



- EN

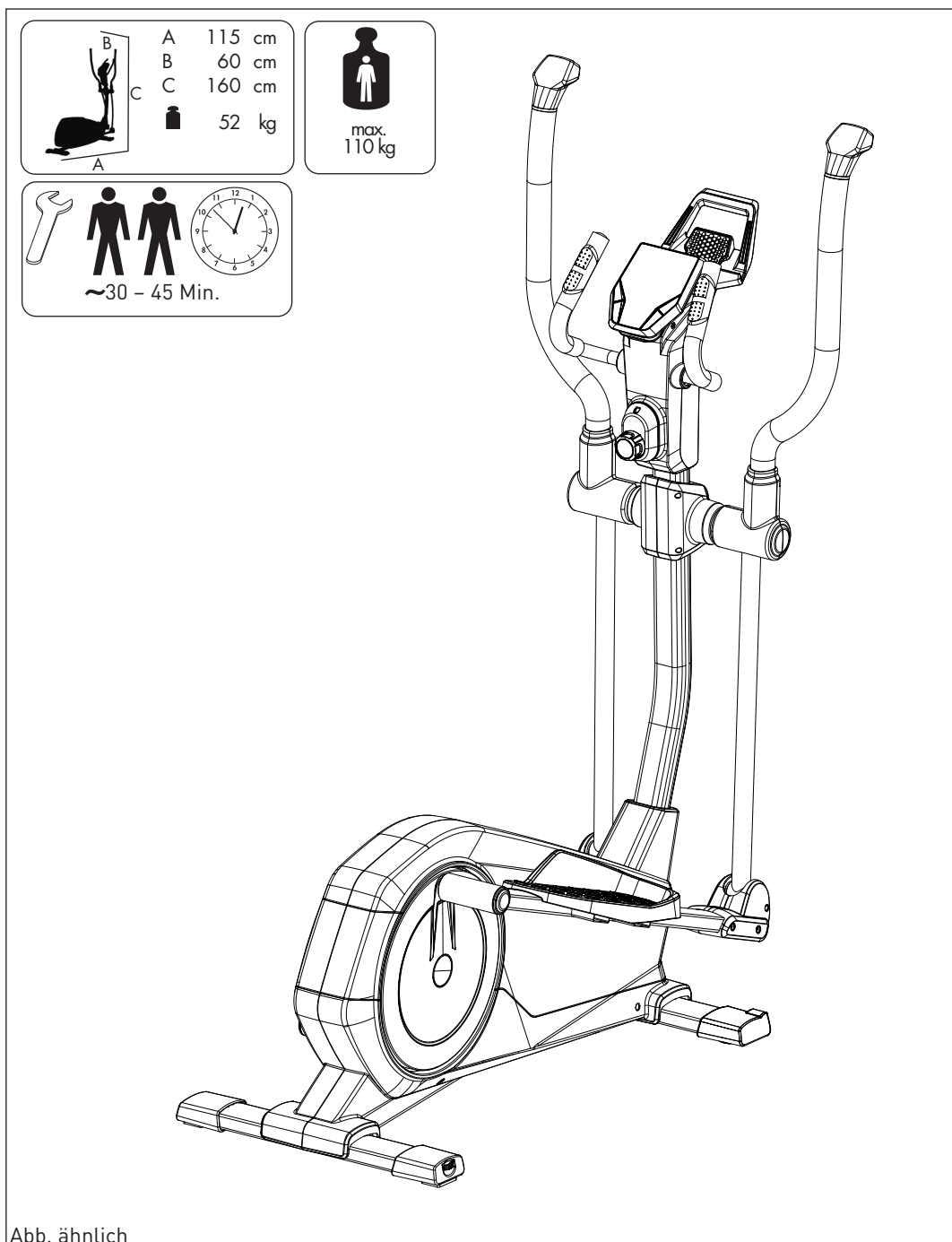


Abb. ähnlich

Samlevejledning Crosstrainer „RIVO 2“

Art.-Nr. 07692-100

- DK - Vigtige instruktioner

Læs disse instruktioner omhyggeligt, inden montering og brug for første gang. De indeholder information, som er vigtig for din sikkerhed såvel som for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner på et sikkert sted til referenceformål, vedligeholdelsesarbejde og til at hjælpe dig ved bestilling af reservedele.

- ⚠ **RISIKO!** Mens monteringen af produktet holdes væk fra børns rækkevidde (kvælningsfare - indeholder små dele).
- ⚠ **RISIKO!** Al anden brug af udstyret er forbudt og kan være farligt. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader eller kvæstelser forårsaget af forkert brug af udstyret.
- ⚠ **RISIKO!** Instruer folk, der bruger udstyret (især børn) om mulige farekilder under træningen.
- ⚠ **RISIKO!** Forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. Fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
- ⚠ **RISIKO!** Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overøvelse kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsindretningen skal kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til fysisk træning af voksne mennesker.
- ⚠ **ADVARSEL!** Før du begynder dit træningsprogram, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.
- ⚠ **ADVARSEL!** **Al interferens med dele af produktet, der ikke er beskrevet i manualen, kan forårsage skade eller fare for personen, der bruger denne maskine. Omfattende reparationer må kun udføres af KETTLER servicepersonale eller kvalificeret personale, der er uddannet af KETTLER.**



ADVARSEL! Denne træningsindretning er kun til hjemmebrug.

- Træningsindretningen er designet i overensstemmelse med de nyeste sikkerhedsstandarder. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er blevet undgået eller gjort så sikre som muligt.
- Træningsapparatet svarer til DIN EN 20957 -1 / DIN EN 20957-9, klasse HB. Det er derfor uegnet til terapeutisk brug.
- Kontakt din KETTLER-forhandler i tilfælde af forespørgsel.
- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid. Af denne grund skal slidte eller beskadigede dele udskiftes øjeblikkeligt, og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER-reservedele.
- Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal du kontrollere alle dets komponenter næsten hver 1-2 måned. Vær særlig opmærksom på skruerne og møtrikkerne. Dette gælder især ved fastgørelse af grebstrop, løbeplade og fastgørelse af styret og forrøret.
- Før du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre dig, at du er i orden nok til at bruge udstyret.

Instruktioner til samling

- ⚠ **RISIKO!** Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, for eksempel må du ikke forlade værktøjer liggende. Bortskaf altid emballagematerialet på en sådan måde, at det muligvis ikke medfører nogen fare. Der er altid en risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!
- ⚠ **ADVARSEL!** Bemærk, at der altid er fare for kvæstelser, når du arbejder med værktøjer eller udfører manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du monterer denne maskine.

Basér dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred!

- Før brug skal du altid kontrollere alle skruer og stikforbindelser samt respektive sikkerhedsanordninger korrekt.
- Bær altid egnede sko, når du bruger.
- Vores produkter er underlagt konstant innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os retten til at udføre tekniske modifikationer.
- Når du vælger apparatets placering, skal du sikre en passende sikkerhedsafstand fra eventuelle forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedpassager (stier, dørbåninger, korridorer).
- Denne træningsanordning skal under alle omstændigheder indstilles på en vandret overflade.
- Sikkerhedsafstanden skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet.
- Overhold altid de generelle sikkerhedsregler og forholdsregler ved arbejde med elektrisk udstyr.
- Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling, når de er i drift. Lad ikke særlig strålingskrævende apparater (f.eks. Mobiltelefoner) ligge lige ved siden af cockpiten eller det elektroniske styresystem, da ellers viste værdier kan blive forvrænget (f.eks. Pulsmåling).
- Produktet er ikke egnet til brug af personer, der vejer over 110 kg.
- Ingen må være i bevægelsesområdet for en træningsperson under træning
- Denne træningsmaskine må kun bruges til øvelser, der er angivet i træningsinstruktionerne.
- Den overflade, hvorpå enheden er placeret, skal være robust og jævn. Anbring gummimåtter eller stråmåtter under det for at dæmpe støj eller stød. Kun til apparater med vægt. Undgå kraftige svingninger i håndvægte!
- Ved montering af produktet skal du tage hensyn til de anbefalede drejningsmomentoplysninger ($M = xx \text{ Nm}$).
- Dette apparat kan bruges af børn fra 14 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de har fået tilsyn eller instruktion om brug af apparatet på en sikker måde og forstår involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke foretages af børn uden tilsyn.

- Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de ikke er beskadigede. Hvis du har nogen grund til klage, skal du kontakte din KETTLER-forhandler.
- Før udstyret samles, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, der er vist i diagrammerne. Den rigtige rækkefølge er angivet med store bogstaver.

- Udstyret skal samles med omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald en anden persons hjælp, hvis muligt teknisk talentfuld.
- Det fastgørelsesmateriale, der kræves til hvert samlingstrin, vises i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som instrueret. De nødvendige værktøjer leveres med udstyret.
- Skru alle delene løst sammen først, og kontroller, at de er samlet korrekt. Spænd låsemøtrikkerne med hånden indtil modstand

Håndtering af udstyret

- Inden du bruger udstyret til træning, skal du kontrollere omhyggeligt for at sikre dig, at det er korrekt monteret.
- Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da det kan forårsage at det rustner. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drikkevarer, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.
- Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke have lov til at lege med den. Børn i leg opfører sig uforudsigeligt, og der kan opstå farlige situationer, som producenten ikke kan holdes ansvarlig for. Hvis børn på trods heraf får lov til at bruge udstyret, skal du sørge for, at de bliver instrueret i dets korrekte anvendelse og overvåges i overensstemmelse hermed.
- Udstyret afhænger af omdrejninger pr. Minut.
- En lille støjproduktion ved oplagring af centrifugalmassen skyldes konstruktionen og har ingen negativ indvirkning på driften. Støj, der muligvis forekommer under omvendt pedalering, skyldes konstruktion og er helt sikre.
- Træningscyklussen har et magnetisk bremsesystem. Bremsesystemet kan justeres

mærkes, brug derefter skruenøgle til at stramme møtrikkerne helt mod modstand (låseenhed). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er strammet ordentligt. Bemærk: Når låsemøtrikker er skruet ud fungerer de ikke længere korrekt (låseenheden er ødelagt) og skal udskiftes.

- Af tekniske grunde forbeholder vi os retten til at udføre forberedende monteringsarbejde (f.eks. Tilføjelse af rørstik).

- For at fungere korrekt kræver pulsfunktionen en mindste spænding på 2,7 volt (kun til computere, der arbejder med batterier).
- Før du begynder din første træning, skal du gøre dig grundigt bekendt med alle enhedsfunktioner og -indstillinger.

Pleje og vedligeholdelse

- **For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes på den højest mulige standard, bestemt af dets konstruktion, skal dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.**
- **Brug til din regelmæssige rengøring, vedligeholdelse og pleje af vores apparatsvedligeholdelsessæt (artikel nr. 07921-000) specielt licenseret til KETTLER sportsapparater og fås fra sportsspecialiseret handel.**
- **Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i maskinen eller elektronikken.**
- **Denne manual kan downloades fra www.Kettler.com.**

Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)

- SV - Kontrollista (förpackningens innehåll)

- FI - Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)

- ET - Kontrollimekiri (pakendi sisu)

- LV - Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)

- LT - Patikros sąrašas (pakuotės turinys)

- RU - Контрольный список

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

38



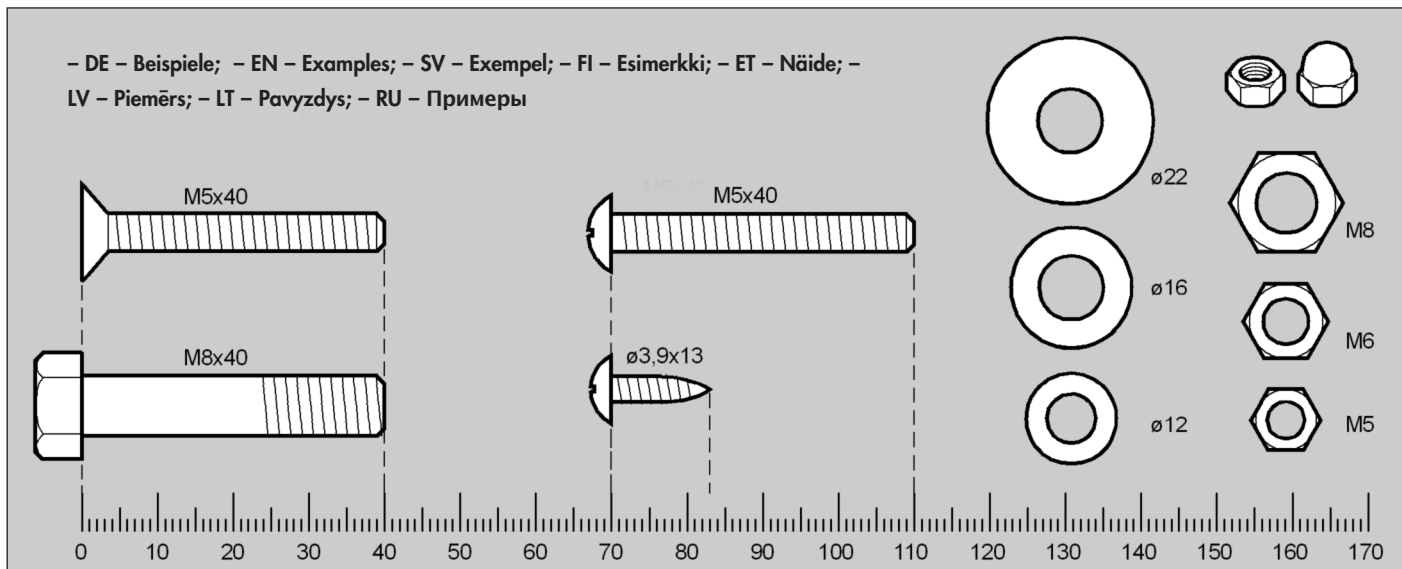
Pos. 41

	M6	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x50	4
	M8x40	4
	M8x20	4
	M7x30	2
	ø 7	2
	ø 7	2
	ø 8x19	10
	ø 8,5x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 17x22	2
	3x16	11
	3x30	6

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- SV - Måthjälp för fastskruvmaterial
- FI - Ruuvausmateriaalin mittausapu
- ET - Abiks kinnikeeramismahendite mõõtmisel

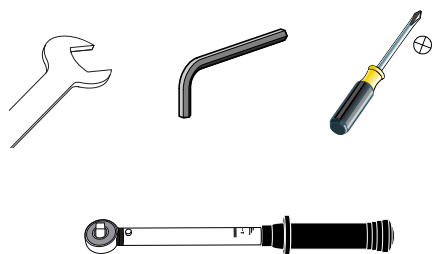
- LV - mērišanas palīgierīce saskrūves materiālam
- LT - Kaip matuoti priveržimo priemonės
- RU - Размеры крепежного материала



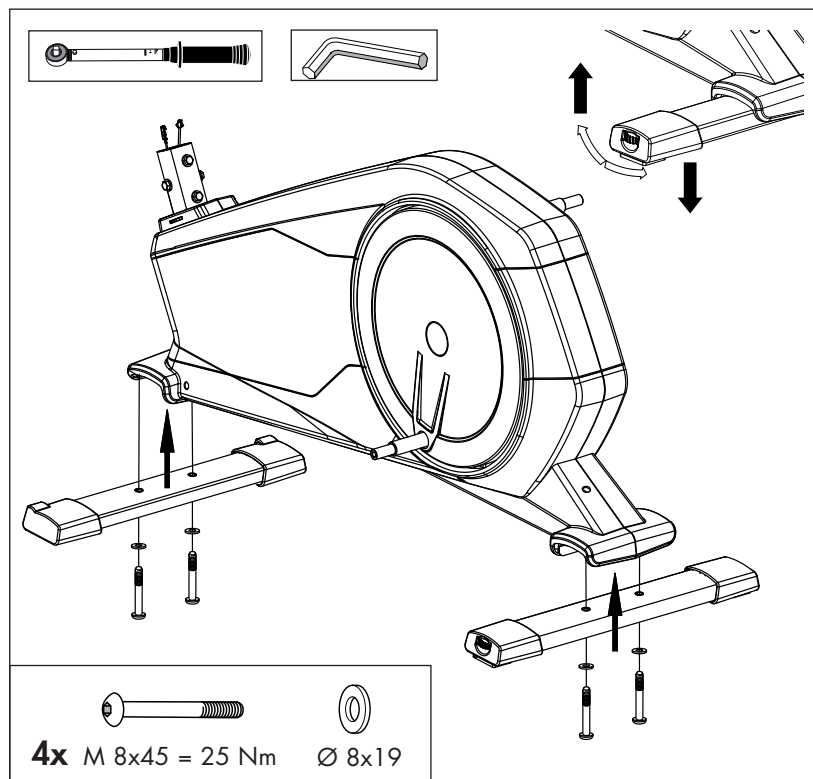
- ! ●
- DE - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
 - EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
 - SV - Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
 - FI - Tarkista ruuviliitos säännöllisesti.

- ET - Kontrollige kruvikinnitusi regulaarselt.
- LV - Regulāri pārbaudiet skrūvju savienojumu.
- LT - Reguliariai tikrinkite srieginius sujungimus.
- RU - Регулярно проверяйте винтовые соединения.

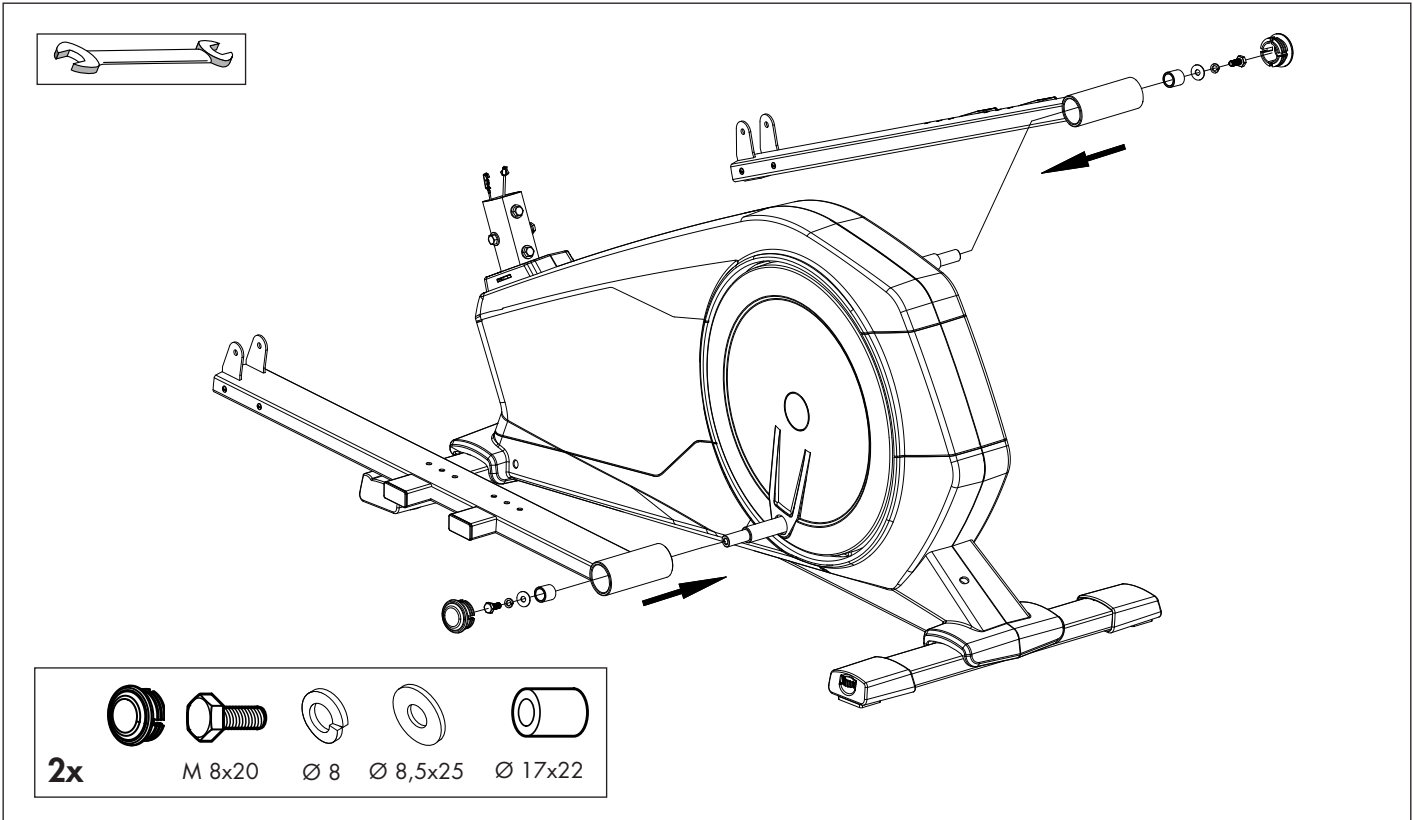
- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- SV - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FI - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- ET - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT - Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- RU - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.



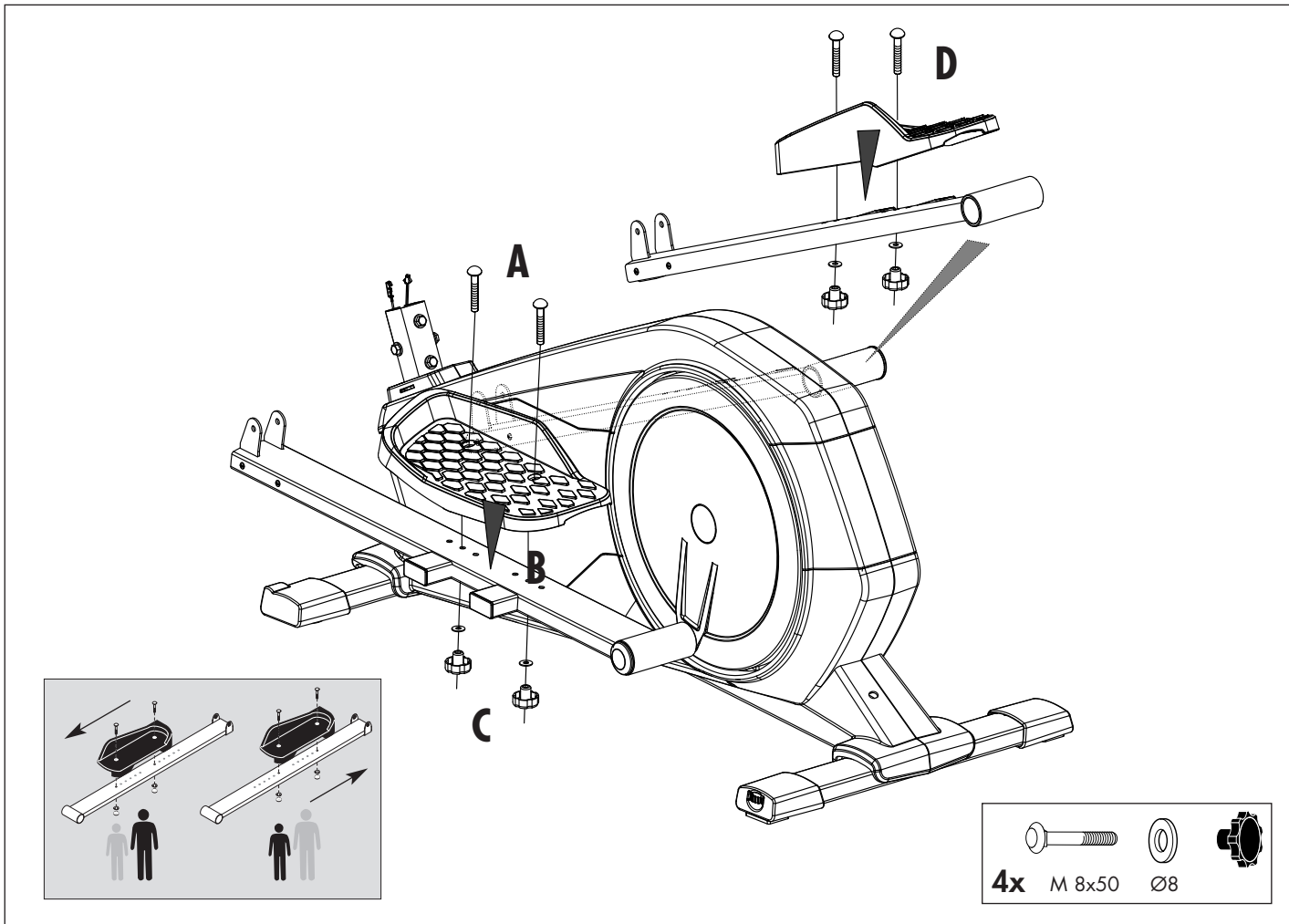
1



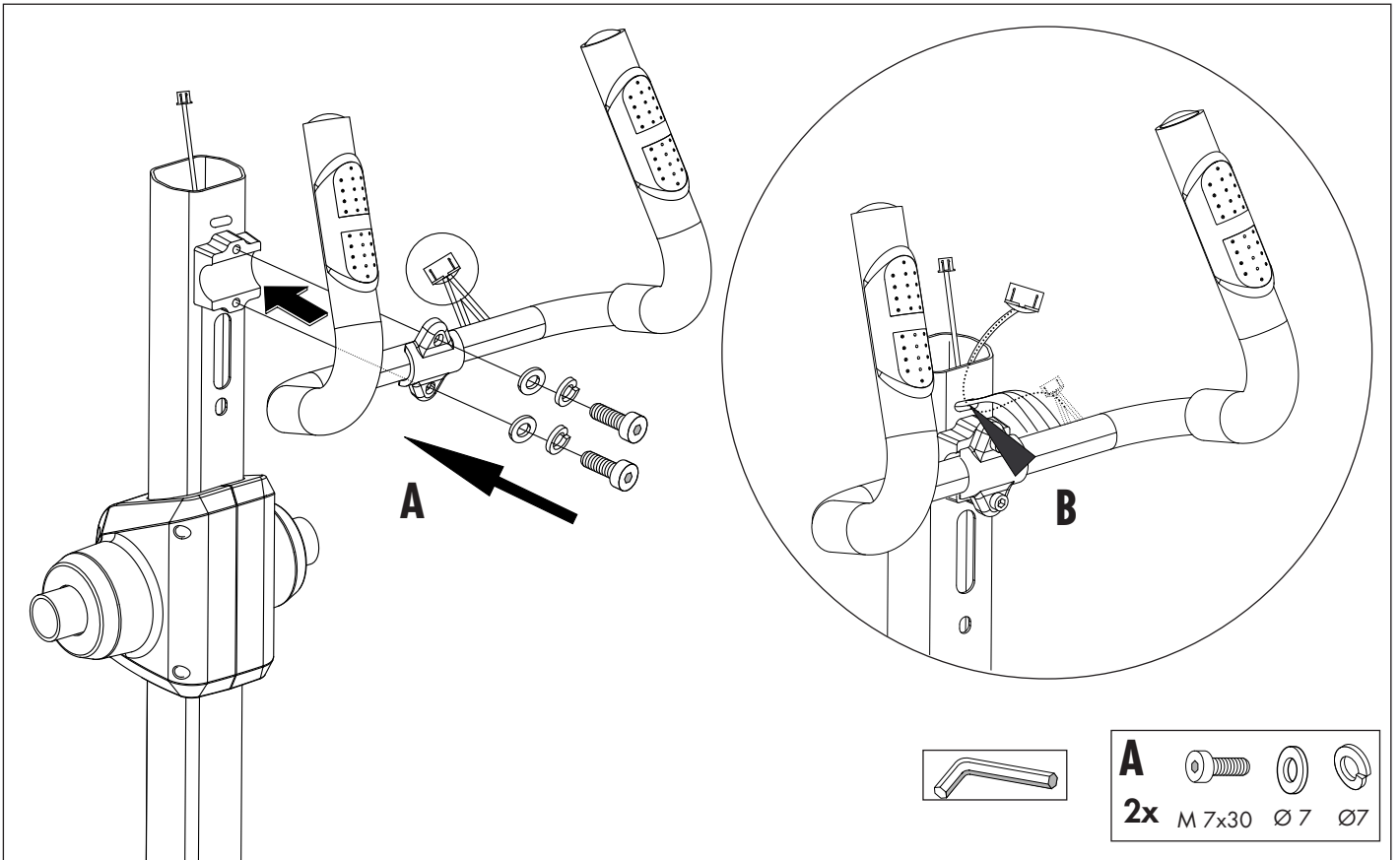
2



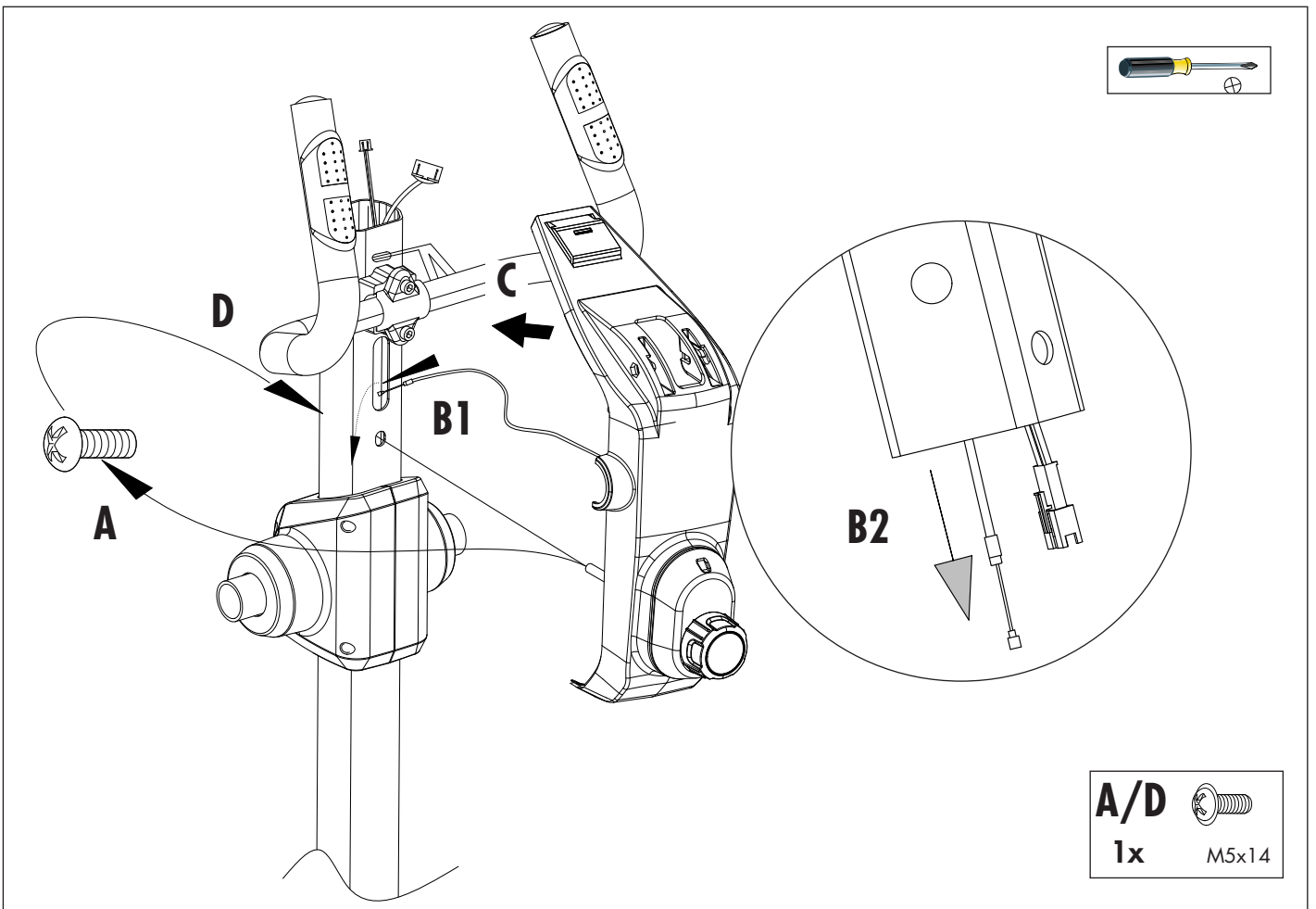
3

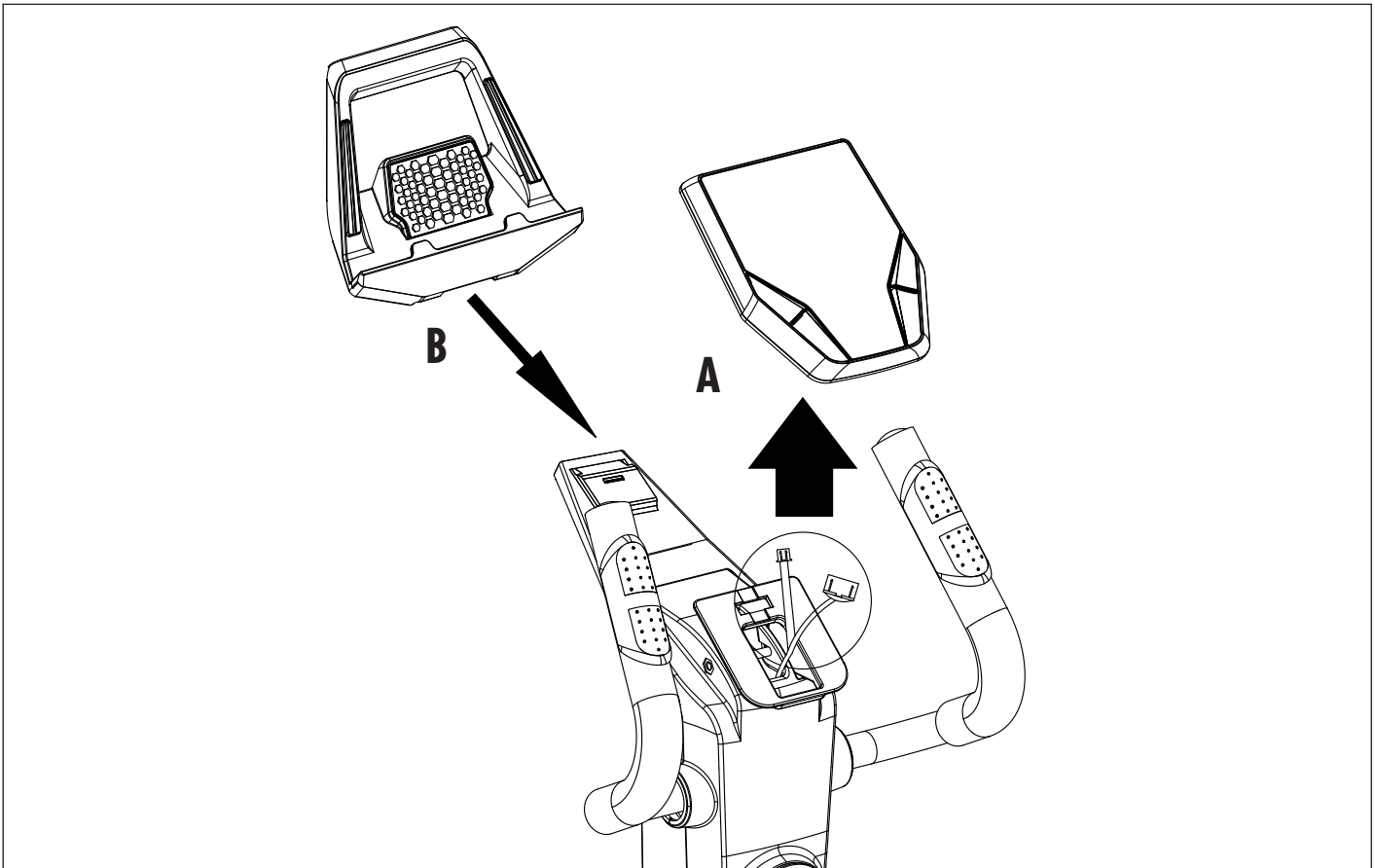
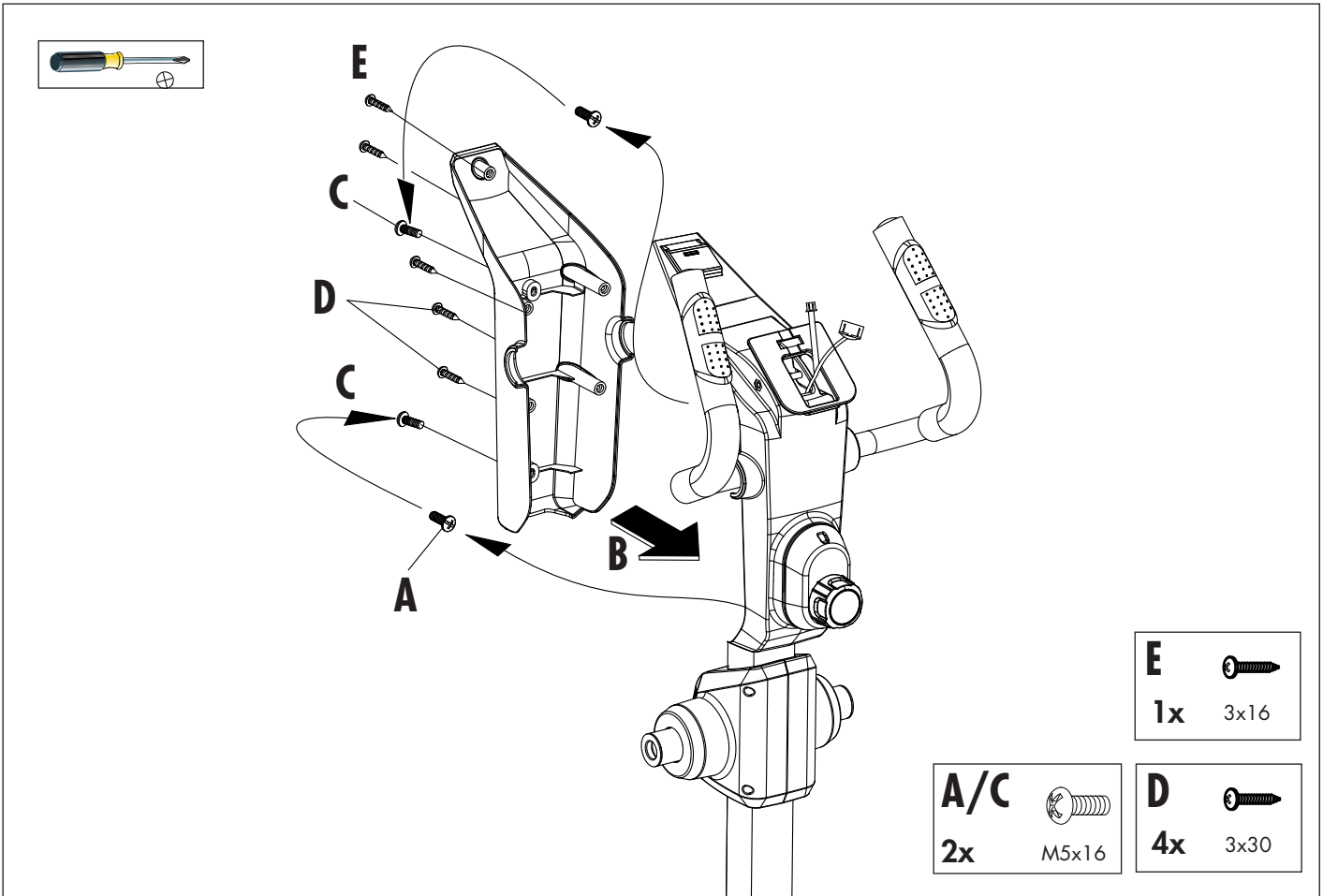


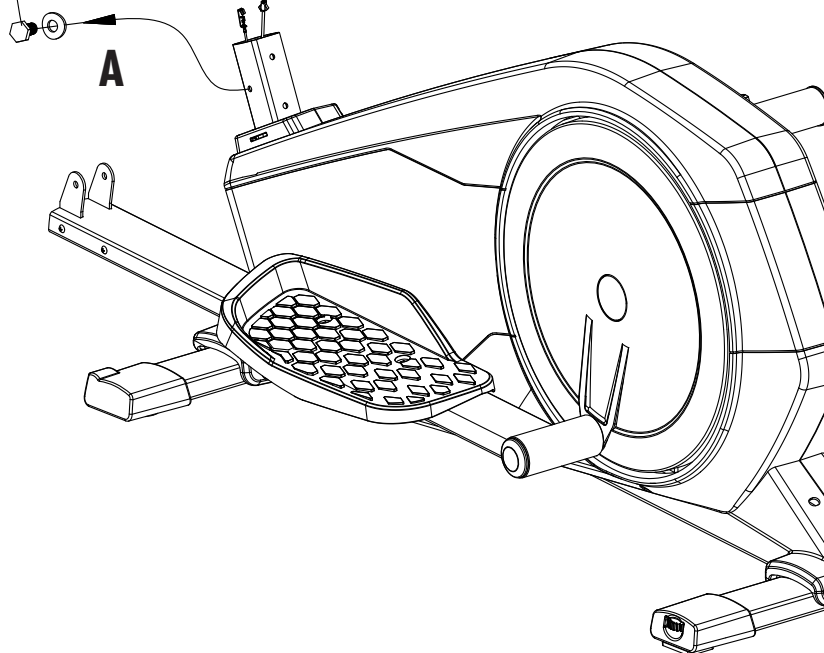
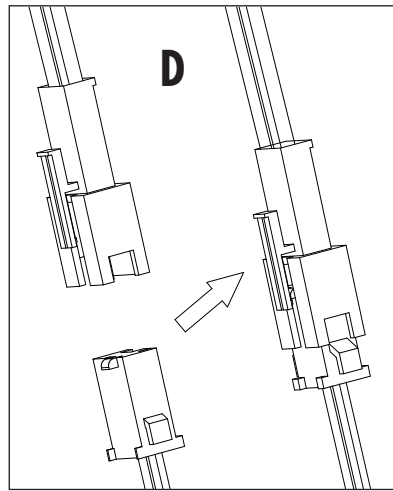
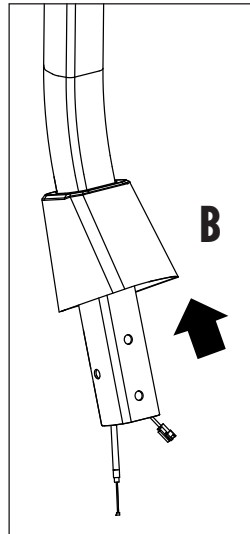
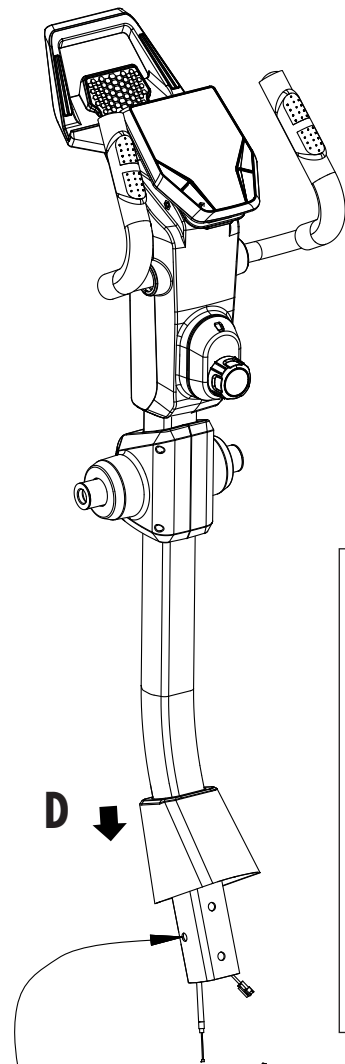
4




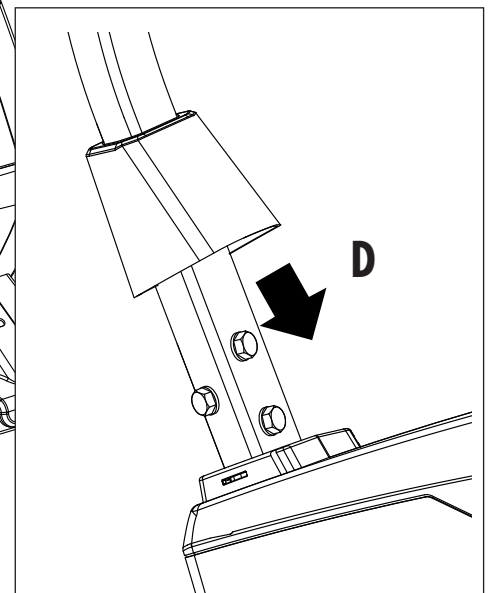
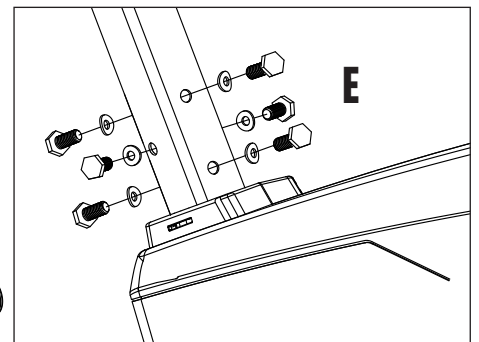
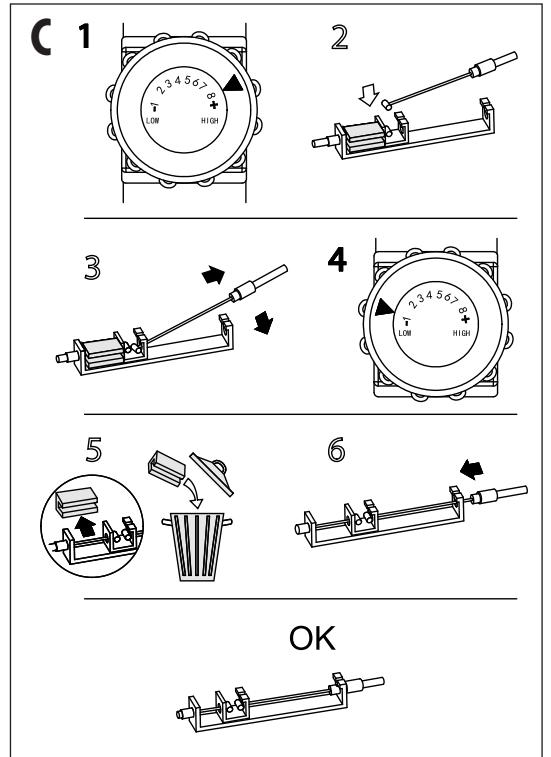
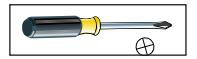
5

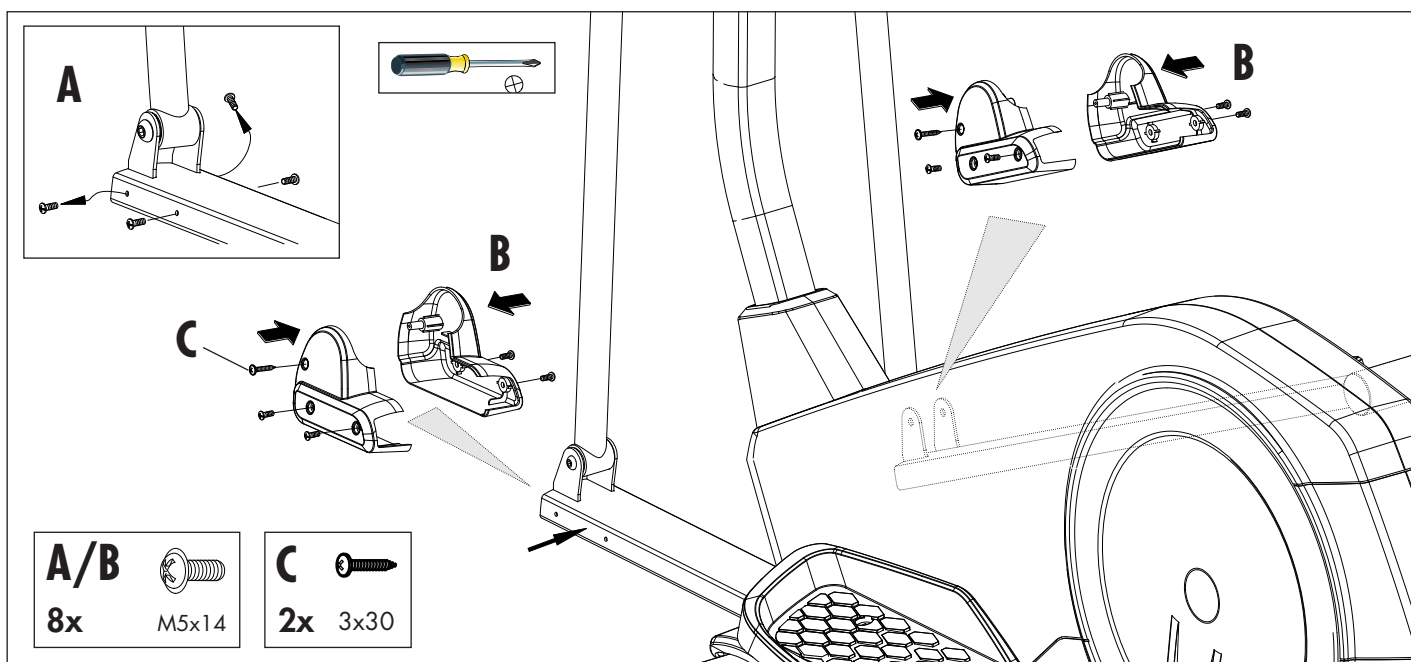
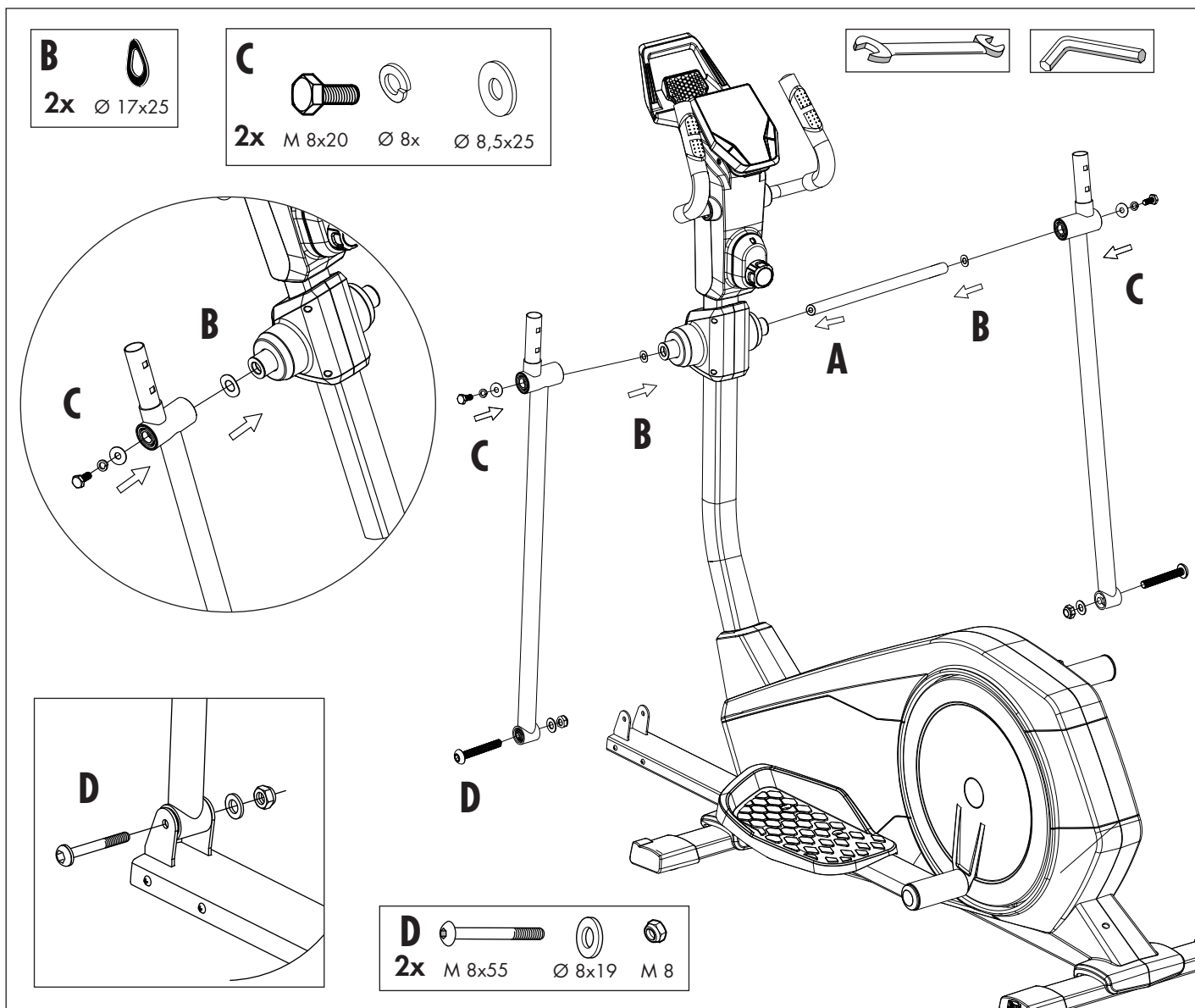


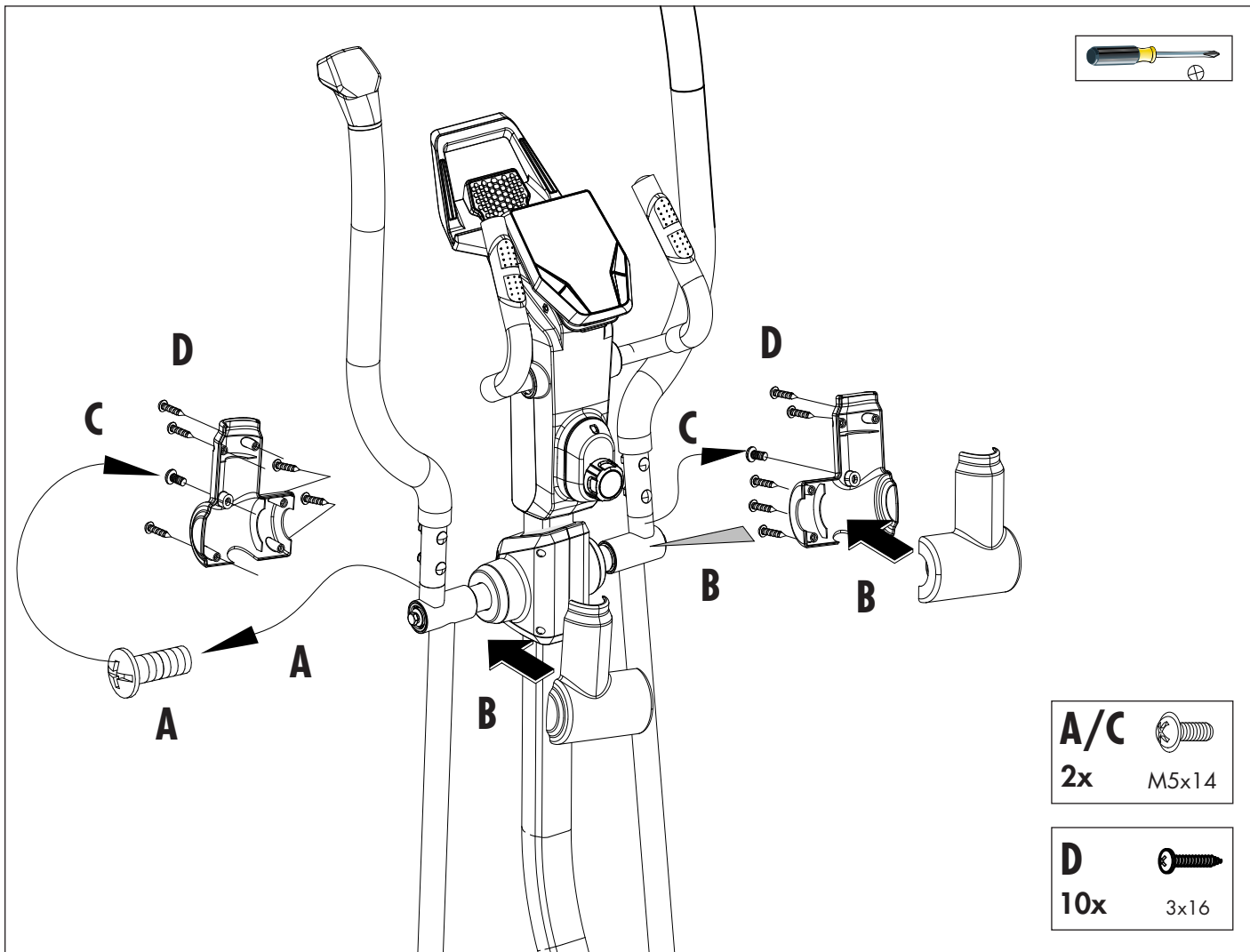
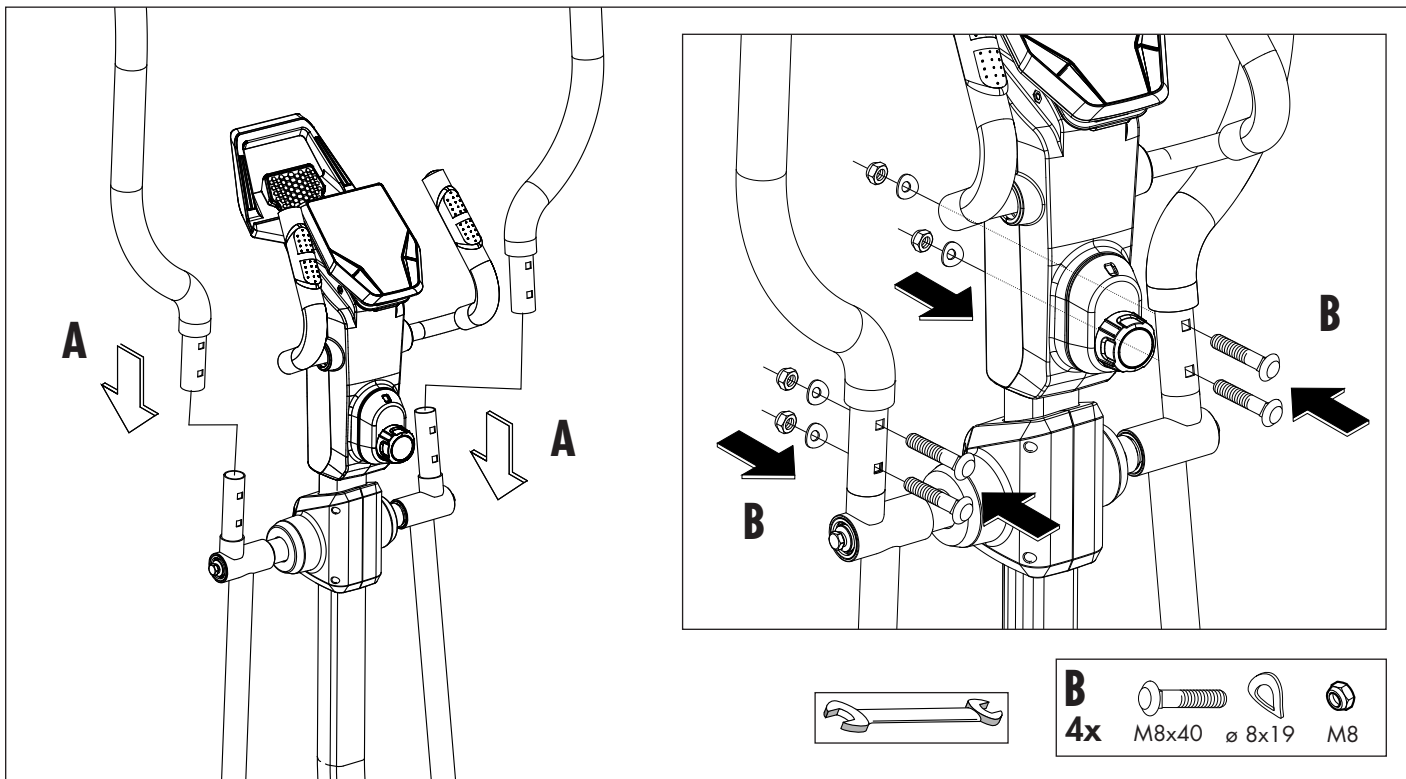




A/E 
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19







Handhabungshinweise

- EN - Handling

- SV - Produktens hantering

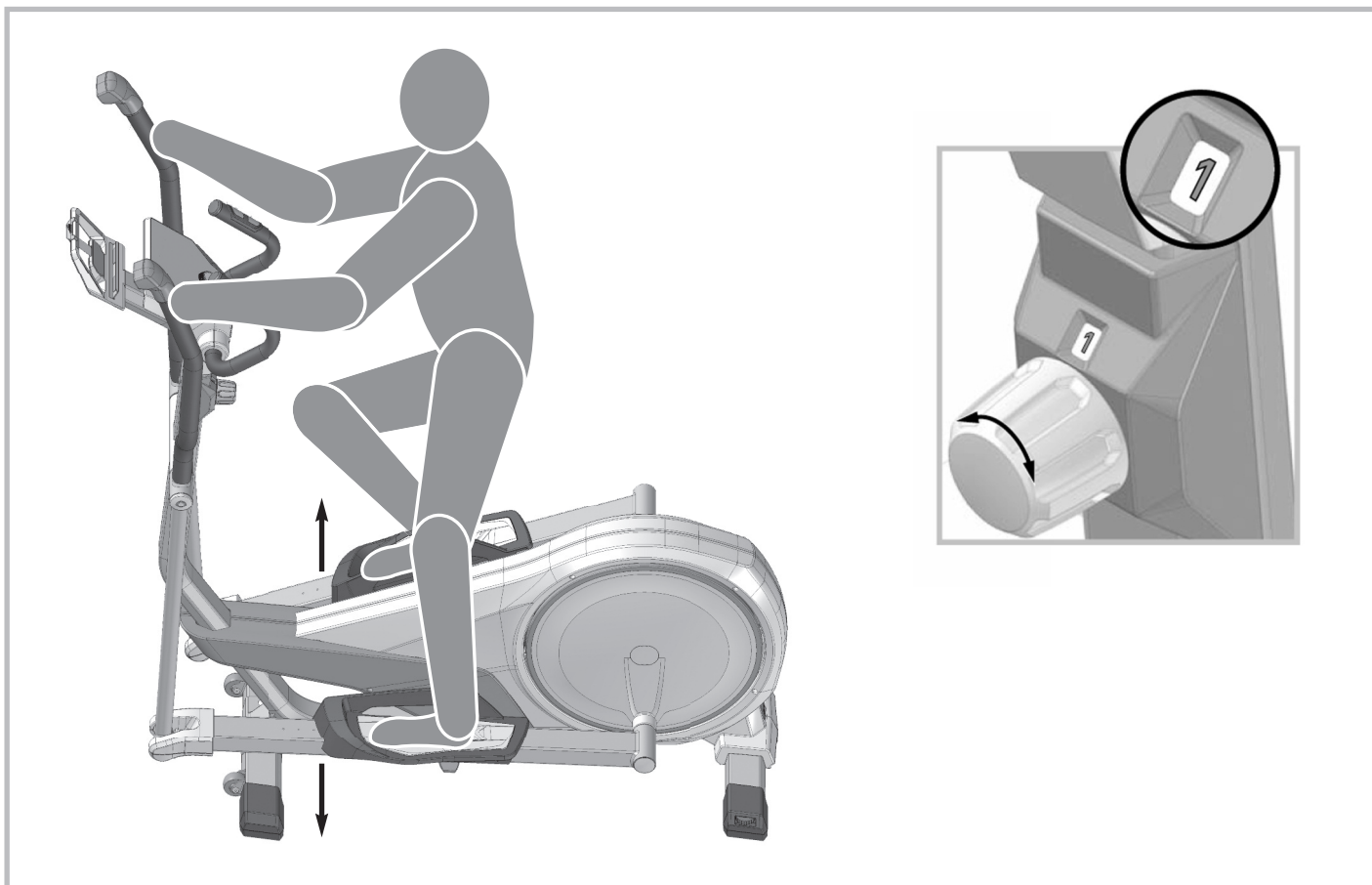
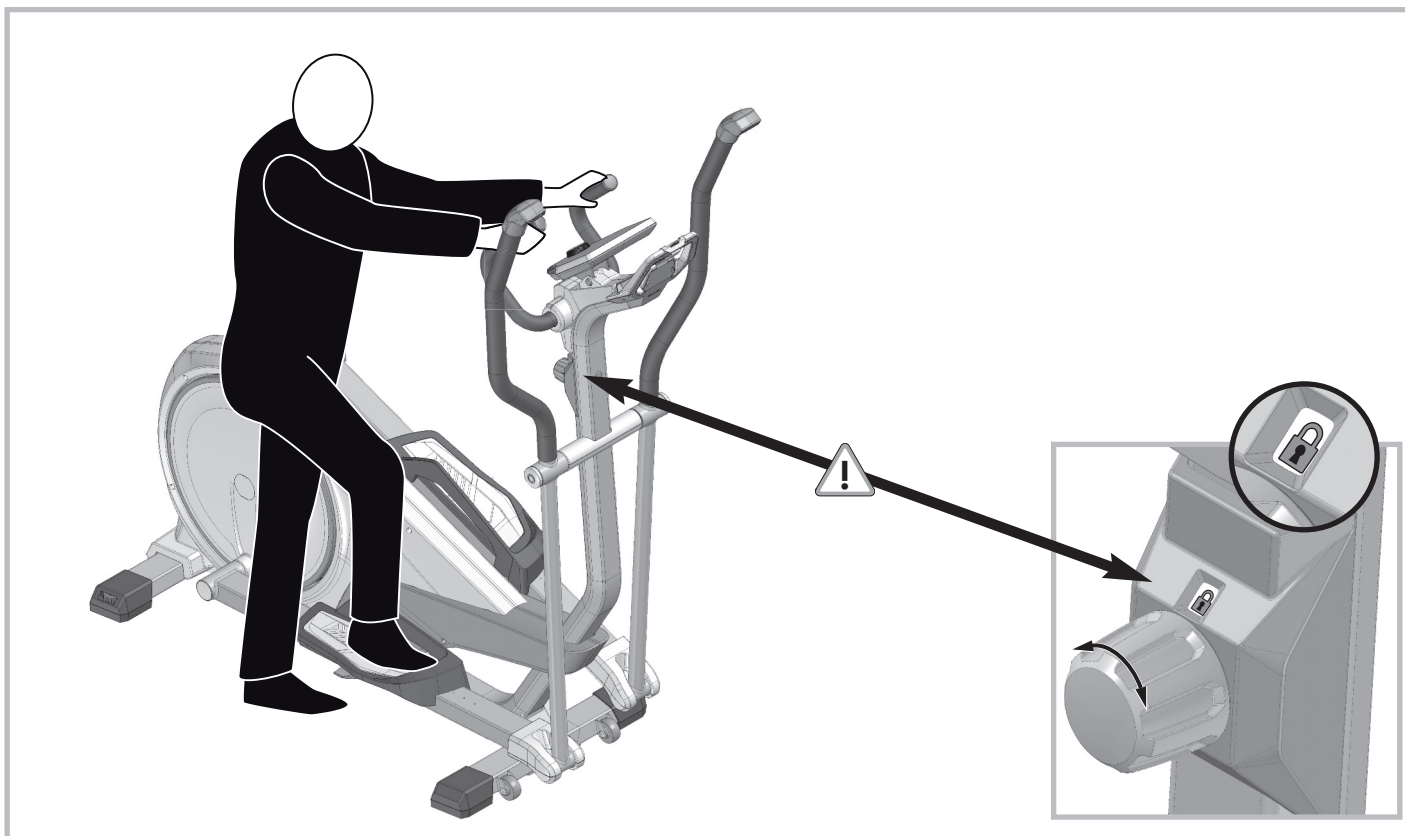
- FI - Käyttöohjeet

- ET - Käsitsemisjuhised

- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija

- RU - Указания по обращению



Handhabungshinweise

- EN - Handling

- SV - Produktens hantering

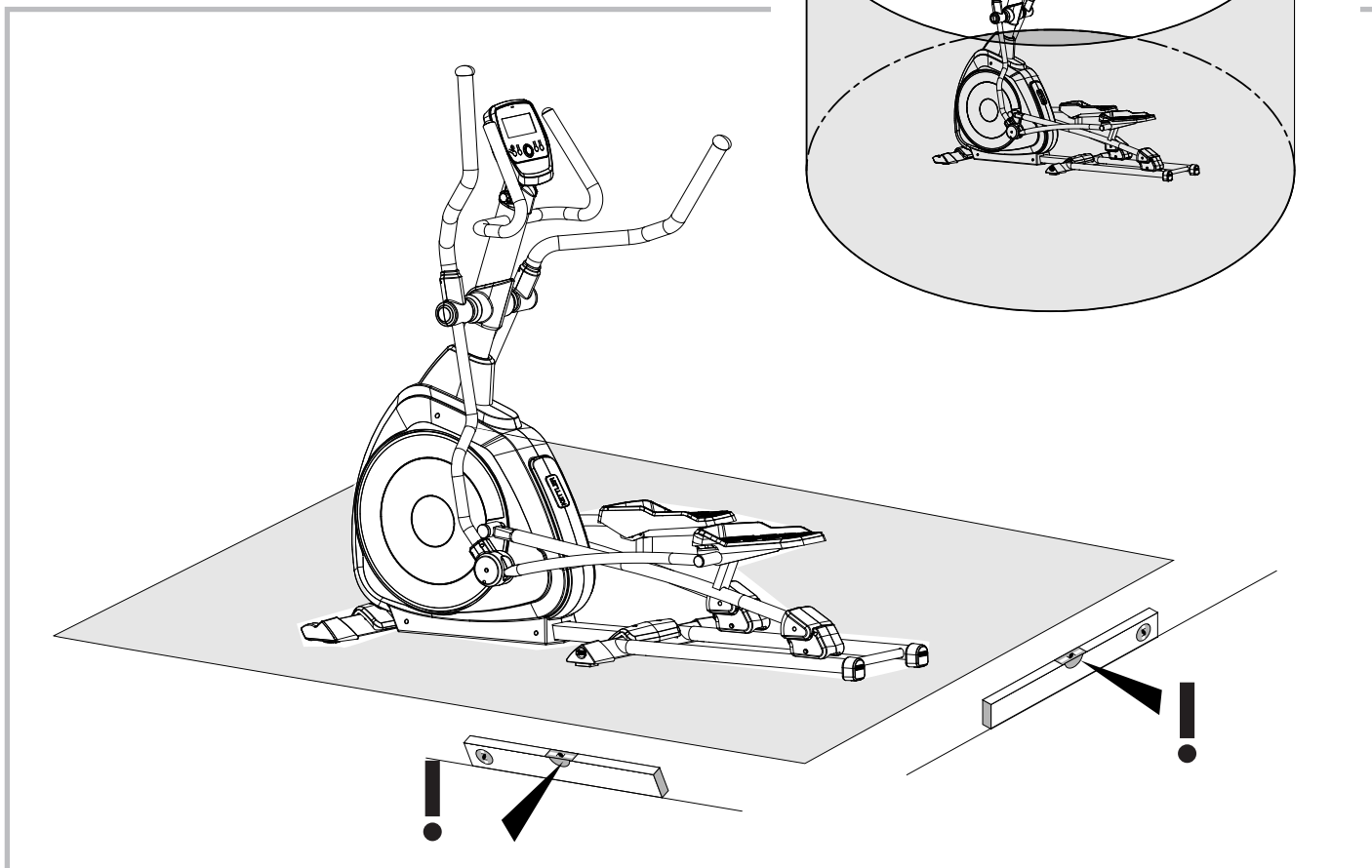
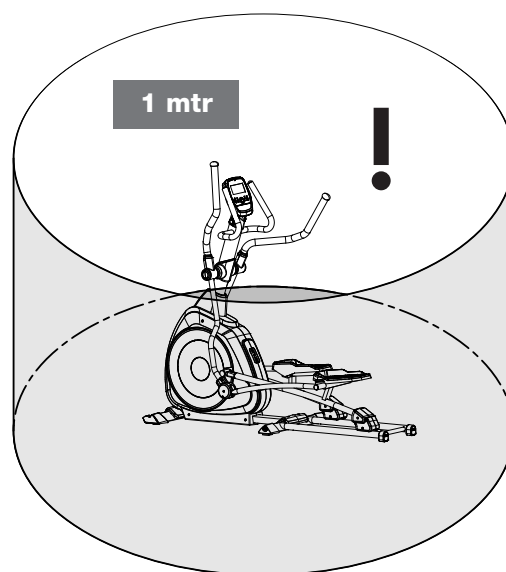
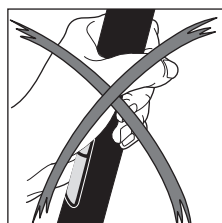
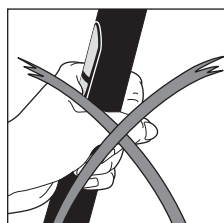
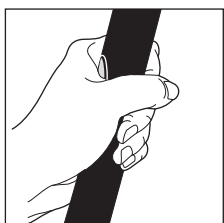
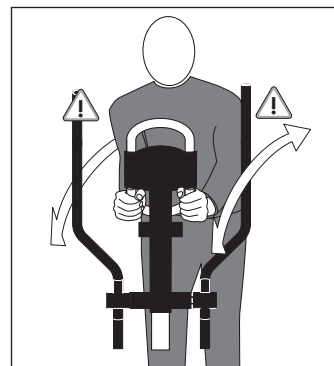
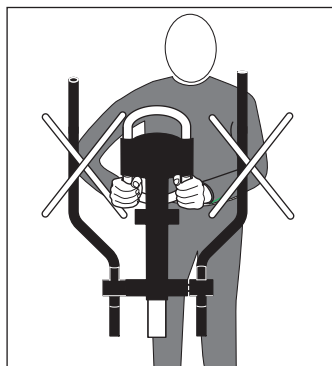
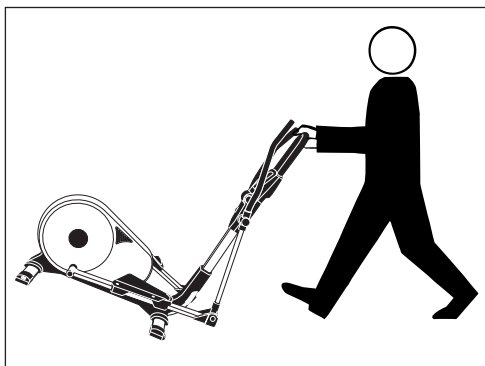
- FI - Käyttöohjeet

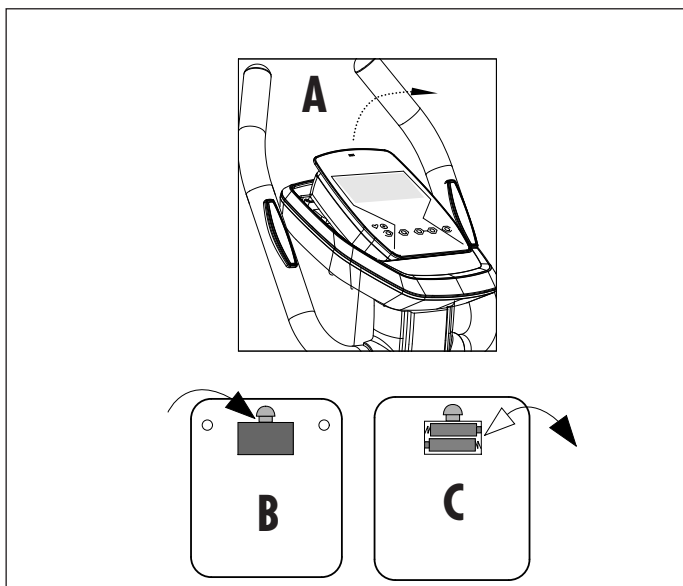
- ET - Käsitsemisjuhised

- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija

- RU - Указания по обращению





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

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

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantibestimmungen.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



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

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

– EN – Battery change

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

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

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

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

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

– SV – Byta batterier

Om datorns display har slocknat helt eller endast lyser svagt är det dags att byta batterier. Datorn har två stycken batterier. Gör så här för att byta ut dem:

- Ta av batterifackets lockoch byt ut batterierna mot två nya av typ r AA 1,5V.
- Observera märkningen på batterifackets botten när du sätter i batterierna.
- Om du skulle få en felfunktion när du sätter på produkten igen efter ett batteribyte så klämmer du av batterierna helt kort och ansluter dem sedan igen.

Viktigt: Garantibestämmelserna gäller inte för förbrukade batterier.

Avfallshantering för förbrukade batterier och laddningsbara batterier.



Denna symbol betyder att du inte får slänga förbrukade batterier och laddningsbara batterier i hushållssoporna. Bokstäverna Hg (kviksilver) och Pb (bly) under den överstrukna soptunnan betyder att batteriet/ det laddningsbara batteriet innehåller mer än 0,0005% kvicksilver eller 0,004% bly. Om du inte sköter avfallshanteringen på föreskrivet sätt skadar detta både miljön och hälsan. Återvinning skonar våra naturliga resurser.

När du kasserar denna produkt är det viktigt att du tar bort alla batterier/laddningsbara batterier och att du lämnar in dem till ett samlingsställe för batterier eller elektriska och elektroniska produkter.

Informationer om var sådana samlingsställe finns får du hos kommunen, avfallshanteringsbolag eller butiken där du köpte produkten.

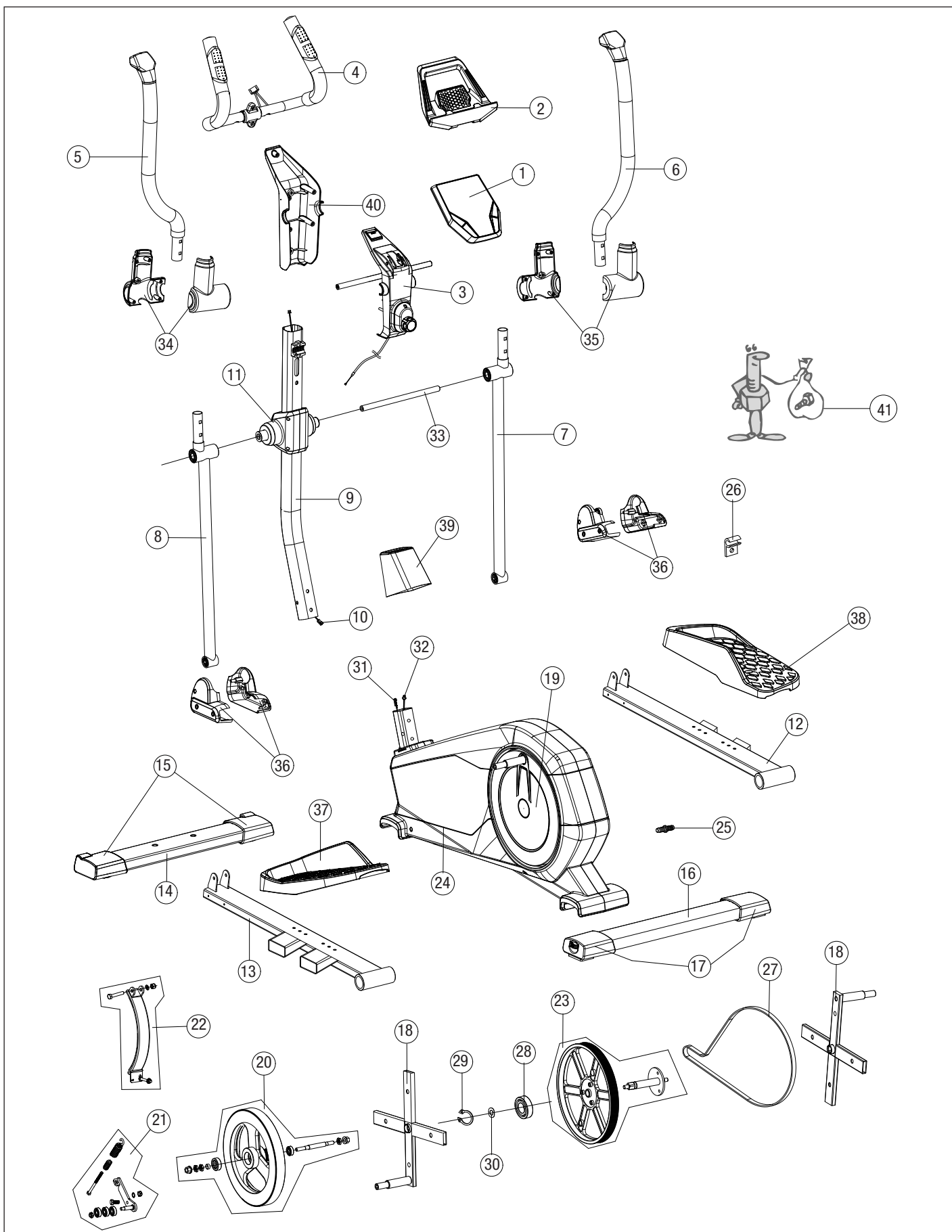
– FI – Paristojen vaihto

Heikko tai sammunut tietokonenäyttö on merkki siitä, että paristo on vaihdettava. Tietokoneessa on kaksi paristoa. Suorita paristonvaihto seuraavasti:

- Poista paristotilan kansi ja vaihda vanhat paristot kahteen uuteen paristoon, tyyppi AA 1,5V.
- Huomioi paristoja paikoilleen asentaessasi paristotilan pohjassa olevat merkinnät.
- Mikäli uudelleen käynnistettäessä esiintyy vikatoimintoja, irrota paristot hetkeksi ja kiinnitä sitten takaisin paikoilleen

TÄRKEÄÄ: Käytetyt paristot eivät sisälly takuuehtoihin.

Käytettyjen paristojen ja akkujen hävitys



- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- SV - Färgavvikelser när du beställer delar i efterhand kan inte uteslutas och motiverar ingen reklamation.
- FI - Jälkitalauksissa saattaa esiintyä väripoikkeuksia, tämä ei kuitenkaan oikeuta reklamaatioon.

- ET - Hilisema tellimise puhul võib seadme värv erineda, see ei anna põhjust kaebuste esitamiseks.
- LV - Veicot papildu pasūtījumus iespējamas nelielas krāsu atšķirības un tās netiek uzskatītas par sūdzību iemeslu.
- LT - Esant papildomiems užsakymams gali būti spalvų neatitikimas, tačiau tai negali būti pagrindas skųstis.
- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.

Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order
- SV - Reservdelar för
- FI - Varaosat järjestys

- ET - Varuosad et
- LV - Rezerves daļas, lai

- LT - Atsarginės dalys, kad
- RU - Заказ запчастей

RIVO 2 07692-100		
①	1x	68009914
②	1x	68009756
③	1x	68009915
④	1x	68009916
⑤	1x	68009917
⑥	1x	68009918
⑦	1x	68009919
⑧	1x	68009920
⑨	1x	68009921
⑩	1x	68009922
⑪	1x	68009923
⑫	1x	68009924
⑬	1x	68009925
⑭	1x	68009926
⑮	1x	68009927
⑯	1x	68009928
⑰	1x	68009929
⑱	2x	68009930
⑲	2x	68009931
⑳	1x	68009932
㉑	1x	68009933
㉒	1x	68009934
㉓	1x	68009935
㉔	1x	68009936
㉕	1x	68009937
㉖	1x	68009938
㉗	1x	68009939
㉘	2x	68009940
㉙	2x	68009941
㉚	1x	68009942
㉛	1x	68009943
㉜	1x	68009944
㉝	1x	68009945
㉞	1x	68009946
㉟	1x	68009947
㊱	1x	68009948
㊲	1x	68009949
㊳	1x	68009950
㊴	1x	68009951
㊵	1x	68009952
㊶	1x	68009953

Zubehörbestellung / Optional



140x80 cm

07937-200

220x110 cm

07929-400

- EN - Accessories ordering (optional)
- SV - Tillbehör beställning (Tillval)
- FI - Tarvikkeet tilaaminen (Optio)
- ET - Aksessuaarid tellimine (Lisavarustus)
- LV - Piederumi pasūtišana (Opcija)
- LT - Priedai užsakymas (Pasirinktinai)
- RU - Аксессуары заказа (опция)

Kettler GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

07692-100
S/N 12 450340 B351 0001
DIN EN ISO 20957-1 /
DIN EN ISO 20957-9, HB

Made in P.R.C. Max 110 kg

- DE - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN - Example Type label - Serial number
- SV - Exempel typskylt - seriennummer
- FI - Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
- ET - Tüübisildi näide - seerianumber
- LV - Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
- LT - Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
- RU - Пример заводской таблички с серийным номером



KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de



- 2 - 9 - DE -
- 10 - 17 - EN -
- 18 - 25 - FR -
- 26 - 33 - NL -
- 34 - 41 - ES -
- 42 - 49 - IT -
- 50 - 57 - PL -
- 58 - 65 - CS -
- 66 - 73 - PT -
- 74 - 81 - DA -



Abb. ähnlich

Computeranleitung
„YT 6799-7-U“ und „YT 6799-11-E“

Kortfattet beskrivelse

Elektronikken har et visningsområde (display) med variable symboler og grafik og et funktionsområde med knapper.

Visningsområde

Display

Funktionsområde

Taster



Kortfattet vejledning

Funktionsområde

De fire taster forklares kort herunder.

(tryk kort)

Med denne funktionstast hentes indstillinger frem. De indstillede specifikationer overtages.

Reset (hold tasten inde)

Den aktuelle visning slettes for genstart.

Plus +/Minus -

Ved brug af disse funktionstaster ændres værdierne i de forskellige menuer, inden træningen startes.

- holdes tasten inde > hurtig skift af værdierne
- trykkes der samtidigt på "Plus +" og "Minus -": Indstilling af værdier springer til Fra (OFF)

> RECOVERY

Med denne funktionstaste startes restitutionpulsfunktionen.

Måling af puls

Pulsen måles med håndpulsensorer, tilkobles bag på displayet.



Trænings- og betjeningsvejledning

Kort vejledning

Visningsområde/display

Visningsområdet giver oplysninger om de forskellige funktioner.

Energiforbrug

i kcal eller kJoule

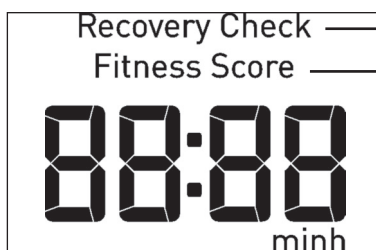


Værdi 0 - 9999

Træningstid

Total træningstid (h) fra opstart af apparatet eller reset af display

Tilbagetælling af tiden ved Recovery Check



Restitutionspulsfunktion

Fitness Score > Fitnesskarakter

Værdi: 0:00 - 99:59

Distance

Total distance (sum)

fra opstart af apparatet eller reset af display

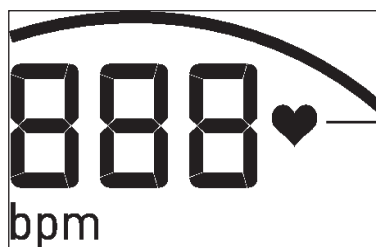


Værdi 0,00 - 99,99

Visning i miles eller km

Puls

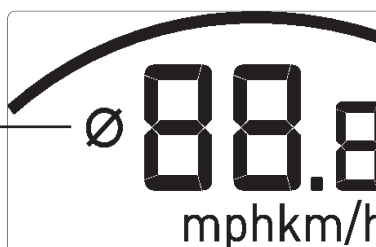
Pulsvisning
40 - 199 [1/min]



Hjertesymbol
(blinker i takt med hjertets slag)

Hastighed

Visning af gennemsnitsværdi ved træningspause



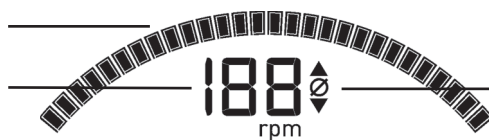
Værdi 0 - 99,9

Visning i mph eller km/h

Trædefrekvens (rpm)

14 - 118 rpm

14 - 199 rpm



Visning af gennemsnitsværdi ved træningspause

Batteriniveau



Batteriniveau er for lavt til måling af puls.

Skift batteri.

Total træningstid og total træningsdistance samt forudindstillinger går tabt ved skift af batteri.

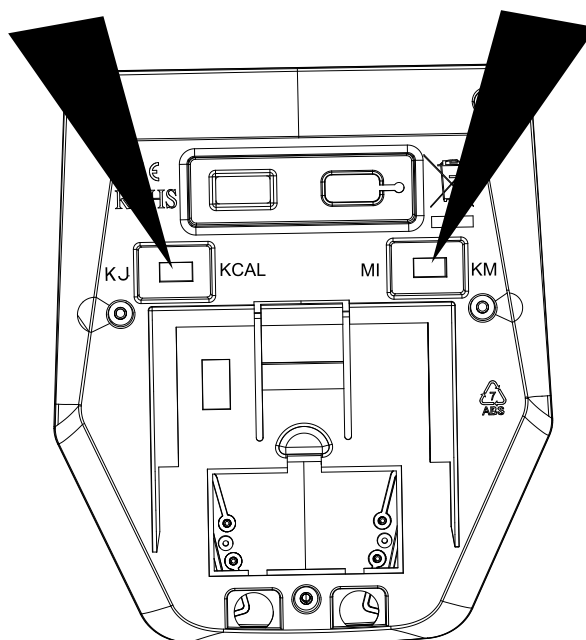
Visningen kcal eller kloule og miles eller km er indstillet med skydetaster på bagsiden. Ændringer foretages ved at trykke reset-tasten.

Pedalomdrejningerne i denne vejledning henviser til hjemmetrænere

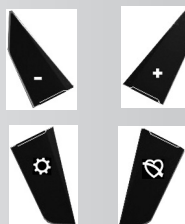
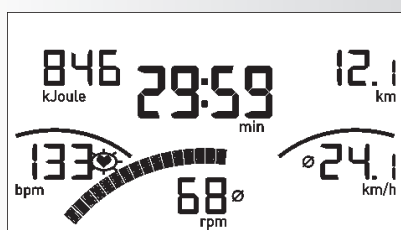
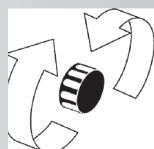
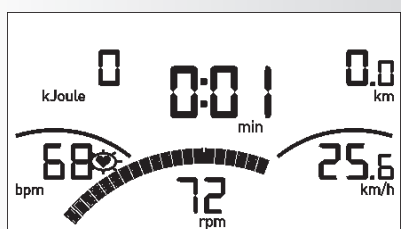
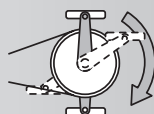
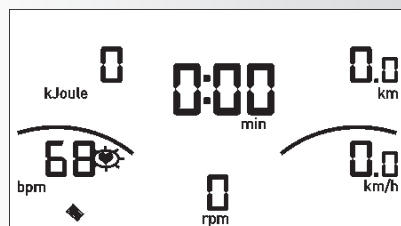
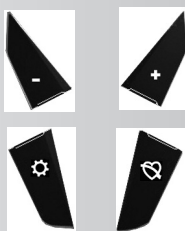
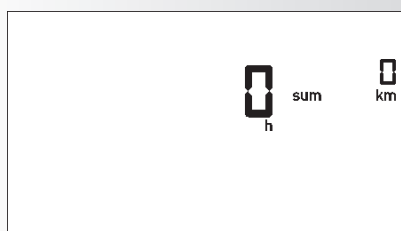
60 rpm = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Ved crosstrainere er forholdet anderledes

60 rpm = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Trænings- og betjeningsvejledning



Quickstart (for at lære træningsapparatet at kende)

Uden særlige indstillinger

- Tryk på en tast

Display:

- Alle segmenter vises kort. (Segmenttest)
- Total antal timer og kilometer vises kort.

Derefter skifter displayet til "Træningsberedskab"

Træningsberedskab

Display:

- Alle områder viser "0" undtagen puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

Træningen begyndes ved at træde i pedalerne

Træningsstart

Display:

- Pedalomdrejninger, distance, hastighed, energi og tid tælles opad.
- Puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

Indstilling af modstand:

- Drej til højre for at øge modstanden, drej til venstre for at mindske modstanden.

Træningsafbrydelse/-slut

Hvis træningen afbrydes eller afsluttes, vil gennemsnitsværdierne for den sidste træningsenhed blive vist med Ø-symbolet.

Display:

- Gennemsnitsværdier (Ø): pedalomdrejninger og hastighed
- Totalværdier energi, distance og tid
- Aktuell puls (hvis pulsregistrering er aktiveret)

Standby

Træningsapparatet skifter til hvilemodus 4 minutter efter endt træning.

Tryk på en hvilken som helst tast; displayet genstarter med segmenttest, visning af total antal timer, total antal kilometer og træningsberedskab.

Træning

1. Træning uden forudindstillinger

- Tryk på en hvilken som helst tast og / eller
- Start med at cykle (som i quickstart)

2. Træning med forudindstillinger

Display: "Træningsberedskab"

- Tryk "⚙️": Forudindstillingsområde

Indstilling af tid (min)

- Indtast værdier ved brug af "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 30:00)

Bekræft med "⚙️".

Display: næste menu "DISTANCE"

Indstilling af distance (miles eller km)

- Indtast værdier ved brug af "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 7,5)

Bekræft med "⚙️".

Display: næste menu "ENERGI"

Indstilling af energi (kcal eller KJoule)

- Indtast værdier ved brug af "Plus +" eller "Minus -" (f.eks. 780)

Bekræft med "⚙️".

Bemærk:

Indstillingerne gemmes.

- Start med at cykle

De indstillede værdier tælles nedad.

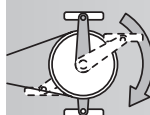
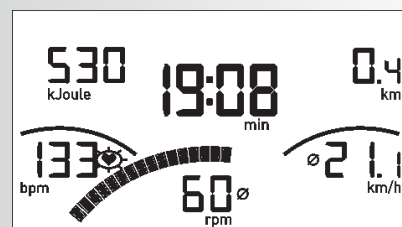
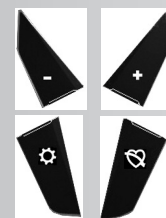
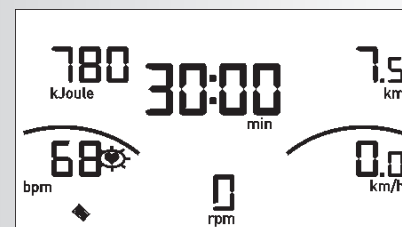
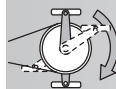
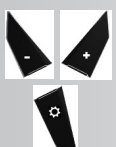
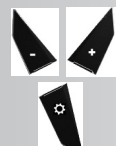
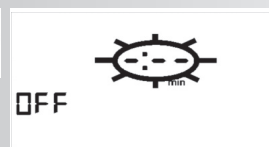
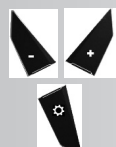
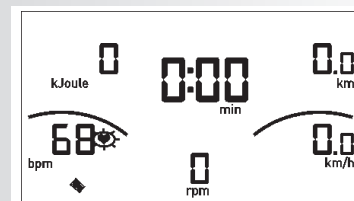
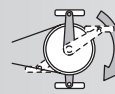
Træningsafbrydelse eller træningslut

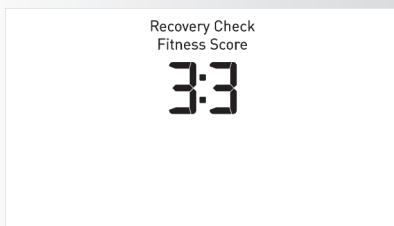
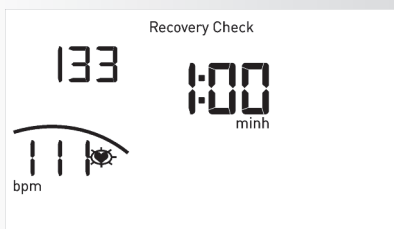
Ved færre end 14 pedalomdrejninger/min. registrerer elektronikken en afbrydelse af træningen. Omdrejninger og hastighed vises som gennemsnitsværdier med Ø-symbolet.

Træningsspecifikationerne vises i 4 minutter. Hvis der ikke trykkes på nogen tast eller trænes i løbet af denne tid, skifter elektronikken til standby.

Genoptagelse af træningen

Hvis træningen genoptages inden for 4 minutter, tælles de sidste værdier videre opad eller nedad.





RECOVERY funktion

Måling af restitutionspuls

Tryk  > RECOVERY efter afsluttet træning.

Display

- **Recovery Check**


Elektronikken måler pulsen i 60 sekunder, der tælles nedad. Under energi vises belastningspuls (P1).

Display

- **Fitness Score**

Efter tilbagetælling af tiden vises fitnesskarakteren under Fitness Score (i eksemplet 3,3).

Visningen udblændes efter 20 sekunder.

 > RECOVERY afbryder restitutionspulsfunktionen eller visning af fitnesskarakteren.

Hvis der ikke måles nogen puls, vises fejlmeldingen "Err". Visningen udblændes efter 5 sekunder.

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.

Recovery

Beregning af fitnesskarakter (F):

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

P1 Belastningspuls,

P2 Hvilepuls

F1.0 super

F6.0 utilfredsstillende

Beregning af gennemsnitsværdier

Gennemsnitsværdierne beregnes af allerede tilbagelagte træningsenheder indtil man trykker på Reset eller Pause.

Oplysninger om pulsmåling


Pulsberegningen starter, når hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslæg.

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.

Fejl eller forkerte visninger

Efter indsættelse af batterier, og i lidelser eller falske aflæsninger trykke på knappen „“ i længere tid (Reset).

Batteriskift

Ses visningen i displayet kun meget svagt, skal der sættes nye batterier i computeren. De sidste træningsværdier går tabt. Klokkelættet skal indstilles igen.

Træningsvejledning

Inden for sportsmedicin og træningsvidenskab udnyttes cykelergeometrien til bl.a. at kontrollere funktionsevnen af hjerte, kredsløb og åndesystem.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger, kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-/kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

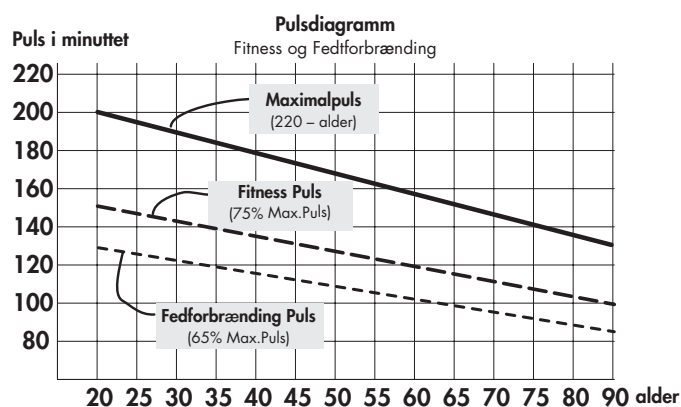
Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen.

Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslæg minus alder.

Eksempel: Alder 50 år > 220 – 50 = 170 puls/min.

Belastningsintensitet

Belastningspuls: Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% (jf. diagram) af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse. Denne værdi varierer, hvilket afhænger af alderen.



Belastningsomfang

Varigheden af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge:

Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse opnås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter.

Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
Uge 1	
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 minutter til opvarmning og cool-down. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20-30 minutter. Ellers er der intet der taler imod en daglig træning.

Leistungstabelle

- GB - Performance table - F - Tableau de performances - NL - Prestatientstabel
 - E - Table de rendimiento

- D - Datum - GB - Date	Ruhepuls Restpulse	P 1 Belastungspuls Stress pulse	P 2 Erholungspuls Recovery pulse	Belastungs- stufe Slope	Zeit (min.) Time (min)	Entfernung (km) Distance (km)	Energie- verbrauch Energy consumption (Kcal)	Fitness- note Fitness Mark
- F - Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Pouls de récupération	Ange d'inclination	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note
- NL - Datum	Rustpols	Belastingpols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer
- E - Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energía (Kcal)	Nota



KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de