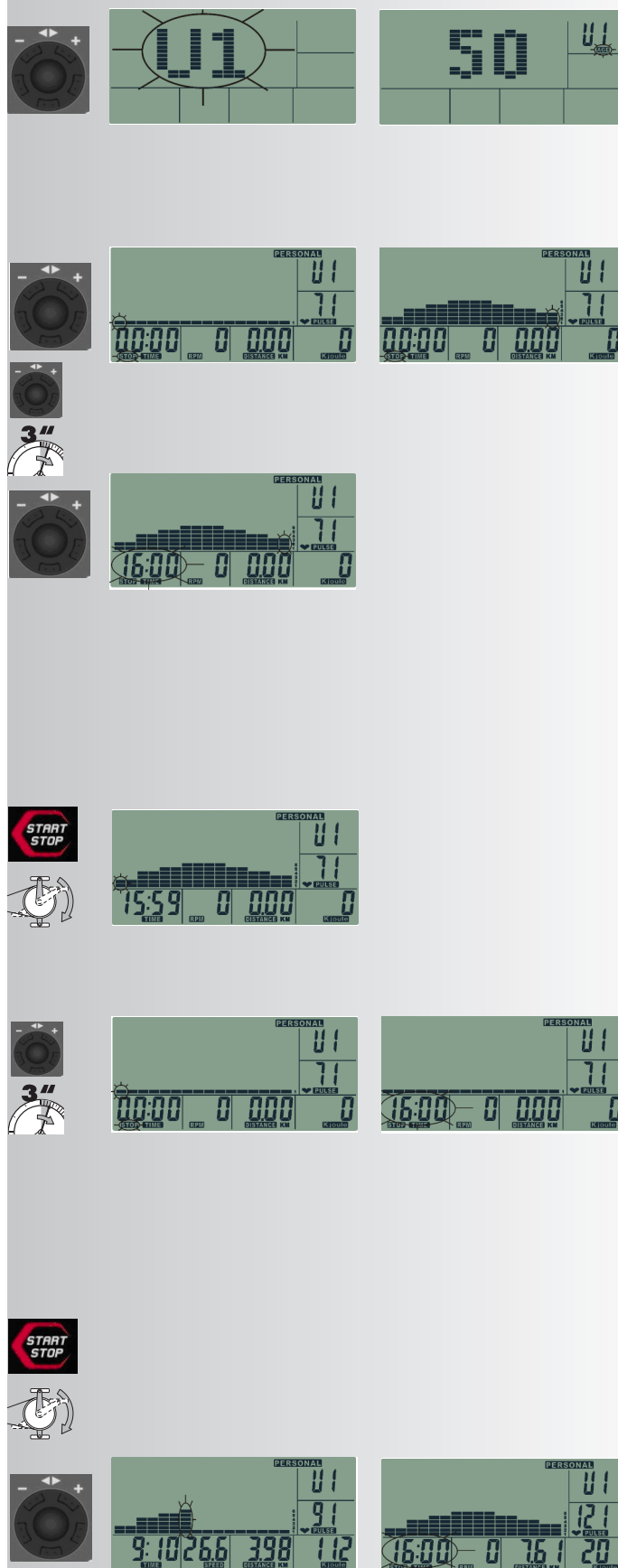
Beim Umsprung auf den nächsten Balken wird die Stufe gespeichert. Ist die **Zeitvorgabe** erreicht (0 Wert blinkt, 8 Signaltöne) zeigt die Anzeige **Trainingsunterbrechung** mit blinkender **Zeitanzeige** und **STOP**. Der Vorgabewerte wird wieder angezeigt. Das Profil wird gespeichert. Mit der "START STOP" Taste und Pedaltreten wird die Anzeige wieder aktiv.

#### Hinweis:

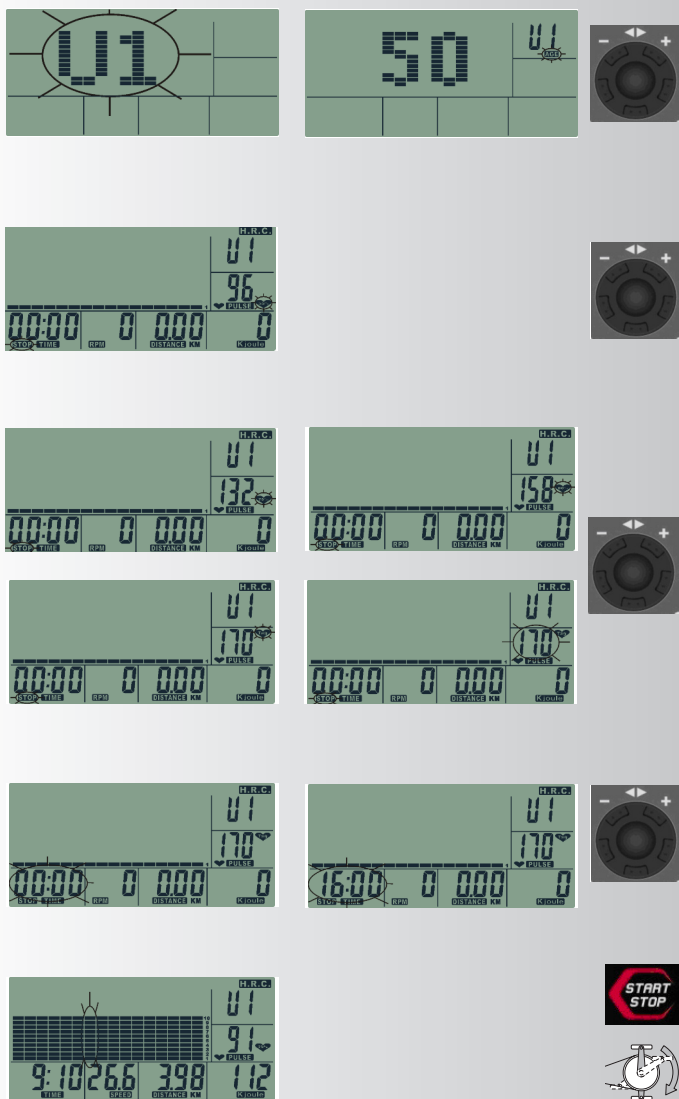
Beim Aufruf vom Trainingsbereich **PERSONAL** wird jetzt das eigene Profil angezeigt.

## Trainingsbereich H.R.C

## UM6786/UM6787



## Trainings- und Bedienungsanleitung



### Pulsgesteuertes Programm

Ist der aktuelle Puls niedriger als der Zielpuls, wird die Belastung nach 30 Sekunden um eine Stufe erhöht. Ist er höher wird die Belastung nach 15 Sekunden um eine Stufe vermindert.

### Personendaten eingeben oder bestätigen H.R.C. wählen

### Zielpuls vorgeben

Es stehen 4 Zielpulswerte mit 55%, 75%, 90% und Tag zur Auswahl. Die dazu angezeigten Pulswerte, errechnen sich aus der Beziehung  $220$  minus eingegebenem Alter. Bei 50 Jahren wird bei 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 angezeigt. Der Wert "Tag" kann verändert werden.

55% blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" drehen wählt den Zielpuls.
- "Encoder" drücken übernimmt den Zielpuls.

Bei Tag blinkt der Wert und kann verändert werden.

Nach der Vorgabe des Zielpulses wird das Symbol der Pulsauswahl fest mit dem aktuellen Puls angezeigt.

Trainingszeit TIME blinkt und kann verändert werden. (hier 16:00 Minuten).

Energieverbrauch überspringen oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw.

### Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Der erste Profilbalken blinkt und wandert im Training nach rechts.

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter.

Die Belastungsstufen werden erhöht bis der Zielpuls erreicht ist.

### Hinweis:

Fällt die Pulsmessung im H.R.C.- Programm aus, wird innerhalb 60 Sekunden die Belastung auf Stufe 1 vermindert.

Bleibt die Stufe 1 für 30 Sekunden unverändert, werden kurze Signaltöne ausgegeben und die Anzeige zeigt Trainingsunterbrechung mit blinkendem STOP an.

### RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm

angewendet werden.

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

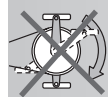
Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen. Bei vorheriger Puls-messung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.

Wird während des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung "Err".

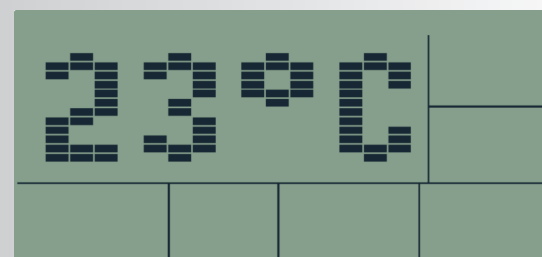
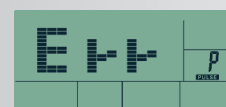
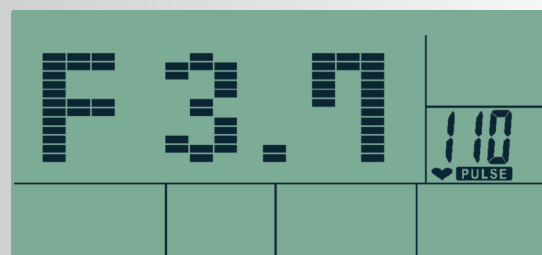
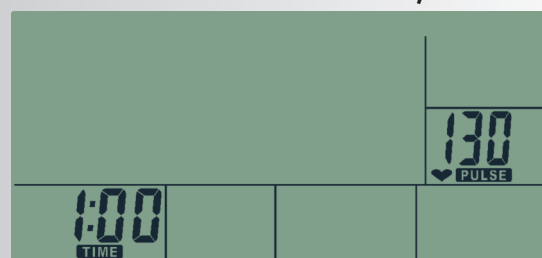
### Trainingsende und Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby Betrieb mit Temperaturanzeige, wenn keine Taste mehr gedrückt wird, keine Impulse durch Pedaltreten kommen und kein Puls aktiv ist.

Ein Fortsetzung des letzten Trainings ist möglich, wenn die Anzeige durch Drücken einer Taste oder Pedaltreten wieder aktiviert wird.



## UM6786/UM6787



## Trainings- und Bedienungsanleitung

### Allgemeine Hinweise

#### Systemtöne

##### Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

##### Vorgaben

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

##### Maximalpulsüberschreitung

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

##### Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

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

##### Möglichkeiten der Pulserfassung

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

##### Mit Handpuls

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

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

##### Mit Ohrclip

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

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

##### Mit Brustgurt

Der interne Pulsempfänger ist kompatibel zu uncodierten POLAR Brustgurtsendern. Bei codierten Systemen können falsche Pulswerte angezeigt werden. Wir empfehlen den T34 von POLAR.

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.






**Ein Einsteckempfänger ist nicht nötig, und darf aus technischen Gründen auch nicht verwendet werden.**

##### Hinweis:

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

##### Störungen beim Trainingscomputer

Wenn das Display des Computers nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

		
	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

##### 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.

## Trainingsanleitung

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

### Planung und Steuerung des Trainings

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

### Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnessstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute  $> 220$  minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

### Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel  $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$  berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

### Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel  $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$  berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnessstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

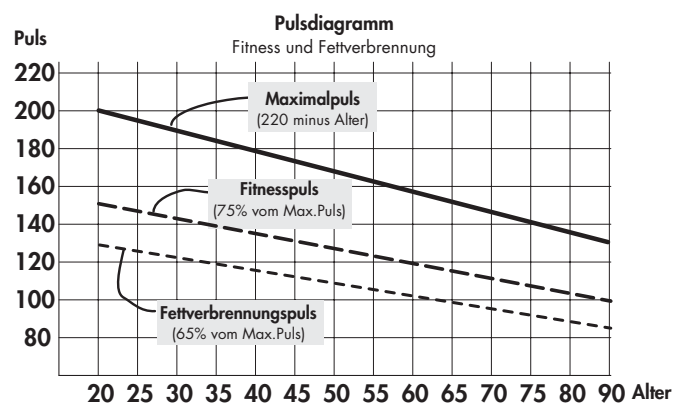
Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

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

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

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

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen. Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen 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.



## Training and Operating Instructions

GB

### Table of Contents

#### Safety Information 14

- Service 14
- Your Safety 14

#### Brief Description 15

- Display Area / Display 15
- Area of Operation / Buttons 15
- Functions of the Electronics 15
- Explanation of the Buttons 16
- Explanation of the Display 17

#### Quick Start (For Familiarising) 18

##### Quick Start

- Start of Training 18
- End of Training 18
- Standby Mode 18

#### Program Selection 19

#### MANUAL Training Area 19

- Training with Manual Load Adjustment

#### PROGRAM Training Area 20

- Training with Default Profiles

#### PERSONAL Training Area 21

- Training with Own Profile

#### H.R.C. Training Area 22

- Training with Pulse-Controlled Program

#### RECOVERY Function 23

- Recovery Pulse Measurement with Fitness Mark

#### End of Training and Standby 23

#### General Information 24

- System Tones 24
- Calculating the Fitness Mark 24
- Information about Pulse Measurement
  - With Hand Pulse 24
  - With Ear Clip 24
  - With Chest Strap 24
- Faults in the Computer 24

#### Training Instructions 25

- Stamina training 25
- Load intensity 25
- Extent of load 25

#### Performance table 122

## Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

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

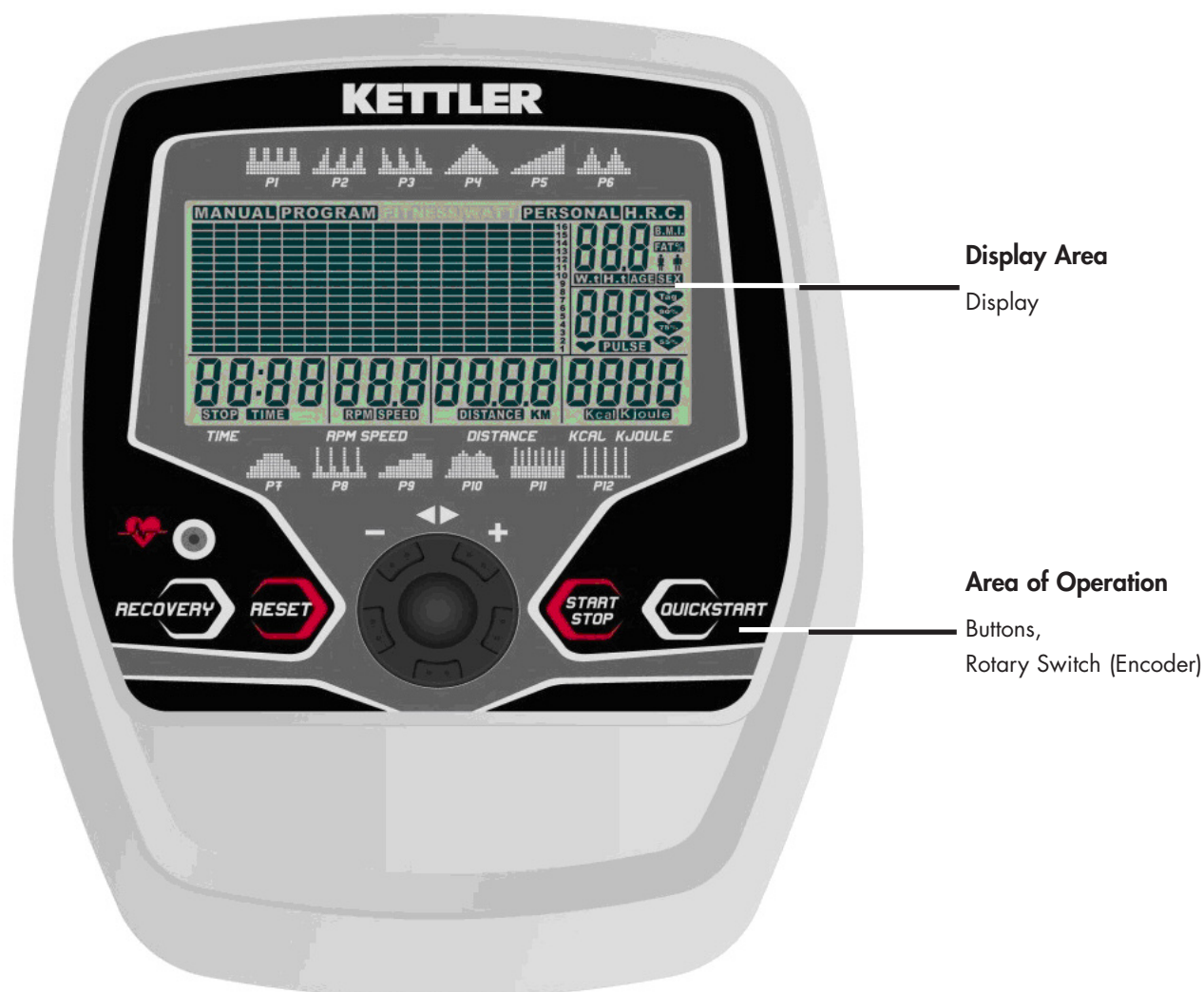
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

#### For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

## Brief Description

The electronics has an area of operation with buttons and a display area (display) with changeable icons and graphics



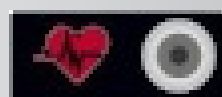
### The electronics features the following functions:

- Memory and defaults for 4 people
- 4 training areas:  
MANUAL = manual load adjustment,  
PROGRAM = default profiles,  
PERSONAL = own profile,  
H.R.C. = pulse-controlled program
- Training defaults for saveable time, distance, energy consumption, pulse value monitoring
- Monitoring with visual and acoustic information
- Age-dependent target pulse
- Display of a fitness mark from 1 to 6, calculated with the recovery pulse value after 1 minute
- Motor-driven brake stage adjustment
- Own load profile can be saved
- Calculation of the energy consumption according to brake stage and cadence
- Selection of the display for energy consumption [Kjoule or Kcal]
- Temperature display in standby [°C]
- Integrated pulse receiver for uncoded chest strap e.g. T34 from POLAR

## Trainings- und Bedienungsanleitung



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Brief Instructions

### Area of Operation

The 5 buttons are briefly explained below.

### All Buttons

- Display wakes up from standby mode

### RECOVERY (recovery pulse with fitness mark)

With this function button, in the case of active pulse measurement, the recovery pulse function is started and a fitness mark determined.

### RESET (press briefly) before the training

With this function button, the current display is cleared.

### RESET (press for longer)

- Clear the display for a restart.

### Encoder (turn right)

- In the case of selection: jumps one menu item further
- In the case of inputs: increases the input

### Encoder (turn left)

- In the case of selection: jumps one menu item further
- In the case of inputs: reduces the input

### Encoder (press briefly)

- The selection or input is adopted.

The next menu item is called up.

### Encoder (press for longer)

- The training selection of the current person is displayed again.

or

- The display is cleared with subsequent program or person selection.

### RESET + Encoder (at the same time)

- Conversion of the energy consumption from Kilojoules to Kilocalories

### START STOP

- Start of training. The training time counts upwards.
- Training stop with STOP display. The training time is paused. The average  $\emptyset$  of the brake stages is briefly displayed.

### QUICK START

- "MANUAL" program is started. The training time counts upwards.

### Pulse Measurement

Your pulse can be measured using 3 sources:

1. Ear clip
2. Hand pulse sensors
3. Chest strap



### Display Area /Display

The display informs about the different functions.

**Program selection from 4 training areas**

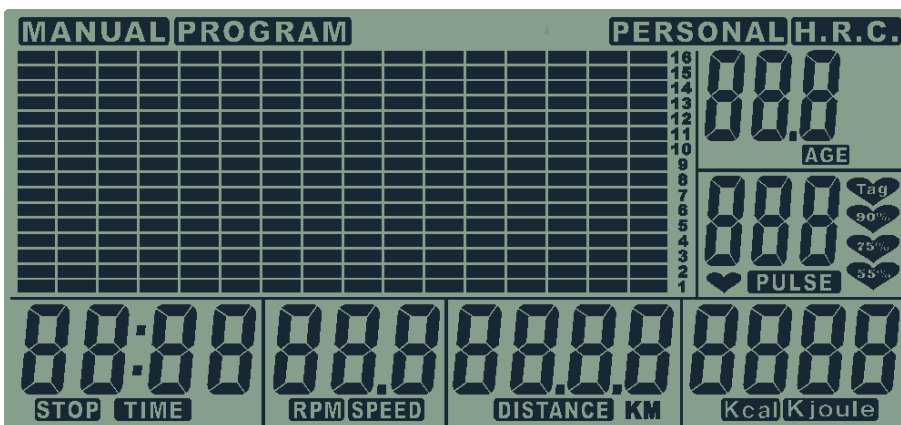
**MANUAL:** The load stages are adjusted manually by the person training.

**PROGRAM:** 12 programs (profiles) adjust the load stages.

**PERSONAL:** Own profile adjusts the load stages

**H.R.C.:** The program for pulse training with the default of a training pulse

**Load profile**  
 Level = stage 1-16  
 Start position = left



**Person (USER)**  
 U0 = guest, U1-U4  
**AGE**  
 Age: 10-99

**PULSE**  
 Pulse Display  
 40 - 220  
**55%, 75%, 90%, Tag**  
 Calculated pulse values according to age

<p><b>TIME</b>                  Training time                  Display                  0:00 &gt; 99:59                  99:00 &gt; 0:00  <b>STOP</b>                  Break                  Interruption to training</p>	<p><b>RPM</b>                  Cadence                  Display                  14 - 199  <b>SPEED</b>                  Speed                  Display                  - 99,9 km/h</p>	<p><b>DISTANCE</b>                  Distance                  Display                  0:00 &gt; 99:59                  99:00 &gt; 0:00</p>	<p><b>Kcal Kjoule</b>                  Energy consumption                  Display                  0 &gt; 9999                  9990 &gt; 0</p>
--	--	---	--

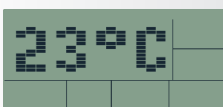
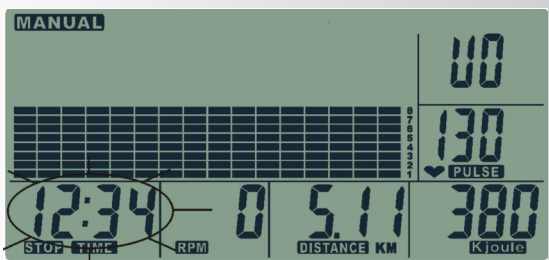
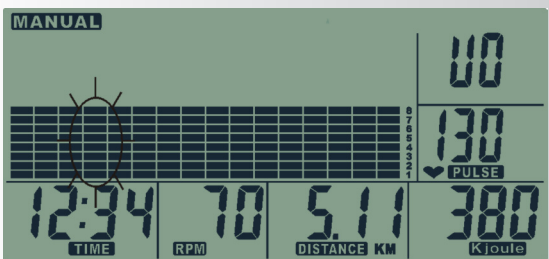
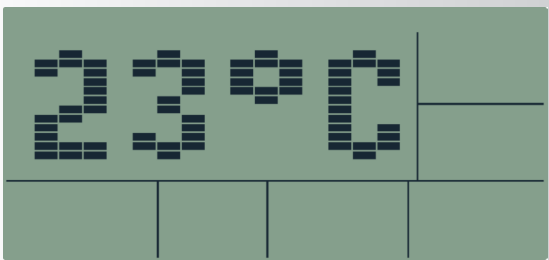
### Standby mode with temperature display



The cadence in the instructions refers to a home trainer  
 60 rpm = 21.3 km/h.

In the case of a crosstrainer, the assignment is  
 60 rpm = 9.5 km/h

## Training and Operating Instructions



## Quick Start (For Familiarising)

### Quick Start:

Without Particular Settings

- Press "QUICKSTART".

Last user is displayed

or

Select person

"MANUAL" programme is started. The training time counts upwards.

- Pedal

Cadence, speed, distance and energy consumption count upwards. Pulse, if a pulse measurement is active.

The current bar changes every 15 seconds.

### Changing Load

- "Encoder right"

Load is increased in single steps.

- "Encoder left"

Load is decreased in single steps.

### Interruption to Training

- Press "START STOP"

The average value (Ø) of the load is briefly displayed. Cadence and speed display "0 values"

The **training time** TIME and STOP are displayed as flashing.

### Continuing Training

- Press "START STOP"
- Pedal

or

### End of Training and Standby Mode

The display switches to standby mode with temperature display 4 minutes after training has ended.

It is possible to continue the last training session if the display is reactivated by pressing a button or pedalling.

### MANUAL Training Area

(Manual Load Adjustment)

Flashing areas can be changed.

- Turn "Encoder" to change.
- Press "Encoder" to adopt.

### Inputting Personal Data

- Actuate "Button" or "Encoder".

Last user is displayed as flashing.

Determine person

Adopt person (here, Person1)

Input age

From the age input, the target pulse value is calculated in the H.R.C program according to the relationship of 220 minus age.

Adopt age (here, 50)

### Training Selection

Set MANUAL training area

Adopt MANUAL

### Specifying Training Values

Skip load (brake stage) or determine and adopt load (here; stage 8)

Skip training time or determine and adopt training time (here, stage of 20:00 minutes)

The set training time is converted to 16 profile bars. If no time is specified, the current bar changes every 15 seconds.

Skip distance or determine and adopt distance (here, 7.00 km)

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

(here, 300 Kjoules)

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc. (here, 130 strokes/min)

### Training

- Press "START STOP"
- Pedal

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards. In the case of active pulse measurement, the pulse is monitored and the value flashes if it is exceeded as a warning.

### Changing Load

- "Turn Encoder right or left"

Load is increased or reduced

### Interruption to Training

- Press "START STOP"

The average value (Ø) of the load is briefly displayed. Cadence and speed display "0 values".

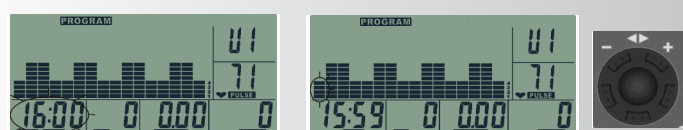
The training time and STOP are displayed as flashing.

### Continuing Training

- Press "START STOP"
- Pedal



## Training and Operating Instructions



### Comment:

If a **default** is reached (0 value flashes, 8 signal tones), the display shows **interruption to training** with flashing **time display** and **STOP**. The default values are displayed again. With the **"START STOP"** button and pedalling, the display is active again until the next default is reached.

### PROGRAM Training Area

Selection from 12 programs (profiles) which automatically adjust the load stages.

**Input or confirm personal data**

**Select PROGRAM**

### Selection from 12 programs

(Here, P1)

### Specifying Training Values

Skip training time or determine and adopt training time  
(Here, 16:00 minutes)

The set training time is converted to 16 profile bars. In the case of 16 minutes, one bar corresponds to 1 minute. If no time is specified, the current bar changes every 15 seconds.

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc.

### Training

- Press "START STOP"
- Pedal

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards. In the case of active pulse measurement, the pulse is monitored and the value flashes if it is exceeded as a warning.

### Changing Load

- "Turn Encoder right or left"
- Load is increased or reduced

### Interruption to Training

- Press "START STOP"

The average value ( $\emptyset$ ) of the load is briefly displayed. Cadence and speed display "0 values".

The training time and STOP are displayed as flashing.

### Continuing Training

- Press "START STOP"
- Pedal

## PERSONAL Training Area

Create and train own profile

**Input or confirm personal data**

**Select PERSONAL**

There are 2 options: Creating the profile before training or during training.

### Creating Profile Before Training

The first profile bar flashes and can be changed.

- Turn "Encoder" to change.
- Press "Encoder" to adopt the load and jump to the next bar
- Press "Encoder" **for longer** (doing this saves the profile)

Training time flashes and can be changed. (Here, 16:00 minutes). The set training time is converted to 16 profile bars. In the case of 16 minutes, one bar corresponds to 1 minute. If no time is specified, the current bar changes every 15 seconds.

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc.

### Training

- Press "START STOP"
- Pedal

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards. In the case of active pulse measurement, the pulse is monitored and the value flashes as a warning if it is exceeded.

### Creating Profile During Training

The first profile bar flashes and can be changed.

- Press "Encoder" **for longer**

Training time flashes and can be changed. (Here, 16:00 minutes)

### Training

- Press "START STOP"
- Pedal
- "Turn Encoder right or left"

Load is increased or reduced

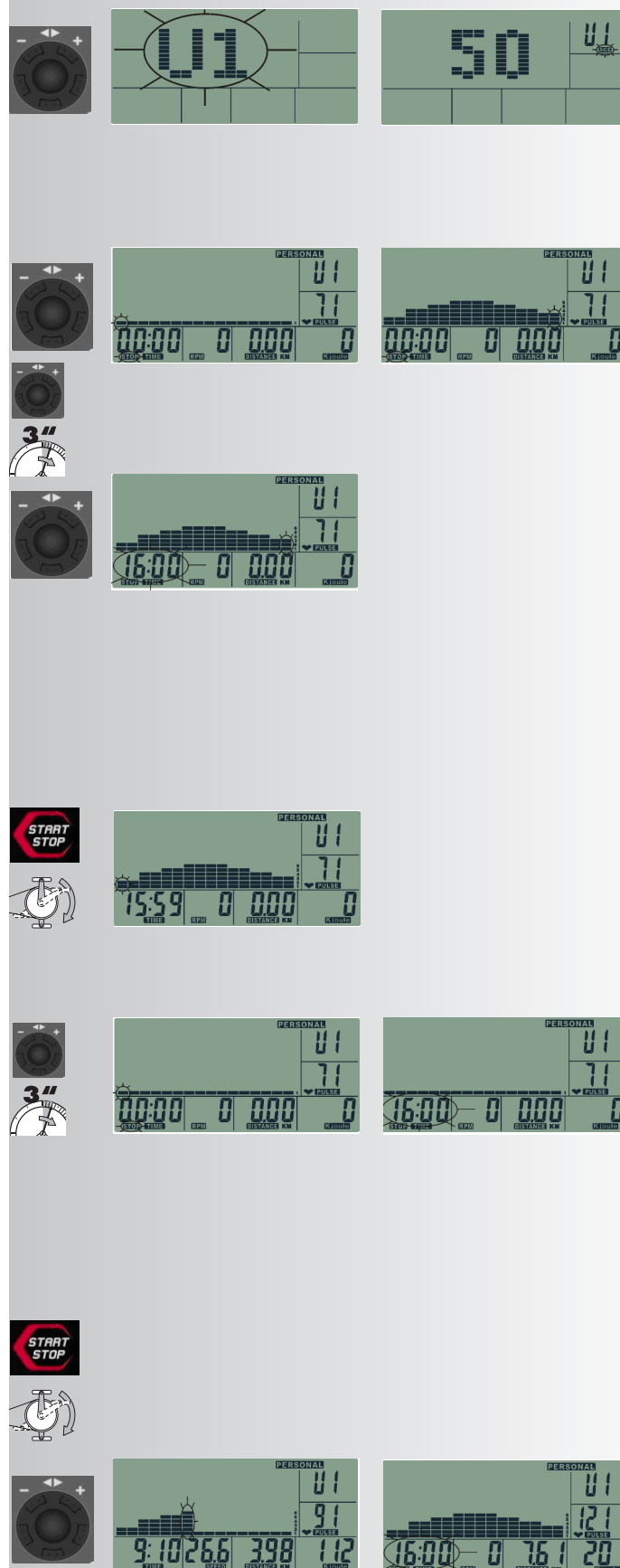
When jumping to the next bar, the stage is saved. If the **time default** is reached (0 value flashes, 8 signal tones), the display shows **interruption to training** with flashing **time display** and **STOP**. The default values are displayed again. The profile is saved.

With the "START STOP" button and pedalling, the display is active again.

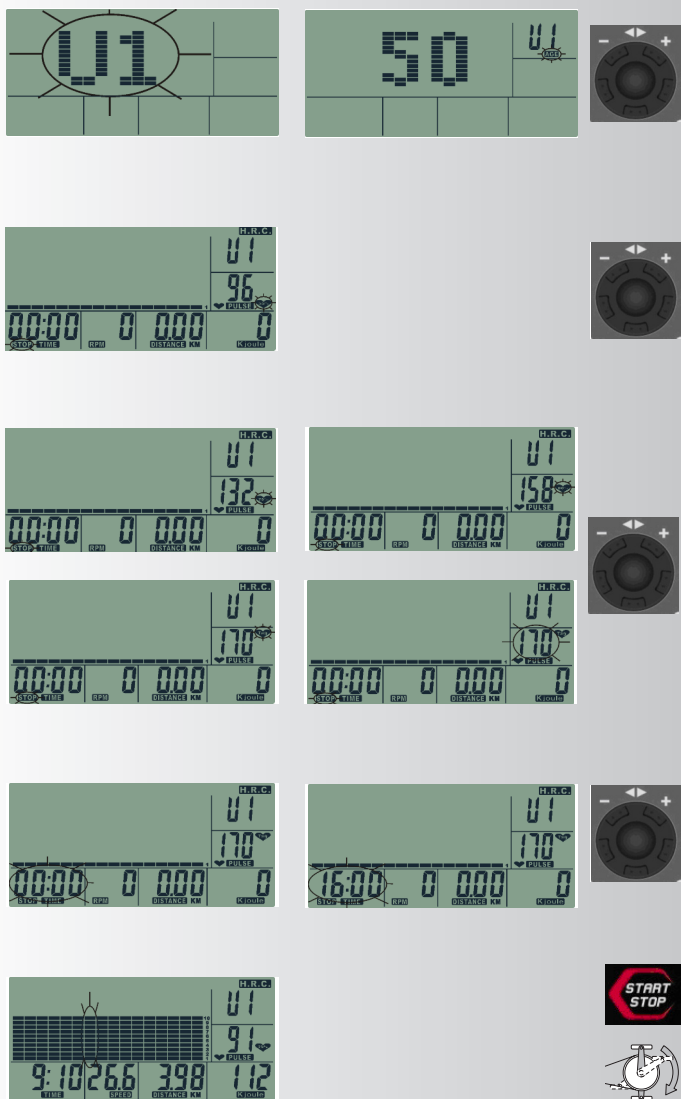
#### **Comment:**

When the **PERSONAL** training area is called up, the own profile is displayed.

## UM6786/UM6787



## Training and Operating Instructions



### H.R.C Training Area

Pulse-Controlled Program

If the current pulse is lower than the target pulse, the load is increased by one stage following 30 seconds. If it is higher, the load is reduced by one stage following 15 seconds.

**Input or confirm personal data**

Select H.R.C.

### Specifying Target Pulse

There are 4 target pulse values, with 55%, 75%, 90% and Tag, to choose from. The pulse values to be displayed are calculated from the relationship of 220 minus the input age. In the case of 50 years, in the case of 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 is displayed.

The "Tag" value can be changed.

55% flashes and can be changed.

- Turn "Encoder" to select the target pulse.
- Press "Encoder" to adopt the target pulse.

In the case of Tag, the value flashes and can be changed.

After specifying the target pulse, the pulse selection icon is displayed together with the current pulse.

Training time TIME flashes and can be changed. (Here, 16:00 minutes).

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Again, training time, etc.

### Training

- Press "START STOP"
- Pedal

The first profile bar flashes and moves to the right during training.

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards.

The load stages are increased until the target pulse is reached.

#### Comment:

If the pulse measurement fails during the H.R.C. program, the load is reduced to stage 1 within 60 seconds.

If the stage 1 remains unchanged for 30 seconds, brief signal tones are output and the display shows interruption to training with flashing STOP

## RECOVERY Recovery pulse stage

The RECOVERY function can be used after each exercise program.

The RECOVERY button is used to initiate recovery pulse measurement at the end of exercising. Initial and final pulse during one minute are used to calculate deviation and a fitness score. In case of equal exercising, improvement of such score is a measurement for increase of fitness.

When reaching the target values, end exercising and press the RECOVERY button; then, leave your hands at the hand pulse sensors. In case of previous pulse measurement, the display shows 00:60 for time, and the PULSE display shows the current pulse value (flashing). The countdown starts at 00:60. Leave your hands at the hand pulse sensors until the countdown reaches >0<. The display will show on its right a value between F1 and F6. F1 is the best status; F6 is the worst status. The function can be ended by pressing again RECOVERY.

If no pulse is recorded during the time delay, the error message "Err" appears.

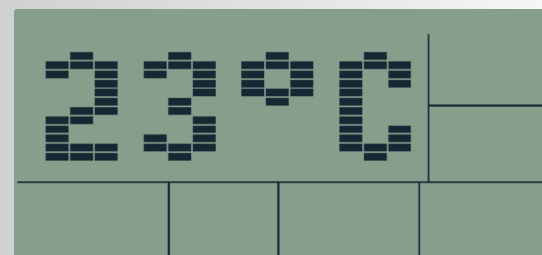
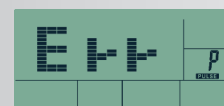
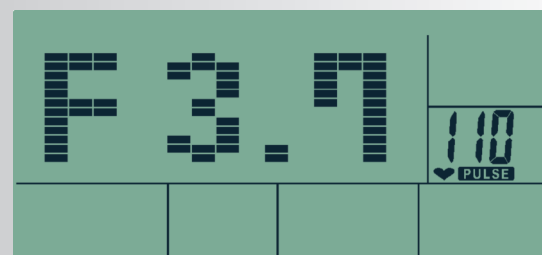
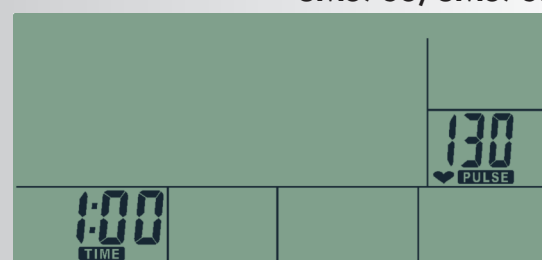
## End of Training and Standby Mode

The display switches to standby mode with temperature display 4 minutes after training if there are no longer any buttons being pressed, no pulses arise owing to pedalling and no pulse is active.

It is possible to continue the last training session if the display is reactivated by pressing a button or pedalling.



UM6786/UM6787



## Training and Operating Instructions

### General information

#### System signals

##### Activation of the device

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

##### Presetting

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

Exceeding of maximum pulse

If the set maximum pulse is exceeded by one pulse beat, two short signals are emitted for the time of exceedance.

##### Calculation of fitness score

The computer calculates and assess the difference between the training and recovery heart rate and the resulting "fitness score" according to the following formula:

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

P1 = Training pulse

P2 = Recovery pulse

Score 1 = very good

Score 6 = poor

A comparison of the training and recovery heart rate is a quick and easy way in which to determine physical fitness. The fitness score is an orientation value to assess your recovering ability after physical exercise. Before pressing the recovery heart rate button and determining your fitness score, you should train at your own level of intensity for a significant period of time e.g. 10 minutes. For regular cardiovascular training you will discover that your "fitness score" improves.

##### Possibilities for Pulse Measurement

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

##### With hand pulse

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

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

##### With ear clip

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

Avoid disturbing pulses.

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

##### With breast clip

The internal pulse receiver is compatible to un-coded POLAR chest strap transmitters. For coded systems, wrong pulse values may be displayed. We recommend T34 by POLAR. Please observe the corresponding instructions.



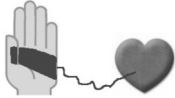


**A plug-in receiver is not necessary and should not be used for technical reasons.**

##### Comment:

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

##### Faults in the Training Computer

If the computer display is not functioning correctly, please remove the power supply and switch off the machine.

		
	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

##### For Your Safety:

Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.



## Training Instructions

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse.

This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels). Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

### Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or overtraining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

### Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of  $> 220$  minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

### Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula  $(220 - \text{age}) \times 0.65$ .

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

### Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula  $(220 - \text{age}) \times 0.75$ .

The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels, ranging from 1-16. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

Frequency	Duration	
daily	10 min	
2-3 times weekly	20-30 min	
1-2 times weekly	30-60 min	

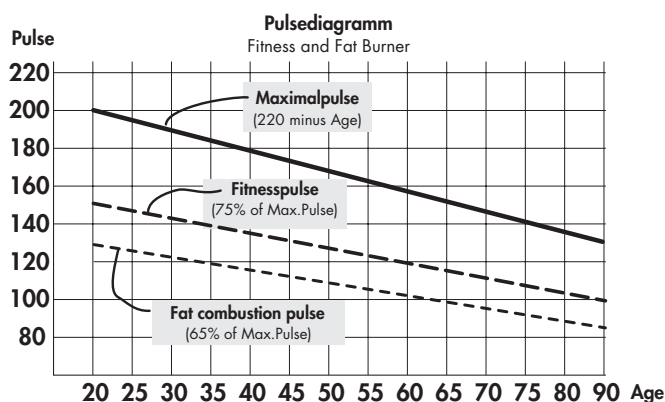
Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

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

In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table.

Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement

F

### Table des matières

<b>Conseils de sécurité</b>	<b>26</b>	<b>Sélection de programme</b>	<b>31</b>	<b>Fin d'entraînement et veille</b>	<b>35</b>
• Service	26	<b>Zone d'entraînement MANUAL</b>	<b>31</b>	<b>Remarques générales</b>	<b>36</b>
• Votre sécurité	26	• Entraînement avec réglage manuel Réglage de l'effort		• Tonalités du système	36
<b>Description succincte</b>	<b>27</b>	<b>Zone d'entraînement PROGRAM</b>	<b>32</b>	• Calcul d'une note de fitness	36
• Zone affichage / Écran	27	• Entraînement avec profils présélectionnés		• Conseils relatifs à la mesure de la fréquence cardiaque	36
• Zone fonctions / Touches	27	<b>Zone d'entraînement PERSONAL</b>	<b>33</b>	Avec le pouls radial	36
• Fonctions du système électronique	27	• Entraînement avec profil personnel		Avec un clip oreille	36
• Explication des touches	28	<b>Zone d'entraînement H.R.C</b>	<b>34</b>	Avec une ceinture pectorale	36
• Explication de l'écran	29	• Entraînement avec programme commandé par le pouls		• Défauts de l'ordinateur	36
<b>Démarrage rapide</b> (pour initiation)	<b>30</b>	<b>Fonction RECOVERY</b>	<b>35</b>	<b>Instructions d'entraînement</b>	<b>37</b>
Quickstart	30	• Mesure du pouls de récupération avec note de condition physique		• Endurance	37
• Début d'entraînement	30			• Intensité de l'effort	37
• Fin d'entraînement	30			• Envergure de l'effort	37
• Mode veille	30			<b>Tableau de performances</b>	<b>122</b>

## Consignes de sécurité

**Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :**

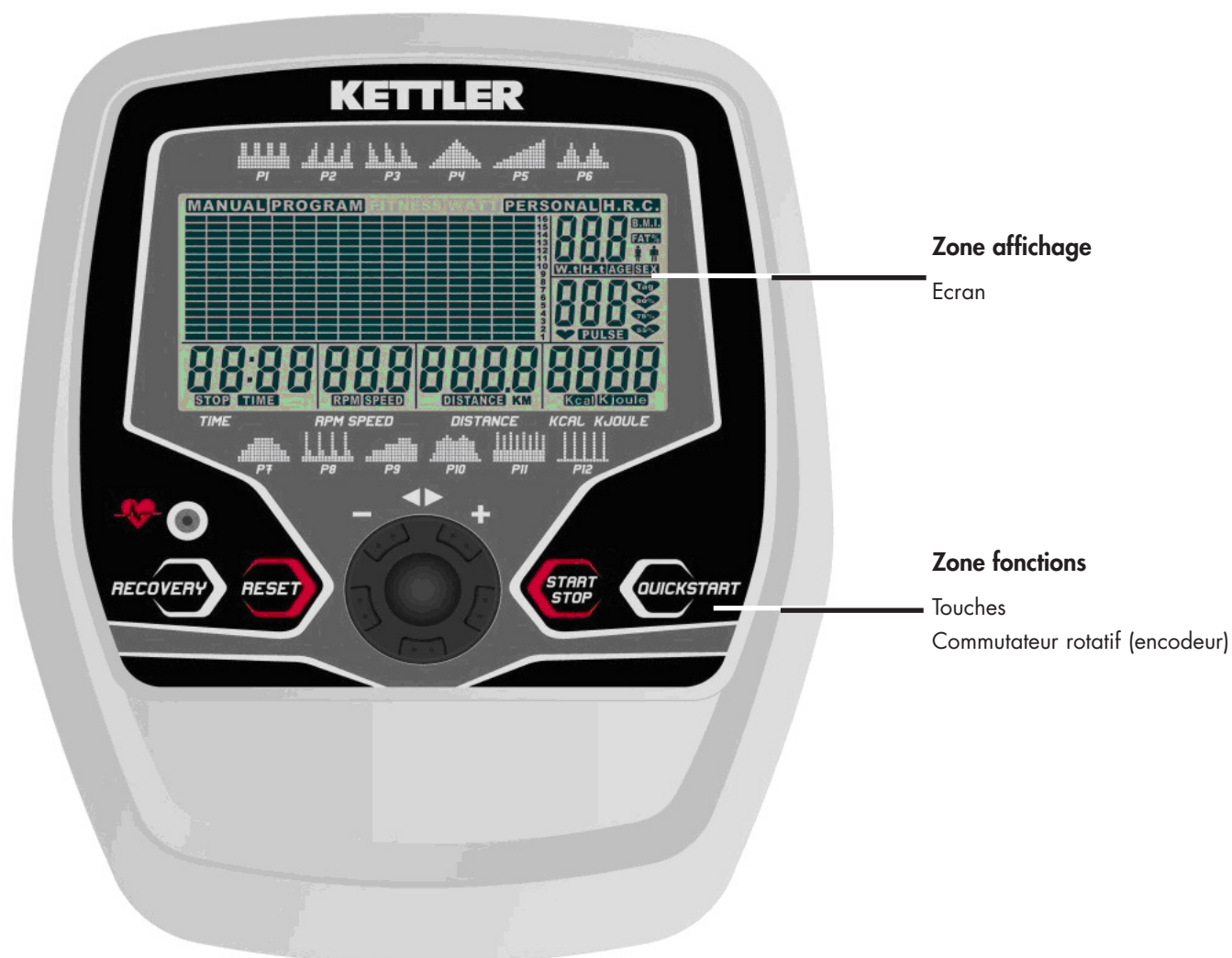
- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou 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 dispose d'une zone fonctions avec des touches et d'une zone affichage (écran) avec des symboles et graphiques variables.



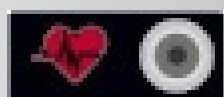
### Le système électronique possède les fonctions suivantes :

- Mémoire et présélections pour 4 personnes
- 4 zones d'entraînement :  
MANUAL = réglage manuel de l'effort,  
PROGRAM = profils présélectionnés,  
PERSONAL = profil personnel,  
H.R.C. = programme commandé par le pouls
- Présélections d'entraînement mémorisables temps, trajet consommation d'énergie, surveillance de la valeur du pouls
- Surveillance avec indication optique et acoustique
- Pouls cible dépendant de l'âge
- Affichage d'une note de condition physique 1 à 6 calculée avec la valeur du pouls de récupération après 1 minute
- Réglage motorisé des niveaux de freinage
- Profil de l'effort personnel mémorisable
- Calcul de la consommation en énergie en fonction du niveau de freinage et de la fréquence du pédalage
- Sélection de l'affichage pour la consommation en énergie [Kjoule ou Kcal]
- Affichage de la température en veille [°C]
- Capteur de pouls intégré pour ceintures pectorales non codées p. ex. T34 de POLAR

## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Instructions succinctes

### Zone fonctions

Les 5 touches sont brièvement expliquées ci-après.

### Toutes les touches

- L'affichage émerge du mode veille

**RECOVERY** (pouls de récupération avec note de condition physique)

Cette touche de fonction permet, avec une mesure de la fréquence cardiaque active, de démarrer la fonction de pouls de récupération et de déterminer une note de condition physique.

**RESET** (appuyer brièvement) avant l'entraînement

Cette touche de fonction permet d'effacer l'affichage actuel.

**RESET** (appuyer plus longuement)

- Effacer l'affichage pour un redémarrage.

**Encodeur** (tourner vers la droite)

- dans la sélection : saute à l'option de menu suivante
- dans les entrées : augmente l'entrée

**Encodeur** (tourner vers la gauche)

- dans la sélection : saute à l'option de menu suivante
- dans les entrées : diminue l'entrée

**Encodeur** (appuyer brièvement)

- La sélection ou l'entrée est adoptée. L'option de menu suivante est appelée.

**Encodeur** (appuyer plus longuement)

- La sélection d'entraînement de la personne actuelle est de nouveau affichée.

**ou**

- L'affichage est effacé et suivi d'un programme ou d'une sélection de personne.

**RESET + encodeur** (en même temps)

- Passage dans la consommation d'énergie des kilojoules aux kilocalories

### START STOP

- Démarrage de l'entraînement. La durée d'entraînement se compte dans l'ordre croissant.
- Arrêt de l'entraînement avec affichage d'ARRÊT. La durée d'entraînement s'arrête. La moyenne Ø des niveaux de freinage est affichée brièvement.

### QUICKSTART

- Le programme « MANUAL » est démarré. La durée d'entraînement se compte dans l'ordre croissant.

### Prise du pouls

La prise du pouls peut avoir lieu à partir de 3 sources :

1. Clip oreille
2. Capteurs de pulsations par les mains
3. Ceinture pectorale

## Zone d'affichage /Ecran

L'écran informe sur les différentes fonctions.

**Sélection de programme parmi 4 zones d'entraînement**

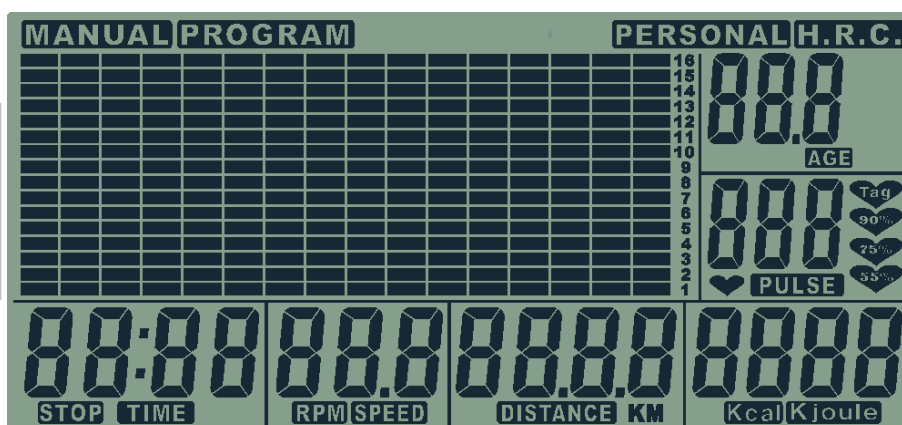
**MANUAL:** les niveaux d'effort sont réglés manuellement par la personne qui s'entraîne.

**PROGRAM:** 12 programmes (profils) règlent les niveaux d'effort.

**PERSONAL:** le profil personnel règle les niveaux d'effort

**H.R.C.:** Le programme pour l'entraînement du pouls avec la présélection d'un pouls d'entraînement

**Profil de l'effort**  
Hauteur = niveau  
1 à 16  
Position de démarrage  
= à gauche



### Personne (USER)

U0 =hôte, U1-U4

### AGE

Âge : 10 à 99

### PULSE

Pouls  
Affichage  
40 - 220

55%, 75%,  
90%, Tag

Valeurs de pouls calculées pour l'âge

### TIME

Durée d'entraînement  
Affichage  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

### STOP

Briser  
Interruption de  
l'entraînement

### RPM

Fréquence du  
pédalage  
Affichage  
14 - 199

### SPEED

Vitesse  
Affichage  
- 99,9 km/h

### DISTANCE

Distance  
Affichage  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

### Kcal Kjoule

Consommation  
d'énergie  
Affichage  
0 > 9999  
9990 > 0  
Kcal ou Kjoule

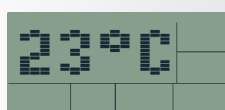
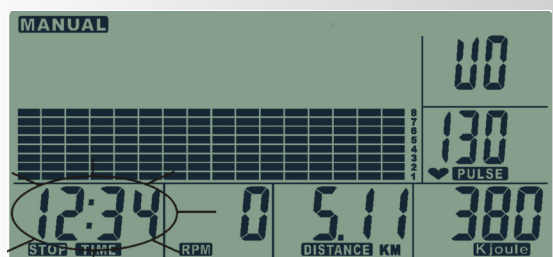
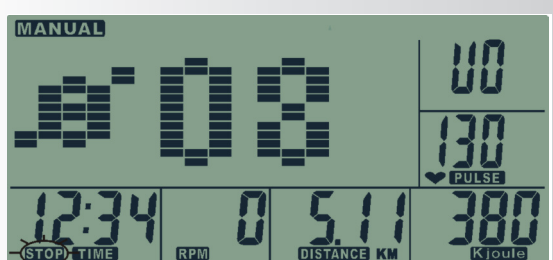
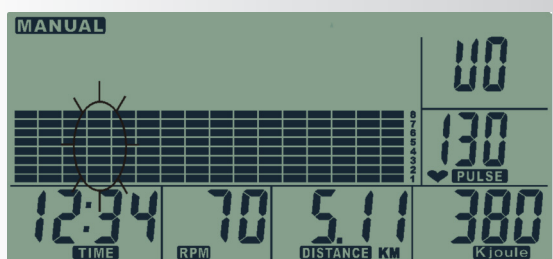
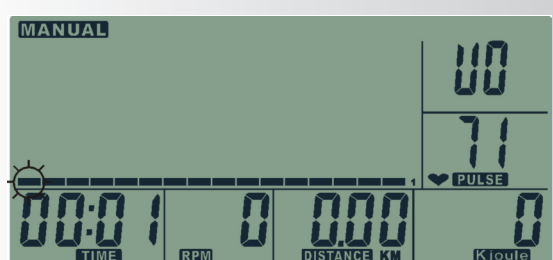
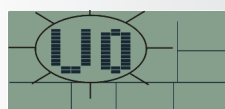
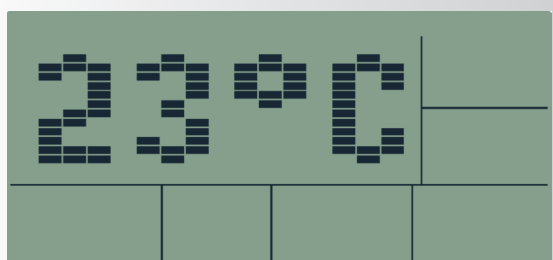
## Mode veille avec affichage de température



Les tours de pédale dans les instructions se réfèrent à un vélo d'appartement  
60 tr/min = 21,3 km/h.

Dans le cas d'un vélo elliptique, l'affectation est  
60 tr/min = 9,5 km/h

## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



## Démarrage rapide (pour initiation)

### Quickstart:

sans réglages particuliers

- Appuyer sur « QUICKSTART ».

Le dernier utilisateur est affiché

ou

sélectionner la personne

Le programme « MANUAL » est démarré. Le compte de la durée d'entraînement a lieu dans l'ordre croissant.

- Pédaler

Le compte de la fréquence du pédalage, de la vitesse, de la distance et de la consommation d'énergie a lieu dans l'ordre croissant. Pouls, si une mesure de la fréquence cardiaque est active.

La barre actuelle change toutes les 15 secondes.

### Modifier l'effort

- « Encodeur à droite »

L'effort est augmenté par pas de 1.

- « Encodeur à gauche »

L'effort est diminué par pas de 1.

### Interruption d'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »

La valeur moyenne (Ø) de l'effort est affichée brièvement. La fréquence du pédalage et la vitesse affichent des « valeurs 0 »

La **durée d'entraînement** TIME et **STOP** clignotent à l'affichage.

### Poursuite de l'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

ou

### Fin d'entraînement et mode veille

L'affichage passe 4 minutes après la fin de l'entraînement en mode veille avec affichage de température.

Une poursuite du dernier entraînement est possible lorsque l'affichage est réactivé par pression d'une touche ou par pédalage.

## Zone d'entraînement MANUAL

(Réglage manuel de l'effort)

Les zones clignotantes peuvent être modifiées.

- Tourner l'« encodeur » modifie.
- Appuyer sur l'« encodeur » confirme.

### Entrer les données de la personne

- Activer « Touche » ou « Encodeur ».

Le dernier utilisateur clignote à l'affichage.

Déterminer la personne

Confirmer la personne (ici personne1)

Entrer l'âge

Le programme H.R.C calcule les valeurs de pouls cible à partir de l'âge entré selon la formule 220 moins âge.

Confirmer l'âge (ici 50 ans)

### Sélection d'entraînement

Régler la zone d'entraînement MANUAL

Confirmer MANUAL

### Prédéfinir les valeurs d'entraînement

Sauter ou définir et adopter l'effort (niveau de freinage) (ici niveau 8)

Sauter ou définir et adopter la durée d'entraînement

(ici niveau 20:00 minutes)

La durée d'entraînement réglée est calculée sur 16 barres de profil. Si aucune durée n'est présélectionnée, la barre actuelle change toutes les 15 secondes.

Sauter ou définir et adopter la distance

(ici 7,00 KM)

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

(ici 300 Kjoule)

Sauter ou définir et adopter la valeur pouls

de nouveau durée d'entraînement etc. (ici 130 battements/min)

### Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours. La mesure de la fréquence cardiaque étant activée, le pouls est surveillé et la valeur clignote à titre d'avertissement lorsqu'un dépassement a lieu.

### Modifier l'effort

- « Tourner l'encodeur à droite ou à gauche »  
L'effort est augmenté ou diminué

### Interruption d'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »

La valeur moyenne (Ø) de l'effort est affichée brièvement.

La fréquence du pédalage et la vitesse affichent des « valeurs 0 ».

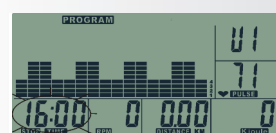
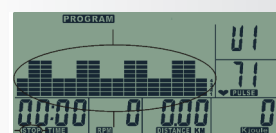
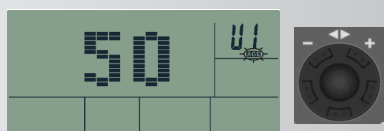
La **durée d'entraînement** et **STOP** clignotent à l'affichage.

### Poursuite de l'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



### Remarque:

Lorsqu'une **présélection** est atteinte (valeur 0 clignote, 8 signaux sonores), l'affichage indique une **interruption de l'entraînement** par un affichage clignotant de la durée et **STOP**. La valeur de consigne est de nouveau affichée. La touche « **START STOP** » et pédaler rendent l'affichage de nouveau actif jusqu'à obtention de la présélection suivante.

### Zone d'entraînement PROGRAM

Sélection parmi 12 programmes (profils) réglant automatiquement les niveaux d'effort.

#### Entrer les données de personne et confirmer Sélectionner PROGRAM

#### Sélection parmi 12 programmes

(Ici P1)

#### Prédéfinir les valeurs d'entraînement

Sauter ou définir et adopter la durée d'entraînement (ici 16:00 minutes)

La durée d'entraînement réglée est calculée sur 16 barres de profil. À raison de 16 minutes, une barre correspond à 1 minute. Si aucune durée n'est présélectionnée, la barre actuelle change toutes les 15 secondes.

Sauter ou définir et adopter la distance

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

Sauter ou définir et adopter la valeur pouls

de nouveau durée d'entraînement etc.

#### Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours. La mesure de la fréquence cardiaque étant activée, le pouls est surveillé et la valeur clignote à titre d'avertissement lorsqu'un dépassement a lieu.

#### Modifier l'effort

- « Tourner l'encodeur vers la droite ou la gauche »  
L'effort est augmenté ou diminué

#### Interruption d'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »  
La valeur moyenne ( $\emptyset$ ) de l'effort est affichée brièvement. La fréquence du pédalage et la vitesse affichent des « valeurs 0 ».  
La durée d'entraînement et STOP clignotent à l'affichage.

#### Poursuite de l'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler



## Zone d'entraînement PERSONAL

Établir le profil personnel et s'entraîner

**Entrer les données de personne et confirmer**

**Choisir PERSONAL**

Il existe 2 possibilités : créer le profil avant l'entraînement ou pendant l'entraînement.

### Créer le profil avant l'entraînement

La première barre de profil clignote et peut être modifiée.

- Tourner l'« encodeur » modifie.
- Appuyer sur l'« encodeur » confirme l'effort et permet de sauter à la barre suivante
- Appuyer plus **longuement** sur l'« encodeur » (le profil est alors mémorisé)

La durée d'entraînement clignote et peut être modifiée. (Ici 16:00 minutes). La durée d'entraînement réglée est calculée sur 16 barres de profil. À raison de 16 minutes, une barre correspond à 1 minute. Si aucune durée n'est présélectionnée, la barre actuelle change toutes les 15 secondes.

Sauter ou définir et adopter la distance

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

Sauter ou définir et adopter la valeur pouls

de nouveau durée d'entraînement etc.

### Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours. La mesure de la fréquence cardiaque étant activée, le pouls est surveillé et la valeur clignote à titre d'avertissement lorsqu'un dépassement a lieu.

### Créer le profil pendant l'entraînement

La première barre de profil clignote et peut être modifiée.

- Appuyer plus **longuement** sur « Encodeur »

La durée d'entraînement clignote et peut être modifiée. (Ici 16:00 minutes)

### Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler
- « Tourner l'encodeur vers la droite ou la gauche »

L'effort est augmenté ou diminué

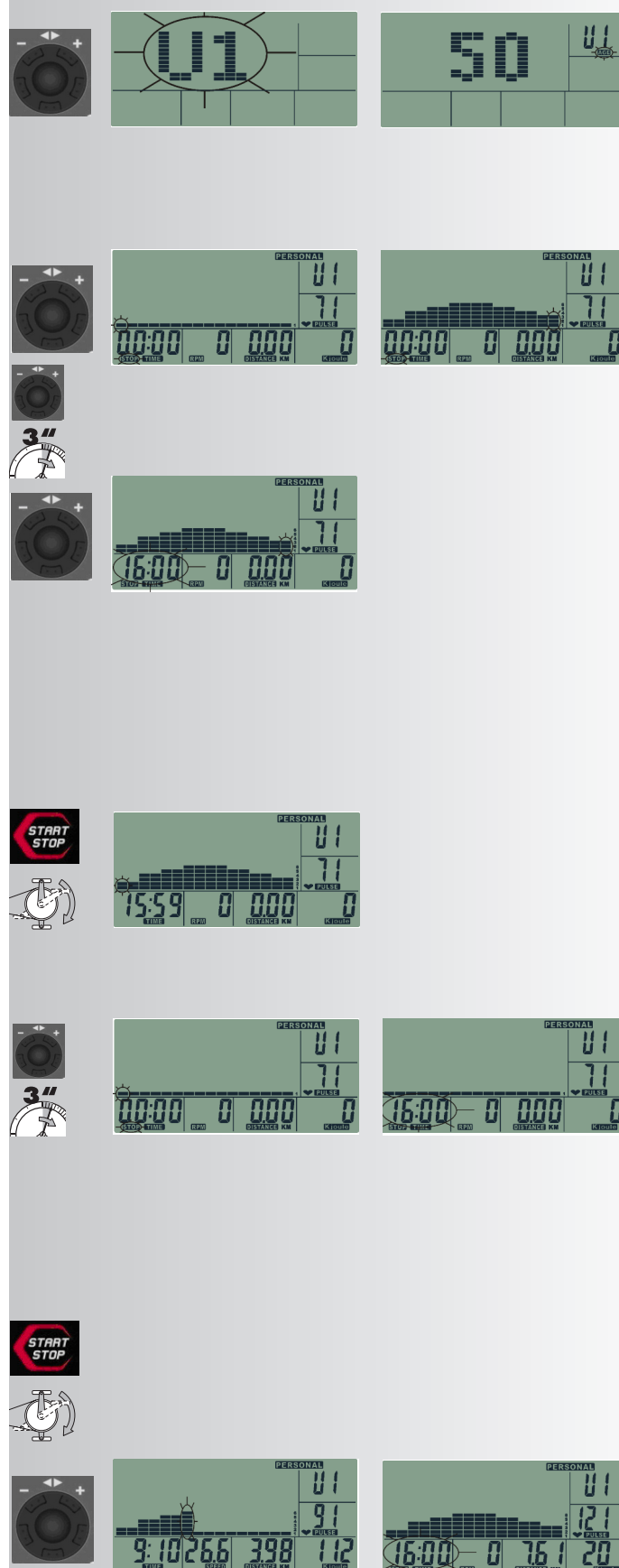
Lors du saut à la barre suivante, le niveau est mémorisé. Lorsque la présélection **de temps est atteinte** (valeur 0 clignote, 8 signaux sonores), l'affichage indique une **interruption de l'entraînement** par un affichage clignotant de la durée et **STOP**. La valeur de consigne est de nouveau affichée. Le profil est mémorisé.

La touche « **START STOP** » et pédaler réactivent l'affichage.

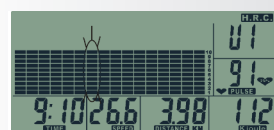
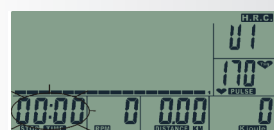
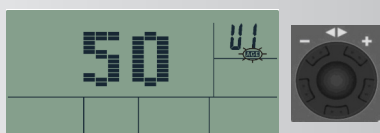
### Remarque:

L'appel de la zone d'entraînement PERSONAL affiche maintenant le profil personnel.

## UM6786/UM6787



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement



### Zone d'entraînement H.R.C

Programme commandé par le pouls

Si le pouls actuel est inférieur au pouls cible, l'effort est augmenté d'un niveau au bout de 30 secondes. S'il est plus élevé, l'effort est diminué d'un niveau au bout de 15 secondes.

### Entrer les données de personne et confirmer Choisir H.R.C.

### Présélectionner le pouls cible

4 valeurs de pouls cible peuvent être sélectionnées avec 55%, 75%, 90% et Tag. Les valeurs cibles indiquées à cet effet se calculent à partir de la formule 220 moins âge indiqué. À 50 ans, l'affichage indique 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

La valeur « Tag » peut être modifiée.

55% clignote et peut être modifiée.

- Tourner « Encodeur » permet de choisir le pouls cible.
- Appuyer sur « Encodeur » permet de confirmer le pouls cible.

À Tag, la valeur clignote et peut être modifiée.

Après la présélection du pouls cible, le symbole de la sélection du pouls indique de manière fixe le pouls actuel.

La durée d'entraînement TIME clignote et peut être modifiée. (Ici 16:00 minutes).

Sauter ou définir et adopter la distance

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie de nouveau durée d'entraînement etc.

### Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

La première barre de profil clignote et se déplace pendant l'entraînement vers la droite.

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours.

Les niveaux d'effort sont augmentés jusqu'à ce que le pouls cible soit atteint.

### Remarque:

Si la mesure de la fréquence cardiaque disparaît dans le programme H.R.C., l'effort est réduit en l'espace de 60 secondes au niveau 1.

Si le niveau 1 demeure sans modification pendant 30 secondes, de brefs signaux sonores sont émis et l'affichage indique une interruption de l'entraînement par STOP clignotant.

## RECOVERY

### Phase de récupération du pouls

La fonction RECOVERY peut être utilisée après chaque programme d'entraînement.

Avec la touche RECOVERY, on obtient une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. À partir du pouls de départ et du pouls final d'une minute, on détermine l'écart et une note de condition physique. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

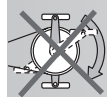
Lorsque vous avez atteint les valeurs cibles, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et laissez ensuite vos mains reposer sur les capteurs de pouls de la main. À mesure de pouls précédente apparaît à l'affichage 00:60 pour le temps et la valeur de pouls actuelle clignote à l'affichage PULSE. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Laissez vos mains sur les capteurs du pouls de la main jusqu'à ce que >0< soit atteint. Dans l'affichage à droite apparaît une valeur entre F1 et F6. F1 est le meilleur état et F6 le moins bon. Une nouvelle pression sur RECOVERY permet de terminer la fonction. temps de 12 minutes.

Si une saisie du pouls n'a pas lieu pendant le compte à rebours du temps, le message d'erreur « Err » apparaît.

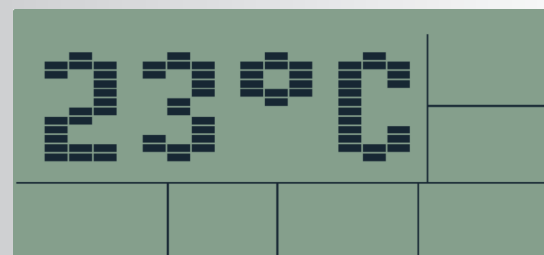
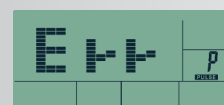
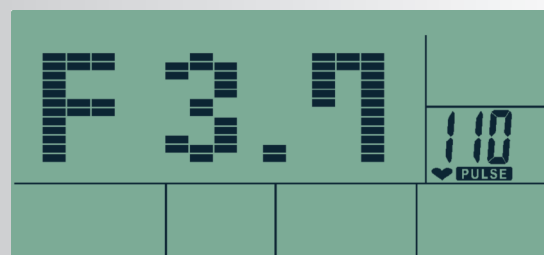
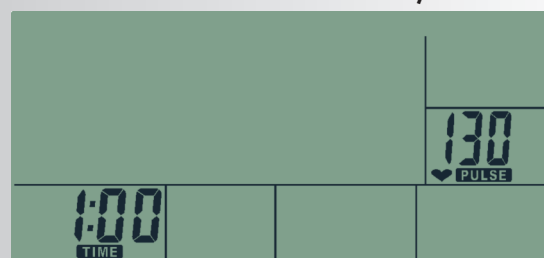
### Fin d'entraînement et mode veille

L'affichage commute en mode veille avec affichage de température 4 minutes après la fin de l'entraînement si aucune touche n'est plus appuyée, si aucune impulsion ne vient du pédalage et si aucun pouls n'est actif.

Une poursuite du dernier entraînement est possible lorsque l'affichage est réactivé par pression d'une touche ou par pédalage.



UM6786/UM6787



## Mode d'emploi et instructions d'entraînement

### Remarques générales

#### Signaux sonores du système

##### Mise en marche

Lors de la mise en marche un signal sonore est émis pendant le test.

##### Préréglages

Lorsque les préréglages du temps, de la distance et de l'énergie kJ/kcal sont atteints, un bref signal sonore retentit.

##### Dépassement du pouls maximal

Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, alors 2 signaux sonores brefs retentissent pendant ce laps de temps.

### Calcul de la note de condition physique

L'ordinateur calcule et estime la différence entre le pouls à l'effort et le pouls de récupération et la "note de condition physique" en résultant selon la formule suivante :

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

P1 = pouls à l'effort                      P2 = pouls de récupération

Note 1 très bien                              Note 6 = insuffisant

La comparaison du pouls à l'effort et du pouls de récupération est une possibilité simple et rapide de contrôler la condition physique du corps. La note de condition physique est une valeur permettant de s'orienter en ce qui concerne votre capacité de récupération après des efforts corporels. Avant d'appuyer sur la touche du pouls de récupération et de déterminer votre note de condition physique, vous devez vous entraîner pendant une période d'au moins 10 minutes dans votre secteur d'effort. Si vous effectuez régulièrement un entraînement cardio-vasculaire, vous constaterez que votre "note de condition physique" s'améliore.

#### Possibilités d'enregistrement 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.
- Évitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

##### Avec un clip-oreille

Le capteur de pulsations fonctionne à la lumière infrarouge et mesure les modifications de la transparence de votre peau qui sont provoquées par votre pouls. Avant de pincer le clip-oreille à votre lobe, frottez-le vigoureusement une dizaine de fois pour stimuler la circulation sanguine. Évitez les impulsions perturbatrices.

- Attachez minutieusement le clip-oreille à votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la mesure du pouls. (le symbole du cœur clignote de manière continue)
- Ne vous entraînez pas directement dans un fort rayonnement lumineux, p.ex. lumière au néon, halogène, spot, soleil.
- Disposez le capteur-oreille et le câble de manière à empêcher toute secousse et tout choc. Attachez toujours le câble à vos vêtements à l'aide de la pince, ou encore mieux, à un bandeau.

#### Avec la ceinture pectorale

Le capteur de pouls interne est compatible avec l'émetteur POLAR non codé de la ceinture de poitrine. Pour des systèmes codés, les valeurs du pouls peuvent être erronées lors de l'affichage. Nous vous recommandons d'utiliser le T34 de POLAR. Veuillez tenir compte du mode d'emploi de la ceinture.



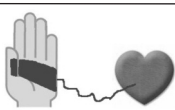


**Un récepteur enfichable n'est pas nécessaire et, pour des raisons techniques, ne doit pas être utilisé.**

#### Remarque :

Il est seulement possible d'utiliser une seule méthode de mesure du pouls à la fois : soit avec le clip-oreille, soit les capteurs du guidon, soit la ceinture pectorale. Si aucun clip-oreille n'est enfiché dans la prise du pouls, alors la mesure par les capteurs du guidon est activée. Si un clip-oreille est enfiché dans la prise du pouls, la mesure par les capteurs du guidon est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs du guidon.

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

Si l'écran de l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débranchez l'appareil et reconnectez-le de nouveau à l'alimentation électrique.

		
	✓	✓
	<b>En option</b>	✓
	<b>En option</b>	<b>En option</b>

#### Pour votre sécurité

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.

## Instructions d'entraînement

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.

L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires). De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale). D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

### Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel.

Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances) qui représentent la base de votre planning d'entraînement.

Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning : L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

### Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute  $> 220 - \text{âge} <$  ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

### Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust  $(220 - \text{âge}) \times 0,65$ .

Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.

### Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust  $(220 - \text{âge}) \times 0,75$ .

L'intensité est fixée entre 1 et 16 lors de l'entraînement via les crans de freinage.

Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 à 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

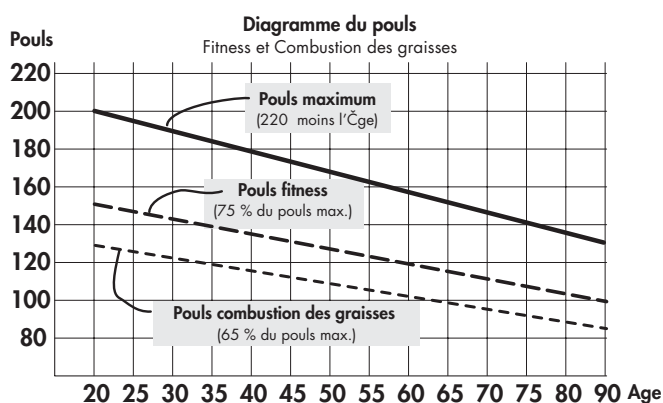
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

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

Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.

Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.



## Trainings- en bedieningshandleiding

NL

### Inhoudsopgave

#### Veiligheidsaanwijzingen 38

- Service 38
- Uw veiligheid 38

#### Korte beschrijving 39

- Weergavebereik / display 39
- Functiebereik / toetsen 39
- Functies van de computer 39
- Uitleg van de toetsen 40
- Uitleg van de display 41

#### Snelstart (ter kennismaking) 42

##### Quickstart

- Trainingsbegin 42
- Trainingseinde 42
- Standby modus 42

#### Programmakeuze 43

#### Trainingsbereik MANUAL 43

- Training met manuele belastingverstelling

#### Trainingsbereik PROGRAM 44

- Training met voorgeprogrammeerde profielen

#### Trainingsbereik PERSONAL 45

- Training met eigen profiel

#### Trainingsbereik H.R.C 46

- Training met polsslaggestuurd programma

#### RECOVERY - functie 47

- Herstelpolsslaggmeting met conditiecijfer

#### Trainingseinde en standby 47

#### Algemene aanwijzingen 48

- Systeemgeluiden 48
- Conditiecijferberekening 48
- Aanwijzingen voor polsslaggmeting 48
  - Met handsensoren 48
  - Met oorclip 48
  - Met borstgordel 48
- Storingen bij de computer 48

#### Trainingshandleiding 49

- Uithoudingsvermogenstraining 49
- Belastingintensiteit 49
- Belastingomvang 49

#### Prestatietabel 122

## Veiligheidsaanwijzingen

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

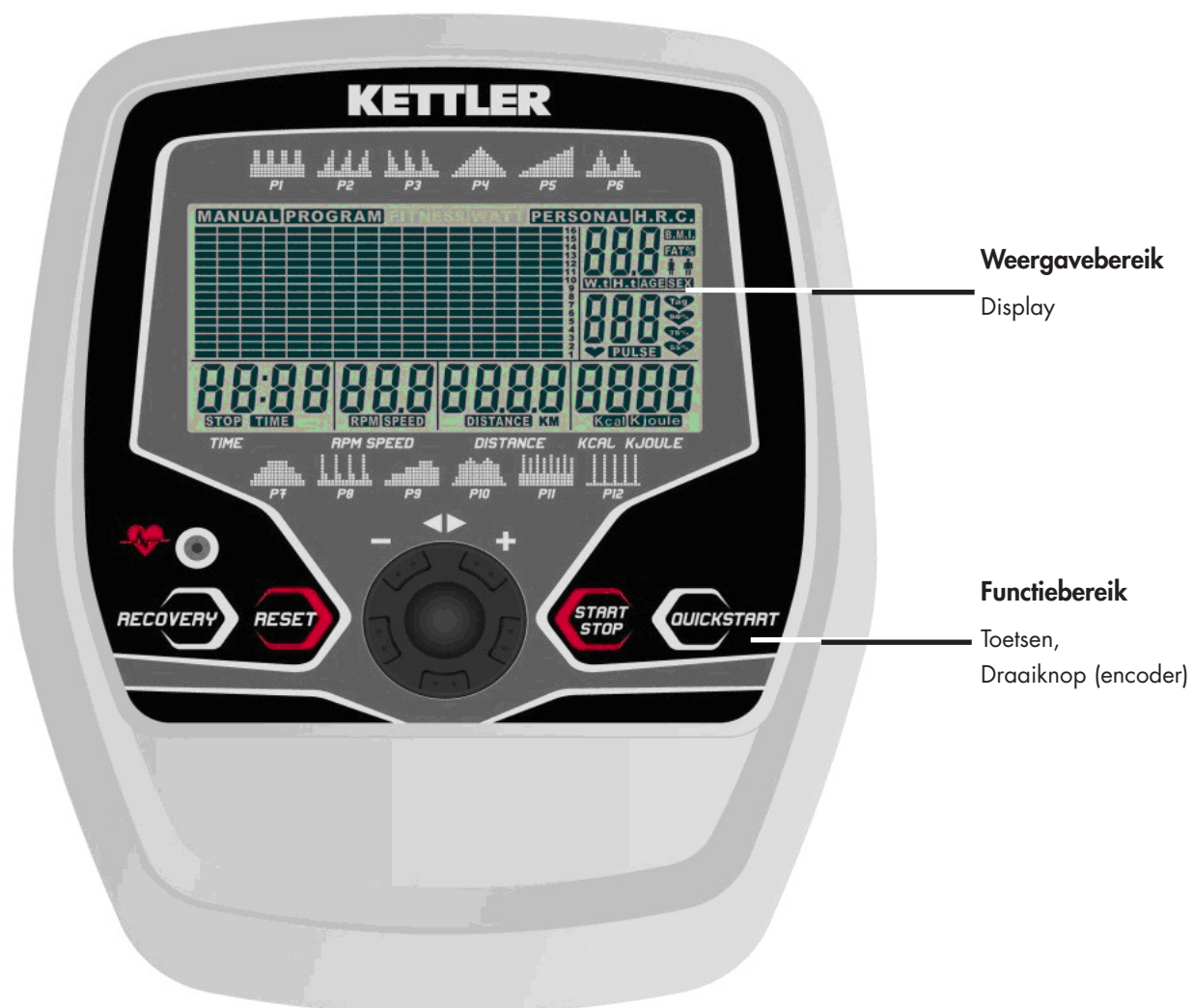
- Het apparaat niet meer gebruiken totdat reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven als u regelmatig op schade en slijtage controleert.

#### Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**
- **Systemen voor het bewaken van de hartslagfrequentie kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstige gezondheidsproblemen of de dood tot gevolg hebben. Beëindig bij duizeligheid of gevoel van zwakte direct de training.**

## Korte beschrijving

De computer heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display) met veranderende symbolen en grafiek



Weergavebereik

Display

Functiebereik

Toetsen,  
Draaiknop (encoder)

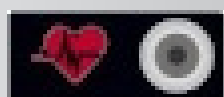
### De computer heeft volgende functies:

- Opslaan en voorprogrammeren van 4 personen
- 4 Trainingsgebieden:  
MANUAL = manuele belastingsregeling,  
PROGRAM = voorgeprogrammeerde profielen,  
PERSONAL = eigen profiel,  
H.R.C. = polsslaggestuurd programma
- Trainingsprogrammeringen die opgeslagen kunnen worden; tijd, afstand, energieverbruik, polsslagbewaking
- Polsslagbewaking met optische en akoestische melding
- Leeftijdafhankelijke doelpolsslag
- Weergave van een conditiecijfer 1-6 berekend met de herstelpolsslagwaarde na 1 minuut
- Motorische remniveaustelling
- Opslaan van eigen belastingprofiel
- Berekening van het energieverbruik na remniveau en trapfrequentie
- Keuze van weergave voor energieverbruik [Kjoule of Kcal]
- Temperatuurweergave in standby [°C]
- Geïntegreerde polsslagontvanger voor ongecodeerde borstgordels bijv. T34 van POLAR

## Trainings- en bedieningshandleiding



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Korte handleiding

### Funciebereik

De 5 toetsen worden onderstaand kort uitgelegd.

### Alle toetsen

- Weergaveveld ontwaakt uit de standby-modus

### RECOVERY (Herstelpolsslag met conditiecijfer)

Met deze functietoets wordt bij een actieve polsslagmeting de herstelpolsslagfunctie gestart en een conditiecijfer berekend.

### RESET (kort indrukken) voor de training

Met deze functietoets wordt het actuele veld gewist.

### RESET (langer indrukken)

- Wissen van het veld voor een nieuwe start.

### Encoder (naar rechts draaien)

- bij keuze: springt een menupunt verder
- bij programmering: verhoogt de waarde

### Encoder (naar links draaien)

- bij keuze: springt een menupunt verder
- bij programmering: verlaagt de waarde

### Encoder (kort indrukken)

- De keuze of programmering wordt opgeslagen. Het volgende menupunt wordt opgeroepen.

### Encoder (langer indrukken)

- De trainingskeuze van de actuele persoon wordt weer getoond.

of

- De weergave wordt gewist met aansluitende programma of persoonkeuze.

### RESET + Encoder (tegelijkertijd)

- Omzetten van het energieverbruik van Kilojoule naar Kilocalorieën

### START STOP

- Trainingsstart. De trainingstijd telt op.
- Trainingsstop met STOP weergave. De trainingstijd blijft staan. Het gemiddelde  $\bar{\varnothing}$  van het remniveau wordt kort getoond.

### QUICKSTART

- Programma "MANUAL" wordt gestart. De trainingstijd telt op.

### Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen gebeuren:

1. Oorclip
2. Handsensoren
3. Borstgordel



## Weergavebereik /Display

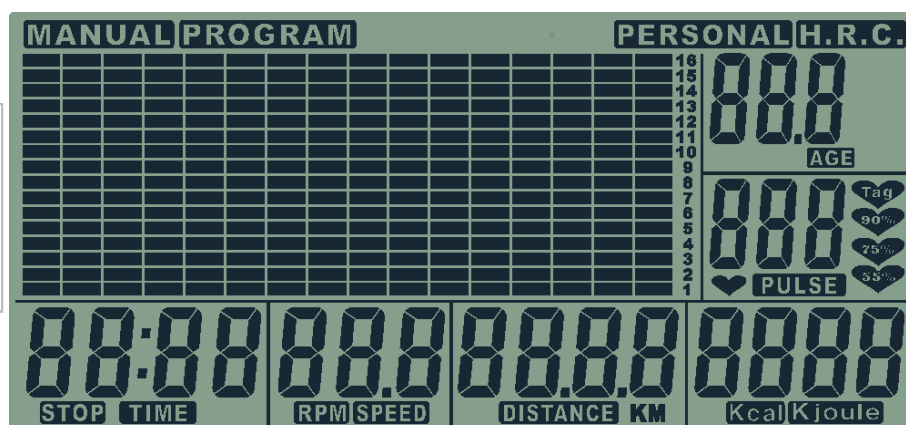
De display informeert over de diverse functies.

Programmakeuze uit 4 trainingsgebieden	
<b>MANUAL:</b>	de belastingniveaus worden manueel door de trainende persoon ingesteld.
<b>PROGRAM:</b>	12 programma's (profielen) stellen het belastingniveau in.
<b>PERSONAL:</b>	eigen profiel stelt het belastingniveau in
<b>H.R.C.:</b>	het programma voor polsslagtraining met programmering van een trainingspolsslag

### Belastingprofiel

Hoogte = niveau  
1-16

Startpositie = links



### Persoon (USER)

U0 =gast, U1-U4

### AGE

Leeftijd:10-99

### PULSE

Polsslag  
Weergave  
40 - 220

55%, 75%,  
90%, Tag

Berekende polsslag-  
waarde o.b.v. leef-  
tijd

<b>TIME</b> Trainingstijd Weergave 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00 <b>STOP</b> Pauze Trainingsonderbreking	<b>RPM</b> Trapfrequentie Weergave 14 - 199 <b>SPEED</b> Snelheid Weergave - 99,9 km/h	<b>DISTANCE</b> Afstand Weergave 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00	<b>Kcal Kjoule</b> Energieverbruik Weergave 0 > 9999 9990 > 0 Kcal of Kjoule
---	---	--	---

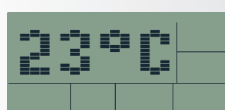
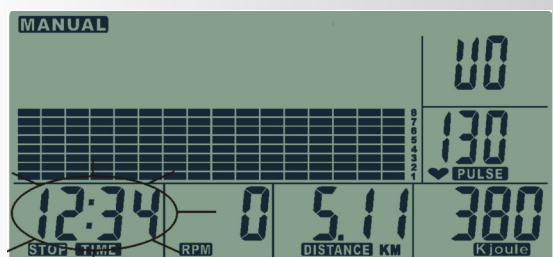
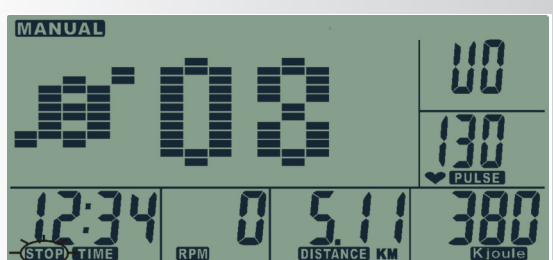
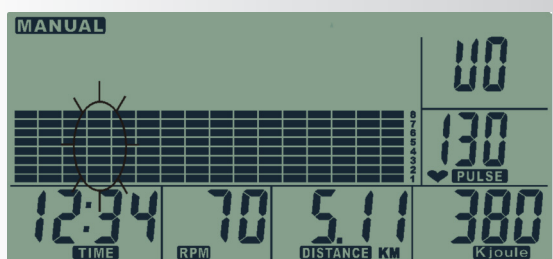
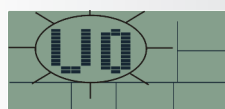
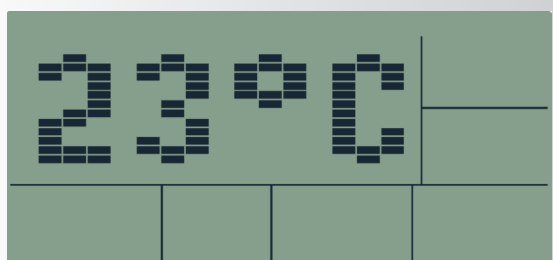
### Standby modus met temperatuurweergave



De pedaalomwentelingen in de handleiding hebben  
betrekking op een hometrainer  
60 O/min = 21,3 km/h.

Bij een crosstrainer is de vergelijking  
60 O/min = 9,5 km/h

## Trainings- en bedieningshandleiding



### Snelstart (ter kennismaking)

#### Quickstart:

zonder speciale instellingen

- "QUICKSTART" indrukken.

de laatste gebruiker wordt getoond

of

persoon kiezen

Programma "MANUAL" wordt gestart. De trainingstijd telt op.

- Gaan trappen  
Trapfrequentie, snelheid, afstand en energieverbruik tellen op. Polsslag, als de polsslagmeting actief is.

De actuele balk wisselt elke 15 seconden.

#### Belasting wijzigen

- "Encoder naar rechts"  
Belasting wordt met 1 niveau verhoogt.
- "Encoder naar links"  
Belasting wordt met 1 niveau verlaagd.

#### Trainingsonderbreking

- "START STOP" indrukken  
Gemiddelde waarde ( $\emptyset$ ) van de belasting wordt kort getoond. Trapfrequentie en snelheid tonen en "0-waarde"  
De trainingstijd TIME en STOP worden knipperend getoond.

#### Hervatten van de training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

of

#### Trainingseinde en standby modus

Het display schakelt 4 minuten na trainingseinde in de standby modus met temperatuurweergave.

Hervatten van de laatste training is mogelijk als de display door indrukken van een toets of door beginnen met trappen weer geactiveerd wordt.

## Trainingsgebied MANUAL

(manuele belastingverstelling)

Knipperende velden kunnen gewijzigd worden.

- "Encoder" draaien om te wijzigen.
- "Encoder" indrukken om op te slaan.

Persoonsgegevens invoeren

- "Toets" of "Encoder" indrukken.

Laatste gebruiker wordt knipperend getoond.

Persoon bepalen

Persoon opslaan (hier persoon 1)

Leeftijd invoeren

Uit de ingevoerde leeftijd wordt volgens de formule  $220 - \text{leeftijd}$  de doelpolsslagwaarde in het H.R.C -programma berekend.

Leeftijd opslaan (hier 50 jaar)

### Trainingkeuze

Traininggebied MANUAL instellen

MANUAL opslaan

### Trainingswaardes programmeren

Belasting (remniveau) overslaan of bepalen en opslaan (hier niveau 8)

Trainingstijd overslaan of bepalen en opslaan

(hier 20:00 minuten)

De ingestelde trainingstijd wordt naar 16 profielbalken omgerekend. Wordt er geen tijd geprogrammeerd, wisselt de actuele balk elke 15 seconden.

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

(hier 7,00 KM)

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan

(hier 300 Kjoule)

Polsslagwaarde overslaan of bepalen en opslaan

weer trainingstijd etc. (hier 130 slagen/min)

### Training

- "START STOP" indrukken
- Starten met trappen  
 Programmering tijd, afstand, energieverbruik tellen terug. Bij actieve polsslagmeting wordt de polsslag bewaakt en de waarde knippert als waarschuwing als deze overschreden wordt.

### Belasting wijzigen

- "Encoder naar rechts of links draaien"  
 Belasting wordt verhoogd of verlaagd

### Trainingsonderbreking

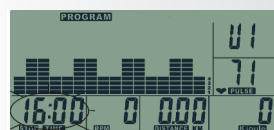
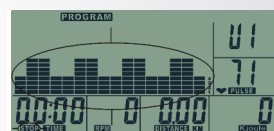
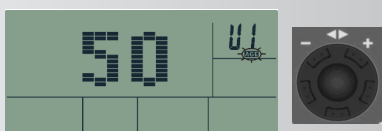
- "START STOP" indrukken  
 Gemiddelde waarde (Ø) van de belasting wordt kort getoond.  
 Trapfrequentie en snelheid tonen een "0-waarde".  
 De **trainingstijd** en **STOP** worden knipperend weergegeven.

### Hervatten van de training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen



## Trainings- en bedieningshandleiding



### Aanwijzing

Wordt een **programmering** bereikt (0 waarde knippert, 8 alarmgeluiden) toont de display **trainingsonderbreking** met knipperende **tijdweergave** en **STOP**. De geprogrammeerde waarde wordt weer getoond. Met de **"START STOP"** toets en door beginnen met trappen wordt de display weer actief totdat de volgende geprogrammeerde waarde bereikt wordt.

### Trainingsgebied PROGRAM

Keuze uit programma's (profielen) die het belastingniveau automatisch verstellen.

**Persoonsgegevens invoeren of bevestigen**  
**PROGRAM** kiezen

### Keuze uit 12 programma's

(hier P1)

### Trainingswaardes programmeren

Trainingstijd overslaan of bepalen en opslaan

(hier 16:00 minuten)

De ingestelde trainingstijd wordt naar 16 profielbalken omgerekend. Bij 16 minuten staat een balk voor 1 minuut. Wordt geen tijd geprogrammeerd, wisselt de actuele balk elke 15 seconden.

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan

Polsslagwaarde overslaan of bepalen en opslaan

weer trainingstijd etc.

### Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug. Bij actieve polsslagmeting wordt de polsslag bewaakt en de waarde knippert bij overschrijding bij wijze van alarm.

### Belasting wijzigen

- "Encoder naar rechts of links draaien"  
Belasting wordt verhoogd of verlaagd

### Trainingsonderbreking

- "START STOP" indrukken  
Gemiddelde waarde (Ø) van de belasting wordt kort getoond.  
Trapfrequentie en snelheid tonen een "0-waarde".  
De **trainingstijd** en **STOP** worden knipperend weergegeven.

### Hervatten van de training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

## Trainingsgebied PERSONAL

Eigen profiel opstellen en trainen

**Persoonsgegevens invoeren of bevestigen**

**PERSONAL kiezen**

Er zijn 2 mogelijkheden: het profiel voor de training of tijdens de training opstellen.

### Profiel voor de training opstellen

De eerste profielbalk knippert en kan gewijzigd worden.

- "Encoder" draaien wijzigt de waarde.
- "Encoder" indrukken slaat de belasting op en springt naar de volgende balk

- "Encoder" **langer** indrukken (daarmee wordt het profiel opgeslagen)

Trainingstijd knippert en kan gewijzigd worden. (hier 16:00 minuten). De ingestelde trainingstijd wordt over 16 profielbalken verdeeld. Bij 16 minuten staat een balk voor 1 minuut. Wordt geen tijd geprogrammeerd, wisselt de actuele balk elke 15 seconden.

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan

Polsslagwaarde overslaan of bepalen en opslaan

weer trainingstijd etc.

### Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug. Bij actieve polsslagmeting wordt de polsslag bewaakt en de waarde knippert bij overschrijding bij wijze van waarschuwing.

### Profiel tijdens de training opstellen

De eerste profielbalk knippert en kan gewijzigd worden.

- "Encoder" langer indrukken

Trainingstijd knippert en kan gewijzigd worden. (hier 16:00 minuten)

### Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen
- "Encoder naar rechts of links draaien"

Belasting wordt verhoogd of verlaagd

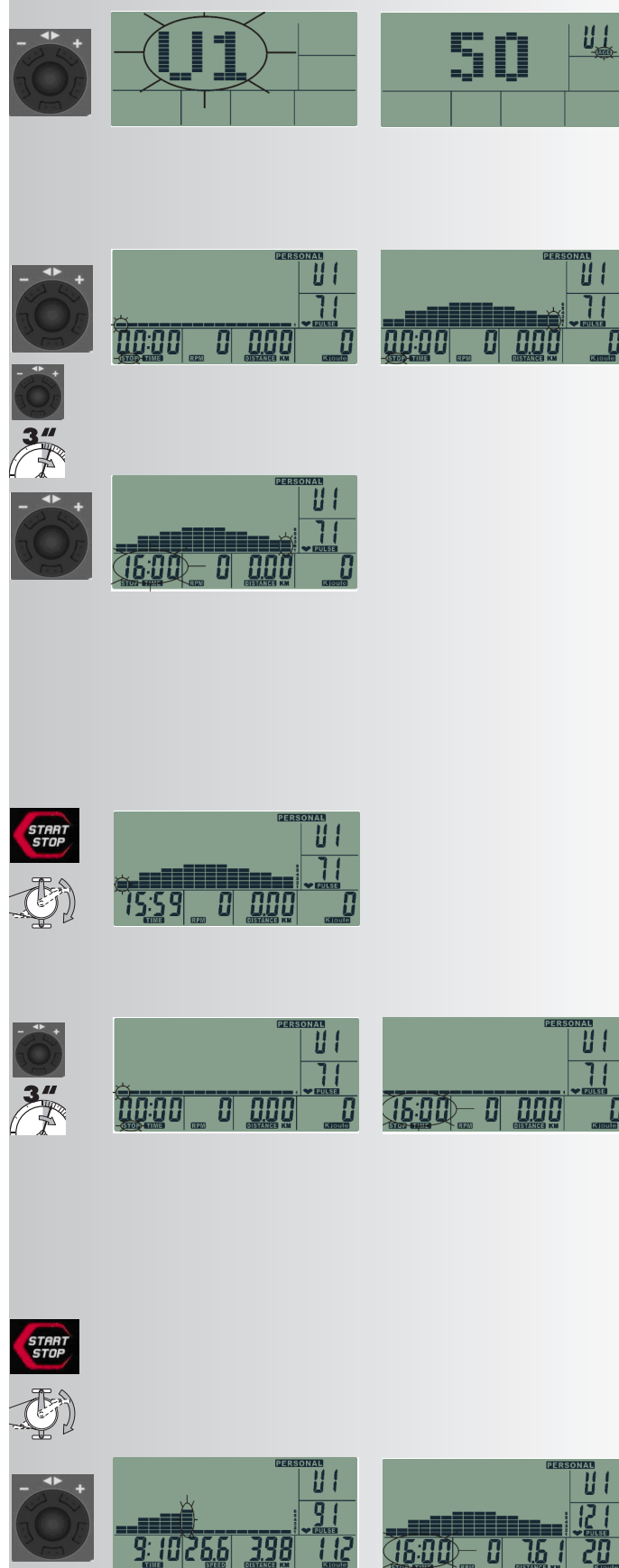
Bij het verspringen naar de volgende balk wordt het niveau opgeslagen. Is de **tijdprogrammering** bereikt (0 waarde knippert, 8 alarmgeluiden) toont de display **trainingsonderbreking** met nipperend **tijdveld** en **STOP**. De geprogrammeerde waarde wordt weer getoond. Het profiel wordt opgeslagen.

Met de "START STOP" toets en beginnen met trappen wordt de display weer actief.

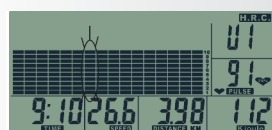
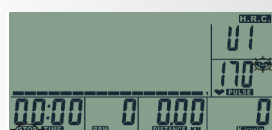
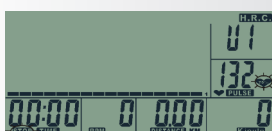
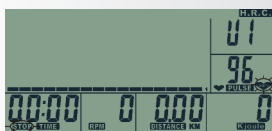
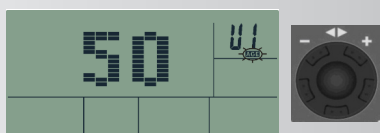
## Aanwijzing

Bij het oproepen van trainingsgebied **PERSONAL** wordt nu het eigen profiel weergegeven.

## UM6786/UM6787



## Trainings- en bedieningshandleiding



## Trainingsgebied H.R.C

Polsslaggestuurd programma

Is de actuele polsslag lager dan de doelpolsslag, wordt de belasting na 30 seconden met een niveau verhoogd. Is hij hoger dan de belasting na 15 seconden met een niveau verlaagd

**Persoonsgegevens invoeren of bevestigen**  
H.R.C. kiezen

### Doelpolsslag programmeren

Er staan 4 doelpolsslagwaarden van 55%, 75%, 90% en Tag ter selectie. De daarbij getoonde polsslagwaarde wordt berekend met de formule 220 min ingevoerde leeftijd. Met 50 jaar wordt bij 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 weergegeven.

De waarde "Tag" kan gewijzigd worden.

55% knippert en kan gewijzigd worden.

- "Encoder" draaien om de doelpolsslag te kiezen.
- "Encoder" indrukken om de doelpolsslag op te slaan.

Bij Tag knippert de waarde en kan gewijzigd worden.

Na programmering van de doelpolsslag wordt het symbool van de polsslagkeuze tegelijk met de actuele polsslag getoond.

Trainingstijd TIME knippert en kan gewijzigd worden. (hier 16:00 minuten).

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan  
weer trainingstijd etc.

### Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

De eerste profielbalk knippert en loopt tijdens de training naar rechts.

Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug.

Het belastingsniveau wordt verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is.

## Aanwijzing

Valt de polsslagmeting tijdens het H.R.C.-programma uit, wordt binnen 60 seconden de belasting naar niveau 1 verlaagd.

Blijft niveau 1 30 seconden ongewijzigd, worden korte alarmgeluiden hoorbaar en de display geeft trainingsonderbreking met knipperend STOP aan.

## RECOVERY Herstelpolsslagfase

De RECOVERY functie kan na elk trainingsprogramma toegepast worden.

Met de RECOVERY toets bereikt men een herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit de begin- en eindpolsslag van een minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft beëindigd u de training, druk op de RECOVERY toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij voorafgaande polsslagmeting verschijnt in het display 00:60 voor tijd en in PULSE veld knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat de handen op de handsensoren liggen tot naar >0< teruggeteld is. Rechts in het display wordt een waarde tussen F1 en F6 getoond. F1 is de beste en F6 der slechtste status. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigd de functie.

Wordt tijdens de teruglopende tijd geen polsslag gemeten, verschijnt de foutmelding "Err".

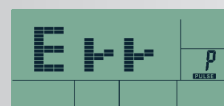
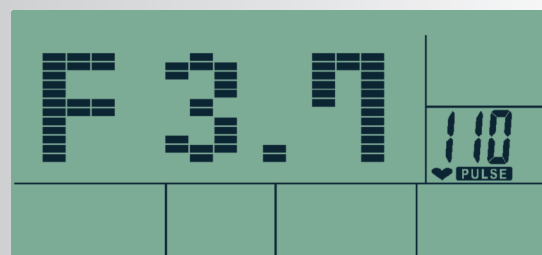
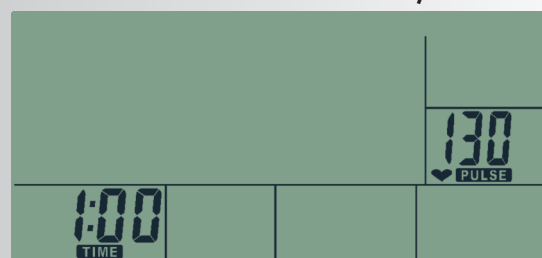
## Trainingseinde en standby modus

Het display schakelt 4 minuten na trainingseinde in de standby modus met temperatuurweergave, als geen toets meer ingedrukt wordt, er geen impulsen door gebruik van de pedalen komen en er geen polsslag actief is.

Hervatten van de laatste training is mogelijk als de display door indrukken van een toets of door beginnen met trappen weer geactiveerd wordt.



UM6786/UM6787



## Trainings- en bedieningshandleiding

# Algemene aanwijzingen

### Systeemgeluiden

#### Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een geluid weergegeven.

#### Programmeringen

Bij het bereiken van een programmering bij tijd, afstand en Kjoule/kcal is een kort geluid hoorbaar.

#### Overschrijding maximale polsslag

Als de maximale polsslag met één polsslag wordt overschreden, zijn 2 korte tonen hoorbaar.

#### Conditiecijferberekening

De computer berekend en geeft een waarde aan het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en uwe hieruit resulterend "conditiecijfer" volgens onderstaande formule:

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

P1 = belastingpolsslag

P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = uitstekend

Cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belasting- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle mogelijkheid de lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke belastingen. Voordat u de herstelpolsslagtoets indrukt en uw conditiecijfer opvraagt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingsbereik te trainen. Bij regelmatige conditietraining zult u constateren dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

#### Mogelijkheden voor polsslagmeting

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

#### Met handsensoren

Een door de contractie van het hart opgewekte kleine spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van een waarde voorzien.

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

#### Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de wijzigingen in de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf 10 keer krachtig over uw oorlelletje eer u de sensor aan uw oorlelletje klemt. Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron zoals bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes en zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor incl. kabel volledig uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

#### Met borstgordel

De geïntegreerde polsslagontvanger is compatibel met ongecodeerde POLAR borstgordelzenders. Bij gecodeerde systemen kunnen foutieve polsslagwaardes getoond worden. Wij adviseren de T34 van POLAR. Zie hiervoor de handleiding die bij de borstgordel geleverd wordt.






**Een insteekontvanger is niet nodig en mag om technische redenen ook niet gebruikt worden.**

#### Opmerking:

Er is slechts één manier van polsslagmeting mogelijk: of met oorclip of met handsensoren of met de borstgordel. Bevindt zich géén oorclip in de polsslagbus, zijn de handsensoren actief. Wordt een oorclip in de polsslagbus gestoken, worden de handsensoren automatisch uitgeschakeld. Het is niet noodzakelijk om de stekker van de handsensoren eruit te trekken.

#### Computerstoringen

Als het display van de computer niet correct functioneert, a.u.b. de stroomvoorzorging loskoppelen en het apparaat opnieuw aansluiten.

		
	✓	✓
	optioneel	✓
	optioneel	optioneel

#### Voor uw veiligheid

Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden



## Trainingshandleiding

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

### Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining. Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopstelsel zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meer tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders). Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolumen, dat kan worden ingeademd, toe (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselstelsel. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

### Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

### M.b.t. belastingintensiteit

De belastingintensiteit dient bij een fitnesstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut  $> 220$  min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

### Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel  
 $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65$  berekend.

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.

### Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel  
 $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$  berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau van 1=16 bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitsbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingomvang berekend:

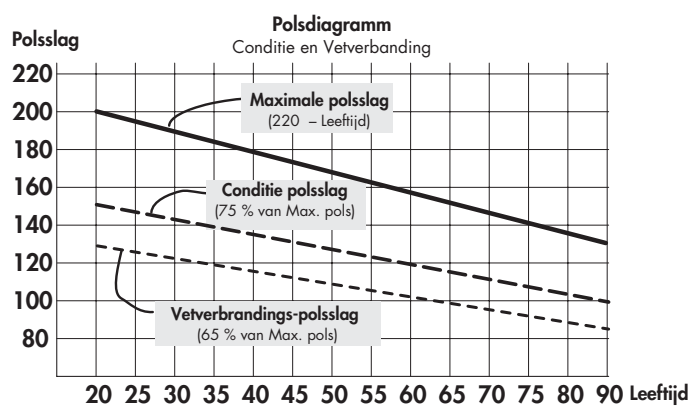
Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 peer week	20-30 min
1-2 peer week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingomvang berekend. In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginners. Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

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

Als persoonlijke trainingsdocumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.

Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkiest. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training



## Instrucciones de entrenamiento y manejo

E

### Índice de contenido

<b>Indicaciones de seguridad</b>	<b>50</b>
• Servicio técnico	50
• Su seguridad	50
<b>Breve descripción</b>	<b>51</b>
• Área de indicación / display	51
• Área de función / teclas	51
• Funciones del sistema electrónico	51
• Explicación de las teclas	52
• Explicación del display	53
<b>Inicio rápido</b>	<b>54</b>
(para conocer el equipo)	
Quickstart	
• Inicio del entrenamiento	54
• Fin del entrenamiento	54
• Modo de espera	54

<b>Selección de programa</b>	<b>55</b>
<b>Área de entrenamiento MANUAL</b>	<b>55</b>
• Entrenamiento con ajuste manual del esfuerzo	
<b>Área de entrenamiento PROGRAM</b>	<b>56</b>
• Entrenamiento con perfiles predeterminados	
<b>Área de entrenamiento PERSONAL</b>	<b>57</b>
• Entrenamiento con perfil propio	
<b>Área de entrenamiento H.R.C</b>	<b>58</b>
• Entrenamiento con programa regulado por el pulso	
<b>Función RECOVERY</b>	<b>59</b>
• Medición del pulso de recuperación con nota de fitness	
<b>Final del entrenamiento y modo de espera</b>	<b>59</b>

<b>Indicaciones generales</b>	<b>60</b>
• Tonos del sistema	60
• Cálculo de la nota de fitness	60
• Indicaciones para la medición del pulso	60
Con pulso de la mano	60
Con clip de oreja	60
Con cinturón de pecho	60
• Anomalías en el ordenador	60
<b>Instrucciones de entrenamiento</b>	<b>61</b>
• Entrenamiento de resistencia	61
• Intensidad del esfuerzo	61
• Envergadura del esfuerzo	61
<b>Table de rendimiento</b>	<b>122</b>

## Indicaciones de seguridad

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

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

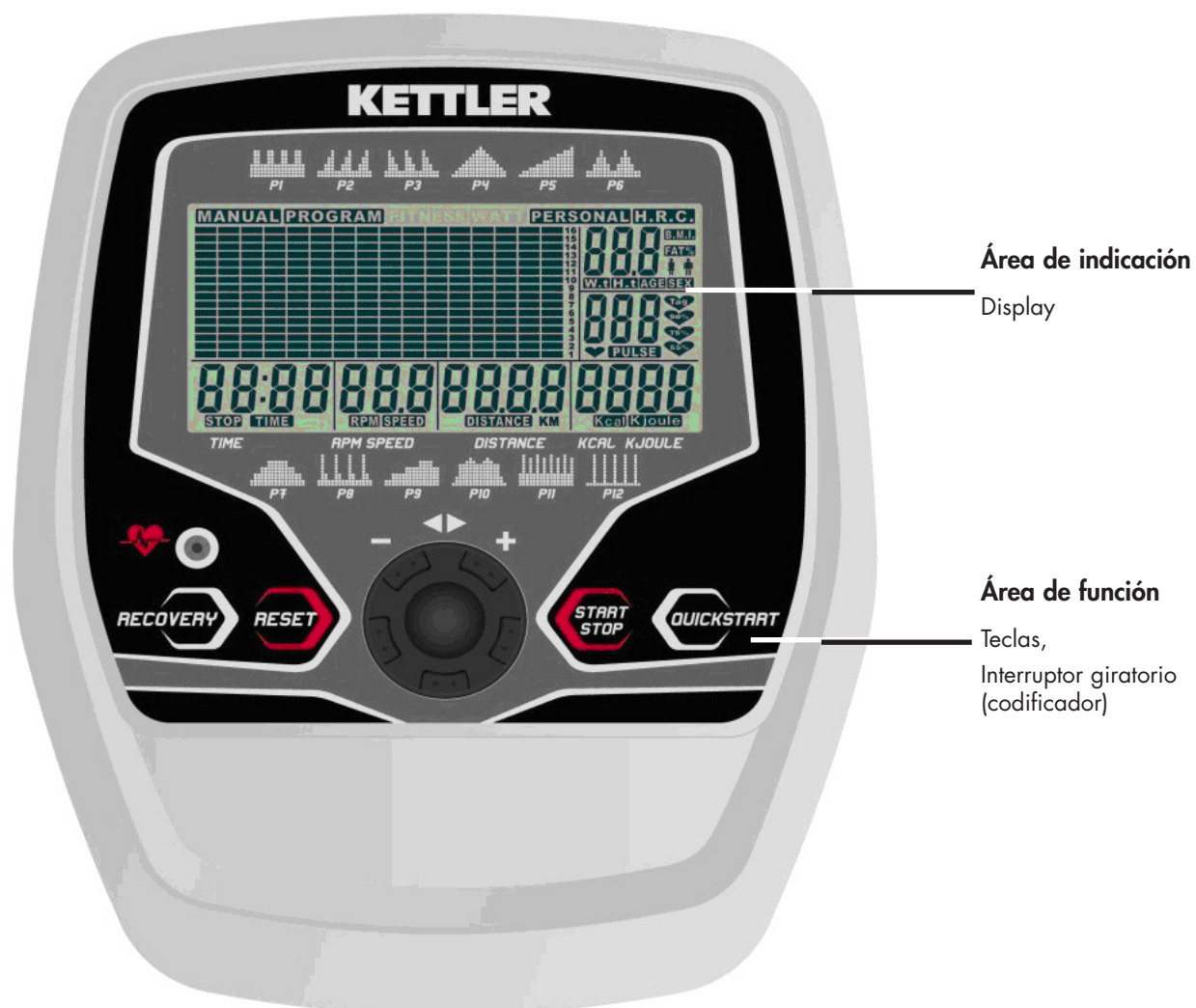
- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato. Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posible deterioro o desgaste.

### Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico deberá representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**
- **Los sistemas de vigilancia de la frecuencia cardiaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños graves a la salud o incluso la muerte. En caso de notar sensación de debilidad o mareo, finalice inmediatamente el entrenamiento.**

## Breve descripción

El sistema electrónico tiene un área de función con teclas y un área de indicación (display) con símbolos y gráficos que cambian.



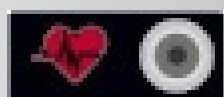
### El sistema electrónico presenta las siguientes funciones:

- Memoria y datos predeterminados para 4 personas
- 4 áreas de entrenamiento:  
MANUAL = ajuste manual del esfuerzo,  
PROGRAM = perfiles predeterminados,  
PERSONAL = perfil propio,  
H.R.C. = programa controlado por el pulso
- Datos predeterminados de entrenamiento tiempo memorizable, consumo de energía, vigilancia del valor del pulso
- Vigilancia con indicación óptica y acústica
- Pulso objetivo dependiente de la edad
- Indicación de una nota de fitness 1-6 calculada con el valor del pulso de recuperación al cabo de 1 minuto
- Ajuste motorizado de los niveles de freno
- Perfil de esfuerzo propio memorizable
- Cálculo del consumo de energía según el nivel de freno y la frecuencia de paso
- Selección de la indicación para el consumo de energía [Kjulios o Kcal]
- Indicación de temperatura en modo de espera [°C]
- Receptor del pulso integrado para cinturón de pecho no codificado, p. ej. T34 de POLAR

## Instrucciones de entrenamiento y manejo



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Instrucciones resumidas

### Área de función

Las 5 teclas se explican a continuación de forma breve.

### Todas las teclas

- La indicación se activa desde el modo de espera

### RECOVERY

(pulso de recuperación con nota de fitness)

Con esta tecla de función, si está activa la medición del pulso, se inicia la función de pulso de recuperación y se determina una nota de fitness.

### RESET

(pulsar brevemente) antes del entrenamiento

Con esta tecla de función se borra la indicación actual.

### RESET

(pulsación prolongada)

- Borrar la indicación para un reinicio.

### Codificador

(girar a la derecha)

- en la selección: salta a la opción siguiente de menú
- en las entradas: aumenta la entrada

### Codificador

(girar a la izquierda)

- en la selección: salta a la opción siguiente de menú
- en las entradas: disminuye la entrada

### Codificador (pulsar brevemente)

- Se adopta la selección o la entrada.  
Se carga la siguiente opción de menú.

### Codificador (pulsación prolongada)

- Se muestra otra vez la selección de entrenamiento de la persona actual.

### o bien

- La indicación se borra con el programa o la selección de la persona siguiente.

### RESET + codificador (simultáneamente)

- Cambio del consumo de energía de kilojulios a kilocalorías

### START STOP

- Inicio del entrenamiento. Se cuenta el tiempo de entrenamiento hacia delante.
- Parada del entrenamiento con la indicación STOP. Se detiene el tiempo del entrenamiento. Se indica brevemente el promedio  $\bar{\theta}$  de los niveles de freno.

### QUICKSTART

- Se inicia el programa "MANUAL". Se cuenta el tiempo de entrenamiento hacia delante.

### Medición del pulso

La medición del pulso puede realizarse por medio de 3 fuentes:

1. Clip de oreja
2. Sensores de pulso de la mano
3. Cinturón de pecho

## Área de indicación /Display

El display informa sobre las diferentes funciones.

**Selección del programa a partir de 4 áreas de entrenamiento**

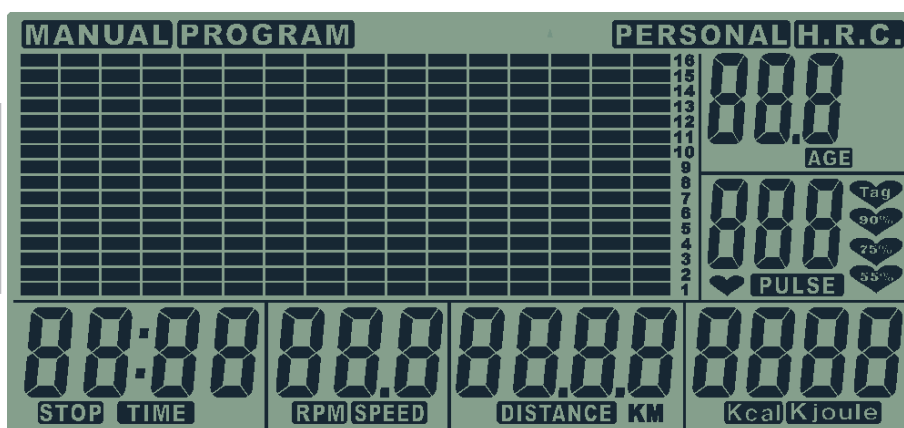
**MANUAL:** Los niveles de esfuerzo los ajusta manualmente la persona que se entrena.

**PROGRAM:** 12 programas (perfiles) ajustan los niveles de esfuerzo.

**PERSONAL:** El perfil propio ajusta los niveles de esfuerzo

**H.R.C.:** El programa para el entrenamiento del pulso con la especificación de un pulso de entrenamiento

**Perfil de esfuerzo**  
 Altura = niveles 1-16  
 Posición inicial = izquierda



**Persona (USER)**  
 U0 =invitado, U1-U4  
**AGE**  
 Edad: 10-99

**PULSE**  
 Pulso  
 Visualización 40 - 220  
**55%, 75%, 90%, Tag**  
 Valores del pulso calculados según la edad

**TIME**  
 Tiempo entrenam.  
 Visualización 0:00 > 99:59  
 99:00 > 0:00  
**STOP**  
 Pausa  
 Interrupc. entrenamiento

**RPM**  
 Frecuenc. de paso  
 Visualización 14 - 199  
**SPEED**  
 Velocidad  
 Visualización - 99,9 km/h

**DISTANCE**  
 Distancia  
 Visualización 0:00 > 99:59  
 99:00 > 0:00

**Kcal Kjoule**  
 Consumo de energía  
 Visualización 0 > 9999  
 9990 > 0  
 Kcal o bien Kjoule

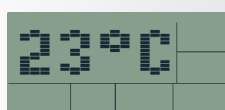
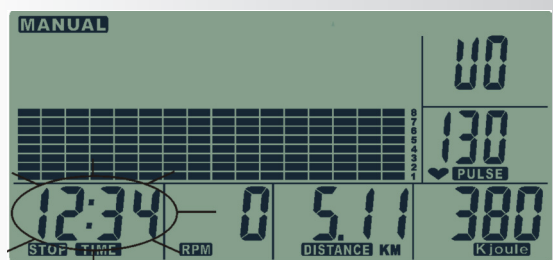
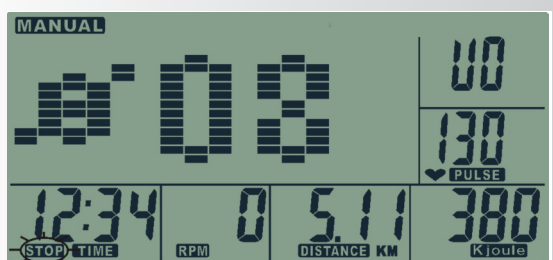
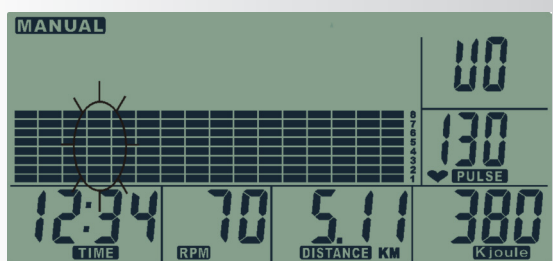
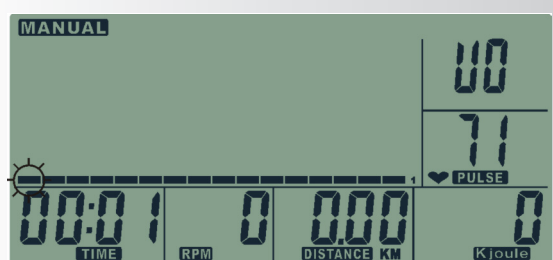
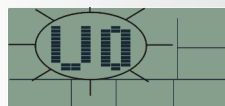
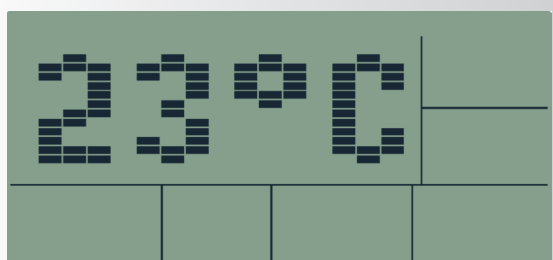
### Modo de espera con visualización de la temperatura



Las vueltas de pedal en las instrucciones hacen referencia a una bicicleta estática  
 60 rpm = 21,3 km/h.

Para una bicicleta elíptica le corresponde  
 60 rpm = 9,5 km/h.

## Instrucciones de entrenamiento y manejo



## Inicio rápido (para conocer el equipo)

### Quickstart:

sin ajustes especiales

- Pulse "QUICKSTART".

se muestra el último usuario

o bien

seleccionar la persona

Se inicia el programa "MANUAL". Se cuenta el tiempo de entrenamiento hacia delante.

- Pedalear

Se cuenta frecuencia de paso, velocidad, distancia y consumo de energía hacia delante. Pulso, en caso de que esté activa una medición del pulso.

La barra actual cambia cada 15 segundos.

### Modificar el esfuerzo

- "Codificador a la derecha"

El esfuerzo se aumenta en pasos de 1 unidad.

- "Codificador a la izquierda"

El esfuerzo se reduce en pasos de 1 unidad.

### Interrupción del entrenamiento

- Pulsar "START STOP"

Se indica brevemente el valor promedio (Ø) del esfuerzo. La frecuencia de paso y la velocidad muestran "valores 0"

Se indican de modo intermitente el tiempo de entrenamiento **TIME** y **STOP**.

### Continuación del entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

o bien

### Final del entrenamiento y modo de espera

La indicación cambia al modo de espera al cabo de 4 minutos tras el fin del entrenamiento con indicación de la temperatura.

Es posible reanudar el último entrenamiento si la indicación se vuelve a activar pulsando una tecla o pedaleando.

## Área de entrenamiento MANUAL

(ajuste manual del esfuerzo)

Las áreas intermitentes se pueden modificar.

- Girar el "codificador" para modificar.
- Presionar el "codificador" para aceptar.

### Introducir datos personales

- Accionar "tecla" o "codificador".

Se muestra de modo intermitente el último usuario.

Determinar la persona

Aceptar la persona (aquí, persona 1)

Introducir la edad

A partir de la entrada de la edad, por la relación 220 menos la edad se calculan los valores del pulso objetivo en el programa H.R.C.

Aceptar la edad (en este caso 50 años)

### Selección del entrenamiento

Ajustar área de entrenamiento MANUAL

Aceptar MANUAL

### Especificar los valores del entrenamiento

Omitir o determinar y aceptar el esfuerzo (nivel de freno, en este caso, nivel 8)

Omitir o determinar y aceptar el tiempo de entrenamiento (en este caso, nivel 20:00 minutos)

El tiempo de entrenamiento ajustado se convierte en 16 barras de perfil. Si no se especifica previamente ningún tiempo, la barra actual cambia cada 15 segundos.

Omitir o determinar y aceptar la distancia (en este caso 7,00 KM)

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía (en este caso, 300 Kjulios)

Omitir o determinar y aceptar el valor del pulso de nuevo tiempo de entrenamiento etc. (en este caso, 130 latidos/min)

### Entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

Los valores predeterminados de tiempo, distancia, velocidad y consumo de energía se cuentan hacia atrás. Con la medición del pulso activa se vigila el pulso, y el valor parpadea como advertencia en caso de sobrepasarlo.

### Modificar el esfuerzo

- "Girar el codificador a la derecha o a la izquierda"

Se aumenta o se reduce el esfuerzo

### Interrupción del entrenamiento

- Pulsar "START STOP"

Se indica brevemente el valor promedio (Ø) del esfuerzo.

La frecuencia de paso y la velocidad muestran "valores 0".

Se indican de modo intermitente el tiempo de entrenamiento y STOP.

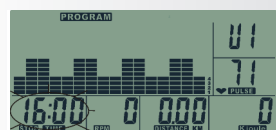
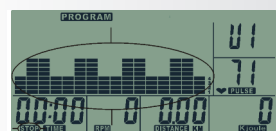
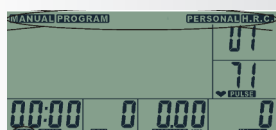
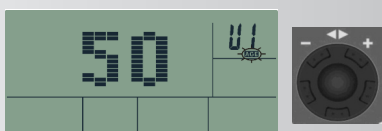
### Continuación del entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

UM6786/UM6787



## Instrucciones de entrenamiento y manejo



### Comentario:

Si se alcanza un valor predeterminado (parpadea el valor 0, 8 tonos de señal), la indicación muestra interrupción del entrenamiento con visualización intermitente del tiempo y **STOP**. Se vuelve a mostrar el valor predeterminado. Con la tecla "**START STOP**" y el pedaleo se vuelve a activar la indicación hasta alcanzar el siguiente valor predeterminado.

### Área de entrenamiento PROGRAM

Seleccionar entre 12 programas (perfiles) que ajustan automáticamente los niveles de esfuerzo.

#### Introducir o modificar los datos personales

#### Seleccionar PROGRAM

#### Seleccionar entre 12 programas

(en este caso, P1)

#### Especificar los valores del entrenamiento

Omitir o determinar y aceptar el tiempo de entrenamiento

(en este caso, 16:00 minutos)

El tiempo de entrenamiento ajustado se convierte en 16 barras de perfil. Con 16 minutos, una barra equivale a 1 minuto. Si no se especifica previamente ningún tiempo, la barra actual cambia cada 15 segundos.

Omitir o determinar y aceptar la distancia

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía

Omitir o determinar y aceptar el valor del pulso

de nuevo tiempo de entrenamiento, etc.

### Entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

Los valores predeterminados de tiempo, distancia, velocidad y consumo de energía se cuentan hacia atrás. Con la medición del pulso activa se vigila el pulso, y el valor parpadea como advertencia en caso de sobrepasarlo.

### Modificar el esfuerzo

- "Girar el codificador a la derecha o a la izquierda"  
Se aumenta o se reduce el esfuerzo

### Interrupción del entrenamiento

- Pulsar "START STOP"

Se indica brevemente el valor promedio (Ø) del esfuerzo.

La frecuencia de paso y la velocidad muestran "valores 0"

Se indican de modo intermitente el **tiempo de entrenamiento** y **STOP**.

### Continuación del entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear



## Área de entrenamiento PERSONAL

Elaborar y entrenar el perfil propio

**Introducir o modificar los datos personales**

**Seleccionar PERSONAL**

Existen 2 posibilidades: Elaborar el perfil antes del entrenamiento o durante el entrenamiento.

### Elaborar el perfil antes del entrenamiento

La primera barra de perfil parpadea y se puede modificar.

- Girar el "codificador" para modificar.
- Pulsar el "decodificador" para aceptar el esfuerzo y pasar a la siguiente barra
- Pulsar el "decodificador" de forma prolongada (de este modo se guarda el perfil)

El tiempo de entrenamiento parpadea y se puede modificar (en este caso, 16:00 minutos). El tiempo de entrenamiento ajustado se convierte en 16 barras de perfil. Con 16 minutos, una barra equivale a 1 minuto. Si no se especifica previamente ningún tiempo, la barra actual cambia cada 15 segundos.

Omitir o determinar y aceptar la distancia

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía

Omitir o determinar y aceptar el valor del pulso de nuevo tiempo de entrenamiento, etc.

### Entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

Los valores predeterminados de tiempo, distancia y consumo de energía se cuentan hacia atrás. Con la medición del pulso activa se vigila el pulso, y el valor parpadea como advertencia en caso de sobrepasarlo.

### Elaborar el perfil durante el entrenamiento

La primera barra de perfil parpadea y se puede modificar.

- Pulsar el "codificador" de forma prolongada
- El tiempo de entrenamiento parpadea y se puede modificar (en este caso, 16:00 minutos)

### Entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear
- "Girar el codificador a la derecha o a la izquierda"

Se aumenta o se reduce el esfuerzo

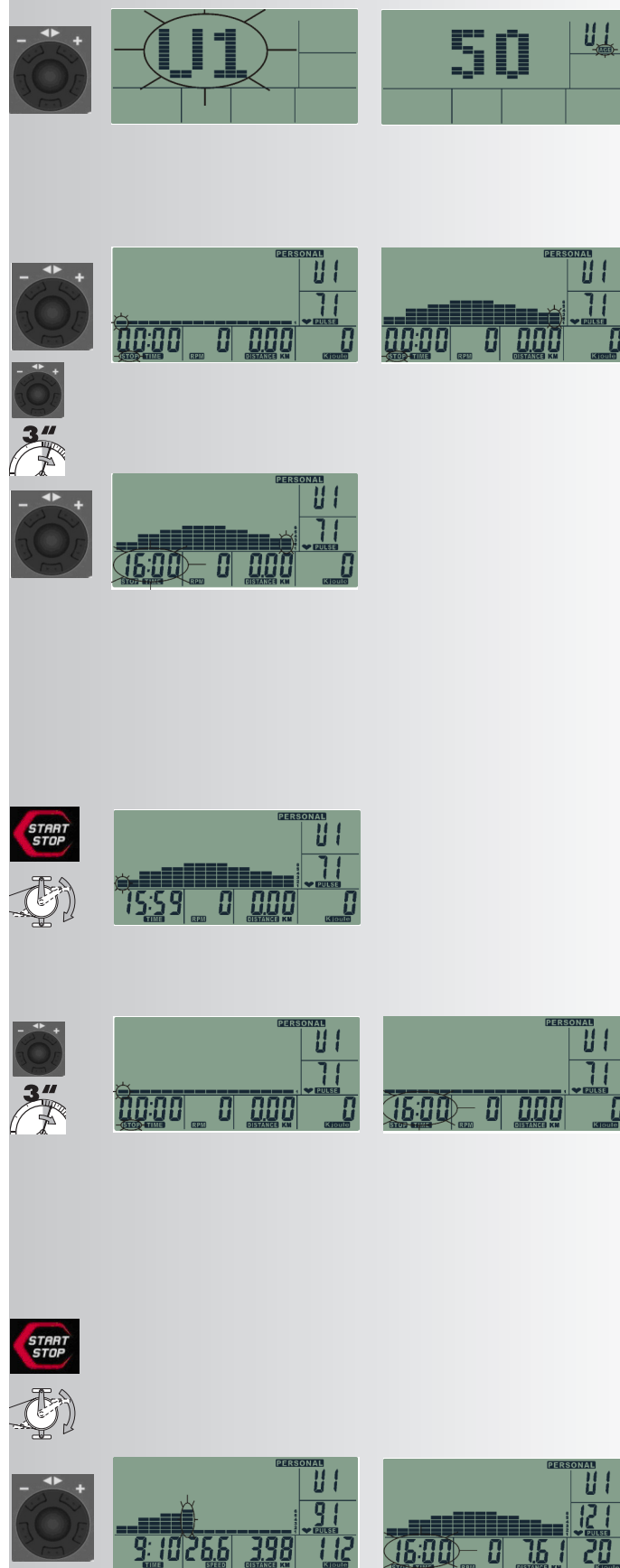
Al saltar a la siguiente barra se guarda el nivel. Si se alcanza un valor predeterminado de tiempo (parpadea el valor 0, 8 tonos de señal), la indicación muestra interrupción del entrenamiento con visualización intermitente del tiempo y STOP. Se vuelve a mostrar el valor predeterminado. Se guarda el perfil.

Con la tecla "START STOP" y el pedaleo se vuelve a activar la indicación.

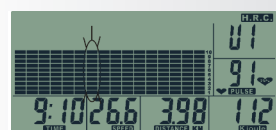
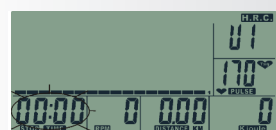
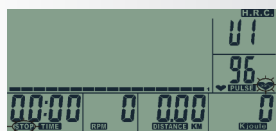
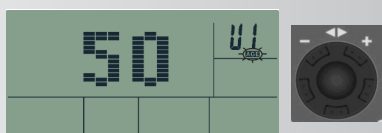
### Comentario:

Al cargar el área de entrenamiento **PERSONAL** se muestra ahora el perfil propio.

## UM6786/UM6787



## Instrucciones de entrenamiento y manejo



## Área de entrenamiento H.R.C

Programa controlado por el pulso

Si el pulso actual es más bajo que el pulso objetivo, se aumenta el esfuerzo en un nivel al cabo de 30 segundos. Si es más alto, el esfuerzo se reduce un nivel al cabo de 15 segundos.

### Introducir o modificar los datos personales

Seleccionar H.R.C.

### Especificar el pulso

Se puede elegir entre 4 valores de pulso objetivo con 55%, 75%, 90% y Tag. Los valores del pulso indicados para ello se calculan a partir de la relación  $220 - \text{edad}$  introducida. Con 50 años se indica  $55\% = 96$ ,  $75\% = 132$ ,  $90\% = 158$ ,  $\text{Tag} = 170$ .

El valor "Tag" se puede modificar.

55% parpadea y se puede modificar.

- Al girar el "codificador" se selecciona el pulso objetivo.
- Al presionar el "codificador" se acepta el pulso objetivo.

En Tag parpadea el valor y se puede modificar.

Después de predeterminar el pulso objetivo se muestra fijo el símbolo de la selección de pulso con el pulso actual.

El tiempo de entrenamiento TIME parpadea y se puede modificar (en este caso, 16:00 minutos).

Omitir o determinar y aceptar la distancia

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía de nuevo tiempo de entrenamiento, etc.

### Entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

La primera barra de perfil parpadea y se desplaza en el entrenamiento hacia la derecha.

Los valores predeterminados de tiempo, distancia y consumo de energía se cuentan hacia atrás.

Los niveles de esfuerzo se aumentan hasta que se alcanza el pulso objetivo.

### Comentario:

Si falla la medición del pulso en el programa H.R.C. se reduce el esfuerzo al nivel 1 en el transcurso de 60 segundos.

Si se mantiene invariable el nivel 1 durante 30 segundos, se emiten breves tonos de señal y el indicador muestra interrupción del entrenamiento con STOP intermitente.

## RECOVERY Fase de pulso de recuperación

La función RECOVERY se puede utilizar después de cada programa de entrenamiento.

Con la tecla RECOVERY se consigue una medición del pulso de recuperación para finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determinan la desviación y una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota representa una medida para un aumento del grado de fitness.

Una vez que haya alcanzado los objetivos, termine el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY y mantenga sus manos en los sensores de pulso. En caso de medición anterior del pulso aparece en pantalla 00:60 para el tiempo y en la pantalla PULSE parpadea el valor de pulso actual. El tiempo empieza a descontar desde 00:60. Mantenga las manos en los sensores de pulso hasta que se haya llegado a >0<. En la parte derecha de la pantalla se indica un valor entre F1 y F6. F1 es el estado mejor y F6 el peor. Al pulsar nuevamente RECOVERY, se termina la función.

Si no se registra pulso durante la cuenta atrás del tiempo, aparece el mensaje de error "Err".

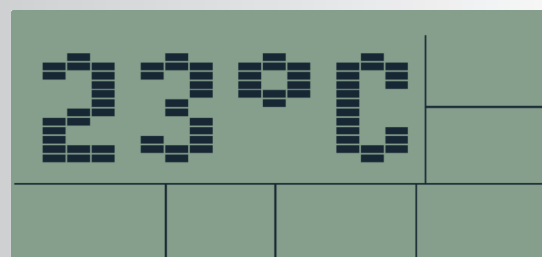
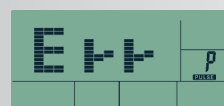
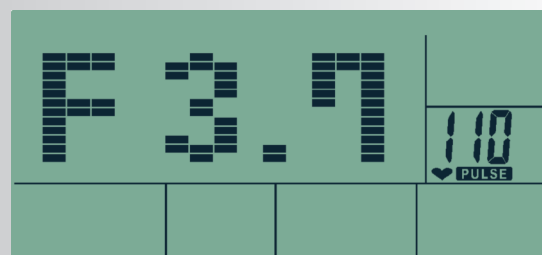
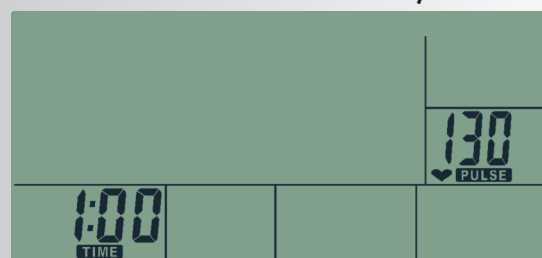
## Final del entrenamiento y modo de espera

La indicación cambia al modo de espera al cabo de 4 minutos tras el fin del entrenamiento con indicación de la temperatura; si no se pulsa ninguna otra tecla no se producen impulsos mediante el pedaleo y no está activo el pulso.

Es posible reanudar el último entrenamiento si la indicación se vuelve a activar pulsando una tecla o pedaleando.



UM6786/UM6787



## Instrucciones de entrenamiento y manejo

### Indicaciones generales

#### Tonos del sistema

##### Conectar

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

##### Datos predeterminados

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

Superación del pulso máximo

Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán durante este tiempo 2 tonos breves.

#### Cálculo de la nota de fitness

El ordenador calcula y evalúa la diferencia entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación y su "nota de fitness" resultante según la siguiente fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - (10 \times (P1 - P2))^2$$

P1 = pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el de recuperación es una posibilidad fácil y rápida de controlar el fitness corporal. La nota de fitness es un valor orientativo para su capacidad de recuperación tras los esfuerzos corporales.

Antes de que pulse la tecla de recuperación y determine su nota de fitness, es conveniente que se entrene en su intervalo de esfuerzo durante un tiempo relativamente largo, es decir, 10 minutos como mínimo. En caso de entrenamiento cardiovascular regular comprobará que su nota de fitness mejora.

#### Posibilidades del registro del pulso

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

##### Con el pulso de mano

Una tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

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

##### Con el clip de oreja

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

##### Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón parpadea sin interrupciones).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.

- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

#### Con la cinta para el pecho

El receptor de pulso interno es compatible con los emisores no codificados de las cintas de pecho POLAR. En sistemas codificados pueden aparecer valores de pulso equivocados. Recomendamos el T34 de POLAR. Observe las instrucciones pertinentes.






**No se precisa un receptor enchufable, que tampoco puede utilizarse por razones técnicas.**

#### Comentario:

Solamente es posible un tipo de medición del pulso: o con el clip de oreja o con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Si no se encuentra ningún clip de oreja en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de mano. Al introducir un clip de oreja en la hembrilla del pulso, automáticamente se desactivará la medición del pulso de mano. No es necesario desenchufar la clavija de los sensores del pulso de mano.

#### Averías en el ordenador de entrenamiento

Si el display del ordenador no funciona correctamente, desconecte la alimentación de corriente y vuelva a conectar el aparato

		
	✓	✓
	<b>opcional-mente</b>	✓
	<b>opcional-mente</b>	<b>opcional-mente</b>

#### Para su seguridad:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud

## Instrucciones de entrenamiento

Este entrenador de casa ha sido desarrollado especialmente para el deportista aficionado que disfruta con el deporte en su tiempo libre. Es muy efectivo para el entrenamiento del sistema cardiovascular.

El entrenamiento se debe efectuar según los principios del acondicionamiento físico. Este provoca sobre todo cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Por ejemplo una reducción de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso durante el esfuerzo.

De este modo el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y para vascularizar la musculatura del corazón (mediante los vasos coronarios). Además aumentará el volumen de aire que se pueda aspirar (capacidad vital). Habrá además cambios positivos en el metabolismo.

Para lograr estos cambios positivos hay que organizar el entrenamiento según ciertos principios.

### Planificación y control del entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como sobre el nivel / intensidad del mismo.

### Acerca de la intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento fitness, la intensidad del esfuerzo debería controlarse preferentemente a través de la frecuencia de pulsación de su corazón. Durante este proceso, no debe superarse la frecuencia cardíaca máxima por minuto  $> 220$  menos la edad. El pulso óptimo de entrenamiento es determinado a través de la edad y el objetivo del entrenamiento.

### Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías/reducción de peso

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica  $(220 - \text{edad}) \times 0,65$

Aviso: El consumo de calorías para la puesta a disposición de energía empezará a ser relevante a partir de una duración del entrenamiento de 30 minutos mínimo.

### Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica  $(220 - \text{edad}) \times 0,75$

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímeselo paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

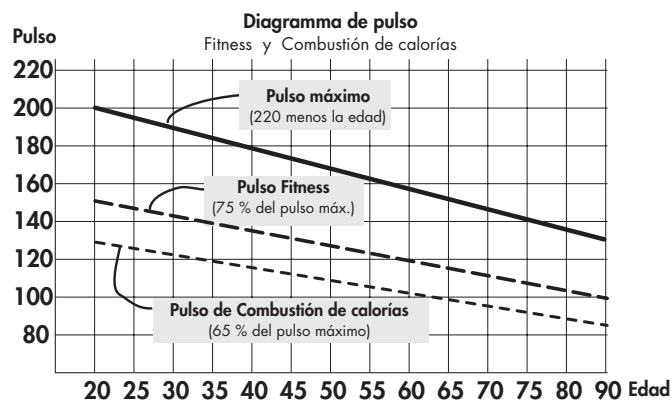
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
una sesión diaria	10 minutos
2-3 sesiones semanales	20-30 minutos
1-2 sesiones semanales	60 minutos

Para su documentación personal sobre el entrenamiento, podrá anotar los valores de entrenamiento alcanzados en la tabla de rendimientos:

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

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

I

### Indice

#### Istruzioni di sicurezza 62

- Service 62
- La vostra sicurezza 62

#### Breve descrizione 63

- Campo di visualizzazione/display 63
- Settore funzioni/tasti 63
- Funzioni del sistema elettronico 63
- Spiegazione tasti 64
- Spiegazione display 65

#### Avvio rapido 66

(per prendere dimestichezza)

##### Quickstart

- Inizio allenamento 66
- Fine allenamento 66
- Modalità Stand-by 66

#### Selezione programmi 67

#### Settore di allenamento MANUAL 67

- Allenamento con regolazione manuale dello sforzo

#### Settore di allenamento PROGRAM 68

- Allenamento con profili predefiniti

#### Settore di allenamento PERSONAL 69

- Allenamento con profilo personalizzato

#### Settore di allenamento H.R.C. 70

- Allenamento con programma guidato dalla frequenza cardiaca

#### Funzione RECOVERY 71

- Misurazione frequenza di recupero con voto fitness

#### Fine allenamento e Stand-by 71

#### Indicazioni generali 72

- Suoni di sistema 72
- Calcolo del voto fitness 72
- Istruzioni per la misurazione della frequenza cardiaca
  - Con sensore palmare 72
  - Con clip orecchio 72
  - Con fascia toracica 72
- Anomalie del computer 72

#### Istruzioni per l'allenamento 73

- Allenamento costante 73
- Intensità del carico 73
- Durata e frequenza d'allenamento 73

#### Tabella delle prestazioni 123

## Indicazioni di sicurezza

### Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:

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

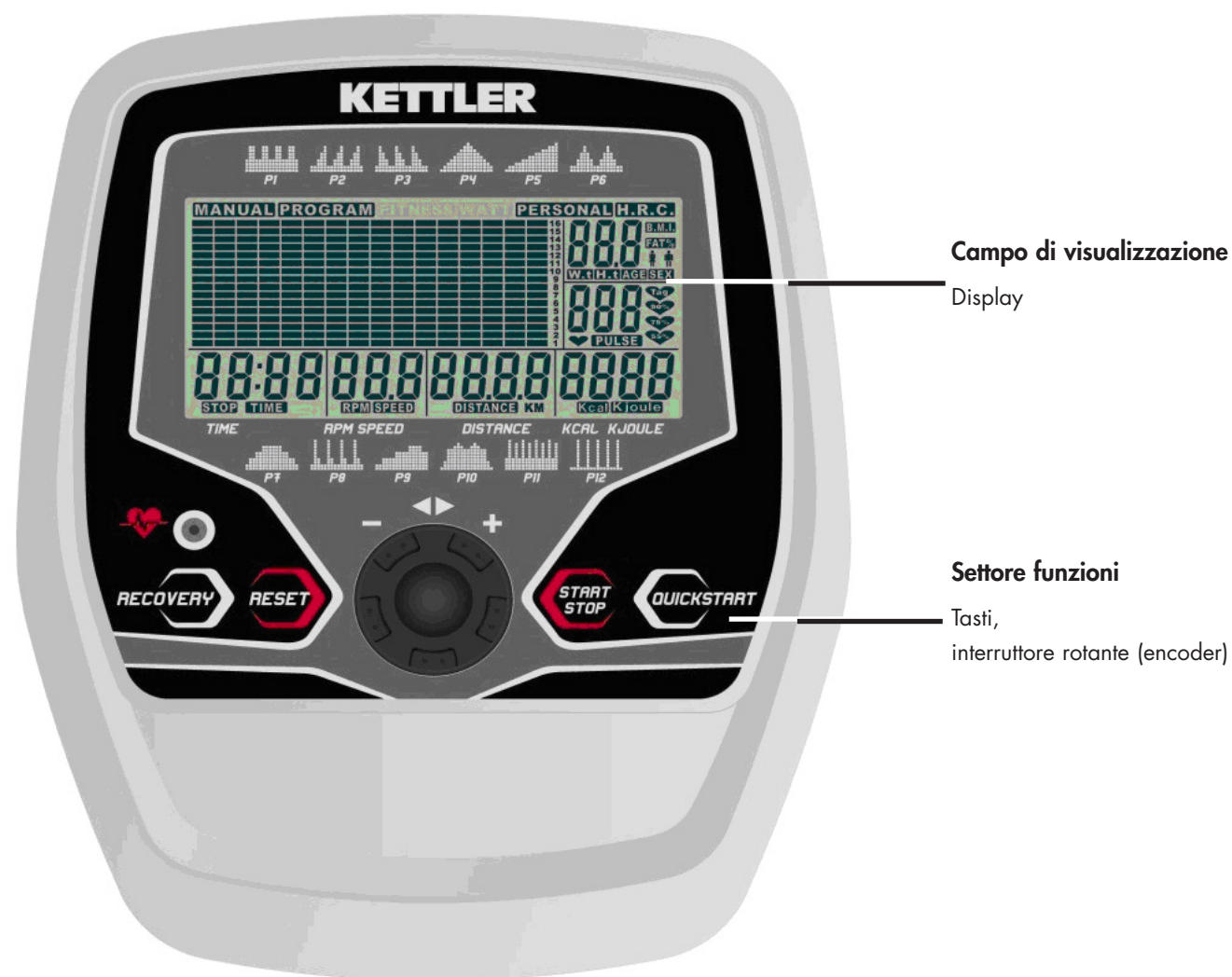
- In caso di difetti l'apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

### Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare seri danni alla salute o la morte. In caso di vertigini o debolezza, terminare immediatamente l'allenamento.**

## Breve descrizione

Il sistema elettronico dispone di un settore dedicato alle funzioni con i tasti e di un campo di visualizzazione (display) con simboli e grafica variabili.



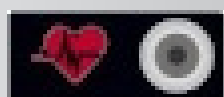
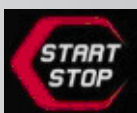
### Il sistema elettronico presenta le seguenti funzioni:

- Memoria e impostazioni per 4 utenti
- 4 settori di allenamento:
  - MANUAL = regolazione manuale dello sforzo,
  - PROGRAM = profili predefiniti,
  - PERSONAL = profilo personalizzato,
  - H.R.C. = programma guidato dalla frequenza cardiaca
- Impostazioni di allenamento memorizzabili
  - Tempo, percorso, consumo energetico, monitoraggio valore frequenza cardiaca
- Monitoraggio con segnalazione ottica e acustica
- Frequenza cardiaca target in funzione dell'età
- Visualizzazione di un voto fitness da 1 a 6 calcolato con il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo 1 minuto
- Regolazione motorizzata del livello di frenatura
- Profilo di sforzo personalizzato memorizzabile
- Calcolo del consumo energetico secondo il livello di frenatura e la frequenza di pedalata
- Selezione della visualizzazione per il consumo energetico [kjoule o kcal]
- Visualizzazione della temperatura in Stand-by [°C]
- Ricevitore delle pulsazioni integrato per fascia toracica non codificata, ad es. T34 di POLAR

## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Guida rapida

### Settore funzioni

Di seguito è riportata una breve spiegazione relativa ai 5 tasti.

#### Tutti i tasti

- La visualizzazione compare mentre è attiva la modalità Stand-by

#### RECOVERY (frequenza cardiaca di recupero con voto fitness)

Se è attiva la misurazione della frequenza cardiaca, questo tasto permette di avviare la funzione frequenza cardiaca di recupero e determinare un voto fitness.

#### RESET (pressione breve) prima dell'allenamento

Con questo tasto di funzione si cancella la visualizzazione attuale.

#### RESET (pressione lunga)

- Cancellazione della visualizzazione per il riavvio.

#### Encoder (rotazione verso destra)

- Se si effettua una selezione: avanza di un punto del menù
- Se si effettuano immissioni: aumenta l'immissione

#### Encoder (rotazione verso sinistra)

- Se si effettua una selezione: avanza di un punto del menù
- Se si effettuano immissioni: diminuisce l'immissione

#### Encoder (pressione breve)

- Viene adottata la selezione o l'immissione

Si richiama il punto successivo del menù

#### Encoder (pressione lunga)

- La selezione dell'allenamento dell'utente attuale viene nuovamente visualizzata

#### oppure

- La visualizzazione viene cancellata con successiva selezione del programma o dell'utente.

#### RESET + Encoder (contemporaneamente)

- Conversione del consumo energetico da kilojoule a kilocalorie

#### START STOP

- Avvio dell'allenamento. Il tempo di allenamento è conteggiato in modo incrementale
- Arresto dell'allenamento con visualizzazione di STOP. Il tempo di allenamento si ferma. La media Ø dei livelli di frenatura viene visualizzata brevemente.

#### QUICKSTART

- Viene avviato il programma "MANUAL". Il tempo di allenamento è conteggiato in modo incrementale.

#### Misurazione frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca può essere misurata in 3 modi:

1. con clip orecchio
2. con sensori palmari
3. con fascia toracica



## Campo di visualizzazione /Display

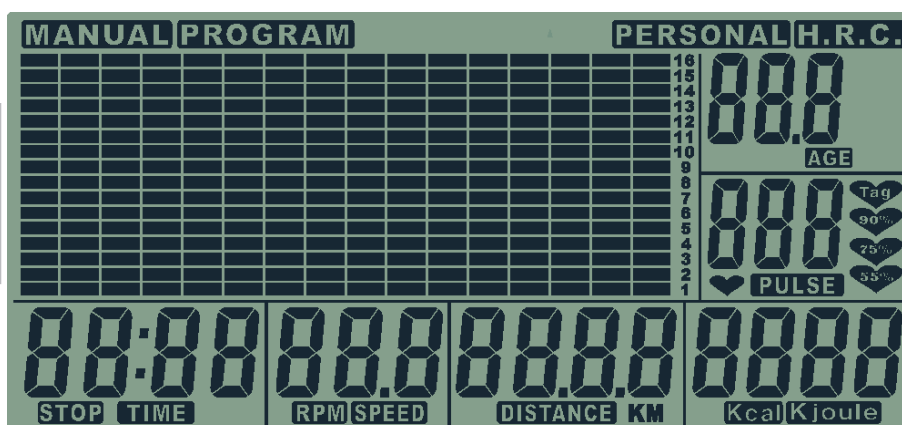
Il display dà informazioni sulle diverse funzioni.

### Selezione programmi dei 4 settori di allenamento

- MANUAL:** I livelli di sforzo vengono impostati manualmente da chi effettua l'allenamento.
- PROGRAM:** 12 programmi (profili) impostano i livelli di sforzo.
- PERSONAL:** Un profilo personalizzato imposta i livelli di sforzo.
- H.R.C.:** Il programma per l'allenamento della frequenza cardiaca con l'impostazione di una frequenza di allenamento.

### Profilo di sforzo

Altezza = livello 1-16  
Posizione di partenza = sinistra



### Utente (USER)

U0 =ospite, U1-U4

### AGE

Età: 10-99

### PULSE

Frequenza cardiaca  
Visualizzazione

40 - 220

55%, 75%,  
90%, Tag

Valori della frequenza cardiaca calcolati secondo l'età

### TIME

Tempo di allenamento.

Visualizzazione

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

### STOP

Pausa

Interruzione

allenamento

### RPM

Frequenza pedalata

Visualizzazione

14 - 199

### SPEED

Velocità

Visualización

- 99,9 km/h

### DISTANCE

Distanza

Visualizzazione

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

### Kcal Kjoule

Consumo energetico

Visualizzazione

0 > 9999

9990 > 0

Kcal oppure Kjoule

### Modalità Stand-by con visualizzazione temperatura



Le pedalate riportate nelle istruzioni

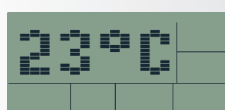
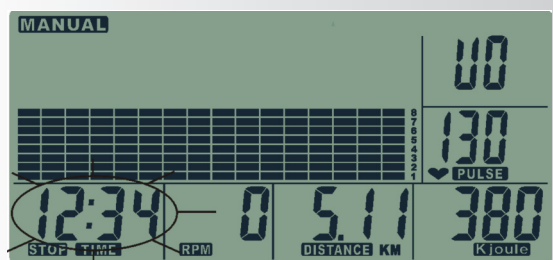
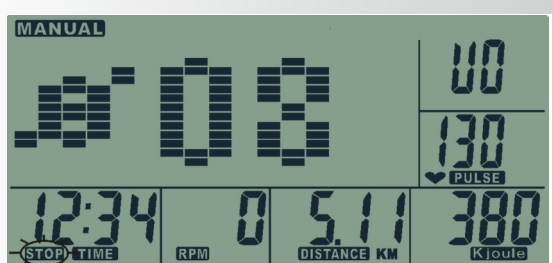
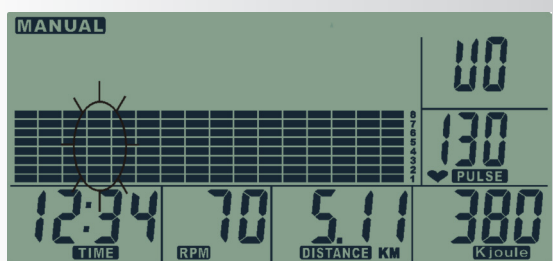
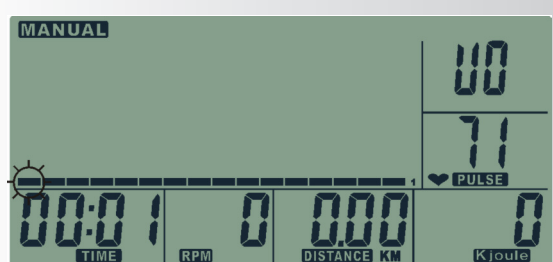
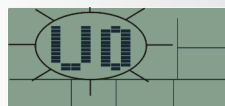
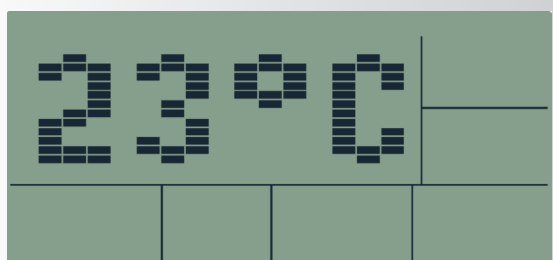
si riferiscono ad un hometrainer

60 giri/min = 21,3 km/h.

Per un crosstrainer la correlazione è

60 giri/min = 9,5 km/h

## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



## Avvio rapido (per prendere dimestichezza)

### Quickstart:

Senza impostazioni particolari

- Premere "QUICKSTART".

Viene visualizzato l'ultimo utente

oppure

Selezionare l'utente

Viene avviato il programma "MANUAL". Il tempo di allenamento è conteggiato in modo incrementale.

- Pedalare

Frequenza di pedalata, velocità, distanza e consumo energetico sono conteggiati in modo incrementale. La frequenza cardiaca se è attiva la misurazione della frequenza cardiaca.

La barra attuale cambia ogni 15 secondi.

### Modifica sforzo

- "Encoder verso destra"  
Lo sforzo aumenta in passi da 1 unità.
- "Encoder verso sinistra"  
Lo sforzo diminuisce in passi da 1 unità.

### Interruzione allenamento

- Premere "START STOP"  
Il valore medio ( $\emptyset$ ) dello sforzo viene visualizzato brevemente. Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "Valore 0".  
Il tempo di allenamento TIME e STOP lampeggiano.

### Prosecuzione allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

oppure

### Fine allenamento e modalità Stand-by

4 minuti dopo la fine dell'allenamento il display passa in modalità Stand-by con visualizzazione della temperatura.

È possibile proseguire l'ultimo allenamento se si riattiva il display premendo un tasto o pedalando.

## Settore di allenamento MANUAL

(regolazione manuale dello sforzo)

È possibile modificare i settori lampeggianti.

- Ruotando "Encoder" si effettua una modifica.
- Premendo "Encoder" si effettua una conferma.

### Immissione dati utente

- Azionare "Tasto" o "Encoder".

L'ultimo utente viene visualizzato e lampeggia.

Determinare l'utente.

Confermare l'utente (qui Utente 1)

### Immettere l'età

A partire dall'immissione dell'età, nel programma H.R.C vengono calcolati i valori della frequenza cardiaca target secondo il rapporto 220 meno l'età.

Confermare l'età (qui 50 anni).

### Selezione allenamento

Impostare il settore di allenamento MANUAL

Confermare MANUAL.

### Impostazione valori di allenamento

Saltare o determinare e confermare lo sforzo (livello di frenatura) (qui livello 8).

Saltare o determinare e confermare il tempo di allenamento

(qui 20:00 minuti).

Il tempo di allenamento impostato viene convertito in 16 barre di profilo. Se il tempo non viene impostato, la barra attuale cambia ogni 15 secondi.

Saltare o determinare e confermare la distanza

(qui 7,00 KM).

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico (qui 300 kJoule).

Saltare o determinare e confermare il valore della frequenza cardiaca

nuovamente tempo di allenamento ecc. (qui 130 battiti/min).

### Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere. Se la misurazione della frequenza cardiaca è attiva, la frequenza viene monitorata e, nel caso di un suo superamento, il valore lampeggia come avvertimento.

### Modifica sforzo

- "Ruotare l'encoder a destra o a sinistra"  
Lo sforzo aumenta o diminuisce.

### Interruzione allenamento

- Premere "START STOP"  
Il valore medio (Ø) dello sforzo viene visualizzato brevemente. Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "Valore 0"  
Il tempo di allenamento e STOP lampeggiano.

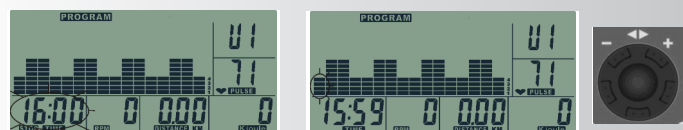
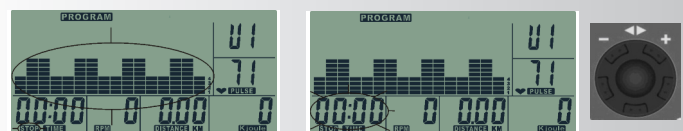
Prosecuzione allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

## UM6786/UM6787



## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



### Avvertenza:

Al raggiungimento di un valore impostato (il valore 0 lampeggia, sono emessi 8 segnali acustici) il display indica l'interruzione dell'allenamento con la visualizzazione del tempo lampeggiante e **STOP**. Il valore impostato viene visualizzato nuovamente. Premendo il tasto "START STOP" e pedalando, si riattiva il display fino al raggiungimento del valore impostato successivo.

### Settore di allenamento PROGRAM

Selezione da 12 programmi (profili) che regolano automaticamente i livelli di sforzo.

**Immettere o confermare i dati utente.**

**Selezionare PROGRAM**

### Selezione da 12 programmi

(qui P1)

### Impostazione valori di allenamento

Saltare o determinare e confermare il tempo di allenamento (qui 16:00 minuti).

Il tempo di allenamento impostato viene convertito in 16 barre di profilo. Nel caso di 16 minuti una barra corrisponde a 1 minuto. Se il tempo non viene impostato, la barra attuale cambia ogni 15 secondi.

Saltare o determinare e confermare la distanza

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico

Saltare o determinare e confermare il valore della frequenza cardiaca

nuovamente tempo di allenamento ecc.

### Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere. Se la misurazione della frequenza cardiaca è attiva, la frequenza viene monitorata e, nel caso di un suo superamento, il valore lampeggia come avvertimento.

### Modifica sforzo

- "Ruotare l'encoder a destra o a sinistra"
- Lo sforzo aumenta o diminuisce.

### Interruzione allenamento

- Premere "START STOP"

Il valore medio ( $\bar{x}$ ) dello sforzo viene visualizzato brevemente.

Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "Valore 0"

Il **tempo di allenamento e STOP** lampeggiano.

### Prosecuzione allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

## Settore di allenamento PERSONAL

Creazione di un profilo personalizzato e allenamento

### Immettere o confermare i dati utente

#### Selezionare PERSONAL

Esistono 2 possibilità: il profilo può essere creato prima dell'allenamento o durante esso.

### Creazione del profilo prima dell'allenamento

La prima barra di profilo lampeggia e può essere modificata.

- Ruotando "Encoder" si effettua una modifica
- Premendo "Encoder" si adotta il profilo e si passa alla barra successiva
- Premere a **lungo** "Encoder" (così il profilo viene memorizzato).

Il tempo di allenamento lampeggia e può essere modificato (qui 16:00 minuti). Il tempo di allenamento impostato viene convertito in 16 barre di profilo. Nel caso di 16 minuti una barra corrisponde a 1 minuto. Se il tempo non viene impostato, la barra attuale cambia ogni 15 secondi.

Saltare o determinare e confermare la distanza

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico

Saltare o determinare e confermare il valore della frequenza cardiaca nuovamente il tempo di allenamento ecc.

### Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere. Se la misurazione della frequenza cardiaca è attiva, la frequenza viene monitorata e, nel caso di un suo superamento, il valore lampeggia come avvertimento.

### Creazione del profilo durante l'allenamento

La prima barra di profilo lampeggia e può essere modificata.

- Premere a lungo "Encoder"
- Il tempo di allenamento lampeggia e può essere modificato (qui 16:00 minuti).

### Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare
- "Ruotare l'encoder a destra o a sinistra"

Lo sforzo aumenta o diminuisce.

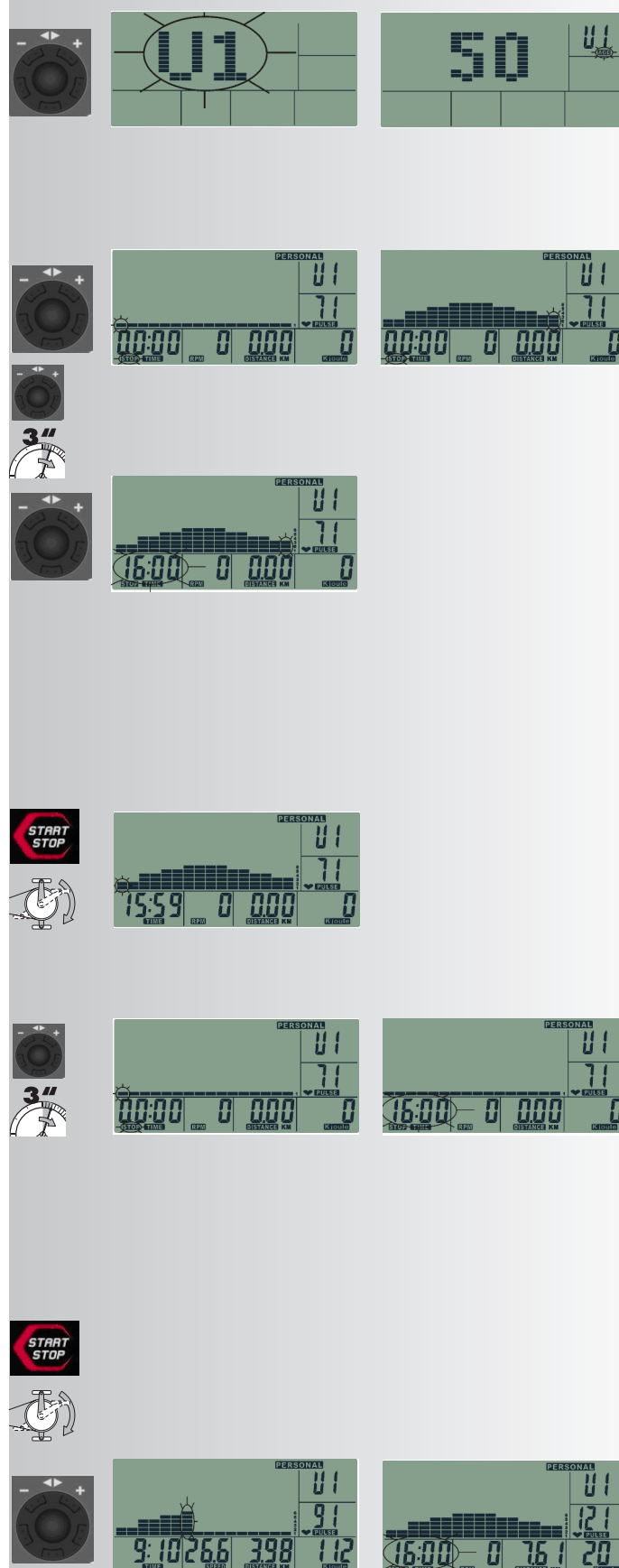
Passando alla barra successiva viene memorizzato il livello. Al raggiungimento del valore di tempo impostato (il valore 0 lampeggia, sono emessi 8 segnali acustici) il display indica l'interruzione dell'allenamento con la visualizzazione del **tempo lampeggiante** e **STOP**. Il valore impostato viene visualizzato nuovamente. Il profilo viene memorizzato.

Premendo il tasto "START STOP" e pedalando si riattiva il display.

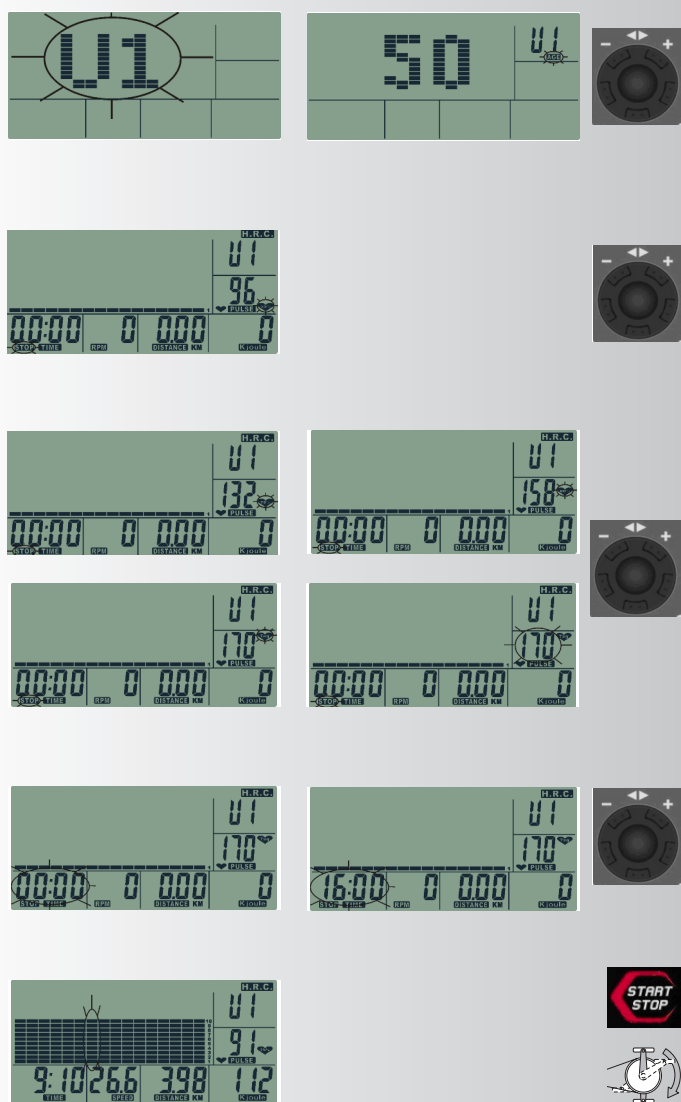
#### Avvertenza:

Richiamando il settore di allenamento **PERSONAL** viene ora visualizzato il profilo personalizzato.

## UM6786/UM6787



## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



### Settore di allenamento H.R.C

Programma guidato dalla frequenza cardiaca

Se la frequenza cardiaca attuale è più bassa della frequenza cardiaca target, dopo 30 secondi lo sforzo viene aumentato di un livello. Se la frequenza cardiaca è più alta, dopo 15 secondi lo sforzo viene diminuito di un livello.

**Immettere o confermare i dati utente**  
**Selezionare H.R.C.**

### Impostazione frequenza cardiaca target

Sono selezionabili 4 valori per la frequenza cardiaca target con 55%, 75%, 90% e Tag. I valori della frequenza cardiaca visualizzati si calcolano a partire dal rapporto 220 meno l'età immessa. Nel caso di un'età di 50 anni, viene visualizzato 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Il valore "Tag" può essere modificato.

55% lampeggia e può essere modificato

- Ruotando "Encoder" si seleziona la frequenza cardiaca target.
- Premendo "Encoder" si conferma la frequenza cardiaca target.

Con Tag il valore lampeggia e può essere modificato.

Dopo l'impostazione della frequenza cardiaca target, il simbolo per la selezione della frequenza viene visualizzato in modo fisso con la frequenza cardiaca attuale.

Il tempo di allenamento TIME lampeggia e può essere modificato (qui 16:00 minuti).

Saltare o determinare e confermare la distanza

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico nuovamente il tempo di allenamento ecc.

### Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

La prima barra di profilo lampeggia e durante l'allenamento si sposta verso destra.

Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere.

I livelli di sforzo aumentano fino al raggiungimento della frequenza cardiaca target.

### Avvertenza:

Se la misurazione della frequenza cardiaca nel programma H.R.C. viene a mancare, entro 60 secondi lo sforzo viene abbassato al livello 1.

Se il livello 1 resta invariato per 30 secondi, vengono emessi brevi segnali acustici e il display visualizza l'interruzione dell'allenamento con STOP che lampeggia.

## RECOVERY Fase "frequenza di recupero"

La funzione RECOVERY può essere utilizzata dopo ogni programma di allenamento.

Con il tasto RECOVERY si attiva il rilevamento della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento. A partire dalla frequenza cardiaca iniziale e finale di un minuto, viene ricavata la differenza e una nota fitness. A parità di allenamento, il miglioramento di questa nota indica un aumento del proprio stato di forma fisica.

Una volta raggiunti i valori massimi impostati terminare l'allenamento, premere il tasto RECOVERY e tenere le mani appoggiate sui sensori palmari. Se in precedenza si sono rilevate le pulsazioni, sul display lampeggia 00:60 per il tempo e sul display PULSE lampeggia il valore della frequenza attuale. Il tempo inizia a scorrere alla rovescia a partire da 00:60. Tenere le mani appoggiate sui sensori palmari fino a quando viene raggiunto lo >0<. A destra sul display viene visualizzato un valore tra F1 e F6. F1 è lo stato migliore e F6 quello peggiore. Premendo nuovamente RECOVERY si termina la funzione.

Se durante il conteggio alla rovescia del tempo non viene rilevata la frequenza cardiaca, compare il messaggio di errore "Err".

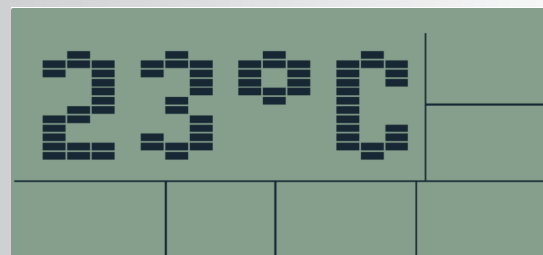
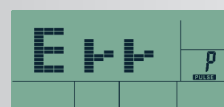
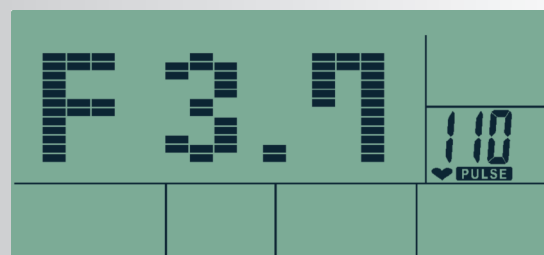
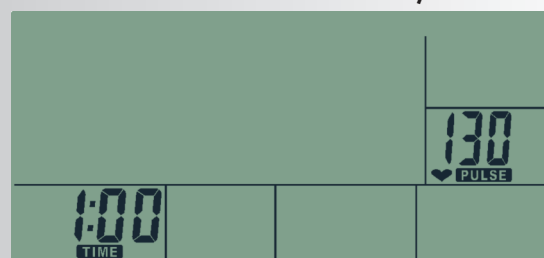
## Fine allenamento e modalità Stand-by

4 minuti dopo la fine dell'allenamento, se non vengono premuti tasti, non arrivano impulsi pedalando e la frequenza cardiaca non è più attiva, la visualizzazione passa nella modalità Stand-by con visualizzazione della temperatura.

È possibile proseguire l'ultimo allenamento se si riattiva il display premendo un tasto o pedalando.



UM6786/UM6787



## Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

### Indicazioni generali

#### Tonalità del sistema

##### Accensione

All'accensione viene emesso un tono durante il test del segmento.

##### Direttive

Al raggiungimento delle direttive tempo, distanza e Kjoule/kcal viene emesso un tono breve.

##### Superamento del polso massimo

Qualora venisse superato di un battito il polso massimo impostato, vengono emessi per il tempo 2 toni brevi.

##### Calcolo del voto fitness

Il computer calcola e valuta la differenza tra frequenza cardiaca di sforzo e frequenza cardiaca di recupero; ne risulta un "voto fitness" secondo la seguente formula:

$$\text{voto (F)} = 6 - (10 \times (P1 - P2))^2$$

P1 = frequenza cardiaca di sforzo

P2 = frequenza cardiaca di recupero

voto 1 = ottimo

voto 6 = insufficiente

Il confronto tra frequenza di sforzo e frequenza di recupero rappresenta una possibilità semplice e veloce di controllare la propria forma fisica. Il voto fitness è un valore che serve da orientamento per la propria capacità di recupero dopo uno sforzo fisico. Prima di premere il tasto per la frequenza di recupero e calcolare il proprio voto fitness, ci si dovrebbe allenare per un lungo lasso di tempo (almeno 10 minuti) nel proprio ambito di sforzo. Praticando regolarmente l'allenamento cardiocircolatorio, si constaterà un miglioramento del proprio "voto fitness".

#### Modi per misurare la frequenza cardiaca

Il calcolo del polso comincia quando il cuore nell'indicazione lampeggia al tatto del polso.

##### Con il polso della mano

Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfreghi sulle superfici di contatto.

##### Con il clip per l'orecchio

Il sensore del polso lavora a luce infrarossa e misura i cambiamenti dell'impermeabilità alla luce della pelle, che vengono richiamati dal battito del polso. Prima di attaccare il sensore del polso al lobo dell'orecchio, sfregare quest'ultimo fortemente 10 volte per aumentare la vascolarizzazione.

Evitare impulsi di interferenza.

- Fissare accuratamente il clip dell'orecchio al lobo, e cercare il punto più favorevole per il prelievamento (il simbolo del cuore lampeggia senza interruzione).
- Non allenatevi direttamente sotto l'incidenza della luce, ad esempio di luce neon, alogena, fari o luce solare.

- Escludere completamente le scosse e i movimenti del sensore dell'orecchio incluso il cavo. Attaccare il cavo tramite pinzette all'abbigliamento o ancor meglio ad una fascia per la fronte.

#### Con la cintura toracica

Il ricevitore della frequenza cardiaca interno è compatibile con i trasmettitori POLAR non codificati della cintura pettorale. Con i sistemi codificati possono essere visualizzati valori della frequenza cardiaca non corretti. Vi raccomandiamo il T34 di POLAR. Osservare le istruzioni per l'uso rispettive.






**Non è necessario un ricevitore ad innesto e, per motivi tecnici, non va utilizzato.**

#### Osservazione:

è possibile solo un tipo di misurazione del polso: o con il clip per l'orecchio oppure con il polso della mano o la cintura del torace. Qualora il clip per l'orecchio non si trovasse nella presa del polso, è attivata la misurazione del polso della mano. Qualora venisse inserito un clip per l'orecchio nella presa del polso, la misurazione del polso della mano viene automaticamente disattivata. Non è necessario togliere la spina dei sensori del polso della mano.

#### Anomalie del computer d'allenamento

Se il display del computer non funziona correttamente, staccare l'alimentazione di corrente e poi ricollegare l'apparecchio.

		
	✓	✓
	<b>Opzionale</b>	✓
	<b>Opzionale</b>	<b>Opzionale</b>

#### Per la vostra sicurezza:

Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere il criterio di base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.



## Istruzioni per l'allenamento

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.

Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento.

Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari). Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale). Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

### Configurazione e programmazione dell'allenamento

Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento. Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

### Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età - non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

### Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula  $(220 - \text{età}) \times 0,65$ .

Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.

### Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca:

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula  $(220 - \text{età}) \times 0,75$ .

Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza da 1 a 16. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità.

I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

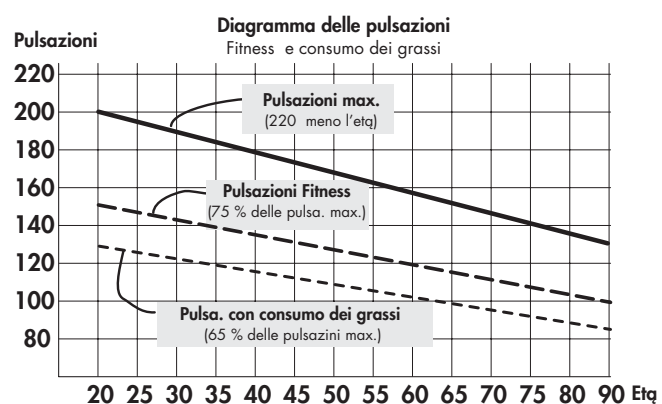
Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min
2-3 volte alla settimana	20-30 min
1-2 volte alla settimana	30-60 min

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

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

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

Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovrete fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento. Tra due unità di allenamento dovrete fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 - 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.



## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

PL

### Spis treści

<b>Wskazówki dot. bezpieczeństwa</b>	<b>74</b>
• Serwis	74
• Bezpieczeństwo użytkownika	74
<b>Krótki opis</b>	<b>75</b>
• Pole wskazań / Wyświetlacz	75
• Panel obsługi / Przyciski	75
• Funkcje systemu elektronicznego	75
• Objaśnienia do przycisków	76
• Objaśnienia do wyświetlacza	77
<b>Szybki start (dla zapoznania)</b>	<b>78</b>
Szybki start	
• Rozpoczęcie treningu	78
• Zakończenie treningu	78
• Tryb standby	78

<b>Wybór programu</b>	<b>79</b>
<b>Obszar treningowy MANUAL</b>	<b>79</b>
• Trening z ręczną regulacją obciążenia	
<b>Obszar treningowy PROGRAM</b>	<b>80</b>
• Trening z zadanymi profilami	
<b>Obszar treningowy PERSONAL</b>	<b>81</b>
• Trening z własnym profilem	
<b>Obszar treningowy H.R.C</b>	<b>82</b>
• Trening z programem sterowanym tętnem	
<b>Funkcja RECOVERY</b>	<b>83</b>
• Pomiar tętna spoczynkowego z oceną kondycji	
<b>Zakończenie treningu i tryb standby</b>	<b>83</b>

<b>Ogólne wskazówki</b>	<b>84</b>
• Sygnały systemowe	84
• Obliczenie oceny kondycji	84
• Wskazówki dotyczące pomiaru tętna z czujnikiem tętna dłoni z klipsem nauszny	84
• Usterki w komputerze	84
<b>Instrukcja treningowa</b>	<b>85</b>
• Trening wytrzymałościowy	85
• Intensywność treningu	85
• Długość treningu	85
<b>Tabela wyników</b>	<b>123</b>

## Wskazówki bezpieczeństwa

### Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

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

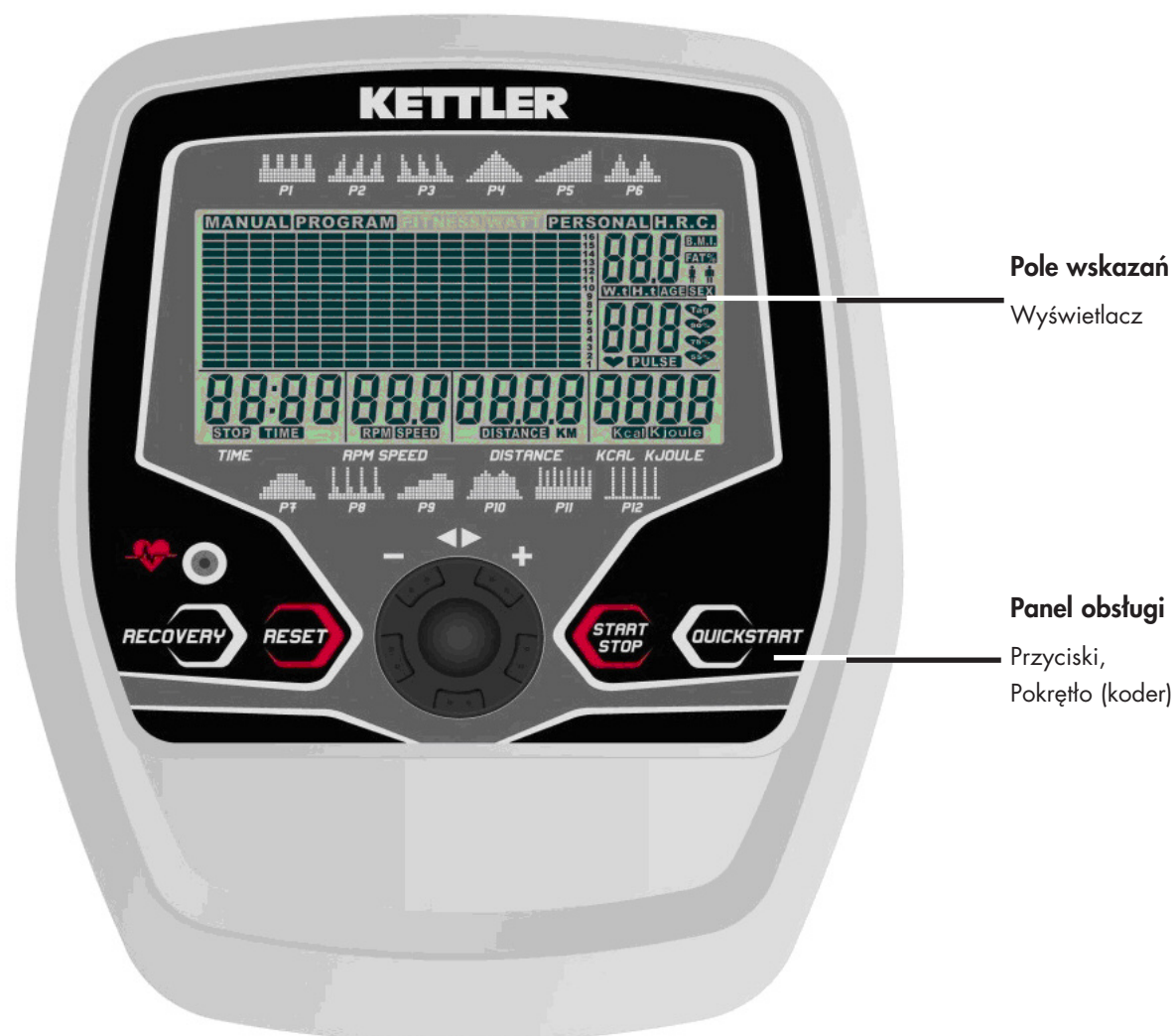
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

### Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**
- **Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.**

## Krótki opis

System elektroniczny posiada pole funkcyjne (panel obsługi) z przyciskami oraz pole wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafiką.



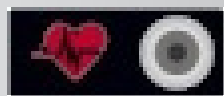
### System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć i programy dla 4 osób
- 4 obszary treningowe:  
MANUAL = ręczne ustawianie obciążenia,  
PROGRAM = profile fabryczne,  
PERSONAL = własny profil,  
H.R.C. = program sterowany tętnem
- Zadawane parametry treningu Czas, Dystans, Wydatek energetyczny, Kontrola tętna
- Kontrola z sygnałem optycznym i akustycznym
- Tętno docelowe zależne od wieku
- Wskazanie oceny kondycji 1-6 obliczone wg wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- Motoryczna regulacja stopnia oporu
- Zadawany własny profil obciążenia
- Obliczanie wydatku energetycznego wg stopnia oporu i częstotliwości stąpania
- Wybór wskazania wydatku energetycznego [kJoule lub kcal]
- Wskazanie temperatury w trybie standby [°C]
- Zintegrowany odbiornik sygnału tętna dla niekodowanych pasów piersiowych np. T34 marki POLAR

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Krótką instrukcją

### Panel obsługi

Poniżej objaśniono krótko funkcje 5-ciu przycisków.

### Wszystkie przyciski

- Wskazanie pojawia się z trybu standby

#### RECOVERY (tętno spoczynkowe z oceną kondycji)

Tym przyciskiem funkcyjnym przy aktywnym pomiarze tętna uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego i ustala ocenę kondycji.

#### RESET (krótkie wciśnięcie) przed treningiem

Tym przyciskiem funkcyjnym kasuje się aktualne wskazanie.

#### RESET (dłuższe wciśnięcie)

- Kasowanie wskazania w celu ponownego startu.

#### Koder (przekręcić w prawo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zwiększamy wartość parametru

#### Koder (przekręcić w lewo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zmniejszamy wartość parametru

#### Koder (krótkie wciśnięcie)

- Wybór lub zadany parametr zostaje przyjęty. Wywołany zostaje następny punkt w menu.

#### Koder (dłuższe wciśnięcie)

- Wskazany zostaje ponownie wybór treningu aktualnej osoby.

#### lub

- Wskazanie zostaje skasowane i pojawia się wybór programów lub osób.

#### RESET + koder (równocześnie)

- Przesłanie wydatku energetycznego z kilodżuli na kilokalorie

**START STOP** • Rozpoczęcie treningu. Czas treningu zliczany jest w górę.

- Zatrzymanie treningu z wyświetleniem symbolu STOP. Czas treningu zostaje zatrzymany. Na krótko pojawia się średnia wartość  $\emptyset$  siły oporu.

#### QUICKSTART (SZYBKI START)

- Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

#### Pomiar tętna

Pomiar tętna może być dokonywany z 3 źródeł:

1. klipsu nausznego
2. czujników tętna dłoni
3. pasa piersiowego

## Pole wskazań / Wyświetlacz

Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach.

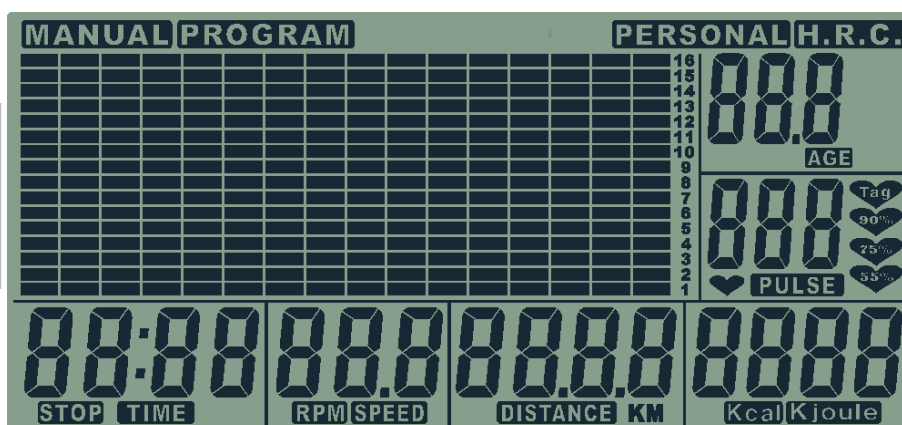
### Wybór programu z 4 obszarów treningowych

- MANUAL:** Stopnie obciążenia są ustawiane ręcznie przez trenującego.
- PROGRAM:** 12 programów (profile) reguluje stopnie obciążenia.
- PERSONAL:** Stopień obciążenia regulowany jest przez własny profil
- H.R.C.:** Program do treningu z kontrolą tętna z zadaną wartością tętna treningowego

### Profil obciążenia

Wysokość = stopień  
1-16

Pozycja startowa =  
po lewej



### Osoba (USER)

U0 =gość, U1-U4

### AGE

Wiek:10-99

### PULSE

Wskazanie

tętna

40 - 220

55%, 75%,

90%, Tag

Obliczone wartości  
tętna wg wieku

### TIME

Czas treningu.

Wskazanie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

### STOP

Pausa

Przerwanie treningu

### RPM

Częstotl.  
stąpienia

Wskazanie

14 - 199

### SPEED

Prędkość

Wskazanie  
- 99,9 km/h

### DISTANCE

Dystans

Wskazanie

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

### Kcal Kjoule

Wydatek ener-  
giczny

Wskazanie

0 > 9999

9990 > 0

Kcal lub Kjoule

### Tryb standby ze wskazaniem temperatury



Liczba obrotów pedałami w instrukcji odnosi się

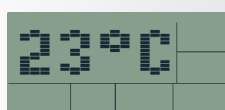
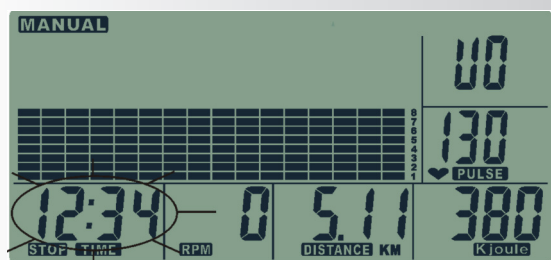
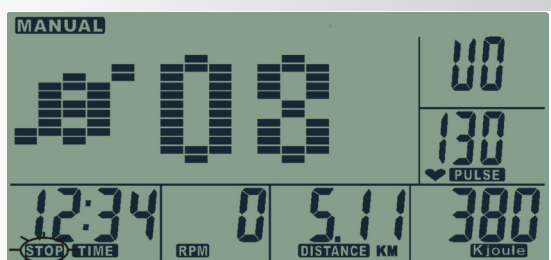
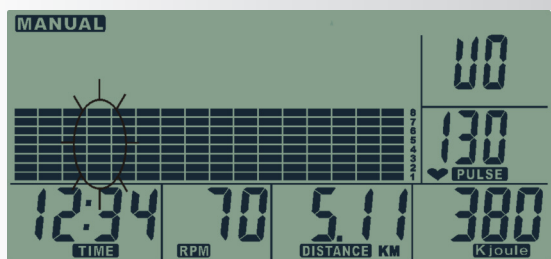
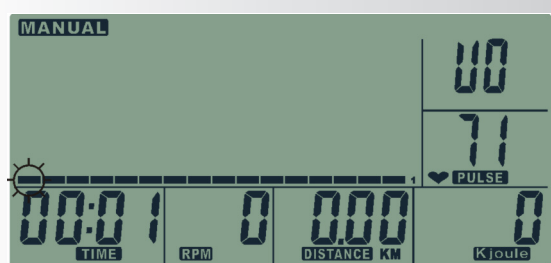
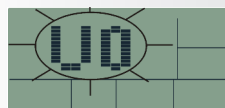
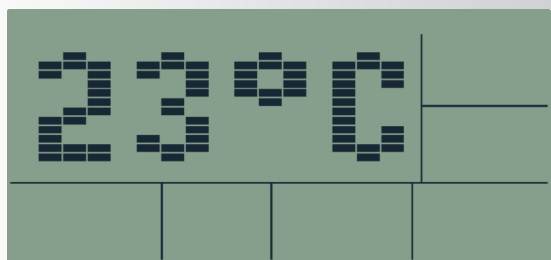
do trenera domowego

60 obr./min = 21,3 km/h.

W przypadku orbitreka przełożenie wygląda następująco

60 obr./min = 9,5 km/h.

## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



### Szybki start (dla zapoznania)

#### Quickstart:

bez szczególnych ustawień

- wcisnąć "QUICKSTART".

wskazany zostaje ostatni użytkownik

lub

należy wybrać osobę.

Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

- Nadepnąć na pedał

Częstotliwość stąpania, Prędkość, Dystans, i Wydatek energetyczny zliczane są w górę. Tętno, jeśli aktywny jest pomiar tętna.

Aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

#### Zmiana obciążenia

- "Koder w prawo"  
Obciążenie jest zwiększane krokowo co 1 stopień.
- "Koder w lewo"  
Obciążenie jest zmniejszane krokowo co 1 stopień.

#### Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"  
Na krótko wskazana zostaje średnia wartość (Ø) obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0".  
Pojawiają się migające symbole czasu treningu TIME i STOP.

#### Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

lub

#### Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełącza się na tryb standby ze wskazaniem temperatury.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez wciśnięcie dowolnego przycisku lub nadeptanie na pedały.

## Obszar treningowy MANUAL

(ręczne ustawianie obciążenia)

Możemy zmieniać migające pola.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Zatwierdzamy wciskając "koder".

### Zadawanie danych osobistych

- Wcisnąć "przycisk" lub "koder".

Wskazany zostaje ostatni użytkownik (wskazanie miga).

Określić osobę

Zatwierdzić osobę (tu Osoba 1)

Wprowadzić wiek

Z podanego wieku w programie H.R.C obliczane będą docelowe wartości tętna wg formuły 220 minus wiek.

Zatwierdzić wiek (tu 50 lat)

### Wybór treningu

Ustawić obszar treningowy MANUAL

Zatwierdzić MANUAL

### Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić stopień obciążenia (tu stopień 8)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu (tu stopień 20:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w taktie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans (tu 7,00 km)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny (tu 300 kJouli)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd. (tu 130 uderzeń/min)

### Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Zadane parametry czasu, dystansu, wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartości zaczyna migać jako ostrzeżenie.

### Zmiana obciążenia

- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo"
- Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

### Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Na krótko wskazana zostaje średnia wartość (Ø) obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0"
- Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

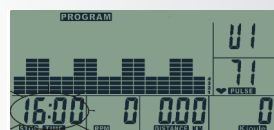
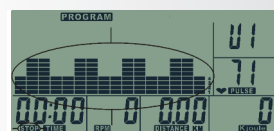
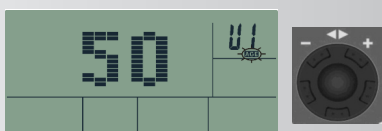
### Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

UM6786/UM6787



## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



### Wskazówka:

Po uzyskaniu zadanego parametru (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem **STOP**. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Po wciśnięciu przycisku "START STOP" i po nadeptnięciu na pedały wskazanie aktywuje się ponownie, aż do osiągnięcia następnego parametru.

### Obszar treningowy PROGRAM

Wybór spośród 12 programów (profilu), regulujących automatycznie stopnie obciążenia.

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać PROGRAM

### Wybrać 1 spośród 12 programów

(Tu P1)

### Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu

(tu 16:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie  
czas treningu itd.

### Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

### Zmiana obciążenia

- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo"  
Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

### Przerwanie treningu

- Wcisnąć "START STOP"

Na krótko wskazana zostaje średnia wartość ( $\emptyset$ ) obciążenia.

Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0".

Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

### Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał



## Obszar treningowy PERSONAL

Zakładanie i ćwiczenie wg własnego profilu

**Zadać lub zatwierdzić dane osobiste**

**Wybrać PERSONAL**

Istnieją 2 możliwości: Profil zakładamy przed lub w czasie treningu.

### Założenie profilu przed treningiem

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Wciśnięcie "kodera" zatwierdza obciążenie i przeskakuje do następnej belki
- Dłuższe wciśnięcie "kodera" (profil jest przy tym zapisywany)

Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut). Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.

### Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadeprnąć na pedał

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

### Zakładanie profilu w czasie treningu

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Wcisnąć dłużej "koder"
- Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

### Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadeprnąć na pedał
- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo"

Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane.

Przy przeskoczeniu na następną belkę stopień zostaje zapisany.

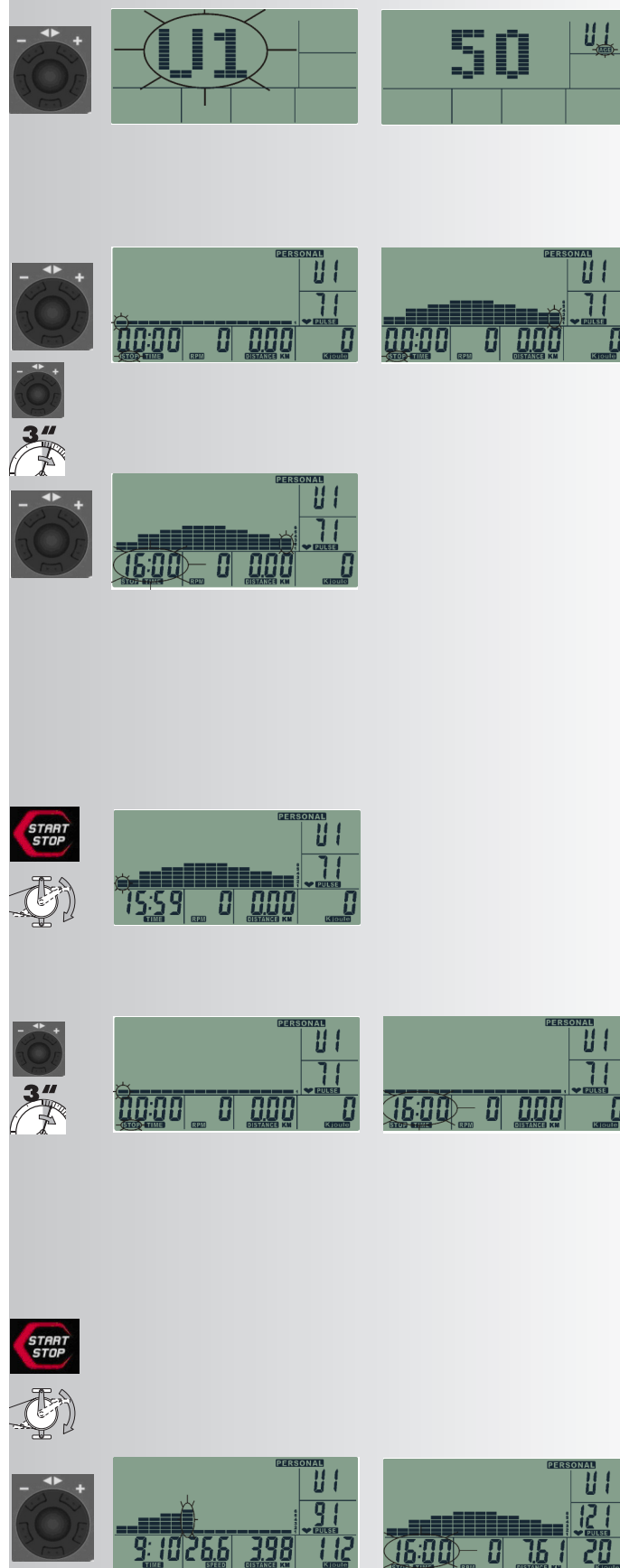
Po osiągnięciu zadanego czasu (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem **STOP**. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Profil zostaje zapisany.

Po wciśnięciu przycisku "START STOP" i po nadeprnięciu na pedały wyświetlacz ponownie się aktywuje.

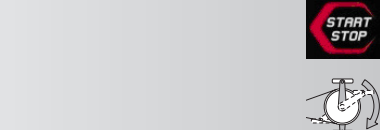
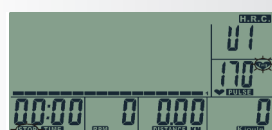
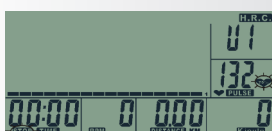
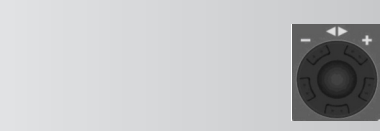
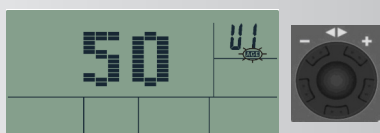
### Wskazówka:

Po wywołaniu z obszaru treningowego PERSONAL wyświetlony zostaje teraz własny profil.

## UM6786/UM6787



## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



## Obszar treningowy H.R.C

Program sterowany tętnem

Jeśli aktualny puls jest niższy niż puls docelowy, po 30 sekundach obciążenie jest zwiększane o jeden stopień. Jeśli puls jest wyższy, obciążenie zostaje po 15 sekundach zmniejszone o jeden stopień.

**Zadać lub zatwierdzić dane osobiste**  
**Wybrać H.R.C.**

### Zadać docelową wartość tętna

Do wyboru mamy 4 docelowe wartości tętna: 55%, 75%, 90% oraz Tag. Wskazywane dla nich wartości tętna są wyliczane wg formuły  $220 - \text{wzrost}$  minus wprowadzony wiek. W przypadku wieku 50 lat wskazane zostaną odpowiednio: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Wartość "Tag" można zmieniać.

55% miga i można je zmienić.

- Przekręcając "koder" wybieramy tętno docelowe.
- Zatwierdzamy tętno docelowe wciskając "koder".

Wartość przy Tag miga i może zostać zmieniona.

Po zadaniu tętna docelowego wyświetlony zostaje stały symbol wyboru tętna z aktualnym tętnem.

Czas treningu TIME miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny ponownie czas treningu itd.

### Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

Pierwsza belka profilu miga i wędruje podczas treningu na prawo.

Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół.

Stopnie obciążenia są zwiększane do momentu osiągnięcia tętna docelowego.

### Wskazówka:

Jeśli pomiar tętna w programie H.R.C. zostanie przerwany, to w ciągu 60 sekund obciążenie zostanie zmniejszone do stopnia 1.

Jeśli stopień 1 pozostanie niezmienny przez 30 sekund, urządzenie wyda krótkie sygnały akustyczne i wyświetlacz wskaże przerwanie treningu z migającym symbolem STOP.

## RECOVERY Faza tętna spoczynkowego

Funkcja RECOVERY może zostać zastosowana po każdym programie treningowym.

Za pomocą przycisku RECOVERY uzyskujemy pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego jednej minuty ustalana jest różnica i ocena sprawności. Przy prowadzeniu identycznego treningu poprawa tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

Po osiągnięciu wartości docelowych kończymy trening, wciśkamy przycisk RECOVERY i pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna dłoni. Przy poprzednim pomiarze tętna pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość tętna. Zaczyna się zliczanie czasu od 00:60 w dół. Pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna do momentu, aż zliczanie osiągnie >0<. Po prawej stronie wyświetlacza wskazana zostanie wartość pomiędzy F1 i F6. F1 stanowi najlepszą, a F6 najgorszą ocenę. Ponowne wciśnięcie przycisku RECOVERY kończy funkcję.

Jeśli podczas wstecznego odliczania czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, pojawi się komunikat błędu "Err".

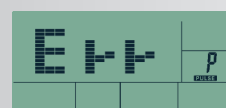
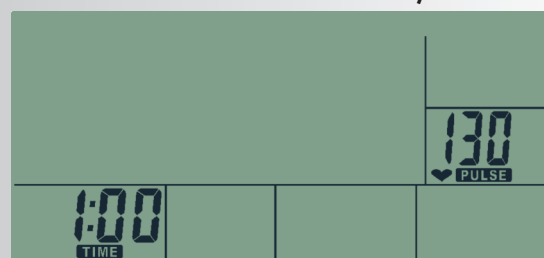
## Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełączy się na tryb standby ze wskazaniem temperatury, jeśli nie zostanie już wciśnięty żaden przycisk, nie zostanie odebrany impuls z nadeptnięcia na pedał i z pomiaru tętna.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez naciśnięcie dowolnego przycisku lub nadeptnięcie na pedał.



UM6786/UM6787



## Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

### Wskazówki ogólne

#### Włączanie

Podczas włączania urządzenia, podczas testu poszczególnych segmentów urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

#### Parametry

Po osiągnięciu zadanych wartości parametrów takich jak czas, dystans i kJ/kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

#### Przekroczenie tętna maks.

W przypadku przekroczenia ustawionej wartości tętna maks. o jedno uderzenie, urządzenie wydaje dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

#### Obliczenie oceny fitnessowej

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy tętnem pod obciążeniem a tętnem po fazie odpoczynkowej oraz wynikającą stąd „ocenę fitnessową” według następującego wzoru:

$$\text{Ocena (F)} = 6 - (10 \times (P1 - P2))^2$$

P1 = tętno pod obciążeniem P2 = tętno po fazie odpoczynkowej

Ocena 1 = bardzo dobrze

Ocena 6 = niedostatecznie

Porównanie tętna pod obciążeniem z tętnem po fazie odpoczynkowej stanowi łatwą i szybką możliwość kontrolowania fitnessu ciała. Ocena fitnessowa stanowi wartość orientacyjną Twojej zdolności regeneracyjnej po obciążeniach ciała. Zanim naciśniesz przycisk tętna po fazie odpoczynkowej i wyznaczysz ocenę fitnessową powinieneś przez dłuższy okres czasu tzn. przez co najmniej 10 minut trenować w Twoim zakresie obciążenia. Przy regularnym treningu sercowo-naczyniowym stwierdzisz, że Twoja "ocena fitnessowa" poprawiła się.

#### Możliwości rejestracji pulsu

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

#### Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwoma rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stykowej.

#### Pomiar tętna przy pomocy klipsa nauszny

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed założeniem czujnika na koniuszek ucha, należy go 10 razy mocno potrząsnąć w celu zwiększenia jego przekrwienia. Unikać impulsów zakłócających.

- Czujnik założyć starannie na koniuszek ucha i wyszukać miejsca najlepszego odbioru sygnałów (symbol serca pojawia się bez przerywania).

- Nie trenować w miejscu narażonym na bezpośrednie i silne oddziaływanie światła np. neonu, halogenu, reflektora lub słońca.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chybotać się czujnika łącznie z kablem. Kabel czujnika unieruchomić przypinając go klamrami do ubrania lub jeszcze lepiej do przepaski na czoło.

#### Pomiar tętna przy pomocy pasa piersiowego



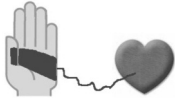


Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w. Stosować się do właściwej instrukcji.

**Odbiornik wtykowy nie jest konieczny, i nie może być równieży używany ze względów technicznych.**

#### Uwaga:

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru tętna: albo przy pomocy klipsa nauszny albo czujników dłoni albo pasa piersiowego. Jeśli do urządzenia nie jest podłączony klips nauszny lub jeśli w gniazdku czujnika tętna nie, automatycznie aktywny jest pomiar tętna dłoni. Jeśli do gniazda czujnika tętna podłączony jest klips nauszny, wówczas automatycznie wyłącza się funkcja pomiaru tętna dłoni. Wyciąganie wtyczki czujników tętna dłoni nie jest konieczne.

Jeżeli wyświetlacz komputera nie funkcjonuje prawidłowo, to odłącz zasilanie prądowe i podłącz urządzenie ponownie.

		
	✓	✓
	<b>Opcjonalnie</b>	✓
	<b>Opcjonalnie</b>	<b>Opcjonalnie</b>

#### Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

## Instrukcja treningowa

Tower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego. W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planować zgodnie z określonymi zaleceniami.

### Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciłście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

### O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę  $> 220$  minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

### Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,65$ .

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

### Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$ .

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

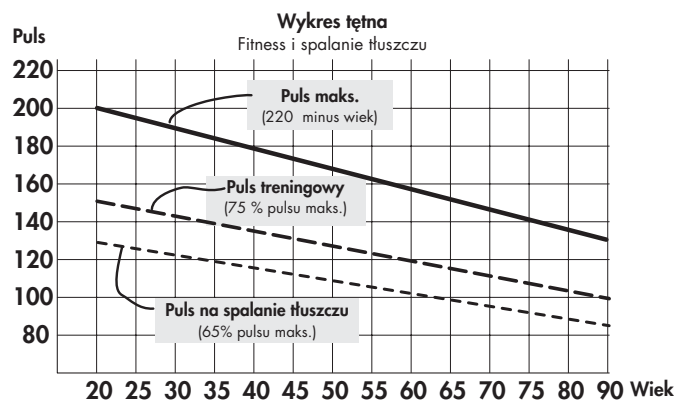
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

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

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służącą do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.



## Návod na trénink a obsluhu

**CZ**

### Obsah

#### Bezpečnostní pokyny 86

- Servis 86
- Vaše bezpečnost 86

#### Stručný popis 87

- Zobrazovací plocha / displej 87
- Funkční oblast / tlačítka 87
- Funkce elektroniky 87
- Vysvětlení tlačítek 88
- Vysvětlení k displeji 89

#### Rychlý start 90

(k seznámení)

Rychlý start

- Zahájení tréninku 90
- Ukončení tréninku 90
- Provoz v pohotovostním režimu (standby) 90

#### Výběr programu 91

#### Typ tréninku MANUAL 91

- Trénink s manuálním nastavením zátěže

#### Typ tréninku PROGRAM 92

- Trénink s přednastavenými profily

#### Typ tréninku PERSONAL 93

- Trénink s vlastním profilem

#### Typ tréninku H.R.C. 94

- Trénink s programem řízeným pulsem

#### Funkce RECOVERY 95

- Měření zotavovacího pulsu s kondiční známkou

#### Konec tréninku a pohotovostní režim 95

#### Všeobecná upozornění 96

- Stémové zvukové signály 96
- Výpočet kondiční známky 96
- Upozornění k měření pulsu
  - S ručním měřením pulsu 96
  - S ušním snímačem 96
  - S prsním pásem 96
- Poruchy počítače 96

#### Tréninkový návod 97

- Vytrvalostní trénink 97
- Intenzita zatížení 97
- Rozsah zatížení 97

#### Výkonová tabulka 123

## Bezpečnostní pokyny

### V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

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

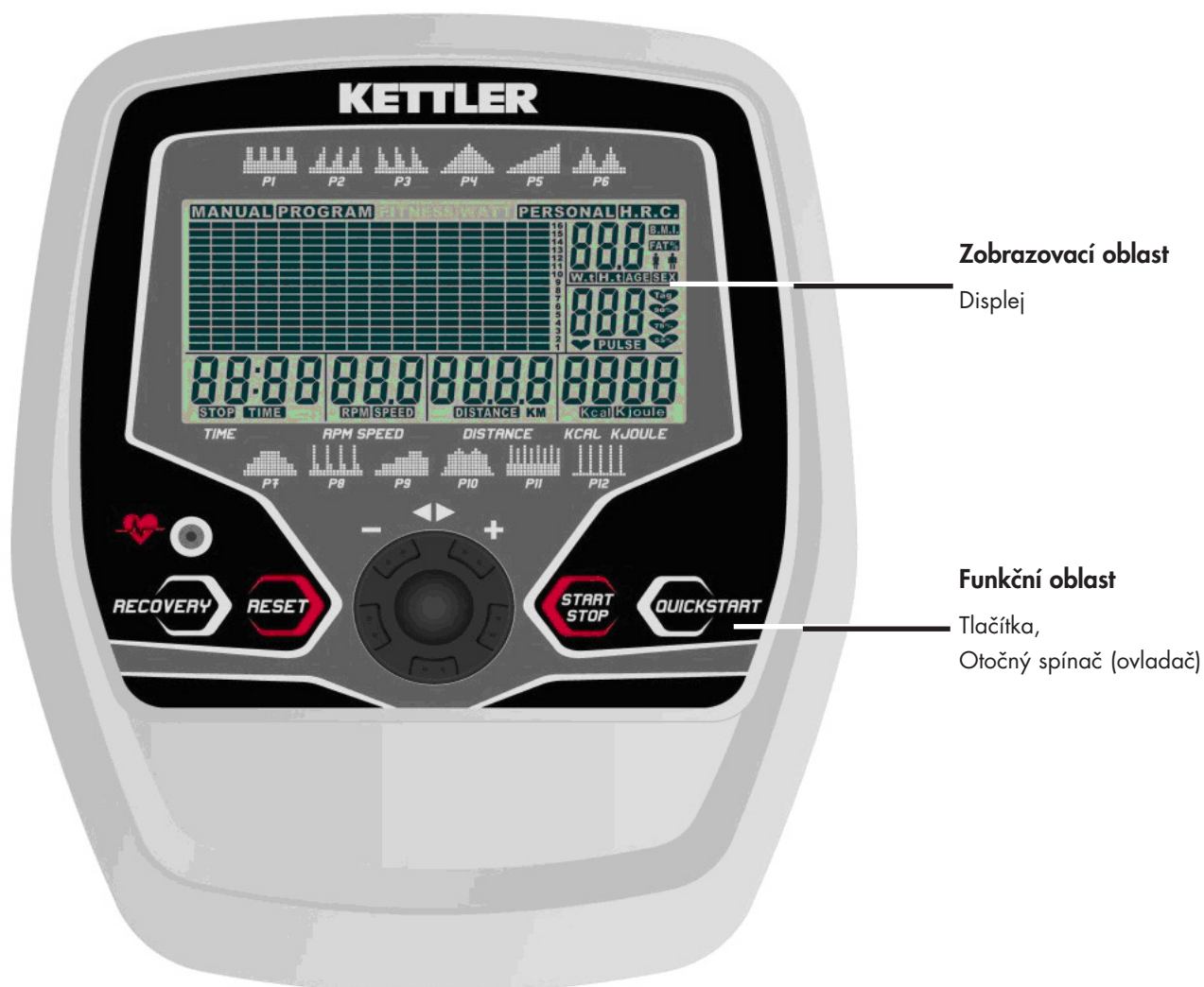
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

### Pro vaši bezpečnost:

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

## Stručný popis

Elektronika má funkční oblast s tlačítky a zobrazovací oblast (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.



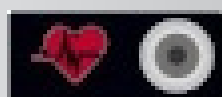
### Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- Paměť a zadání pro 4 osoby
- 4 typy tréninku:  
MANUAL = manuální nastavení zátěže,  
PROGRAM = přednastavené profily,  
PERSONAL = vlastní profil,  
H.R.C. = program řízený pulsem
- Tréninková zadání s možností uložení Čas, vzdálenost, spotřeba energie, sledování hodnoty pulsu
- Sledování s optickým a akustickým upozorněním
- Cílový puls v závislosti na věku
- Zobrazení kondiční známky 1–6, vypočtené pomocí hodnoty zotavovacího pulsu po 1 minutě
- Motorická změna nastavení stupně zátěže
- Vlastní zátěžový profil s možností uložení
- Výpočet spotřeby energie podle stupně zátěže a frekvence šlapání
- Volba zobrazení pro spotřebu energie [Kjoule nebo Kcal]
- Zobrazení teploty v pohotovostním režimu [°C]
- Integrovaný přijímač pulsu pro nekódované prsní pásy, např. T34 od společnosti POLAR

## Návod na trénink a obsluhu



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Stručný návod

### Funkční oblast

Funkce těchto 5 tlačítek je následovně stručně vysvětlena.

### Všechna tlačítka

- Zobrazení se přepne z pohotovostního režimu RECOVERY (zotavovací puls s kondiční známkou). Prostřednictvím tohoto funkčního tlačítka se při aktivovaném měření pulsu spustí funkce zotavovacího pulsu a vypočítá se kondiční známka.

### RESET (krátké stisknutí) před tréninkem

Prostřednictvím tohoto funkčního tlačítka se smaže aktuální zobrazení.

### RESET (delší stisknutí)

- Vymazání zobrazení za účelem restartu.

### Ovladač (otočení doprava)

- při výběru: přeskočí o jednu položku nabídky dále
- při zadávání: zvyšuje zadávanou hodnotu

### Ovladač (otočení doleva)

- při výběru: přeskočí o jednu položku nabídky dále
- při zadávání: snižuje zadávanou hodnotu

### Ovladač (krátké stisknutí)

- Výběr nebo zadání se použije. Otevře se další položka nabídky.
- Ovladač (delší stisknutí)
- Opět se zobrazí tréninkový výběr aktuální osoby.

### nebo

- Zobrazení se smaže s následujícím programem nebo osobním výběrem.

### RESET + ovladač (současně)

- Přepnutí spotřeby energie z kilojoulů na kilokalorie

### START STOP

- Zahájení tréninku. Čas tréninku se načítá.
- Zastavení tréninku se zobrazením STOP. Čas tréninku zůstane stát. Krátce se zobrazí průměr  $\emptyset$  stupňů zátěže.

### QUICKSTART (RYCHLÝ START)

- Spustí se program "MANUAL". Čas tréninku se načítá.

### Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

- Ušním měřičem pulsu
- Snímačem ručního pulsu
- Prsním pásem

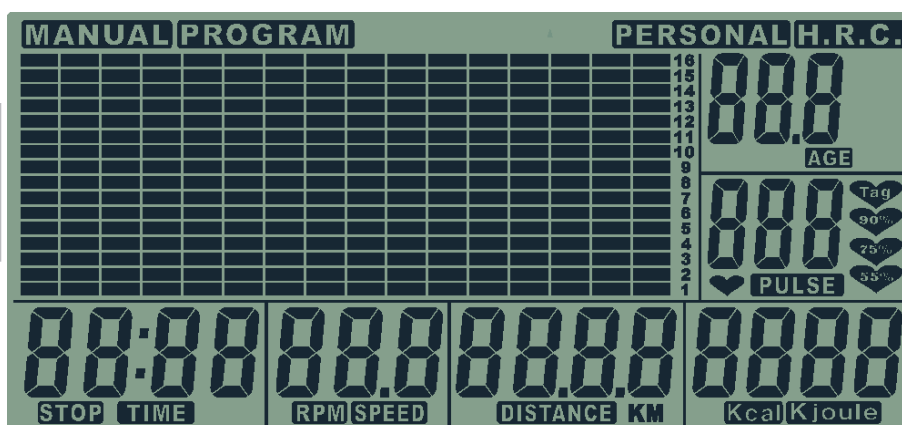


## Oblast zobrazení / Displej

Displej informuje o různých funkcích.

Výběr programu ze 4 typů tréninku	
<b>MANUAL:</b>	Stupně zátěže jsou nastavovány manuálně trénující osobou.
<b>PROGRAM:</b>	12 programů (profilů) nastavuje stupně zátěže.
<b>PERSONAL:</b>	Vlastní profil nastavuje stupně zátěže.
<b>H.R.C.:</b>	Program pro trénování pulsu se zadáním tréninkového pulsu

**Zátěžový profil**  
Výška = stupeň 1-16  
Počáteční poloha = vlevo



**Osoba (USER)**  
U0 = host, U1-U4  
**AGE**  
Věk: 10-99

**PULSE**  
Puls  
Zobrazení  
40 - 220  
**55%, 75%, 90%, Tag**  
Vypočítané hodnoty pulsu podle věku

<b>TIME</b> Čas tréninku Zobrazení 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00 <b>STOP</b> Přestávka Přerušování tréninku	<b>RPM</b> Frekvence šlapání Zobrazení 14 - 199 <b>SPEED</b> Rychlost Zobrazení - 99,9 km/h	<b>DISTANCE</b> Vzdálenost Zobrazení 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00	<b>Kcal Kjoule</b> Spotřeba energie Zobrazení 0 > 9999 9990 > 0 Kcal nebo Kjoule
--	--	--	---

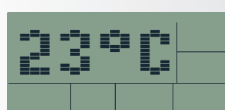
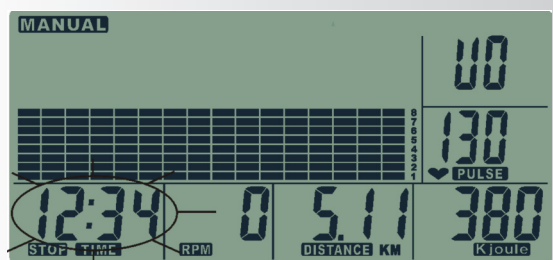
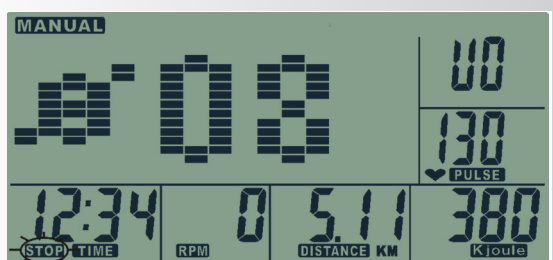
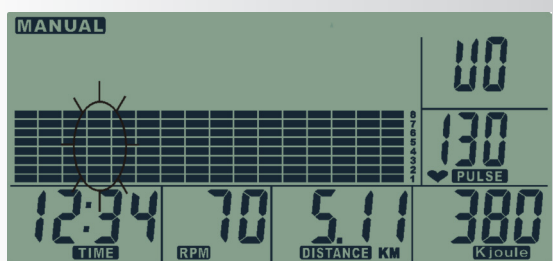
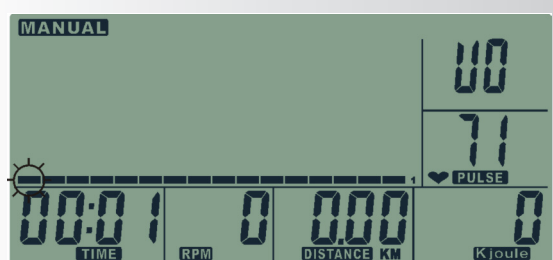
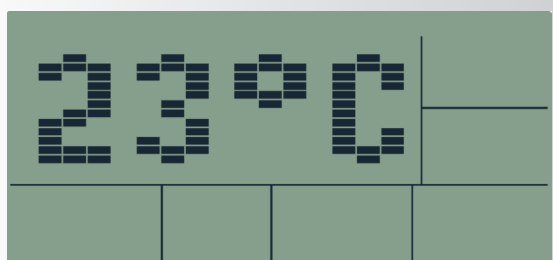
### Pohotovostní režim ze zobrazením teploty



Otáčky pedálů v návodu se vztahují na domácí treňažér  
60 ot/min = 21,3 km/h.

U krosového treňažéru existuje vztah  
60 ot/min = 9,5 km/h.

## Návod na trénink a obsluhu



## Rychlý start (k seznámení)

### Quickstart:

bez zvláštních nastavení

- Stiskněte tlačítko "QUICKSTART"

zobrazí se poslední uživatel

nebo

vyberte osobu

Spustí se program "MANUAL". Čas tréninku se načítá.

- Šlápněte na pedál

Frekvence šlapání, rychlost, vzdálenost a spotřeba energie se načítají. Puls, pokud je aktivní měření pulsu.

Aktuální sloupec se mění v taktu 15 sekund.

### Změna zátěže

- "Ovladač doprava"  
Zátěž se zvyšuje v krocích po jednom.
- "Ovladač doleva"  
Zátěž se snižuje v krocích po jednom.

### Přerušení tréninku

- Stiskněte "START STOP"  
Krátke se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø). Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0"  
Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku TIME a STOP.

### Pokračování v tréninku

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

nebo

### Konec tréninku a pohotovostní režim

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu se zobrazením teploty.

Pokračování v posledním tréninku je možné, pokud se zobrazí aktivuje stisknutím libovolného tlačítka nebo šlápnutím na pedál.

## Typ tréninku MANUAL

(manuální nastavení zátěže)

Blikající oblasti lze změnit.

- Otáčením ovladače se mění hodnoty.
- Stisknutím ovladače se potvrzuje.

### Zadání osobních dat

- Stiskněte tlačítko nebo ovladač.

Zobrazí se blikající poslední uživatel.

Zadejte osobu

Potvrďte osobu (zde osoba 1)

Zadejte věk

Ze zadání věku se podle vztahu 220 mínus věk vypočítají hodnoty cílového pulsu v programu H.R.C.

Potvrďte věk (zde 50 let)

### Výběr tréninku

Nastavte typ tréninku MANUAL

Potvrďte typ tréninku MANUAL

### Zadání tréninkových hodnot

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte zátěž (stupeň zátěže) (zde stupeň 8)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte čas tréninku

(zde 20:00 minut)

Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

(zde 7,00 KM)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

(zde 300 kJoulu)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd. (zde 130 tepů/min)

### Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál  
Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

### Změna zátěže

- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"  
Zátěž se zvýší nebo sníží

### Přerušování tréninku

- Stiskněte "START STOP"  
Krátke se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø).  
Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0".  
Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku a STOP.

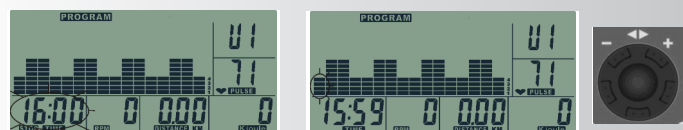
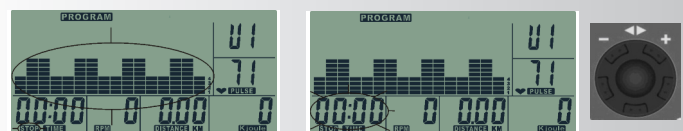
### Pokračování v tréninku

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

UM6786/UM6787



## Návod na trénink a obsluhu



### Upozornění:

Pokud bylo splněno zadání (bliká hodnota 0, zazní 8 signálních tónů) zobrazí se na displeji přerušení tréninku s blikajícím zobrazením času a **STOP**. Opět se zobrazí zadaná hodnota. Stisknutím tlačítka "**START STOP**" a šlápnutím na pedál se zobrazení opět aktivuje až po splnění dalšího zadání.

### Typ tréninku PROGRAM

Výběr z 12 programů (profilů), které automaticky nastavují stupně zátěže.

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PROGRAM

### Výběr z 12 programů

(zde P1)

### Zadání tréninkových hodnot

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte čas tréninku (zde 16:00 minut)

Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. U 16 minut odpovídá jeden sloupec 1 minutě. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd.

### Trénink

- Stiskněte "**START STOP**"
- Šlápněte na pedál

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

### Změna zátěže

- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"  
Zátěž se zvýší nebo sníží

### Přerušení tréninku

- Stiskněte "**START STOP**"  
Krátce se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø).  
Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0".  
Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku a STOP.

### Pokračování v tréninku

- Stiskněte "**START STOP**"
- Šlápněte na pedál

## Typ tréninku PERSONAL

Vytvoření vlastního profilu a trénink podle něj

**Zadejte nebo potvrďte osobní údaje**

**Vyberte PERSONAL**

Existují 2 možnosti: Vytvoření profilu před tréninkem nebo během tréninku.

### Vytvoření profilu před tréninkem

První profilový sloupec bliká a lze jej změnit.

- Otáčením ovladače se mění hodnoty.
- Stisknutím ovladače se potvrdí zátěž a přeskočí se na další sloupec
- Delším stisknutím ovladače se uloží profil

Čas tréninku bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut). Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. U 16 minut odpovídá jeden sloupec 1 minutě. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd.

### Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

### Vytvoření profilu během tréninku

První profilový sloupec bliká a lze jej změnit.

- Ovladač stiskněte po delší dobu
- Čas tréninku bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut)

### Trénink

- Stiskněte "START STOP"
  - Šlápněte na pedál
  - "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"
- Zátěž se zvýší nebo sníží

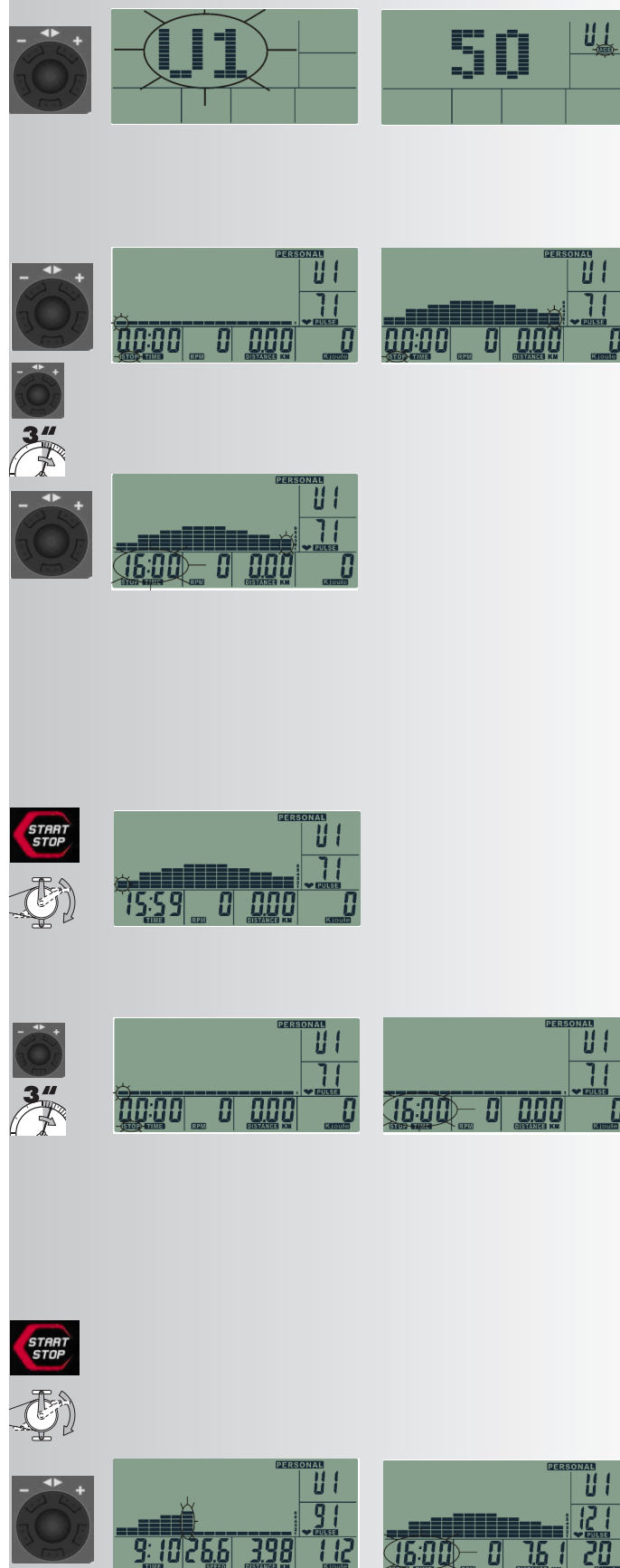
Při přechodu na další sloupec se stupeň zátěže uloží. Pokud bylo splněno zadání času (bliká hodnota 0, zazní 8 signálních tónů) zobrazí se na displeji přerušení tréninku s blikajícím zobrazením času a **STOP**. Opět se zobrazí zadaná hodnota. Profil se uloží.

Prostřednictvím tlačítka "START STOP" a šlápnutím na pedál se zobrazení opět aktivuje.

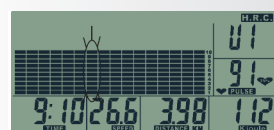
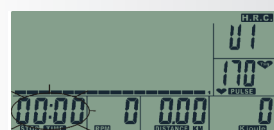
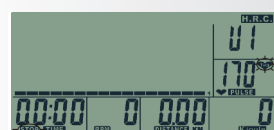
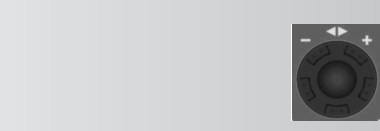
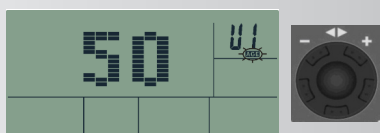
#### Upozornění:

Při otevření typu tréninku **PERSONAL** se nyní zobrazí vlastní profil.

## UM6786/UM6787



## Návod na trénink a obsluhu



## Typ tréninku H.R.C.

Program řízený pulsem

Pokud je aktuální puls nižší než cílový puls, zátěž se po 30 sekundách zvýší o jeden stupeň. Pokud je aktuální puls vyšší, zátěž se po 15 sekundách o jeden stupeň sníží.

**Zadejte nebo potvrďte osobní údaje**

**Vyberte H.R.C.**

## Zadání cílového pulsu

Na výběr jsou 4 hodnoty cílového pulsu 55%, 75%, 90% a Tag. K tomu zobrazené hodnoty pulsu se vypočítají ze vztahu  $220 - \text{zadaný věk}$ . U 50 let se zobrazí při 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Hodnotu "Tag" lze změnit.

55% bliká a lze změnit.

- Otáčením ovladače navolíte cílový puls.
- Stisknutím ovladače cílový puls potvrďte.

U položky Tag hodnota bliká a lze ji změnit.

Po zadání cílového pulsu se zobrazí symbol výběru pulsu napevno s aktuálním pulsem.

Čas tréninku TIME bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut).

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Následuje opět čas tréninku atd.

## Trénink

- Stiskněte "START STOP"
- Šlápněte na pedál

První profilový sloupec bliká a pohybuje se během tréninku směrem doprava.

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají.

Stupně zátěže se zvyšují, dokud není dosaženo cílového pulsu.

### Upozornění:

Pokud v programu H.R.C. dojde k výpadku měření pulsu, sníží se během 60 sekund zátěž na stupeň 1.

Pokud zůstane stupeň zátěže 1 po dobu 30 sekund nezměněn, budou vydány krátké zvukové signály a na displeji se zobrazí přerušení tréninku s blikajícím nápisem STOP.

## RECOVERY Fáze zotavovacího pulsu

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Pomocí tlačítka RECOVERY provedete měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

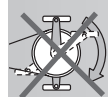
Pokud jste dosáhli cílových hodnot, ukončete trénink, stiskněte tlačítko RECOVERY a poté nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu. Při předchozím měření pulsu se na displeji objeví 00:60 pro čas a na displeji pro PULSE bliká aktuální hodnota pulsu. Doba se začíná odpočítávat od 00:60. Nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu, dokud odpočítávání nedosáhlo hodnoty >0<. Vpravo na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší a F6 nejhorší stav. Opětovné stisknutí tlačítka RECOVERY ukončí funkci.

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

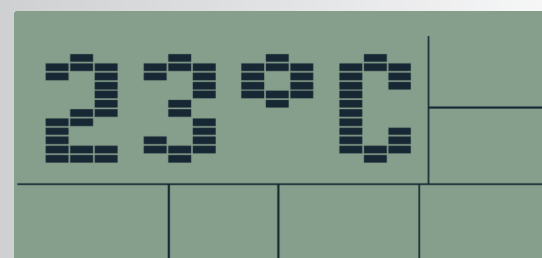
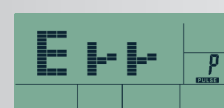
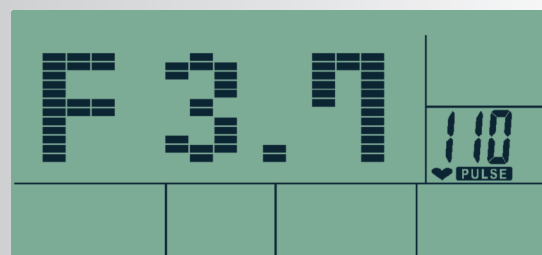
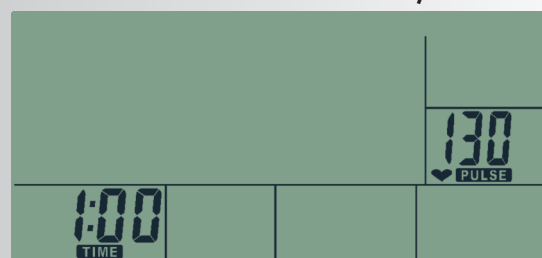
## Konec tréninku a pohotovostní režim

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu se zobrazením teploty, pokud již nebylo stisknuto žádné tlačítko, nedochází k žádným impulsům v rámci šlapání na pedály a není aktivní žádný puls.

Pokračování v posledním tréninku je možné, pokud se zobrazení aktivuje stisknutím libovolného tlačítka nebo šlápnutím na pedál.



UM6786/UM6787



## Návod na trénink a obsluhu

### Všeobecná upozornění

#### Systemové tóny

##### Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

##### Zadání

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

##### Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

##### Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaši výslednou „kondiční známku“ podle následujícího vzorce:

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

P1 = zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá      Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaši schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka“ zlepšuje.

##### Možnosti pro evidenci pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

##### S ručním měřením pulzu

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

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

##### S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulzům.

- Upevněte si ušní měřič pulzu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).

- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

##### S prsním pásem






Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysilači pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohou zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR. Dbejte na příslušný návod.

**Zásuvný přijímač není nutný a ani jej z technických důvodů nelze použít.**

##### Je možný pouze jeden druh měření pulzu:

buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky zasunut, ruční měření pulzu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojet konektory senzorů pro ruční měření pulzu.

Pokud displej přístroje nefunguje správně, odpojte přístroj od napájení a opět jej zapojte do sítě.

		
	✓	✓
	<b>Volitelně</b>	✓
	<b>Volitelně</b>	<b>Volitelně</b>

##### Pro vaši bezpečnost

Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.



## Návod ke cvičení

Tento trenážer byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu

(koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

### Intenzita tréninku

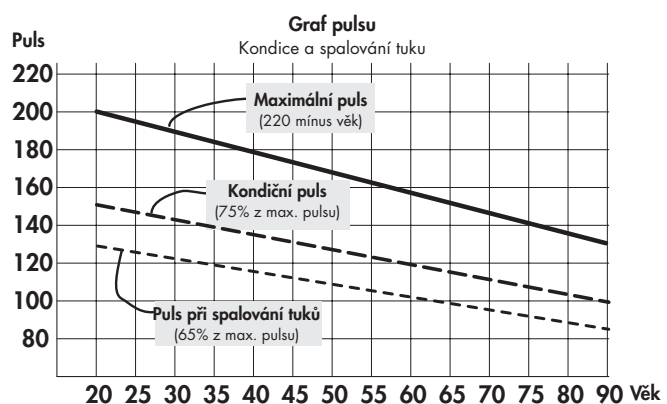
Intenzita se při cvičení na trenážeru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

### Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

Příklad: Věk 50 let >  $220 - 50 = 170$  tepů/min.



### Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

**65% = tréninkový cíl spalování tuku**

**75% = tréninkový cíl zlepšení kondice**

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

### Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně	
tréninků	10	minut
2-3 x týdně	20-30	minut
1-2 x týdně	30-60	minut

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně:

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

Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

## Instruções de treino e utilização

P

### Índice

<b>Instruções de segurança</b>	<b>98</b>	<b>Seleção do programa</b>	<b>103</b>	<b>Indicações gerais</b>	<b>108</b>
• Assistência técnica	98	<b>Área de treino MANUAL</b>	<b>103</b>	• Sons do sistema	108
• A sua segurança	98	• Treino com ajuste manual da resistência		• Cálculo das avaliações da condição física	108
<b>Descrição breve</b>	<b>99</b>	<b>Área de treino PROGRAM</b>	<b>104</b>	• Indicações relativas à medição da pulsação	108
• Área de indicação/Mostrador	99	• Treino com perfis predefinidos		Com pulsação para as mãos	108
• Área de função/Teclas	99	<b>Área de treino PERSONAL</b>	<b>105</b>	Com clipe para a orelha	108
• Funções da eletrónica	99	• Treino com perfil próprio		Com cinto torácico	108
• Explicação das teclas	100	<b>Área de treino H.R.C</b>	<b>106</b>	• Falhas no computador	108
• Explicação do mostrador	101	• Treino com programa comandado por pulsações		<b>Instruções de treino</b>	<b>109</b>
<b>Início rápido</b> (para familiarização)	<b>102</b>	<b>Função RECOVERY</b>	<b>107</b>	• Treino de resistência	109
Quickstart (início rápido)		• Medição da pulsação de recuperação com avaliação da condição física		• Intensidade da carga	109
• Início do treino	102	<b>Fim do treino e standby</b>	<b>107</b>	• Grau de esforço	109
• Fim do treino	102			<b>Tabela de desempenho</b>	<b>123</b>
• Modo de standby (repouso)	102				

## Instruções de segurança

### Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
  - Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
  - Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
  - Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
  - Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
  - Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
  - Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
- Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

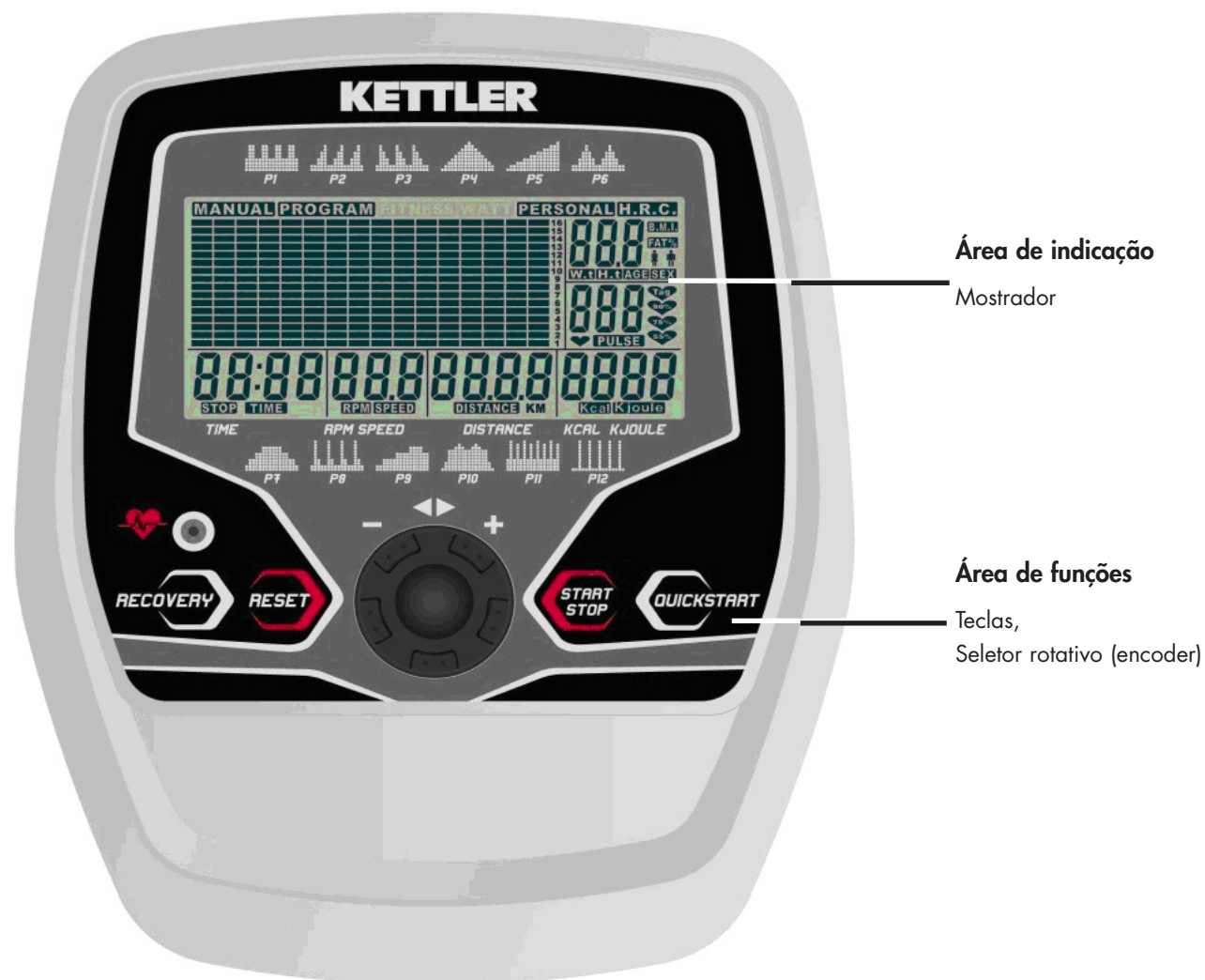
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

### Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**
- **Os sistemas de controlo do ritmo cardíaco podem não ser exatos. Um treino excessivo pode prejudicar gravemente a sua saúde ou mesmo causar a morte. Termine imediatamente o treino se sentir tonturas ou fraqueza.**

## Descrição breve

A eletrônica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (mostrador) com símbolos e gráficos variáveis.



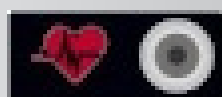
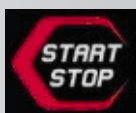
### A eletrônica tem as seguintes funções:

- Memória e valores para 4 pessoas
- 4 áreas de treino:
  - MANUAL = ajuste manual da resistência,
  - PROGRAM = perfis predefinidos,
  - PERSONAL = perfil próprio,
  - H.R.C. = programa comandado por pulsações
- Parâmetros de treino memorizáveis Tempo, percurso, consumo de energia, controlo do valor da pulsação
- Controlo com indicação ótica e acústica
- Pulsação pretendida dependente da idade
- Indicação de uma avaliação da condição física de 1 a 6 calculada com o valor da pulsação de recuperação após 1 minuto
- Ajuste motorizado do nível de resistência
- Perfil de esforço próprio memorizável
- Cálculo do consumo de energia em função do nível de resistência e frequência dos pedais
- Seleção da indicação para o consumo de energia [KJoule ou Kcal]
- Indicação da temperatura em standby [°C]
- Recetor da pulsação integrado para cintos torácicos não codificados p. ex. T34 da POLAR

## Instruções de treino e utilização



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Instruções breves

### Área de funções

As 5 teclas são sucintamente explicadas em seguida.

#### Todas as teclas

- Indicação desperta do modo de standby

**RECOVERY** (pulsação de recuperação com avaliação da condição física)

Com esta tecla de funções, com a medição da pulsação ativa, é iniciada a função de pulsação de recuperação e determinada uma avaliação da condição física.

**RESET** (premir brevemente) antes do treino

Com esta tecla de funções é apagada a indicação atual.

**RESET** (premir prolongadamente)

- A indicação é apagada para uma reinicialização.

**Encoder** (rodar para a direita)

- numa seleção: salta para o ponto de menu seguinte
- numa introdução: a introdução aumenta

**Encoder** (rodar para a esquerda)

- numa seleção: salta para o ponto de menu seguinte
- numa introdução: a introdução diminui

**Encoder** (premir brevemente)

- A seleção ou introdução é aceite.  
É selecionado o ponto de menu seguinte.

**Encoder** (premir prolongadamente)

- Volta a ser exibida a seleção do treino da pessoa atual.
- ou**
- A indicação é apagada com o programa seguinte ou a seleção de pessoas.

**RESET + Encoder** (simultaneamente)

- Conversão do consumo de energia de quilojoules para quilo-calorias

#### START STOP

- Início do treino. O tempo de treino começa a contar.
- Paragem do treino com a indicação STOP. O tempo de treino para. A média Ø dos níveis de resistência é indicada por breves instantes.

#### QUICKSTART

- É iniciado o programa "MANUAL". O tempo de treino começa a contar.

#### Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efetuada através de 3 fontes:

1. Clípe para a orelha
2. Sensores da pulsação para as mãos
3. Cinto torácico

## Área de indicação / Mostrador

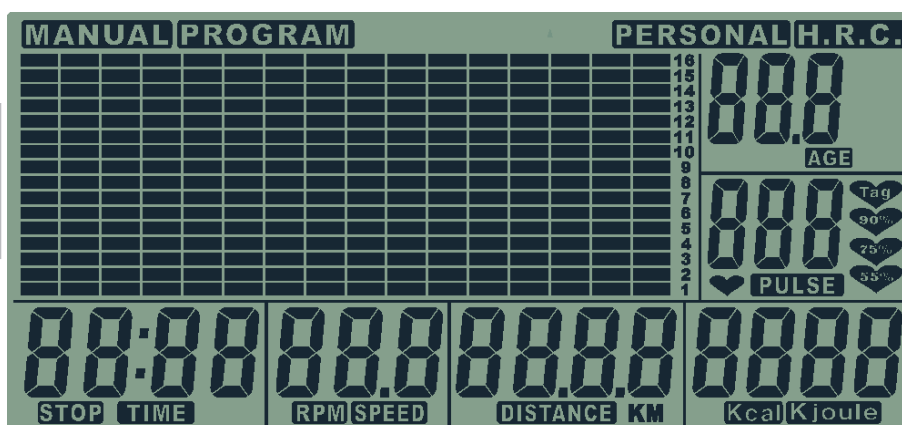
O mostrador fornece informações sobre as diferentes funções.

### Seleção do programa em 4 áreas de treino

- MANUAL:** Os níveis de esforço são definidos manualmente pelo utilizador.
- PROGRAM:** Os níveis de esforço são definidos por 12 programas (perfis).
- PERSONAL:** Os níveis de esforço são definidos por um perfil próprio
- H.R.C.:** O programa para o treino da pulsação com o valor predefinido de uma pulsação de treino

#### Perfil de esforço

Altura = nível 1-16  
Posição inicial = esquerda



#### Pessoa (USER)

U0 =visita, U1-U4

#### AGE

Idade: 10-99

#### PULSE

Pulsuação

Indicação  
40 - 220

55%, 75%,  
90%, Tag

Valores da pulsação  
calculados em função  
da idade

#### TIME

Tempo de treino.  
Indicação  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

#### STOP

Intervalo  
Interrupção do treino

#### RPM

Frequência dos  
pedais  
Indicação  
14 - 199

#### SPEED

Velocidade  
Indicação  
- 99,9 km/h

#### DISTANCE

Distância  
Indicação  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

#### Kcal Kjoule

Consumo de  
energia  
Indicação  
0 > 9999  
9990 > 0  
Kcal ou Kjoule

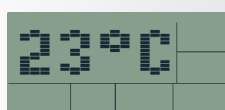
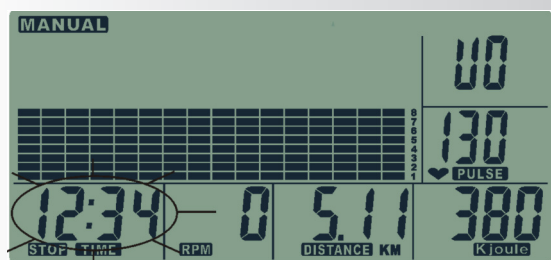
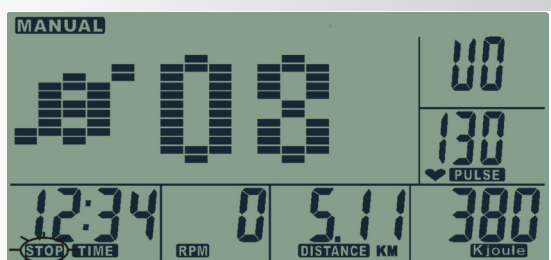
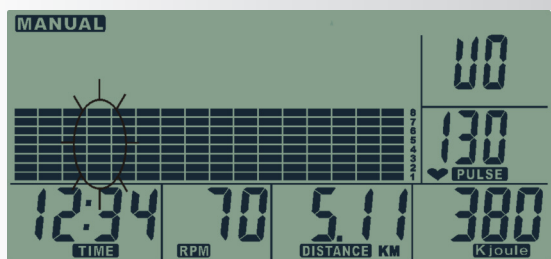
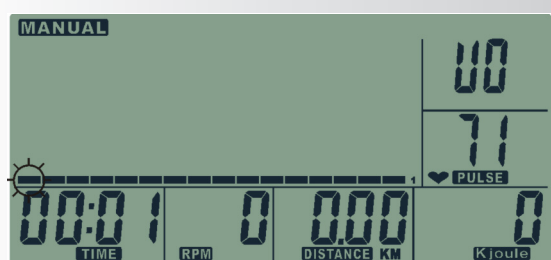
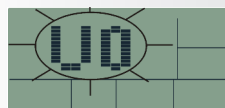
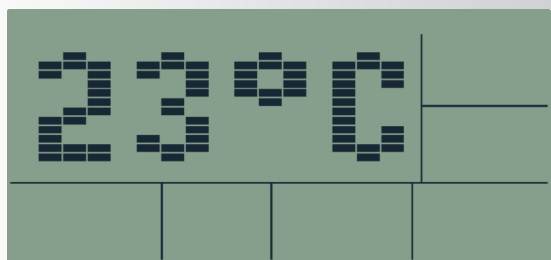
### Modo de standby com indicação da temperatura



As rotações do pedal nas instruções  
referem-se a uma bicicleta estática  
60 r.p.m. = 21,3 km/h.

Num Crosstrainer, a atribuição é  
60 r.p.m. = 9,5 km/h.

## Instruções de treino e utilização



## Início rápido (para familiarização)

### Quickstart:

sem definições específicas

- Premir "QUICKSTART".

é indicado o último utilizador

ou

Selecionar pessoa

É iniciado o programa "MANUAL". O tempo de treino começa a contar.

- **Começar a pedalar**

A frequência dos pedais, a velocidade, a distância e o consumo de energia começam a contar. Pulsação, caso esteja ativa uma medição da pulsação.

A barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

### Alterar o esforço

- "Encoder para a direita"  
O esforço aumenta em incrementos de 1.
- "Encoder para a esquerda"  
O esforço diminui em incrementos de 1.

### Interrupção do treino

- Premir "START STOP"  
O valor médio ( $\emptyset$ ) do esforço é indicado por breves instantes. A frequência dos pedais e a velocidade indicam "valores 0"  
O tempo de treino TIME e STOP são indicados a piscar.

### Retoma do treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

ou

### Fim do treino e modo de standby

4 minutos após o fim do treino, a indicação muda para o modo de standby com indicação da temperatura.

É possível retomar o treino, se a indicação for novamente ativada premindo uma tecla ou começando a pedalar.

## Área de treino MANUAL

(ajuste manual da resistência)

As áreas que piscam podem ser alteradas.

- Rodar o "encoder" para alterar.
- Premir o "encoder" para aceitar.

### Inserir dados da pessoa

- Premir a "tecla" ou o "encoder".

O último utilizador é indicado a piscar.

Definir a pessoa

Aceitar a pessoa (aqui Pessoa 1)

Inserir a idade

No programa H.R.C. são calculados, a partir da introdução da idade, os valores da pulsação pretendida, de acordo com a relação 220 menos idade.

Aceitar a idade (aqui 50 anos)

### Seleção do treino

Definir a área de treino MANUAL

Aceitar MANUAL

### Predefinir os valores de treino

Saltar ou definir e aceitar o esforço (nível de resistência) (aqui Nível 8)

Saltar ou definir e aceitar o tempo de treino (aqui Nível 20:00 minutos)

O tempo de treino definido é convertido em 16 barras de perfil. Se não for predefinido qualquer tempo, a barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

Saltar ou definir e aceitar a distância (aqui 7,00 KM)

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia (aqui 300 Kjoule)

Saltar ou definir e aceitar o valor da pulsação novamente o tempo de treino etc. (aqui 130 batimentos/min)

### Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia. Com a medição da pulsação ativa, a pulsação é controlada e o valor pisca como aviso se for ultrapassado.

### Alterar o esforço

- "Rodar o encoder para a direita ou esquerda"  
O esforço aumenta ou diminui

### Interrupção do treino

- Premir "START STOP"  
O valor médio (Ø) do esforço é indicado por breves instantes. A frequência dos pedais e a velocidade indicam "valores 0". O tempo de treino e STOP são indicados a piscar.

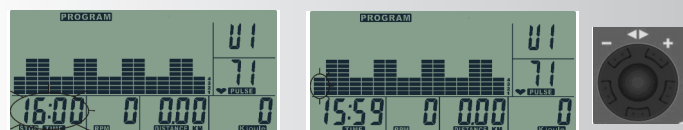
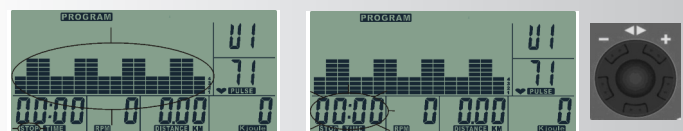
### Retoma do treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

UM6786/UM6787



## Instruções de treino e utilização



### Indicação:

A indicação Interrupção do treino mostra se um dos valores é atingido (o valor 0 pisca, 8 sinais sonoros) com a indicação do tempo a piscar e **STOP**. O valor predefinido é novamente indicado. Com a tecla "**START STOP**" e começando a pedalar, a indicação fica novamente ativa até ser atingido o valor seguinte.

### Área de treino PROGRAM

Seleção de 12 programas (perfis) que alteram automaticamente os níveis de esforço.

**Inserir ou confirmar dados da pessoa**

**Selecionar PROGRAM**

### Seleção de 12 programas

(Aqui P1)

### Predefinir os valores de treino

Saltar ou definir e aceitar o tempo de treino

(aqui 16:00 minutos)

O tempo de treino definido é convertido em 16 barras de perfil. Com 16 minutos, uma barra corresponde a 1 minuto. Se não for predefinido qualquer tempo, a barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

Saltar ou definir e aceitar a distância

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia

Saltar ou definir e aceitar o valor da pulsação

novamente o tempo de treino etc.

### Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia. Com a medição da pulsação ativa, a pulsação é controlada e o valor pisca como aviso se for ultrapassado.

### Alterar o esforço

- "Rodar o encoder para a direita ou esquerda"
- esforço aumenta ou diminui

### Interrupção do treino

- Premir "START STOP"
- valor médio (Ø) do esforço é indicado por breves instantes.
- A frequência dos pedais e a velocidade indicam "valores 0".
- tempo de treino e **STOP** são indicados a piscar.

### Retoma do treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar



## Área de treino PERSONAL

Criar um perfil próprio e treinar

**Inserir ou confirmar dados da pessoa**

**Selecionar PERSONAL**

Existem 2 possibilidades: Criar o perfil antes do treino ou durante o treino.

### Criar o perfil antes do treino

A primeira barra de perfil pisca e pode ser alterada.

- Rodar o "encoder" para alterar.
- Premir o "encoder" para aceitar o esforço e saltar para a barra seguinte
- Premir o "encoder" prolongadamente (ao fazê-lo, o perfil é memorizado)

O tempo de treino pisca e pode ser alterado. (aqui 16:00 minutos). O tempo de treino definido é convertido em 16 barras de perfil. Com 16 minutos, uma barra corresponde a 1 minuto. Se não for predefinido qualquer tempo, a barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

Saltar ou definir e aceitar a distância

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia

Saltar ou definir e aceitar o valor da pulsação

novamente o tempo de treino etc.

### Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar  
Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia. Com a medição da pulsação ativa, a pulsação é controlada e o valor pisca como aviso se for ultrapassado.

Criar o perfil durante o treino

A primeira barra de perfil pisca e pode ser alterada.

- Premir o "encoder" prolongadamente  
O tempo de treino pisca e pode ser alterado. (aqui 16:00 minutos)

### Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar
- "Rodar o encoder para a direita ou esquerda"  
O esforço aumenta ou diminui

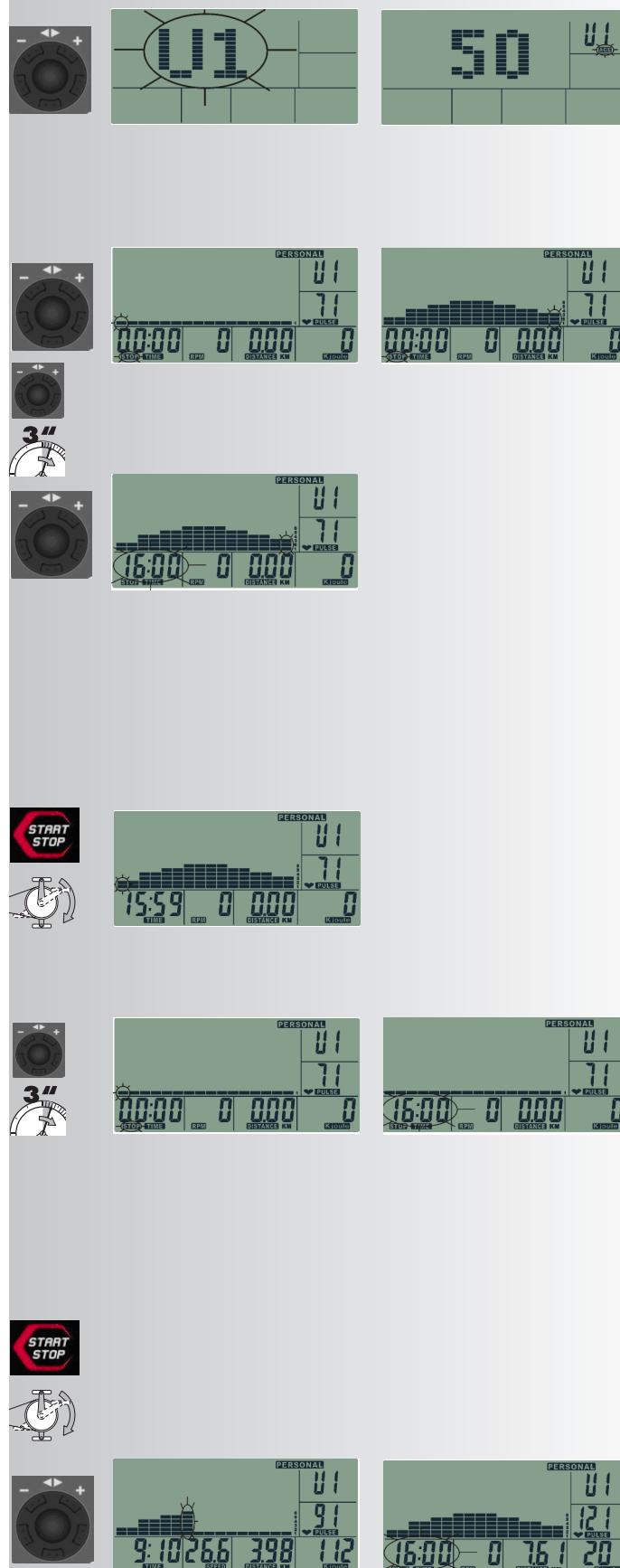
Ao saltar para a barra seguinte é memorizado o nível. A indicação Interrupção do treino mostra se a indicação do tempo é atingida (o valor 0 pisca, 8 sinais sonoros) com a indicação do tempo a piscar e STOP. O valor predefinido é novamente indicado. O perfil é memorizado.

Com a tecla "START STOP" e começando a pedalar, a indicação fica novamente ativa.

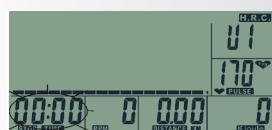
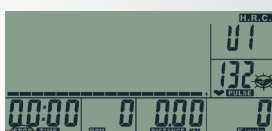
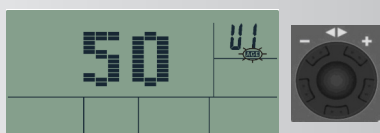
#### Indicação:

Ao selecionar a área de treino PERSONAL será, agora, indicado o próprio perfil.

## UM6786/UM6787



## Instruções de treino e utilização



## Área de treino H.R.C

Programa comandado por pulsações

Se a pulsação atual for inferior à pulsação pretendida, o esforço aumenta um nível após 30 segundos. Se for superior, o esforço diminui um nível após 15 segundos.

**Inserir ou confirmar dados da pessoa**  
**Selecionar H.R.C.**

### Predefinir a pulsação pretendida

Estão disponíveis 4 valores da pulsação pretendida com 55%, 75%, 90% e Tag para seleção. Os valores da pulsação indicados para o efeito são calculados a partir da relação  $220$  menos a idade introduzida. Com 50 anos são indicados com  $55\% = 96$ ,  $75\% = 132$ ,  $90\% = 158$ , Tag = 170.

O valor "Tag" pode ser alterado.

55% pisca e pode ser alterado.

- Rodar o "encoder" para selecionar a pulsação pretendida.
- Premir o "encoder" para aceitar a pulsação pretendida.

Com Tag, o valor pisca e pode ser alterado.

Depois da predefinição da pulsação pretendida, o símbolo da seleção da pulsação é indicado de forma fixa com a pulsação atual.

O tempo de treino TIME pisca e pode ser alterado. (aqui 16:00 minutos).

Saltar ou definir e aceitar a distância

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia novamente o tempo de treino etc.

### Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

A primeira barra de perfil pisca e desloca-se para a direita durante o treino.

Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia.

Os níveis de esforço aumentam até ser alcançada a pulsação pretendida.

### Indicação:

Se a medição da pulsação falhar no programa H.R.C., o esforço diminui para o nível 1 dentro de 60 segundos.

Se o nível 1 permanecer inalterado durante 30 segundos, são emitidos sinais sonoros curtos e a indicação sinaliza a interrupção do treino com STOP a piscar.

## RECOVERY Fase de pulsação de recuperação

A função RECOVERY pode ser utilizada após cada programa de treino.

A tecla RECOVERY permite obter uma medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma avaliação da sua condição física. Para um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Quando tiver alcançado os valores-objectivo, termine o seu treino, prima a tecla RECOVERY, e deixe as mãos sobre os sensores da pulsação para as mãos. Se tiver havido uma medição da pulsação anterior, aparece no mostrador 00:60 para o tempo e no mostrador PULSE pisca o valor da pulsação actual. A contagem decrescente do tempo é feita a partir de 00:60. Deixe as mãos sobre os sensores da pulsação, até que a contagem chegue a >0<. Do lado direito do mostrador é indicado um valor entre F1 e F6. F1 é o melhor estado e F6 o pior. A função é terminada premindo novamente RECOVERY.

Se durante a reposição do tempo não for detetada nenhuma pulsação, surge a mensagem de erro "Err".

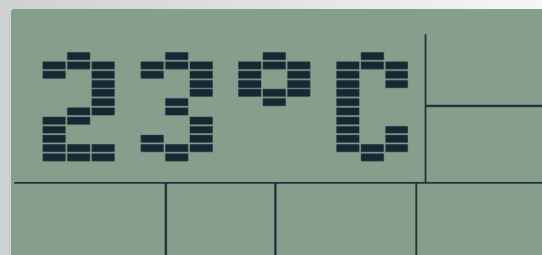
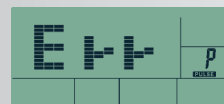
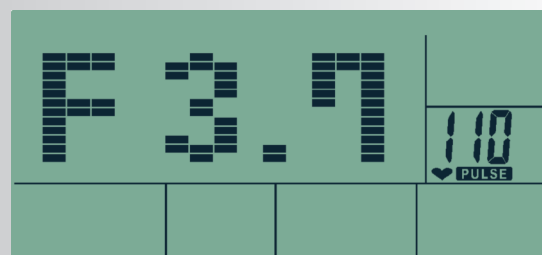
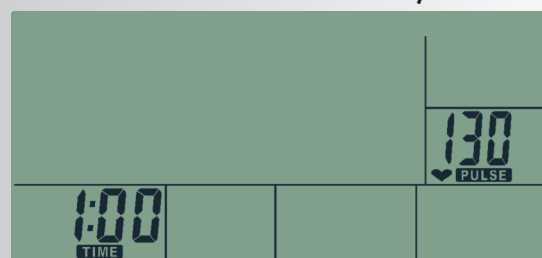
## Fim do treino e modo de standby

4 minutos após o fim do treino, a indicação muda para o modo de standby com indicação da temperatura, se nenhuma tecla for premida, não forem recebidos impulsos gerados pelo acionamento do pedal e não estiver ativa qualquer pulsação.

É possível retomar o treino, se a indicação for novamente ativada premindo uma tecla ou começando a pedalar.



UM6786/UM6787



## Instruções de treino e utilização

### Indicações gerais

#### Sons do sistema

##### Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

##### Valores

Ao alcançar os valores relativos ao tempo, à distância e aos kJoule/kcal, é emitido um som breve.

##### Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves.

##### Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação de recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - (10 \times (P1 - P2))^2$$

P1 = pulsação em esforço P2 = pulsação de recuperação

Nota 1 = muito bom Nota 6 = insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

##### Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação pisca ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

##### Com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contração do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto

##### Com clipe para orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, fricção o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulsos de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).

- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

##### Com cinto torácico

O receptor interno da pulsação é compatível com os receptores não codificados do cinto torácico POLAR. Em sistemas codificados podem ser indicados valores da pulsação incorrectos. Recomendamos o T34 da POLAR. Respeite as respectivas instruções. Respeite as respectivas instruções.





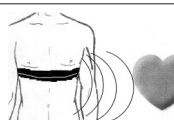
**Não é necessário um receptor de encaixe e, por motivos técnicos, este não pode ser utilizado.**

##### Indicação

Só é possível um tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos ou cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. Não é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

##### Falhas no computador

Se o mostrador do computador não funcionar correctamente, desligue a alimentação eléctrica e torne a ligar o aparelho.

		
	✓	✓
	<b>Opcional</b>	✓
	<b>Opcional</b>	<b>Opcional</b>

##### Para a sua segurança:

Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

## Instruções de treino

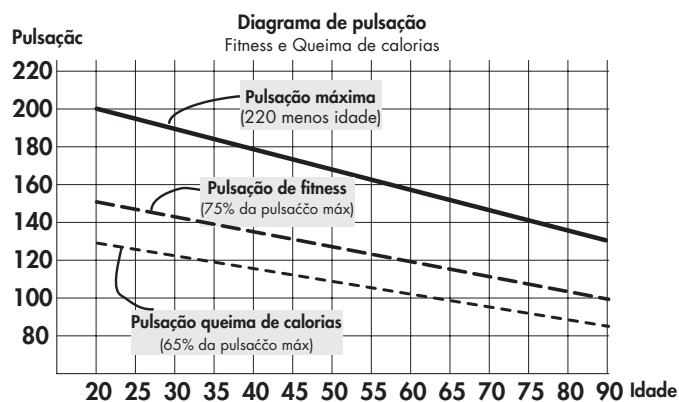
Este aparelho foi desenvolvido especialmente para o desportista amador. É particularmente adequado para o exercício cardiovascular. O exercício deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. Desta forma são produzidas sobretudo alterações e adaptações ao nível do sistema cardiovascular, Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

### Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

### Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante o treino de fitness deve ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo de 220 menos a idade não deve ser ultrapassado. A pulsação ideal do treino é determinada através da idade e do objectivo do treino.



### Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental  $(220 - \text{idade}) \times 0,65$ .

Indicação: A queima de gordura para a disponibilização de energia só é significativa com uma duração do treino superior a 30 minutos.

### Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental  $(220 - \text{idade}) \times 0,75$ .

A intensidade é definida durante o treino através dos níveis de travagem. Como principiante evite um treino com um ajuste muito elevado da resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Comece com um ajuste baixo da resistência de travagem e vá aumentando gradualmente até alcançar a pulsação ideal do treino. Durante o treino de fitness deve controlar regularmente se os valores da sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço:

Frequência do treino diariamente	Duração do treino
2-3 x por semana	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do exercício Alcance de uma unidade de treino

#### 1. Semana

3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
------------	--

#### 2. Semana

3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
------------	--

#### 3. Semana

3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
------------	--

#### 4. Semana

3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício
------------	--

Para registo pessoal, pode anotar os valores alcançados nos treinos na tabela de resultados. Antes e depois de cada sessão de treino, 5 minutos de ginástica aproximadamente servem para o aquecimento e para o arrefecimento. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino. Fora disso, não há nenhum inconveniente em treinar diariamente.

## Trænings- og betjeningsvejledning

DK

### Indholdsfortegnelse

<b>Sikkerhedsoplysninger</b>	<b>110</b>
• Service	110
• Sikkerhedsoplysninger	110
<b>Kort beskrivelse</b>	<b>111</b>
• Visningsområde / display	111
• Funktionsområde / taster	111
• De elektroniske deles funktioner	111
• Tastefunktioner	112
• Beskrivelse af displayet	113
<b>Quickstart</b>	<b>114</b>
(lær maskinen at kende)	
Quickstart	
• Starte træningen	114
• Afslutte træningen	114
• Standby	114

<b>Valg af programmer</b>	<b>115</b>
<b>Træningsområdet MANUAL</b>	<b>115</b>
• Træning med manuel ændring af belastningen	
<b>Træningsområdet PROGRAM</b>	<b>116</b>
• Træning med faste træningsprofiler	
<b>Træningsområdet PERSONAL</b>	<b>117</b>
• Træning med personlig profil	
<b>Træningsområde H.R.C</b>	<b>118</b>
• Træning med pulsstyret program	
<b>RECOVERY - funktion</b>	<b>119</b>
• Restitutionspulsmåling med fitnesskarakter	
<b>Afslutte træning og standby-tilstand</b>	<b>119</b>

<b>Generelle oplysninger</b>	<b>120</b>
• Alarmer	120
• Beregning af fitnesskarakter	120
• Oplysninger vedr. pulsmåling	120
Med håndpuls	120
Med øreclips	120
Med brystbælte	120
• Fejl på computeren	120
<b>Træningsvejledning</b>	<b>121</b>
• Udholdenhedstræning	121
• Belastningsintensitet	121
• Belastningsomfang	121
<b>Trænings skema</b>	<b>123</b>

## Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningssapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.  
Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

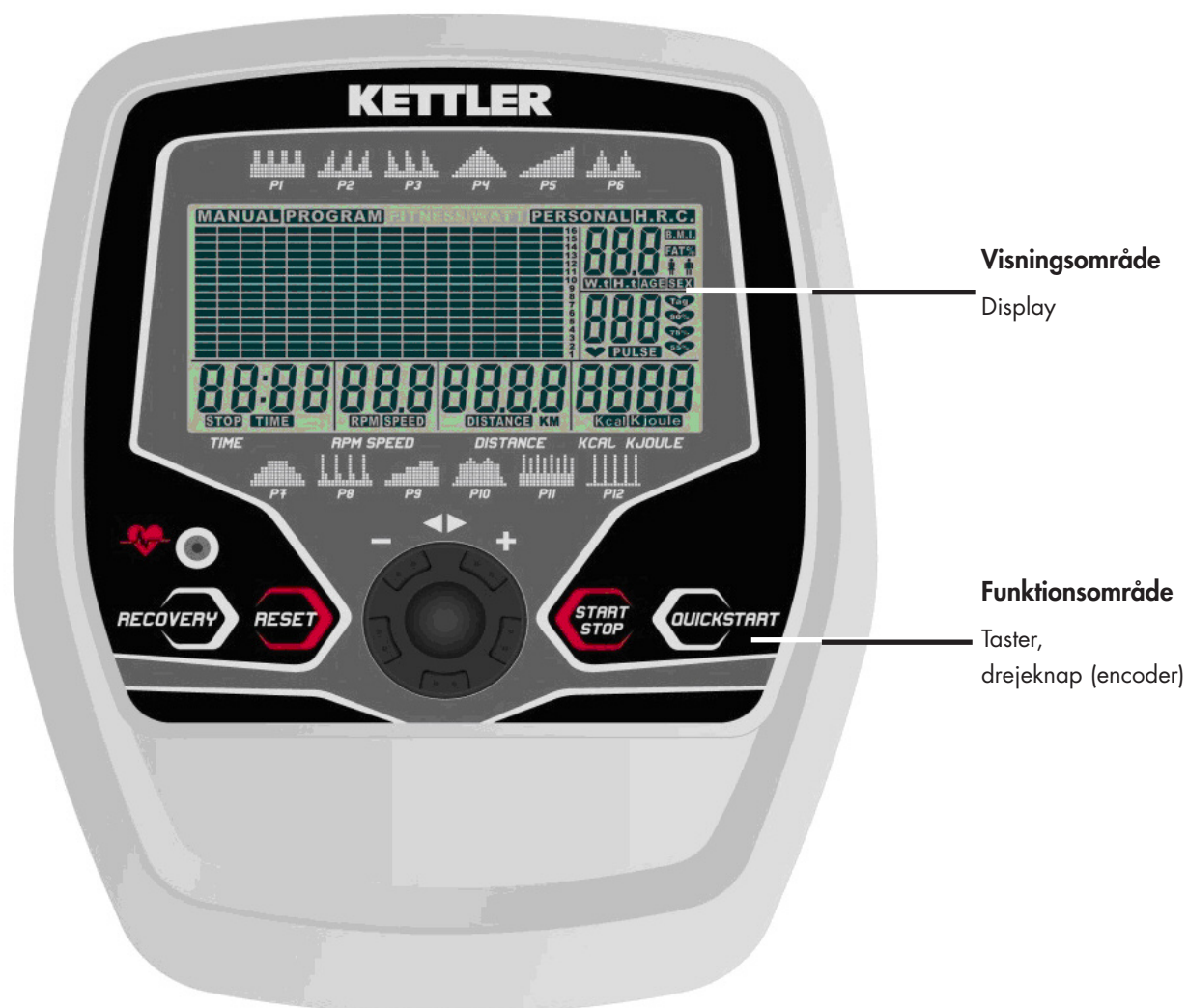
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

### Sikkerhedsoplysninger:

- **Spørg din læge til råds, før du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.**
- **Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være upræcise. For meget træning kan føre til alvorlige, sundhedsmæssige skader eller kan være livsfarligt. Hvis du bliver svimmel eller føler dig utilpas, så stands straks træningen.**

## Kort beskrivelse

Den elektroniske del har et funktionsområde med taster og et display med symboler og grafik, som kan ændres



Visningsområde

Display

Funktionsområde

Taster,  
drejknop (encoder)

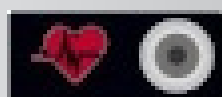
### Den elektroniske del har følgende funktioner:

- Hukommelse og forudindstillinger til 4 personer
- 4 træningsområder:  
MANUAL = manuel ændring af belastning,  
PROGRAM = faste træningsprogrammer,  
PERSONAL = personligt træningsprogram,  
H.R.C. = pulsstyret program
- Programmerbare træningsdata tid, afstand, energiforbrug, pulsovervågning
- Overvågning med visuel og akustisk signal
- Aldersafhængig målpuls
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet ud fra restitutionspulsværdien efter 1 minut.
- Motorisk ændring af bremsetrin
- Personlig, programmerbar belastningsprofil
- Beregning af energiforbrug på grundlag af bremsetrin og trædefrekvens
- Valg af visning af energiforbrug [kjoule eller kcal]
- Temperaturvisning ved standby [°C]
- Indbygget pulsmodtager til ukodede brystbælter f.eks. T34 fra POLAR

## Trænings- og betjeningsvejledning



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Kort brugsanvisning

### Funktionsområde

Der følger en kort forklaring af de 5 taster.

### Alle taster

- Lyset tændes i displayet efter standby-tilstand

### RECOVERY (restitutionspuls med fitnesskarakter)

Med denne funktionstast startes restitutionpulsfunktionen ved aktiv pulsmåling, og der gives en fitnesskarakter.

### RESET (tryk kort) før du begynder at træne

Med denne funktionstast slettes de aktuelle data i displayet.

### RESET (hold knappen nede)

- Slet de viste data og start igen.

### Drejeknap (drej til højre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: øges indstillingen

### Drejeknap (drej til venstre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: nedsættes indstillingen

### Drejeknap (kort tryk)

- Det valgte eller indtastningen gemmes.  
Der hoppes til næste menupunkt.

### Drejeknap (hold knappen nede)

- Det valgte personlige træningsprogram vises.

eller

- Visningen slettes, og der vælges program eller personprofil.

### RESET + drejeknap (tryk samtidigt på begge)

- Skifter visning af energiforbruget fra kilojoule til kilokalorier

### START STOP

- Starter træningen. Tiden tæller opad.
- Afbrydes træningen, vises et STOP i displayet. Træningstiden standser. Gennemsnittet  $\emptyset$  for bremsemodstand vises i kort tid.

### QUICKSTART

- Programmet "MANUAL" startes. Tiden tæller opad.

### Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder:

1. Øreclips
2. Håndpulssensorer
3. Brystbælte



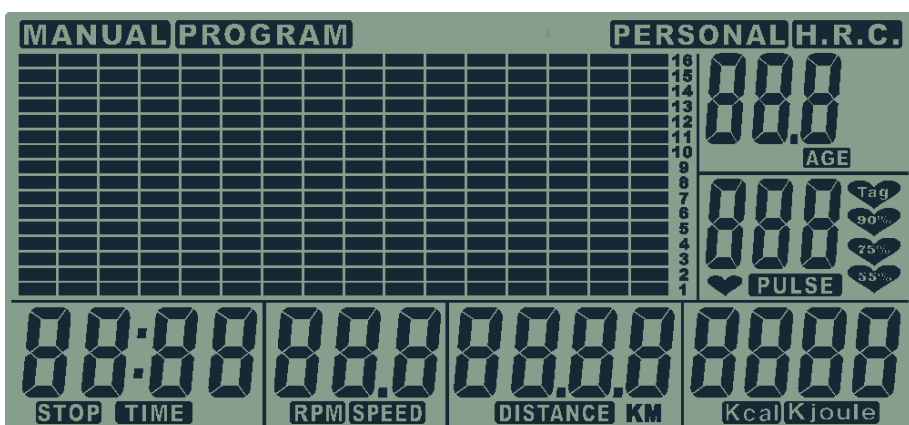
## Visningsområde / Display

I displayet vises informationer om de forskellige funktioner.

### Vælg mellem 4 træningsområder

- MANUAL:** Belastningstrinene indstilles manuelt af dig.
- PROGRAM:** 12 programmer (profiler) indstiller belastningstrinene.
- PERSONAL:** Din personlige profil indstiller belastningstrinene
- H.R.C.:** Pulstræningsprogram med forprogrammeret træningspuls

**Belastningsprofil**  
Højde = trin 1-16  
Startposition = venstre



### Person (USER)

U0 =gæst, U1-U4

### AGE

Alder:10-99

### PULSE

Puls

Display  
40 - 220

55%, 75%,  
90%, Tag

Beregnet puls efter  
alder

### TIME

Træningstid  
Display  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00  
STOP  
Break  
Afbrydelse af  
træningen

### RPM

Trædefrekvens  
Display  
14 - 199  
**SPEED**  
Hastighed  
Display  
- 99,9 km/h

### DISTANCE

Afstand  
Display  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

### Kcal Kjoule

Energiforbrug  
Display  
0 > 9999  
9990 > 0  
Kcal eller Kjoule

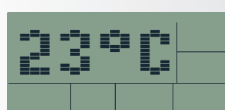
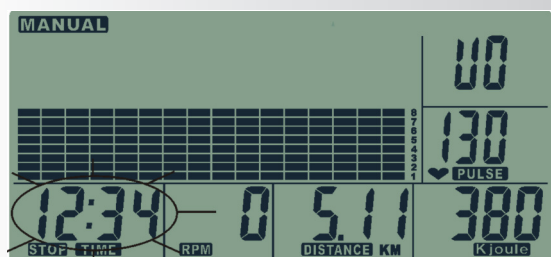
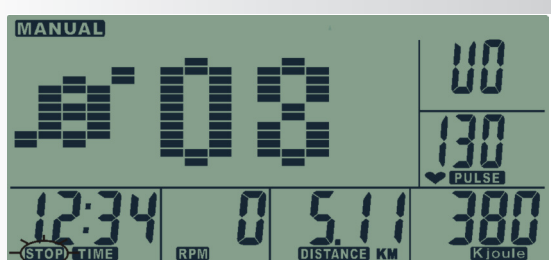
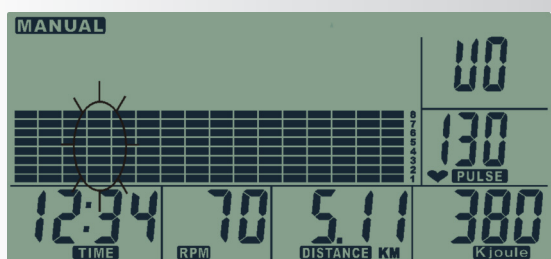
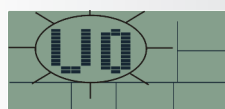
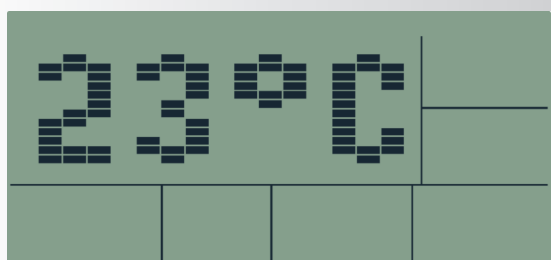
### Standby-tilstand med visning af temperatur



Pedalomdrejninger i brugsanvisningen  
gælder for hjemmetræneren  
60 o/min = 21,3 km/h.

På en crosstrainer er det  
60 o/min = 9,5 km/h.

## Trænings- og betjeningsvejledning



### Quickstart (lær maskinen at kende)

#### Quickstart:

uden særlige indstillinger

- Tryk på "QUICKSTART".

sidste bruger vises

eller

vælg person

Programmet "MANUAL" starter. Tiden tæller opad.

- Træd i pedalen  
Trædefrekvens, hastighed, afstand, og energiforbrug tæller opad. Puls, hvis pulsmålingen er aktiv.  
Den aktuelle bjælke skifter hvert 15. sekund.

#### Ændre belastning

- "Drejeknap til højre"  
Belastningen øges 1 trin ad gangen.
- "Drejeknap til venstre"  
Belastningen nedsættes 1 trin ad gangen.

#### Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"  
Gennemsnitsværdien ( $\emptyset$ ) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0  
Træningstiden TIME og STOP blinker.

#### Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

eller

#### Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand med visning af temperaturen.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.

## Træningsområdet MANUAL

(manuel ændring af belastningen)

Blinkende zoner kan ændres.

- Drej på drejeknappen, for at foretage ændringer.
- Tryk på drejeknappen for at gemme.

### Indstille personlige data

- Aktiver en "tast" eller "drejeknappen".

I displayet blinker den sidste bruger.

Vælg person

Gem person (her person1)

Indtast alder

Ud fra den indtastede alder beregnes målpulsen ved at regne 220 minus alderen i H.R.C -programmet.

Gem alderen (her 50 år)

### Valg af træningsprogram

Indstil træningsområdet MANUAL

Gem MANUAL

### Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem belastningen (bremsetrin) (her trin 8)

Spring over eller vælg og gem træningstiden

(her trin 20:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

(her 7,00 KM)

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

(her 300 kjoule)

Spring over eller vælg og gem pulsen

igen træningstid osv. (her 130 slag/min)

### Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

### Ændre belastning

- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"
- Belastningen øges eller nedsættes

### Afbrydelse af træningen

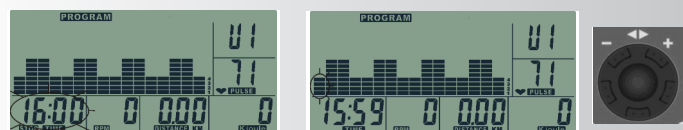
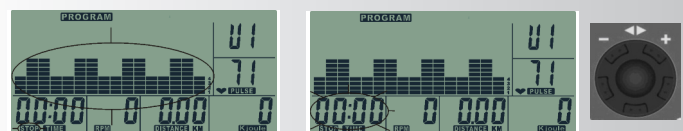
- Tryk på "START STOP"
- Gennemsnitsværdien (Ø) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0. Træningstiden og STOP blinker.

### Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen



## Trænings- og betjeningsvejledning



### Bemærk:

Hvis den indstillede værdi er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet at træningen er afbrudt ved at tiden blinker og der står **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Displayet aktiveres igen ved at trykke på **"START STOP"** tasten og træde i pedalerne, indtil man har nået den næste indstillede værdi.

### Træningsområdet PROGRAM

Der kan vælges mellem 12 programmer (profiler), som automatisk indstiller belastningstrinnene.

**Indtaste eller bekræfte personlige data**

**Vælg PROGRAM**

### Vælg mellem 12 programmer

(her P1)

### Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem træningstiden  
(her 16:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

Spring over eller vælg og gem pulsen igen træningstid osv.

### Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Den indstillede tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

### Ændre belastning

- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"  
Belastningen øges eller nedsættes

### Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"  
Gennemsnitsværdien ( $\emptyset$ ) af belastningen vises i kort tid.  
Trædefrekvens og hastighed står på 0.  
Træningstiden og STOP blinker.

### Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

## Træningsområdet PERSONAL

Oprette sin personlige profil og træne

**Indtast eller bekræft personlige data**

**Vælg PERSONAL**

Man har 2 muligheder: At oprette profilen før eller mens man træner.

### Oprette en profil før du starter træningen

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", foretager du ændringer.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes belastningen og der hoppes til næste bjælke
- Hold "drejeknappen" **nede** (profilen gemmes)

Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter). Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Springe over eller vælge og gemme afstand

Springe over eller vælge og gemme energiforbruget

Springe over eller vælge og gemme puls igen træningstid osv.

### Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalerne

Tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte værdi.

### Oprette profil, mens man træner

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Hold "drejeknappen" **nede**
- Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter)

### Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen
- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"

Belastningen øges eller nedsættes

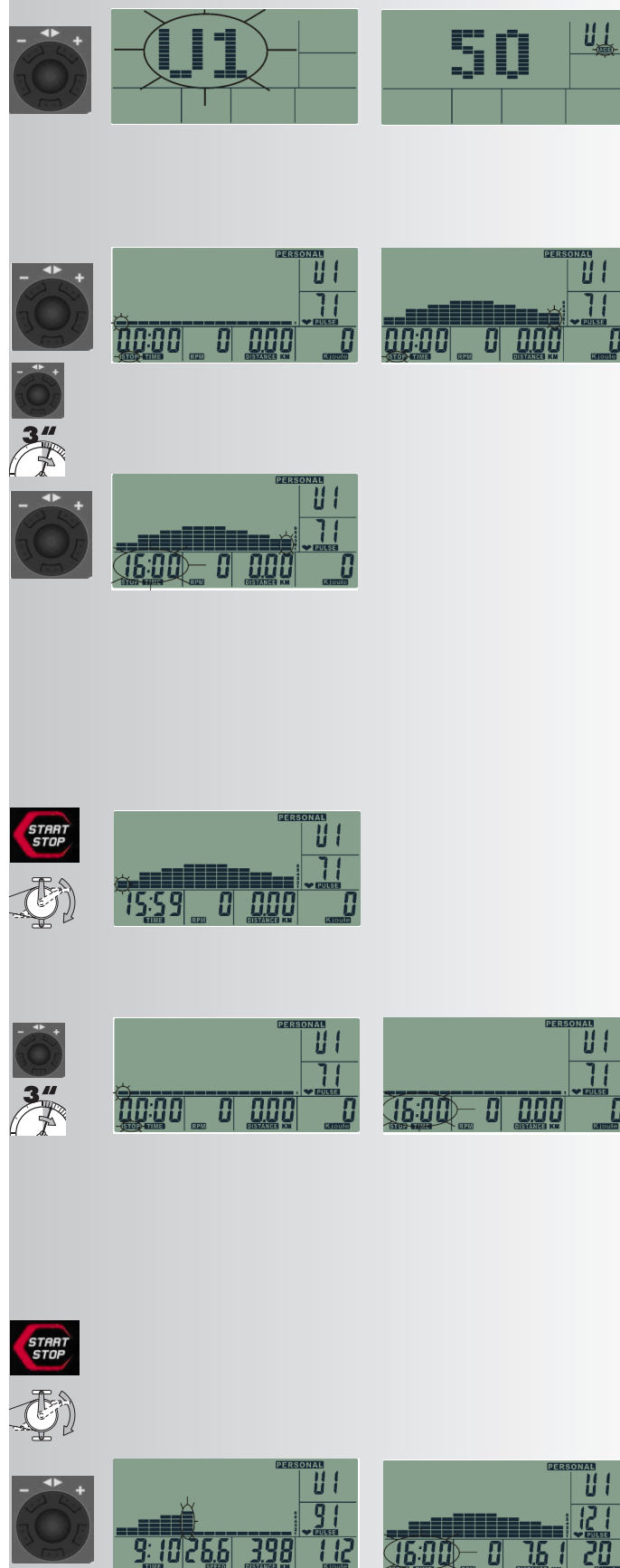
Når der hoppes til næste bjælke, gemmes trinnet. Når den indstillede tid er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet, at træningen er afbrudt, ved at tiden blinker, og der vises et **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Profilen gemmes.

Displayet aktiveres igen ved at trykke på "START STOP" tasten og træde i pedalerne.

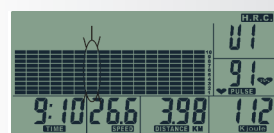
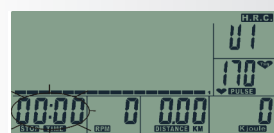
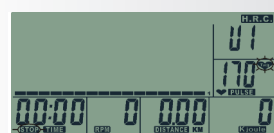
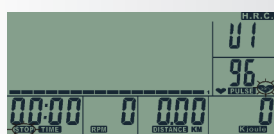
#### Bemærk:

Når du vælger træningsområdet **PERSONAL**, vises din personlige profil.

## UM6786/UM6787



## Trænings- og betjeningsvejledning



### Træningsområdet H.R.C

Pulsstyret program

Hvis den aktuelle puls er lavere end målpulsen, øges belastningen et trin efter 30 sekunder. Hvis den er højere, nedsættes belastningen et trin efter 15 sekunder.

**Indtaste eller bekræfte personlige data**

**Vælg H.R.C.**

### Vælg målpuls

Man kan vælge mellem 4 pulsværdier, 55%, 75%, 90% og Tag. De viste pulsværdier beregnes ud fra tallet 220 minus den indtastede alder. Ved 50 år vises ved 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Værdien "Tag" kan ændres.

55% blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", ændres målpulsen.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes målpulsen.

Ved Tag blinker værdien og kan ændres.

Når målpulsen er valgt, vises puls-symbolet permanent sammen med den aktuelle puls.

Træningstiden TIME blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter).

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget igen træningstid osv.

### Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Den første profilbjælke blinker og flytter sig mod højre under træningen.

Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad.

Belastningsstrinnene øges, indtil målpulsen er nået.

### Bemærk:

Hvis pulsmålingen i H.R.C.-ikke foretages, nedsættes belastningen til trin 1 i løbet af 60 sekunder.

Hvis trin 1 ikke ændres i 30 sekunder, lyder der nogle korte alarmer og STOP blinker i displayet og viser, at træningen er afbrudt.

## RECOVERY Restitutionsfase

RECOVERY-funktionen kan benyttes efter hvert træningsprogram.

Restitutionspulsen måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afvigelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpulsen. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået målværdierne, tryk på RECOVERY-tasten, og lad hænderne ligge på pulssensorerne. Ved forudgående måling af pulsen

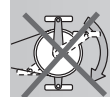
vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayet. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. Til højre i displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.

Hvis der ikke måles nogen puls, mens tiden tæller baglæns, vises en fejlmelding "Err".

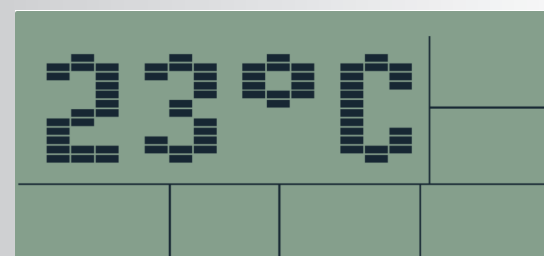
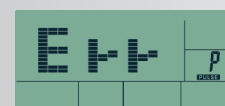
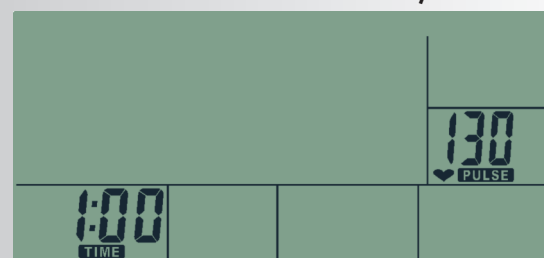
## Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand efter 4 minutter med visning af temperatur, hvis der ikke trykkes på en tast, eller der ingen impulser kommer fra pedalerne, og der ingen aktiv puls kan måles.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.



UM6786/UM6787



## Trænings- og betjeningsvejledning

### Generelle oplysninger

#### Systemlyde

##### Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

##### Forudindstillinger

Når man når de forudindstillede værdier for tid, distance og KJoule/kcal lyder der et kort bip.

##### Overskridelse af den maksimale puls

Hvis den indstillede maks. puls overskrides med et pulsslag, lyder der på det tidspunkt 2 korte bip.

##### Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og vurderer forskellen mellem belastningspuls og restitutionspuls og beregner så fitnesskarakteren efter følgende formel:

$$\text{Karakter (F)} = 6 - (10 \times (P1 - P2))^2$$

P1 = belastningspuls

P2 = restitutionspuls

Karakter 1 = meget god

Karakter 6 = dårlig

Sammenligningen af belastnings- og restitutionspuls er en enkel og hurtig ulighed for at kontrollere fysisk fitness. Fitnesskarakteren er en orienteringsværdi for restitutionsevnen efter fysisk belastning. Inden du trykker på restitutionstasten og finder frem til din fitnesskarakter, bør du i længere tid, dvs. mindst 10 minutter, træne i dit belastningsområde. Ved regelmæssig kredsløbstræning vil du kunne konstatere, at din "fitnesskarakter" bliver bedre.

##### Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

##### Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold altid begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne

##### Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller på et pandebånd med den medfølgende clips.

##### Med brystbælte






Den interne pulsmodtager er kompatibel med ukodede POLAR brystbæltensendere. Ved indkodede systemer kan der vises forkerte pulsværdier. Vi anbefaler at anvende T34 fra POLAR. Se venligst den pågældende vejledning.

**Det er ikke nødvendigt med en pulsmodtager, som af tekniske årsager heller ikke må anvendes.**

Det er kun muligt at måle pulsen på én måde, enten med øreclips, med håndpuls eller med brystbælte. Hvis der ikke sidder en øreclips i pulsbøsningen, er håndpulsmåling aktiveret. Stikkes der en øreclips i pulsbøsningen, deaktiveres håndpulsmåling automatisk. Det er ikke nødvendigt at trække stikket til håndpuls-sensorerne ud.

##### Fejl på computeren

Når computerens display ikke fungerer korrekt, sluk strømmen på maskinen og tilslut den på ny.

		
	✓	✓
	<b>Ekstraudstyr</b>	✓
	<b>Ekstraudstyr</b>	<b>Ekstraudstyr</b>

##### For din egen sikkerheds skyld

Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet



## Træningsvejledning

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspuls. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekammerne og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarene). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

### Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

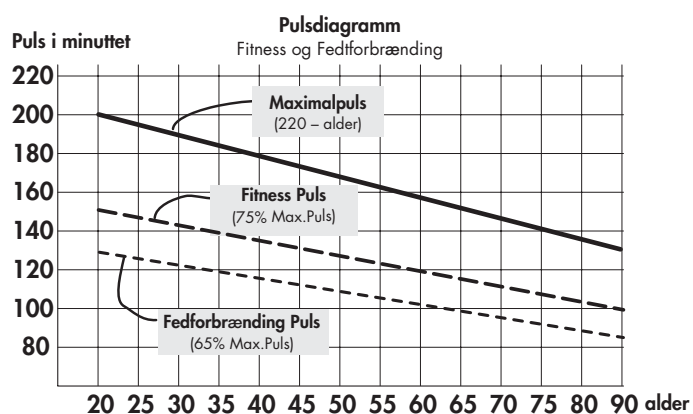
### Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets puls-frekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut  $> 220$  minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

### Træningsmål: Fedtforbrænding/vægttab

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel:  $(220 - \text{alder}) \times 0,65$ .

Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på min. 30 minutter.



### Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel:  $(220 - \text{alder}) \times 0,75$ .

Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin på mellem 1 og 16. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede puls-frekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast

dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

### Belastningsprogram

Begyndere bør altid starte træningen på et lavt belastningsniveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning. Idrætslæger anbefaler følgende belastningsfaktorer:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Træningstiden på 30 – 60 minutter kan ikke anbefales til nybegyndere. Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

### Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed

Uge 1	
3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.





# KETTLER

